

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Ristorante cinese

Questo gioco si concentra sull'allenamento dell'abilità ma permette di allenare anche la velocità di camminata.

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che si incolonnano dietro una linea di partenza. Davanti a ogni gruppo vi è un cerchio con un sacchetto di riso. Sulla linea di arrivo è disposto un cerchio vuoto. Il primo di ogni gruppo riceve due bastoni da ginnastica.

Al segnale del monitor, il primo partecipante trasporta il sacchetto di riso con i due bastoni fino al cerchio vuoto. Poi ritorna e passa i bastoni al secondo partecipante e si incolonna alla fine del suo gruppo. Il secondo partecipante va a prendere il sacchetto di riso e lo riporta alla linea di partenza usando i bastoni. Si continua così trasportando il sacchetto di riso da un lato all'altro. Quale gruppo riesce per primo a tornare nella formazione iniziale?



## Varianti

- Disporre diversi sacchetti di riso nel cerchio sulla linea di partenza. I partecipanti li portano uno dopo l'altro nel cerchio della linea di arrivo e poi di nuovo in quello di partenza.

## Più difficile

- Trasportare footbag.

**Materiale:** due cerchi per ogni gruppo, due bastoni da ginnastica per ogni gruppo, diversi sacchetti di riso oppure footbag

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**