

Man benötige ca. 6 Bündel (je 10 Stück) Tonkin-Stäbe von mind. 120 cm Länge (Pflanzstöcke, z.B. aus dem Baumarkt).

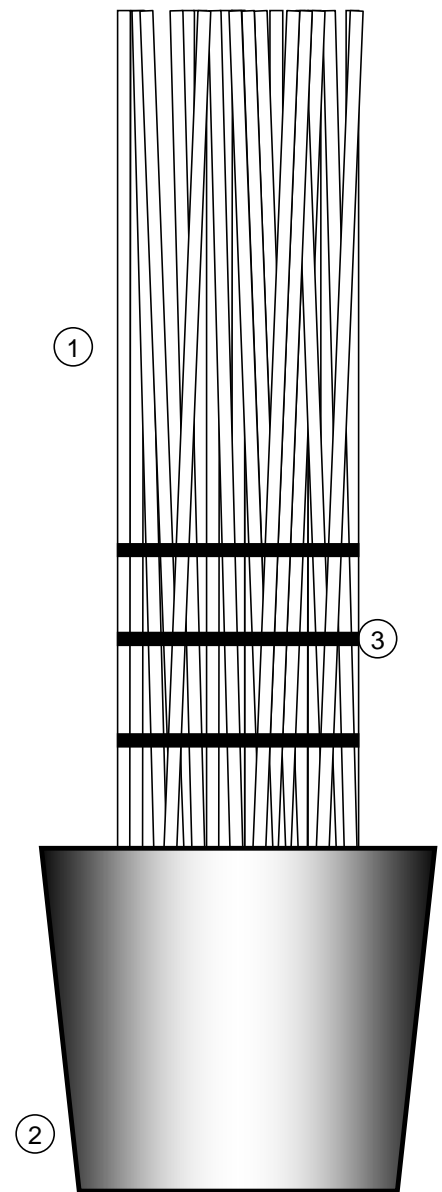
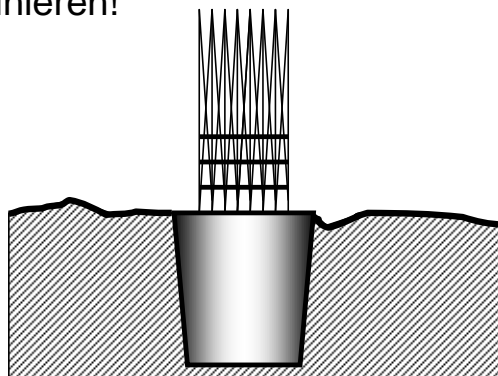
Hieraus ein festes Bündel schnüren. Anfangs kann hierbei auch Kreppklebeband hilfreich sein. Das Bündel mit einem witterungsbeständigen, dünnen Paketband max. bis zur Mitte umwickeln. Hierdurch wird das Bündel stabiler/härter.

Dann das Bündel in einen einfachen Maurereimer stellen (mind. 10 Liter). Den Eimer nun mit Beton ausfüllen und darauf achten, dass das Bündel senkrecht steht.

Den Beton einen Tag abbinden lassen.

Nun kann der Eimer an einer beliebigen Stelle im Garten eingeschlämmt werden. Durch die Verwendung des Eimers ist es ohne größere Probleme möglich, die Makiwara wieder zu versetzen.

Viel Spaß beim trainieren!



Pos	Benennung	Material
1	Tonkin-Stäbe	
2	Maurereimer (10 Liter)	
3	Witterungsbest. Paketband	
4	Betonmischung	

Zeichnung nicht maßstäblich

Dipl.-Ing. Frank Poppen

**Bauanleitung
Makiwara**

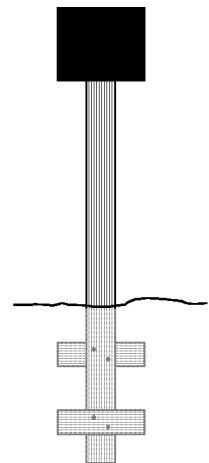
Was du brauchst um eine Makiwara zu bauen:

1. Einen Balken, bei dem folgendes zu beachten ist
 - ca. 240 cm lang und ca. 10 X 10 cm
 - so frei von Astlöchern wie möglich
 - die Maserung sollte so parallel wie möglich zur Längsseite sein
 - wenn möglich, lasse dir den Balken nach der Skizze auf der folgenden Seite zuschneiden
2. 2 Stücke Holz
 - ca. 30 cm lang, 5 X 10 cm stark
3. Optional: Ein Brett 30 X 30 cm und mind. 2 cm stark
4. Polsterung
 - hier kannst du entweder auf traditionelle Weise das Ende des Pfahls mit Stroh, einen Seil und Leinen umwickeln. Aber auch Stücke von einem altem Teppich oder Schaumstoff (geschlossen-zelliges Polyethylen) mit Kunstleder (z.B. von einem alten Sofa) umwickelt funktionieren.
5. Polster-Nägel (Reiszwecken)
6. Holzschutzfarbe, geschlossenporig

Des Weiteren:

Pinsel, Schrauben,

Viel Spaß beim trainieren!

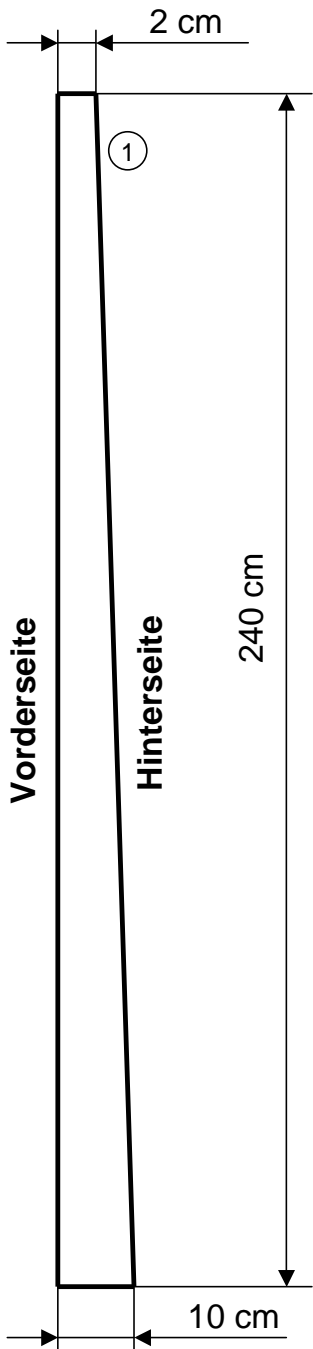


Pos	Benennung	Material
1	Balken 210 cm lang 10 X 10 cm	
2	Latten 30 cm lang 10 X 5 cm	
3	Brett 30 X 30 cm	
4	Polsterung und Reiszwecken	
5	Holzschutzfarbe, geschlossenporig	

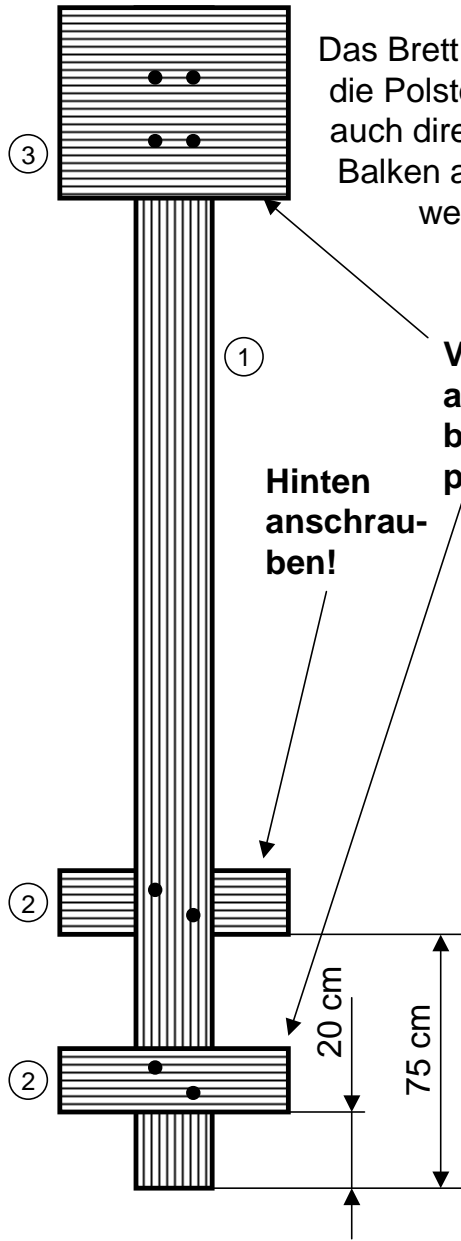
Zeichnung nicht maßstäblich

Dipl.-Ing. Frank Poppen

**Bauanleitung
Makiwara**



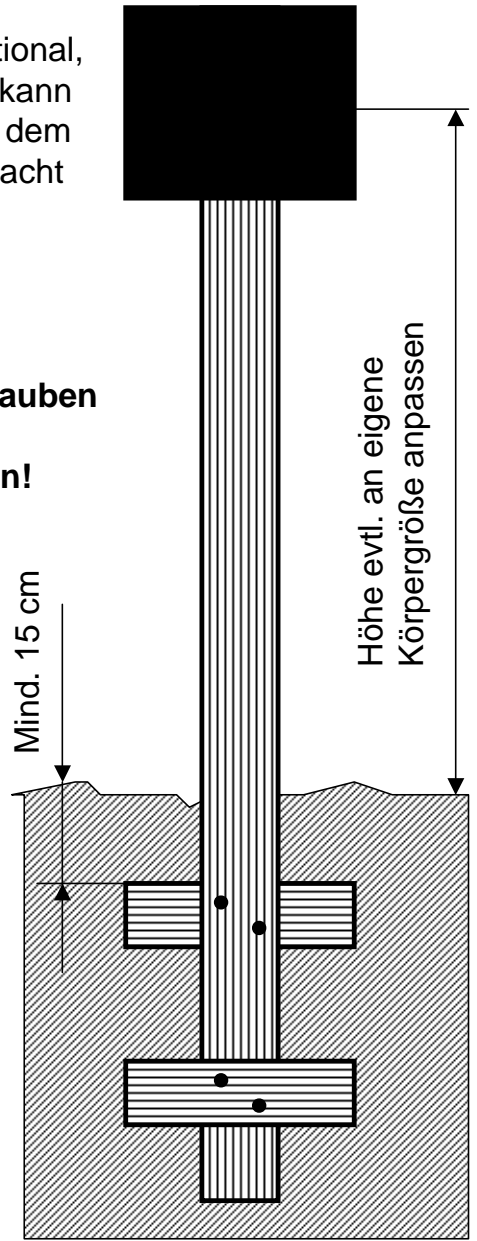
Achtung: Maserung beachten!



Das Brett ist optional, die Polsterung kann auch direkt auf dem Balken angebracht werden.

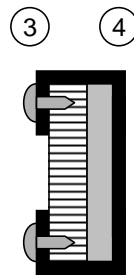
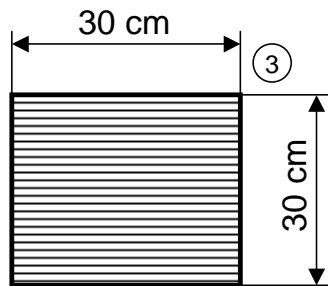
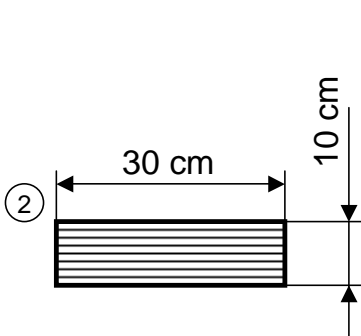
Vorne anschrauben bzw. polstern!

Hinten anschrauben!



Mind. 15 cm

Höhe evtl. an eigene Körpergröße anpassen



Zeichnung nicht maßstäblich

Dipl.-Ing. Frank Poppen

**Bauanleitung
Makiwara**