Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Due in avanti, uno indietro

Questo gioco richiede soprattutto concentrazione, senso dell'orientamento e una certa familiarità con la palla.

I partecipanti sono in piedi in cerchio e si passano la palla come segue:

- 1 passa la palla al vicino saltando il compagno accanto (la passa al partecipante 3)
- 3 ritorna la palla al vicino (partecipante 2)
- 2 lancia la palla a 4
- che la ritorna a 3.

Si continua così lanciando in avanti di due e indietro di uno.

Variante

Più difficile

In aggiunta, far girare una seconda palla saltando sempre una persona.

Materiale: palle soffici

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO