L’exercice du mois – 12/2011

Voici l’exercice du mois de décembre par **Guillaume Grampayre**.

Une serviette pour cale.

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l’exercice qui vous permettra d’être stable sur votre jambe droite à la montée et d’éviter tous ces déplacements désastreux.