

# Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Acchiappa il bastone/il foulard

Questo gioco permette di allenare la concentrazione e la velocità di reazione.

I partecipanti sono disposti in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. In una mano tengono un bastone di legno lungo appoggiato per terra. Il monitore dà il segnale «uno, due, tre». Al «tre» tutti lasciano il loro bastone si muovono di una posizione verso destra e afferrano il bastone del vicino.



**Osservazione:** eseguire l'esercizio nell'altro senso.

## Varianti

- Invece del bastone, lanciare in aria e acchiappare un foulard.
- Il foulard è lanciato verso destra. I partecipanti acchiappano il foulard che arriva da sinistra.

## Più difficile

- Il monitore dà il segnale «uno, due, destra/sinistra». I partecipanti si spostano verso la direzione indicata.
- Non acchiappare il bastone vicino ma quello seguente («saltare» un bastone).

**Materiale:** un bastone o un foulard per partecipante

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO