

平衡木步行

注意事項：

- 1 · 保持鎮定及自信心；
- 2 · 由下蹲至站立過程中，先站穩並保持平衡，不要心急；
- 3 · 如果平衡感不強，可張開雙手協助身體平衡；
- 4 · 行走 5 米平衡木的過程，保持直線，視線保持向前及平視。

澳門安定需要你參與