

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Geometri del movimento

I partecipanti si esercitano nella combinazione di singoli movimenti.

I partecipanti si esercitano nella combinazione di singoli movimenti. La mano destra disegna un triangolo sulla parte superiore del corpo. Gli angoli sono la spalla sinistra, la spalla destra e l'anca sinistra.

La mano sinistra disegna una diagonale: spalla destra, anca sinistra. Esercitarsi prima nei movimenti singoli e poi combinarli



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO