

DomiGym – Ritorno alla calma: Memory

Questo esercizio stimola la memoria, la creatività e la mobilità. Grazie al suo lato ludico, è un gioco molto adatto per concludere l'Parte principale o per il rilassamento.

Uno di fronte all'altro, in piedi o seduti. Il monitore inventa un movimento, il partecipante lo riproduce e ne propone un secondo. Il monitore esegue questi due movimenti, poi ne aggiunge un terzo. E via di seguito.

Variante

Più difficile

Con una bottiglia d'acqua (o un manubrio) in ogni mano.

Osservazione: occorre dar prova di creatività; tutti i movimenti devono essere diversi.

Materiale: bottiglie d'acqua o manubri

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