

# Calistenia

instrucciones y cartas

**Juan Pablo Davila Bedoya**

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

## Índice

1. Sección de pasos	2
2. link de videos	2

## 1. Sección de pasos

NOTA: éste ejercicio debe realizarse con una sola mano 1. Colocar una tarjeta encima de la otra en la misma orientación encima de una hoja de papel, la tarjeta que quedo en la parte inferior será nombrada como la tarjeta “a” y la otra tarjeta será nombrada como tarjeta “b”.

2. Usando el dedo pulgar y el dedo del medio coja dos extremos no diagonales de ambas tarjetas, esos estrenos tendrán que ser los más lejanos a usted y levántelas.

3. Use el dedo anular de la mano en la que tiene las tarjetas para posarlo sobre la parte más cercana de las tarjetas, y luego use ese dedo para generar una fuerza a las tarjetas y pare de ejercer la fuerza cuando las tarjetas estén en una orientación perpendicular a la superficie de la hoja.

4. Apoye las tarjetas sobre la hoja sin alterar la orientación que ya tiene.

5. Apoye el dedo índice sobre la parte superior de las tarjetas.

6. Coloque su dedo anular sobre la parte lateral mas cercana de ambas tarjetas.

7. La parte inferior de la tarjeta “a” que está apoyada sobre la hoja deberá mantenerse en la posición en la que está, proceda a separar ambas tarjetas con el dedo anular recordando lo anterior descrito.

8. Suelte las tarjetas cuando las esquinas de las tarjetas formen un triángulo equilátero y este triángulo este en equilibrio.

## 2. link de videos

<https://www.youtube.com/watch?v=jAxeHNkBgiU>