

# MAAK ZELF DE JONGLEERBALLEN.

Het kan van leer of vilt. Niet iedereen heeft dit in huis.

Misschien wel een oud kledingstuk van stof zonder rafels.

Knip de vorm 4 x uit en naai deze met de hand aan elkaar.( zichtbaar aan de buitenkant)

Kies zelf een steekje uit ( zigzag, stik,fantasie...) Het kan met dik of dun garen.

Laat een klein stukje open voor het vullen van de bal.

Geen kussenvulling in huis? : gebruikt dan ongekookte rijst .

Je kan de bal ook vullen met een oude onderbroek in kleine stukjes geknipt.

Prop het goed vol zodat je hem bijna niet dicht kan naaien. Het laatste stukje dichtten is even lastig omdat er spanning op staat.

Voila!

Je kunt deze jongleerbal ook als stressbal gebruiken.

