

Single rope - Niveau 1 t/m 3

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Release		
1	1	1
2	2	2
3	3	3 Touw binnen halen
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
Basis voorwärts		
1	1 Basis	1 Basis
2	2 Basis	2 Basis
3	3 Side straddle	3 Forward straddle
4	4 Sluit	4 Sluit
5 Basis	5 Basis	5 Forward straddle
6 Basis	6 Basis	6 Sluit
7 Basis	7 Side straddle	7 Basis
8 Basis	8 Sluit	8 Basis
Kruis		
1 Side swing (rechts)	1 Side swing (rechts)	1 Criss cross (links voor)
2 Side swing (links)	2 Basis	2 Basis
3 Basis	3 Side swing (links)	3 Basis
4 Basis	4 Basis	4 Basis
5 Side swing (rechts)	5 Side swing (rechts)	5 Criss cross (rechts voor)
6 Side swing (links)	6 Basis	6 Basis
7 Basis	7 Side swing (links)	7 Basis
8 Basis	8 Basis	8 Basis
Versnellen / vertragen		
1 Double bounce	1 Double bounce	1 Double bounce
2	2	2
3 Basis	3 Basis truc*	3 Speed step (rechts)
4 Basis	4	4 Speed step (links)
5 Double bounce	5 Basis	5 Speed step (rechts)
6	6 Basis	6 Speed step (links)
7 Basis	7 Double bounce truc*	7 Double bounce
8 Basis	8	8
Kracht element (Power)		
1 Basis	1 Basis	1 Basis
2 Basis	2 Basis	2 Basis
3 Inhurken	3 Inhurken	3 Ligsteun
4	4 Ligsteun	4
5 Basis	5	5 Inhurken
6 Basis	6 Inhurken	6 Basis
7 Basis	7 Basis	7 Basis
8 Basis	8 Basis	8 Basis
Verplaatsing voorwärts		
1 Gaan naar voren	1 Gaan naar rechts	1 Gaan voor in speed step
2 Gaan naar voren	2 Gaan naar rechts	2 Gaan voor in speed step
3 Gaan naar voren	3 Gaan naar rechts	3 Gaan voor in speed step
4 Gaan naar voren	4 Gaan naar rechts	4 Gaan voor in speed step
5 Gaan naar voren	5 Gaan naar links	5 Gaan voor in speed step
6 Gaan naar voren	6 Gaan naar links	6 Gaan voor in speed step
7 Gaan naar voren	7 Gaan naar links	7 Gaan voor in speed step
8 Gaan naar voren	8 Gaan naar links	8 Gaan voor in speed step

Single rope - Niveau 1 t/m 3

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Veranderen van richting		
1 Basis 2 Basis 3 Stop 4	1 Basis 2 Basis 3 Stoll tussen benen 4	1 Basis 2 Basis 3 Stoll 4
5 Basis a.w. 6 Basis a.w. 7 Stop 8	5 Basis a.w. 6 Basis a.w. 7 Stoll tussen benen 8	5 Basis a.w. 6 Basis a.w. 7 Stoll 8
Draaien om de lengte as		
1 Basis 2 Basis 3 Stop 4	1 Basis 2 Basis 3 Halve draai 4	1 Basis 2 Halve draai 3 Basis a.w. 4 Halve draai a.w.
5 Halve draai 6 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.	5 Basis a.w. 6 Basis a.w. 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.	5 Basis 6 Basis 7 Halve draai 8 Basis a.w.
Basis achterwaarts		
1 Basis a.w. 2 Basis a.w. 3 Basis a.w. 4 Basis a.w.	1 Basis a.w. 2 Basis a.w. 3 Side straddle a.w. 4 Sluit a.w.	1 Basis a.w. 2 Basis a.w. 3 Forward straddle a.w. 4 Sluit a.w.
5 Basis a.w. 6 Basis a.w. 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.	5 Side straddle a.w. 6 Sluit a.w. 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.	5 Forward straddle a.w. 6 Sluit a.w. 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.
Verplaatsing achterwaarts		
1 Gaan naar achter 2 Gaan naar achter 3 Gaan naar achter 4 Gaan naar achter	1 Gaan naar achter a.w. 2 Gaan naar achter a.w. 3 Gaan naar achter a.w. 4 Gaan naar achter a.w.	1 Gaan naar rechts a.w. 2 Gaan naar rechts a.w. 3 Gaan naar rechts a.w. 4 Gaan naar rechts a.w.
5 Gaan naar achter 6 Gaan naar achter 7 Gaan naar achter 8 Gaan naar achter	5 Gaan naar achter a.w. 6 Gaan naar achter a.w. 7 Gaan naar achter a.w. 8 Gaan naar achter a.w.	5 Gaan naar links a.w. 6 Gaan naar links a.w. 7 Gaan naar links a.w. 8 Gaan naar links a.w.

* De springer mag kiezen uit de volgende basis sprongen:
1) High knee 2) Forward straddle 3) Side straddle 4) Skiër 5) Bell 6) Speed step

* De springer mag kiezen uit de volgende basis sprongen:
1) High knee 2) Forward straddle 3) Side straddle 4) Skiër 5) Bell 6) Speed step

* De springer mag kiezen uit de volgende basis sprongen:
1) High knee 2) Forward straddle 3) Side straddle 4) Skiër 5) Bell 6) Speed step

Single rope - Niveau 4 t/m 6

Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Gymnastic		
1 Basis 2 Basis 3 Double bounce 4	1 Basis 2 Basis 3 Double bounce 4	1 Basis 2 Basis 3 Double bounce 4
5 Radslag 6 7 8	5 Radslag 6 7 8	5 Arabier 6 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.
Basis achterwaarts		
1 Side swing (links) a.w. 2 3 Double bounce a.w. 4	1 Side swing (links) a.w. 2 3 Double bounce kruis 4	1 Side swing (links) a.w. 2 Kruis a.w. 3 Side swing (rechts) a.w. 4 Kruis a.w.
5 Side swing (rechts) a.w. 6 7 Double bounce a.w. 8	5 Side swing (rechts) a.w. 6 7 Double bounce cross 8	5 Double bounce 6 7 Kruis 8 Kruis
Draaien om lengte as + Double under		
1 Halve draai a.w. 2 3 Basis 4 Basis	1 Halve draai a.w. 2 3 Basis 4 Basis	1 Halve draai a.w. 2 3 Double under 4 Double under
5 Basis 6 Basis 7 Double under 8 Basis	5 Double under 6 Double under 7 Basis 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 Under cross 8 Basis
Kracht element (Power)		
1 Basis 2 Basis 3 Push up 4	1 Basis 2 Basis 3 Basis 4 Basis	1 Basis 2 Basis 3 Basis 4 Basis
5 Hurkzit 6 7 Basis 8 Basis	5 Push up 6 7 Hurkzit 8 Basis	5 Push up 6 Hurkzit 7 Basis 8 Basis
Kruis		
1 Side swing (links) 2 Cross 3 Side swing (rechts) 4 Cross	1 Criss cross (links) 2 Basis 3 Criss cross (rechts) 4 Basis	1 Criss cross (links) 2 Basis 3 Criss cross (rechts) 4 Basis
5 Basis 6 Basis 7 Criss cross 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 Toad 8 Basis	5 Toad (links) 6 Basis 7 Toad (rechts) 8 Basis
Kruis		
1 Basis 2 Basis 3 Side swing 4 EB	1 Basis 2 Basis 3 Side swing 4 EB	1 Basis 2 Side swing 3 EB Toad 4 Basis / Side swing
5 Basis / Side swing 6 Basis 7 Double bounce 8	5 Side swing 6 EB 7 Basis / Side swing 8 Basis	5 Basis 6 Side swing 7 EB 8 Basis / Side swing

Single rope - Niveau 4 t/m 6

Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
Draaien om lengte as + Double under		
1 Hele draai 2 3 Basis 4 Basis	1 Hele draai 2 3 Basis 4 Basis	1 Hele draai 2 3 Double under 4 Double under
5 Basis 6 Basis 7 Double under 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 Side swing under 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 180° Double under 8 Halve draai a.w.
Kracht element (Power)		
1 Basis 2 Basis 3 Handstand 4	1 Basis 2 Basis 3 Handstand 4	1 Basis 2 Basis 3 Double bounce 4
5 6 7 Basis 8 Basis	5 6 7 Basis 8 Basis	5 Handstand 6 Terug komen 2 voeten 7 Basis 8 Basis
Kruis		
1 Basis 2 Spreidstand 3 Caboose cross 4	1 Basis 2 Spreidstand 3 Caboose cross 4	1 Basis 2 Spreidstand 3 Caboose cross 4 Caboose cross
5 Double bounce a.w. 6 7 Double bounce a.w. 8	5 Double bounce a.w. 6 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.	5 Double bounce a.w. 6 7 Basis a.w. 8 Basis a.w.
Basis achterwaarts		
1 Basis a.w. 2 Basis a.w. 3 Criss cross a.w. 4 Basis a.w.	1 Criss cross a.w. (links) 2 Basis a.w. 3 Criss cross a.w. (rechts) 4 Basis a.w.	1 Basis 2 Criss cross a.w. 3 Double bnc cross a.w. 4
5 High knee (links) a.w. 6 Basis a.w. 7 High knee (rechts) a.w. 8 Basis a.w.	5 High knee (links) a.w. 6 Basis a.w. 7 High knee (rechts) a.w. 8 Basis a.w.	5 Criss cross a.w. 6 Criss cross a.w. 7 Basis 8 Basis
Gymnastisch element (Gymnastic)		
1 Stoll 2 3 Radslag met halve draai 4	1 Stoll 2 3 Arabier 4	1 Stoll 2 3 Arabier 4
5 6 7 Basis 8 Basis	5 6 7 Halve draai a.w. 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 Halve draai a.w. 8 Basis
Release		
1 EB zonder springen 2 Los laten 3 4	1 EB zonder springen 2 Los laten 3 4	1 Side swing stoll 2 3 Touw via zijwaartse 4 beweging draaien
5 Fisherman 6 7 Hele draai 8	5 Fisherman met krul 6 7 Haken achter arm 8	5 Krul release 6 7 Haken achter arm 8

Single rope - Niveau 7 t/m 9

Niveau 7	Niveau 8	Niveau 9
Crosses		
1 Basis	1 Basis	1 Basis
2 Basis	2 Basis	2 Basis
3 Cross	3 Cross	3 Cross
4 Cross	4 Toad	4 Toad
5 Basis	5 Basis	5 Crouger
6 Cross	6 Basis	6 Toad
7 Toad	7 Toad	7 Basis
8 Basis	8 Cross	8 Basis
Draai om lengte as		
1 Basis	1 Basis	1 Cross
2 Basis	2 Basis	2 Hele draai in cross
3 Wijd	3 Basis	3 Cross
4 Sluit	4 Basis	4 Basis
5 Halve draai	5 Cross	5 Halve draai
6	6 Halve draai in cross	6 Touw onder been gooien
7 Basis a.w.	7 Cross a.w.	7 Vangen
8 Basis a.w.	8 Basis a.w.	8 Basis a.w.
Achterwaarts		
1 Side swing a.w.	1 Basis a.w.	1 Basis a.w.
2 Toad a.w.	2 Toad a.w.	2 TS a.w.
3 Basis a.w.	3 Cross a.w.	3 Basis a.w.
4 Basis a.w.	4 Basis a.w.	4 Basis a.w.
5 Wijd a.w.	5 Basis a.w.	5 Side swing a.w.
6 Sluit a.w.	6 Side swing a.w.	6 Cross a.w.
7 Cross a.w.	7 TS a.w.	7 AS a.w.
8 Cross a.w.	8 Basis a.w.	8 Basis a.w.
Gymnastics		
1 Basis a.w.	1 Basis a.w.	1 Stall
2 Basis a.w.	2 Basis a.w.	2
3 Stall	3 Stall	3 Arabier
4	4	4
5 Arabier	5 Arabier	5 Open cross under a.w.
6	6	6 Basis a.w.
7 Basis	7 Double under a.w.	7 Stall tussen benen
8 Basis	8 Basis a.w.	8
Multiples		
1 Double under	1 Stall tussen benen	1 Basis
2 Side swing a.w.	2	2 Basis
3 Basis	3 Basis	3 Side swing, side swing open
4 Basis	4 Basis	4
5 Side swing cross under	5 Side swing under	5 Basis
6 Cross cross under	6 Side swing cross under	6 Basis
7 Basis	7 Cross cross switch under	7 Side swing cross open
8 Basis	8 Cross open under	8
Powers		
1 Basis	1 Basis	1 Basis
2 Basis	2 Basis	2 Basis
3 Push-up	3 Push-up	3 Push-up
4 Terug of inhurken	4 Terug of inhurken	4 Terug
5 Basis	5 Basis	5 Basis
6 Basis	6 Basis	6 Basis
7 Criss cross	7 AS	7 CL
8 Basis	8 Basis	8 Basis

Single rope - Niveau 7 t/m 9

Niveau 7	Niveau 8	Niveau 9
Draai om lengte as		
1 Hele draai	1 Hele draai	1 Basis
2	2	2 360 double under
3 Basis	3 Basis	3 Basis
4 Basis	4 Basis	4 Basis
5 180 ° double under	5 180 ° double under	5 180 ° double under
6 Basis a.w.	6 180 ° double under	6 180 ° double under
7 Basis a.w.	7 Basis	7 Basis
8 180 ° double under	8 Basis	8 Basis
Wrap		
1 Basis	1 Basis	1 Basis
2 Basis	2 Basis	2 Basis
3 Double bounce	3 Double bounce	3 Double bounce
4	4	4
5 Wrap om arm (rechts)	5 Wrap om arm (rechts)	5 Wrap onder been (rechts)
6	6	6
7 Wrap op arm (links)	7 Wrap om arm (links)	7 Wrap onder been (links)
8	8	8
Crosses		
1 Basis	1 Basis	1 Basis
2 Basis	2 Basis	2 Basis
3 Side swing	3 Toad	3 Toad
4 EB	4 Side swing	4 Side swing
5 EB toad	5 EB toad	5 EB toad
6 Side swing	6 Basis	6 Elephant toad
7 Basis	7 Elephant toad	7 AS weave
8 Basis	8 Basis	8 Basis
Gymnastics		
1 Double bounce	1 Double bounce	1 Double bounce
2	2	2
3 Koprof	3 Koprof of overslag	3 Koprof of overslag
4	4	4
5 Basis a.w.	5 Basis a.w. bij koprof	5 Basis a.w. bij koprof
6 Basis a.w.	6 Basis a.w.	6 Basis a.w.
7 Voor a.w.	7 Open cross under a.w.	7 Cross cross under a.w.
8 Sluit a.w.	8 Basis a.w.	8 Basis a.w.
Achterwaarts		
1 Side swing a.w.	1 Side swing a.w.	1 CL a.w.
2 Cross a.w.	2 EB a.w.	2 Basis a.w.
3 Side swing a.w.	3 Basis a.w.	3 Basis a.w.
4 EB a.w.	4 Basis a.w.	4 Basis a.w.
5 Side swing a.w.	5 AS a.w.	5 Cross a.w.
6 Basis a.w.	6 Basis a.w.	6 EB a.w.
7 Basis a.w.	7 Basis a.w.	7 Cross a.w.
8 Basis a.w.	8 Basis a.w.	8 Basis a.w.
Wrap + release		
1 Onder been op schouder leggen	1 Onder been op schouder leggen	1 Onder been op schouder leggen
2 Handvat los laten	2 Handvat los laten	2 Handvat los laten
3 Wrap a.w.	3 Wrap a.w.	3 Wrap a.w.
4 Wrap a.w. + halve draai	4 Wrap a.w. + halve draai	4 Wrap a.w. + halve draai
5 Wrap v.w.	5 Wrap v.w.	5 Wrap v.w.
6 Wrap v.w.	6 Wrap v.w.	6 Wrap v.w.
7 Basis	7 Criss cross	7 Criss cross
8 Basis	8 Basis	8 Basis

Single rope - Niveau 7 t/m 9

Niveau 7	Niveau 8	Niveau 9
Powers + Crosses		
1 Handstand of Frog 2 3 (Basis bij frog) 4 (Basis bij frog)	1 Handstand of Frog 2 3 (Basis bij frog) 4 (Basis bij frog)	1 Frog 2 3 Basis 4 Basis
5 Basis 6 Basis 7 TS 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 TS 8 Basis	5 AS 6 CL 7 Basis 8 Basis
Multiples		
1 Basis 2 Basis 3 Cross open under 4 Basis	1 Basis 2 Basis 3 Cross open under 4 Side swing EB under	1 Toad under 2 Basis 3 Basis 4 Basis
5 Double under 6 Double under 7 Basis 8 Basis	5 Side swing cross under 6 Cross cross under 7 Basis 8 Basis	5 Cross cross switch under 6 Cross open under 7 Basis 8 Basis
Release		
1 Basis 2 Basis 3 Side swing release 4	1 Basis 2 Basis 3 Halve draai 4 Crouger a.w.	1 Basis 2 Basis 3 Cross release 4
5 Side swing 6 7 Basis 8 Basis	5 Handvat onder been los 6 Halve draai + vangen 7 Basis 8 Basis	5 Vangen in cross 6 7 Basis 8 Basis
Crosses		
1 Crouger 2 Side swing 3 Cross 4 Basis	1 Crouger 2 Cross 3 Cross 4 Inverse toad	1 Toad 2 AS 3 Basis 4 Basis
5 Basis 6 Basis 7 AS 8 Basis	5 Basis 6 Basis 7 CL 8 Basis	5 TS 6 Basis 7 Basis 8 Basis
Einde		
1 Side swing 2 EB 3 Side swing of basis 4 Basis	1 Side swing 2 EB 3 Side swing of basis 4 Basis	1 Basis 2 AS 3 Basis 4 Basis
5 Cross (zonder armen openen) 6 Touw vangen onder voet 7 Armen openen 8	5 Cross (zonder armen openen) 6 Touw vangen onder voet 7 Armen openen 8	5 Cross (zonder armen openen) 6 Touw vangen onder voet 7 Armen openen 8