

Les positions corporelles

LAS POSTURAS CORPORALES

1/3

1. SE METTRE SUR LE VENTRE

ponerse boca abajo

2. SE METTRE SUR LE DOS

Ponerse boca arriba

3. SE METTRE SUR LE CÔTÉ

Ponerse de lado

4. SE METTRE SUR UNE JAMBE

Ponerse sobre una pierna

5. SE METTRE EN POSITION FŒTALE

Ponerse en posición fetal

6. SE METTRE SUR LA POINTE DES PIEDS

Ponerse de puntillas

7. SE TENIR DROIT

Permanecer recto

8. FAIRE LE DOS ROND

Redondear la espalda

9. FAIRE LE DOS CREUX

Arquear la espalda

10. SE METTRE À 4 PATTES

Ponerse a 4 patas / de cuadrupedia

11. SE METTRE / S'ASSEOIR EN TAILLEUR

Ponerse / sentarse con las piernas cruzadas (a lo indio)



Les positions corporelles

LAS POSTURAS CORPORALES

2/3

12. SE METTRE À GENOUX / S'AGENOUILLER

Arrodillarse

ÊTRE AGENOUILLÉ(E)

Estar arrodillado

13. S'ACCROUPIR

Ponerse en cuclillas

ÊTRE ACCROUPI(E)

Estar en cuclillas

14. S'ASSEOIR

Sentarse

ÊTRE ASSIS(E)

Estar sentado(a)

15. S'ALLONGER

Tumbarse

ÊTRE ALLONGÉ(E)

Estar tumbado(a)

16. SE COUCHER

Acostarse

ÊTRE COUCHÉ(E)

Estar acostado(a)

17. SE METTRE DEBOUT

Ponerse de pie

ÊTRE DEBOUT

Estar de pie

Les positions corporelles

LAS POSTURAS CORPORALES

3/3

18. ÊTRE VOUTÉ(E)

Estar encorvado(a)

19. ÊTRE CAMBRÉ(E)

Estar arqueado(a)

20.

21.

22.

23.