

Ropeskipping

Jun 2008

Caroline Maes

Carolinemaes2@telenet.be

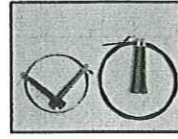
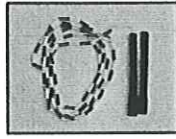
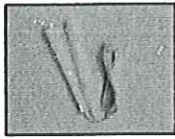
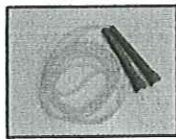
www.bvlo.be dvd !

http://thehandles.vodpod.com

Matériel :

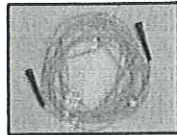
Single Rope :

- Plastic fluo
- Long handles
- Beated ropes
- Speed ropes



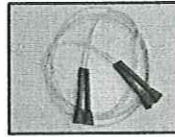
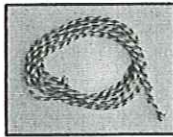
Long ropes :

- Long rope



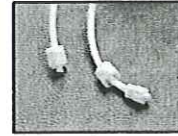
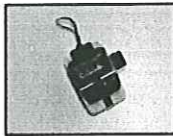
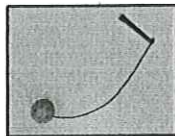
Double Dutch :

- Beated
- Cotton
- Cabel speed ropes



Autre:

- Speedballs
- Counters
- Foam grips
- La système de clique



Échauffement :

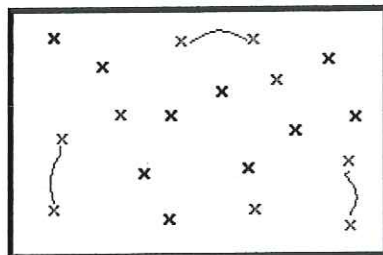
- Un jeu de toucher avec une corde longue comme place libre.

x : Skipper

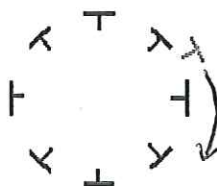
x : Toucheur

x : Tourneur

~ : la corde



- Sauter dans un cercle. Chacun montre un saut différent. Quand tu rates, il faut courir une fois autour du cercle.



- kouwterroef
- lijnenloop

Stretching :

- Achilles !



Single rope :

- Sur une jambe



releases



wraps



- Skier



full turn



side swing crisscross



- Twist



knee up



EB

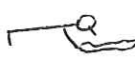


- Heel



double under 2x

push up



- Swing kick



caboose



crougar



Traveler:

+ 2p1

- Passer devant et derrière



- Déplacer à 2



- Sauter à 2 dans une corde



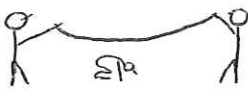
*un jeu de touche touche

Single dutch:

- Toucher le sol



- Une fois en haut



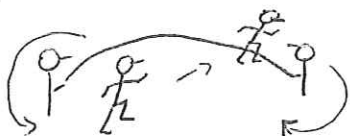
- Push up



- Courir par 2, 3, 4,...

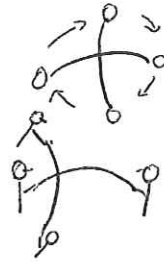
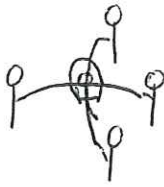


*le chat et la souris (et le chien)



The umbrella:

- Single rope dans la croix
- Les tourneurs bougent dans une direction
- En dessous les personnes qui tournent



Double dutch:

- Sauter dans le DD
- Être déjà dans les cordes avant de commencer à tourner



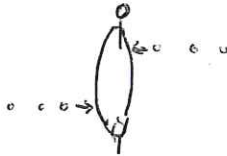
- Basic footwork



- Par 2, prendre les mains et changer de place

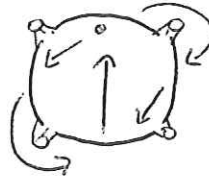


Jeu : parcourir 20 fois sans rater



the box :

- Sauter dans les cordes et changer de place
- Le box devient une ligne



Long rope

- Sauter ensemble jusqu'à 10 sauts
- Tourner une fois en haut
- Les files qui passe

