

Building a Plyo Box

SBA-015



± 4 UUR

Acht stappen van één plaat berkenmultiplex naar een kist met drie spronghoogtes. Zagen, lijmen, schroeven en schuren — de eerste les in haaks werken, en een trainingsmaat voor het leven.



ZELF DOEN

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-069

*Kennis die alleen
op een scherm bestaat,
is geleend.*

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-069

AANTEKENINGEN



Black·Wax·Bell

cagtcacgttattccacaaggtctaaggtgaa
ttatcattaaacgcttcgccaactccgttcag
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-069

Building a Plyo Box

SBA-015

AANTEKENINGEN



Shore·Bread·Grey

tgatgcgtgacctggtaacgtgtggaagcttt
gcgcggcgaaacgcttaggatgcttgaatgcc
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-015

Plyo Box

SBA-070

Acht stappen, één plaat hout, drie hoogtes. Meet twee keer, zaag één keer — ik lees met je mee.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-071

MATERIALEN

- ☐ Berkenmultiplex 18 mm — één plaat 122 x 244 cm
- ☐ Houtlijm D3 — watervast, één flacon
- ☐ Houtschroeven 4 x 40 mm — ± 60 stuks
- ☐ Schuurpapier — korrel 120 en 240
- ☐ Hardwax of houtolie — slijtvaste afwerking

GEREEDSCHAP

- ☐ Handcirkelzaag — met geleiderail of rechte lat
- ☐ Accuboormachine — boren én schroeven
- ☐ Verzinkboor — schroefkoppen vlak onder het oppervlak
- ☐ Winkelhaak en rolmaat — haaks is alles
- ☐ Twee zaagbokken — of een stevige werktafel

VEILIGHEID

- ☐ Zaagwonden — Een cirkelzaag vergeeft niets. Klem het werk, houd twee handen aan de zaag, en stel de zaagdiepte op plaatdikte plus vijf millimeter.
- ☐ Terugslag — Een klemmende zaag schiet naar achteren. Ondersteun de plaat zó dat de zaagsnede open blijft vallen, nooit dicht.
- ☐ Houtstof — Berkenstof hoort niet in je longen. Zaag en schuur buiten of met afzuiging, en draag een stofmasker.
- ☐ Splinters — Multiplexranden splinteren gemeen. Handschoenen bij het tillen van vers gezaagde panelen.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-071

AANTEKENINGEN



Wren·Mead·Stone

tccggcagattgcatggtaggcacgtaga
ggctgtacaaacgcttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-071

Plyo Box

SBA-070

AANTEKENINGEN



Marsh·Glen·Stone

tacggaagagcgttgaaccgggagcattcagg
cacggcgaaaacgcttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-070

Plyo Box

SBA-072

STAP 1

Teken het zaagplan

Teken alle zes de panelen op de plaat: twee zijden van 75 x 60 cm, twee van 75 x 46,4 cm, en twee kopse vlakken van 60 x 46,4 cm. Houd tussen de panelen 4 mm zaagspoor aan. Controleer elke maat twee keer voordat de zaag de plaat raakt.

WAAROM

De box heeft geen losse onderdelen: de drie hoogtes zijn de buitenmaten van één kist. Elke maatfout plant zich dus voort naar alle drie de spronghoogtes. Het zaagspoor van 4 mm vergeten is de klassieker — dan is het laatste paneel ineens een halve centimeter te smal.

LET OP

Meet twee keer, zaag één keer — de plaat is je duurste onderdeel.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-073

STAP 2

Zaag de panelen

Klem een geleiderail of rechte lat op de zaaglijn en zaag alle panelen met het goede vlak naar beneden. Ondersteun de plaat aan beide kanten van de zaagsnede, zodat het afvalstuk niet afbreekt op het laatst.

WAAROM

Een cirkelzaag snijdt omhoog: splinters ontstaan aan de bovenkant. Met de zichtzijde onder blijft het zichtvlak gaaf. En zonder rail loopt zelfs een geofende hand een millimeter uit — op 75 cm is dat een zichtbaar scheve naad.

LET OP

Laat de zaag op volle toeren komen vóór het hout — anders slaat hij terug.

ALS HET MISGAAT

- ☐ Rand gesplinterd — zaag de volgende sneden met tape over de zaaglijn, en schuur deze rand straks iets ronder dan de rest.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-073

AANTEKENINGEN



Wren·Tin·Shore

tccatctgaccctacaagtgttattgccgggc
agaagcgtaaagccttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-073

Plyo Box

SBA-072

AANTEKENINGEN



Brown·Trout·Wax

ttgtaatcatcaatgtgaacactagcttgctg
tgtgtccaaaagccttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-072

Plyo Box

SBA-074

STAP 3

Pas droog in elkaar

Zet de kist zonder lijm in elkaar: zijden om de kopse vlakken heen. Controleer met de winkelhaak elke hoek en meet beide diagonalen van elk vlak — gelijke diagonalen betekent haaks. Markeer met potlood welke rand op welke hoort.

WAAROM

Droog passen kost tien minuten; een gelijmde fout is definitief. De diagonaal-meting is eerlijker dan de winkelhaak: een haak meet één hoek, de diagonalen meten de hele kist tegelijk.

LET OP

Nummer de hoeken met potlood — na het lijmen is er geen tijd meer om te zoeken.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-075

STAP 4

Boor voor en verzink

Boor in de zijpanelen om de 12 cm voorboorgaten op 9 mm van de rand, en verzink elk gat. Boor in het kopshout van de binnenpanelen niet voor — daar grijpt de schroef.

WAAROM

Multiplex splijt niet snel, maar 9 mm van de rand zonder voorboren is vragen om een uitgebroken flank. Het verzinken is er niet voor het mooi: een uitstekende schroefkop op een springbox is een open wond die wacht.

ALS HET MISGAAT

- ☐ Gat te dicht op de rand geboord — schroef daar niet, vul het gat met een houtprop en boor 6 cm verderop opnieuw.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-075

AANTEKENINGEN



Ring·Deer·Lamp

cctgaacataggtcgggagggcagcacacctt
gttcttgtaaagccttcgccaactccgttcat
STOUTENBURGER.COM/VERIFY/

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-075

Plyo Box

SBA-074

AANTEKENINGEN



Hawk·Key·Grey

accgatgtgtccaagtggttatggcagaccct
gtgccgataaacgcttcgccaactccgttcat
STOUTENBURGER.COM/VERIFY/

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-074

Plyo Box

SBA-076

STAP 5

Lijm en schroef de kist

Werk per naad: lijm op beide vlakken, paneel stellen, en schroeven van midden naar buiten. Begin met één zijde en één kops vlak, controleer haaksheid, en bouw dan verder. Veeg uitgeperste lijm direct weg met een vochtige doek.

WAAROM

De lijm draagt de kracht, de schroeven zijn vooral lijmklemmen die nooit meer weggaan. Van midden naar buiten schroeven drijft spanning naar de randen in plaats van ze op te sluiten in het paneel.

LET OP

Opgedroogde lijmresten worden glashard en schuren dwars door elke afwerking heen.

ALS HET MISGAAT

- ❑ Kist toch niet haaks na het schroeven — los de schroeven van één naad, duw de diagonaal recht met een spanband en schroef opnieuw vast.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-077

STAP 6

Plaats het tussenschot

Zaag een schot dat precies in het midden van de kist past en lijm en schroef het tussen de twee langste vlakken. Dit schot vangt de klap van elke landing in het midden van het springvlak.

WAAROM

Zonder schot is het springvlak een trampoline van 18 mm die bij elke landing doorbuigt en op den duur scheurt. Het schot maakt van het vlak twee korte overspanningen — en van de kist een klankkast die dof klinkt in plaats van hol.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-077

AANTEKENINGEN



Wolf·Brook·Lamp

aaacaccattcggaacggctcgccattgcagg
ctagaaagaaacgcttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-077

Plyo Box

SBA-076

AANTEKENINGEN



Owl·Copper·Bell

gccgtctctgccacaactcgataaaaagtaacc
ctttctggaaacgcttcgccaactccgttcat
[STOUTENBURGER.COM/VERIFY/](https://stoutenburger.com/verify/)

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-076

Plyo Box

SBA-078

STAP 7

Breek de randen en schuur

Rond alle buitenranden en hoeken met schuurpapier korrel 120, en schuur daarna alle vlakken met 240. Strijk met de blote hand langs elke rand: wat je voelt, voelt een scheenbeen straks harder.

WAAROM

Een scherpe multiplexrand is een mes bij een gemiste sprong. De ronding is dus geen afwerking maar veiligheid. Fijner dan korrel 240 hoeft niet — een sprongvlak mag grip houden.

LET OP

Schuur mét de nerf van het toplaagje, anders krast korrel 120 zichtbaar.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-079

STAP 8

Werk af met olie of wax

Breng twee dunne lagen hardwax of houtolie aan met een doek, met een uur drogen ertussen. Behandel ook de binnenkant van de handgaten en de onderrand — daar trekt vocht als eerste in.

WAAROM

Multiplex is sterk zolang de lagen droog blijven: vocht trekt via de kopse kanten naar binnen en laat de lijmlagen los. De olie sluit precies die kwetsbare randen af. Twee dunne lagen dringen dieper dan één dikke.

ALS HET MISGAAT

- ☐ Vlak blijft plakken — te dik aangebracht. Wrijf het overschot weg met een schone doek en laat een nacht drogen.

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

WERKKAART

Plyo Box

SBA-079

AANTEKENINGEN



Nail·Rust·Drum

acttagaattaaaaacgggtagggatgataa
gtcattggaaaacgttcgccaactccgttcat
STOUTENBURGER.COM/VERIFY/

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-079

Plyo Box

SBA-078

AANTEKENINGEN



Star·Bow·Hide

ccgggtgcaacgggaggaacattaggggcccc
gttaacagaaaacgttcgccaactccgttcat
STOUTENBURGER.COM/VERIFY/

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-078

Plyo Box

SBA-080

RESULTAAT

Een massieve plyobox van 50 × 60 × 75 cm — drie spronghoogtes in één kist, gebouwd om duizend sprongen te dragen.

CONTROLE

- ☐ Haaks — Beide diagonalen van elk vlak zijn gelijk; de kist staat zonder te wiebelen op alle drie de kanten.
- ☐ Vlak springoppervlak — Een liniaal op het springvlak laat nergens meer dan een millimeter licht door.
- ☐ Geen uitsteeksels — Alle schroefkoppen liggen onder het oppervlak; geen rand haakt aan een blote hand.
- ☐ De klanktest — Klop op het midden van het springvlak: een doffe tik is goed, een holle bom betekent dat het tussenschot los zit.

ALS HET MISGAAT

- ☐ Paneel te klein gezaagd — Het zaagspoor is vergeten. Gebruik het paneel voor het tussenschot en zaag het buitenpaneel opnieuw.
- ☐ Kist wiebelt op één kant — Vind de hoge hoek met een velletje papier en schuur hem bij; bij meer dan 2 mm: randen opnieuw haaks zagen.
- ☐ Schroef breekt af in het hout — Boor de kop weg, zet 4 cm verderop een nieuwe schroef en vul het gat met een prop en lijm.
- ☐ Naad gaapt na het drogen — Lijm was al gehuid bij het sluiten. Freeswerk niet nodig: giet verdunde lijm in de naad, klem opnieuw en schroef bij.

Plyo Box

SBA-080

AANTEKENINGEN



Copper·Storm·Grey

gtccgggtgcggatgagctagccgcttagg
ctgtaatcaaacgcttcgccaactccgttcat

STOUTENBURGER.COM/VERIFY/

EDITION 1

STOUTENBURGER ALMANAC

SBA-080