



Übung 6 Naht

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: **98 Sekunden**

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

Film anschauen

Gummi weiterdrehen

Name

Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG VOM PUNKT (in mm)	LUFTKNOTEN	KNOTEN HÄLT NICHT	FADENENDE ZU KURZ (<4 mm)	Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG VOM PUNKT (in mm)	LUFTKNOTEN	KNOTEN HÄLT NICHT	FADENENDE ZU KURZ (<4 mm)
1						21					
2						22					
3						23					
4						24					
5						25					
6						26					
7						27					
8						28					
9						29					
10						30					
11						31					
12						32					
13						33					
14						34					
15						35					
16						36					
17						37					
18						38					
19						39					
20						40					



Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG VOM PUNKT (in mm)	LUFTKNOTEN	KNOTEN HÄLT NICHT	FADENENDE ZU KURZ (<4 mm)
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	ABWEICHUNG VOM PUNKT (in mm)	LUFTKNOTEN	KNOTEN HÄLT NICHT	FADENENDE ZU KURZ (<4 mm)
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)