

Formation continue

Ninja Warrior

Chaque erreur, pose de pied, piquet renversé... est pénalisée de 5 secondes supplémentaires

Poste 1

Faire tourner le petit tapis en le jetant en l'air afin qu'il retombe face orange vers le haut. Puis, traverser en s'appuyant sur les plans inclinés. Il ne faut pas toucher le sol entre le 1^{er} plan et le dernier plan incliné. On utilise le nombre que l'on veut d'appui.



Poste 2



Sauter par-dessus l'obstacle le plus rapidement possible. On n'est pas obligé de toucher le gros tapis.

Poste 3

Passer par-dessus le caisson. Passer rapide ou autres. Puis sauter sur le trampoline et attraper les espaliers en face. Ensuite, sur la gauche, grimper en haut des espaliers puis sauter de l'autre côté.



Poste 4



Grimper aux espaliers en passant sur les piquets et non devant, puis sous les cordes. La tête doit passer sous la corde.

Poste 5

Sauter sur le trampoline et s'appuyer simultanément sur le mur et le gros tapis avec les mains et les pieds. Faire la traversée sans toucher le sol.



Poste 6



Sauter sur le trampoline, attraper la barre puis s'élancer par-dessus le mouton (faire la fusée). Il y a également la possibilité de poser les pieds sur le mouton.

Ensuite, grimper aux barres jusqu'à la couleur grise (juste après le jaune), puis se lâcher sur le gros tapis.

Poste 7

Mettre les mains sur le banc et les pieds sur le mur, tête en bas. Traverser tout le banc sans toucher les tapis.



Poste 8



Courir le plus rapidement possible sur les bancs retournés. Et finir le parcours en se balançant d'un anneau à l'autre sans toucher le sol. Le chrono s'arrête lorsque l'on touche le tapis avec les pieds.

