

**FEUILLE de CHALLENGE** (à renvoyer toutes les semaines ou 15 jours au club [wuxiquan@orange.fr](mailto:wuxiquan@orange.fr))



**PRENOM de l'ENFANT :**

**GRADE :**

- débutant
- ceinture blanche barrette .....
- ceinture jaune barrette .....

**CHALLENGE SOUPLESSE :**

	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin	24 juin
<b>Ecart Facial - distance au sol (cm)</b>								
<b>Muscles arrières cuisses - distance tête-pied (cm)</b>								
<b>Souplesse épaules - distance fesses-poignets (cm)</b>								
<b>Grand écart - niveau 1-2-3-4</b>								
<b>Souplesse de dos - niveau 1-2-3-4-5</b>								

**CHALLENGE CONDITION PHYSIQUE**

<b>Mesure du temps en secondes</b>	<b>6 mai</b>	<b>13 mai</b>	<b>20 mai</b>	<b>27 mai</b>	<b>3 juin</b>	<b>10 juin</b>	<b>17 juin</b>	<b>24 juin</b>
<b>MA BU</b>								
<b>GONG BU jambe droite devant</b>								
<b>GONG BU jambe gauche devant</b>								
<b>PU BU jambe droite devant</b>								
<b>PU BU jambe gauche devant</b>								
<b>TI XI jambe droite levée</b>								
<b>TI XI jambe gauche levée</b>								
<b>PLANCHE</b>								
<b>ABDOS</b>								

