



## Bastelanleitung Anti-Stress-Ball

### Materialien :

- 1 Luftballon
- Sand / Mehl
- einen Trichter oder eine Plastikflasche
- einen wischfesten Markierstift (optional)

### Schritt für Schritt :

1. **Schritt:** Nimm eine leere Plastikflasche zur Hand. Befülle diese mit der passenden Menge an Sand/Mehl. Nimm dafür einen Trichter oder ein zusammengerolltes Papier. Befülle die Flasche eher mit etwas zu viel Sand/Mehl als zu wenig
2. **Schritt:** Puste nun den gewünschten Ballon auf und stülpe diesen über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.
3. **Schritt:** Kippe nun die Flasche samt Luftballon um – das Mehl/der Sand fällt nun fast von allein in den Ballon.
4. **Schritt:** Sobald der Ballon befüllt ist, kannst du dessen Ende, also den Hals, von der Flasche abziehen. Arbeite langsam und vorsichtig. Halte mit den Fingern so gut es geht die Öffnung des Ballons zu. Die Luft muss langsam entweichen, sonst fliegt das Mehl/der Sand wieder aus dem Ballon.
5. **Schritt:** Hast du den Eindruck, dass dein Anti-Stress-Ball ausreichend mit Sand/Mehl befüllt ist, lass die überschüssige Luft ab, indem du den Hals mit Daumen und Zeigefinger greifen und die beiden Finger nur leicht spreizt. Spreizt du sie zu stark, wird der Inhalt nur wieder herausgeblasen. Anschließend verknotest du den Halsbereich gut.
6. **Schritt:** Jetzt kannst du deine Kreativität einbringen, denn: Die optische Gestaltung des Anti-Stress-Balls ist an der Reihe. Ob du mit dem wischfesten Markierstift ein Gesicht oder ein Muster malst, bleibt ganz dir überlassen.