

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Restare di sasso

Un esercizio che permette di allenare la resistenza e la capacità di imitare le posizioni usando la memoria nelle diverse varianti.

All'inizio del gioco e in funzione della dimensione del gruppo si definiscono da due a quattro cacciatori che portano un distintivo. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. Chi è toccato da un cacciatore resta fermo come se fosse di pietra.

Per liberare la statua di pietra, un compagno deve assumere esattamente la stessa posizione per qualche secondo. Durante questo periodo, i cacciatori non possono toccare né uno né l'altro. In seguito, entrambi sono liberi.



## Varianti

- La statua di pietra può essere liberata se risponde a una domanda posta da un compagno.
- Per liberare la statua, un compagno libero deve fare una breve sequenza insieme al prigioniero battendo le mani. Per esempio prima battere le mani sulle proprie ginocchia, poi incrociare le braccia e battere le mani sulle proprie spalle, battere insieme le mani davanti al petto e poi con quelle del compagno.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO