









mancuernas ← agarrar

barras ← levantar

discos ← sujetar

saco de arena ← golpear;cargar

rueda abdominal ← rotar

HACER
ERJERCICIOS EN
GIMNASIO

tirar → bandas elásticas

mantener cuerpo en suspensión → anillas

saltar a la comba;
escalar;
movilizar en forma de ondas → cuerdas

saltar;brincar → cajón de salto

CANCHA DE BALONCESTO

