

Massaggio in due: Tempo pazzereello

Durante questo esercizio vengono simulate diverse condizioni meteorologiche con le mani e con le dita. L'esercizio può anche essere proposto in gruppo.

A coppie, in piedi o distesi. La persona A imita il tempo sulla schiena della persona B. Possibili condizioni meteorologiche:



- Sole = sfiorare dolcemente la schiena con le mani (dare calore).
- Pioggia = tamburellare sulla schiena con la punta delle dita (forte, piano, ecc.).
- Grandine = tamburellare con i pugni (senza esagerare) sulla schiena.
- Vento = tracciare delle linee confuse sulla schiena con entrambe le mani.
- Lampo = disegnare rapidamente con un dito una linea a zigzag sulla schiena.
- Alla fine, dopo tutti i cambiamenti, splende di nuovo il sole.

Varianti

- Questo esercizio può anche essere svolto in gruppo. I partecipanti sono seduti in cerchio in modo che ognuno si ritrovi con una schiena davanti a sé.
- Oltre alle condizioni meteorologiche, è possibile scegliere altri temi e altre storie. Per esempio, fare la pizza: impastarla e aggiungerci gli ingredienti. Oppure, eseguire diversi lavori in giardino.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO