



BREVET 2 People 1 Rope 2

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

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

1 vooraan inspringen en uitspringen

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

/10

2 achteraan inspringen en uitspringen

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

/10

3 around the world

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

/10

4 suburban hemisphere

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

/10

5 switch handles

<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 vooraan inspringen en uitspringen

Eén skipper houdt beide handvaten vast. De skipper zonder touw (die het brevet afneemt) springt in het touw vóór de skipper met het touw (met tussensprong), en springt vervolgens terug uit.

2 achteraan inspringen en uitspringen

Eén skipper houdt beide handvaten vast. De skipper zonder touw (die het brevet afneemt) springt in het touw achter de skipper met het touw (met tussensprong), en springt vervolgens terug uit.

3 around the world

Eén skipper houdt beide handvaten vast. De skipper zonder touw (die het brevet afneemt) springt vooraan in het touw en gaat dan onder de armen van de draaier helemaal rond het lichaam van de draaier tot hij zich weer in de beginpositie bevindt.

4 suburban hemisphere

De draaier draait het touw zijwaarts terwijl hij voorover buigt en rond zijn as draait. De springer (die het brevet afneemt) springt gehurkt in het touw.

5 switch handles

Eén skipper houdt beide handvaten vast. De skipper zonder touw (die het brevet afneemt) springt achteraan in het touw. Het touw wordt tijdens het springen aan elkaar doorgeven.