



BREVET 2 People 1 Rope 1

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 elk om beurt springen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

2 samen springen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

3 full turn

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

4 full turn samen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

5 switch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

/50

fouten

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 elk om beurt springen

Iedere skipper houdt één handvat vast. Er wordt elk om beurt, met tussensprong, in het touw gesprongen.

2 samen springen

Iedere skipper houdt één handvat vast. Beide skippers springen samen, met tussensprong in het touw en terug uit.

3 full turn

Iedere skipper houdt één handvat vast. Eén skipper springt in het touw en maakt een volledige binnenwaartse draai en springt dan voorwaarts over het touw.

4 full turn samen

Iedere skipper houdt één handvat vast. Beide skippers maken tegelijk een volledige binnenwaartse draai en springen dan samen voorwaarts over het touw.

5 switch

Iedere skipper houdt één handvat vast. De skippers wisselen van plaats en nemen hierbij het handvat in de andere hand. Na de wissel wordt er voorwaarts verder gesprongen.