



BREVET Single Rope BASIS 1

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 side swing

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 side straddle

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 forward straddle

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 full turn

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 criss cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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 side swing

Het touw met beide handen naast het lichaam zwaaien en er vervolgens terug over springen.

2 side straddle

De voeten zijwaarts spreiden en terug sluiten.

3 forward straddle

De voeten voorwaarts spreiden en terug sluiten.

4 full turn

Een volledige draai maken rond de lengteas om nadien voorwaarts over het touw springen.

5 criss cross

De armen voor het lichaam kruisen en terug openen.