

BREVET Double Dutch Singles 3

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 push up

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

2 frog

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

3 crabs

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

4 split

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

5 kip

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

/50

fouten

-

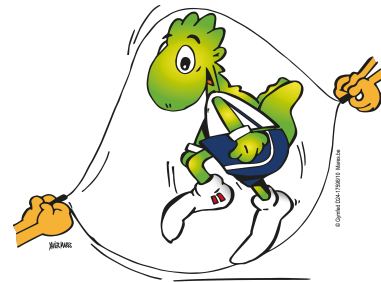
TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)

ROPE SKIPPING®

MET GYMBO & GYMBA



Uitleg skills

1 push up

De skipper buigt door de knieën, springt naar pomphouding en komt terug recht.

2 frog

De skipper stoot af op 1 voet naar handstand, springt 1x in handstand en landt vervolgens terug op beide voeten.

3 crabs

De skipper buigt door de knieën. De handen worden achter het lichaam geplaatst, één been wordt gestrekt en één been wordt geplooid. Bij de volgende sprong worden het geplooid en het gestrekte been gewisseld.

4 split

De skipper buigt door de knieën, spreidt de benen gestrekt voorwaarts en komt terug recht.

5 kip

De skipper rolt naar achter tot op de schouders (dwars op de touwen). Plaats de handen naast het hoofd en maak een kip beweging om terug recht te komen. Tijdens de rol van de skipper dienen de draaiers de touwen 1x boven de skipper te draaien.