

Ideen der Familiengruppe (10)

Anti-Stress-Bälle



Um Stress oder Wut abzubauen und sich wieder zu entspannen, könnt Ihr einen Anti-Stressball kräftig kneten. Solch einen Ball selber machen, ist kinderleicht. Ihr braucht dafür: Luftballons, Mehl, Wolle, Frischhaltefolie, Esslöffel, Schere und einen wasserfesten Stift. Dann kann es losgehen...



Für einen Ball schneidet Ihr zuerst bei 2 Luftballons etwa 1,5 cm am schmalen Ende ab. Dann nehmt Ihr Frischhaltefolie und schneidet sie etwa in der Größe 20 cm x 20 cm zu. Nun gebt Ihr 4 gehäufte Esslöffel Mehl auf die Frischhaltefolie. Sollte später ein Luftballon kaputt gehen, wird die Frischhaltefolie den Großteil des Mehls abfangen. Formt nun die Frischhaltefolie zu einer Kugel. Wichtig ist, darauf zu achten, dass keine Luft im Beutel bleibt. Nun die Frischhaltefolie gut verschließen, indem Ihr die 4 Enden verdreht. Als Nächstes nehmt Ihr einen der beiden Luftballons und streift ihn über die Folie mit dem Mehl. Am besten führt Ihr die Frischhaltefolie mit der Öffnung nach oben als Erstes in den Luftballon ein.



Anschließend zieht Ihr darüber den zweiten Ballon - und zwar von der Seite, die der Öffnung des ersten Ballons gegenüberliegt. Zum Schluss könnt Ihr nun noch Haare aus Wolle anbringen und mit einem wasserfesten Stift ein Gesicht aufmalen. Drückt alles gut in Form und Euer Anti-Stressball ist fertig.



„Luftballonpost“ - Ein Bewegungsspiel



Ab 3 Spieler könnt Ihr dieses Bewegungsspiel mit Luftballons gut spielen.

Spielablauf:

Alle Spieler sitzen im Kreis auf dem Boden (oder auf Stühlen). Ein Luftballon wird mit beiden Füßen gehalten und immer an den Nachbarn weitergegeben. Ein Spielleiter kann dabei von Zeit zu Zeit einen Richtungswechsel verordnen.

Eine weitere Spielvariante ist, wenn zwei Luftballons im Spiel sind und einer davon in die entgegengesetzte Richtung weitergegeben wird. Dann wird es schwieriger, aber auch lustiger...

Diese Idee und noch viele weitere lustige Bewegungsspiele mit Luftballons findet Ihr hier:

<https://kindheitinbewegung.de/die-9-lustigsten-bewegungsspiele-mit-luftballon/>