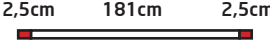
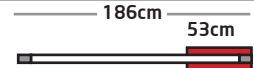

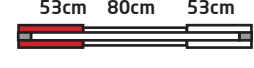


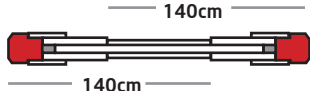

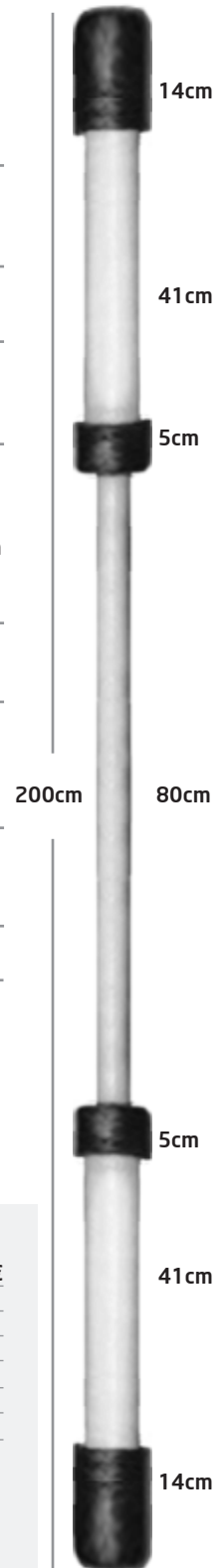


Arbeitsschritte

1.  An beiden Enden eines 181cm langen GFK-Rundstabs wird jeweils ein 2,5 x 1,6cm großes Stück Isomatte geklebt (diese kann man aus den großen Manschetten schneiden).
2.  An ein Ende klebt man mit doppelseitigem Klebeband ein 53cm langes Schlagflächen-Polster-Rohr (ID 15mm, WD 25mm). Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
3.  Über die Länge von 80cm klebt man mit doppelseitigem Klebeband Griff-Rohrisolierung (ID 15mm, WD 9mm).
4.  An das andere Ende klebt man mit doppelseitigem Klebeband ein 53cm langes Schlagflächen-Polster-Rohr (ID 15mm, WD 25mm). Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
5.  Auf beide Enden klebt man mit doppelseitigem Klebeband je einen 12cm langen Schaumstoffquader (damit das Stechen ermöglicht wird). Aus den Quadern zuerst grobe Zylinder schneiden, dann die oberen Seiten leicht abrunden. Dann die Schaumstoffquader der nicht abgerundeten Ecken zur Hälfte 8mm tief einschneiden, so dass sie in Pilzform auf die Schlagflächen-Polster passen.
6.  Um beide Enden wird mit mit doppelseitigem Klebeband eine Manschette aus Isomatte (10 x 28cm, 0,8cm dick) geklebt.
7.  Die Schaumstoffklötze werden mit Klebeband (je 4 Streifen à 35cm) an dem Polsterrohr befestigt und dabei so gestaucht, dass 140 cm zum Beginn der anderen Schlagfläche liegen.
8.  Optional: Um die Enden der Schlagflächen werden mit doppelseitigem Klebeband 5 x 28cm, 0,8cm dick Isomatte-Manschetten geklebt.
9. Die gesamte Pompfe 1x mit Klebeband längsseitig umwickeln.
10. Die gesamte Pompfe 1x mit Klebeband quer bekleben.



Material-Liste

	POMPENSHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
GFK-Rundstab oder -Rohr, 181cm, Durchmesser 16mm	M-0020/12	1x	10,40 €
Griff-Polsterrohr, 80cm, ID 15mm, WD 9mm	M-0053/12	80cm	1,00 €
Schlagflächen-Polsterrohr, 2 x 53cm, ID 15mm, WD 25mm	M-0054/13	106cm	3,40 €
2x Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (gr. Manschetten)*	M-0033/12	2x	4,40 €
2x Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (kl. Manschetten)*	M-0034/12	2x	2,00 €
2x weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitzen)	M-0030/12	2x	2,40 €
Klebeband, ca. 25m	M-0031/12	50m	7,50 €
doppelseitiges Klebeband, ca. 5m	---		

* Isomatten sind im Pompfenshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.
D = Durchmesser, ID = Innendurchmesser, WD = Wanddicke, RG = Raumgewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfenshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

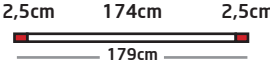
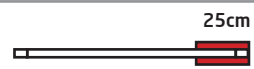
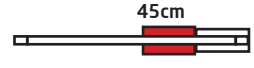
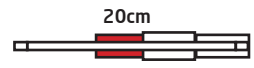
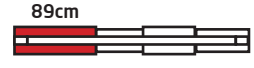
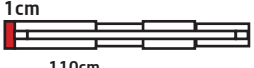
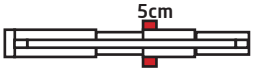
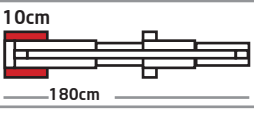
Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin

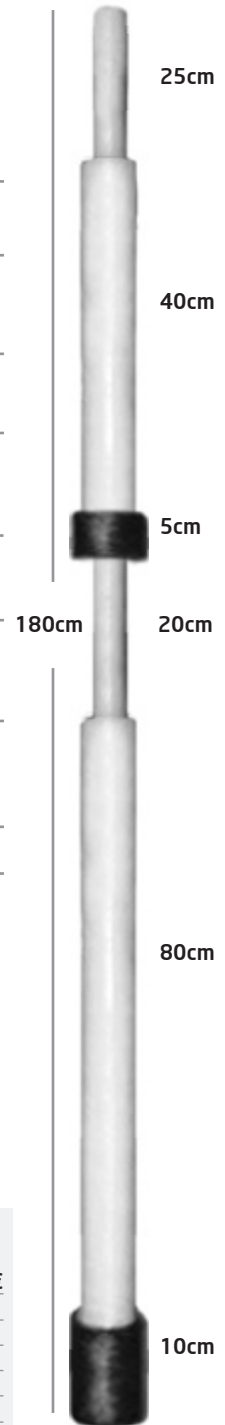
commerzbank ag
IBAN: DE22100400000252513700
BIC: COBADEFFXXX

+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.Pompfenshop.de

Stab

Arbeitsschritte

1.  An die zwei Enden eines 174cm langen GFK-Rundstabs mit dem Durchmesser von 16mm wird je ein 2,5cm langes Stück Isomatte an den Stab geklebt (diese Stücke kann man aus den großen Manschetten schneiden).
2.  An einem Ende klebt man über die Länge von 25cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm).
3.  Mit doppelseitigem Klebeband wird über die Länge von 45cm Schlagflächen-Polsterrohr (ID 15mm, WD 25mm) geklebt. Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
4.  Über die Länge von 20cm klebt man mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polster (ID 15mm, WD 9mm).
5.  Mit doppelseitigem Klebeband wird über die Länge von 89cm Schlagflächen-Polsterrohr (ID 15mm, WD 25mm) geklebt. Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
6.  Auf die Schlagseite klebt man ein Isomatten-Kreis (1cm dick, AD 6,5cm).
7.  Optional: Um das Ende der Blockfläche zum Griff hin wird mit doppelseitigem Klebeband eine 5 x 28cm, 0,8cm dicke Manschette aus Isomatte geklebt.
8.  Um das Ende der Schlagfläche wird mit doppelseitigem Klebeband eine 10 x 28cm, 0,8cm dicke Manschette aus Isomatte geklebt.
9. Der gesamte Stab wird 1x mit Klebeband längsseitig umwickelt.
10. Der gesamte Stab wird 1x mit Klebeband quer umwickelt.



Material-Liste

GFK-Rundstab oder -Rohr, 174cm, 16mm Durchmesser
Griff-Polsterrohr, 25cm + 20cm, ID 15mm, WD 9mm
Schlagflächen-Polsterrohr, 89cm + 45cm, ID 15mm, WD 15mm
Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (gr. Manschette)*
Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (kl. Manschette)*
Isomatte, Kreis D 6,5 cm, 1cm dick*
Klebeband, ca. 16m
doppelseitiges Klebeband, ca. 4,5m

POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0021/12	1x	10,40 €
M-0053/13	45cm	0,50 €
M-0054/13	134cm	5,00 €
M-0033/12	1x	2,20 €
M-0034/12	1x	1,00 €
M-0037/12	1x	2,00 €
M-0031/12	50m	7,50 €

* Isomatten sind im Pompfenshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.
D = Durchmesser, ID = Innendurchmesser, WD = Wanddicke, RG = Raumgewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfenshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin

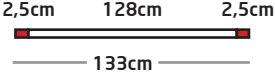
commerzbank ag
IBAN: DE21 00400000252513700
BIC: COBADEFFXXX


+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.pompfenshop.de


Für Schäden, die durch den Gebrauch oder den Bau von Pompfen entstehen, wird keine Haftung übernommen.
Beim Bau von Pompfen werden Materialien mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen verwendet.

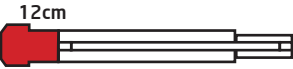
Langpompfe

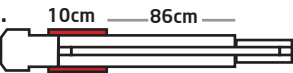
Arbeitsschritte

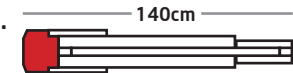
1. 

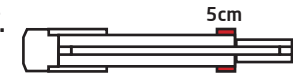
An die zwei Enden eines 128cm langen GFK-Rundstabs mit dem Durchmesser von 16mm wird je ein 2,5cm langes Stück Isomatte an den Stab geklebt (diese Stücke kann man aus den großen Manschetten schneiden).
2. 

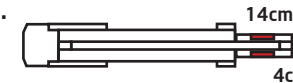
An einem Ende klebt man über die Länge von 40cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm).
3. 

Über die Länge von 90cm klebt man mit doppelseitigem Klebeband Schlagflächen-Polsterrohr (ID 15mm, WD 25mm). Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
4. 

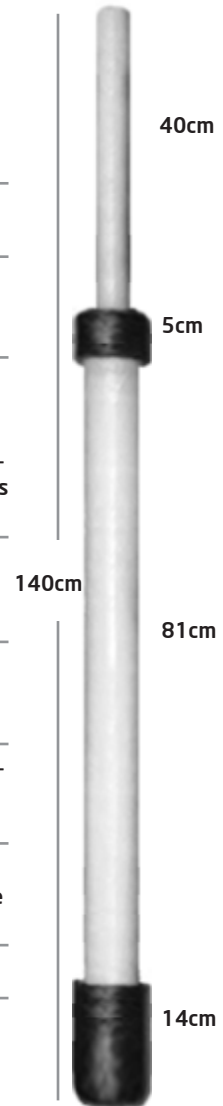
Mit doppelseitigem Klebeband klebt man einen 12cm langen Schaumstoffquader, damit das Stechen ermöglicht wird. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder schneiden, dann die obere Seite leicht abrunden. Dann den Schaumstoffquader der nicht abgerundeten Ecken zur Hälfte 8mm tief einschneiden, so dass er in Pilzform auf das Schlagflächen-Polster passt.
5. 

Um das Ende der Schlagfläche wird mit doppelseitigem Klebeband eine Manschette aus Isomatte (10 x 28cm, 0,8cm dick) so geklebt, dass der Schaumstoffquader übersteht.
6. 

Den Schaumstoffklotz mit Klebeband (je 4 Streifen à 35cm) an die Manschette kleben und dabei so stauchen, dass die Gesamtlänge 140 cm beträgt.
7. 

Optional: Auf der Griffseite wird eine 5cm breite Parade (kleine Manschette 5 x 28cm, 0,8cm dick) aus Isomatte geklebt.
8. 

Optional: Es empfiehlt sich, 3,5 Meter Bleiband (50 Gramm pro Meter) über eine Länge von 14cm in den Griff einzuarbeiten, um die Langpompfe besser auszutarieren.
9. Die gesamte Pompfe 1x mit Klebeband längsseitig umwickelt.
10. Die gesamte Pompfe 1x mit Klebeband quer umwickelt.



Material-Liste

GFK-Rundstab oder -Rohr, 128cm, 16mm Durchmesser
Griff-Polsterrohr, 40cm, ID 15mm, WD 9mm
Schlagflächen-Polsterrohr, 93cm, ID 15mm, WD 25mm
Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (Manschette gr.)*
Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (Manschette kl.)*
weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)
Klebeband, ca. 12,5m
doppelseitiges Klebeband, ca. 3,4m
4m Bleiband (50 g/m)

POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0022/12	1x	10,40 €
M-0053/13	40cm	0,50 €
M-0054/13	93cm	3,40 €
M-0033/12	1x	2,20 €
M-0034/12	1x	1,00 €
M-0030/12	1x	1,20 €
M-0031/12	50m	7,50 €

M-0046/12	4m	3,20 €

* Isomatten sind im Pompfenshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.

D = Durchmesser, ID = InnenDurchmesser, WD = WandDicke, RG = RaumGewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfenshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin

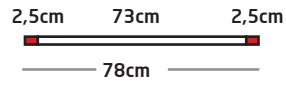
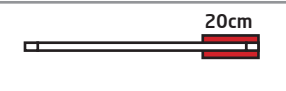
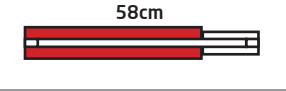
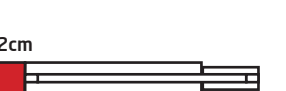
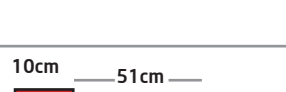


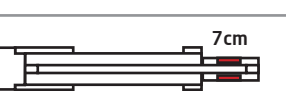
commerzbank ag
IBAN: DE2210040000252513700
BIC: COBADEFFXXX

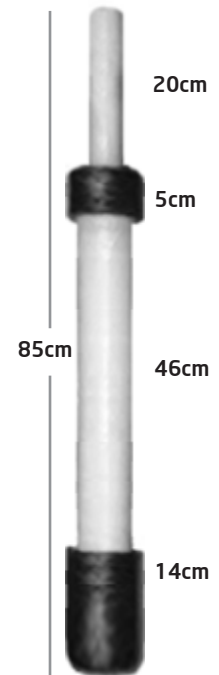
+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.Pompfenshop.de

Für Schäden, die durch den Gebrauch oder den Bau von Pompfen entstehen, wird keine Haftung übernommen. Beim Bau von Pompfen werden Materialien mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen verwendet.

Kurzpompe

Arbeitsschritte

1.  An die zwei Enden eines 73cm langen GFK-Rundstabs mit dem Durchmesser von 10mm wird je ein 2,5cm langes Stück Isomatte an den Stab geklebt (diese Stücke kann man aus den großen Manschetten schneiden).
2.  An einem Ende klebt man über die Länge von 20cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm). Vorher 2,5cm vom Umfang des Polsterrohrs der Länge nach abschneiden.
3.  Über die Länge von 58cm klebt man mit doppelseitigem Klebeband Schlagflächen-Polsterrohr (ID 15mm, WD 25mm). Vorher 3cm vom Umfang des Polsterrohrs der Länge nach abschneiden.
4.  Mit doppelseitigem Klebeband klebt man einen 12cm langen Schaumstoffquader, damit das Stechen ermöglicht wird. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder schneiden, dann die obere Seite leicht abrunden. Dann den Schaumstoffquader der nicht abgerundeten Ecken zur Hälfte 8mm tief einschneiden, so dass er in Pilzform auf das Schlagflächen-Polster passt.
5.  Um das Ende der Schlagfläche wird mit doppelseitigem Klebeband eine Manschette aus Isomatte (10 x 28cm, 0,8cm dick) so geklebt, dass der Schaumstoffquader übersteht.
6.  Den Schaumstoffklotz mit Klebeband (je 4 Streifen à 35cm) an die Manschette kleben und dabei so stauchen, dass die Gesamtlänge 85cm beträgt.
7.  Optional: Auf der Griffseite wird eine 5cm breite Parade (kleine Manschette 5 x 28cm, 0,8cm dick) aus Isomatte geklebt.
8.  Optional: Es empfiehlt sich, 2 Meter Bleiband (50 Gramm pro Meter) über eine Länge von 14cm in den Griff einzuarbeiten, um die Kurzpompe besser auszutarieren.
9. Die gesamte Pompe 1x mit Klebeband längsseitig umwickelt.
10. Die gesamte Pompe 1x mit Klebeband quer umwickelt.



Material-Liste

	POMPFESHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
GFK-Rundstab, 73cm, 10mm Durchmesser	M-0023/12	1x	5,20 €
Griff-Polsterrohr, 20cm, ID 15mm, WD 9mm	M-0053/13	20cm	0,50 €
2,5cm vom Umfang der Länge nach abschneiden			
Schlagflächen-Polsterrohr, 58cm, ID 15mm, WD 25mm	M-0054/13	58cm	2,00 €
3cm vom Umfang der Länge nach abschneiden			
Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (gr. Manschette)*	M-0033/12	1x	2,20 €
Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (kl. Manschette)*	M-0034/12	1x	1,00 €
weicher Schaumstoffquader, 12 x 6,5 x 6,5cm, RG 35 (Stechspitze)	M-0030/12	1x	1,20 €
Klebeband, ca. 6m	M-0031/12	50m	7,50 €
doppelseitiges Klebeband, ca. 2,6m	---		
ca. 1,8m Bleiband (50 g/m)	M-0046/12	2m	1,60 €

* Isomatten sind im Pompfeshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.

D = Durchmesser, ID = Innendurchmesser, WD = Wanddicke, RG = Raumgewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfeshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin

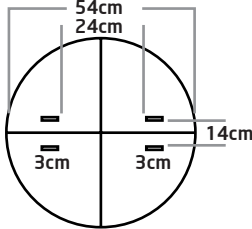
commerzbank ag
IBAN: DE221 00400000252513700
BIC: COBADEFFXXX

+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.pompfeshop.de

Für Schäden, die durch den Gebrauch oder den Bau von Pompfen entstehen, wird keine Haftung übernommen. Beim Bau von Pompfen werden Materialien mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen verwendet.

Arbeitsschritte

1. Auf einer Multiplexplatte (Holz, 54 x 54cm, 6mm dick) werden die Diagonalen der Eckpunkte angezeichnet.

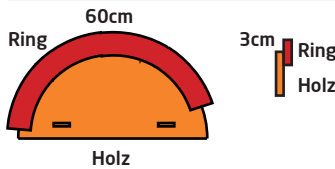


2. Aus der Multiplexplatte wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 54cm ausgesägt.

3. Im Abstand von 7cm zur Querlinie und 12cm zur Mitte werden vier 3cm breite Schlitz ins Holz gesägt.

4. Durch die Schlitz werden zwei Zurrgurte gefädelt und auf einer Seite mit Pattex festgeklebt. Beide Zurrgurte haben den Verschluss auf der selben Seite.

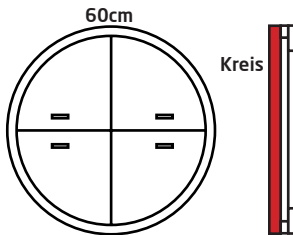
5. Auf die Innenseite wird zur Verstärkung ein Ring aus Isomatte (AD 60cm, ID 40cm, 0,8cm dick) nach aussen jeweils 3cm überstehend geklebt.



6. Mit zwei Isomatte-Streifen (95 x 4 x 0,8cm) wird die Kante zwischen Isomatte und Holz beklebt. Der überstehende Zentimeter wird abgeschnitten und die Kanten nivelliert.

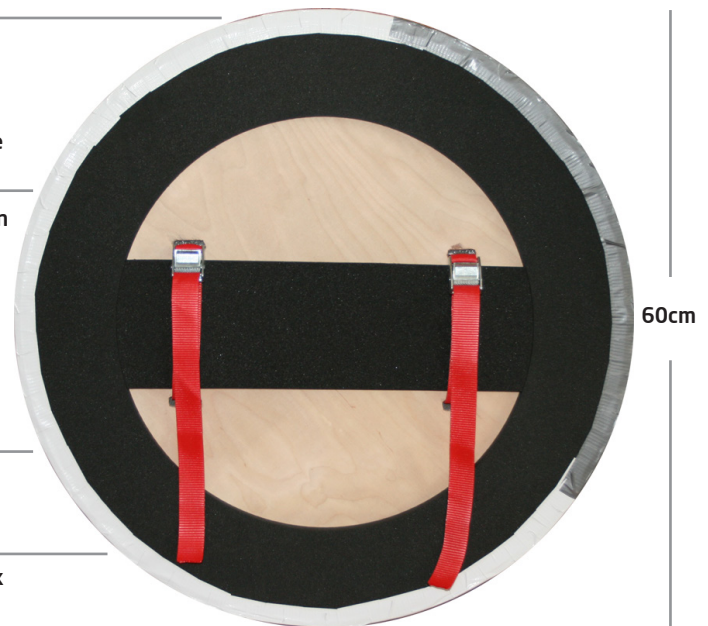


7. Aus Isomatte (2,5cm dick) wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 60cm ausgeschnitten und auf die Holzplatte geklebt.



8. Zwischen die Zurrgurte wird ein Streifen (12 x 40cm) Isomatte (0,8cm dick) geklebt.

9. Um die Schaumstoffkante wird 2x versetzt zueinander Klebeband geklebt.



Material-Liste

Multiplexplatte, 54 x 54cm, 6mm dick	---		
2x Zurrgurt, 50 x 2,5cm, mit Verschluss	M-0049/12	2x	5,00 €
Isomatte, Kreis, AD 60cm, 2,5cm dick*	M-0038/12	2x	21,00 €
Isomatte, Ring, AD 58cm, ID 40cm, 0,8cm dick*	M-0040/12	1x	16,00 €
Isomatte, 40 x 12cm, 0,8cm dick*	M-0044/12	1x	7,00 €
2x Isomatte, 95 x 4cm, 0,8cm dick*	M-0042/12	2x	7,00 €
Pattex	---		
Klebeband, ca. 4m	M-0031/12	50m	7,50 €

POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis

M-0049/12	2x	5,00 €
M-0038/12	2x	21,00 €
M-0040/12	1x	16,00 €
M-0044/12	1x	7,00 €
M-0042/12	2x	7,00 €

M-0031/12	50m	7,50 €

* Isomatten sind im Pompfenshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.

D = Durchmesser, ID = Innendurchmesser, WD = Wanddicke, RG = Raumgewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfenshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin


commerzbank ag
IBAN: DE22100400000252513700
BIC: COBADEFFXXX


+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.Pompfenshop.de


Für Schäden, die durch den Gebrauch oder den Bau von Pompfen entstehen, wird keine Haftung übernommen. Beim Bau von Pompfen werden Materialien mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen verwendet.

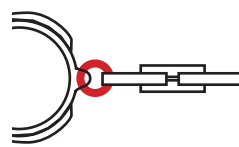
Kette

Arbeitsschritte

1.  5cm
Um einen Schaumstoffball werden zwei 5cm breite und 55cm lange Klebebandstreifen rechtwinklig zueinander geklebt.

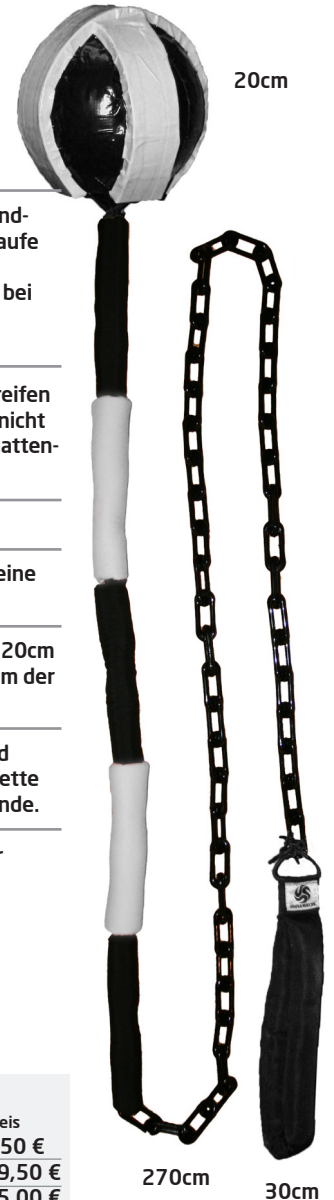
2.  3.
Um den Ball werden mit doppelseitigem Klebeband auf die Klebebandstreifen 2 Zurrgurte so geklebt, dass diese auf einer Seite eine Schlaufe bilden und auf der anderen Seite genau abschliessen. Es ist hilfreich, den ersten (längeren) Zurrgurt folgend zu markieren bei 25 / 6 / 25cm. Den zweiten, kürzeren bei 23,75 / 6 / 23,75cm.

4.  5.
Über einen Zurrgurt wird der 55cm lange (5cm breite) Isomatten-Streifen geklebt. Die oberen Kanten abschrägen. Die Zurrgurt-Schlaufe wird nicht beklebt. Auf den anderen Zurrgurt klebt man die beiden 25 cm Isomatten-Streifen rechtwinklig zum ersten Streifen.

6.  7.
Der gesamte Ball bzw. Würfel wird 2x mit Klebeband umwickelt.
An die Zurrgurt-Schlaufen knotet man mit einer reissfesten Schnur eine Nylonkette fest.
Um die letzten Kettenglieder (zum Kettenball hin) werden 5 jeweils 20cm breite wattierte Kettenpolster mit Pattex geklebt. Mindestens 100cm der Kettenglieder müssen gepolstert sein.

7. Es wird so abgemessen, dass die Gesamtlänge der Kette mit Ball und Handgelenkschlaufe exakt 320cm ergibt, dann schneidet man die Kette entsprechend ab und befestigt die Handgelenkschlaufe am freien Ende.

Alternativ zu den Kettenpolstern können auch 100cm Kettenglieder einzeln abgepolstert werden.



Material-Liste

	POMPFENSHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
Schaumstoffball**, D 18cm	M-0032/12	1x	7,50 €
ca. 2,7m Nylonkette (kein Hohlmaterial)	M-0052/12	3x	19,50 €
5x wattierte Ketten-Polster, jeweils 20cm	M-0055/13	5x	25,00 €
Isomatte, 5 x 55cm, 0,8cm dick*	M-0047/12	2x	2,60 €
2x Isomatte, 5 x 25cm, 0,8cm dick*			
Zurrgurt, 56cm	M-0050/12	2x	1,60 €
Zurrgurt, 53,5cm (wenn der Zurrgurt 2,5cm breit ist)			
gepolsterte Handgelenkschlaufe (z.B. für Lenkdrachen)	M-0048/12	1x	7,50 €
Klebeband, ca. 12,5m	M-0031/12	50m	7,50 €
doppelseitiges Klebeband, ca. 2,2m	---		
Reissfeste Schnur, ca. 50cm	---		
Pattex	---		

* Isomatten sind im Pompfenshop schon mit Klebefolie bezogen. Beim Selberbauen werden die Isomatten mit doppelseitigem Klebeband befestigt.

**Ob man einen Schaumstoffball oder -Würfel nimmt, hängt davon ab, ob man den Schwungkörper leicht (Ball) oder etwas schwerer (Würfel) präferiert.

D = Durchmesser, ID = Innendurchmesser, WD = WandDicke, RG = RaumGewicht

Alle Preise sind inkl. MwSt. - Zzgl. Versandkosten
www.pompfenshop.de



Autor
Lester Balz
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33
D-10777 Berlin

commerzbank ag
IBAN: DE22100400000252513700
BIC: COBADEFFXXX

+49 (0)30 - 6796 1888
www.jugger.de
www.Pompfenshop.de

Für Schäden, die durch den Gebrauch oder den Bau von Pompfen entstehen, wird keine Haftung übernommen. Beim Bau von Pompfen werden Materialien mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen verwendet.