

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Passaggi

Un gioco che richiede molta concentrazione. I partecipanti allenano inoltre la reattività e la differenziazione e si familiarizzano con la palla.

I partecipanti si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Il monitore lancia la palla ad es. a Paolo e dice il nome di un altro partecipante (ad es. Luca). In seguito Paolo lancia la palla a Luca e dice un altro nome (ad es. Lina). Luca lancia la palla a Lina e dice un altro nome (Erica), e via dicendo.



Osservazione: è possibile giocare anche da seduti.

Materiale: una palla morbida

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO