

WAZA-KEN ステージ1 アニマル検定 課題表

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

級	A カ試しの運動		B 体を移動する運動		C 体のバランスをとる運動	
	内容	判定日	内容	判定日	内容	判定日
ねこ	腕立ての姿勢キープ (10秒)	年 /	赤ちゃんハイハイ(3m)	年 /	開脚前屈(5秒)	年 /
うさぎ	アザラシ歩き(5m)	年 /	ウサギ耳ジャンプ (5回)	年 /	背伸び歩き(5m)	年 /
バンビ	膝持ちワニ歩き(3m)	年 /	熊歩き(5m)	年 /	かかしバランス(パッセ) (左右各10秒)	年 /
コアラ	テーブル(5秒)	年 /	ケンパケンパ (左右各3回連続)	年 /	立位体前屈 (3秒以上)	年 /
ひつじ	膝持ちワニ歩き(6m)	年 /	パーゲージャンプ (4回連続)	年 /	飛行機バランス (左右各5秒)	年 /
くま	片手腕立てキープ (左右各5秒)	年 /	スキップ(5m)	年 /	だるま転がり (左右各1周)	年 /
ぱんだ	足首持ちワニ歩き (6m)	年 /	カニさんステップ (ギャロップ)(3m往復)	年 /	鉛筆ごろごろ (左右各5m)	年 /
ゾウ	長座お尻持ち上げ (5秒)	年 /	ケンケン(左右各5回)	年 /	膝抱えゆりかご(10回)	年 /
カンガルー	カエル足叩き(1回)	年 /	うさぎ跳び(5m)	年 /	ブリッジ(10秒)	年 /
きりん	カエル足叩き(2回)	年 /	膝を伸ばして高這い (5m)	年 /	仰向け足頭の上 (10秒)	年 /
ライオン	カエルバランス(10秒)	年 /	片足うさぎ跳び(5m)	年 /	前転	年 /
	合格！！		合格！！		合格！！	