

# DomiGym – Risveglio muscolare: Nascondino

Questo esercizio stimola il sistema cardiovascolare e la visione dei partecipanti in un contesto familiare.

In piedi, i partecipanti chiudono gli occhi. Il monitore colloca una palla da ginnastica sul pavimento da qualche parte nel soggiorno o in un altro locale. I partecipanti aprono gli occhi e cercano la palla. Chi la trova, la riporta al punto di partenza.

## Varianti

- Il monitore nasconde veramente la palla: in caso di necessità può orientare i partecipanti con le indicazioni «fuoco, fuochino, acqua...».
- I ruoli possono essere invertiti e spetta a un partecipante nascondere la palla.

## Più difficile

- Modificare le modalità di spostamento, pas chassé ecc.
- Aggiungere un elemento temporale: trovare la palla nel minor tempo possibile oppure fissare un tempo limite di ricerca, ad esempio 15 secondi.

## Osservazioni:

- Questo esercizio può essere svolto con diversi oggetti.
- Attraversando l'abitazione, il monitore può individuare i luoghi che comportano un rischio di caduta: mobili, tappeti, cavi al suolo, zone d'ombra o scivolose ecc. Si vedano anche i consigli dell'upi «[Casa sicura, no alle cadute](#)».

**Materiale:** palle da ginnastica (overball) o altri oggetti

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