

Living Room Pell

by William Gifford

The Task

To reduce barriers for a more frequent or even daily sword technique training I wanted to build a pell that I can use and store in our living room. For this – and to get my wife's approval – the pell had to fulfill a few requirements:

- **Easy assembly** and disassembly of base and pole
- A base **flat** enough to slide under our furniture
- A base **heavy** enough that the pell will not flip over and damage something
- A base that will **not damage** the floor

In this article I will describe my solution and how I built it.

Materials and Tools

- 2 plywood boards 50x50 cm approx. 1cm thick
- 3 plywood boards 50x20 cm, 15mm thick (or a thickness combination that matches the concrete tiles you are using)
- 2 concrete lawn edge tiles 50x15x4,5 cm
- 1m of 8-10mm rope
- 1 polypropylene tube, 2m long, 25mm outer diameter
- 1 piece of tube insulation, 25mm inner diameter, as thick as you can get
- Self-adhesive felt pads for furniture
- PVA wood glue
- Installation glue
- Duct tape
- Power drill
- Hand saw
- Sanding paper and/or file
- 15mm / 25mm / 30mm drill bits for wood



Fig. 1: The finished pell

Construction

1. Sand edges of the bigger plywood boards
2. Glue together the three smaller boards with PVA glue to make a big block of wood
3. Put the felt pads on the lower board and mark the positions of the holes for the grip
4. Drill 4 30mm holes in the lower board to later accommodate the knots of the grip ropes
5. Drill a 25mm hole through the middle of the center wood block; also drill 15mm holes for the grip
6. Glue the wood block to the upper plywood board; place the concrete tiles on the board as guides so that everything fits together well during final assembly
7. Drill the center hole and the grip holes through the upper board starting from the wood block side
8. Glue the concrete tiles to the lower board with installation glue, using the upper piece as a guide
9. Glue the upper piece (board and wood block) onto the lower piece (board and tiles) with installation glue
10. Deepen the 30mm holes on the lower board to approx. 25mm so that they will completely take up the knots of the grip ropes
11. Install grip ropes
12. Extend the main hole a few mm into the lower board
13. Cut polypropylene tube to length
14. Sand down one end of the tube so that it fits snugly into the center hole
15. Put the tube insulation around the tube and cut it to length
16. Cover the insulation in duct tape or fabric – and you are done!



Fig. 2: The lower piece



Fig. 3: The upper piece (upside down)



Fig. 4: How the finished base slides under our living room sofa

Wohnzimmer-Pell

von William Gifford

Das Ziel

Um den inneren Schweinehund für regelmäßiges Training besser zu überwinden, wollte ich einen Pell bauen, den ich im Wohnzimmer benutzen kann. Dafür – und für die Zustimmung meiner Frau – musste der Pell einige Anforderungen erfüllen:

- **Einfache Montage**/Demontage von Fuß und Pfosten
- Fuß, der **flach** genug ist, um unter Möbel zu passen
- Fuß, der **schwer** genug ist, um nicht umzukippen und etwas zu beschädigen
- Fuß, der den Fußboden **nicht beschädigt**

In diesem Artikel beschreibe ich den Bau meiner Lösung.

Materialien und Werkzeuge

- 2 Sperrholzbretter 50x50 cm ca.. 1cm dick
- 3 Sperrholzbretter 50x20 cm, 15mm dick (oder so dick, dass es den verwendeten Steinen entspricht)
- 2 Beton-Rasenkantensteine 50x15x4,5 cm
- 1m 8-10mm dickes Seil
- 1 Polypropylen-Rohr, 2m lang, 25mm Außenmaß
- 1 Stück Rohrisolierung, 25mm Innenmaß, so dick wie möglich
- Selbstklebende Filz-Gleiter für Möbel
- Holzleim
- Montage-Kleber
- Gewebeklebeband

- Bohrmaschine
- Handsäge
- Schleifpapier und/oder Feile
- Holzbohrer in 15mm / 25mm / 30mm



Abb. 1: Der fertige Pell

Bau

1. Kanten der beiden großen Bretter schleifen
2. Die 3 kleineren Bretter mit Holzleim zu einem Holzblock zusammenleimen
3. Filzgleiter auf die untere Platte kleben und Löcher für die Griffe anzeichnen
4. Mit dem 30mm Bohrer 4 Löcher in das untere Brett bohren – zur Aufnahme der Knoten der Griffe
5. In die Mitte des Holzblocks ein 25mm Loch bohren – sowie die vier 15mm Löcher für die Griff-Seile
6. Den Holzblock auf die obere Sperrholzplatte kleben; zur Kontrolle der richtigen Position die Kantensteine auflegen
7. Das Loch im Zentrum und die Griff-Löcher durch die obere Platte bohren – von der Holzblock-Seite aus
8. Die Beton-Steine mit Montage-Kleber auf die untere Platte kleben – mit dem oberen Teil als Führung
9. Das obere Teil (Platte und Holzblock) mit Montage-Kleber auf das untere Teil (Platte und Steine) kleben
10. Die 30mm Löcher im unteren Brett auf ca. 25mm vertiefen, so dass die Knoten komplett hineinpassen
11. Griff-Seile anbringen
12. Das Loch für die Aufnahme des Pfostens ein paar Millimeter in die Bodenplatte vertiefen
13. Polypropylen-Rohr auf Länge sägen
14. An einem Ende das Rohr etwas dünner schleifen, so dass es satt in das entsprechende Loch passt
15. Rohrisolierung anbringen und auf Länge schneiden
16. Rohrisolierung mit Gewebeklebeband umkleben – fertig!



Abb. 2: das untere Bauteil

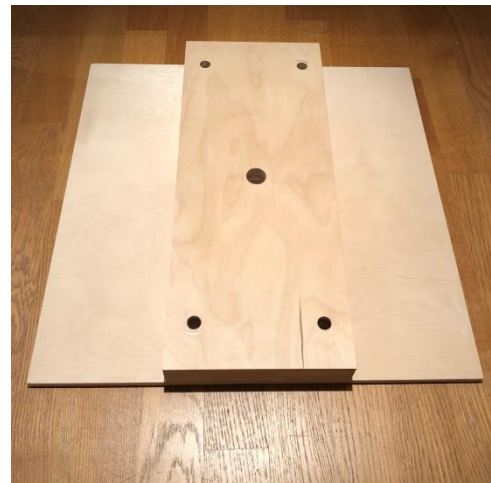


Fig. 3: Oberes Bauteil (verkehrt herum)



Fig. 4: Der Fuß past unter unser Sofa!