

Calistenia

Parcial 1

Angie Paola Jaramillo Ortega

Departamento de Ingeniería Electrónica y
Telecomunicaciones
Universidad de Antioquia
Medellín
Marzo de 2021

1. Desafío

Llevar los objetos de una posición A a una posición B usando una sola mano.

2. Instrucciones

2.1. Posición inicial

Colocar dos tarjetas del mismo tamaño una sobre la otra y una hoja de papel sobre ellas.

2.2. Procedimiento

Usando solo la mano derecha seguir los siguientes pasos:

1. Levantar la hoja y colocar a un lado sobre una superficie lisa.
2. Tomar ambas tarjetas en la mano.
3. De forma vertical sostener las tarjetas sobre el centro de la hoja.
4. Separar solo la base de las tarjetas aproximadamente 5 centímetros, manteniendo las partes superiores juntas y sostener las tarjetas en esta posición.
5. Sin dejar caer las tarjetas retirar la mano.