

# Bastelanleitung Knet-/Wutball

## Benötigte Materialien

- 2 herkömmliche Luftballons
- Mehl, Reis oder Sand
- einen Trichter oder eine Plastikflasche
- einen wischfesten Markierstift (optional)
- Wolle und Kleber (optional)



**Tipp:** Zwar ist es prinzipiell möglich, Spielsand als Füllmaterial zu nutzen. Wir empfehlen Ihnen allerdings, auf Mehl und/oder runde Reiskörner zurückzugreifen. Denn Sand oder auch spitze Reiskörner würden Ihren Anti-Stress-Ball beim Kneten zu stark beschädigen.

## Schritt für Schritt zu Ihrem Wutball:

**1. Schritt:** Nehmen Sie eine leere Plastikflasche zur Hand. Befüllen Sie diese mit der für Ihren Wutball passende Menge an Mehl, Reis oder Sand. Nehmen Sie dafür einen Trichter oder ein zusammengerolltes Papier. Befüllen Sie die Flasche eher mit etwas zu viel Mehl als zu wenig. Die überschüssige Füllung können Sie leichter im Nachhinein aus dem Ballon herauskippen, als diesen nachträglich zu befüllen.

**Empfehlung:** Mischen Sie am besten Mehl und Reis ineinander. So schaffen Sie einen mittleren Festigkeitsgrad und Ihr Ball hält länger als mit einer reinen Mehlfüllung.

**2. Schritt:** Pusten Sie nun den gewünschten Ballon auf und stülpen Sie diesen über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.

**3. Schritt:** Kippen Sie nun die Flasche samt Luftballon um – das Mehl fällt nun fast von allein in den Ballon.

**Hinweis:** Für einen handballengroßen Anti-Stress-Ball brauchen Sie circa zwei Drittel einer Tasse Füllmaterial. Dies entspricht einer Menge von etwa 160 bis 240 Millilitern. Anders formuliert: Für einen Anti-Stress-Ball, der bequem in die Handfläche passt, sollten Sie den Ballon etwa fünf bis sieben Zentimeter hoch füllen.

**4. Schritt:** Sobald der Ballon befüllt ist, können Sie dessen Ende, also den Hals, von der Flasche abziehen. Arbeiten Sie langsam und vorsichtig. Halten Sie mit den Fingern so gut es geht die Öffnung des Ballons zu. Die Luft muss langsam entweichen, sonst fliegt Ihnen das Mehl um die Ohren.

*Tipp: Halten Sie den Ballonhals beziehungsweise die Ballonhülse zu und kneten den Ball ein wenig, um zu überprüfen, ob die Füllmenge bereits ausreicht. Ist dies nicht der Fall, so können Sie den Ballon nachträglich noch mit einem Trichter weiter befüllen.*

**5. Schritt:** Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Anti-Stress-Ball ausreichend mit Mehl und/oder runden Reiskörnern befüllt ist, lassen Sie die überschüssige Luft ab, indem Sie den Hals beziehungsweise die Hülse des Ballons mit Daumen und Zeigefinger greifen und die beiden Finger nur leicht spreizen. Spreizen Sie sie zu stark, wird der Inhalt nur in alle Richtungen geblasen und es resultiert eine Sauerei. Anschließend verknoten Sie den Halsbereich gut.

**6. Schritt:** Schneiden Sie den überflüssigen Gummi am verknoteten Ende ab, dies macht Ihren Wutball optisch ansprechender. Um den Knoten zu verbergen, schneiden Sie einen weiteren Luftballon (kann, muss aber nicht dieselbe Farbe sein) auseinander und stülpen diesen über den Knoten. Dies bringt Ihnen auch noch zusätzlich Stabilität und der Knetball kann nicht so schnell kaputtgehen.

**7. Schritt:** Jetzt können Sie Ihre Kreativität einbringen, denn: Die optische Gestaltung des Anti-Stress-Balls ist an der Reihe. Ob Sie mit dem wischfesten Markierstift ein Gesicht oder ein Muster malen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Bei einem Gesicht bietet es sich zudem an, ein paar Wollfäden auf den Gummiballon aufzukleben, um eine Haarpracht zu symbolisieren und den Ball weicher zu machen.

*Tipp: Schon allein, was die Ballonwahl betrifft, haben Sie eine große Auswahl. So muss es nicht immer ein gewöhnliches Modell sein, es stehen Ihnen unter anderem auch herz- oder sternförmige Ballons zur Verfügung. Darüber hinaus finden sich Luftballons in den unterschiedlichsten Farben. Auch warten Ausführungen, die bereits mit einem Gesicht versehen sind. Kurzum: Sie haben die Qual der Wahl!*

**8. Schritt:** Werfen, kneten, massieren – Ihr Wutball ist nun fertig!

<https://www.talu.de/wutball-selber-machen/>