

Giochi per persone anziane in forma – Ritorno alla calma: Passeggiata tra i cerchi

Durante questo gioco, i partecipanti esercitano destrezza, mobilità ed equilibrio in gruppo.

I partecipanti sono disposti in un cerchio e si tengono per mano. In funzione della dimensione del gruppo, da due a quattro cerchi sono inseriti nel cerchio fra i partecipanti che si tengono per mano. I cerchi circolano da una persona all'altra per compiere un giro completo. Non lasciare mai andare le mani dei compagni.



Materiale: da due a quattro cerchi

Fonte: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP