

© Gymfed 2016-17/2018/2019 Maastricht

BREVET Single Rope MULTIPLES 1

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 double under open cross

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

/10

2 double under cross open

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

/10

3 double under side swing criss cross

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

/10

4 double under 180°

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

/10

5 achterwaartse double under

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

/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

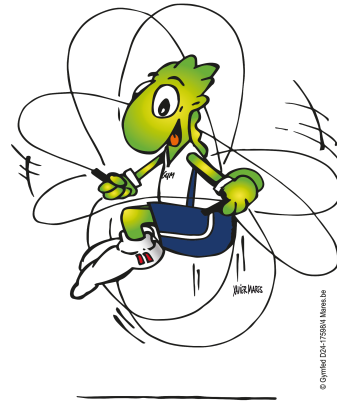
-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





Uitleg skills

1 double under open cross

Het touw 2x onder de voeten draaien in één sprong waarbij de armen gekruist worden bij de tweede draai.

2 double under cross open

Het touw 2x onder de voeten draaien in één sprong waarbij de armen gekruist worden bij de eerste draai en terug open zijn bij de tweede draai.

3 double under side swing criss cross

Het touw naast het lichaam zwaaien en vervolgens de armen kruisen, en dit allemaal in één sprong.

4 double under 180°

Een halve draai maken met het lichaam en achterwaarts over het touw springen, en dit allemaal in één sprong.

5 achterwaartse double under

Het touw 2x achterwaarts onder de voeten draaien in één sprong.