



BREVET Single Rope CROSSES 2

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 crougar

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 toad

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 full turn with cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 A.S.

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 B.C. turn

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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 crougar

De rechterarm langs voor onder het rechterbeen steken. Om uit de crougar te komen kan men een side swing langs de andere zijde of een criss cross doen.

2 toad

Beide armen kruisen, waarbij de onderste arm onder het tegenovergestelde been wordt gestoken. Daarna de armen terug openen en landen op 2 voeten.

3 full turn with cross

Een volledige draai maken rond de lengteas en voorwaarts over het touw springen met de armen gekruist.

4 A.S.

Met beide armen gekruist achter de knieën voorwaarts over het touw springen. Daarna de armen terug openen en met 2 voeten samen over het touw springen.

5 B.C. turn

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.

Vervolgens in deze positie 180° verder draaien naar voor om opnieuw met beide voeten voorwaarts over het touw te springen.