

BREVET Single Rope MULTIPLES 5

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

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

#weareropeskipping

1 T.J. triple cross

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

/10

2 inverse T.J.

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

/10

3 E.K. full twist

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

/10

4 triple under E.B. - C.L.

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

/10

5 quadruple under 2x side swing 2x open

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

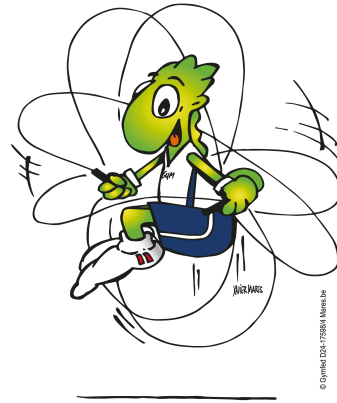
fouten

-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 T.J. triple cross

Het touw rechts naast het lichaam zwaaien, dan een toad onder het rechterbeen doen en het touw opnieuw openen in één sprong. Beide voeten moeten samen op de grond landen.

2 inverse T.J.

Het touw links naast het lichaam zwaaien, dan een inverse toad doen onder het rechterbeen rechterbeen en het touw opnieuw openen in één sprong. Beide voeten moeten samen op de grond landen.

3 E.K. full twist

Een halve draai maken en het touw achterwaarts onder de voeten draaien. Dan verder naar voor draaien om het touw nog eens voorwaarts onder de voeten te draaien. Dit alles wordt in één sprong uitgevoerd.

4 triple under E.B. - C.L.

Eén arm op de buik kruisen en één arm op de rug. Vervolgens de arm op de buik verplaatsen tot achter de knieën. Dit alles wordt in één sprong uitgevoerd.

5 quadruple under 2x side swing 2x open

Het touw aan één kant zwaaien, dan aan de andere kant zwaaien en daarna het touw 2x onder de voeten trekken in één sprong.