

Datum:

MICROBE

<u>SINGLE ROPE</u>	10 X
side swing	<input type="text"/>
side straddle	<input type="text"/>
forward straddle	<input type="text"/>
skier	<input type="text"/>
bell	<input type="text"/>
criss-cross	<input type="text"/>
twister	<input type="text"/>
side swing criss-cross	<input type="text"/>
speed min. 20 in 30s	<input type="text"/>

Datum:

SKIPPER

<u>SINGLE ROPE</u>	10 X
peek-a-boo	<input type="text"/>
heel to heel	<input type="text"/>
double under	<input type="text"/>
the X	<input type="text"/>
fling	<input type="text"/>
backward side straddle	<input type="text"/>
backward forward straddle	<input type="text"/>
backward criss cross	<input type="text"/>
speed min. 30 in 30s	<input type="text"/>
regular 360	<input type="text"/>
can-can	<input type="text"/>

DOUBLE DUTCH

juiste manier draaien	J / N
in en uit springen	<input type="text"/>
side straddle	<input type="text"/>
forward straddle	<input type="text"/>
360°	<input type="text"/>
rope inside	<input type="text"/>
speedstep	<input type="text"/>
can-can	<input type="text"/>

2 IN 1 TOUW

samen springen	<input type="text"/>
samen binnenwaarts draaien	<input type="text"/>

Datum:

JUMPER

<u>SINGLE ROPE</u>	10 X
crouger	<input type="text"/>
toad	<input type="text"/>
caboose	<input type="text"/>
EB	<input type="text"/>
cross-cross	<input type="text"/>
double under criss-cross	<input type="text"/>
double under side swing criss-cross	<input type="text"/>
double under min. 30 in 30s	<input type="text"/>
speed min. 40 in 30s	<input type="text"/>

DOUBLE DUTCH

push up	<input type="text"/>
doubles	<input type="text"/>
spider	<input type="text"/>
inkomen voor draaier	<input type="text"/>
mountain climber	<input type="text"/>
speed min. 30 in 40s	<input type="text"/>

TURNER INVOLVEMENT

knees	<input type="text"/>
crouger	<input type="text"/>
same tricks as jumpers	<input type="text"/>

CHINESE 2 WHEEL

basic jump	<input type="text"/>
switch places	<input type="text"/>
full turn	<input type="text"/>

Datum:

SUPER JUMPER

<u>SINGLE ROPE</u>	10 X
awesome annie	<input type="text"/>
CL cross	<input type="text"/>
push up	<input type="text"/>
AS cross	<input type="text"/>
TS cross	<input type="text"/>
double under 360	<input type="text"/>
inverse toad	<input type="text"/>
double under min. 40 in 30s	<input type="text"/>
speed min. 50 in 30s	<input type="text"/>

DOUBLE DUTCH

frog	<input type="text"/>
crabbs	<input type="text"/>
split	<input type="text"/>
speed min. 40 in 40s	<input type="text"/>
speed min. 60 in 60s	<input type="text"/>

TURNER INVOLVEMENT

jump through	<input type="text"/>
2 to 1	<input type="text"/>

CHINESE 2 WHEEL

criss-cross	<input type="text"/>
double under	<input type="text"/>
twin spin	<input type="text"/>

CHINESE 3 WHEEL

basic jump	<input type="text"/>
------------	----------------------



NAAM:

GEBOORTEDATUM: