



## BREVET 2 People 1 Rope 3

Naam



#weareropeskipping

### Deel 1: geïsoleerde skills

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

#### 1 criss cross

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

/10

#### 2 toad

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

/10

#### 3 push up

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

/10

#### 4 double under

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

/10

#### 5 full twist

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

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

/50

fouten



**TOTAAL SCORE:**

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



## Uitleg skills

### 1 criss cross

Iedere skipper houdt één handvat vast. De rechter skipper springt in het touw en kruist de rechterarm met het handvat op de buik. De draaier (die het brevet afneemt!) kruist tegelijk zijn linkerarm boven de arm van zijn medeskipper, zodat men een criss cross-positie krijgt. Daarna openen beide skippers hun hand en springt de skipper verder voorwaarts over het touw.

### 2 toad

Iedere skipper houdt één handvat vast. De rechter skipper (die het brevet afneemt) springt in het touw en kruist de rechterarm met het handvat onder het linkerbeen. De draaier kruist tegelijk zijn arm boven het been van zijn medeskipper, zodat men een toad-positie krijgt. Daarna openen beide skippers hun hand en springt de skipper verder voorwaarts over het touw.

### 3 push up

Iedere skipper houdt één handvat vast. De skipper (die het brevet afneemt) buigt door de knieën en gaat naar pomphouding met het touw voor zich op de grond. Bij het rechtekomen wordt het touw, met de hulp van de ander draaier, onder zijn voeten getrokken.

### 4 double under

Iedere skipper houdt één handvat vast. De skipper (die het brevet afneemt) draait, met de hulp van de andere draaier, het touw in één sprong 2x onder de voeten.

### 5 full twist

Iedere skipper houdt één handvat vast. De skipper (die het brevet afneemt) maakt, in één sprong, een volledige binnenwaartse draai en landt voorwaarts over het touw.