

# INHALT

<b>HI, WIR SIND AGUŠKA UND PATRICK</b> .....	4	<b>DIE TRICKS</b> .....	38
<b>UNSERE STORYS</b> .....	6	<b>AUFWÄRMÜBUNGEN</b> .....	38
<b>WIR – DAS FREESTYLE-DUO!</b> .....	6	<b>LEVEL 1: SO GEHT'S LOS</b> .....	40
<b>HI, ICH BIN AGUŠKA</b> .....	12	<b>LEVEL 2: SCHON SCHWIERIGER</b> .....	48
<b>UND ICH BIN PATRICK</b> .....	16	<b>LEVEL 3: TRICKS FÜR FORTGESCHRITTENE</b> .....	56
<b>ZWISCHEN TRAINING UND BALLZAUBER: FREESTYLE FOOTBALL</b> .....	21	<b>LEVEL 4: TRICKS FÜR PROFIS</b> .....	70
<b>DER ANFANG</b> .....	21	<b>LEVEL 5: TRICKS ZU ZWEIT</b> .....	78
<b>WARUM FREESTYLE</b> .....	23	<b>COMBOS</b> .....	90
<b>FREESTYLE-BEGRIFFE</b> .....	26	<b>COOL DOWN</b> .....	98
<b>FREESTYLE-EQUIPMENT &amp; KLEIDUNG</b> .....	30	<b>FREESTYLER LIFESTYLE</b> .....	102
<b>VON ANFANG AN RICHTIG!</b> .....	32	<b>UNSER TAGESABLAUF</b> .....	102
<b>MOTIVATION</b> .....	35	<b>INFLUENCER: INSTAGRAM, YOUTUBE, TIKTOK</b> .....	104
		<b>DEINE ERFOLGE</b> .....	107
		<b>IMPRESSUM</b> .....	112