

FEUILLE de CHALLENGE (à renvoyer toutes les semaines ou 15 jours au club 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
Ecart Facial - distance au sol (cm)								
Muscles arrières cuisses - distance tête-pied (cm)								
Souplesse épaules - distance fesses-poignets (cm)								
Grand écart - niveau 1-2-3-4								
Souplesse de dos - niveau 1-2-3-4-5								

CHALLENGE CONDITION PHYSIQUE

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

