

# Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Treccia

**I partecipanti allenano la capacità di immaginazione e attivano il sistema circolatorio.**

I partecipanti si dispongono su una linea in gruppi da tre. Il gruppo avanza camminando come se stesse facendo una treccia. La persona che si trova a destra supera quella che si trova alla sua sinistra e si porta nel centro.



In seguito, la persona che è a sinistra supera quella che si trova alla sua destra e si porta nel centro. Il partecipante di destra supera di nuovo, ecc..

## Variante

### Più difficile

La persona che cambia posizione nomina per esempio un animale, un fiore o un fiume, a seconda delle indicazioni del monitore..

---

Fonte: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO