

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Macedonia

Ideale per allenare la velocità di reazione, il senso di orientamento nello spazio e la memoria. Questo gioco permette inoltre di migliorare la resistenza.

Quattro balance disc dell'upi di colori diversi oppure anelli di gomma sono distribuiti nello spazio. A ogni colore si assegna il nome di un frutto: rosso → fragola, blu → uva, giallo → ananas, verde → kiwi.



Tutti i partecipanti a parte uno si dispongono su un balance disc dell'upi. La persona rimasta senza supporto nomina un frutto, per esempio: uva. Tutti i partecipanti che si trovano su un disco blu devono trovarsi un nuovo posto, anche la persona che ha nominato il frutto. Chi è rimasto senza posto indica il prossimo frutto. Al segnale «macedonia», tutti cambiano posto.

Materiale: Un «[balance disc](#)» dell'upi o un anello da immersione per giocatore (quattro colori diversi)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO