



ブリッジ

うごきかた

- 1 手のひらと足のうらを地面についでねころびます。
- 2 おへそをつき上げてブリッジをします。
- 3 ブリッジのじょうたいで10秒数えます。またおろしてブリッジをします。それを5回くり返します。



ポイント

- ★ 安定したブリッジができるようになったら、二人で頭をつきあわせてジャンケンしてみましよう。
- ★ ブリッジの下を通りぬけてもらったり、ブリッジのしせいで歩いたりするなど、動きの工夫も考えてみましよう。