

BREVET Single Rope POWER & GYM 3

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 split

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

2 frog

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

3 rondat double under

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

4 crabs

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

5 achterwaartse push up

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

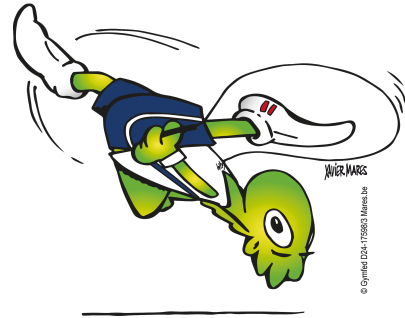
-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





Uitleg skills

1 split

Door de knieën buigen, één been gestrekt naar voor strekken en het andere been gestrekt naar achteren strekken, met het touw voor de voorste voet op de grond. Dan terug naar hurkzit springen en het touw onder beide voeten trekken.

2 frog

Op de handen gaan staan met het touw voor zich op de grond. Met beide voeten samen landen en het touw onder beide voeten trekken.

3 rondat double under

Voorwaarts springen, de handen voor zich op de grond plaatsen en een rondat uitvoeren. Vervolgens het touw 2x achterwaarts draaien in één sprong.

4 crabs

Achterwaarts springen in hurkzit. Eén been naar voor strekken en de handen achter het lichaam op de grond plaatsen. Het touw wordt dan achterwaarts onder het lichaam gedraaid terwijl het gestrekte been wordt geplooid en het geplooid been wordt gestrekt.

5 achterwaartse push up

Achterwaarts draaien en door de knieën buigen. Het touw in één sprong onder de voeten draaien en landen in pomphouding met het touw voor zich op de grond. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit waarbij het touw meteen voorwaarts onder de voeten wordt getrokken.