



# Fabriquer un support de Makiwara



**démontable et  
plus sécuritaire que les traditionnels**



# Couper les tubes de PVC

## Pourquoi utiliser du tube de PVC ?

Le rebondissement des flèches sur le support de Makiwara est l'une des causes de possibles blessures. De par sa section circulaire, et sa dureté, le risque de rebondissement des flèches sur un tel tube est quasiment nul.

Couper ces tubes pour obtenir :

- \* 2 longueurs de 140 cm
- \* 2 longueurs de 75 cm
- \* 2 longueurs de 60 cm
- \* 4 longueurs de 45 cm
- \* 2 longueurs de 36,5 cm
- \* 1 longueur de 43 cm

Puis poncer l'une des extrémités des tubes de 60 cm



Puis poncer l'intérieur de 2 « T »







# Préparation des deux articulations



Un peu de colle  
sur les 2 surfaces  
poncées, puis  
emmancher les 2 pièces



Percer le «T» pour y  
insérer la vis du boulon  
articulaire



Percer le tube de 140cm  
à la même hauteur que  
le trou précédent



Insérer le boulon articulaire  
pour obtenir ceci

Répéter l'opération pour le deuxième montant





# Assemblage des 2 croisillons



Insérer l'un des 2 tubes  
de 36,5cm dans les 2  
«T»



Percer verticalement à  
gauche et à droite les  
deux emmanchements,  
puis y glisser un collier  
de serrage.

Ne pas fermer ces  
colliers pour facilement  
pouvoir démonter le  
support





# Préparation des 4 pieds

Coller sur les 4 tubes de 45cm un «T» et un coude :



Un «T»

Un trou est à percer dans chaque extrémité ouverte de chaque «T», **voir plus loin.**

Les colliers de serrage serviront en salle pour élever la Makiwara à différentes hauteurs,  
grâce à une cordelette.

Il ne sont pas nécessaires pour un usage extérieur

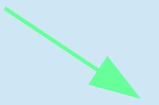
En extérieur, une sardine sera insérée dans le trou percé dans l'extrémité ouverte de chaque coude

Un coude - Attention à leur direction !





# Assemblage final



Insérer chaque pied



Un trou est nécessaire pour y insérer un collier



Insertion du tube de 43cm entre les «jambes»  
extérieures et percer



Inserrer les colliers

Faire de même pour la traverse entre les pieds intérieurs





# Réglage de la hauteur et fixation

La hauteur voulue s'obtient en écartant plus ou moins l'empatement du support.



En extérieur, ficher une sardine dans le sol à travers les trous de chaque coude

En intérieur, passez la cordelette dans différents anneaux faits avec les colliers de serrage pour varier l'empatement.

La photo de droite montre un croisillonement fait avec les cordelettes.



Sans les sardines, utilisez les deux cordelettes et les mousquetons





# Prêt à utiliser !



Supporte différentes formes de  
Makiwara, y compris les  
cylindriques



Plié



Démonté et prêt à être transporté



4 kg