





† ∈ , f ,  
 ∈ , ) œ

† ∈ , f , ∈ , ) œ ( f  
 œ œ „ - ∈ ∈ ,  
 - † ∈ † † • ,  
 f „ • - ∈ œ œ •

” † • š • - ž š „  
 „ † † , - „ ∈ ž ~  
 • „ œ † † ~  
 ” ∈ œ œ œ - † , - † ∈

- f † ∈ •

Ÿ œ • • -  
 - ( f œ - ∈ ,

Ÿ „ ∈ œ š † , -  
 • , ( ∈ , - ( f œ - ∈ ,

Ÿ „ ∈ œ f • , ( ∈ ,  
 „ ∈ œ š - † f ∈ ,

Ÿ † † • š • - ž š „  
 „ † † , - „ ∈ ž ~ ∈ œ  
 , -

Ÿ „ - — ∈ - † ž ff  
 ∈ † ∈ † œ „

^€€ €

**FIVE BASIC STEPS:**

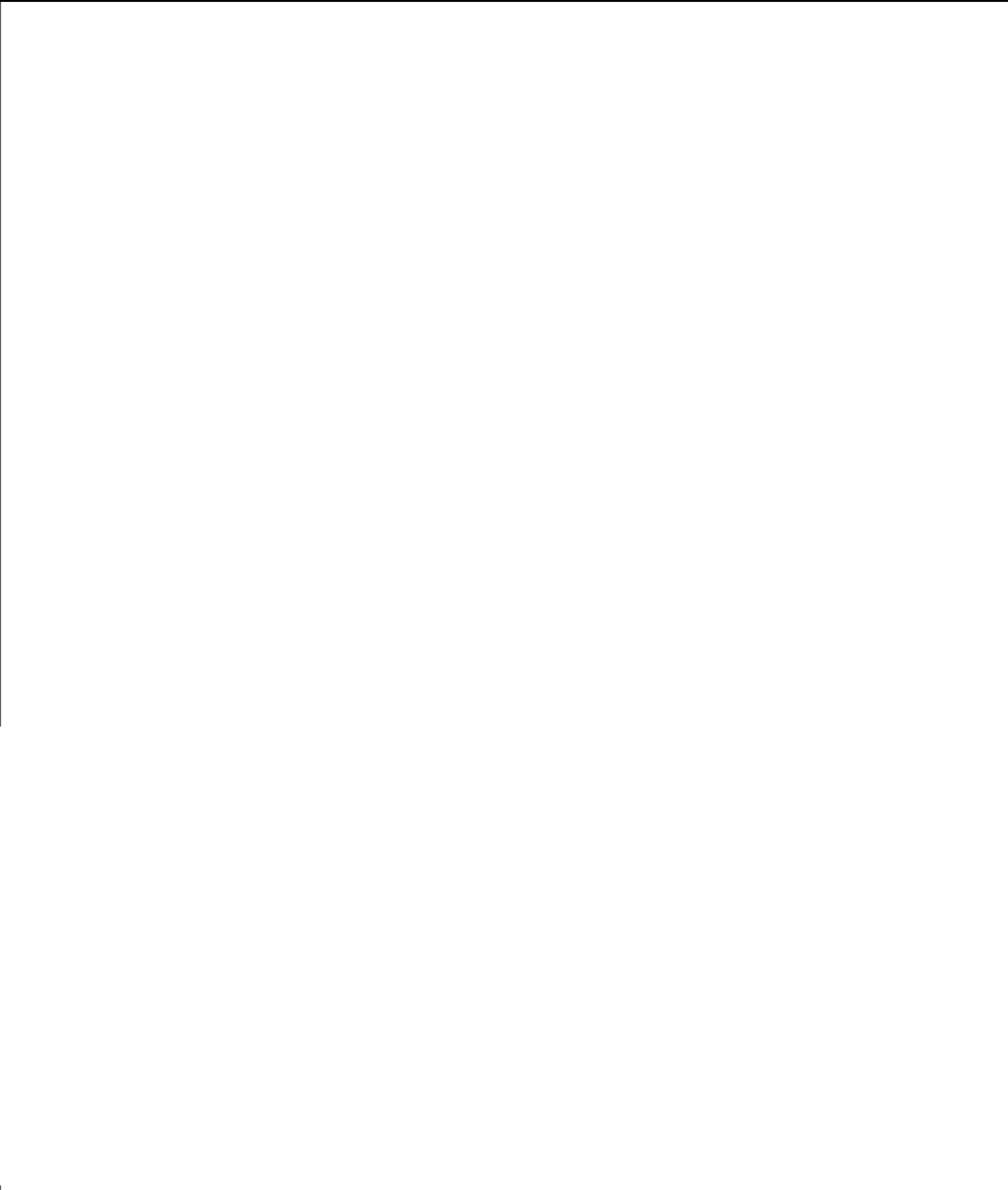
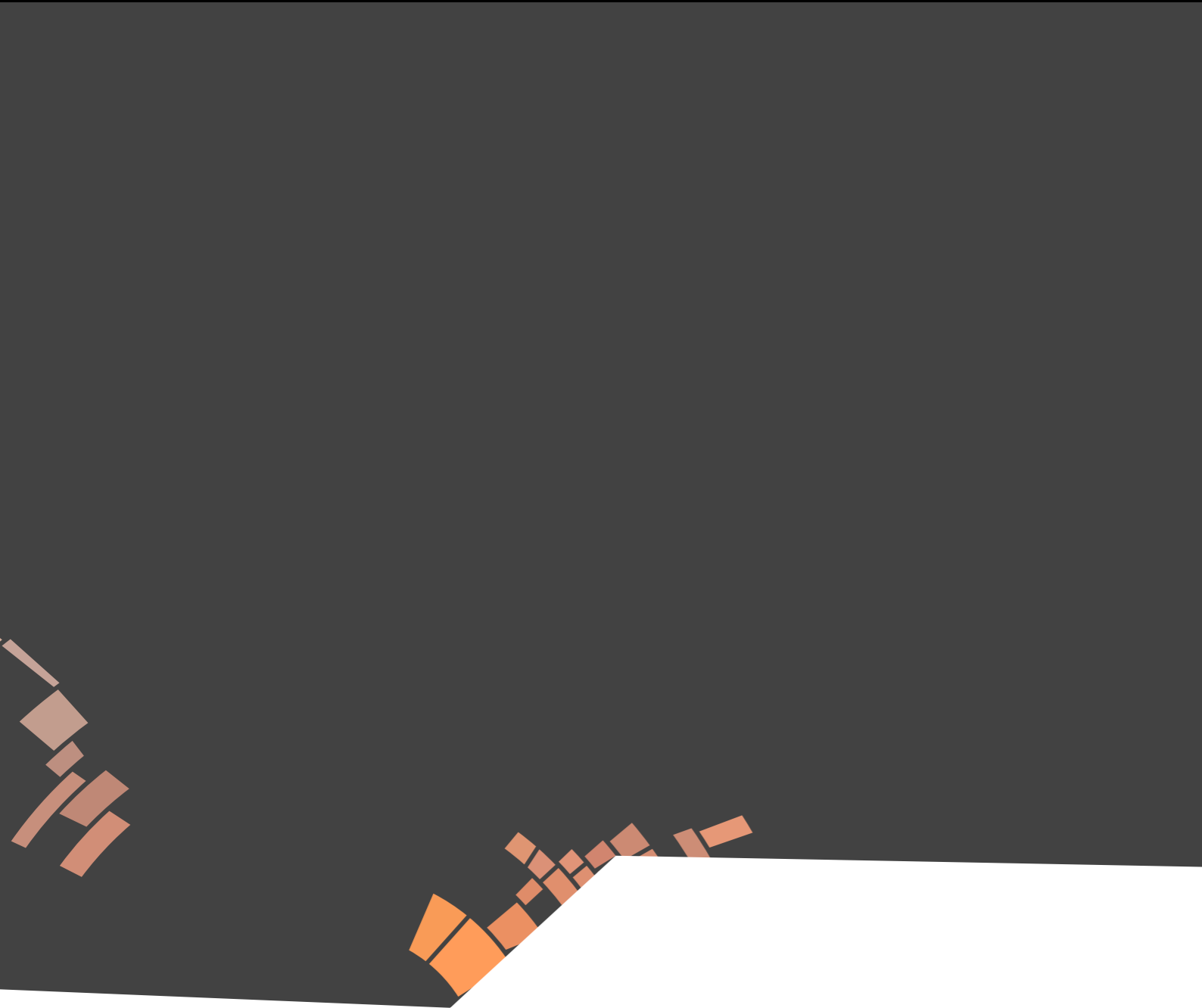
” , œ - j

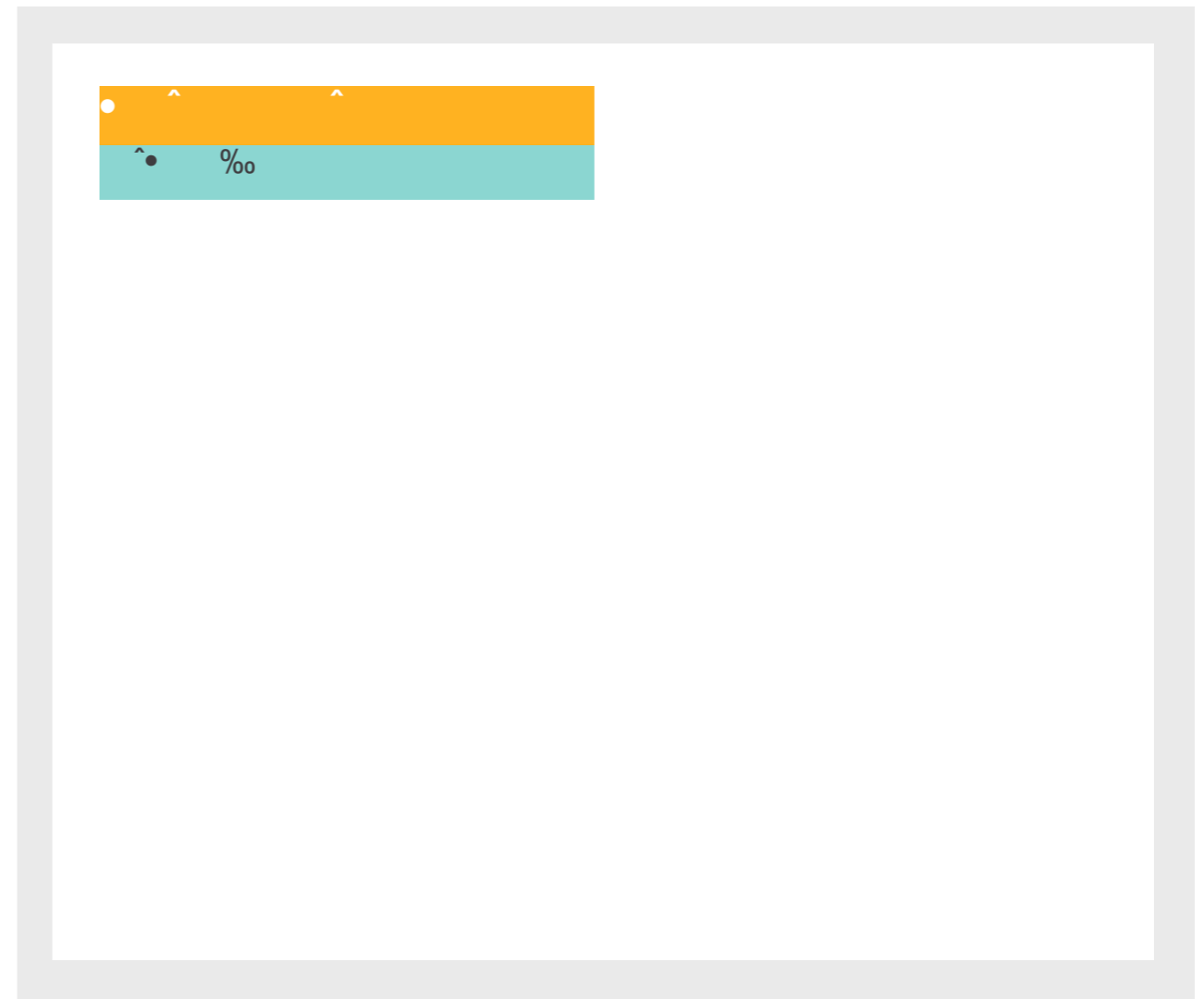
•” , f ( † -

” œ j

ø” • ∈ ^€ ∈

“” † , †





**B**

! v v 00% v v

- t f OE t €  
 • t - t- € € f - "  
 € OE, OE- f - „t •, •  
 , † , € €  
 - " † OE , € " f  
 • OE , € ^ € OE "  
 • " f OE  
 € • Š , f OE  
 ~ ff € Ž ^ € € - Ž  
 † „ € OE " †  
 • • † € € † €  
 OE OE OE „ • € , ~  
 • † - OE- € " f €  
 , OE „ € Š  
 f OE † † -  
 OE  
 OE § † -  
 f ^™ † „ † €  
 € OE ,  
 - "... †  
 OE- - f OE-  
 f - - -  
 f † „ OE † „ € € † OE  
 OE ; Ž € † , € " ^  
 - OE- € « - , €  
 - • , OE Ž ©  
 • - † € Ž f f f €  
 € † - † - " a • f -  
 f € • f € „ • - f OE OE-  
 OE - , f , - • † f OE OE  
 § - † ^™ f , - "

• f , - Ž - - • , -  
 f , † - - ff ) • € ,  
 - f € f OE f Ž - •  
 • € † † - €  
 „ œ € † f • f † „ OE „  
 € € † "  
 ^™ • „ f † „ OE € € †  
 f , f † - " ^ OE , •  
 € , € € † , € " OE „  
 € • OE • • € € †







' , , †  
- - †

f ... ^ € , ...  
' OE , ¥ ) TM • œ • , ... -  
ft € ' , † - - ' ,  
... , , ' f f  
€ , • • f † † -

† ∈  
 OEOE† - • ∈ -  
 „† “

† ∈  
 ∈ , ™  
 ^ ∈  
 „ † ∈  
 , † ∈ f  
 † ∈  
OEOE† -  
...† • ∈ -  
 OEOE†  
 OEOE , f • ”

∈ ∈  
 † ∈ f OEOE , Ž  
 ffŽ , † OEOE

† f ∈ , † ∈ OEOE† -  
 ∈ ∈ , OEOE† , „ f ∈ , • ”

∈ ∈ , • „ † OEOE† -  
 • ∈ - † † † - f

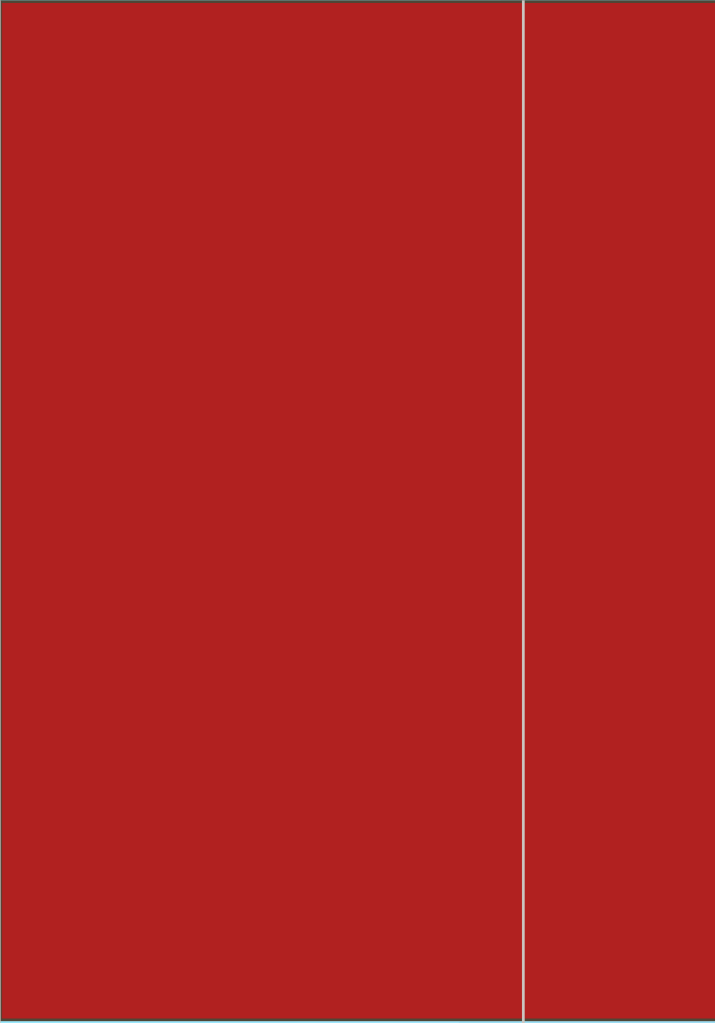
„† OEOE , ff ∈ ,  
 ∈ † ∈ , - † ∈ OEOE† - ”

^ - • ∈ - • - † † f  
 ∈ , ff ”  
 f , ∈ , „ † ∈ - , -  
 † ∈ f OEOE „ † ”

„ • ∈ - „ •  
 „ • ∈ †  
 † OEOE ∈ „ • • , - ”

ff - „ ” š†  
 ∈ ∈



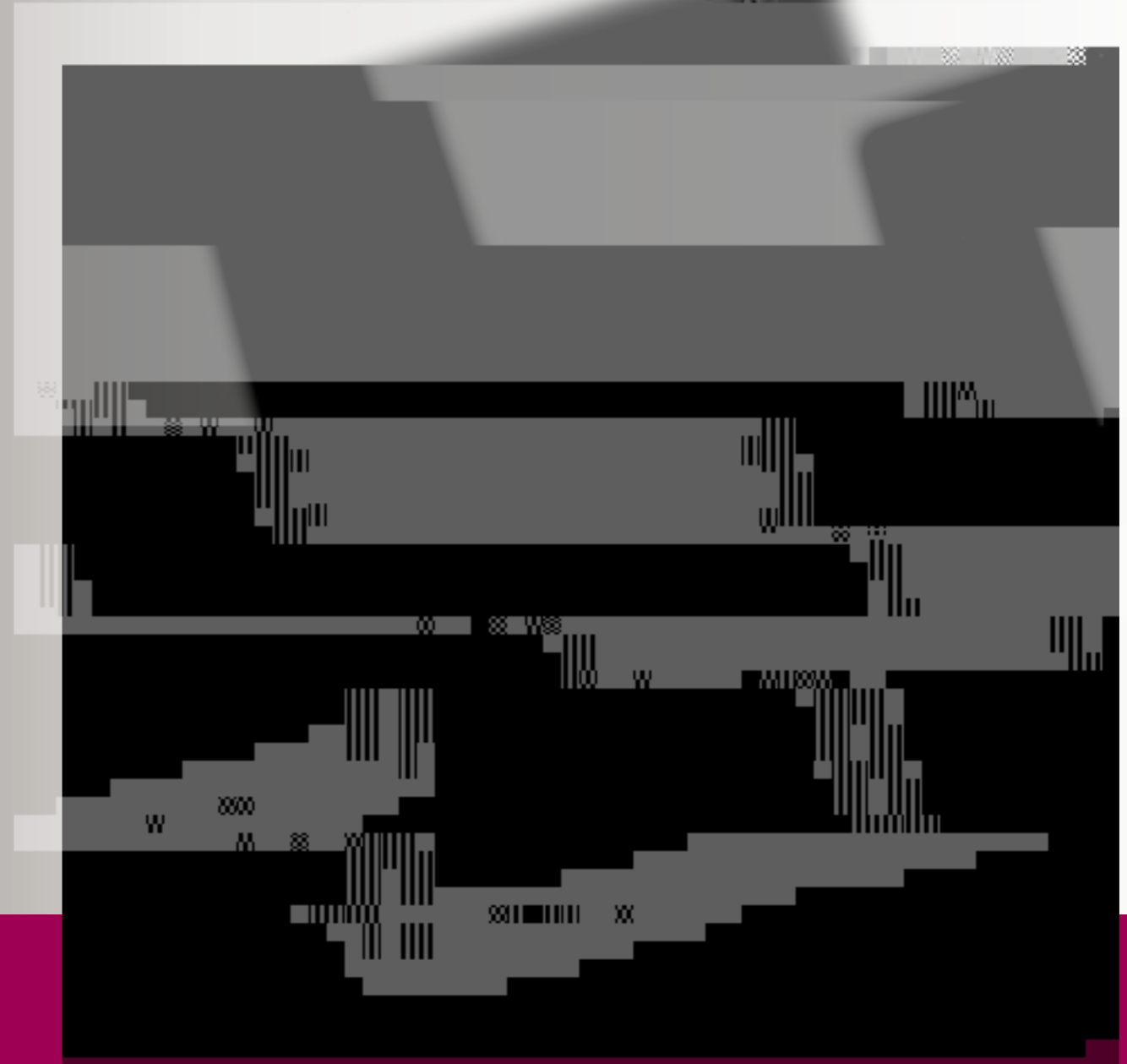


0%



^

§



£†, • " - ' ( — • € € € €  
 • - f † € € ,"  
 f -ž ff € , - f † €  
 € ,ž • • " - ... , " † ,"  
 "" € -ž † € € ,  
 ' € † š • φ ! "ž • • " -  
 • ¥ ff - † , " "  
 € † , • š - - € - f  
 € , ... , ž ( ... € € š  
 ž " - † € , - ff € ...  
 ž € , ^ € £ ^ € ž • š  
 " - • " "  
 f f f € € † € • € € , f  
 • ^† - † • • " • €  
 - † , , € † § - ™  
 , • € € - , - " "  
 ... %00



f € „t•

1 151 - U 5 5 / 5 5  
5 5 5 / / / 5 5 5 55 5 /  
5 5 5 / / / M / 5 5 5 5  
5 5 5 / / / M 5 / / / 5 / 5  
M 5 5 / / 5 / / 5 5 M 5 /  
5 5 / / / 5 5 5 / / 5 5 /  
M / / 5 5 M / 5 / 5 5 5  
/ / / 5 5 M / 5 5 5 / /  
/ / 5 5 / M / 5 / / 5 / /

-TIM BOWDE





” ‘ ‰  
> “ ‹ • œ  
, ... -ž †, f œ € œ ‰  
> ‹ -ž ” “ • œ • „



