



BREVET Single Rope RELEASES 2

Naam

#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 vissertje op de rug

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

/10

2 wrap release

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

/10

3 sunrise

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

/10

4 cross catch release

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

/10

5 one handle rope throw

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 op de rug

1 handvat ligt op de grond. Trek het naar je toe en vang het achter de rug op, waarna men voorwaarts over het touw springt.

2 wrap release

Eén arm zijwaarts uitstrekken en het touw 1x voorwaarts over de arm draaien. Laat het handvat naast de schouder los en laat het rond de gestrekte arm draaien. Vang het touw opnieuw op en spring voorwaarts verder.

3 sunrise

Achterwaarts het touw tussen de benen steken en beide handvaten op de grond leggen. De handvaten voor het lichaam opnieuw opvangen terwijl men naar push up gaat. Bij het rechtkomen meteen het touw voorwaarts onder de voeten trekken.

4 cross catch release

Achterwaarts springen. De beide armen gekruist voor het lichaam strekken en het touw op de voorarmen laten vallen. Open de armen en trek het touw strak aan. Laat het onderste handvat los en draai het touw via de andere arm los. Vang het handvat opnieuw op en spring voorwaarts verder.

5 one handle rope throw

Achterwaarts springen en het touw voor het lichaam aan één handvat loslaten. Het handvat draait 1x in de lucht rond alvorens het terug opgevangen wordt. Na het opvangen springt men voorwaarts terug verder.