



## BREVET Single Rope RELEASES 3

Naam

#weareropeskipping

### Deel 1: geïsoleerde skills

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

#### 1 hurricane

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 2 rope throw

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 3 toad release

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 4 E.B. release

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 5 B.C. turn release

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/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
0	0	0	0	0

/50

fouten

-

**TOTAAL SCORE:**

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





## Uitleg skills

### 1 hurricane

1 handvat lossen en het touw zijwaarts draaien. Draai het touw rond het lichaam en neem het handvat vast. Draai met de bovenste hand het touw terug af en spring verder.

### 2 rope throw

Achterwaarts springen en beide handvaten voor het lichaam loslaten. Het touw draait 1x in de lucht rond alvorens het terug opgevangen wordt. Na het opvangen springt men voorwaarts terug verder.

### 3 toad release

Voer een toad uit en laat vervolgens het handvat onder het been los. Vang het handvat opnieuw op boven het been in criss cross.

### 4 E.B. release

Voer een E.B. uit en laat vervolgens het handvat achter de rug los. Vang het handvat opnieuw op voor het lichaam in criss cross.

### 5 B.C. turn release

180° naar links draaien, draai het touw achterwaarts over het hoofd. Breng de rechterarm langs achter onder het rechterbeen en spring achterwaarts op het linkerbeen. Na de achterwaartse sprong het rechterhandvat loslaten, 180° verder draaien naar voor en daar het handvat opvangen om voorwaarts verder te springen.