Anleitung wie du Jonglierbälle selber machen kannst

Ich verwende gerne Jonglierbälle im Yoga, sie sind vielseitig einsetzbar.
Oft ist es auch ein Mitbringsel für einen Kindergeburtstag oder
als Abschlussgeschenk für eine Yogaklasse.

Material:

6 Luftballons für 3 Jonglierbälle
6 Stück Haushaltsfolie (Nylon) ca. 15x15 cm
80 Gramm Sand oder Reis pro Ball

Anleitung:

Alle Jonglierbälle die du verwendest sollten gleich schwer sein.

1. Schritt
Die Luftballons bevor du sie verwendest aufblasen und ein bisschen in der Hand kneten, rollen, damit sie ein wenig ausgeleiert werden.

2. Schritt
Schneide 6 Stück Haushaltsfolie (Nylon) in 15x15 cm große Quadrate und lege sie übereinander.

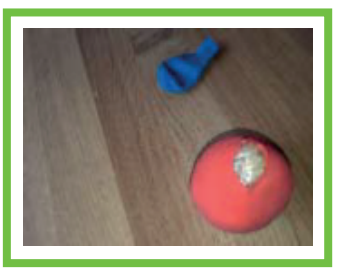
3.Schritt
Pro Ball 80 Gramm Reis/Sand oder ähnliches abwiegen. Den Reis/Sand in die Mitte der beiden Folien leeren.

4. Schritt
Die Ecken der Folien zusammenführen und oben zu drehen, zum Ball formen. (Wie eine Zwiebel)

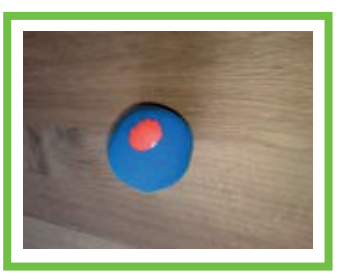
© Verein Kräuterbotschaft

5. Schritt
Das Mundstück vom Luftballon knapp über dem Ballonbauch abschneiden

6. Schritt
Den ersten abgeschnittenen Ballon über den Foliensandball stülpen.



7. Schritt
Bei einem weiteren Luftballon das Mundstück abschneiden und über den anderen Luftballon stülpen, achte dabei dass das Loch vom ersten Luftbalon abgedeckt wird.



Viel Spaß beim jonglieren üben, die ersten Schritte siehst du auf meinem Youtubekanal

© Verein Kräuterbotschaft