

Contenuto DVD "From beginner to winner"

Tempo	Argomento
1'11"	Attrezzatura
45'	Regolazione attrezzatura
55'	Entrata ed uscita dall'acqua con l'attrezzatura
1h04'	Beach start
1h11'	Trapezio
1h22'	Straps
1h29'	Water start
1h44'	Stance (posizione - assetto)
1h54'	Virata (tack)
2h06'	Strambata base (basic jibe)
2h18'	Foot steering
2h26'	Strambata in planata
2h43'	Jump
2h50'	Helitack
2h57'	Duck jibe
3h04'	One hand jump
3h08'	Common mistakes
3h14'	Sicurezza
3h20'	Carve jibe
3h29'	Stance (posizione)
3h34'	Filmati pubblicitari
3h44'	Scherzi