

# はまお一畳チャレンジ

## ～ブリッジ～

	<p>耳の横に親指がくるように 手をつけてこしをうかす。</p>		<p>片手片足でブリッジ</p>
1		6	
	<p>頭のでっぺんをつけたブリッジ</p>		<p>立ちブリッジ</p>
2		7	
	<p>ブリッジ</p>		<p>倒立ブリッジ</p>
3		8	
	<p>片足をあげてブリッジ</p>		<p>倒立ブリッジ→ブリッジ返し</p>
4		9	<p>8から</p> <p>⇒ 立つ</p>
	<p>片手でブリッジ</p>		<p>立ちブリッジ→ブリッジ返しを10秒間<sup>ひび</sup>で3回<sup>び</sup></p>
5		10	<p>7と9を連続<sup>れんぞく</sup>する。</p>