

Stressbälle

Material:

2 Luftballons

Mehl

eine Frühstücks-oder Gefriertüte

Schere / Stifte / Gummiband

So wird´s gemacht:

Schneide zuerst von beiden Luftballons den Hals ab.

Nimm die Tüte und befülle eine Ecke mit dem Mehl. Knote die Tüte direkt über dem Mehl zu oder verschließe sie mit dem Gummiband und schneide den Rest der Tüte ab. Jetzt stülpst du den ersten Luftballon über diesen „Mehlbäll“. Dann stülpst du den zweiten Luftballon über die Öffnung des ersten Luftballons. Jetzt kannst du ihm noch ein Gesicht geben, indem du beispielsweise Augen aufmalst und die Öffnung, wo der innere Ballon durchschaut, als Mund benutzt.



Mit diesen Bällen kann man super Stress abbauen, indem man sie drückt und quetscht.
Viel Spaß dabei.