

LIVELLO
Nella media

ATTREZZATURA
Bastone

SVOLGIMENTO

Con il bastone impugnato all'altezza del bacino in modo da formare una V con gli arti superiori (impugnatura a passo largo), eseguire elevazioni e delle flessione-estensioni, portandolo verso l'avanti alto e dietro le spalle. Quando il bastone va dietro la nuca e successivamente dietro le spalle, gli avambracci si flettono sulle braccia.

