

Le cavalier



Debout, ton corps forme
une belle ligne droite.
Écarte tes bras.



Mets-toi en équilibre
sur une jambe et lève haut
le genou de l'autre jambe.
Aide-toi de tes bras.



Alterne d'une jambe
à l'autre.



Maintiens la position sur
une jambe, puis sur l'autre.