

BREVET Single Rope POWER & GYM 5

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

1 A.S. to push up

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

/10

2 overslag

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

/10

3 frog op één hand

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

/10

4 frog to criss cross

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

/10

5 kamikaze

<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"/>

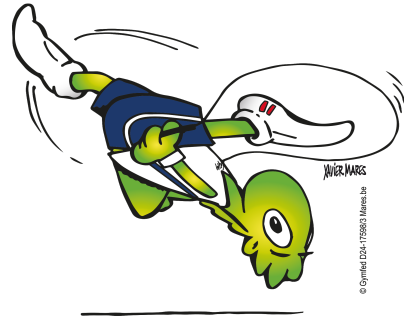
/50

fouten

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 A.S. to push up

Beide armen achter de knieën kruisen en vanuit deze positie rechtstreeks naar push up springen. Dan de benen terug intrekken tot hurkzit waarbij het touw meteen voorwaarts onder de voeten wordt getrokken.

2 overslag

Voorwaarts springen, beide handen voor zich naast elkaar op de grond plaatsen en een overslag uitvoeren (landing met 2 voeten samen). Vervolgens voorwaarts verder springen.

3 frog op één hand

Op één hand gaan staan met het touw voor zich op de grond. Met beide voeten samen landen en het touw onder beide voeten trekken.

4 frog to criss cross

Op de handen gaan staan met het touw voor zich op de grond. Met beide voeten samen landen en het touw met gekruiste armen onder beide voeten trekken.

5 kamikaze

Naar push up gaan en vanuit deze positie het touw rond het lichaam draaien om terug in push up te landen. Na de kamikaze terug tot hurkzit springen waarbij het touw meteen voorwaarts onder de voeten wordt getrokken.