



## BREVET Single Rope CROSSES 3

Naam



#weareropeskipping

### Deel 1: geïsoleerde skills

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

#### 1 T.S.

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 2 C.L.

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 3 awesome annie

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 4 A.S. weave

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

#### 5 achterwaartse cross 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 T.S.**

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

### **2 C.L.**

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

### **3 awesome annie**

Toad - crougar - toad - handen openen (onmiddellijk na elkaar uitgevoerd). De toad wordt onder één been uitgevoerd, de crougar onder het andere been.

### **4 A.S. weave**

Met één arm tussen de benen en één arm achter de knieën gekruist voorwaarts over het touw springen. Om uit te komen haal je het touw achterwaarts van onder de voeten.

### **5 achterwaartse 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) waarbij het touw achterwaarts wordt gedraaid.