KickStreak

Tantangan 30 hari juggling bola

Target: 100 juggling bola berturut-turut. Setelah setiap sesi, tulis streak terbaikmu di kotak dan beri centang.

Nama _____

Awal terbaik _____

Terbaik di Hari 30 _____

Minggu 1: Kontrol

Sentuhan rendah dan stabil pada kedua kaki.

Hari 1 ☐
Sentuhan rendah
Kaki yang lebih kuat. Jaga bola di bawah lututmu.
Terbaik _____

Hari 2 ☐
Set kaki lebih lemah
Set pendek hanya dengan kaki yang lebih lemah.
Terbaik _____

Hari 3 ☐
Sentuhan rendah
Kedua kaki, satu kaki per set.
Terbaik _____

Hari 4 ☐
Ganti kaki
Kanan, kiri, kanan, kiri, perlahan.
Terbaik _____

Hari 5 ☐
Sentuhan rendah
Hitung setiap set. Kalahkan hari 1.
Terbaik _____

Hari 6 ☐
Selamatkan dengan Paha
Kaki, kaki, paha, lalu tangkap.
Terbaik _____

Hari 7 ☐
Istirahat
Istirahat, atau lakukan tiga percobaan rekor dengan santai.
Terbaik _____

Minggu 2: Kedua kaki

Berganti kaki dan set yang lebih panjang.

Hari 8 ☐
Ganti kaki
Set sentuhan kanan-kiri.
Terbaik _____

Hari 9 ☐
Set kaki lebih lemah
Lampaui set hari ke-2-mu.
Terbaik _____

Hari 10 ☐
Set Waktu
Tiga set berdurasi 30 detik. Hitung totalnya.
Terbaik _____

Hari 11 ☐
Selamatkan dengan Paha
Gunakan paha kapan pun ada sentuhan yang kurang pas.
Terbaik _____

Hari 12 ☐
Ganti kaki
Set yang lebih panjang. Tetap berjinjit.
Terbaik _____

Hari 13 ☐
Juggling Sambil Berjalan
Juggling bola perlahan di antara dua penanda.
Terbaik _____

Hari 14 ☐
Istirahat
Istirahat, atau lakukan tiga percobaan rekor dengan santai.
Terbaik _____

Minggu 3: Penyelamatan

Menyelamatkan sentuhan buruk dan mengubah ketinggian.

Hari 15 ☐
Pemulihan Sentuhan Buruk
Buat sentuhan melenceng, lalu selamatkan.
Terbaik _____

Hari 16 ☐
Tinggi Rendah
Dua sentuhan rendah, satu lebih tinggi. Ulangi.
Terbaik _____

Hari 17 ☐
Set Waktu
Tiga set berdurasi 1 menit. Hitung totalnya.
Terbaik _____

Hari 18 ☐
Set kaki lebih lemah
Kaki yang lebih lemah, selamatkan dengan kaki yang lebih kuat.
Terbaik _____

Hari 19 ☐
Sirkuit Permukaan
Kaki, paha, kaki, paha satunya.
Terbaik _____

Hari 20 ☐
Sentuhan rendah
Set panjang dan santai pada ketinggian terbaik kamu.
Terbaik _____

Hari 21 ☐
Istirahat
Istirahat, atau lakukan tiga percobaan rekor dengan santai.
Terbaik _____

Minggu 4: Mencapai angka tinggi

Percobaan yang lebih lama dan tetap santai.

Hari 22 ☐
Set panjang
Dua percobaan panjang. Mulai dengan santai.
Terbaik _____

Hari 23 ☐
Ganti kaki
Set pergantian terpanjangmu.
Terbaik _____

Hari 24 ☐
Set Waktu
Dua set berdurasi 2 menit. Hitung totalnya.
Terbaik _____

Hari 25 ☐
Pemulihan Sentuhan Buruk
Selamatkan setiap sentuhan buruk sebisa kamu.
Terbaik _____

Hari 26 ☐
Juggling Sambil Berjalan
Maju dan mundur di antara penanda.
Terbaik _____

Hari 27 ☐
Istirahat
Hari istirahat penuh.
Terbaik _____

Hari 28 ☐
Percobaan rekor
Lima percobaan, istirahat singkat di antaranya.
Terbaik _____

Hari ujian

Hari yang santai, lalu percobaan 100-mu.

Hari 29 ☐
Sesi ringan
Sepuluh menit melakukan sentuhan rendah. Tidak ada yang sulit.
Terbaik _____

Hari 30 ☐
Hari tes
Hasil terbaik dari lima percobaan di angka 100.
Terbaik _____

Level KickStreak (skala kami sendiri, berdasarkan streak terbaik berturut-turut)

Pemula 0–9 **Dasar** 10–24 **Pengembang** 25–49 **Terampil** 50–99 **Lanjutan** 100–249 **Pakar** 250–499 **Master** 500+

Setiap sesi: pemanasan selama beberapa menit, lakukan latihan hari itu, lalu lakukan tiga kali upaya untuk hasil terbaikmu. Streak berakhir saat bola jatuh ke tanah. Kaki, paha, dada, dan kepala semuanya dihitung.