

Inhaltsangabe 5

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

## **MOVES MIT RICHTUNGSWECHSEL**

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

## **MOVES OHNE RICHTUNGSWECHSEL**

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

## **GESPRUNGENE MOVES**

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

## **CLASSIC MOVES**

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

## **BASICS**

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

## **ESSENTIALS**

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