

## BREVET Single Rope POWER & GYM 4

Naam

### Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

#### 1 rad op één hand

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

/10

#### 2 double under push up

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

/10

#### 3 push up to criss cross

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

/10

#### 4 double under split

<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

**/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"/>

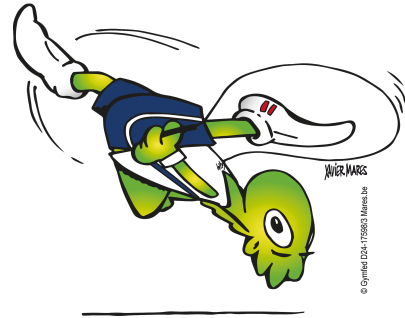
**/50**

fouten

**TOTAAL SCORE:**

**/100**

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



## Uitleg skills

### **1 rad op één hand**

Voorwaarts springen, één hand voor zich op de grond plaatsen en een radslag uitvoeren. Vervolgens voorwaarts verder springen.

### **2 double under push up**

Het touw 1x onder de voeten trekken en vervolgens landen in push up positie, en dit alles in één sprong. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit waarbij het touw voorwaarts onder de voeten wordt getrokken.

### **3 push up to criss cross**

Door de knieën buigen en de handen op de grond plaatsen waarbij het touw voor zich op de grond komt te liggen. Dan de benen naar achteren uitstrekken tot in pomphouding. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit waarbij het touw meteen met gekruiste armen onder de voeten wordt getrokken.

### **4 double under split**

Het touw 1x onder de voeten trekken en vervolgens landen in split positie, en dit alles in één sprong. Dan terug naar hurkzit springen en het touw onder beide voeten trekken.

### **5 kip**

Naar achter rollen tot op de schouders waarbij het touw onder het lichaam wordt gedraaid. Plaats de handen naast het hoofd en maak een kip beweging om terug recht te komen.