

## Bälle - selbst gemacht zum Jonglieren, Dosenwerfen oder Stressabbau 😊

Diese knautschigen kleinen Wunder passen in eine Hand und man kann sie vielfältig nutzen:

- als Ersatz für den Dosenwerferstand auf dem Matheisemarkt
- als Jonglierbälle (Jonglieranleitung unten)
- als Stressbälle zum Kneten
- ... Habt ihr noch mehr Ideen? dann schickt sie uns!



### Bastelmaterial und Arbeitsplatz:

- ca. 15-20 mittelgroße Luftballons
- eine Schere
- eine leere 0,5 l-Flasche (Glas oder Plastik)
- einen Trichter, um die Masse in die Flasche zu füllen
- eventuell einen Holzspieß (Schaschlikspieß)
- Füllmaterial: ca. 1 Tasse Mehl oder Sand für 1 Ball  
(Mehl ist weicher und leichter als Sand, eignet sich also besser für die Stressbälle, macht aber bei der Herstellung auch mehr Dreck /Staub; Sand ist eher geeignet für Jonglierbälle)



Ihr sitzt oder steht am besten an einem Tisch (oder draußen), wo es nicht schlimm ist, wenn ihr ein bisschen „Sauerei“ (Mehl oder Sand...) macht.

### Herstellungsschritte:

1. Füllt Mehl / Sand für einen Ball mit Hilfe des Trichters in die Flasche.
2. Stülpt den Ballonhals über den Flaschenhals, so dass er gut und stramm an der Flasche hält.
3. a) Dreht nun vorsichtig die Flasche und schüttet das Füllmaterial in den Ballon. Vielleicht müsst ihr schon etwas „kneten“, damit genug Material in den Ballon geht. Achtung: Haltet den Ballon am Hals fest, damit er nicht von der Flasche rutscht!

Sollte diese Methode nicht klappen, probiert diese:

b) Steckt den Trichter in den Ballonhals und haltet diesen mit einer Hand am Trichter fest. Schüttet nun das Füllmaterial in den Trichter und stochert mit dem Holzspieß nach.

4. Schneidet den Ballonhals nicht zu kurz ab (gerade so, dass das Füllmaterial euch nicht entgegenkommt).
5. Schneidet von einem weiteren Ballon den Hals ab und stülpt diesen über den ersten (dies ist vermutlich der schwierigste Schritt)
6. Wiederholt Schritt 5 mit einem dritten Ballon.

FERTIG ist euer erster Ball!



1



2



3b



4



5



6

## JONGLIEREN - Übungsleitung

1. Nimm einen deiner Bälle und lege ihn locker und wurfbereit auf die Finger deiner Hand. Wirf deinen Ball mit einer Hand vor deinem Körper möglichst immer gleich hoch (zunächst etwas über Kopfhöhe) und fange ihn immer mit der anderen Hand wieder auf. Du solltest dabei nicht weit ausholen, sondern deine Ellbogen bleiben nah am Körper, deine Unterarme bleiben ungefähr auf Ellbogenhöhe. Fangen solltest du die Bälle auch wieder auf Höhe deiner Unterarme und mit der Handfläche nach oben.  
Natürlich übst du dies abwechselnd links und rechts.
2. Nimm nun einen zweiten Ball in die andere Hand. Wirf zuerst einen Ball hoch. Den zweiten wechselst / übergibst du in diesem Übungsschritt zunächst einfach direkt in die andere Hand, sobald der erste Ball an seinem höchsten Punkt ist. Fange den ersten Ball mit der anderen Hand auf.
3. Genau wie in Schritt 2, aber nun wirfst du den zweiten Ball ebenfalls hoch (wenn der erste am höchsten Punkt ist) und fängst beide Bälle nacheinander auf.
4. Nun kommt der letzte Schritt: Nimm den dritten Ball zusammen mit dem ersten in eine Hand: ein Ball „ruht“ in der Handfläche und du hältst ihn mit kleinem Finger und Ringfinger fest. Den anderen Ball hältst du mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger wurfbereit locker. Ball zwei ist wieder in deiner anderen Hand. Du wirfst wieder Ball 1 und 2 wie in 3. geübt. Bevor du aber den zweiten Ball fangen kannst, musst du nun den dritten Ball loswerfen.

**GAR NICHT LEICHT** am Anfang, aber **ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!**

**VIEL SPAß!** Wer mag, schickt uns Bilder oder ein kleines Video seiner Kunst :-)

