

LIVELLO
Nella media

ATTREZZATURA
Bastone

SVOLGIMENTO

Con il bastone impugnato all'altezza delle spalle in modo da tenere gli arti superiori paralleli tra loro e le mani distanti come la larghezza delle spalle (impugnatura a passo normale), eseguire un TWIST incrociato, mentre un arto superiore sale l'altro scende e viceversa arrivando ad incrociare gli arti superiori.

