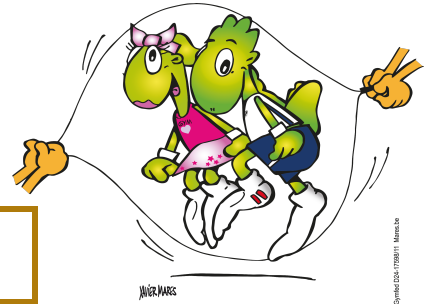




## BREVET Double Dutch Pairs 3

Naam



JAN VAN DER WERF

© Gymfed 2017/2018/19/20/21/22/23/24/25/26

### Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

#### 1 frog

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

#### 2 frog over push up

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

#### 3 subway

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

#### 4 sebi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

#### 5 kip

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

<b>/50</b>
------------

### 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>/50</b>
------------

fouten

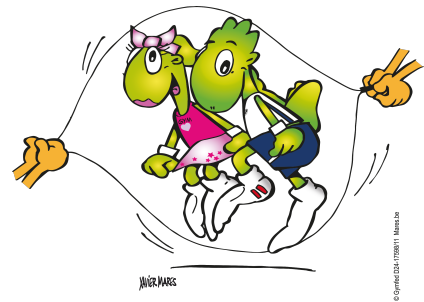
<b>-</b>
----------

**TOTAAL SCORE:**

<b>/100</b>
-------------

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





## Uitleg skills

### 1 frog

De skippers springen synchroon op hun handen, springen 1x samen in handstand en landen vervolgens samen terug op beide voeten.

### 2 frog over push up

Eén skipper voert een push up uit terwijl de andere een frog uitvoert over de benen van de push up skipper. Beide skippers landen vervolgens met beide voeten over de touwen. De frog wordt uitgevoerd door de persoon die het brevet aflegt.

### 3 subway

Eén skipper voert een aantal push ups uit dwars op de touwen. De andere skipper (die het brevet aflegt) gaat in push up onder de push up van de eerste skipper door en beide skippers komen nadien samen recht.

### 4 sebi

Beide skippers doen samen, voor elkaar een push up, waarbij de voorste skipper (die het brevet aflegt) de benen opent zodat de achterste skipper zijn handen tussen deze benen kan plaatsen (positie 1). Bij de volgende sprong plaatst de voorste skipper de voeten op de schouders van de achterste skipper (positie 2). Dan wordt terug naar positie 1 gesprongen, om uiteindelijk samen terug recht te komen.

### 5 kip

Beide skippers rollen synchroon naar achter tot op de schouders (dwars op de touwen). De handen worden naast het hoofd geplaatst en men maakt een kip beweging om terug recht te komen. Tijdens de rol van de skippers dienen de draaiers de touwen 1x boven de skippers te draaien.