

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Vieni con me, allontanati!

Questo gioco permette di camminare più velocemente, di esercitare la velocità di reazione e il senso dell'orientamento.

Tutti i partecipanti, a parte A, si dispongono in un cerchio guardando verso l'interno. Il partecipante A circola fuori dal cerchio. Se A tocca la spalla di un partecipante e dice: «vieni con me», entrambi camminano nella stessa direzione finché sono di nuovo nel punto di partenza.

Se A dice «allontanati», il partecipante cammina nell'altra direzione. Chi dei due arriva per ultimo al varco aperto diventa A e continua il gioco toccando il prossimo partecipante sulla spalla.



Varianti

- Il cerchio è doppio (sempre una persona davanti all'altra).
 - Se A si ferma davanti a una coppia, è il partecipante che si trova dietro ad assumere il ruolo di A.
 - Se A si ferma dietro a una coppia, è il partecipante che si trova davanti ad assumere il ruolo di A.

Più difficile

- Diversi partecipanti assumono il ruolo di A contemporaneamente.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO