

DomiGym – Parte principale: Specchio

Questo esercizio sviluppa in maniera ludica le capacità di coordinazione e la resistenza. Coinvolge notevolmente anche il senso della vista.

Uno di fronte all'altro a circa 1,5 metro di distanza. Il monitore cammina avanti, indietro, verso sinistra, verso destra; il partecipante deve seguirlo (lavoro a specchio).

Varianti

- Invertire i ruoli: il partecipante conduce il gioco, il monitore segue.
- Più rapidamente, più lentamente.

Più difficile

- Utilizzare anche le braccia.
- Variare gli spostamenti: in diagonale, in punta di piedi ecc.

Osservazione: questo esercizio richiede uno spazio sufficiente per garantire la sicurezza dei partecipanti. Attenzione agli spigoli dei mobili, alle lampade ecc.

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