

### TIPI DI IMPUGNATURA

- passo stretto (braccia parallele)
- passo normale (un po' più larga delle spalle)
- passo largo (molto aperta)

## ESERCIZI CON LA BACCHETTA



ESERCIZIO 1  
ELEVAZIONE DELLE BRACCIA



ESERCIZIO 2  
FLESSO ESTENSIONI ALTERNATE LATERALMENTE



ESERCIZIO 3  
TWIST BRACCIA A PASSO LARGO



ESERCIZIO 4  
TWIST BRACCIA A PASSO STRETTO



ESERCIZIO 5  
ELEVAZIONE BRACCIA DA DIETRO



ESERCIZIO 6  
FLESSO ESTENSIONI ALTERNATE LATERALMENTE DA DIETRO



ESERCIZIO 7  
SALI-SCENDI BRACCIA DA DIETRO



ESERCIZIO 8  
TORSIONI DEL BUSTO



ESERCIZIO 9  
FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO



ESERCIZIO 10  
FLESSIONI AVANTI DEL BUSTO



ESERCIZIO 11  
TORSIONI E FLESSIONI DEL BUSTO



ESERCIZIO 12  
AFFONDO E TORSIONE DEL BUSTO