**ÇAPRAZ BASTON TEKNİĞİ**

**1.** Çapraz baston tekniğiyle bastonu tutar.

 **a)** Bastonun bir karış ilerisinden, elinin dış yüzeyi öne doğru, işaret parmağı düz ve bastonun üzerinde olacak şekilde baş ve işaret parmağıyla bastonu tutar.

**2.** Çapraz baston tekniğiyle kenar takibine hazırlanır.

 **a)** Kolunu öne doğru uzatır.

 **b)** Elinin dış yüzeyini duvara doğru çevirir.

 **c)** Bastonun ucunu takip edeceği duvar ve zeminin birleştiği yere koyar.

 **d)** Bastonun ucunu biraz yukarı kaldırır. (2 cm)

**3.** Bastonun ucuyla duvarı takip ederek yürür.