

© Gymfed 2016-17/2018/19 Mares.be

## BREVET Single Rope MULTIPLES 2

Naam

### Deel 1: geïsoleerde skills

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

#weareropeskipping

#### 1 double under 360°

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 2 full twist

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 3 double under side swing toad

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 4 triple under side swing side swing open

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 5 achterwaartse double under side swing criss cross

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/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
0	0	0	0	0

/50

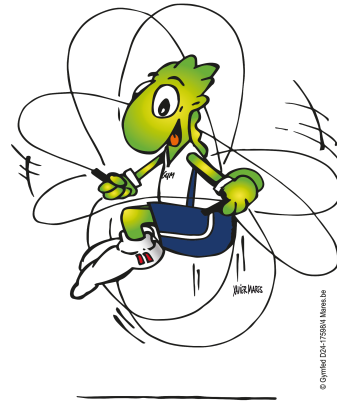
fouten

-

**TOTAAL SCORE:**

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



## Uitleg skills

### **1 double under 360°**

Een halve draai maken met het lichaam en achterwaarts over het touw springen in één sprong. Bij de volgende sprong terug een halve draai naar voren draaien en voorwaarts over het touw springen in één sprong.

### **2 full twist**

Een volledige draai rond de lengteas maken en voorwaarts over het touw eindigen in één sprong.

### **3 double under side swing toad**

Het touw naast het lichaam zwaaien en vervolgens landen in toad in één sprong.

### **4 triple under side swing side swing open**

Het touw aan één kant zwaaien, dan aan de andere kant zwaaien en daarna het touw onder de voeten trekken in één sprong.

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

Het touw achterwaarts naast het lichaam zwaaien en vervolgens achterwaarts de armen kruisen in één sprong.