



## BREVET Single Rope CROSSES 5

Naam

### Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

#### 1 T.S. - T.S.

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

/10

#### 2 T-toad

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

/10

#### 3 achterwaartse A.S.

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

/10

#### 4 achterwaartse T.S.

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

/10

#### 5 achterwaartse elephant cross

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <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 T.S. - T.S.**

Eén sprong met beide armen achter de rug gekruist met de ene arm bovenaan, gevolgd door één sprong met beide armen achter de rug gekruist met de andere arm bovenaan (zonder extra sprong ertussen).

### **2 T-toad**

Rechterbeen opheffen, de rechterarm op de buik kruisen en de linkerarm daarboven kruisen onder het opgeheven rechterbeen. Daarna de armen terug openen en landen op 2 voeten.

### **3 achterwaartse A.S.**

Beide armen achter de knieën kruisen waarbij het touw achterwaarts draait.

### **4 achterwaartse T.S.**

Beide armen achter de rug kruisen waarbij het touw achterwaarts draait.

### **5 achterwaartse elephant cross**

Beide armen onder één been kruisen waarbij het touw achterwaarts draait.