


Anti-Stressball selbst basteln



Der Knautschball
kräftigt auch deine
Fingermuskeln!

Du brauchst:

- 2 Luftballons oder einen Ballon aus dickem Gummi
- Mehl
- einen Trichter
- eine leere saubere Plastikflasche

Es geht so:

1. Du entfernst den Deckel der Plastikflasche und stülpest den Trichter auf die Flasche
2. fülle zwei Hand voll Mehl über den Trichter in die Flasche, Trichter danach entfernen
3. Jetzt pustest du einen Luftballon etwas auf und stülpest die Ballonöffnung über den Flaschenhals
4. Nun kippe die Flasche um und halte dabei den Luftballon am Flaschenhals fest
5. Wenn der Luftballon mit dem Mehl gefüllt ist darfst du den Ballon von der Flasche abziehen
6. Vorsichtig die übrige Luft aus dem Ballon entweichen lassen
7. Ballon verknoten
8. Jetzt noch einen zweiten Ballon über den Stressball stülpen