



Übung 5 Hammerschnitt

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: **138 Sekunden**

Zielvorgabe: **Die Zielzeit soll einmal erreicht werden. Die vorgegebene Linie muss sowohl auf der ausgeschnittenen Form als auch auf der verbliebenen Komresse zu sehen sein. Die untere Schicht des Gewebes muss unversehrt sein.**

Film anschauen

Name

Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG (in mm)	UNTERE SCHICHT GESCHNITTEN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG (in mm)	UNTERE SCHICHT GESCHNITTEN
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			



Nr.	ZEIT	ABWEICHUNG (in mm)	UNTERE SCHICHT GESCHNITTEN
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 (in mm)	UNTERE SCHICHT GESCHNITTEN
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)