

# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Pollici uguali

Questo gioco permette di allenare la concentrazione, la differenziazione e il senso del ritmo.

A coppie: i partecipanti sono seduti uno di fronte all'altro. Entrambi battono contemporaneamente con le mani sulle ginocchia e poi indicano con i pollici (come per fare autostop) oltre la spalla destra o quella sinistra.

Se i pollici dei due compagni non sono sullo stesso lato (specchiato), si continua battendo le mani sulle ginocchia e poi con i pollici sopra una spalla. Se i pollici sono sullo stesso lato, i due battono di nuovo con le mani sulle ginocchia e poi battono le mani con il compagno e si ricomincia da capo.



**Osservazione:** questo gioco può essere fatto anche in piedi.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO