

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Ritorno alla calma: Golf

Con questo gioco, i partecipanti allenano la precisione nel tiro.

Disporre cartoni per le uova al centro del cerchio. Le aperture dei cartoni sono numerate da uno a nove. I partecipanti sono seduti in cerchio e hanno ciascuno un footbag o una pallina da ping pong.

Uno dopo l'altro lanciano le palline nel cartone e contano i punti. Chi ha ottenuto più punti dopo cinque manche?



Materiale: scatole per uova vuote numerate da uno a nove (negli spazi), un footbag o una pallina da ping pong per ogni partecipante

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO