



Brevet single rope BASIC 1

Belgische Rope Skipping Federatie

NAAM



Geïsoleerde skills:

SIDE SWING

Het touw met beide handen naast het lichaam zwaaien en er vervolgens terug overspringen.

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

SIDE STRADDLE

De benen zwijsaarts spreiden en terug sluiten.

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

SKIER

Met twee benen samen naar links en naar rechts springen.

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

FORWARD STRADDLE

De benen voorwaarts spreiden en terug sluiten.

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

FULL TURN

De handen samen brengen, een volledige draai maken met het lichaam en over het touw springen.

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

CRISS CROSS

De armen voor het lichaam kruisen terwijl je springt.

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

KNEE LIFT

Een knie heffen en vervolgens met beide voeten samen springen.

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

Gecombineerde skills:

De geïsoleerde skills 1 keer na elkaar uitvoeren

A. Poging 1: / 10
(1 punt aftrek per mis)

B. Poging 2: / 10
(1 punt aftrek per mis)

C. Poging 3: / 10
(1 punt aftrek per mis)

D. De combinatie van geïsoleerde skills zo vaak als mogelijk herhalen in 1 minuut.

..... / 35
10 punten per uitgevoerde reeks
(1 punt aftrek per mis)

E. Score gecombineerde skills
A+B+C+D
..... / 65

F. Score geïsoleerde skills
..... / 35
(Alle ingekleurde bolletjes optellen)

Totaal score (E+F)

..... /100