



Kama Fit TV - Aerial Hammock/Sling Checklist

Check off these skills as you master them to track your progress. Please refer to KamaFitTV.com for visual/audio tutorials. Always use safe rigging practices and train only under the supervision of a certified instructor.

[Visit this link for the Hammock/Sling Page with our complete listing of tutorials.](#)

The Basics:

- [Straddle Back](#)
- [Gazelle](#)
- [Basic Entrance](#)
- [Trapeze Sit](#)
- [Cartwheel](#)
- [Mermaid](#)
- [Mermaid Rolls/ Seahorse Rolls](#)

Entrances:

- [Pullover Entrance](#)
- [Open Hammock Entrance](#)
- [Crochet and Flip Entrance](#)
- [Shin Flip Entrance](#)
- [Arch and Pass Entrance](#)
- [Tricky Saddle Entrance](#)

Wraps and Shapes:

- [Starfish](#)
- [Hip Key](#)
- [Superman Flip](#)
- [Backward Cartwheel \(2 variations\)](#)
- [Inside Outside Split](#)
- [Inside Inside Wrap](#)
- [Hip Balance / Front Balance](#)
- [Back Balance / Hollow Hold](#)

- [Pull Over to Opposite Knee Hook](#)
- [Windshield Wipers](#)
- [Angel Roll](#)
- [Bird's Nest](#)
- [Coffin / Floating Plank](#)
- [Slack Drop](#)
- [Running Man](#)

Open Hammock:

- [Wrapped Trapeze Seat](#)
- [Inverted Planks / Vampire](#)
- [Shoulder Stand Flip](#)
- [Sailboat / Wrapped Leg Roll Up](#)
- [Open Hammock Split](#)

Complex Wraps and Shapes:

- [Cross and Pullover](#)
- [Hip Key Thread Thru / Secretary Seat](#)
- [Infinity Seat](#)
- [Double Knee Hook to Infinity Seat](#)
- [Knee Hook Drop to Infinity Seat](#)
- [Flip Through to Infinity Seat](#)
- [Infinity Shin Roll Up Knee Hang](#)
- [Hammock Fall](#)
- [Infinity Seat to Splits](#)
- [Stacked Infinity Seat](#)
- [Infinity Seat to Belly Wrap](#)
- [Back Drop Exit to Front Balance \(from Infinity Seat\)](#)
- [Knee Hang](#)
- [Knee Hang to Back Balance](#)
- [Splits](#)
- [Trapeze Sit to Thigh Wrap](#)
- [Single Thigh Roll Up / Cupid](#)
- [Double Crochet, Double Crucifix](#)
- [Belly Wrap from Double Crochet](#)
- [Double Belly Wrap](#)
- [Wrap to UnWrap](#)
- [Secretary Stand](#)

- [Secretary Stand Drop](#)
- [Hip Key Split](#)
- [Shoulder Sling](#)
- [Manta Ray](#)
- [Manta Ray to Shoulder Sling](#)
- [Thigh Hitch Thread Thru / Windsurfer](#)
- [Windsurfer with Waist Wrap](#)
- [Belay in the Hammock](#)
- [Belay Twist Out Exit](#)
- [Double Belay](#)
- [Down Dog Flip](#)
- [Down Dog Flip to Belly Basket](#)
- [Down Dog Flip to Stand](#)
- [Rock n' Roll](#)
- [Trapeze Sit to Straddle Strike / Spider](#)
- [Wrap and Roll](#)
- [The Flipper](#)
- [Tick Tock](#)
- [Trapeze Sit to Pullover / Superman Stack](#)
- [Trapeze Sit with Leg Roll Up](#)
- [Floating Layout](#)
- [Saddle](#)
- [Flying Mermaid](#)
- [Body Wrap and Roll](#)
- [Vertical Split](#)
- [Vertical Split to Back Bend](#)
- [Miracle Split](#)
- [Arabesque to Trapeze Seat](#)
- [Arabesque Split](#)
- [Flying Arrow](#)
- [Hip Key Tuck Thru](#)
- [Candy Cane Roll Up to Straddle](#)
- [Barrel Rolls](#)
- [Hip Key Roll Up](#)
- [Iron Cross to Foot Wrap](#)
- [Crochet Jump Rope](#)
- [Bow and Arrow](#)

Crossback Straddles

- [Crossback Straddle](#)
- [Crossback Straddle, 2](#)
- [Pegasus](#)

- [Crossback Straddle from Front Flip](#)
- [Reverse Knee Hook to Crossback Straddle](#)
- [Sneaky Step Entrance to Crossback Straddle](#)
- [Sneaky Step to Thigh Wrap or Belly Wrap](#)
- [Iron Cross Exit from Crossback Straddle](#)
- [Layout Exit from Crossback Straddle](#)
- [Pretzel Exit from Crossback Straddle](#)
- [Crossback Fall into Open Hammock](#)
- [Crossback Cupid Drop](#)
- [Crossback Straddle into Windmill](#)
- [Inverted Sail](#) (from Crossback Straddle)
- [Crossback Straddle Shoulder Sling to Belly Basket](#)

The Cupids (leg roll ups) :

- [Simple Cupid](#)
- [Reverse Cupid](#)
- [Half Cupid Roll Up](#)
- [Stag Roll Up](#)
- [Tick Tock Cupid](#)
- [Tick Tock Cupid Stack](#)
- [Simple Cupid to Cradle](#)
- [Falling Cupid](#)
- [Simple Cupid Roll Up Sequence](#)
- [Cupid Combo](#)
- [The Bomb Split](#)

Drops :

- [Waist Wrap Drop](#)
- [Figure 4 Bomb Drop](#)
- [Gazelle Switch Drop](#)
- [Wrapped Back Drop](#)
- [Key and Crochet to Drop](#)
- [Secretary Seat Drop](#)
- [CASH Climb and Drop](#)
- [Hip Key Thread Thru to Drop](#)
- [Criss Cross Drop](#)
- [Single Star Drop](#)
- [Falling Star](#)
- [Drunken Star](#)

