

Giochi per persone anziane in forma – Ritorno alla calma: Bocce

Questo gioco permette di migliorare la mira e di allenare la precisione di tiro.

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che si dispongono su una linea di partenza. Ognuno riceve due palline per giocare o footbag. Un membro del gruppo lancia un sacchetto di sabbia che diventerà il bersaglio per gli altri.



Tutti i partecipanti lanciano le loro palline cercando di avvicinarsi il più possibile al sacchetto di sabbia. Chi si avvicina di più con il tiro lancia il sacchetto di sabbia in occasione della manche successiva. Il vincitore di ogni manche ottiene due punti, chi riesce a racimolare il maggior numero di punti?

Materiale: per ogni gruppo un sacchetto di sabbia, per ogni partecipante due palline per giocare oppure footbag

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO