

倒立ブリッジ



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

マットを見ながら着手し、
脚を振り上げ、
倒立姿勢をつくる。

マットを見ながら
肩を⑥の←方向に
押しながら、
足をゆっくり着手位置に近
づくように下ろす。

マットを
見ながら、
両腕と足で
体を支える。