



## BREVET Single Rope CROSSES 1

Naam

### Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

#### 1 cross cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 2 E.B.

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 3 caboose

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 4 achterwaartse criss cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 5 achterwaartse side swing 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 cross cross**

Een criss cross met de ene arm bovenaan meteen gevolgd door een criss cross met de andere arm bovenaan (zonder extra sprong ertussen). Na de tweede criss cross worden de armen geopend om voorwaarts over het touw te springen.

### **2 E.B.**

Over het touw springen met 1 arm op de rug en 1 arm op de buik. Daarna de armen openen en voorwaarts verder springen.

### **3 caboose**

Beide armen kruisen tussen de benen en achter de knieën. Vervolgens over het touw springen, het touw van tussen de benen halen en achterwaarts verder springen.

### **4 achterwaarste criss cross**

De armen op de buik kruisen terwijl men achterwaarts over het touw springt. Nadien de armen openen en achterwaarts verder springen.

### **5 achterwaartse side swing criss cross**

Achterwaarts het touw naast het lichaam zwaaien om vervolgens de armen op de buik te kruisen terwijl men achterwaarts over het touw springt.