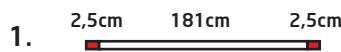


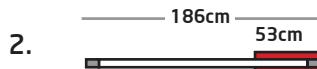
# Q-Tip

## Arbeitsschritte

Das GFK feucht abwischen und trocknen lassen.



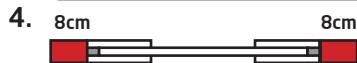
An beiden Enden eines 181cm langen GFK-Rundstabs wird jeweils ein 2,5 x 1,6cm großes Stück Isomatte geklebt (diese kann man aus den großen Manschetten schneiden).



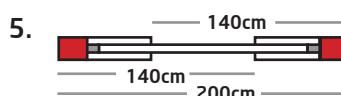
An ein Ende klebt man mit doppelseitigem Klebeband ein 53cm langes Schlagflächen-Polster-Rohr (ID 15mm, WD 25mm). Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.



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.



Auf beide Enden klebt man mit doppelseitigem Klebeband je einen Schaumstoffquader (12 x 7,5 x 7,5cm). Vorher aus den Quadern grobe Zylinder mit einem Durchmesser von 6,5cm schneiden



Die Schaumstoffklötzte werden mit Klebeband (je 4 Streifen à 30cm) an dem Polsterrohr befestigt und dabei so gestaucht, dass 140 cm zum Beginn der anderen Schlagfläche liegen.



60cm

200cm 80cm



60cm

## Material-Liste

GFK-Rundstab oder -Rohr, 181cm, Durchmesser 16mm  
 2x weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)  
 Schlagflächen-Polsterrohr, 2x53cm, ID 15mm, WD 15mm  
 Klebeband, ca. 12m  
 doppelseitiges Klebeband, ca. 2,5m

## POMPENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0020/12	1x	18,00 €
M-0030/12	2x 2,50 €	5,00 €
M-0054/13	106cm	5,00 €
M-0031/12	50m	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €

\* Isomatten sind im Pompenshop 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  
[pompenshop.de](http://pompenshop.de)  
 Arbeitszeit: ca. 105 Minuten



Lester Balz  
[lester@jawaka.net](mailto:lester@jawaka.net)

Hofeweg 5  
 D-02828 Görlitz

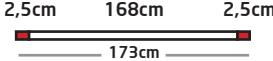
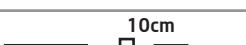
Volksbank Raiffeisenbank Niederschlesien eG  
 IBAN: DE52 8559 1000 4531 4368 01  
 BIC: GENODE1GR1

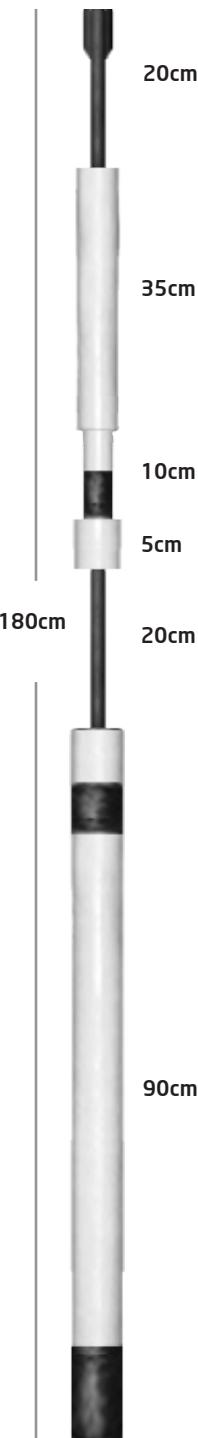
03581 4277160  
[Jugger.de](http://Jugger.de)  
[Pompenshop.de](http://Pompenshop.de)

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

# Stab

## Arbeitsschritte

- Das GFK feucht abwischen und trocknen lassen.
1.  An die zwei Enden eines 168cm langen GFK-Rundstabs mit dem Durchmesser von 16mm wird je ein 2,5cm langes Stück Isomatte an den Stab geklebt.
  2.  Eine Seite eines 7cm langen Griff-Polsterrohr 45 Grad abschneiden. An einem Ende klebt man über die Länge von 7cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm).
  3.  Mit doppelseitigem Klebeband wird die Blockfläche (ID 15mm, WD 9mm) auf einer Länge von 45cm um den Kern geklebt, beginnend bei 20cm vom Griff-Ende entfernt.
  4.  Mit doppelseitigem Klebeband wird die 5cm breite und 1cm dicke Griff-Manschette um den Kern geklebt.
  5.  Mit doppelseitigem Klebeband wird über die Länge von 83cm Schlagflächen-Polsterrohr (ID 15mm, WD 25mm) geklebt. Vorher das Polsterrohr der Länge nach in zwei U-Profile teilen.
  6.  Hinter der Griff-Manschette werden 10cm von der Blockfläche mit Klebeband komprimiert.
  7.  Mit doppelseitigem Klebeband klebt man einen Schaumstoffquader (12 x 7,5 x 7,5cm) auf das Ende der Schlagfläche. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder mit einem Durchmesser von 6,5cm schneiden.
  8.  Den Schaumstoffklotz mit Klebeband (je 4 Streifen à 30cm) an die Schlagfläche kleben und dabei so stauchen, dass die Gesamtlänge 180 cm beträgt und die Reichweite von Griff-Manschette bis zum Ende 110cm beträgt.



## Material-Liste

GFK-Rundstab oder -Rohr, 168cm, 16mm Durchmesser
Griff-Polsterrohr, 45 cm + 7cm, ID 15mm, WD 9mm
Schlagflächen-Polsterrohr, 83cm, ID 15mm, WD 15mm
Isomatte Stab-Manschette, 5 x 10cm, 1cm dick
weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)
Klebeband, ca. 7m
doppelseitiges Klebeband, ca. 3m

## POMPENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0021/12	1x	18,00 €
M-0053/13	52cm	2,00 €
M-0054/13	83cm	5,00 €
M-0091/24	1x	1,00 €
M-0090/24	1x	2,50 €
M-0031/12	50m	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €

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

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

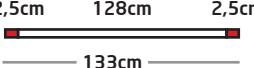
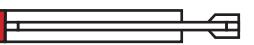
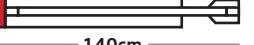
Alle Preise sind inkl. MwSt. - zzgl. Versandkosten  
[pompenshop.de](http://pompenshop.de)  
 Arbeitszeit: ca. 105 Minuten

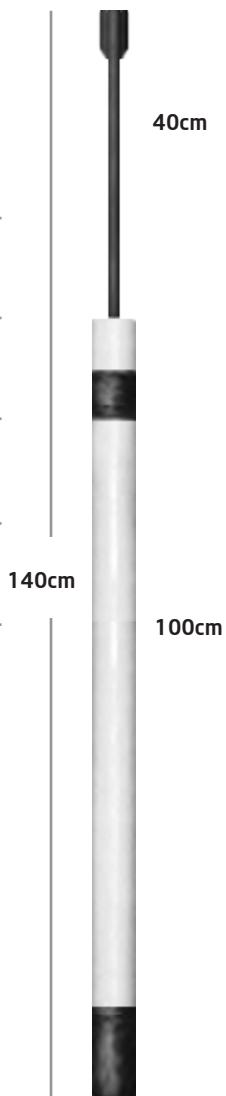


# Langpompfe

## Arbeitsschritte

Das GFK feucht abwischen und trocknen lassen.

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.  Eine Seite eines 7cm langen Griff-Polsterrohr 45 Grad abschneiden. An einem Ende klebt man über die Länge von 7cm 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 Schaumstoffquader (12 x 7,5 x 7,5cm) auf das Ende der Schlagfläche. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder mit einem Durchmesser von 6,5cm schneiden.
5.  Den Schaumstoffklotz mit Klebeband (je 4 Streifen à 30cm) an die Schlagfläche kleben und dabei so stauchen, dass die Gesamtlänge 140 cm beträgt.



## Material-Liste

GFK-Rundstab oder -Rohr, 128cm, 16mm Durchmesser

Griff-Polsterrohr, 7cm, ID 15mm, WD 9mm

Schlagflächen-Polsterrohr, 93cm, ID 15mm, WD 25mm

weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)

Klebeband, ca. 8m

doppelseitiges Klebeband, ca. 2,2m

## POMPENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0022/12	1x	18,00 €
M-0053/13	7cm	1,50 €
M-0054/13	93cm	5,00 €
M-0030/12	1x	2,50 €
M-0031/12	50m	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €

\* 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  
[pompfenshop.de](http://pompfenshop.de)  
Arbeitszeit: ca. 60 Minuten



Lester Balz  
[lester@jawaka.net](mailto:lester@jawaka.net)

Hofeweg 5  
D-02828 Görlitz

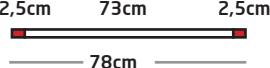
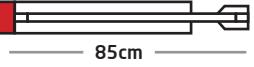
Volksbank Raiffeisenbank Niederschlesien eG  
IBAN: DE52 8559 1000 4531 4368 01  
BIC: GENODE1GR1

03581 4277160  
[Jugger.de](http://Jugger.de)  
[Pompfenshop.de](http://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 Inhaltstoffen verwendet.

# Kurzpompfe

## Arbeitsschritte

1.  Das GFK feucht abwischen und trocknen lassen.  
An die zwei Enden eines 73cm langen GFK-Rohres 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.  Eine Seite eines 7cm langen Griff-Polsterrohr 45 Grad abschneiden. An einem Ende klebt man über die Länge von 7cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm).
3.  Über die Länge von 58cm 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 Schaumstoffquader (12 x 7,5 x 7,5cm) auf das Ende der Schlagfläche. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder mit einem Durchmesser von 6,5cm schneiden.
5.  Den Schaumstoffklotz mit Klebeband (je 4 Streifen à 30cm) an die Schlagfläche kleben und dabei so stauchen, dass die Gesamtlänge 140 cm beträgt.



## Material-Liste

GFK-Rohr, 73cm, 16mm Durchmesser
Griff-Polsterrohr, 7cm, ID 15mm, WD 9mm
Schlagflächen-Polsterrohr, 58cm, ID 15mm, WD 25mm
weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)
Klebeband, ca. 5,5m
doppelseitiges Klebeband, ca. 1,4m

## POMPFENSHOP-Preise

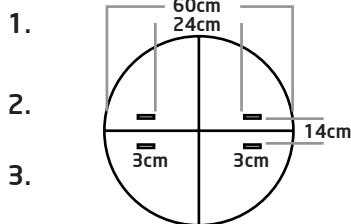
Bestellnr.	Menge	Preis
M-0023/12	1x	13,00 €
M-0053/13	7cm	0,50 €
M-0054/13	58cm	4,00 €
M-0030/12	1x	2,50 €
M-0031/12	50m	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €

\* 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  
pompfenshop.de  
Arbeitszeit: ca. 45 Minuten



### Arbeitsschritte

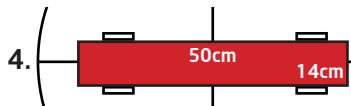


Auf einem 2,5cm dicken Isomattenkreis mit 60cm Druchmesser (ohne Klebefolie) werden zwei rechtwinklig zueinander stehende Linien gezeichnet.

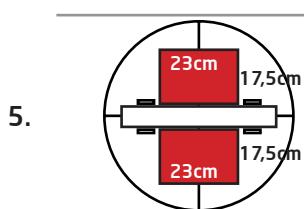


im Abstand von 7cm zur Querlinie und 12cm zur Mitte werden vier Markierungen für die Schlitte der Zurrurte angezeichnet.

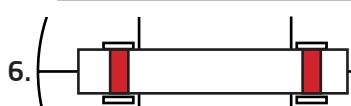
Diese vier Markierungen werden ausgeschnitten / ausgestanzt.



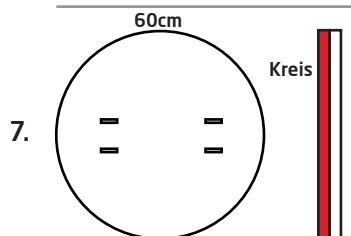
Zwischen die Schlitte wird mit doppelseitigem Klebeband eine 1mm dicke PET-G-Platte (50 x 14cm) geklebt.



Oben und unten der PET-G-Platte wird mit doppelseitigem Klebeband je eine 1mm dicke PET-G-Platte (23 x 17,5cm) geklebt.



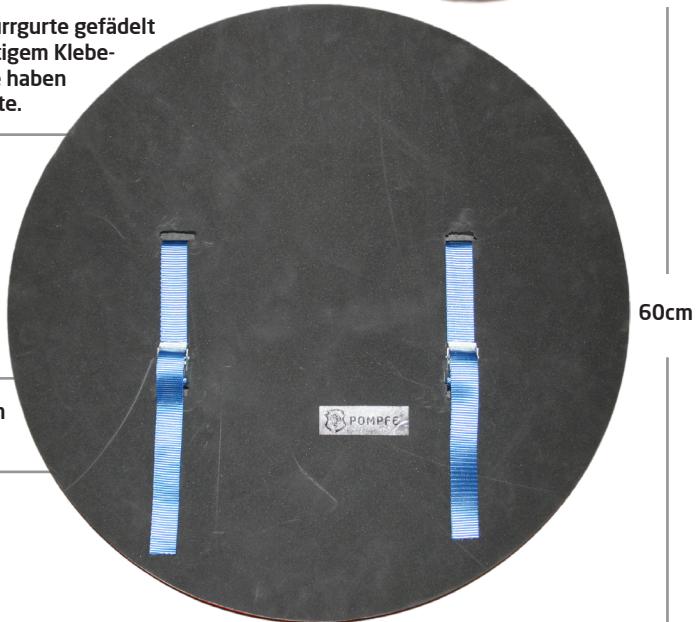
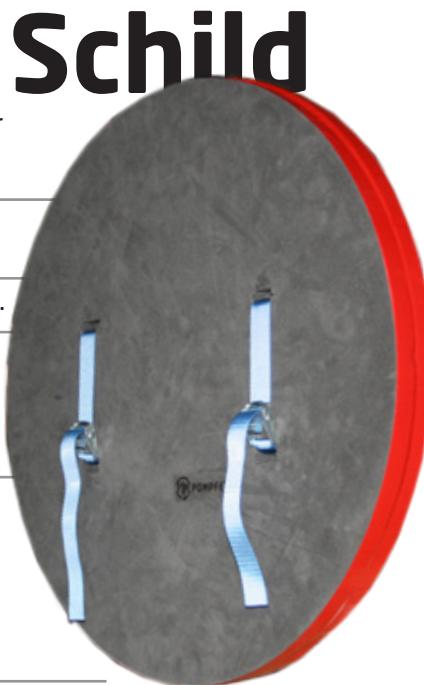
Durch die Schlitte werden zwei Zurrurte gefädelt und auf einer Seite mit doppelseitigem Klebeband festgeklebt. Beide Zurrurte haben den Verschluss auf der selben Seite.



Auf den Kreis mit den Zurrurten wird ein 2,5cm dicker Kreis (mit Klebefolie) aus Isomatte mit einem Druchmesser von 60cm geklebt.



Um die Schaumstoffkante wird ein mal Klebeband geklebt.



### Material-Liste

Isomatte, Kreis, AD 60cm, 2,5cm dick, ohne Klebefolie

2x Zurrurt, 50 x 2,5cm, mit Verschluss

Isomatte, Kreis, AD 60cm, 2,5cm dick\*

PET-G-Platten, 1mm dick, 50x14cm, 2x 17,5x23cm

Doppelseitiges Klebeband, 325cm

Klebeband, ca. 1,9m

### POMPENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0095/25	1x	22,00 €
M-0049/12	2x 3,- €	6,00 €
M-0038/12	1x	24,50 €
M-0097/25	1x	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €
M-0031/12	50m	10,00 €

\* 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  
pompfenshop.de

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten



Lester Balz  
lester@jawaka.net

Hofeweg 5  
D-02828 Görlitz

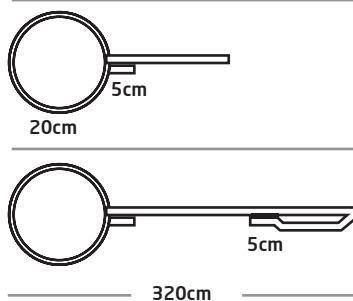
Volksbank Raiffeisenbank Niederschlesien eG  
IBAN: DE52 8559 1000 4531 4368 01  
BIC: GENODE1GR1

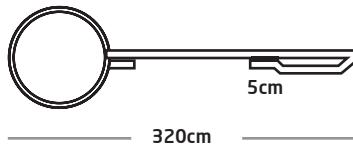
03581 4277160  
Jugger.de  
Pompfenshop.de

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

# Kette

## Arbeitsschritte

- Um ein 345cm lange Schaumstoffwulst wird eine Lage Klebeband geklebt. Wenn man das in verschiedenen Abschnitten klebt, darauf achten, das die Stücke je 7 - 10 cm überlappend geklebt werden.
- Die beklebte Wulst wird durch einen 345cm langen Polyamidschlauch gezogen.
- 

Ein Ende wird unter den nicht vernähten Kreuzungspunkt des Ballgeschirrs geführt, in eine Schlaufe gelegt und das Ende am Polyamidschlauch fest geklebt.
- 

Am anderen Ende legt man eine Schlaufe, so daß die Gesamtlänge 320cm beträgt und klebt das Ende am Polyamidschlauch fest.



## Material-Liste

Kettenball D=20cm und Ballgeschirr
Schaumstoff Rundschnur 13mm Ø, 345cm
Polyamidschlauch 345cm
Klebeband, ca. 360cm
doppelseitiges Klebeband, ca. 10cm

## POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0085/24	1x	31,00 €
M-0086/24	1x	7,50 €
M-0088/24	1x	10,00 €
M-0031/12	50m	10,00 €
M-0064/19	25m	13,00 €

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

Alle Preise sind inkl. MwSt. - zzgl. Versandkosten  
[pompfenshop.de](http://pompfenshop.de)  
Arbeitszeit: ca. 45 Minuten



Lester Balz  
[lester@jawaka.net](mailto:lester@jawaka.net)

Hofeweg 5  
D-02828 Görlitz

Volksbank Raiffeisenbank Niederschlesien eG  
IBAN: DE52 8559 1000 4531 4368 01  
BIC: GENODEF1GR1

03581 4277160  
[Jugger.de](http://Jugger.de)  
[Pompfenshop.de](http://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 Inhaltstoffen verwendet.