



BREVET Chinese Wheel 1

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

Voer elke skill 5x uit in chinese 2-wheel, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

1 basic 2-wheel

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 binnenwaartse draai

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 buitenwaartse draai

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 switch

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 criss cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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 basic 2-wheel

Basissprong in chinese 2-wheel.

2 binnenwaartse draai

Maak een volledige binnenwaartse draai. Tijdens de draai hoeft deze skipper niet te springen.

3 buitenwaartse draai

Maak een volledige buitenwaartse draai. Tijdens de draai moet de skipper zowel achterwaarts als voorwaarts over het touw springen.

4 switch

Beide skippers wisselen van plaats in chinese wheel.

5 criss cross

Beide skippers kruisen de armen voor de buik. Dit gebeurt in 4 fases: rechts kruisen, links kruisen, rechts openen, links openen.