



BREVET Single Rope MULTIPLES 3

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

Voer elke skill 5x uit, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

1 double under cross cross

O	O	O	O	O
---	---	---	---	---

/10

2 triple under side swing criss cross open

O	O	O	O	O
---	---	---	---	---

/10

3 triple under side swing criss cross criss cross

O	O	O	O	O
---	---	---	---	---

/10

4 triple under side swing E.B.

O	O	O	O	O
---	---	---	---	---

/10

5 triple under

O	O	O	O	O
---	---	---	---	---

/10

/50

Deel 2: combinatie

Voer skill 1 tem 5 onmiddellijk na elkaar uit zonder te stoppen met springen.

Iedere gelukte skill levert 10 punten op.

Voor elke fout of stop is er een deductie van 5 punten.

skill				
1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

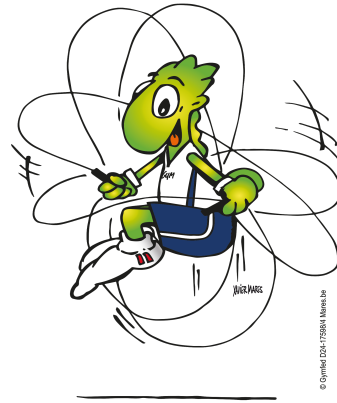
/50

fouten

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 double under cross cross

Een criss cross met de ene arm bovenaan meteen gevolgd door een criss cross met de andere arm bovenaan (zonder extra draai ertussen) in één sprong.

2 triple under side swing criss cross open

Het touw aan één kant zwaaien, dan de armen kruisen, en eindigen met de armen open in één sprong.

3 triple under side swing criss cross criss cross

Het touw aan één kant zwaaien en dan 2x de armen kruisen in één sprong.

4 triple under side swing E.B.

Het touw aan één kant zwaaien, dan aan de andere kant een E.B. doen en landen over het touw in één sprong.

5 triple under

Het touw 3x onder de voeten draaien in één sprong.