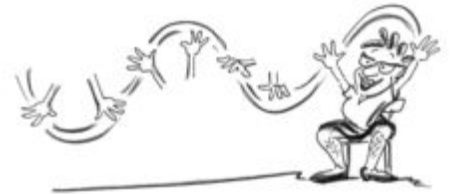


# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Ritorno alla calma: La danza della pioggia

I partecipanti sciogliono e attivano il corpo in modo ludico e casuale. Questo gioco permette inoltre di allenare la memoria.

Il monitore è il «Dio della pioggia». I movimenti dimostrati dal Dio della pioggia sono copiati come un'onda allo stadio dai partecipanti uno dopo l'altro.



## Movimenti:

- Vento = sfregarsi le mani.
- Tempesta = alzare le braccia e farle oscillare a destra e a sinistra.
- Gocce = battere le mani.
- Pioggia = battere i piedi per terra.
- Temporale = battere le mani e battere i piedi.
- Sole = con le braccia formare un sole.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO