



Übung 3 Gummitwist

1. Schauen Sie vor dem ersten Durchlauf das **Einführungsvideo** auf www.luebeck-toolbox.com
2. Führen Sie die Übung exakt nach der Vorgabe durch. Nur dann lässt sich die Zielvorgabe auf ihren Trainingsfortschritt beziehen.
3. Es wird dringend empfohlen, zu den unten angegebenen Wiederholungen das Video „**Tipps und Tricks**“ anzuschauen und zu verinnerlichen. Dadurch verbessern Sie zusätzlich ihre Lernkurve.

Zielzeit: **66 Sekunden**

Zielvorgabe: **Die Zielzeit soll innerhalb von 5 Wiederholungen zweimal erreicht werden.**

Film anschauen

Name

Nr.	ZEIT	GEFALLENE HÜLSEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Nr.	ZEIT	GEFALLENE HÜLSEN
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		



Nr.	ZEIT	GEFALLENE HÜLSEN
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		

Nr.	ZEIT	GEFALLENE HÜLSEN
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

(Versuche 81 bis 100 sind optional)