


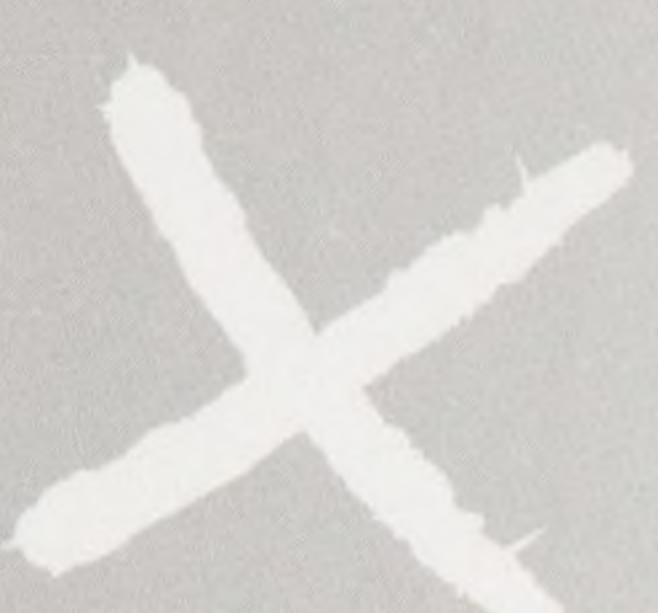


Obsah

- 9 Předmluva
- 18 **Freestyle: Svoboda a způsob života**
Petr „Zachy“ Zach,
profesionální freestyler
- 20 Co je freestyle fotbal?
- 24 Tréninková zóna
- 28 **Trénink u stěny**
- 30 **Hlavičky**
- 33 **Motivace, motivace, motivace**
- 38 **Setkání s hrdiny**
Andy Murray
- 40 **Hot Steppers**
(nožičky podrážkou)
- 42 **Foot Stall**
(balancování na nártu)
- 44 **Jester**
- 47 **Otázky a odpovědi:**
(Vše o mně)
- 50 **Nožičky**
- 53 **Kolínka**
(knee juggles)
- 56 **Rocket Launcher**
(raketomet)
- 60 **Setkání s hrdiny**
Harry Kane

- 
- 
- 62 **Nožičkování v sedu**
- 64 **180° flick**
(otočka)
- 67 **Knee Akka**
- 70 **Rainbow Flick**
(koloběžka)
- 74 **Reverse Step-over**
- 77 **Můj tým snů**
- 80 **Váš tým snů**
- 84 **Shoulder juggles**
(žonglování rameny)
- 86 **Crossover v sedu**
- 88 **X-over v sedu**
- 90 **Otázky a odpovědi:**
Hrdinové
- 94 **Nožičkování**
na podrážce
(sole juggles)
- 99 **SETKÁNÍ S HRDINY**
Cristiano Ronaldo
- 102 **Around the World**
(zeměkoule)
- 108 **Around the Moon**
- 112 **SETKÁNÍ S HRDINY**
Anthony Joshua
- 118 **Chest Stall**
(balancování
na hrudi)
- 123 **Crossover**
- 
- 

-
- 127 **Head Stall**
(balancování
na hlavě)
- 132 **Homie Touzani Around
the World (htatw)**
- 135 **Hop the World (htw)**
- 138 **Lemmens Around
the World (latw)**
- 143 **Budování sebejistoty**
- 148 **Neck Stall**
(balancování
za hlavou)
- 152 **Neck Stall Push-up**
- 155 **Neck Stall Handstand**
- 158 **Otázky a odpovědi**
Dovednosti, tajemství
úspěchu a plány
do budoucna
- 162 **Side Head Stall**
(balancování
na straně hlavy)
- 166 **Carousel**
- 170 **Top Head Stall**
(balancování
na vrcholu hlavy)
- 174 **Touzani Around
the World (tatw)**
- 178 **Crossbar Challenge**
(tref břevno)
- 187 Poděkování
- 189 Rejstřík