

BREVET Single Rope POWER & GYM 2

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 fake push up to criss cross

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

/10

2 fake frog

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

/10

3 push up

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

/10

4 rondat

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

/10

5 buddy bounce

<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

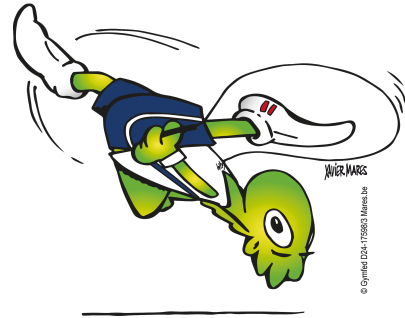
-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





Uitleg skills

1 fake push up to criss cross

Door de knieën buigen en de handen op de grond plaatsen waarbij het touw voor zich op de grond komt te liggen. Dan de benen naar achteren uitstrekken tot in pomphouding. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit. Bij het rechtekomen voorwaarts met gekruiste armen over het touw springen.

2 fake frog

Op de handen gaan staan met het touw voor zich op de grond. Met beide voeten samen landen om daarna verder voorwaarts te springen.

3 push up

Door de knieën buigen en de handen op de grond plaatsen waarbij het touw voor zich op de grond komt te liggen. Dan de benen naar achteren uitstrekken tot in pomphouding. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit waarbij het touw meteen onder de voeten wordt getrokken.

4 rondat

Voorwaarts springen, de handen voor zich op de grond plaatsen en een rondat uitvoeren. Vervolgens achterwaarts verder springen.

5 buddy bounce

Op de grond zitten en het touw, met beide handvaten in één hand, zijwaarts onder het zitvlak draaien.