

BAUANLEITUNG FÜR ÜBUNGSTEPPAN

Hallo zusammen,

wenn Ihr Euch für Euer Training Übungsteppan bauen wollt, ist das wohl eine der einfachsten und günstigsten Waffen überhaupt. Sie ist leicht zu bauen und kann auch als Übungsshuriken verwendet werden.

Ihr benötigt hierzu lediglich:

- schwarzes Klebeband (Baumarkt, die Anschaffung einer großen Rolle lohnt sich),
- Pappe (bekommt Ihr kostenlos bei Supermärkten),
- eine Schere,
- Stift und
- Lineal

Und so geht's:



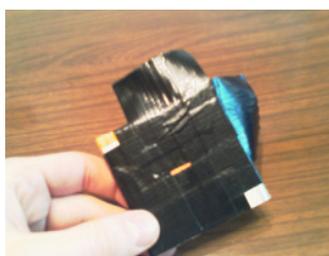
Nehmt Euch Euer Material zur Hand.



Malt vier Quadrate (für zwei Teppan) mit gewünschter Größe auf und schneidet sie mit der Schere aus. Bei mir liegt ein Quadrat von 7 cm gut in der Hand.



Legt jeweils zwei übereinander und klebt sie mit Tapeastreifen an allen vier Seiten fest.



Klebt nun jeweils zwei Streifen um jede Ecke, so dass am Ende die ganze „Waffe“ schwarz ummantelt ist. Achtet bitte darauf, dass die Ecken nicht zu spitz oder zu hart werden. Es sollen ja im Training keine Verletzungen damit verursacht werden.



Fertig!



Es ist wichtig, dass Ihr mit der Größe ein gutes Gefühl habt. Sie sollte gut in Eurer Hand liegen und mit den Ecken etwas über Eure Faust hinausschauen.

Viel Spass damit!