

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Onda di applausi

Questo gioco permette di allenare la concentrazione: i partecipanti restano attenti e cercano di trovare un buon ritmo come gruppo seguendo una sequenza.

Tutti sono seduti in cerchio e collocano la mano sinistra sulla coscia destra del vicino. La mano destra è posata sulla coscia sinistra del vicino a destra. Il monitore inizia a battere la sua mano sinistra sulla coscia destra del vicino alla sua sinistra.

In seguito la persona seduta a sinistra del monitore, batte la mano destra sulla coscia sinistra del monitore. I battiti si propagano da gamba a gamba, mantenendo possibilmente un ritmo regolare.



Variante

Più difficile

Battere la mano una volta: continuare nella stessa direzione; battere due volte: cambiare direzione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP