Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Sentiero di palude

Questo gioco permette di esercitare il senso dell'equilibrio.

Formare diversi gruppi. Ogni gruppo forma una colonna dietro una linea di partenza e riceve un numero di balance disc dell'upi, anelli di gomma oppure sottobicchieri da birra. Al segnale di avvio, la prima persona del gruppo dispone un oggetto per terra, vi sale sopra, si gira e si dirige verso l'estremità del suo gruppo.

Ogni partecipante continua il cammino disponendo un oggetto in più per terra. Quale
gruppo traccia per primo il sentiero fino alla linea di traguardo?

Materiale: attrezzi antisdrucciolo come i balance disc dell'upi, anelli di gomma, sottobicchieri da birra

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO