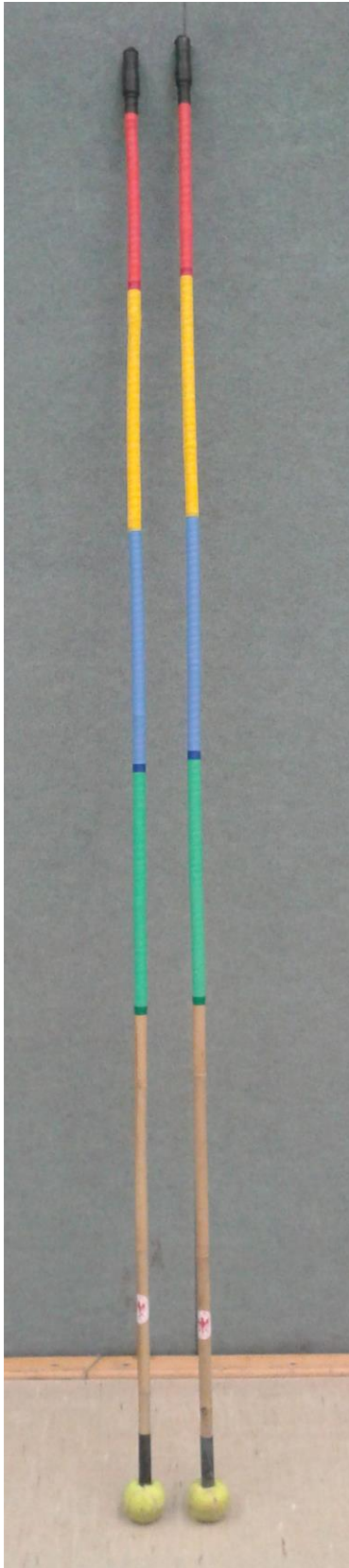


Bauanleitung

Bambusstäbe für den Stabweitsprung

- Materialien:**
- Bambusstab
 - Gewebe-Klebeband
 - Tennisball
 - farbiger Schrumpfschlauch (mittelwandig oder dickwandig)
 - optionale Schrumpf-Endkappe mit Innenkleber
 - farbige Klebebänder (wahlweise)
- Werkzeuge:**
- Handsäge
 - Heißluftföhn
 - scharfes Messer
- Bezugsquelle:** Gartencenter, Baumarkt, Internet
- Maße der Stäbe:** mindestens 2,40 m, maximal 2,80 m Länge.
Durchmesser mindestens 2,5 cm. Der Bambusstab darf sich zum oberen Ende nicht zu stark verjüngen.
- Zu beachten:** Der Bambusstab sollte nicht zu frisch, aber auch auf keinen Fall zu alt sein. Je älter der Stab ist, desto härter und brüchiger wird er. Anhand der Farbe kann man gut das Alter einschätzen (Grün = jung, braun = alt). Der Stab darf auf der ganzen Länge keine Beschädigungen, insbesondere Risse aufweisen! Hier besteht bei Biegung des Stabes erhöhte Bruchgefahr.
- Arbeitsschritte:**
1. Wenn nötig, wird der Stab am oberen und unteren Ende gerade abgesägt.
 2. Im Bereich der Knoten des Stabes können, je nach Alter des Stabes, kleine scharfkantige Triebe abstehen. Diese müssen vor der weiteren Bearbeitung mit einem scharfen Messer abgeschabt werden.
 3. Vier farbige Schrumpfschläuche werden auf ca. 40 - 50 cm zugeschnitten. Danach werden die Schrumpfschläuche von oben beginnend auf den Bambusstab mit Hilfe eines Heißluftföhns aufgebracht. (Wichtig: Die dünnere Seite des Bambusstabes ist oben) Zur Unterstützung der Stabilität und der Griffigkeit kann der Stab vor dem Aufbringen der Schrumpfschläuche mit einem Gewebe-Klebeband überlappend stramm umwickelt werden (im Bereich der Schrumpfschläuche).



4. Optional kann am oberen Ende des Stabes eine Schrumpf-Endkappe mit Innenkleber aufgebracht werden. Diese Endkappe verhindert ein Aufreißen des Stabes am oberen Ende und bietet eine zusätzliche Griffmöglichkeit für den Athleten.

5. Ein Tennisball wird sternförmig eingeschnitten (nicht zu großzügig einschneiden, da sonst der Tennisball später vom Stab runterrutschen kann). Der Tennisball wird anschließend stramm über das untere Stabende gesteckt. Der Ball kann zusätzlich mit dem Stab verklebt werden.

6. Die farblich unterschiedlichen Farbsegmente des Schrumpfschlauches geben den Athleten eine Orientierung zum richtigen Greifen des Stabes. Die Farbsegmente erleichtern dem Athleten das Finden der richtigen Position seiner oberen und unteren Hand, insbesondere wenn sie schon in der Lage sind, höher als Reichhöhe zu greifen. Zusätzlich können farbige Klebebänder am Stab angebracht werden um die Abstufung noch zu verfeinern.

Wichtig: Alle verwendeten Stäbe sollen die gleichen Abstände und Farbreihenfolgen der Markierungen aufweisen.