

Bau  
eines  
Trainingspfostens

von Ortwin vom Schildberg

## **Inhalt**

1 Einleitung.....	3
2 Material.....	3
3 Durchführung.....	4
3.1 Bau des Standfußes.....	4
3.2 Schlagpfosten .....	6

## **1 Einleitung**

Hier wird die Herstellung eines Schlagpfostens beschrieben. Dieser Pfosten ist in einer modularen Bauweise gefertigt und besteht aus drei Teilen bestehen. Durch die modulare Bauweise ist er einfach auf und abzubauen. Dieser Schlagpfosten wird eine Länge von 1,7m haben. Für größere Pfosten muss eventuell die Ausmaße des Fußes angepasst werden, um die gleiche Stabilität wie bei dem 1,7m Pfosten zu erreichen

## **2 Material**

6x 40\*20\*900 mm Bretter

4x 40\*40\*900 mm Pfosten

1x 40\*40\*1660 mm Pfosten

4 kleine Rechteckwinkel inkl. passender Schrauben

35 mm Nägel

Pattex oder Holzleim

Isomatte

Ducttape

Werkzeug zur Holzbearbeitung( Säge, Flex mit Schleifaufsatz, Deltaschleifer, Hammer etc.)

### 3 Durchführung

#### 3.1 Bau des Standfußes

Der Standfuß besteht aus zwei Teilen, die ineinander gesteckt ein Kreuz ergeben. Als erstes werden 4 der 6 40\*20 mm Bretter in der Mitte geteilt, sodass man 8 450 mm lange Bretter bekommt.

Im nächsten Schritt nimmt man sich die beiden übrig gebliebenen 900 m langen Bretter und leimt 2 der 450mm so auf das lange Brett, dass in der Mitte eine 40 mm große Lücke entsteht. Dies ist in Abb. 1 veranschaulicht.



**Abb. 1:** Aufgeleimte Bretter.

Zusammengesteckt sollten diese Bretter jetzt ein Kreuz ergeben.

Als nächstes leimt man senkrecht an der Öffnung 2 weitere 450 mm Bretter an. Zur weiteren Stabilisierung wird an den Senkrechtbalken jeweils ein Rechteckwinkel angebracht. Bei der Montage der Senkrechtstreben ist darauf zu achten, dass die Lücke einmal nach „oben“ zeigt und einmal nach „unten“. Ist dies nicht der Fall, ist ein zusammenstecken nicht mehr möglich.



**Abb. 2:** Senkrechte Stützbalken

Im letzten Schritt werden noch Querbalken installiert. Diese unterstützen die Senkrechtbalken den Pfosten zu halten und sorgen für den benötigten stabilen Stand des Schlagpfostens.

Die Querbalken sollten an der Außenkante eine Länge von 58 cm haben. Dazu wird aus den werden die 90cm Pfosten zuerst auf die entsprechende Länge gekürzt. Im 2. Schritt sägt man an beiden Enden ein Stück des Holzes im 45° Winkel ab. Als nächstes werden die Pfosten wie in Abb. 3 an den Fuß und an die Senkrechtleisten angeleimt.



**Abb. 3:** Installiere Querbalken

Nun wird die ganze Konstruktion noch durch Nägel verstärkt. Die Querbalken werden oben und unten festgenagelt, sowie die ganz am Anfang aufgeleimten Brettern aus Abb. 1 werden durch Nägel verstärkt. Der Fuß ist damit fertig.

### **3.2 Schlagpfosten**

Sollte der Pfosten länger als 1660 mm sein, muss er vorher auf diese Länge gekürzt werden. Um den Pfosten gegen die Schwerthiebe zu schützen, wird eine Lage Isomatte um den Pfahl gewickelt. Dazu schneidet man sich ein Stück Isomatte zurecht, welches sich einmal um den Pfahl wickeln lässt. Die Isomatte wird mit dem Tape abgetaped und so am Pfahl fixiert. Nun wird der Trainingspfahl in den Fuß gesteckt und der Bau ist abgeschlossen.

Optional können Trefferzonen mit anders farbigen Tape markiert werden oder am Kopf des Pfahls eine Fechtmaske installiert werden, um optimal Kopftreffer zu

trainieren. Mit einem kürzeren Pfahl wäre auch die Möglichkeit gegeben den Fuß für Schnitttestübungen zu verwenden.



**Abb. 4:** Fertiger Trainingspfosten