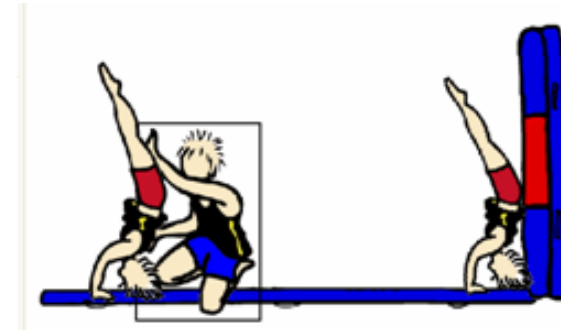


## OVERSLAG

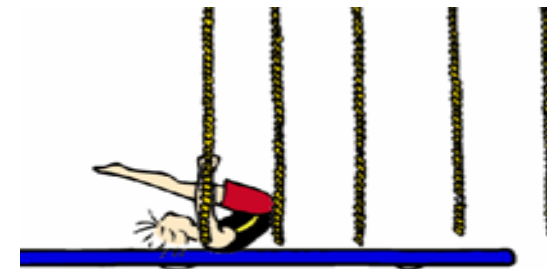
### Hovedstand

Fordel vægten mellem arme og hoved (direkte på issen, men ved hårgrænsen).  
Stem ved egen kraft eller med hjælp fra en makker op i håndstand.



### Nakkekip 3-3 eller kip i tove

Kipbevægelse med 2 kammerater i hænderne.  
Sving benene strakte hen over hoved og rul op på skuldrene.  
Sving nu benene kraftigt frem, således at hoften strækkes ud i en kipbevægelse.



### Lavt overslag på tværs af saltoplint

Udføres med begrænset tilløb.  
Den typiske fejl er et manglende eller forkert timet kip = aktiv hofteudretning.  
Kippet skal ligge når man har fået vægten over kl. 12...

