

Flutterball



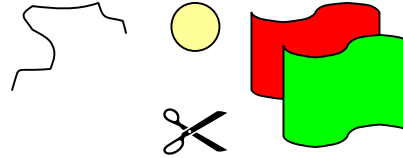
... ein pfiffiges Trainingsgerät, fast umsonst!

Material

- Tennisball
- Bunter Stoff
- Schnur

Hilfsmittel

- Schere



Vorbereitung:

- Tennisball bereitlegen (gebraucht tut's auch)
- 4 bunte Stoffstreifen schneiden ca. 3cm x 50cm
- Ca. 10 cm langes Stück Schnur bereitlegen

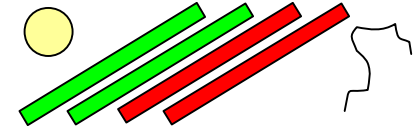
Basteln:

- Stoffstreifen sternförmig auslegen (Kreuzungspunkt genau in der Mitte)
- Tennisball in die Mitte des Sterns aus Stoffstreifen legen
- Alle Stoffenden in die Hand nehmen und Tennisball etwas anheben.
- Stoffstreifen straff um den Tennisball legen und mit der Schnur fest verknoten
- Fertig!

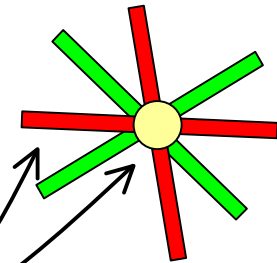
...noch besser:

- Wer noch etwas wasserfesten Weißleim hat, streicht mit einem Pinsel den Leim auf die Stoffstreifen über dem Tennisball. Dann den Ball einen Tag trocknen lassen, jetzt ist er noch haltbarer!
- Wer einen „echten“ 80-Gramm-Ball (=Gewicht des Schlagballs) haben will, füllt vorab ca. 10 gr. Sand durch einen kleinen Schlitz in den Tennisball.

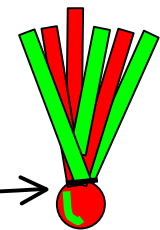
1...



2...



3...



→ ...und jetzt? Ran an den Ball und ab durch die Lüfte damit!

