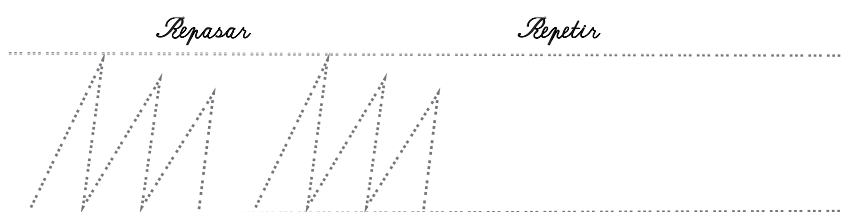
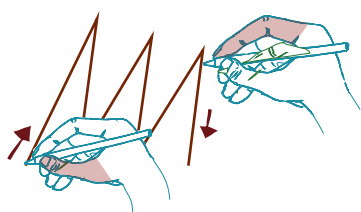
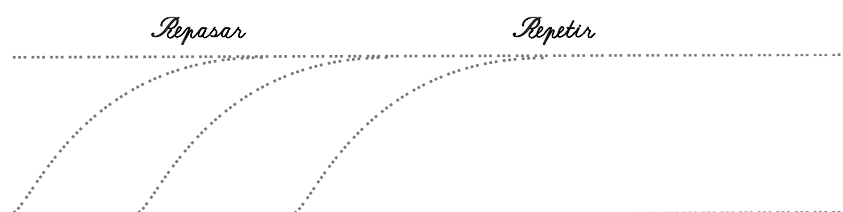
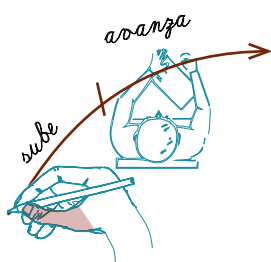


MOVIMIENTOS BÁSICOS PARA ESCRIBIR BIEN.

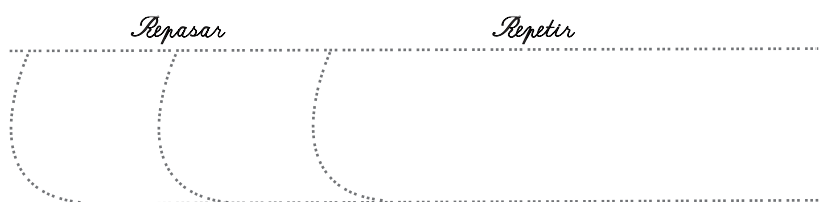
Antes de empezar coloca la muñeca suave y algo flexionada. Comienza empujando con el pulgar para subir mientras extiendes la muñeca, asegurándote que el índice se mantiene relajado. Aprovecha el pico de la montaña para parar y pensar que ahora es el pulgar el que se relaja y el índice el que presiona para bajar. Hazlo muy despacio y flexionando la muñeca.



Comienza subiendo como en la montaña. Hacia la mitad, pivota el antebrazo sobre el codo para avanzar. Si no lo consigues, vete más despacio, casi parado, relajando dedos y muñeca antes de avanzar y acelera progresivamente sin frenar al final.



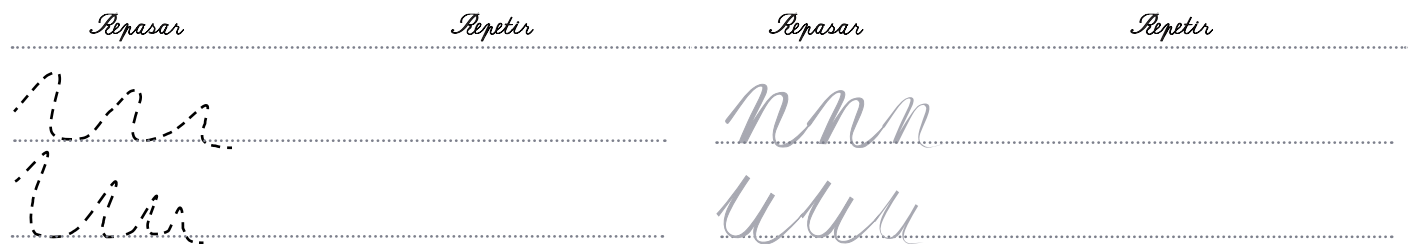
Comienza bajando como en la montaña. Hacia la mitad, pivota el antebrazo para avanzar manteniendo la muñeca flexionada. Si no lo consigues, vete más despacio, casi parado, relajando dedos y muñeca para avanzar.



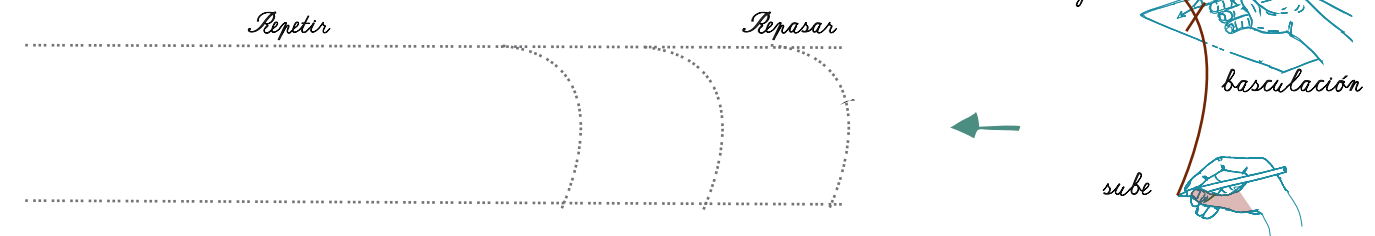
CURSO DE CALIGRAFÍA RACIONAL
EJERCICIOS

MOVIMIENTOS BÁSICOS PARA ESCRIBIR BIEN.

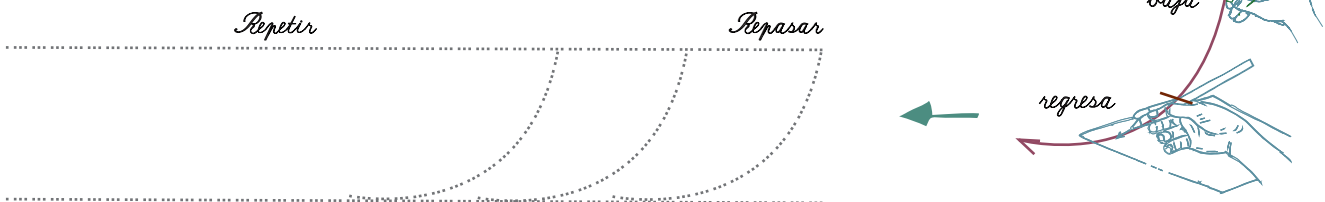
Sube y baja como aprendiste y disminuye la presión antes de llegar a las curvas para que comiencen finas. Hacia la mitad, presiona para iniciar la siguiente subida o bajada. Los trazos que avanzan de la zona inferior son más amplios y para pasar del arrastre al empuje con agilidad, ten la muñeca flexible y pivota ligeramente el antebrazo.



Comienza subiendo como en la montaña. Hacia la mitad pivota el antebrazo de dcha. a izq. para regresar, al tiempo que basculas la mano dejándola caer hacia dentro sobre su canto. Hazlo despacio, con muñeca y dedos relajados y parando al final.



Comienza bajando como en la montaña. Hacia la mitad pivota el antebrazo de dcha. a izq. para regresar, al tiempo que basculas la mano. Hazlo despacio, con muñeca y dedos relajados y parando al final. Y si no puedes bascular, empuja con el dedo corazón.



Sube y baja como has aprendido, alternando el empuje del pulgar con el arrastre del índice. Relaja la mano para acompañar el movimiento con la extensión y la flexión de la muñeca.

