

Taller 1

Calistenia

Juan Diego Carrera Quintero

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

Índice

1. Descripción del ejercicio	2
2. Ilustraciones	2
3. Pasos	3

1. Descripción del ejercicio

Para este ejercicio necesitarás llevar unos objetos desde la posición inicial (Figura 1) hasta una posición final (Figura 2) utilizando únicamente una sola mano, para llevar a cabo este ejercicio deberás seguir las siguientes instrucciones; importante no hacer nada que no esté descrito en los pasos, seguirlos exactamente como están escritos.

2. Ilustraciones



Figura 1: posición inicial

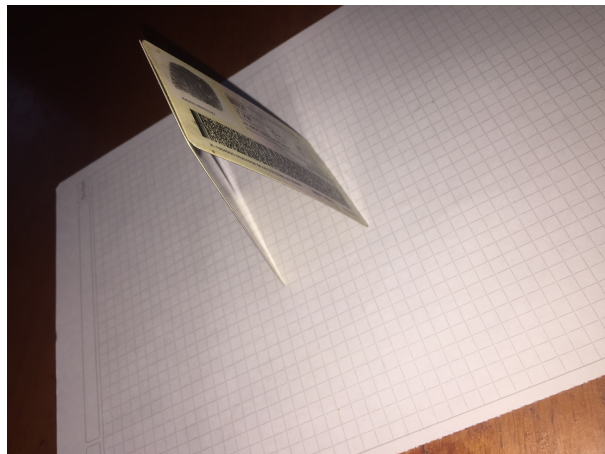


Figura 2: posición final

3. Pasos

Recuerda seguir los pasos tal cual como están escritos.

1. Elegir con qué mano quieres trabajar, derecha o izquierda, ya sea tu mano dominante o la que quieras.
2. Deja tu otra mano a un lado, no podrás hacer uso de esta.
3. Ahora con la mano con la que vas a trabajar levanta la hoja de papel y ponla a un lado sobre la mesa, dejando a la vista las tarjetas.
4. Agarra ambas tarjetas y ponlas sobre la hoja.
5. Con las tarjetas sobre la hoja usa tu mano para alinearlas de tal forma que se vea un solo rectángulo.
6. Ubica los lados más largos de las tarjetas.
7. Pon tu dedo pulgar en el lado largo más cercano a ti.
8. Pon tus dedos medio y anular en el lado largo contrario al que tiene tu dedo pulgar.
9. Pon tu dedo índice sobre el lado corto que está más cerca de éste.
10. Con tus cuatro dedos levanta las tarjetas y asegúrate de que estén las dos.
11. Levanta las tarjetas a una altura de más o menos 5 centímetros sobre la hoja.
12. Sin soltar las tarjetas ubícalas de manera vertical, con el dedo índice arriba del resto y sostenlas en esa posición.
13. Baja las tarjetas en la misma posición anterior asegurándote de que las tarjetas y la hoja estén en contacto.
14. Suelta tus dedos pulgar, medio y anular, de tal forma que las tarjetas estén entre la hoja y tu dedo índice.
15. Mientras tu dedo índice está sosteniendo ambas tarjetas, con tus dedos pulgar, medio y anular sujeta solo una tarjeta, la que esté más cerca de ellos.
16. Aun con tu dedo índice sosteniendo ambas tarjetas usa tus otros tres para separar la parte inferior de la tarjeta que están sosteniendo, de tal forma que las dos tarjetas y la hoja hagan forma de triángulo.
17. Una vez las tarjetas formen un triángulo haz que se mantengan en equilibrio y suéltalas lentamente.
18. Si las tarjetas no se caen haz finalizado el reto exitosamente.
19. Si las tarjetas se caen vuelve a repetir el proceso desde el paso 5 o retírate sin completar el reto.