

# 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)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO