

## BREVET Single Rope POWER & GYM 1

Naam

### Deel 1: geïsoleerde skills

#weareropeskipping

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

#### 1 fake push up

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 2 koprol

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 3 mountain climber

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 4 rad

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/10

#### 5 fake split

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

/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
0	0	0	0	0

/50

fouten

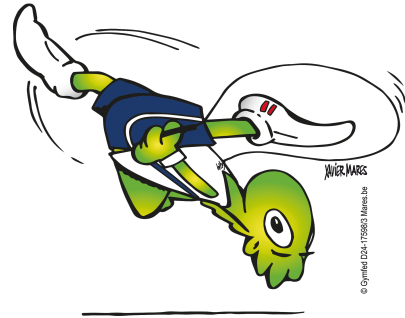
-

**TOTAAL SCORE:**

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)





## Uitleg skills

### 1 fake 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. Bij het rechtekomen voorwaarts over het touw springen.

### 2 koprol

Een voorwaartse koprol maken en bij het rechtekomen over het touw springen.

### 3 mountain climber

Door de knieën buigen waarbij één been naar achter wordt gestrekt en het touw voor zich op de grond ligt met de handen op de grond. Bij het rechtekomen het touw onder beide voeten samen doortrekken.

### 4 rad

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

### 5 fake split

Door de knieën buigen, één been gestrekt naar voor strekken en het andere been gestrekt naar achteren strekken, met het touw voor de voorste voet op de grond. Dan terug naar hurkzit springen zonder het touw te draaien. Na de hurkzit het touw voorwaarts onder de voeten trekken bij het rechtstaan.