



Knautschgesicht



Materialien

- 2 Luftballons
- Trichter
- Mehl
- Schere
- Wasserfester Filzstift

So geht's

1. Puste den Luftballon auf und lasse die Luft wieder heraus.
2. Nimm dir einen Trichter, befülle den Ballon mit Mehl und verschließe ihn anschließend mit einer Knoten.
3. Schneide das überschüssige Ende des verknoteten Gummis ab.
4. Nimm dir den zweiten Luftballon. Schneide das schmale Ende des Ballons ab und stülpe ihn über den befüllten Ballon. So kannst du zum einen den Knoten verdecken und zum anderen wird der Knetball dadurch stabiler und kann nicht so schnell kaputt gehen.
5. Male ein Gesicht auf und fertig ist dein Knautschgesicht.

So kannst du den Knetball anwenden

Zum Stressabbau:

- Den Ball kräftig mit deiner Nicht-Schreibhand kneten
- Den Ball auf den Boden werfen

Zur Beruhigung und Entspannung:

- Mit dem Ball die eigenen Schultern, Arme und Hände massieren

Als Spielgerät:

- Den Ball mit einem oder mehreren Spielpartnern hin- und herwerfen
- Mindestens zwei Bälle als Jonglierbälle benutzen

Viel Spaß! 