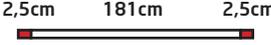
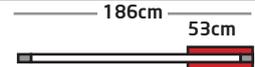
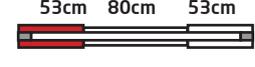
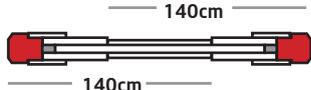
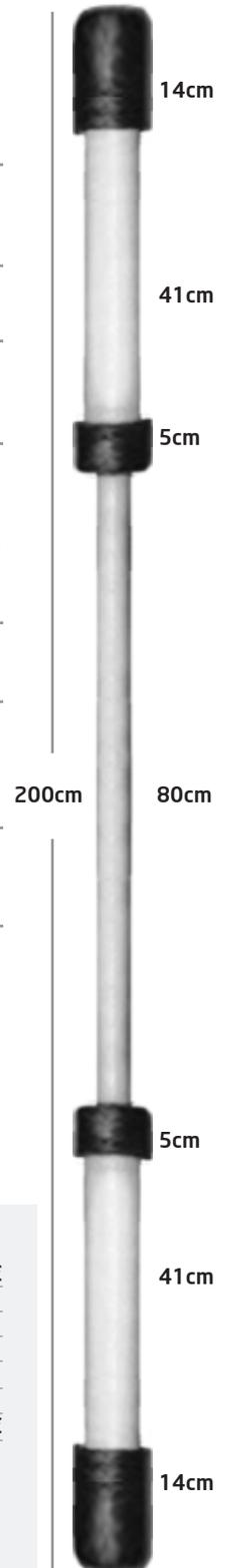


### Arbeitsschritte

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 5mm 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. 

Klebeband-Reihenfolge:  
1. Griffe quer / 2. Stechspitzen längs / 3. Manschetten längs / 4. Schlagflächen längs / 5. Manschetten quer / 6. Stechspitze quer / 7. Schlagflächen quer / 8. Griffe längs



### Material-Liste

	POMPENSHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
GFK-Rundstab oder -Rohr, 181cm, Durchmesser 16mm	M-0020/12	1x	14,00 €
Griff-Polsterrohr, 80cm, ID 15mm, WD 9mm	M-0053/12	80cm	2,50 €
Schlagflächen-Polsterrohr, 2 x 53cm, ID 15mm, WD 25mm	M-0054/13	106cm	5,00 €
2x Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (gr. Manschetten)*	M-0033/12	2x	7,00 €
2x Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (kl. Manschetten)* optional	M-0034/12	2x	3,00 €
2x weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitzen)	M-0030/12	2x	4,00 €
Klebeband, ca. 25m	M-0031/12	50m	10,00 €
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 pompfenshop.de



Autor  
Lester Balz  
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33  
D-10777 Berlin

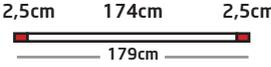
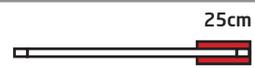
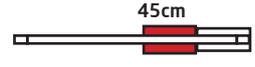
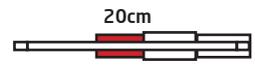
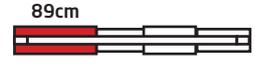
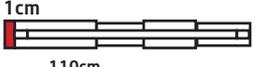
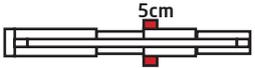
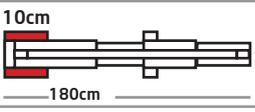
commerzbank ag  
IBAN: DE22100400000252513700  
BIC: COBADEFFXXX

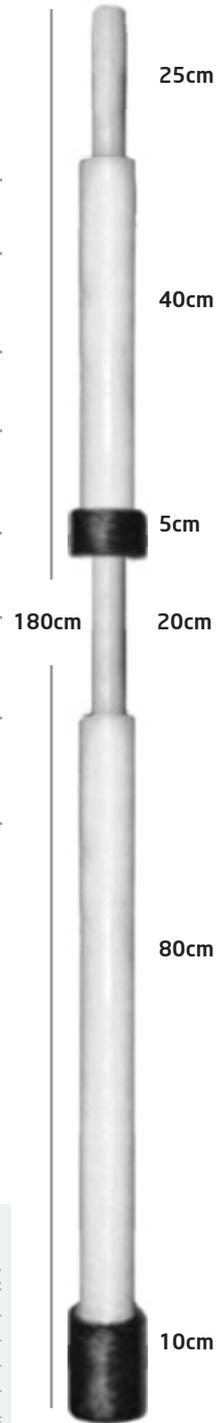
+49 (0)30 - 6796 1888  
jugger.de  
Pompfenshop.de

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.

# 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. Klebeband-Reihenfolge:  
 1. Griffe quer / 2. Stechspitzen längs / 3. Manschetten längs / 4. Schlagflächen längs / 5. Manschetten quer / 6. Stechspitze quer / 7. Schlagflächen quer / 8. Griffe längs



### 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)* optional
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	14,00 €
M-0053/13	45cm	1,50 €
M-0054/13	134cm	7,50 €
M-0033/12	1x	3,50 €
M-0034/12	1x	1,50 €
M-0037/12	1x	2,00 €
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



Autor  
 Lester Balz  
 lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33  
 D-10777 Berlin

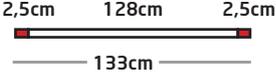
commerzbank ag  
 IBAN: DE221 00400000252513700  
 BIC: COBADEFFXXX

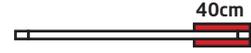
+49 (0)30 - 6796 1888  
 jugger.de  
 Pompfenshop.de

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.

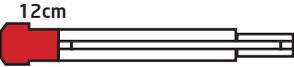
# Langpompfe

### Arbeitsschritte

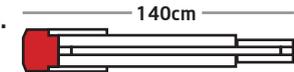
1. 

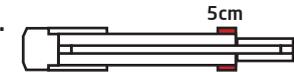
An die zwei Enden eines 128cm langen GFK-Rundstabs mit dem Durchmesser von 16mm wird je ein 2,5cm langes Stück Isomatte an den Stab geklebt (diese Stücke kann man aus den großen Manschetten schneiden).
2. 

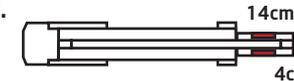
An einem Ende klebt man über die Länge von 40cm mit doppelseitigem Klebeband Griff-Polsterrohr (ID 15mm, WD 9mm).
3. 

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. 

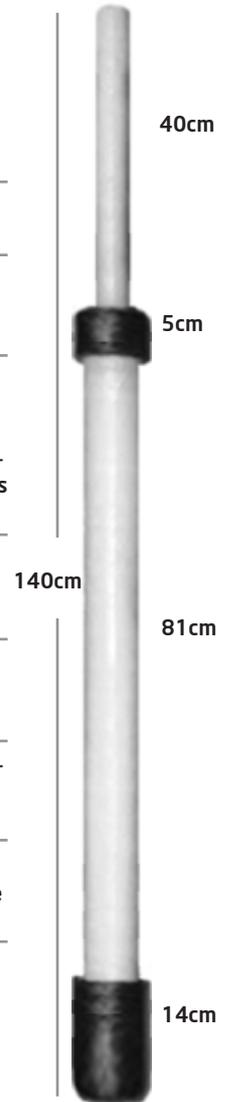
Mit doppelseitigem Klebeband klebt man einen 12cm langen Schaumstoffquader, damit das Stechen ermöglicht wird. Aus dem Quader zuerst einen groben Zylinder schneiden, dann die obere Seite leicht abrunden. Dann den Schaumstoffquader der nicht abgerundeten Ecken zur Hälfte 5mm tief einschneiden, so dass 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. Klebeband-Reihenfolge:  
 1. Griff quer / 2. Stechspitzen längs / 3. Manschetten längs / 4. Schlagflächen längs / 5. Manschetten quer / 6. Stechspitze quer / 7. Schlagflächen quer / 8. Griff längs



### Material-Liste

	POMPFENSHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
GFK-Rundstab oder -Rohr, 128cm, 16mm Durchmesser	M-0022/12	1x	14,00 €
Griff-Polsterrohr, 40cm, ID 15mm, WD 9mm	M-0053/13	40cm	1,50 €
Schlagflächen-Polsterrohr, 93cm, ID 15mm, WD 25mm	M-0054/13	93cm	5,00 €
Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (Manschette gr.)*	M-0033/12	1x	3,50 €
Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (Manschette kl.)* optional	M-0034/12	1x	1,50 €
weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)	M-0030/12	1x	2,00 €
Klebeband, ca. 12,5m	M-0031/12	50m	10,00 €
doppelseitiges Klebeband, ca. 3,4m	---		
optional ca. 4m Bleiband (50 g/m)	M-0046/12	4m	4,00 €

\* 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



Autor  
 Lester Balz  
 lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33  
 D-10777 Berlin

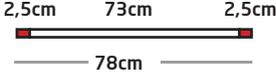
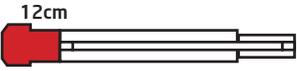
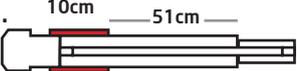
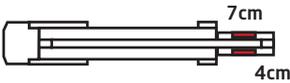
commerzbank ag  
 IBAN: DE22100400000252513700  
 BIC: COBADEFFXXX

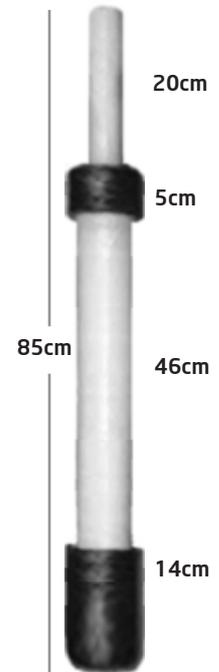
+49 (0)30 - 6796 1888  
 jugger.de  
 Pompfenshop.de

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.

# Kurzpompfe

### Arbeitsschritte

1.  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.  An einem Ende klebt man über die Länge von 20cm 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 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 5mm 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 7cm in den Griff einzuarbeiten, um die Kurzpompfe besser auszutarieren.
9. Klebeband-Reihenfolge:  
1. Griffe quer / 2. Stechspitzen längs / 3. Manschetten längs / 4. Schlagflächen längs / 5. Manschetten quer / 6. Stechspitze quer / 7. Schlagflächen quer / 8. Griffe längs



### Material-Liste

	POMPENSHOP-Preise		
	Bestellnr.	Menge	Preis
GFK-Rohr, 73cm, 16mm Durchmesser	M-0023/12	1x	8,00 €
Griff-Polsterrohr, 20cm, ID 15mm, WD 9mm	M-0053/13	20cm	0,50 €
Schlagflächen-Polsterrohr, 58cm, ID 15mm, WD 25mm	M-0054/13	58cm	5,00 €
Isomatte, 10 x 28cm, 0,8cm dick (gr. Manschette)*	M-0033/12	1x	3,50 €
Isomatte, 5 x 28cm, 0,8cm dick (kl. Manschette)* optional	M-0034/12	1x	1,50 €
weicher Schaumstoffquader, 12 x 7,5 x 7,5cm, RG 35 (Stechspitze)	M-0030/12	1x	2,00 €
Klebeband, ca. 6m	M-0031/12	50m	10,00 €
doppelseitiges Klebeband, ca. 2,6m	---		
optional ca. 1,8m Bleiband (50 g/m)	M-0046/12	2m	2,00 €

\* 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



Autor  
Lester Balz  
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33  
D-10777 Berlin

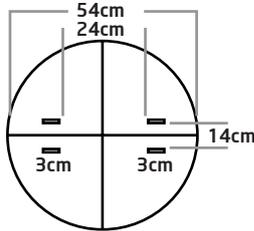
commerzbank ag  
IBAN: DE22100400000252513700  
BIC: COBADEFFXXX

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

### Arbeitsschritte

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

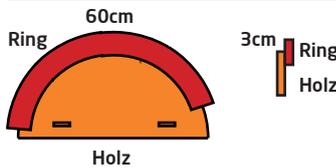


2. Aus der Multiplexplatte wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 54cm ausgesägt.

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

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

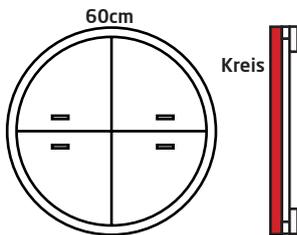
5. Auf die Innenseite wird zur Verstärkung ein Ring aus Isomatte (AD 60cm, ID 40cm, 0,8cm dick) nach aussen jeweils 3cm überstehend geklebt.



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.

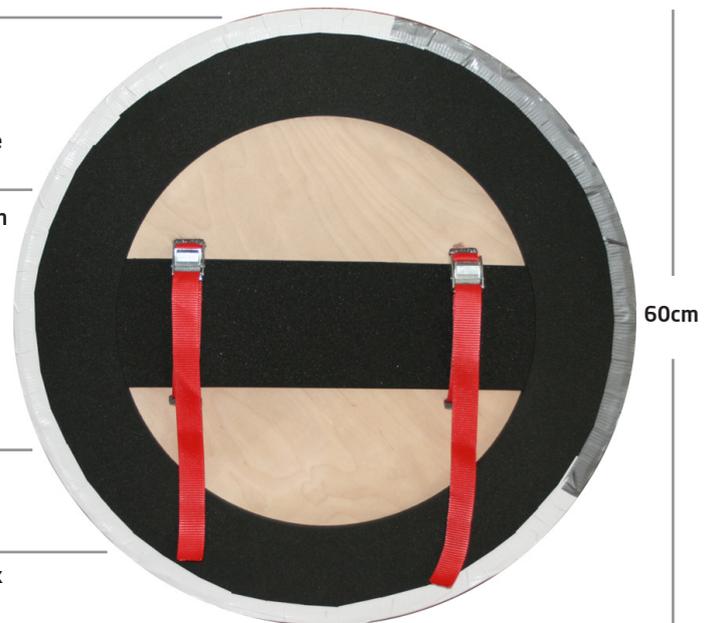


7. Aus Isomatte (2,5cm dick) wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 60cm ausgeschnitten und auf die Holzplatte geklebt.



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

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

Isomatte, Ring, AD 58cm, ID 40cm, 0,8cm dick\*

Isomatte, 40 x 12cm, 0,8cm dick\*

Isomatte, 190 x 4cm, 0,8cm dick\*

Pattex

Klebeband, ca. 4m

### POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
---		
M-0049/12	2x	6,00 €
M-0038/12	1x	27,00 €
M-0040/12	1x	18,00 €
M-0044/12	1x	8,00 €
M-0042/12	1x	10,00 €
---		
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



Autor  
Lester Balz  
lester@jawaka.net

Regensburger Str. 33  
D-10777 Berlin

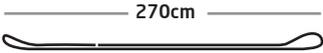
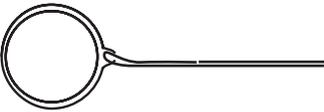
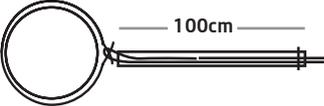
commerzbank ag  
IBAN: DE22100400000252513700  
BIC: COBADEFFXXX

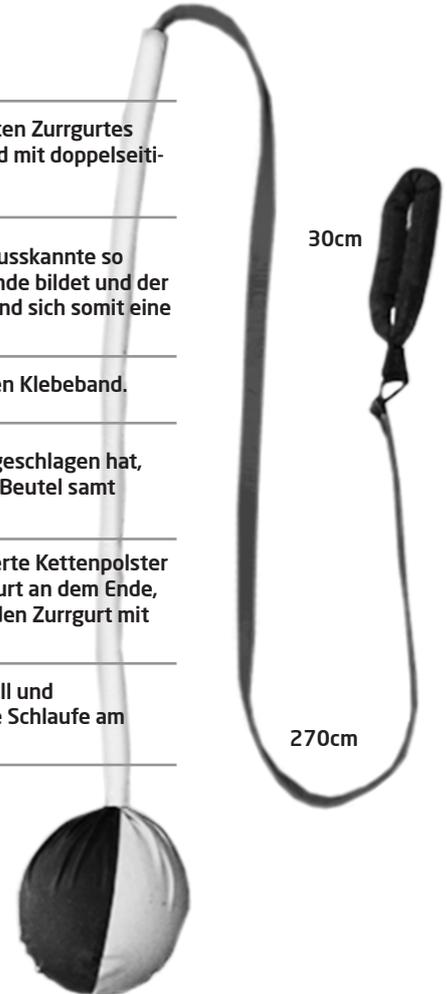
+49 (0)30 - 6796 1888  
jugger.de  
Pompfenshop.de

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. Der Schaumstoffball wird in einen Ballbeutel gelegt.
2.  Ein 30cm langes Stück eines 540cm langen, 2,5cm breiten Zurrgurtes wird umgelegt, so daß eine kleine Schlaufe entsteht und mit doppelseitigem Klebeband fixiert.
3.  Das andere Ende des Zurrgurtes wird bündig zur Abschlusskante so angeklebt, daß sich eine zweite Schlaufe am anderen Ende bildet und der Zurrgurt nun über fast die gesamte Länge verklebt ist und sich somit eine Gesamtlänge von 270cm ergibt.
4. Um den gesamten Zurrgurt klebt man längs zwei Streifen Klebeband.
5.  An die Zurrgurt-Schlaufe, die das 30cm lange Stück umgeschlagen hat, knotet man mit der reissfesten Schnur des Beutels den Beutel samt Schaumstoffball fest.
6.  Über den Zurrgurt schiebt man das 100cm lange, wattierte Kettenpolster und stantzt ein kleines Loch durch Polsterung und Zurrgurt an dem Ende, das nicht zum Ball zeigt. Durch das Loch befestigt man den Zurrgurt mit dem Polster durch eine Schnur oder eine Niete.
7. Man misst so ab, dass die Gesamtlänge der Kette mit Ball und Handgelenkschlaufe exakt 320cm ergibt und knotet die Schlaufe am Zurrgurt fest.



### Material-Liste

Schaumstoffball, D 20cm
Ballbeutel
ca. 540cm Zurrgurt
1x wattierte Ketten-Polster, 100cm
gepolsterte Handgelenkschlaufe (z.B. für Lenkdrachen)
doppelseitiges Klebeband, ca. 135cm

### POMPFENSHOP-Preise

Bestellnr.	Menge	Preis
M-0032/12	1x	9,00 €
M-0060/19	1x	18,00 €
M-0058/19	1x	10,00 €
M-0056/19	1x	27,00 €
M-0049/12	1x	10,00 €
---		

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

Alle Preise sind inkl. MwSt. - zzgl. Versandkosten  
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  
jugger.de  
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.