

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Lanciare le palle seguendo la fila

Questo gioco richiede concentrazione e permette ai partecipanti di orientarsi nello spazio e di riconoscere i diversi lanci di palla.

I partecipanti si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Il monitore lancia la palla a una persona che poi la lancia a qualcun altro e incrocia le mani dietro la schiena. Quando tutti hanno le mani intrecciate dietro la schiena e la palla è di nuovo al punto di partenza (dal monitore), i partecipanti cambiano la posizione nel cerchio. Lanciare la palla seguendo di nuovo lo stesso ordine.



## Varianti

- Il partecipante che lancia cammina verso il punto in cui ha tirato la palla (lanciare, ricevere, camminare).

## Più difficile

- Usare diverse palle e con lanci diversi, per esempio con rimbalzo a terra, rotolate, ecc.
- I partecipanti si muovono liberamente nello spazio, l'ordine di lancio resta uguale.
- Giocare nel senso inverso.

**Materiale:** diversi palloni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO