



BREVET Traveller 3

Naam



#weareropeskipping

De skipper die het het brevet aflegt heeft het touw en voert de traveller uit.
De traveller rij bestaat steeds uit 4 extra skippers.
Iedere correct meegenomen skipper (of groep skippers) levert 4 punten op.

1 push up

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

/20

2 criss cross

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

/20

3 per 4 tussenin meenemen

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

/20

4 machine gun

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

/20

5 chinese wheel traveller

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

/20

/100

Voor elke fout of stop is er een deductie van 5 punten.

fouten

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 push up

De draaier neemt de rij skippers langs achter mee (met tussensprongen). Telkens een skipper wordt meegenomen dient die een push up uit te voeren in het touw. De skipper buigt door de benen en gaat naar pomphouding terwijl hij over het touw springt. Daarna komt hij terug recht en springt over het touw.

2 criss cross

De draaier neemt de rij skippers langs achter mee met de armen gekruist (met tussensprongen).

3 per 4 tussenin meenemen

De draaier neemt steeds de 4 skippers tegelijk mee, waarbij 2 skippers achter de draaier en 2 skippers voor de draaier staan. Deze traveller dient 2x heen en terug uitgevoerd te worden zodat in totaal 4x 4 skippers worden meegenomen.

4 machine gun

De draaier neemt de rij skippers langs achter mee zonder tussensprongen (in single bounce!).

5 chinese wheel traveller

Zoek een extra skipper. Beide skippers springen chinese wheel en nemen de rij skippers langs achter mee.