

Anti-Stress-Ball

zum Selber machen

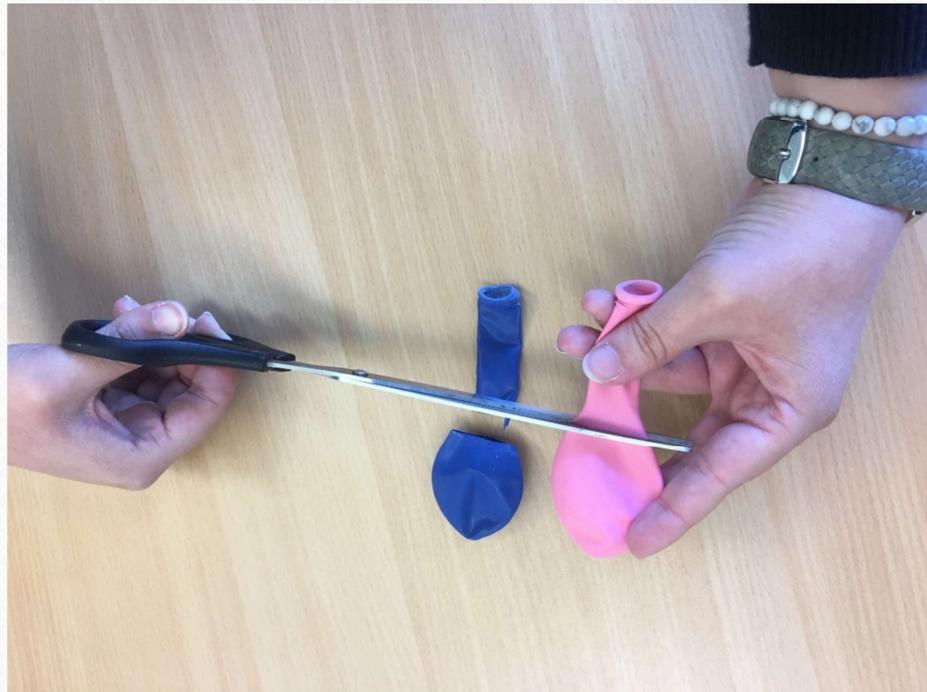
Erstellt von: V. Kowolik (SCI-Mitarbeiterin)

Dafür brauchst du:



- 1x Frühstück-/Gefrierbeutel
- 2x Luftballons (verschiedene Farben)
- Mehl
- Teelöffel
- Schere

1. Schritt



- Schneide die schmalen Enden beider Ballons wie im Bild zu sehen ab.

2. Schritt



- Fülle den Frühstücks-/Gefrierbeutel nun mit Mehl (ca. 5-10 Teelöffel).
- Je mehr Mehl du nimmst, desto schwieriger wird es, den Ball zu kneten.

3. Schritt



- Verdrehe das offene Ende des Beutels ganz fest & schneide es ab, aber lasse ein kleines Stück dran, damit es nicht aufgeht
- Forme es dabei schon zu einer Kugel & achte darauf, dass keine Luft drin bleibt.

4.Schritt



- Öffne nun mit einer Hand den Ballon & drück den Mehlbeutel hinein (das kann etwas fummelig werden, aber mit Geduld klappt es).
- Achte auch hier darauf, dass der Beutel sich nicht öffnet.
- Knete dann die Kugel schonmal in Form.

5.Schritt



- Über diese Kugel ziehst du nun den anderen Ballon drüber & zwar von der Seite, die der Öffnung gegenüberliegt.
- Es kann ebenfalls wieder etwas fummelig werden & wenn es kaputt gehen sollte, dann ist es nicht schlimm & du versuchst es nochmal.
- Drücke wieder alles in Form.

Fertig ! 😊



- Fertig ist der **Anti-Stress-Ball!**
- Nun kannst du deine ganze Wut wegdrücken, -pressen, -kneten!
- Je nach dem wie viele Luftballons du zu Hause hast, kannst du auch mehrere machen.