

ROPE SKIPPING MÆRKEDAG



Indholdsfortegnelse

Generelle regler	3
Første del	4
Andel del.....	4
Discipliner:	5
Single Rope	5
Mærke 1	5
Mærke 2	5
Mærke 3	6
Mærke 4	6
Mærke 5	7
Obligatorisk serie 1	7
Obligatorisk serie 2	8
Double Dutch.....	9
Mærke 1	9
Mærke 2	9
Mærke 3	10
Mærke 4	10
Mærke 5	11
Obligatorisk serie 1	12
Obligatorisk serie 2	13
2 i 1 tov.....	14
Mærke 1	14
Mærke 2	14
Mærke 3	15
Mærke 4	15
Mærke 5	16
Obligatorisk serie 1	17
Obligatorisk serie 2	18
Wheel	19
Mærke 1	19
Mærke 2	19
Mærke 3	20
Mærke 4	20
Mærke 5	21
Obligatorisk serie 1	21
Obligatorisk serie 2	22

Mærkedag er et Rope Skipping event, hvor du kan modtage seje badges samt et certifikat for din deltagelse. Der er 28 forskellige badges fordelt på følgende 4 discipliner.

- Single Rope
- Double Dutch
- Wheel
- 2 i 1 tov

Formålet med mærkedag er at give fritidssjippere, motionssjippere og konkurrence sjippere et fælles event som alle kan deltage i.

Mærkedag kan bruges som målsætning i træningen samt give inspiration til hvilke tricks man kan have med i sine serier.

Eventet består af to dele:

Første del: Udførelse af de 10 tricks fra det valgte mærke

Anden del: Fremførelse af obligatorisk serie

Generelle regler

Det er op til den enkelte at beslutte, hvilke discipliner og mærker man ønsker, at prøve kræfter med. Man behøver ikke at tage mærkerne i en bestemt rækkefølge og man behøver ikke at tage alle mærker. Man kan frit vælge dem, man synes er sjove og passende for en selv.

Følgende tre regler gælder for alle discipliner:

1: Man kan kun modtage ét badge pr. mærke.

2: Fuldførelsen af mærke 1-2 åbner op for muligheden for, at fremvise obligatorisk serie 1.

3: Fuldførelsen af mærke 3-4 åbner op for muligheden for, at fremvise obligatorisk serie 2.

Man er velkommen til, at prøve at tage det samme mærke flere gange til den samme mærkedag, indtil mærket er fuldent og man har modtaget sit badge.

Alle der deltager i mærkedag vil modtage et bevis på deres deltagelse uanset hvor mange mærker man har vundet.

Alle øvelser ligger i [GymDanmarks Øvelsesbank \(link\)](#)

Første del

For at modtage badges i første del af mærkedagen skal man udføre de 10 tricks fra et givent mærke.

Tricksene skal udføres i den rækkefølge, de står foreskrevet. Man må gerne stoppe tovet imellem hvert trick, men man må maksimalt udføre fire almindelige hop inden tricket skal vises. Man kan derfor selv vælge, om man vil udføre hvert trick enkeltvist eller om man vil udføre dem i træk med hop imellem hvert trick.

Hvis man fejler i et trick, har man yderligere to forsøg til at gennemføre tricket. Hvis man gennemfører sit fejlede trick i andet eller tredje forsøg, fortsætter man med, at fremføre næste trick på listen. Hvis man ikke gennemfører tricket skal man øve lidt mere inden man igen kan melde sig til, at tage det ønskede mærke.

Det anbefales at man i double dutch gennemfører mærket med første hopper inden man skifter svinger for at gennemføre mærket med anden hopper og evt. tredje hopper.

Andel del

For at modtage badges i anden del af mærkedagen, skal man fremføre den obligatoriske serie, hvor man skal opnå et vist antal point.

Hvert trick i serien giver 1 point. Fuldføres tricket, gives der 1 point pr. korrekte trick, der er udført. Hvis man laver en fejl i udførelsen af tricket, springer et trick over eller udfører et forkert trick, gives der 0 point pr. trick. Der skal udføres 75 procent af de tricks, der indgår i den obligatoriske serie for, at mærket er vundet. Fejl i de almindelige hop tæller ikke med i bedømmelsen. Hvis man ikke gennemfører i første forsøg, skal man øve lidt mere, inden man igen kan melde sig til, at tage det ønskede mærke.

Discipliner:

Single Rope

Mærke 1	
Trick 1	4 almindelige hop
Trick 2	4 skihop
Trick 3	2 sprællemænd
Trick 4	4 løb frem
Trick 5	4 hop til siden
Trick 6	4 slalom
Trick 7	4 mellemhop
Trick 8	4 sidesving hop
Trick 9	4 knæløft
Trick 10	2 krydshop med ben

Trick 2, Trick 6, Trick 8, Trick 9 og Trick 10 skal udføres skiftevis til højre og venstre side eller venstre og højre side.

Mærke 2	
Trick 1	4 speedhop på højre eller venstre fod
Trick 2	Drej 360 grader
Trick 3	Fake push up
Trick 4	Kryds med højre arm øverst & kryds med venstre arm øverst
Trick 5	Caboose
Trick 6	Fiskekast
Trick 7	Crouger
Trick 8	Double under: åben-kryds
Trick 9	EB
Trick 10	4 double under i træk

Trick 7 kan laves hvor udgangen er direkte ud eller med et sidesving ud.

Mærke 3	
Trick 1	4 almindelige baglæns hop
Trick 2	4 skihop i baglæns
Trick 3	2 sprællemænd i baglæns
Trick 4	4 sidesving hop i baglæns
Trick 5	4 knæløft i baglæns
Trick 6	4 hæl i baglæns
Trick 7	2 kryds hop med ben i baglæns
Trick 8	2 Sidesving kryds i baglæns
Trick 9	Baglæns kryds
Trick 10	Hop baglæns, drej 180 grader og vend til forlæns.

Trick 2, Trick 4, Trick 5, Trick 6, Trick 7, Trick 8 skal udføres skiftevis til højre og venstre side eller venstre og højre side.

Mærke 4	
Trick 1	Numsehop
Trick 2	Toad
Trick 3	Kryds kryds
Trick 4	Vejrmølle
Trick 5	Kryds kast
Trick 6	2 Sidesving kryds i double under
Trick 7	Meghan
Trick 8	TS
Trick 9	Drej til baglæns i double under
Trick 10	Baglæns double under

Trick 6 skal udføres skiftevis til højre og venstre side eller venstre og højre side.

Mærke 5	
Trick 1	Loop kast
Trick 2	Inverse toad
Trick 3	Elephant
Trick 4	T-toad
Trick 5	CL
Trick 6	Push up
Trick 7	AS
Trick 8	Triple – sidesving sidesving åben
Trick 9	Crazy criss cross
Trick 10	Frog

Obligatorisk serie 1

Start: sjiipperen står oven på tovet, og danner et v.

4 hop – 4 slalom

4 hop frem – 2 sprællemænd

4 hop - drej 360

4 hop – Fiskekast

4 hop - 2 sidesving kryds

4 hop – 4 double under

4 hop – caboose – 2 baglæns hop

2 baglæns hop – 2 baglæns sprællemænd – 2 baglæns hop

2 baglæns hop – 2 hæl i baglæns – 2 baglæns hop

2 baglæns hop - basis push up op – 4 hop i forlæns

Slut: Tovet samles under fødderne ligesom ved start.

Slalom, sidesving kryds og hæl skal udføres skiftevis mellem højre og venstre eller venstre og højre.

Almindelige forlæns hop og almindelige baglæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen. Starten og slutningen tæller for et point hver.

Mærket modtages ved at opnå 22 point ud af 29 mulige point

Obligatorisk serie 2

Start: Sjiipperen har tovet viklet rundt om maven i et kryds og serien starter ved at sjiipperen drejer ud af krydset så der kan hoppes over tovet.

4 baglæns hop – 2 knæløft i baglæns

4 baglæns hop – 2 kryds i baglæns

2 baglæns hop – drej 180 grader og vend til forlæns – 4 hop

Toad – 4 hop - TS

4 hop – AS – 2 hop

2 hop – kryds kast – 4 hop

Meghan – 4 hop - CL

4 hop –inverse toad – 2 hop.

2 hop – vejrmølle – 2 hop

2 hop – crazy criss cross – 4 hop

Slut: armene krydses og tovet fanges på den ene fod. Når tovet er fanget på foden låser man tovet ved at tage armene ud til hver sin side.

Knæløft og kryds skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Almindelige forlæns hop og almindelige baglæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen.

Mærket modtages ved at opnå 12 point ud af 16 mulige point.

Double Dutch

Mærke 1	Voksne må gerne svinge. Det er kun hopperen som modtager et mærke.
Trick 1	Hoppe ind
Trick 2	8 almindelige hop
Trick 3	4 skihop
Trick 4	4 sprællemænd
Trick 5	4 slalom hop
Trick 6	4 hinke hop
Trick 7	Drej 180 grader
Trick 8	1 double under
Trick 9	2 Krydshop med ben
Trick 10	1 Frøhop og hoppe ud

Trick 3, Trick 5, Trick 6, Trick 9 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 2	Voksne må gerne svinge. Det er kun hopperen som modtager et mærke.
Trick 1	Hop 4 hop med single rope
Trick 2	Kast tovet ud imens du hopper
Trick 3	Drej 360 grader i et hop
Trick 4	2 hop på et ben imens du holder i foden
Trick 5	4 speedhop på højre fod
Trick 6	4 knæløft
Trick 7	2 double unders
Trick 8	Klap gulvet
Trick 9	Spider
Trick 10	Mountain climber

Trick 4 og Trick 10 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 3	Voksne må gerne svinge. Det er kun hopperen som modtager et mærke.
Trick 1	Hop ind hvor tovene svinger baglæns
Trick 2	4 almindelige hop hvor tovene svinger baglæns
Trick 3	4 skihop hvor tovene svinger baglæns
Trick 4	4 sprællemænd hvor tovene svinger baglæns
Trick 5	4 hinke hop hvor tovene svinger baglæns
Trick 6	Drej 180 grader hvor tovene svinger baglæns
Trick 7	2 Krydshop med ben hvor tovene svinger baglæns
Trick 8	4 knæløft hvor tovene svinger baglæns
Trick 9	Klap gulvet
Trick 10	Hop ud

Trick 3, Trick 5, Trick 6, Trick 8 og Trick 9 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 4	Sjipperne skal selv svinge. Alle 3 sjippere skal både hoppe og svinge det hele for at få et mærke.
Trick 1	Svingerne skal op og stå på tær imens de svinger samtidig med at der er en hopper i buen
Trick 2	Svingerne skal sætte sig på knæ imens de svinger samtidig med at der er en hopper i buen
Trick 3	Svingerne skal dreje 180 grader imens de svinger samtidig med at der er en hopper i buen
Trick 4	4 skihop
Trick 5	Drej 2x180 grader
Trick 6	2 krydshop med ben
Trick 7	2 cancan
Trick 8	2 double unders
Trick 9	Fake spider (hænder bag knæ imens du hopper)
Trick 10	Valgfri footwork sekvens på 8 takter som både hoppere og svingere skal udføre

Trick 4, Trick 6, Trick 7 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 5	Sjipperne skal selv svinge. Alle 3 sjippere skal både hoppe og svinge det hele for at få et mærke.
Trick 1	Hop med single rope og lav et valgfrit trick
Trick 2	Svinge i crouger imens der er en der hopper. Svingerne må gerne gøre det skiftevis.
Trick 3	4 speed hop på højre ben
Trick 4	Klap gulvet
Trick 5	Spider
Trick 6	Mountain climber
Trick 7	Vejrmølle eller araber i tovene
Trick 8	Push up
Trick 9	Frog
Trick 10	Numsehop

Obligatorisk serie 1

Tre sjippere. Alle skal hoppe og svinge for at få et mærke.

Start: kryds om maven på første hopper – start ved at personen i tovene laver en vejrmølle så tovene bliver lavet til double dutch.

4 hop – 4 skihop

4 hop – 2 x sprællemænd

4 hop – drej 2 x 180 grader - 2 hop

2 knæløft – 4 hop

Hop ud og byt til 2 hopper

4 hop – 4 skihop

4 hop – 2 x sprællemænd

4 hop – drej 2 x 180 grader - 2 hop

2 knæløft – 4 hop

Hop ud og byt til 3 hopper

4 hop – 4 skihop

4 hop – 2 x sprællemænd

4 hop – drej 2 x 180 grader - 2 hop

2 knæløft – 4 hop

Slut: Hop ud på midten af tovet imens svingerne stopper tovene i et kryds

Skihop og knæløft skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre. Almindelige hop tæller ikke som tricks i bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 24 point ud af 32 mulige point.

Obligatorisk serie 2

Alle skal hoppe og svinge for at få et mærke.

Start: start med en hopper stående imellem buerne. Serien starter ved at svingerne drejer rundt og svinger til forlæns double dutch

4 hop – knæløft med kryds

Knæløft med kryds – 4 hop

Drej 360 grader – 2 hop – 1 double under – 2 hop – 2 double under

4 hop – 2 mountain climber – 2 hop

Hop ud imellem benene på en svinger og byt til 2 hopper

4 hop – knæløft med kryds

Knæløft med kryds – 4 hop

Drej 360 grader – 2 hop – 1 double under – 2 hop – 2 double under

4 hop – 2 mountain climber – 2 hop

Hop ud imellem benene på en svinger og byt til 3 hopper

4 hop – knæløft med kryds

Knæløft med kryds – 4 hop

Drej 360 grader – 2 hop – 1 double under – 2 hop – 2 double under

4 hop – 2 mountain climber – 2 hop

Slut: Stop serien ved at fange tovene om maven på hopperen i et kryds

Knæløft og mountain climber skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre. Almindelige hop tæller ikke som tricks i bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 20 point ud af 26 mulige point.

2 i 1 tov

Mærke 1	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	4 almindelige hop (mellempop)
Trick 2	2 hop den ene – 2 hop den anden
Trick 3	4 hop skiftevis
Trick 4	4 hop frem – 4 hop tilbage
Trick 5	4 skihop
Trick 6	4 sprællemænd
Trick 7	4 hop til siden
Trick 8	Drej rundt mod midten
Trick 9	4 hurtige hop (normal single rope bounce)
Trick 10	Drej rundt med skift af håndtag under ben

Trick 5 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 2	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Drej 180 grader fra forlæns til baglæns svingning og drej 180 grader fra baglæns svingning til forlæns svingning
Trick 2	4 Knæløft
Trick 3	4 almindelige hop med svinger bag hopper Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 4	Svinger bag hopper hvor hopperen drejer rundt Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 5	Scoop Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 6	Trawler scoop 2 hop Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 7	Fake push up enten en af gangen eller begge på samme tid.
Trick 8	Slide
Trick 9	Double under
Trick 10	Kryds Først over den ene og derefter over den anden

Trick 2 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 3	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	8 almindelige hop i baglæns
Trick 2	2 hop den ene – 2 hop den anden med baglæns svingning
Trick 3	4 hop frem og 4 hop tilbage med baglæns svingning
Trick 4	4 hop skiftevis med baglæns svingning
Trick 5	4 slalom hop med baglæns svingning
Trick 6	4 skihop med baglæns svingning
Trick 7	4 sprællemænd med baglæns svingning
Trick 8	2 hop – sving i midten – 1 hop med baglæns svingning
Trick 9	4 hop til siden med baglæns svingning
Trick 10	4 knæløft med baglæns svingning

Trick 5, Trick 6 og Trick 10 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 4	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Vejrmølle enten en af gangen eller begge på samme tid
Trick 2	EB Først over den ene og derefter over den anden
Trick 3	Scoop med kryds Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 4	Kryds med traweller scoop Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 5	Hoppe skiftevis 4 gange ved at hver person selv bytter håndtag
Trick 6	Toad Først over den ene og derefter over den anden
Trick 7	CL Først over den ene og derefter over den anden
Trick 8	Mountain climber Enten en af gangen eller samtidig
Trick 9	2 double under i træk
Trick 10	Sidesving ind foran anden hopper til et fælles hop Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger

Mærke 5	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Rundt om svinger pair interaction Den ene svinger/hopper almindelige hop. Den anden person skal først stå bagved svinger og efter et hop bevæge sig om foran svingeren hvor personen tager endnu et hop sammen med svingeren. Først skal den ene hoppe rundt om den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 2	Karrusel Den ene hopper/svinger tovet med normale hop imens den anden hopper rundt om svingeren imens man bliver inde i tovet. Først skal den ene hoppe rundt om den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 3	Double under med svinger bag hopper. Først skal den ene hoppe over den anden og derefter skiftes der mellem at være hopper og svinger
Trick 4	Inverse toad Først over den ene og derefter over den anden
Trick 5	Elephant Først over den ene og derefter over den anden
Trick 6	Push up Enten en af gangen eller samtidig
Trick 7	TS Først over den ene og derefter over den anden
Trick 8	Frog Enten en af gangen eller samtidig
Trick 9	Kryds i baglæns svingning Først over den ene og derefter over den anden
Trick 10	Toad i baglæns svingning Først over den ene og derefter over den anden

Obligatorisk serie 1

2 sjippere. Alle skal udføre tricket for at få et mærke.

Start: Tovet er snoet en gang rundt om maven på begge sjippere og de står ved siden af hinanden. Start ved at dreje ud så tovet bliver til 2 i 1 tov og serien kan påbegyndes.

4 hop sammen – 4 hop skiftevis

4 hop frem – 2 sprællemænd

4 hop - drej 180 grader til baglæns - 2 baglæns hop

4 baglæns hop skiftevis – 4 baglæns hop

4 skihop i baglæns – 4 hop

Drej til forlæns - 4 hop- Slide

4 hop - 4 hop til siden

4 hop - 2 knæløft

Fang på fod og serien er slut

Skihop og knæløft skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Almindelige forlæns hop og almindelige baglæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 21 point ud af 27 mulige point.

Obligatorisk serie 2

Alle skal udføre tricket for at få et mærke.

Start: Den ene sjipper har tovet på sine arme i et kryds. Serien startes ved at den ene svinger tovet ud og den anden person griber det flyvende håndtag så der kan hoppes 2 i 1 tov.

4 hop sammen – 4 hurtige hop sammen

4 hop sammen - kryds over den ene person - 2 hop sammen

2 hop sammen – toad over den anden person – 4 hop sammen

Fake push up sammen – 4 hop sammen – EB over den ene person

4 hop sammen – 4 skiftevis hop ved at hver sjipper skifter håndtag

4 hop sammen – Vejrmølle

4 hop – TS over den person som ikke lavede EB – 2 hop

2 hop sammen – Double under – 2 hop sammen – ene drejer ind foran den anden

Slut: ved at tovet fanges på fødderne

Almindelige forlæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 14 point ud af 18 mulige point.

Wheel

Mærke 1	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	8 almindelige hop
Trick 2	8 hop frem
Trick 3	8 hop tilbage
Trick 4	4 hop til højre
Trick 5	4 hop til venstre
Trick 6	4 slalom hop
Trick 7	4 skihop
Trick 8	2 ud samle
Trick 9	Slide
Trick 10	Drej rundt mod midten en af gangen

Trick 6 og Trick 7 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 2	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Drej rundt mod midten samtidig
Trick 2	Synkront wheel 2 hop
Trick 3	2 Knæløft
Trick 4	Fake push up begge på samme tid
Trick 5	Den ene sjipper drejer mod midten imens den anden bevæger sig 90 grader rundt om sjipperen Først er den ene person den ene og derefter byttes der
Trick 6	Svinge i siderne
Trick 7	Bytte plads foran
Trick 8	Bytte plads bagved
Trick 9	Double under
Trick 10	Kryds

Trick 3 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 3	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	8 almindelige hop med baglæns svingning
Trick 2	8 hop frem med baglæns svingning
Trick 3	8 hop tilbage med baglæns svingning
Trick 4	4 hop til højre med baglæns svingning
Trick 5	4 hop til venstre med baglæns svingning
Trick 6	4 skihop med baglæns svingning
Trick 7	2 sprællemænd med baglæns svingning
Trick 8	Synkront wheel 2 hop
Trick 9	Double under med baglæns svingning
Trick 10	Drej fra baglæns til forlæns udad (modsat midten)

Trick 6 skal udføres skiftevis til højre og venstre eller venstre og højre.

Mærke 4	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Vejrmølle
Trick 2	2 kryds
Trick 3	EB
Trick 4	Toad
Trick 5	Drej rundt mod midten med kryds
Trick 6	Fiske kast Først den ene og derefter den anden
Trick 7	Bytte plads med kryds (ene foran den anden)
Trick 8	Bytte plads med kryds (modsat af før så begge prøver at være foran og bagved)
Trick 9	Double under med kryds
Trick 10	Scoop Først den ene og derefter den anden

Mærke 5	Begge sjippere skal udføre tricket for at få et mærke
Trick 1	Drej rundt med eb arm på ryggen Først den ene og derefter den anden
Trick 2	Scoop kast Først den ene og derefter den anden
Trick 3	Inverse toad Må gerne laves en af gangen
Trick 4	Crouger Må gerne laves en af gangen
Trick 5	EB toad Må gerne laves en af gangen
Trick 6	Triple
Trick 7	TS Må gerne laves en af gangen
Trick 8	Bytte plads i baglæns svingning foran og bagved
Trick 9	Kryds i baglæns svingning
Trick 10	Toad i baglæns svingning

Obligatorisk serie 1

To sjippere. Alle skal udføre tricket for at få et mærke.

Start: Tovene er snoet en gang rundt om maven på begge sjippere og de står ved siden af hinanden. Start ved at dreje ud så tovet bliver til hjul og serien kan påbegyndes.

4 hop – 4 skihop

4 hop frem – 2 sprællemænd

4 hop - drej mod midten

2 hop – byt plads – 2 hop – byt plads

4 hop – fake pushup

4 hop – kryds

Fang på fod og serien er slut

Almindelige forlæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 11 point ud af 15 mulige point.

Obligatorisk serie 2

Alle skal udføre tricket for at få et mærke.

Start: Tovene holdes i et kryds og der drejes rundt mod midten til hjul

4 hop – EB toad

4 hop - Crouger

4 hop – Fiske kast

4 hop – Scoop kast (Den der ikke lavede fiskekast)

2 hop – Bytte plads med kryds – 2 hop - bytte plads med kryds

2 hop – Double under med kryds – 2 hop – 2 synkrone hop

Slut: Fang på fod

Almindelige forlæns hop tæller ikke som tricks ved bedømmelsen.

Mærke modtages ved at opnå 8 point ud af 10 mulige point.