**BASTONLA MERDİVEN ÇIKMA**

**1.** Merdiveni bulur.

**a)** Çapraz veya sarkaç baston tekniğiyle merdivene kadar yürür.

**b)** Bastonun ucu merdivene gelince durur.

**2**. Merdivenin köşesini bulur.

**a)** Bastonunu merdivenin kenarında sağa doğru hareket ettirerek, merdivenin köşesini bulur.

**3.** Merdivenin köşesine doğru (sağ tarafa) yaklaşır.

**4.** Bastonu dik olarak tutar.

**a)** Kolunu düz bir şekilde öne doğru uzatarak bastonu birinci basamağa çıkarır.

**b)** Bastonu baş parmağı düz ve aşağıya bakacak şekilde dik tutar.

**5**. Bastonla merdiven çıkar.

**a)** Ayak uçları ilk basamağa değene kadar ilerler.

**b)** Bastonu ikinci basamağın yarısına gelecek şekilde kaldırır.

**c)** Bastonu tuttuğu eli tarafındaki ayağıyla birinci basamağa çıkar.

**d)** Bastonu üçüncü basamağın yarısına gelecek şekilde kaldırır.

**e)** İkinci basamağa çıkar.

**f)** Merdiven bitene kadar bu basamakları tekrar eder.