

JONGLIERBÄLLE SELBER MACHEN



Material:

- Socken ohne Löcher
- Reis oder Linsen
- Nadel und Faden
- Schere
- Ev. Trichter



So geht 's:

1. Socke zwischen Zehen und Ferse durchschneiden
2. Fersen-Ende zu 2/3 mit Reis oder Linsen füllen, ev. Trichter zu Hilfe nehmen



3. Mit doppeltem Faden nähen: Beginne ca. 3 cm vom oberen Rand weg und lasse vor dem ersten Stich etwas Faden vorig. Danach **Heftstich** (siehe 9.) im Abstand von ca. 0.5 cm weaternähen bis du die Runde gemacht hast. Am Schluss wieder etwas Faden vorig lassen
4. Öffnung zu einem Kreuz falten und jeweils zwei Seiten zusammenlegen



5. Mit **Saumstich** (siehe 9.) Öffnung zunähen: Von hinten durch den Stoff stechen, durchziehen und wieder von hinten durch den Stoff stechen
6. Die zugenähte Öffnung nach innen klappen



7. Die beiden Fadenenden langsam zusammenziehen
8. Die beiden Enden mehrmals eng verknoten und Fäden ca. 0.5 cm vom Knoten weg abschneiden. Fertig ist der selbstgemachte Footbag!



9. Heft- und Saumstich

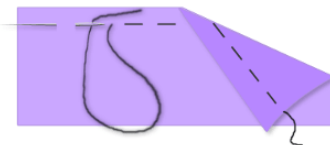


Abbildung 2: Heftstich



Abbildung 1: Saumstich

Weniger Abfall:

Aus dem Teil der Ferse oder des Bein-Endes können weitere Footbags genäht werden:

- Zuerst die eine Seite/Öffnung zusammennähen und schliessen
- Reis oder Linsen einfüllen
- Zum Schluss auch die andere Öffnung schliessen

Gut zu wissen:

Mit den Schritten 4 und 5 wird verhindert, dass Reis oder Linsen beim Jonglieren herausfallen.



Verknüpfung:

- [GORILLA E-Tutorials Footbag](#)
- [GORILLA #blidihei Challenge](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).
Quelle Abbildungen: <http://www.schneidern-naehen.de/handstiche>

