

DomiGym – Risveglio muscolare: Orchestra

Questo esercizio permette di attivare la muscolatura in maniera ludica. Può cambiare all'infinito e fa appello alla creatività dei partecipanti.

In piedi, i partecipanti iniziano a imitare un direttore d'orchestra. In seguito, si siedono e imitano i diversi musicisti.

Varianti

- Con la musica classica di sottofondo, mimare i diversi strumenti.
- Lasciare scegliere ai partecipanti quali musicisti imitare.

Più difficile

- Alternare posizione seduta e posizione in piedi.
- Eseguire l'esercizio camminando.

Osservazione: non bisogna aver paura di esagerare i movimenti per sollecitare tutte le parti del corpo

Materiale: sedie, musica classica

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