

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Slalom

Questo metodo a intervalli ludico allena la resistenza e obbliga a prestare attenzione agli altri partecipanti.

Formare diversi gruppi, che sono disposti a colonna e si spostano così nello spazio. La persona che chiude supera i componenti del proprio gruppo facendo uno slalom e poi si posiziona all'inizio.



A questo punto tocca alla persona che si trova in fondo al gruppo a fare lo slalom. Quale gruppo completa per primo lo slalom con tutti i partecipanti?

## Variante

La persona in fondo supera gli altri del gruppo passando all'esterno.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO