

التوازن هو القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء القيام بحركات تتطلب سيطرة على الجهاز العضلي والعصبي، ومن الأمثلة على تمارين التوازن: الوقوف على قدم واحدة، وثني الجذع إلى جانب.