mobilesport.ch

DomiGym - Parte principale: Dado

Questo esercizio lascia al caso la possibilità di decidere quale movimento svolgere. Crea un po' di sorpresa e attiva il corpo e la mente.

Il monitore spiega gli esercizi associati a ognuna delle sei facce del dado (eventualmente leggere le spiegazioni scritte su un foglio). Seduto, il partecipante lancia il dado; deve ricordarsi l'esercizio abbinato al numero ed eseguirlo.

- 1. Muovere una dopo l'altra le dita delle due mani.
- 2. Alzare il ginocchio e abbassare il gomito del braccio opposto fino a farli incontrare, se possibile. Idem dall'altro lato.
- 3. Mimare una corsa di cavalli battendo le mani sulle cosce. Variare il ritmo, inserire dei salti, delle impennate, delle curve ecc.
- 4. Tendere una gamba e il braccio opposto. Idem dall'altro lato.
- 5. Mimare un incontro di pugilato con pugni e schivate.
- 6. Massaggiarsi le cosce e i polpacci con le mani o con una palla riccio.

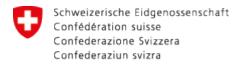
Durata degli esercizi: tra 30 e 45 secondi.

Osservazioni:

- I sei esercizi di base possono essere modificati all'infinito.
- L'automassaggio realizzato con una palla riccio o da tennis è indicato anche per il rilassamento.
- Per definire un quadro temporale, il gioco termina quando il primo partecipante raggiunge i 50 punti sommando i numeri ottenuti lanciando il dado.

Materiale: dado, palle riccio, un foglio con la descrizione degli esercizi (per il monitore), un foglio di conteggio (per i partecipanti)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Ufficio federale dello sport UFSPO