

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

ブリッジ名人^{めいじん}

おすすめの^{じっしじき}実施時期

つうねん
通年

つながる^{うんどうりょういき}運動領域

器械^{きかいうんどう}運動 (マット^{うんどう}運動)

じゅんびぶつ
準備物

とくになし

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

マット、カーペット、ふとん

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

1. あお向き^むに寝て、両手^ねと両足^{りょうて りょうあし}を地面^{じめん}につけよう。

☆手^ては耳^{みみ}の横^{よこ}におき、指先^{ゆびさき}は足^{あし}の方向^{ほうこう}に向けよう。

2. 両手^{りょうてりょうあし}両足^{からだ}で体^{ささ}を支え、4つ足^{あし}で立^たとう。

☆手^てと手^ての間^{あいだ}を見よう。

☆おへそ^{たか}を高く^あ上げよう。

3. 10秒^{びょうかん}間^{しせい}その姿勢^{しせい}をキープしよう。



うんどう
運動のレベルアップ

○ブリッジの^{しせい}姿勢^{かたあし}で片足^あを上げよう。

○ブリッジの^{しせい}姿勢^{ある}で歩^{ある}こう。

チャレンジ^{きろく}記録

がっ 月	にち 日	びょう 秒
がっ 月	にち 日	びょう 秒
がっ 月	にち 日	びょう 秒
がっ 月	にち 日	びょう 秒
がっ 月	にち 日	びょう 秒

Team: @らくしゅん!