DomiGym – Ritorno alla calma: Foglia d'autunno

Durante questo esercizio si ricorre a un oggetto di uso quotidiano, ovvero il foulard. Serve a concludere la lezione in tutta tranquillità e incoraggia a dar prova di creatività.

In piedi, con un foulard in mano, i partecipanti liberano la loro creatività sul tema di una foglia d'albero – rappresentata dal foulard – che vola nel vento dell'autunno. Un sottofondo musicale dolce sarebbe perfetto.

Varianti

- Seduti su una sedia o per terra.
- Eseguire l'esercizio in movimento.

Osservazione: è importante che il monitore esegua l'esercizio con i partecipanti per accompagnarli nei movimenti. Questo permette anche di fornire delle idee di movimento e di variare le composizioni.

Materiale: sedie, foulard, musica dolce

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO