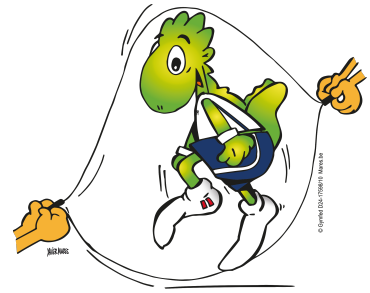




BREVET Double Dutch Singles 1

Naam



Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 insprong

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 side straddle

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 touch the floor

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 full turn

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 uitsprong

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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:

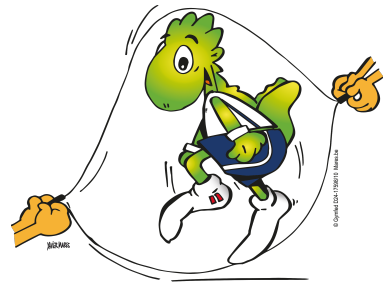
/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)

ROPE SKIPPING®

MET GYMBO & GYMBA

Uitleg skills



1 insprong

Inspringen in double dutch.

2 side straddle

De benen zijwaarts openen en sluiten.

3 touch the floor

Door de knieën buigen en met beide handen de grond aantikken om daarna terug recht te komen.

4 full turn

Een volledige draai rond de lengteas springen in 4 sprongen (telkens een mooi kwart draaien).

5 uitsprong

Uitspringen uit double dutch.