## Giochi sulla sedia per persone più anziane - Parte principale: Calcio da seduti

I partecipanti esercitano la capacità di reazione e il passaggio di diverse palle.

I partecipanti sono seduti in cerchio a una distanza di circa 30-40 cm. Si passano una grande palla con i piedi. La palla resta sempre per terra. Si tratta di non fare uscire la palla dal cerchio di sedie.



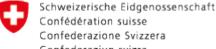
## **Variante**

Due squadre sono una di fronte all'altra su due linee (seduti). Ognuna cerca di far uscire il pallone all'esterno, dall'altra parte. Se la palla esce a sinistra, vince la squadra di destra.

Osservazione: questo gioco può essere svolto anche in piedi con le mani.

Materiale: un grande pallone gonfiabile oppure di gommapiuma

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



Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO