KickStreak

30-Tage-Challenge für Hochhalten

Ziel: 100 Hochhalten am Stück. Schreibe nach jeder Session deinen Bestwert in das Kästchen und hake es ab.

Name _____

Start-Bestwert _____

Tag 30 Bestwert _____

Woche 1: Kontrolle

Flache, gleichmäßige Berührungen mit beiden Füßen.

Tag 1 ☐
Flache Kontakte
Stärkerer Fuß. Halte den Ball unter Kniehöhe.
Bestwert _____

Tag 2 ☐
Sets mit dem schwachen Fuß
Kurze Sets nur mit dem schwächeren Fuß.
Bestwert _____

Tag 3 ☐
Flache Kontakte
Beide Füße, ein Fuß pro Set.
Bestwert _____

Tag 4 ☐
Beidfüßiges Jonglieren
Rechts, links, rechts, links, langsam.
Bestwert _____

Tag 5 ☐
Flache Kontakte
Jedes Set zählen. Tag 1 schlagen.
Bestwert _____

Tag 6 ☐
Oberschenkel-Rettung
Fuß, Fuß, Oberschenkel, dann fangen.
Bestwert _____

Tag 7 ☐
Pause
Pause oder drei entspannte Rekordversuche.
Bestwert _____

Woche 2: Beide Füße

Füße wechseln und längere Sets.

Tag 8 ☐
Beidfüßiges Jonglieren
Sets mit Rechts-Links-Kontakten.
Bestwert _____

Tag 9 ☐
Sets mit dem schwachen Fuß
Überbiete deine Sets von Tag 2.
Bestwert _____

Tag 10 ☐
Zeitbasierte Sets
Drei 30-Sekunden-Sets. Zähle die Gesamtzahl.
Bestwert _____

Tag 11 ☐
Oberschenkel-Rettung
Benutze den Oberschenkel, wenn ein Kontakt schiefgeht.
Bestwert _____

Tag 12 ☐
Beidfüßiges Jonglieren
Längere Sets. Bleib auf den Zehenspitzen.
Bestwert _____

Tag 13 ☐
Hochhalten im Gehen
Jongliere langsam zwischen zwei Markierungen.
Bestwert _____

Tag 14 ☐
Pause
Pause oder drei entspannte Rekordversuche.
Bestwert _____

Woche 3: Rettung

Schlechte Berührungen retten und die Höhe variieren.

Tag 15 ☐
Rettung nach Fehlkontakt
Spiel einen Kontakt schief und rette ihn.
Bestwert _____

Tag 16 ☐
Hoch und tief
Zwei flache Kontakte, einer höher. Wiederholen.
Bestwert _____

Tag 17 ☐
Zeitbasierte Sets
Drei 1-Minuten-Sets. Zähle die Gesamtzahl.
Bestwert _____

Tag 18 ☐
Sets mit dem schwachen Fuß
Schwächerer Fuß, Retten mit dem stärkeren Fuß.
Bestwert _____

Tag 19 ☐
Kontakt-Zirkel
Fuß, Oberschenkel, Fuß, anderer Oberschenkel.
Bestwert _____

Tag 20 ☐
Flache Kontakte
Lange, entspannte Sets in deiner optimalen Höhe.
Bestwert _____

Tag 21 ☐
Pause
Pause oder drei entspannte Rekordversuche.
Bestwert _____

Woche 4: Länger durchhalten

Längere Versuche und entspannt bleiben.

Tag 22 ☐
Lange Sets
Zwei lange Versuche. Starte entspannt.
Bestwert _____

Tag 23 ☐
Beidfüßiges Jonglieren
Dein längstes Set mit Fußwechsel.
Bestwert _____

Tag 24 ☐
Zeitbasierte Sets
Zwei 2-Minuten-Sets. Zähle die Gesamtzahl.
Bestwert _____

Tag 25 ☐
Rettung nach Fehlkontakt
Rette jeden schlechten Kontakt, den du kannst.
Bestwert _____

Tag 26 ☐
Hochhalten im Gehen
Vorwärts und rückwärts zwischen Markierungen.
Bestwert _____

Tag 27 ☐
Pause
Kompletter Pausentag.
Bestwert _____

Tag 28 ☐
Rekordversuche
Fünf Versuche, mit kurzer Pause dazwischen.
Bestwert _____

Testtage

Ein leichter Tag, dann dein Versuch für die 100.

Tag 29 ☐
Leichte Einheit
Zehn Minuten flache Kontakte. Nichts Kompliziertes.
Bestwert _____

Tag 30 ☐
Testtag
Der Beste aus fünf Versuchen bei 100.
Bestwert _____

KickStreak-Level (unsere eigene Skala, basierend auf dem Bestwert am Stück)

Starter 0–9 **Einsteiger** 10–24 **Aufsteiger** 25–49 **Fortgeschrittener** 50–99 **Könner** 100–249 **Profi** 250–499 **Meister** 500+

Jede Session: Wärme dich ein paar Minuten auf, mache die Übung des Tages und dann drei Versuche für deinen Bestwert. Eine Serie endet, wenn der Ball den Boden berührt. Füße, Oberschenkel, Brust und Kopf zählen alle.