



Brevet single rope BASIC 2

Belgische Rope Skipping Federatie

NAAM



Geïsoleerde skills:

CAN CAN

Een knie heffen, dan beide voeten samen, het been heffen en terug beide voeten samen.

SIDE SWING CRISS CROSS

Het touw met beide handen naast het lichaam zwaaien en vervolgens met de armen gekruist er over springen.

180° TO BACK

De handen samen brengen, een halve draai maken met het lichaam en achterwaarts verder springen.

BACKWARDS CRISS CROSS

De armen voor het lichaam kruisen terwijl men achterwaarts springt.

BACKWARDS SIDE SWING CRISS CROSS

Achterwaarts springen, het touw met beide hande naast het lichaam zwaaien en vervolgens met de armen gekruist er over springen.

180° TO FRONT

Van achterwaarts springen een halve draai naar voor maken en voorwaarts verder springen.

DOUBLE UNDER

Het touw twee maal onder de voeten draaien in één sprong.

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