

Inhaltsangabe 5

HOW TO ... DER UMGANG MIT DIESEM BUCH 6-9

MOVES MIT RICHTUNGSWECHSEL

Einführung	10	Racejibe	21	Powertack	29
Powerhalse	11	Move	22-23	Move	30-31
Move	12-13	FAQs	24	FAQs	32
FAQs, Das Training	14-16	Backwindjibe	25	Helitack	33
Duckjibe	17	Move	26-27	Move	34-35
Move	18-19	FAQs	28	FAQs	36
FAQs	20			Pushtack	37
				Move	38-39
				FAQs	40

MOVES OHNE RICHTUNGSWECHSEL

360°	41	Donut	45	Gecko	49
Move	42-43	Move	46-47	Move	50-51
FAQs	44	FAQs	48	FAQs	52

GESPRUNGENE MOVES

Chophop	53	Airjibe	61	Grubby	69
Move	54-55	Move	62-63	Move	70-71
FAQs	56	FAQs	64	FAQs	72
Loop	57	Spock	65	Flakka	73
Move	58-59	Move	66-67	Move	74-75
FAQs	60	FAQs	68	FAQs	76

CLASSIC MOVES

Starten	77	Helikopter	81
Strandstart	78	Helikopter nach Luv	82-83
Wasserstart	79	Helikopter nach Lee	82-83
FAQs	80		

BASICS

Angleiten	86-87	Seitenwechsel und Leeride		Riggrotationen	
Steuern		Wechsel der Segelseite		Duckshift	90
Riggführung beim Carven	86-87	im Gleiten	88	Shiften aus Scothorn Voraus	91
		Leeride	88	Varianten	
		Wende aus Lee	89	Griffvarianten beim Shiften	92-93
		Leeride Clew first	89	Schrittfolge beim Wenden	94
				Switchstance	94

ESSENTIALS

Trimmtipps	96-97	Überblick		Anhang	
Lernrezepte		über die Basics und Moves	100-101	Making off	102-103
Methodik und				Das Workbook-Team	104-105
Lernvorgehensweise	98-99			Danksagung, Impressum	106