

# IMPULS NUMMER 19

## Jonglierbälle basteln

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
*in den Corona-Zeit*

### Benötigtes Material (für 3 Jonglierbälle)

- 240g Leinsamen
- 12 Luftballons - besser mehr falls welche kaputt gehen 😊
- Küchenwaage
- Große und kleine Schere
- Nadel
- Trichter
- Becher
- leere PET Flasche
- Tesa-Film oder Klebeband

Du wolltest schon immer mal jonglieren können und zu denen gehören, die in der Luft 3 Bälle gleichzeitig jonglierend halten können? Dann ist das der perfekte Impuls für dich! Hier erkläre ich dir, wie du dir selber Jonglierbälle basteln kannst. Der nächste Impuls wird dir dann verschiedene Wurf-Übungen zeigen, die du mit deinen Bällen üben kannst.

Am besten du holst dir jemanden, der dir beim Basteln hilft. Ein paar Schritte sind gar nicht so leicht allein 😊. Stell dir die Materialien bereit und schon kann es losgehen!

### Bastelanleitung

1. Stell deinen Becher auf deine Küchenwaage. Drücke dann die „Tara Taste“, damit deine Waage jetzt 0g anzeigt. Wenn du nicht genau weißt, wie das geht hol dir deine Eltern zu Hilfe.
2. Fülle jetzt so lange Leinsamen in den Becher, bis deine Waage 80g anzeigt.
3. Mit deinem Trichter kannst du die 80g Leinsamen jetzt in die PET Flasche füllen.



Dieser Impuls wurde von Sina vorbereitet: Ich trainiere die Talentminis und die Talentfördergruppe vom Climbingteam. Außerdem klettere ich selbst mehrmals die Woche am Fels und in der Halle. Jonglieren kann ich (noch) nicht. Aber habe mir überlegt, dass das doch ein gutes Lockdown Projekt ist. Jetzt bin ich fleißig am Üben und werfe Bälle durch unser Wohnzimmer 😊

# IMPULS NUMMER 19 - Jonglierbälle

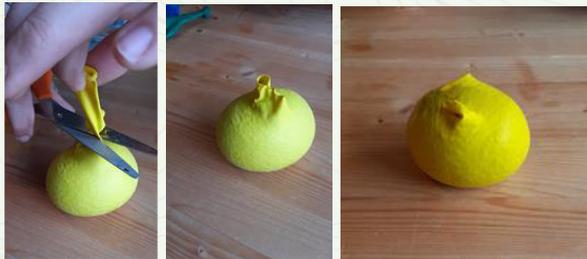
4. Als nächstes pustest du einen Luftballon auf und verdrehst das Mundstück ein paar Mal. Dann stülpst du das Mundstück über die PET Flasche.



5. Wenn du die Flasche jetzt umdrehst fällt der Leinsamen in den Luftballon. Sobald die Flasche leer ist kannst du den Luftballon von der Flasche abziehen und die Luft aus dem Luftballon rauslassen. Wenn noch Leinsamen im Mundstück steckt drücke es einmal in den Luftballon.



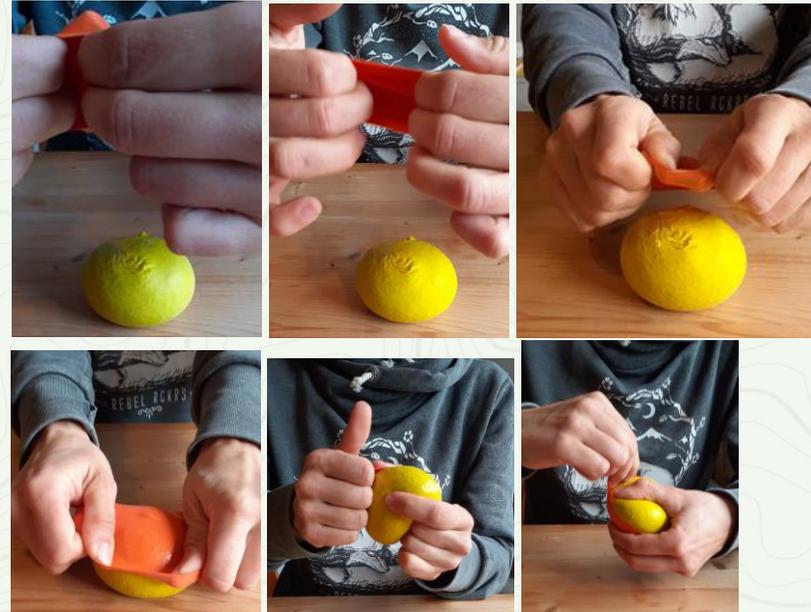
6. Jetzt schneidest du mit deiner großen Schere das Mundstück so ab, dass noch ca. 1cm übrig bleibt und klebst das übrige Mundstück mit Tesa fest.



7. Als nächstes pustest du einen zweiten Luftballon auf und lässt die Luft wieder ab (dann geht der 8. Schritt leichter 😊). Dann schneidest du das Mundstück wieder ab, diesmal noch weiter unten.



8. Jetzt kommt ein schwerer Schritt. Hol dir dafür ruhig Hilfe! Du musst jetzt den zweiten Luftballon von oben über den ersten drüber stülpen. Am besten gehst du dazu mit je drei Fingern jeder Hand in den Luftballon und ziehst ihn ein bisschen auseinander.



# IMPULS NUMMER 19 - Jonglierbälle

Dein Ball sieht jetzt so aus:



12. Jetzt musst du schauen, ob du noch Luft in deinen Ballons hast. Wenn ja stich mit deiner Nadel rein und versuch die Luft abzulassen.



13. Drehe den gefüllten Luftballon nun so, dass das „Loch“, durch das man den unteren Luftballon noch sieht (bei mir gelb), nach rechts zeigt.



14. Jetzt musst du die Schritte 7 und 8 wiederholen. Eventuell musst du mit deiner kleinen Schere das entstehende Loch noch schön schneiden. Das ist vor allem dann nötig, wenn der Rand absteht.



9. Dann drehst du den gefüllten Luftballon so, dass das „Loch“ nach oben zeigt und wiederholst erneut die Schritte 7 und 8.



10. Auch hier musst du vielleicht den Rand nochmal mit der kleinen Schere verschönern. Dann ist dein 1. Jonglierball fertig 😊



11. Jetzt musst du die Schritte 1-13 noch zweimal wiederholen dann hast du 3 Jonglierbälle. Der 2. Und 3. Gehen bestimmt auch schneller als der 1.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit deinen Jonglierbällen 😊 Bis nächste Woche kannst du schonmal ein bisschen selber üben, dann stelle ich dir verschiedene Übungen vor, mit denen du ganz einfach jonglieren lernen kannst 😊