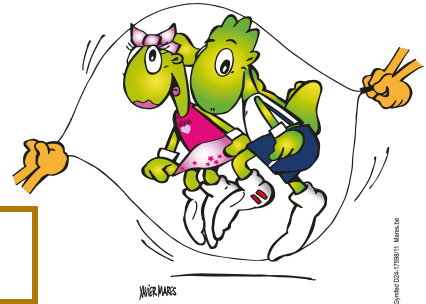




BREVET Double Dutch Pairs 1

Naam



JAN VAN DER WERF

© Gymfed 2017/2018/19/20/21/22/23/24/25/26

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 turning around

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 side straddle

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 forward straddle

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 touch the floor

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 can can

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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

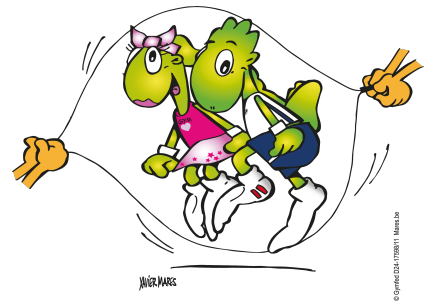
-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





Uitleg skills

1 turning around

Beide skippers geven elkaar de handen en draaien zo 360° rond.

2 side straddle

Beide skippers openen en sluiten synchroon de benen zijwaarts.

3 forward straddle

Beide skippers openen en sluiten synchroon de benen voorwaarts.

4 touch the floor

Beide skippers buigen synchroon door de knieën en tikken met beide handen de grond aan om daarna terug recht te komen.

5 can can

Beide skippers voeren synchroon een can can uit:

Knie heffen (tot minstens heuphoogte), dan met beide voeten samen springen, gestrekt been heffen (teen op heuphoogte) en eindigen met beide voeten samen.