

MACH MAL DEINS BALANCE BOARD

Ein Balance Board verbindet Gleichgewichtstraining mit jeder Menge Spaß! Surfer und Snowboarder benutzen es, um ihre Koordination sowie Muskeln an Rücken, Bauch und Beinen zu stärken. Ihr baut euch also ein echtes Multi-Trainings-Tool!

DAS BRAUCHT IHR



DIY LEVEL



EUER MATERIAL

- 1 Leimplatte Fichte, 80x20 cm, 18mm dick
- 4 Türstopper + 4 passende Schrauben
- Abflussrohr (je größer der Durchmesser des Rohrs, desto schwieriger wird das Balancieren)
- Teppichklebeband (beidseitig klebend)
- Korkplatte

EUER WERKZEUG

- Akkuschrauber
- Bohraufsatz 10 mm
- Stichsäge
- Schleifpapier K80
- Permanent Marker
- Cutter

DIE PRODUKTLISTE
FINDET IHR DIREKT
NACH DER ANLEITUNG!



► Das komplette Anleitungsvideo findet ihr unter youtube.com/machmalmitobi

BALANCE BOARD

UND SO WIRD'S GEMACHT



CHALLENGE

Wer schafft es am längsten, oben zu bleiben?
Trete gegeneinander an, stoppt die Zeit und
findet heraus, in wem ein wahrer Gleichgewichts-
Meister steckt!

1. BOARD BAUEN



Überlegt zuerst, welche Form euer Board haben soll (Gun, Longboard, Fish, Shortboard,...). Fertigt am besten eine Schablone aus Papier/Pappe an und stellt euch zur Probe einmal drauf. Wenn ihr eure Füße etwas mehr als Schulterbreit auseinanderstellt, sollten sie mit ein bisschen Abstand zum Rand (sowohl Länge als auch Breite) Platz auf dem Board finden. Sobald ihr die perfekte Größe gefunden habt, überträgt ihr die Schablone auf euer Holzbrett.



Sägt vorsichtig mit der Stichsäge entlang eurer eingezeichneten Kontur.

Sucht euch zum Sägen eine stabile Unterlage und erledigt diesen Schritt am besten zu zweit. Ihr habt eine Werkbank zu Hause? Perfekt! Dann macht die Arbeiten mit der Säge am besten dort.



Schmirgelt anschließend die Seiten mit Schleifpapier ab.



Schraubt nun je 2 Türstopper an die Enden des Bretts.

Hinweis

Seid vorsichtig im Umgang mit der Stichsäge!
Passt gut auf eure Finger auf und tragt eine Schutzbrille!

BALANCE BOARD

UND SO WIRD'S GEMACHT



2. ROLLE BAUEN



Zuerst muss der Kopf des Rohrs entfernt werden. Umwickelt hierzu das Rohr mit Kreppband und zeichnet einen Strich mit Permanentmarker entlang des Bands.



Bohrt nun mit dem Bohrer ein Loch zwischen der eingeziehenen Linie und der äußeren Kante des Rohrs. In diesem Loch wird die Stichsäge angesetzt.



Jetzt geht ihr mit der Stichsäge in das vorgebohrte Loch und trennt das Rohr von hier vorsichtig entlang der vorgezeichneten Linie ab.



Beklebt das Rohr rund herum mit Teppichklebeband und schneidet es an den Kanten passgenau ab. Zieht dann die Folie ab.



Umwickelt die klebrige Rolle jetzt mit der Korkplatte. Schneidet den Kork möglichst bündig mit dem Cutter ab, sowohl an den Kanten als auch an der Wickelfalte. Passt beim Schneiden mit dem Cutter gut auf. Führt die Klinge immer vom Körper weg und verwendet eine schneidfeste Unterlage.



Jetzt kann's losgehen: Legt das Brett auf die Korkrolle und findet eure Balance!

INSPIRATION

Richtig cool wird's, wenn ihr euer Board noch anmalt. Muster, Graffiti oder eine knallige Farbe zum Beispiel verwandeln das Board in einen echt nicen Hingucker!

PRODUKTE, DIE IHR BENÖTIGT:



EUER MATERIAL

Leimplatte: Leimholz Fichte 120 cm x 40 cm x 1,8 cm

Art.Nr. 8656506

Türstopper: Burg Wächter Türstopper Standard TSB 2040 Kunststoff Grau

Art.Nr. 2268308

Abflussrohr: Marley HT-Rohr mit Steckmuffe DN 40 Grau 150 mm

Art.Nr. 2010197

Teppichklebeband doppelseitig: Tesa Doppelseitiges Klebeband Universal 5 m x 50 mm

Art.Nr. 3185147

Korkplatte: 1.000 mm x 500 mm x 4 mm

Art.Nr. 2373785

EUER WERKZEUG

Akkuschrauber: LUX Akku-Bohrschrauber-Set 1 PowerSystem A-BS-20

Art.Nr. 9438623

Bohraufsatz 10 mm: LUX Holzbohrer-Set Ø 3 mm - 10 mm 8-teilig

Art.Nr. 1201490

Stichsäge: LUX Akku-Stichsäge 1 PowerSystem A-ST-20

Art.Nr. 9438540

Schleifpapier: LUX Holz-Schleifpapier K80

Art.Nr. 1677160

Cutter: LUX Cutter-Set 2-teilig 9 mm und 18 mm Classic

Art.Nr. 2464147

DAS HABT IHR BESTIMMT ZUHAUSE

- Permanentmarker

SICHER IST SICHER

**Sogar unsere Profis Julia Beutx und HeyMoritz bekommen
Unterstützung von unserem MACH MAL mit OBI Team.
Beim Bauen sollte also immer ein Erwachsener mitmachen.**



RECHTLICHE HINWEISE

Die in dieser Anleitung abgebildeten Schritte und Hinweise stellen eine Empfehlung für ein mögliches Vorgehen dar und erheben keinen Anspruch auf allgemeine Verbindlichkeit oder eine bestmögliche Verfahrensweise. Gleichwohl raten wir selbstverständlich zur Beachtung und Aufbewahrung. Wir übernehmen keine Verantwortung für etwaige Folgen eines nicht sach- und fachgerechten Vorgehens sowie bei Fehlgebrauch bzw. nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch. Eine Beschränkung gesetzlicher Rechte und Ansprüche ist damit nicht verbunden. Es ist auf die persönliche Sicherheit und insbesondere ein geeignetes Arbeitsumfeld zu achten. Die hierzu notwendigen Vorkehrungen müssen getroffen und im Zweifelsfall eine Information bei einem Fachmann eingeholt werden. Die individuellen Fertigkeiten müssen realistisch eingeschätzt und bei Unsicherheit fachkundige Unterstützung dazu geholt werden. Wir sind um größte Genauigkeit in allen Details bemüht. Holz ist ein lebendes Material und kann sich unter Einfluss von Temperatur, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sonneneinstrahlung verändern. Aufgrund der besonderen Beschaffenheit des Materials kann es zu geringfügigen Abweichungen der Maße kommen.

Die OBI Bau- und Heimwerkermärkte Systemzentrale GmbH schließt bei nicht sach- und fachgerechter Montage entsprechend der Anleitung sowie bei Fehlgebrauch von Materialien und Werkzeugen eine Haftung vorsorglich ausdrücklich aus. Die hier aufgeführten Bauweisen stellen nur eine Empfehlung dar. Je nach Vor-Ort-Bedingungen und Nutzung können Änderungen nötig sein. Etwas gesetzliche Ansprüche werden hierdurch nicht eingeschränkt. Bei der Umsetzung ist auf die Einhaltung der persönlichen Sicherheit zu achten, wenn notwendig muss entsprechende Schutzausrüstung getragen werden. Elektronische Arbeiten dürfen ausschließlich von Elektrofachkräften (DIN VDE1000-10) ausgeführt werden. Eine realistische Einschätzung der Fähigkeiten ist erforderlich und bei Unsicherheit ist ein erfahrener Umsetzungshelfer hinzuzuhören. Die Arbeiten dürfen nicht ausgeführt werden, wenn die einschlägigen Sicherheitsbestimmungen nicht vertraut sind.