

## Anleitung Anti-Stress-Ball

Ihr braucht:

- 1 Frühstücksbeutel oder etwas Frischhaltefolie
- 2 Luftballons in unterschiedlichen Farben
- Füllmaterial wie Mehl/Reis/Sand/Vogelsand
- Teelöffel
- Schere



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



Füllt den Frühstücksbeutel mit dem Füllmaterial. Wichtig ist, dass dieses gut trocken ist (Achtung z.B. mit Sand). Für größere Ballons benötigt ihr etwa zehn Teelöffel, für kleinere etwas weniger – das müsst ihr ausprobieren. Verdreht das offene Ende des Beutels und schneidet es ab.



Formt den Beutel zu einer Kugel. Achtet darauf, dass keine Luft im Beutel ist und der Beutel an der zgedrehten Öffnung nicht aufgeht.



Spreizt einen Ballon mit einer Hand auf und fummelt das Mehlsäckchen hinein. Das kann etwas, wie gesagt: fummelig sein – achtet auch hier darauf, dass sich das Säckchen nicht öffnet. Drückt die Luftballonkugel danach schön rund in Form.



Über diese Kugel zieht ihr den zweiten Ballon – und zwar von der Seite, die der Öffnung des ersten Ballons gegenüberliegt. Drückt wieder alles in Form – fertig ist der Anti-Stress-Ball. Jetzt könnt ihr eure ganze Wut wegdrücken, -pressen, -kneten!