

# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Zip zap

I partecipanti sviluppano consapevolezza nei confronti dei vicini e di tutto il gruppo, imparano a concentrarsi e muovono la colonna vertebrale.

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il primo partecipante dice:

- «zip» e gira il busto verso il vicino alla sua sinistra, oppure
- «zap» e gira il busto verso il vicino alla sua destra. Il vicino verso cui si è girato il primo partecipante fa la stessa cosa. E via di seguito.



## Variante

### Più difficile

- In aggiunta possono essere integrate altre istruzioni:
  - con «pap» un partecipante qualsiasi del cerchio può fare l'occholino.
  - «Uhiii» può essere rispedito al mittente del «pap», alzandosi in piedi. Non è permesso eseguire più di un «uhiii» di seguito. Chi dopo un «pap» non vuole rinviare un «uhiii» può continuare con «zip» o «zap».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO