

## Single rope skills - Niveau 1 t/m 6

	Speed	Double under	Achterwaarts	Cross
Level 1	30 seconden	30 seconden	Basissprong	Side swing (R), side swing (L), spring
Level 2	30 seconden	30 seconden	Wijd sluit	Side swing open (R), side swing open (L)
Level 3	30 seconden	30 seconden	Voor sluit	Criss cross (R), Criss cross (L)
Level 4	30 seconden	30 seconden	Side swing open	EB
Level 5	30 seconden	30 seconden	Criss cross	EB
Level 6	30 seconden	30 seconden	Side swing cross	Toad

## Single rope skills - Niveau 1 t/m 6

	Stall / Double unders	Draai om lengte as / Release	Cross	Power
<b>Level 1</b>	Sprong, stop, sprong achteruit, stop	2x halve draai met stop	Basissprong	Spring, inhurken, sprong
<b>Level 2</b>	Sprong stall tussen benen, sprong achterwaarts stall tussen benen	2x halve draai	Wijd sluit	Spring, inhurken, ligsteun, inhurken
<b>Level 3</b>	Sprong, stall, spring achterwaarts stall	2x halve draai	Voor sluit	Spring, ligsteun, inhurken
<b>Level 4</b>	Double under met beaded touw	EB, Fisherman, basissprong	Caboose cross, sprong achterwaarts	Push-up, inhurken, sprong
<b>Level 5</b>	Side swing under (R), Side swing under (L)	EB, Fisherman met krul, basissprong	Caboose cross, sprong achterwaarts	Push-up, inhurken, sprong
<b>Level 6</b>	Cross under	Touw via zijwaartse beweging draaien, krul release, Basissprong	2x caboose cross, sprong achterwaarts	Push-up, inhurken, sprong

## Single rope skills - Niveau 7 t/m 9

	Speed	Double under	Achterwaarts	Cross
Level 7	30 seconden	30 seconden	Side swing toad	Crouger, side swing toad
Level 8	30 seconden	30 seconden	Side swing TS	Elephant toad
Level 9	30 seconden	30 seconden	AS	TS

## Single rope skills - Niveau 7 t/m 9

	Stall / Double unders	Draai om lengte as / Release	Cross	Power
<b>Level 7</b>	Cross open under	Side swing release (R), basissprong, Side swing release (L), basissprong	AS	Push-up, sprong
<b>Level 8</b>	Side swing EB under	Crouger release met halve draai, basissprong	CL	Push-up, sprong
<b>Level 9</b>	Toad under	Cross release (1 handvat), basissprong	Toad, crouger, toad	Push-up, sprong