

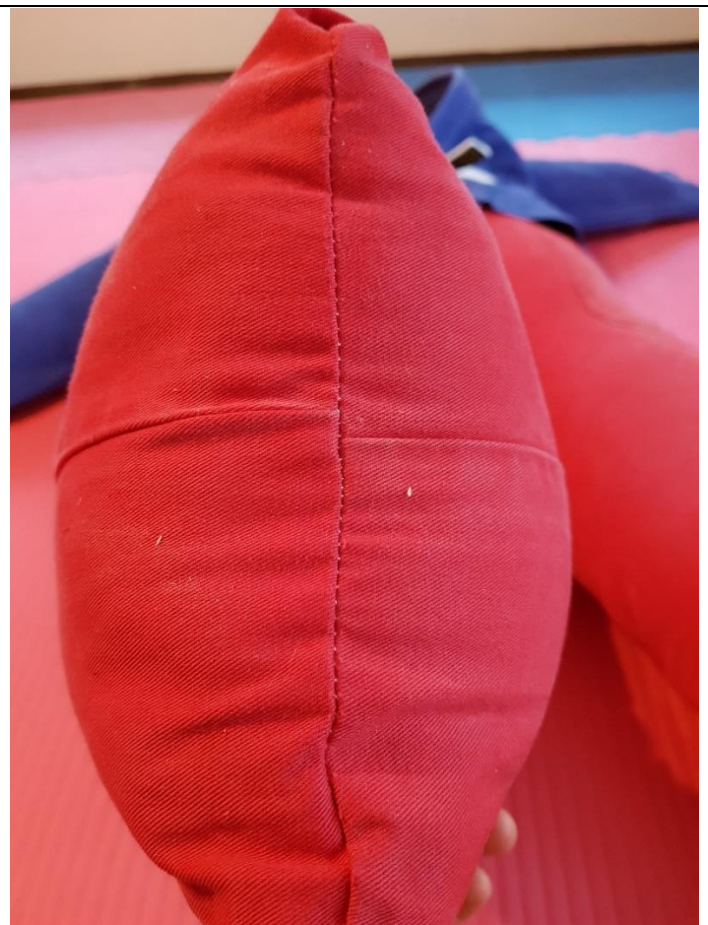


Anleitung Dummy-Bau von unserer Bundeskaderathletin Franziska Freudenberger

Benötigte Materialien:

- Blaumann/ Overall/ fester Maleranzug aus Baumarkt; am besten mit Reißverschluss zum Füllen;
- Nähmaterial
- Ausreichend Füllmaterial z.B. Polster, Kissen (für Arme und Beine sind gerollte Polster am geeignetsten, da die Arme dadurch starrer werden)
- Ggf. kleine Säckchen mit Sand gefüllt zum Beschweren des Dummys
- Gi zum Überziehen über Dummy

Arm- & Bein-Öffnungen des Blaumanns
zunähen.



Wenn Blaumann an der Vorderseite Knöpfe hat, müssen diese ebenfalls zugenäht werden (mit Reißverschluss nicht).



Mit Polster und ggf. Sandsäckchen füllen.



