

## Makiwara selbst bauen

von Andree Kielholtz

Nachdem ich über viele Jahre immer wieder mit den verschiedensten Makiwara Varianten experimentiert hatte, habe ich vor etwa 8 Jahren erstmals die hier vorliegende Version getestet. Ziel war es nicht nur ein haltbares Makiwara zu konstruieren, sondern es sollte aus Platzgründen auch mobil sein, und nach dem Training in „der Ecke verschwinden“.

Die Idee selbst stammt nicht von mir, und als ursprünglichen Bauplan habe ich den von Ryan Parker verwendet (<http://ryukyuma.blogspot.com/>).

Material:

Grundplatte<sup>1</sup> Länge 120 cm x Breite 80 cm

Das Makiwara selbst hat eine Höhe von ca 120 cm, sollte für größere Karate Ka allerdings höher sein. Die dahinter angeordneten Bretter dienen sowohl als „Federung“ als auch als Stabilisierung. (Abb. 2) Sie weisen eine Höhe von 80 cm bzw. 40 cm auf. Breite liegt bei ?? cm

Zudem habe ich bei dem abgebildeten Makiwara 4 Winkeleisen verwendet. Das „Bretterpaket“ sowie die Grundplatte habe ich komplett durchbohrt (siehe Abb. 3, 4 & 5) und von der Rückseite verschraubt. Somit gibt es keine Metall in Holz Verbindungen, welche bei Belastung sofort ausreißen würden.

Unter die Grundplatte habe ich noch ein paar Mattenreste geklebt, damit der Untergrund nicht verkratzt wird.



---

<sup>1</sup> Als Grundplatte habe ich im Baumarkt einen Restposten einer Küchenarbeitsplatte erworben. Diese ist extrem belastbar, abwaschbar, und dick genug, um das Makiwara darauf zu befestigen. Da es sich um einen Restposten handelte, lag der Preis unter 10 €.

Die Größe der Grundplatte ist abhängig davon, welche Techniken geübt werden sollen (für Tritte braucht man natürlich mehr Standfläche als für Handtechniken), und von der Größe des Übenden.



Abbildung 2, Makiwara Seitenansicht



Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5

Noch ein paar Worte zur „Polsterung“ des Makiwara. Achtet gerade am Anfang eures Trainings darauf, dass die Polsterung nicht zu hart bzw. zu rau ist. Aufgeschlagene Knöchel sind nicht euer Ziel!! Vermeidet dringend offene Stellen, wählt einen weicheren Untergrund und beendet euer Training beim leisesten Anzeichen von offenen Stellen, Hautabrieb bzw. Blutungen. Für Anfänger eignet sich z.B. ein Mattenrest oder ein härteres Stück Schaumstoff. Als Fortgeschrittener kann man natürlich auch die „klassische“ Umwicklung mit einem Seil zurückgreifen. Dazu sollte man allerdings erst einmal ein Bisschen Hornhaut auf den Händen entwickeln, um langfristige Verletzungen (die einen nur von einem optimalen Training abhalten und somit zurückwerfen) zu vermeiden.

Wer etwas mehr zum Thema Makiwara Training erfahren möchte, findet meinen Blog Artikel hier

<https://www.ryukyu-bujutsu.de/2018/02/24/makiwara-do-s-und-dont-s/>

bzw. ein passendes YouTube Video hier

<https://youtu.be/vb1xrggTqd0>

Wie immer wünsche ich euch viel Spaß im Training, Ganbatte 😊