

# Giochi per persone anziane in forma – Ritorno alla calma: Contatti umani

I partecipanti imparano a conoscersi attraverso il contatto fisico, allenano la destrezza, l'equilibrio e la velocità di reazione.

A coppie: uno di fronte all'altro. Un solo partecipante dà indicazioni come: «ginocchio sull'anca, gomito sul dito, schiena contro schiena, ecc.». Le coppie eseguono i movimenti indicati: ad esempio A porta il proprio ginocchio verso l'anca di B.

Al segnale «uomo a uomo», le coppie si sciolgono e se ne creano di nuove, anche la persona che ha dato le indicazioni si cerca un compagno. Chi non trova un partner dà le prossime indicazioni



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO