



BREVET Single Rope RELEASES 1

Naam

#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 vissertje lossen

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

/10

2 vissertje springen

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

/10

3 criss cross release

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

/10

4 lasso

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

/10

5 laydown

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 vissertje lossen

1 handvat ligt voor je op de grond. Trek het naar je toe en vang het op terwijl je het andere handvat loslaat (niet springen).

2 vissertje springen

1 handvat ligt achter je op de grond. Sleep het touw over de grond naar voor en trek het daarna naar je toe. Vang het handvat op en spring voorwaarts over het touw.

3 criss cross release

Voer een criss cross uit en laat vervolgens het handvat van de onderste arm los. Vang het handvat opnieuw op boven de andere arm en spring opnieuw in criss cross (maar nu met de andere hand bovenaan).

4 lasso

Het touw draait zijwaarts rond het lichaam waarbij één hand boven het hoofd draait, en de andere hand op de rug gaat. Het handvat op de rug wordt dan los gelaten. Maak met het andere handvat een cirkelvormige horizontale beweging (in de pot roeren), en vang het losgelaten handvat terug op.

5 laydown

Achterwaarts het touw tussen de benen steken en beide handvaten op de grond leggen. Het touw voor de voeten opnieuw oprapen en voorwaarts verder springen.