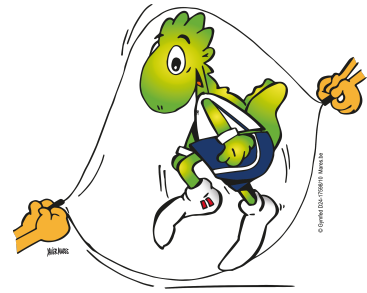




BREVET Double Dutch Singles 2

Naam



Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 insprong door de benen

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

/10

2 mountain climber

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

/10

3 spider

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

/10

4 can can

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

/10

5 uitsprong door de benen

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <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

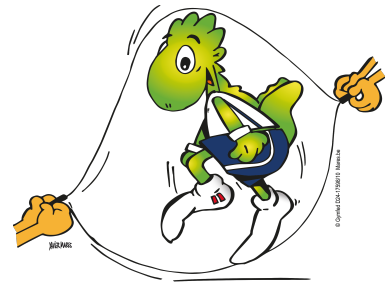
fouten

-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 insprong door de benen

De skipper kruipt door de benen van een draaier en staat vervolgens recht. Vanuit deze positie komt hij in de touwen gesprongen.

2 mountain climber

Eén been wordt gehurkt met het tegenovergestelde hand ernaast op de grond. Het andere been wordt naar achter uitgestrekt. Bij de volgende sprong worden de posities van de armen en benen gewisseld.

3 spider

Neem met de rechterhand de linkervoet en met de linkerhand de rechervoet vast tussen de benen met de armen gekruist. Maak in deze positie een volledige draai.

4 can can

Knie heffen (tot minstens heuphoogte), dan met beide voeten samen springen, gestrekt been heffen (teen op heuphoogte) en eindigen met beide voeten samen.

5 uitsprong door de benen

De skipper springt uit door de benen van de draaier.