



BREVET Chinese Wheel 2

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

Voer elke skill 5x uit in chinese 2-wheel, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

1 the hug

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 twin spin

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 cross cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 criss cross switch

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 toad

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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 the hug

Beide skippers leggen hun binnenste arm over elkaars schouder, zodat de touwen naast de skippers draaien. Daarna gaan de skippers opnieuw uit elkaar om verder te springen.

2 twin spin

Beide skippers draaien in dezelfde richting 360° rond (1 skipper buitenwaarts en 1 skipper binnenwaarts). Daarna gaat men meteen in de andere richting terug.

3 cross cross

Beide skippers kruisen de armen 2x voor de buik. Dit gebeurt in 7 fases: rechts kruisen, links kruisen, rechts openen, links gekruist houden, rechts boven kruisen, links openen, rechts openen.

4 criss cross switch

Beide skippers wisselen van plaats terwijl men een criss cross uitvoert.

5 toad

Beide skippers voeren samen een toad uit. Dit gebeurt in 4 fases: rechterm onder linkerbeen, linkerarm kruisen, rechterarm openen, linkerarm openen.