

LIVELLO  
**Nella media**

ATTREZZATURA  
**Bastone**

**SVOLGIMENTO**

Con il bastone impugnato all'altezza del bacino in modo da formare una V con gli arti superiori, portare verso l'alto l'arto superiore sinistro e lateralmente il destro appoggiando il bastone alla base del collo, farlo passare dietro la nuca per poi sfilarlo dalla parte opposta. Eseguire poi l'esercizio in senso contrario.

