**SARKAÇ BASTON TEKNİĞİYLE YÜRÜME**

**1.** Bastonu sarkaç baston tekniğine uygun olarak tutar.

 **a)** Baş ve işaret parmakları düz ve bastonun üzerinde olacak şekilde bastonu tutar.

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

 **c)** Kolunu düz bir şekilde öne doğru uzatır.

 **d)** Elini göbek hizasına kadar getirir.

**2.** Bastonla yay çizer.

 **a)** Elini göbek hizasında tutarak, bastonu bileğinden sağa doğru yay çizerek hareket ettirir.

 **b)** Elini göbek hizasında tutarak, bastonu bileğinden sola doğru yay çizerek hareket ettirir.

**3.** Sarkaç baston tekniğiyle yürür.

 **a)** Bastonu sağa doğru hareket ettirirken sol ayağıyla bir adım atar.

 **b)** Bastonu sola doğru hareket ettirirken sağ ayağıyla bir adım atar.