

BREVET Double Dutch Pairs 2

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 leg over 180°

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 leap frog

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 piggy bag

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 push up

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 turner switch

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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

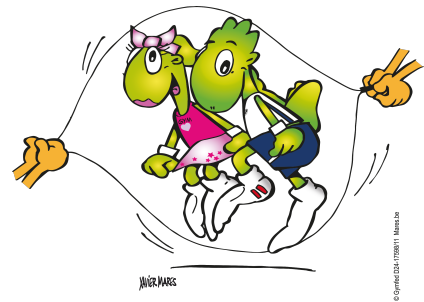
fouten

-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 leg over 180°

Beide skippers geven elkaar de handen. Eén skipper buigt door de knieën terwijl de andere één been over het hoofd van de gehurkte skipper zwaait en een halve draai maakt. Zo eindigt hij met de handen tussen de benen.

2 leap frog

Doe 2 haasje over sprongen in de touwen. Bij de eerste haasje over neemt de skipper die het brevet afneemt de onderste positie, bij de tweede haasje over is hij degene die erover springt. Blijf in de touwen springen tussen de 2 uitvoeringen.

3 piggy bag

Eén skipper springt op de rug van de andere. Er worden minstens 2 sprongen gemaakt alvorens er weer van de rug afgesprongen mag worden.

4 push up

Beide skippers doen samen, naast elkaar een push up.

5 turner switch

Beide skippers springen tegelijk uit (elk aan één kant) en nemen in 2 tijden de touwen over van de draaiers zodat de draaiers onmiddellijk kunnen inspringen.