

# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Parte principale: Un esercizio in più

I partecipanti allenano la resistenza nel metodo di durata. Da loro sono richieste una buona memoria e la capacità di combinare dei movimenti aggiuntivi.

Tutti camminano sul posto. I partecipanti tirano il dado uno dopo l'altro. Tutto il gruppo esegue il movimento aggiuntivo che corrisponde al numero del dado (v. sotto) finché il monitor dice «prossimo». Mentre si tira il dado, il gruppo cammina sul posto.



## Possibili movimenti aggiuntivi:

1 = mimare movimenti della boxe

2 = battere i talloni in avanti in alternanza e muovere le braccia

3 = tendere le braccia verso l'alto in alternanza

4 = in diagonale portare il gomito destro sul ginocchio sinistro e poi il gomito sinistro sul ginocchio destro

5 = ruotare le braccia a mulinello davanti al petto

6 = con le mani massaggiare le guance e la mascella per sciogliere

**Materiale:** grande dado di gommapiuma, esempio per gli esercizi (v. [movimenti aggiuntivi](#), pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO