

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Corsa dell'alfabeto

I partecipanti combinano l'allenamento della resistenza nel metodo continuo integrando un piccolo esercizio di riflessione.

Distribuire nella palestra bottiglie in PET oppure sottobicchieri da birra con tutte le lettere dell'alfabeto. Ogni partecipante si posiziona accanto a una lettera.

Da quel punto, inizia a correre lentamente percorrendo tutto l'alfabeto. Chi riesce a tornare per primo alla lettera di partenza?



## Variante

I partecipanti sono in piedi accanto alla prima lettera del loro nome. Percorrono il tragitto che li porta a formare il loro nome, il loro indirizzo completo, i nomi di tutti i membri della famiglia oppure dei loro amici.

**Materiale:** bottiglie in PET oppure sottobicchieri da birra con tutte le lettere dell'alfabeto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO