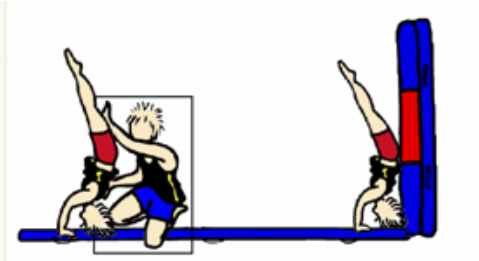
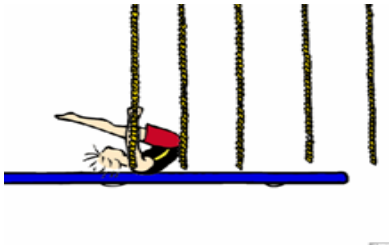
## LAVT OVERSLAG

**Hovedstand op ad den tykke måtte**



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

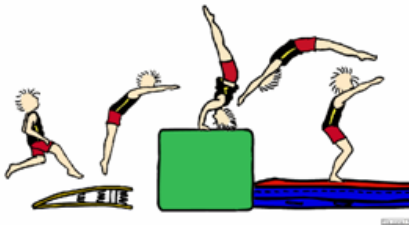
**Nakkekip 3-3 eller kip i tove**



Kipbevægelse med 2 kammerater i hænderne.

Den samme øvelse kan laves ved at eleven liggende på ryggen tager fat i tovene så højt som muligt. Sving benene strakte hen over hoved og rul op på skuldrene. Sving nu benene kraftigt frem, således at hoften strækkes ud i en kipbevægelse. Træk samtidig i tovene.

**Lavt overslag på tværs af saltoplint**



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