

晴嵐 体育のたから箱

～努力は君の力になる～

No.6 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。