



BREVET Single Rope BASIS 2

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 can can

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

2 side swing criss cross

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

3 wrap

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

4 360°

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/10

5 double under

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---

/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 can can

Knie heffen (tot minstens heuphoogte), dan met beide voeten samen springen, gestrekt been heffen (teen op heuphoogte) en eindigen met beide voeten samen.

2 side swing criss cross

Het touw met beide handen naast het lichaam zwaaien en er vervolgens met gekruiste armen over springen. Bij een linkse side swing dient men de linkerarm bovenaan te kruisen bij de criss cross.

3 wrap

Eén arm zijwaarts uitstrekken en het touw 1x voorwaarts over de arm draaien. Breng dan de arm naar de andere kant en draai het touw af om nadien voorwaarts over het touw te springen.

4 360°

Een halve draai maken met het lichaam en achterwaarts over het touw springen. Daarna in dezelfde richting opnieuw een halve draai maken en er voorwaarts over springen.

5 double under

Het touw 2x onder de voeten draaien in één sprong.