



BREVET Chinese Wheel 3

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

Voer elke skill 5x uit op de middenpositie in 3-wheel, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

1 basic 3-wheel

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 full turn

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 criss cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 step back

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 single switch

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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
○	○	○	○	○

/50

fouten

-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 basic 3-wheel

Basisprong in chinese 3-wheel (middelste positie).

2 full turn

De middelste skipper brengt zijn handen samen en voert een volledige draai uit waarbij hij zowel voorwaarts als achterwaarts over het touw springt.

3 criss cross

De middelste skipper kruist de armen.

4 step back

De middelste skipper springt een grote sprong naar achteren waarbij het middelste touw 1x voor hem draait. Daarna springt hij met een grote sprong terug tussen de 2 andere skippers over het touw.

5 single switch

De middelste skipper wisselt van plaats met één van de buitenste skippers. Hierbij moeten ze elk hun manier van draaien veranderen. De andere buitenste skipper doet een halve draai naar binnen en springt achterwaarts verder.