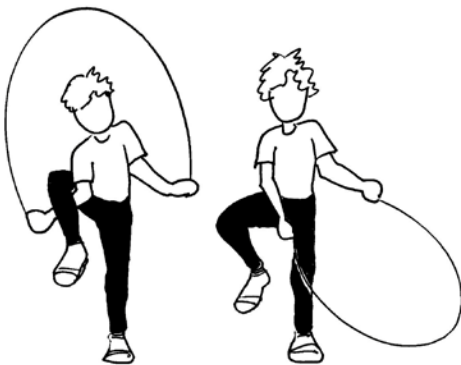


ROPE SKIPPING 'TRICKS' VOOR GEVORDERDEN

'SINGLE ROPE TRICKS' VOOR GEVORDERDEN

1) 'Crougar'

De springer zwaait het touw over zijn hoofd en brengt zijn rechterarm langs binnen onder het rechterbeen dat geheven is. Hij springt dan op zijn linkerbeen over het touw. Wanneer het touw weer over zijn hoofd komt, brengt hij zijn rechterhand van onder zijn been bij zijn linkerhand en doet een 'side swing' links. Hij springt dus maar één keer over zijn touw.



Differentiatie

- De 'trick' onder het andere been uitvoeren
- Armen kruisen op het einde in plaats van 'side swing'

2) 'Toad'

De springer springt op zijn linkerbeen terwijl hij zijn rechterbeen terwyl hij zijn rechterbeen zo hoog mogelijk heft (knie gebogen). Tijdens deze sprong doet hij een 'criss cross' met de armen en brengt zijn linkerarm onder het geheven been. Zodra het touw over zijn hoofd komt, opent hij zijn armen en springt op zijn rechterbeen over het touw.

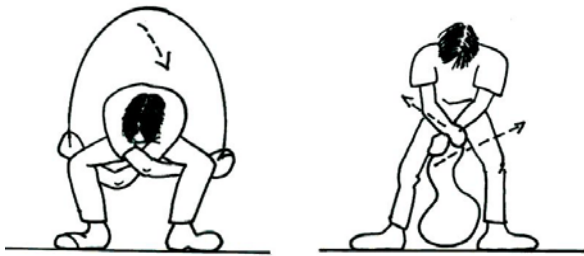


Differentiatie

- De 'trick' uitvoeren langs de andere kant.
- De 'trick' combineren met een 'side swing' voor de 'toad' (zoals 'side swing criss cross').

3) 'Caboose'

De springer vertrekt met het touw achter de voeten en benen gespreid op schouderbreedte. Terwijl hij het touw over zijn hoofd zwaait, buigt hij zijn romp voorover en brengt hij zijn armen gekruist tussen en achter zijn benen. Het touw draait vervolgens verder rond en landt voor zijn voeten. De springer springt dan over het touw en brengt zijn armen terug opwaarts waarbij hij het touw van tussen benen naar voor trekt. Hij draait ten slotte zijn armen door naar achter en springt achterwaarts over het touw.



4) 'EB'

De springer zwaait het touw over zijn hoofd en brengt zijn handen samen voor een 'side swing' naar links. Zodra zijn linkerarm naast zijn lichaam is, plooit hij die achter zijn rug. Het touw draait verder over zijn hoofd en hij springt erover als het touw voor zijn voeten komt. Als het touw dan terug over zijn hoofd komt, opent hij zijn rechterarm terwijl de linkerarm op de rug blijft. Het touw zwaait nu langs de rechterkant van de springer. Op het moment dat het touw de grond raakt, opent hij ook de linkerarm zodat hij weer over het touw kan springen als het vooraan komt.



Differentiatie

- De beweging langs de andere kant proberen.
- De 'trick' uitvoeren met een dubbelsprong.