



JUMP - UP vzw

Ropeskipping club - Kortenberg

Reglement: Brevettendagen

1. Algemene informatie

1.1 Wat zijn brevetdagen?

3 à 4 keer per seizoen worden er in onze club brevetdagen georganiseerd. Er bestaan 5 verschillende brevetten die je kunt behalen. Het eerste brevet is het 'microbe-brevet'. Elke skipper start bij dit brevet. Er worden 9 single rope oefeningen afgelegd. Het tweede brevet is het 'skipper-brevet'. Hier zijn weer een aantal single rope oefeningen en er komen een aantal double dutch oefeningen bij. Dit brevet is dus al een stukje moeilijker. Vervolgens hebben we het 'jumper-brevet', het 'super jumper-brevet' en als laatste het 'mega jumper-brevet'. Deze brevetten zijn op hun beurt weer moeilijker.

De brevetdag gaat altijd door in de turnzaal van De Regenboog, Kloosterstraat 10, 3070 Kortenberg

1.2 Hoe gaat het in zijn werk?

Skippers kunnen hun brevet komen afleggen op de brevetdag. Er wordt een stuk ruimte voorzien waar je kunt oefenen voor je brevet. Om jullie wat te helpen hebben we een aantal boeken gemaakt waarin je alle oefening vindt van het brevet met foto's. Wanneer je denkt dat je de oefening kan, mag je hem komen afleggen bij de coach. Je doet de oefening 10 keer. Wanneer je minstens 5 of hoger scoort is de oefening geslaagd. Wanneer de oefening niet geslaagd is, wordt het resultaat ook niet opgeschreven. Indien je een fout maakt bij een basis sprong wordt deze niet als een fout meegeteld. De coach bepaalt telkens of de oefening goed genoeg is uitgevoerd, hij mag een oefening die te onevenwichtig wordt uitgevoerd als fout rekenen. Het is altijd leuk wanneer mama's en papa's komen supporteren.

Voor elk brevet voorzien we 45 minuten. Je mag dan alle proeven in willekeurige volgorde afleggen. Zowel single rope als double dutch. Enkel als je volledige brevet is afgewerkt mag je blijven voor het volgende brevet. Je moet geen bepaalde leeftijd bereikt hebben voor een volgende brevet. (Let op: het jumper-brevet heeft niets te maken met de jumpergroepen)

1.3 Hoe kan ik thuis oefenen?

Om jullie thuis te laten oefenen hebben we alle brevetten uitgeschreven met bijhorende foto's. Je kunt het brevettenoverzicht en alle brevetten downloaden in PDF en het filmpje van single rope bekijken op onze website.

2. Specifieke informatie per brevet

2.1 Microbe-brevet

2.1.1 Single rope

Voor de single rope oefeningen van het microbe-brevet mag de skipper zelf bepalen met welk been of in welke richting hij de oefening zal uitvoeren. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd in single bounce zonder te stoppen. De skipper moet wel tussen elke oefening een basis sprong (single bounce of dubbel bounce) uitvoeren.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het microbe-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Speed 30s: Bij deze oefening wordt er enkel op de rechter voet geteld. De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 speeds afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.

2.2 Skipper-brevet

2.2.1 Single rope

Voor de single rope oefeningen van het skipper-brevet mag de skipper zelf bepalen met welk been of in welke richting hij de oefening zal uitvoeren. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd in single bounce zonder te stoppen. De skipper moet wel tussen elke oefening een basis sprong (single bounce of dubbel bounce) uitvoeren.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het skipper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Een heel aantal oefeningen zijn hetzelfde als bij het microbe brevet. De skipper mag zelf bepalen of deze punten worden overgeschreven of hij de oefeningen liever opnieuw wil doen.
- Can-can: zorg ervoor dat je je knie op heuphoogte brengt en dat ook de shot hoog genoeg, tot op heuphoogte, komt.
- Speed 30s: Bij deze oefening wordt er enkel op de rechter voet geteld. De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 speeds afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.

2.2.2 Double dutch

De double dutch oefeningen worden altijd met cotton ropes uitgevoerd. Indien mogelijk zullen er twee coaches draaien. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Er mogen basis sprongen uitgevoerd worden tussen de double dutch oefeningen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het skipper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Juiste manier draaien: de skipper draait samen met de coach terwijl er een skipper springt in de double dutch touwen. De coach zal zijn handen na enkele draaibewegingen stil houden, de skipper zal de double dutch touwen draaiend houden.
- In en uit springen: De skipper springt, links van de draaier, in de double dutch touwen. Na enkele sprongen springt de skipper diagonaal uit de touwen.
- Can-can: zorg ervoor dat je je knie op heuphoogte brengt en dat ook de shot hoog genoeg, tot op heuphoogte, komt.

2.2.3 2 in 1 touw

De 2 in 1 touw oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met een andere skipper gesprongen die ook bezig

is aan het skipper-brevet. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen de oefeningen moet er één of meerdere basis sprongen worden uitgevoerd.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het skipper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

Geen

2.3 Jumper-brevet

2.3.1 Single rope

Voor de single rope oefeningen van het jumper-brevet mag de skipper zelf bepalen met welk been of in welke richting hij de oefening zal uitvoeren. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd in single bounce zonder te stoppen. De skipper moet wel tussen elke oefening een basis sprong (single bounce of dubbel bounce) uitvoeren.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Double under criss-cross: De skipper zal 2 criss-cross bewegingen uitvoeren in 1 sprong. Je springt dus geen open-cross of cross-open in deze oefening. Voor deze oefening mag je een gewone double under uitvoeren.
- Double under side swing criss-cross: Voor deze oefening mag je een gewone double under uitvoeren.
- Double under 30s: De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 double unders afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.
- Speed 30s: Bij deze oefening wordt er enkel op de rechter voet geteld. De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 speeds afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.

2.3.2 Double dutch

De double dutch oefeningen worden altijd met cotton ropes uitgevoerd. Indien mogelijk zullen er twee coaches draaien. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Er mogen basis sprongen uitgevoerd worden tussen de double dutch oefeningen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Push-up: Bij push-up mag de skipper even pauzeren na 5 push-up's. Na een korte pauze worden de overige 5 push-up's uitgevoerd. De score zal worden samengeteld. Minder dan 5 push-up's na elkaar worden niet toegestaan en de 2^{de} reeks van 5 push-ups moeten binnen dezelfde 45 minuten worden uitgevoerd.
- Spider: Bij spider mag de skipper even pauzeren na 5 spiders. Na een korte pauze worden de overige 5 spiders uitgevoerd. De score zal worden samengeteld. Minder dan 5 spiders na elkaar worden niet toegestaan en de 2^{de} reeks van 5

spiders moeten binnen dezelfde 45 minuten worden uitgevoerd.

- Mountain climber: Bij deze oefening mag de skipper kiezen welk been hij achteruit zal strekken.

2.3.3 Turner involvement

De turner involvements worden steeds uitgevoerd met cotton ropes. De skipper kan enkel een turner involvement uitvoeren wanneer er een andere skipper in de touwen aan het springen is. De andere draaier is indien mogelijk een coach, hij zal tijdens de uitvoering zijn handen stiller houden. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen elke turner involvement wordt er terug gewoon gedraaid. Als de skipper in de touwen een springfout maakt die niet te wijten was aan een draaifout, wordt deze niet meegerekend voor de draaier.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

Geen

2.3.4 Chinese 2 wheel

De chinese 2 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met een andere skipper gesprongen die ook bezig is aan het jumper-brevet. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen de oefeningen mogen er basis sprongen worden uitgevoerd. Als de een fout duidelijk aan 1 skipper ligt, zal deze enkel voor hem meetellen. Als de touwen niet goed draaien of de fout is onduidelijk, zal de fout voor beide skippers meetellen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Switch places: De skippers voeren 5x de oefening uit, hierna wisselen ze van plaats en voeren ze nogmaals 5x de oefening uit. Zo heeft de skipper de oefening gesprongen van op 2 verschillende plaatsen.

- Full turn: De skippers voeren 5x de oefening uit, hierna wisselen ze van plaats en voeren ze nogmaals 5x de oefening uit. Zo heeft de skipper de oefening gesprongen van op 2 verschillende plaatsen.

2.4 Super jumper-brevet

2.4.1 Single rope

Voor de single rope oefeningen van het super jumper-brevet mag de skipper zelf bepalen met welk been of in welke richting hij de oefening zal uitvoeren. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd in single bounce zonder te stoppen. De skipper moet wel tussen elke oefening een basis sprong (single bounce of dubbel bounce) uitvoeren.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het super jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Double under 360: Voor deze oefening mag je een gewone double under uitvoeren.
- Double under 30s: De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 double unders afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.
- Speed 30s: Bij deze oefening wordt er enkel op de rechter voet geteld. De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 speeds afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.

2.4.2 Double dutch

De double dutch oefeningen worden altijd met cotton ropes uitgevoerd. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Er mogen wel basissprongen uitgevoerd worden tussen de double dutch oefeningen. Indien de skipper dit wenst mag hij ook 2x 5 keer de oefening uitvoeren met een korte rustpauze tussenin. Minder dan 5 keer na elkaar wordt niet toegestaan en de 2^{de} reeks van 5 keer moet binnen dezelfde 45 minuten worden uitgevoerd. De skipper mag kiezen langs welk kant hij de oefening uitvoert.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het super jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Crabbs: Hierbij mag de skipper kiezen of hij 1 crabbs uitvoert en terug recht komt of 2 crabbs na elkaar doet met wissel van been en vervolgens terug recht komt. De laatste keuze telt natuurlijk voor 2 crabbs, maar indien er bij de tweede crabbs een fout wordt gesprongen, is de eerste crabbs ook fout.

2.4.3 Turner involvement

De turner involvements worden steeds uitgevoerd met cotton ropes. De skipper

kan enkel een turner involvement uitvoeren wanneer er een andere skipper in de touwen aan het springen is. De andere draaier is indien mogelijk een coach, hij zal tijdens de uitvoering zijn handen stiller houden. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen elke turner involvement wordt er terug gewoon gedraaid.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het super jumper-brevet)

Extra informatie oer een bepaalde oefening:

- 2 to 1: deze oefening kan uitgevoerd worden door 2 skipper die bezig zijn met het super jumper-brevet. Zo hebben de 2 skippers meteen hun score van deze oefening.

2.4.4 Chinese 2 wheel

De chinese 2 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met een andere skipper gesprongen die ook bezig is aan het super jumper-brevet. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen de oefeningen mogen er basis sprongen worden uitgevoerd.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het super jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Twin spin: De skippers voeren 5x de oefening uit, hierna wisselen ze van plaats en voeren ze nogmaals 5x de oefening uit. Zo heeft de skipper de oefening gesprongen van op 2 verschillende plaatsen.

2.4.5 Chinese 3 wheel

De chinese 3 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met twee andere skippers gesprongen die ook bezig zijn aan het super jumper-brevet. De oefening worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het super jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Basic jump: De skipper zal de oefening 10x uitvoeren wanneer hij op een van de buitenste plaatsen staat en 10x de middelste plaats staat. De score wordt samengeteld en gedeeld door 2.

2.5 Mega jumper-brevet

2.5.1 Single rope

Voor de single rope oefeningen van het mega jumper-brevet mag de skipper zelf bepalen met welk been of in welke richting hij de oefening zal uitvoeren. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd in single bounce zonder te stoppen. De skipper moet wel tussen elke oefening een basissprong (single bounce of dubbel bounce) uitvoeren.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Double under toad: Voor deze oefening mag je een gewone double under uitvoeren.
- Double under AS: Voor deze oefening mag je een gewone double under uitvoeren.
- Criss-cross rope release: Deze oefening mag wel in double bounce worden uitgevoerd.
- Double under 30s: De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 double unders afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.
- Speed 30s: Bij deze oefening wordt er enkel op de rechter voet geteld. De telling gebeurt volgens de ropeskipping regels. Bij een valse start (touw vertrekt voor de 'go') worden er 5 speeds afgetrokken en een foute sprong wordt niet meegeteld. Het gebruik van een speedtouw is toegelaten.

2.5.2 Double dutch

De double dutch oefeningen worden altijd met cotton ropes uitgevoerd. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Er mogen basis sprongen uitgevoerd worden tussen de double dutch oefeningen. Indien de skipper wenst mag hij ook 2x 5 keer de oefening uitvoeren met een korte rustpauze tussenin. Minder dan 5 keer na elkaar wordt niet toegestaan en de 2^{de} reeks van 5 keer moet binnen dezelfde 45 minuten worden uitgevoerd. De skipper mag kiezen langs welk kant hij de oefening uitvoert.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Haasje over: De oefening haasje over wordt uitgevoerd binnen de dubbele dutch touwen. Deze oefening gebeurt door 2 skippers die met het mega jumper brevet bezig zijn. De skipper moet 5 keer haasje over over de andere skipper doen en 5

keer gestaan hebben voor haasje over.

2.5.3 Turner involvement

De turner involvements worden steeds uitgevoerd met cotton ropes. De skipper kan enkel een turner involvement uitvoeren wanneer er een andere skipper in de touwen aan het springen is. De andere draaier is indien mogelijk een coach, hij zal tijdens de uitvoering zijn handen stiller houden. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen elke turner involvement wordt er terug gewoon gedraaid.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie oer een bepaalde oefening:

- 3-wissel: De oefening wordt uitgevoerd door 2 skippers die bezig zijn aan het mega jumper-brevet. De skipper begint de oefening 5 keer als draaier en 5 keer als springer.

- Haasje over: De oefening wordt over de draaier uitgevoerd en door 2 skippers die bezig zijn aan het mega jumper-brevet. De skipper gaat 5 keer over de draaier en zal 5 keer staan als draaier. Er mag niet geteld worden door de skipper die haasje over gaat doen. De 2^{de} draaier, bij voorkeur een coach, zal gedurende de hele oefening gewoon blijven draaien.

2.5.4 Chinese 2 wheel

De chinese 2 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met een andere skipper gesprongen die ook bezig is aan het mega jumper-brevet. De oefeningen worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen. Tussen de oefeningen mogen er basis sprongen worden uitgevoerd. De skippers voeren 5x de oefening uit, hierna wisselen ze van plaats en voeren ze nogmaals 5x de oefening uit. Zo heeft de skipper de oefening gesprongen van op een verschillende plaats.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Switch places with a turn: Na het wisselen van plaats staan de skippers achterwaarts te draaien, er wordt dan nog eens van plaats gewisseld zodat ze terug naar voor kijken. Nu is de oefening 1 maal uitgevoerd.

2.5.5 Chinese 3 wheel

De chinese 3 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met twee andere skippers gesprongen die ook bezig zijn aan het mega jumper-brevet. De oefeningen worden 10x na elkaar

uitgevoerd zonder te stoppen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Full turn: De skipper mag kiezen naar welke kant hij zal draaien.

2.5.6 Chinese 4 wheel

De chinese 4 wheel oefeningen worden altijd uitgevoerd met chinese wheel touwen. De oefeningen worden steeds met een andere skipper gesprongen die ook bezig is aan het mega jumper-brevet. De oefening worden 10x na elkaar uitgevoerd zonder te stoppen.

(meer informatie over de uitvoering van de oefeningen vind je in het boekje van het mega jumper-brevet)

Extra informatie over een bepaalde oefening:

- Wacky wheel: De skipper springt 10 keer op de binnenste plaats en 10 keer op de buitenste plaats.