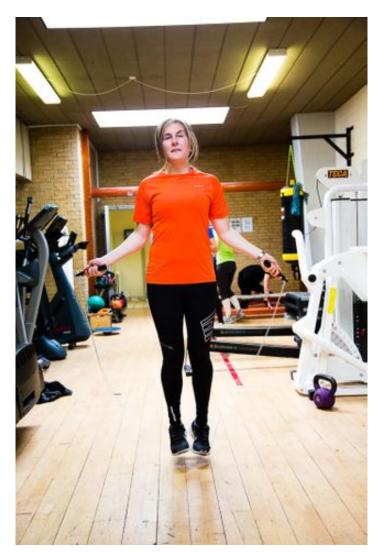
Sjipning







Du sjipper i den afsatte tid. Hold hænderne nogenlunde tæt til hoften og sørg for at sjippetovet primært svinges i håndleddene.



