



BREVET Single Rope CROSSES 4

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 inverse toad

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|---|

/10

2 elephant cross

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|---|

/10

3 K.N.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|---|

/10

4 A.S. - A.S.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|---|

/10

5 achterwaartse toad

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|---|

/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 inverse toad

Beide armen kruisen, waarbij de onderste arm (R) onder hetzelfde (R) been wordt gestoken. Daarna de armen terug openen en landen op 2 voeten.

2 elephant cross

Beide armen onder één been kruisen. Daarna de armen terug openen en landen op 2 voeten.

3 K.N.

Een toad waarbij de bovenste arm achter het hoofd gekruist wordt. Daarna de armen terug openen en landen op 2 voeten.

4 A.S. - A.S.

Eén sprong met beide armen achter de knieën gekruist met de ene arm bovenaan, gevolgd door één sprong met beide armen achter de knieën gekruist met de andere arm bovenaan (zonder extra sprong ertussen).

5 achterwaartse toad

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