




# BREVET Mini 1 NAAR 2



 = 5 PUNTEN

 = 3 PUNTEN

 = 1 PUNT

ALLES OPGETELD MOET ER MINIMAAL EEN SCORE VAN 35/50 BEHAALD WORDEN OM OVER TE MOGEN GAAN NAAR DE MINI'S 2.

## OEFENING 1: SIDE SWING (5)



DE SKIPPER VOERT 5 CORRECTE SIDE SWINGS UIT. HET TOUW MAAKT TELKENS EEN MOOIE BOOG ZONDER IN DE KNOOP TE KOMEN. DE SKIPPER SPRINGT ALTIJD OVER HET TOUW.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE SIDE SWINGS UIT. AF EN TOE ZIT HET TOUW IN DE KNOOP OF KAN DE SKIPPER NIET OVER HET TOUW SPRINGEN.

HET TOUW ZIT BIJNA ALTIJD/ ALTIJD IN DE KNOOP. DE SKIPPER KAN ZELDEN/ NOOIT OVER HET TOUW SPRINGEN.

## OEFENING 2: FULL TURN (5)



DE SKIPPER VOERT 5 CORRECTE FULL TURNS UIT. DE SKIPPER EN HET TOUW MAKEN TELKENS EEN VOLLEDIGE DRAAI. HIERBIJ BLIJVEN DE HANDEN STEEDS VOORWAARTS DRAAIEN.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE FULL TURNS UIT. AF EN TOE BEWEGEN DE ARMEN ZICH RUGWAARTS OF KAN DE SKIPPER NIET OVER HET TOUW SPRINGEN.

DE SKIPPER BEWEEGT DE ARMEN BIJNA ALTIJD/ ALTIJD RUGWAARTS. DE SKIPPER KAN ZELDEN/ NOOIT OVER HET TOUW SPRINGEN.

## OEFENING 3: CRISS CROSS (5)



DE SKIPPER VOERT 5 CORRECTE CRISS CROSSES UIT. DE ARMEN WORDEN VER GENOEG GEKRUIST OP DE BUIK. ER WORDT MET DE POLSEN GEDRAAID. DE SKIPPER KAN OOK OVER DE VOLGENDE OPEN SPRONG SPRINGEN.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE CRISS CROSSES UIT. AF EN TOE WORDEN DE ARMEN NIET VER GENOEG GEKRUIST OP DE BUIK OF WORDT ER NIET GOED MET DE POLSEN GEDRAAID, WAARDOOR DE SKIPPER NIET OVER HET TOUW KAN SPRINGEN.

DE SKIPPER KRUIST DE ARMEN ZELDEN/ NOOIT CORRECT OP DE BUIK. HIERDOOR KAN DE SKIPPER ZELDEN/ NOOIT OVER HET TOUW SPRINGEN.

## OEFENING 4: SPEED (30 SECONDEN)



DE SKIPPER LOOPT MINSTENS 30 SPEEDSTEPS OF MEER OP 30 SECONDEN TIJD.

DE SKIPPER LOOPT TUSSEN DE 30 EN 25 SPEEDSTEPS OP 30 SECONDEN TIJD.

DE SKIPPER LOOPT MINDER DAN 25 SPEEDSTEPS OP 30 SECONDEN TIJD.

## OEFENING 5: DOUBLE UNDERS (30 SECONDEN)



DE SKIPPER SPRINGT MINSTENS 10 DOUBLE UNDERS OF MEER OP 30 SECONDEN TIJD.

DE SKIPPER SPRINGT TUSSEN DE 10 EN 8 DOUBLE UNDERS OP 30 SECONDEN TIJD.

DE SKIPPER SPRINGT MINDER DAN 8 DOUBLE UNDERS OP 30 SECONDEN TIJD.

## OEFENING 6: 2PPL1 AFWISSELEND (5)



DE SKIPPER SPRINGT SAMEN MET EEN TRAINER AFWISSELEND IN 2PPL1. HIERBIJ SPRINGT ELKE SKIPPER CORRECT 5 SPRONGEN. TIJDENS DE GEHELE OEFENING BLIJVEN BEIDE SKIPPERS NAAR VOOR KIJKEN, ENKEL DE ARM BEWEEGT.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE SPRONGEN UIT. AF EN TOE DRAAIT DE SKIPPER ZIJN LICHAAM OF KAN HIJ/ZIJ NIET OVER HET TOUW SPRINGEN.

DE SKIPPER DRAAIT BIJNA ALTIJD/ ALTIJD ZIJN LICHAAM OPZIJ. DE SKIPPER KAN ZELDEN/ NOOIT OVER HET TOUW SPRINGEN.

## OEFENING 7: 2PPL1 BINNENDRAAI (5)



DE SKIPPER SPRINGT SAMEN MET EEN TRAINER IN 2PPL1. HIERBIJ VOERT DE SKIPPER 5 CORRECTE BINNENDRAAIEN UIT. DE SKIPPERS BLIJVEN DICHT GENOEG BIJ ELKAAR TIJDENS HET DRAAIEN EN SPRINGEN DAARNA OVER HET TOUW.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE BINNENDRAAIEN UIT. AF EN TOE LUKT DE DRAAI NIET GOED OF GAAT DE SKIPPER TE VER WEG VAN ZIJN MEDE SPRINGER.

DE SKIPPER SPRINGT BIJNA ALTIJD/ ALTIJD TE VER WEG VAN ZIJN MEDE SPRINGER. DE SKIPPER KAN ZELDEN/ NOOIT EEN MOOIE BINNENDRAAI UITVOEREN OF OVER HET TOUW SPRINGEN.

## OEFENING 8: CHINESE WHEEL BASIS (5)



DE SKIPPER SPRINGT SAMEN MET EEN TRAINER IN CHINESE WHEEL. HIERBIJ VOERT DE SKIPPER MINSTENS 5 CORRECTE BASIS SPRONGEN IN CHINESE WHEEL UIT. DE SKIPPERS DRAAIT DE TOUWEN ALTERNEREND EN KAN DIT AANHOUDEN VOOR MINSTENS 5 SPRONGEN.

DE SKIPPER VOERT ENKELE CORRECTE BASISSPRONGEN UIT. TOCH WORDT ER EEN FOUT GEMAAKT EN WORDEN DE TOUWEN STILGELEGD.

DE SKIPPER KAN NIET AAN EEN STUK 5 CORRECTE SPRONGEN IN CHINESE WHEEL SPRINGEN. DIT KOMT OMDAT DE SKIPPER BEIDE ARMEN SAMENDRAAIT I.P.V. ALTERNEREND OF NOG NIET KAN SPRINGEN OP HET CORRECTE TEMPO.

## OEFENING 9: DOUBLE DUTCH DRAAIEN (5)



DE SKIPPER KAN CORRECT DOUBLE DUTCH DRAAIEN WAARIN EEN TRAINER 5 SPRONGEN AAN EEN STUK KAN SPRINGEN. DE MIDDELIJN VAN HET LICHAAM WORDT NIET OVERSCHREDEN. HET CORRECTE TEMPO WORDT GEDRAAID.

DE SKIPPER DRAAIT CORRECT DOUBLE DUTCH VOORDAT DE TRAINER INSPINGT, MAAR KRIJGT HET MOEILIK WANNEER ER IEMAND IN HET TOUW SPRINGT.

DE SKIPPER KAN NOG GEEN CORRECTE DOUBLE DUTCH DRAAIEN. DE ARMEN OVERKRUISEN DE MIDDELIJN, HET ENE TOUW KOMT SNELLER DAN HET ANDERE OF DE TOUWEN WORDEN NAAR ACHTEREN GETROKKEN BIJ DE NEERWAARTSE BEWEGING.

## OEFENING 10: DOUBLE DUTCH INSPINGEN (5)



DE SKIPPER KAN ZELF 5 KEER CORRECT INSPINGEN IN DOUBLE DUTCH. DE SKIPPER ZET TELKENS EEN GROTE STAP NAAR HET MIDDEN VAN DE TOUWEN EN SPRINGT METEEN OP HET JUISTE TEMPO.

DE SKIPPER KAN ENKELE KEREN CORRECT INSPINGEN MAAR GAAT ER AF EN TOE AAN. DIT DOORDAT ER EEN TE KLEINE STAP WORDT GEZET BIJ HET INSPINGEN OF OMDAT ER TE TRAG OF TE SNEL GESPRONGEN WORDT.

DE SKIPPER KAN GEEN ENEKELE KEER CORRECT INSPINGEN. DIT DOORDAT ER EEN TE KLEINE STAP WORDT GEZET BIJ HET INSPINGEN OF OMDAT ER TE TRAG OF TE SNEL GESPRONGEN WORDT.