

JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



Microbe Brevet

JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



Microbe brevet:

Elke oefening wordt 10 keer uitgevoerd bij de coach. Voor het slagen van een oefening moet je ze 5 keer juist uitvoeren. Wanneer je op alle oefeningen minimum 5 haalde ben je geslaagd voor je brevet. De oefeningen worden na elkaar uitgevoerd zonder tussenstop.

Algemeen:

De beginstand voor elke oefening:



De stand van de voeten =>

JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding






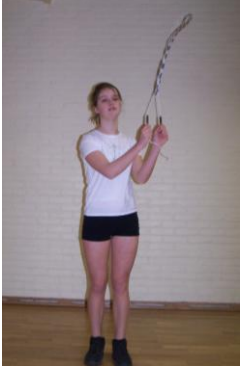




1) Side swing

Zijwaarts zwaaien met het touw naast het lichaam



De skipper zwaait het touw over het hoofd. Breng vervolgens je beide handen samen waardoor het touw naast het lichaam zwaait. Nadat het touw naast het lichaam zwaait spring je er weer door.

1 (rechts) 	2 	3 	4 
5 (links) 	6 	7 	8 

JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding

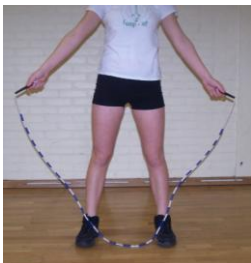

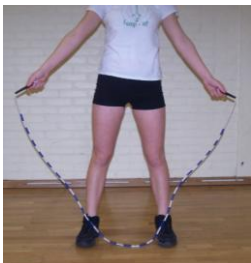







2) Side straddle

Springen tot zijwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten

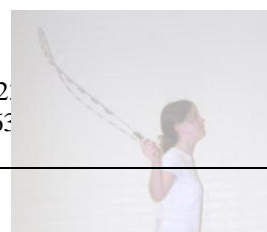


De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt, open je de benen in zijwaartse spreidstand. Bij de volgende sprong over het touw, sluit je de voeten terug aan.

1(open)	2(toe)	3(open)	4(toe)
			
			

3) Forward straddle

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg Telefoon: 02/759.35.2
E-mail: info@jump-up.be Website: www.jump-up.be Fortis: 001-50863



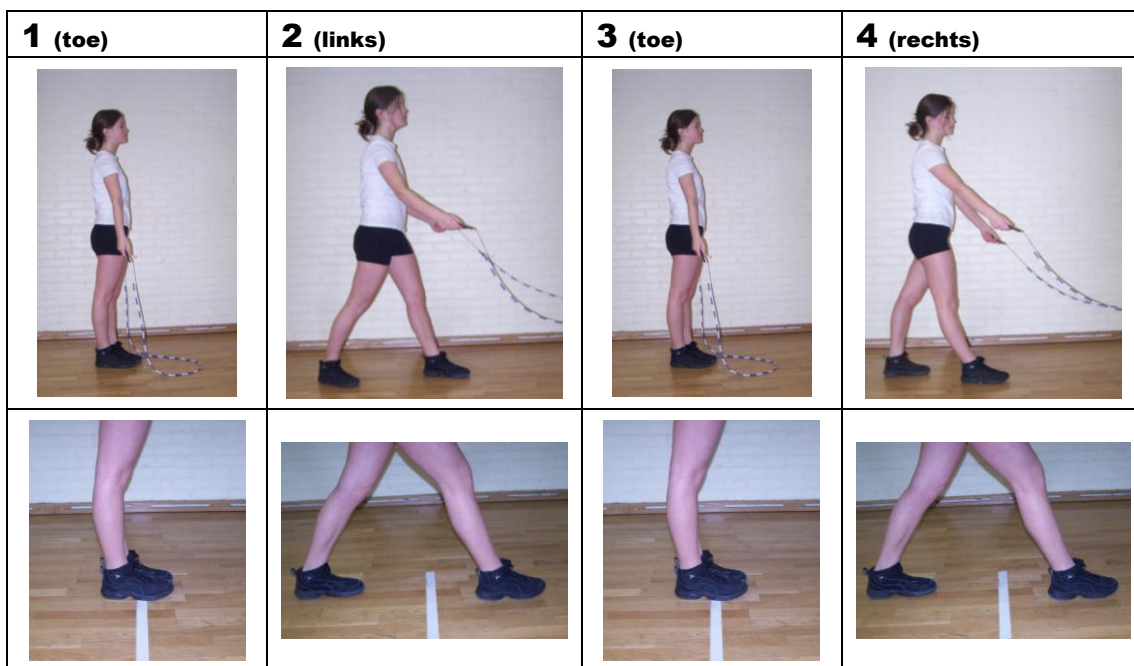
JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



Springen tot voorwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten

De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt, open je de benen in voorwaartse spreidstand. Bij de volgende sprong over het touw, sluit je de voeten terug aan



4) Skier

Zijwaarts springen met beide voeten aangesloten van rechts naar links

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg **Telefoon:** 02/759.35.23
E-mail: info@jump-up.be **Website:** www.jump-up.be **Fortis:** 001-508630

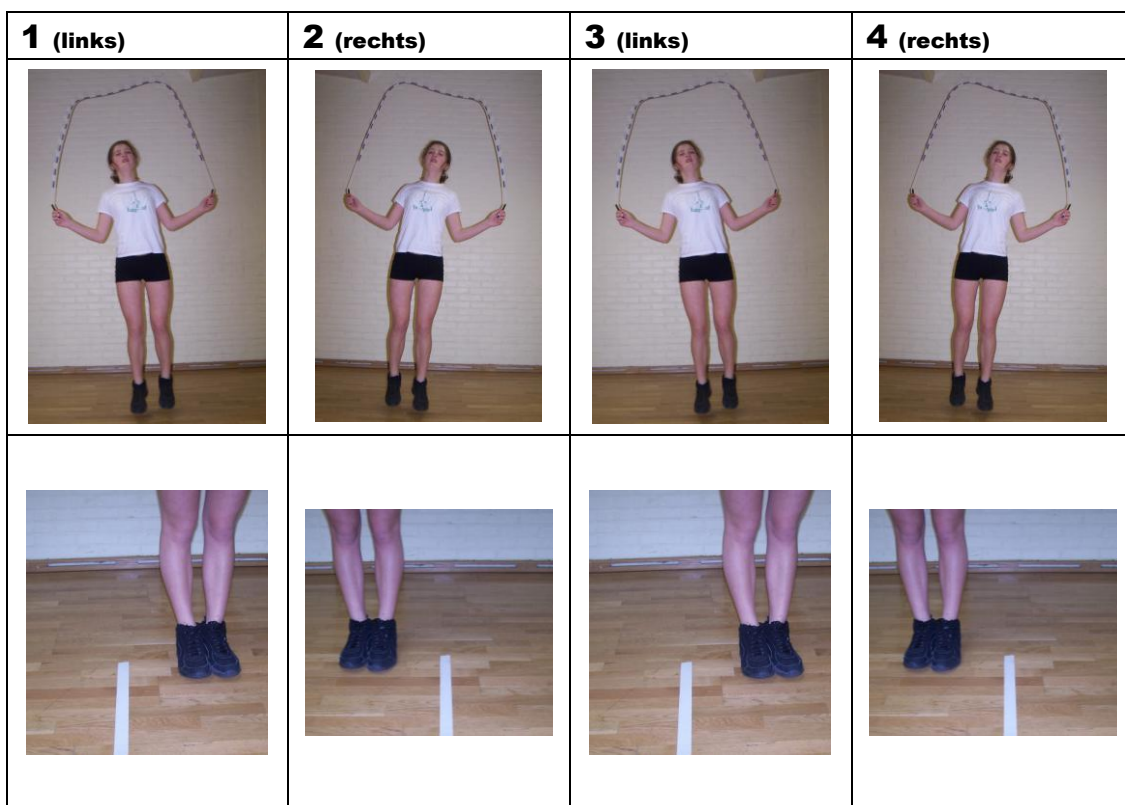


JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt breng je beide voeten naar rechts tot vlak naast de beginpositie. Bij de volgende sprong breng je beide voeten naar links tot vlak naast de beginpositie.



5) Bell

Springen met beide voeten aangesloten in voor-achterwaartse richting

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg **Telefoon:** 02/759.
E-mail: info@jump-up.be **Website:** www.jump-up.be **Fortis:** 001-5

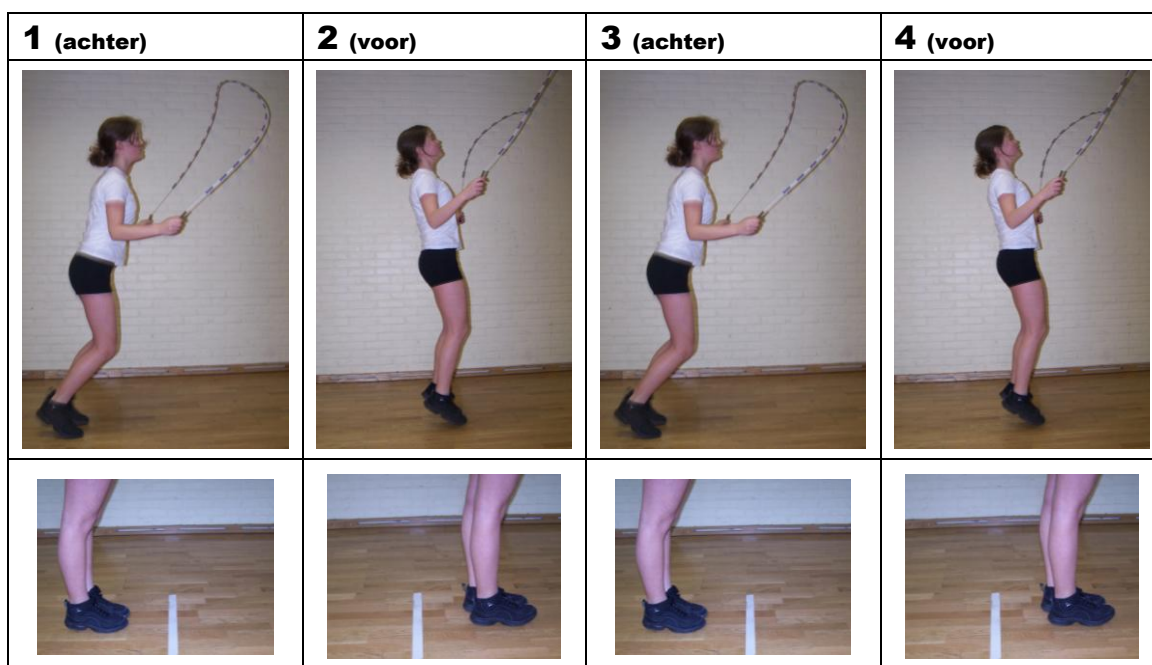


JUMP - UP^{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding

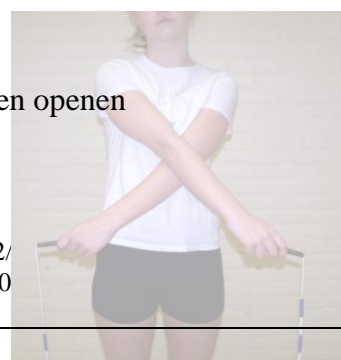


De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt breng je beide voeten naar voor tot vlak voor de beginpositie. Bij de volgende sprong breng je beide voeten naar achter tot vlak achter de beginpositie.



6) Criss cross

Springen met gekruiste armen voor het lichaam, hierna de armen openen

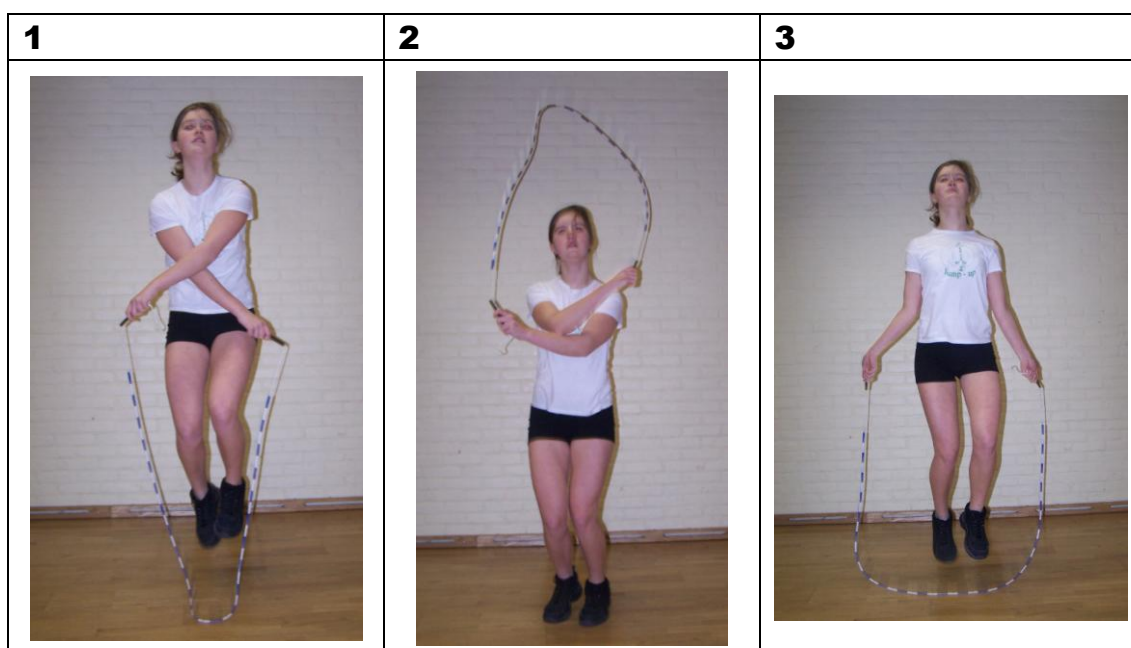


JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je touw naar beneden komt kruis je de armen over elkaar. Dan spring je over het touw met gekruiste armen. Wanneer je over het touw hebt gesprongen open je de armen weer.



7) Twister

Bovenlichaam blijft recht naar voor, maar heupen maken telkens 1/4 draai terwijl je springt.

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg **Telefoon:** 02/7.
E-mail: info@jump-up.be **Website:** www.jump-up.be **Fortis:** 00

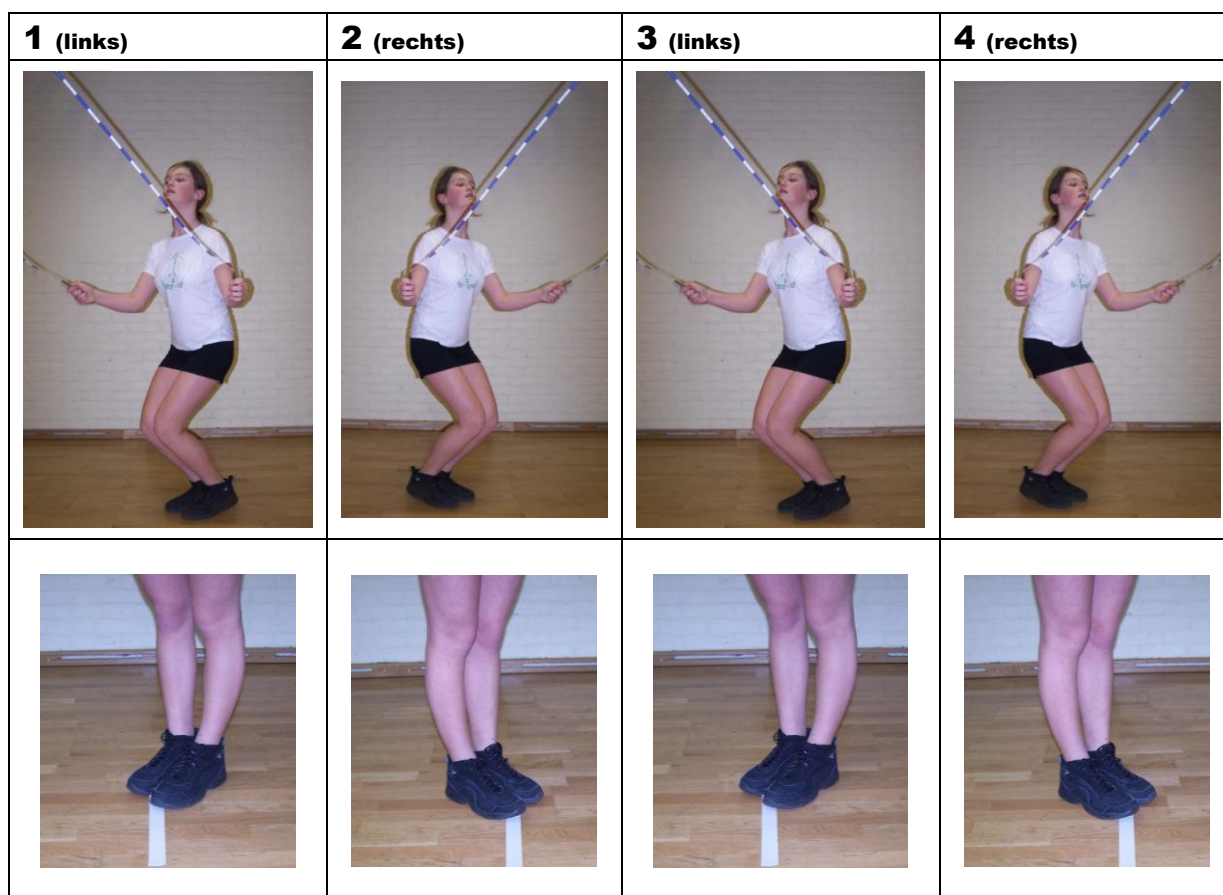


JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt breng je de hielen en de heupen $\frac{1}{4}$ draai naar rechts. Bij de volgende sprong breng je de hielen en de heupen $\frac{1}{4}$ draai naar links. Het bovenlichaam blijft naar voor gericht.



8) Side swing criss cross

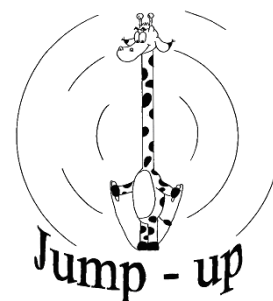
Side swing waarbij door het touw gesprongen wordt met de armen gekruist voor het lichaam

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg Telefoon: 02/759
E-mail: info@jump-up.be Website: www.jump-up.be Fortis: 001-

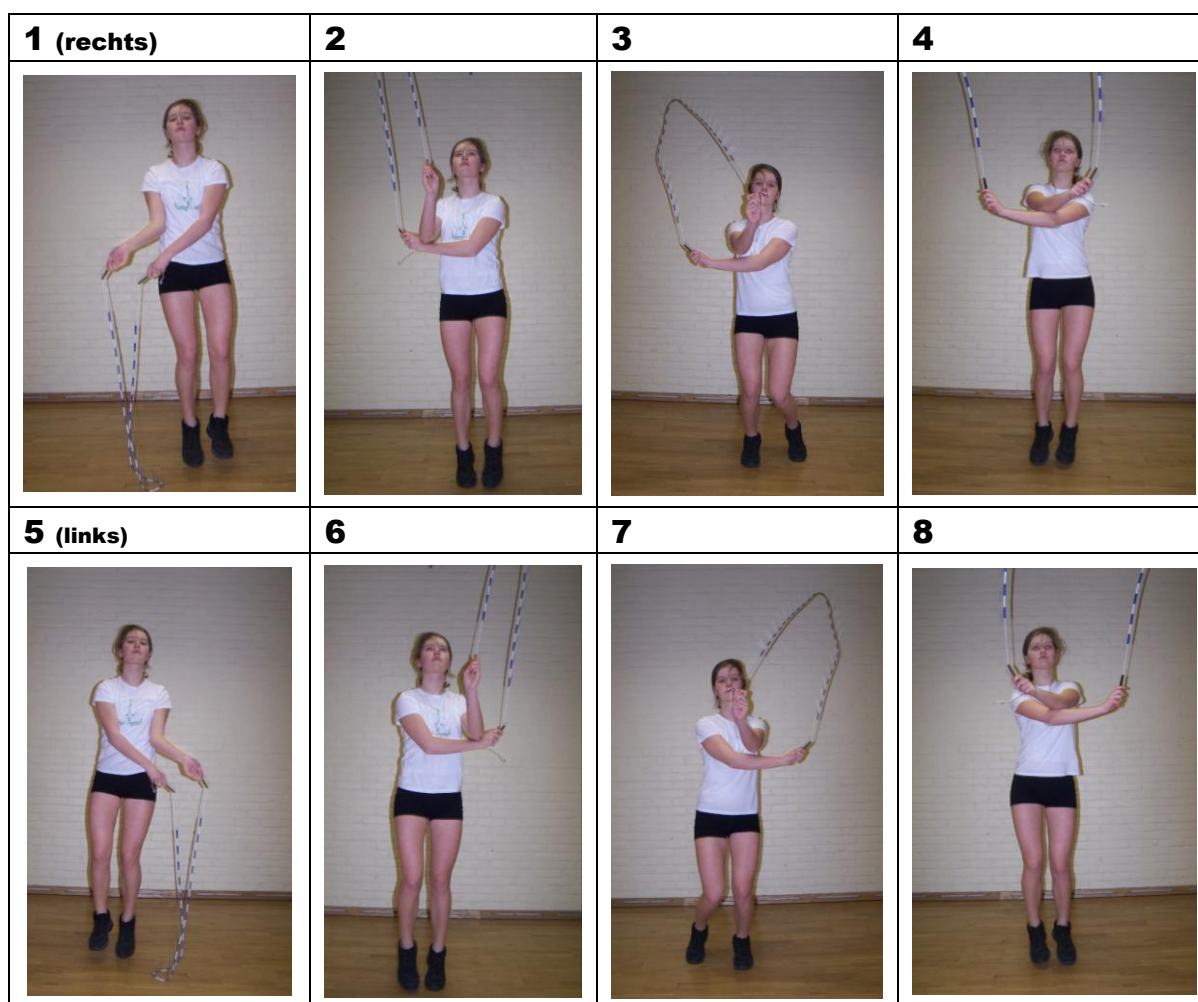


JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



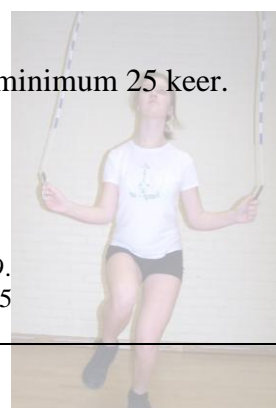
De skipper zwaait het touw over het hoofd. De skipper voert een 'side swing' uit langs de rechter kant (zie nummer 1). Vervolgens breng je je rechterarm over je linker en springt met gekruiste armen over het touw. Wanneer je de 'side swing' links uitvoert, breng je je linkerarm over je rechter.



9) Speed

De speed is een looppas in touw. Je loopt gedurende 30 seconden minimum 25 keer.

Zetel: Lindergemstraat 11, 3070 Kortenberg **Telefoon:** 02/759.
E-mail: info@jump-up.be **Website:** www.jump-up.be **Fortis:** 001-5



JUMP - UP_{vzw}

Aangesloten bij Bond Voor Lichamelijke Opvoeding



De skipper zwaait het touw over het hoofd. Wanneer je over het touw springt breng je enkel je rechervoet op de grond. Bij de volgende sprong over het touw breng je de linkervoet op de grond. De rechter-en linkervoet wisselt zich dus af, telkens je over het touw springt. Er wordt enkel op de rechervoet geteld.

