

# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Parte principale: Lotta libera

I partecipanti si esercitano a lanciare palle in modo mirato, allenano concentrazione e reazione nella ricezione.

I giocatori si siedono sulle sedie sparpagliate in una «strada». Sul lato destro della strada i giocatori tengono (in coppia) un asciugapiatti con cui prendere le palle lanciate – anch'esse con degli asciugapiatti – dagli occupanti del lato sinistro della strada. Dopo qualche minuto si scambiano i ruoli.

Quale lato riesce a prendere il maggior numero di palloni?



## Variante

Senza asciugapiatti. Sostituirli con delle grucce attaccapanni. All'inizio il lato destro riceve un pallone soffice. Quale squadra riesce a rinviare il maggior numero di palle?

**Osservazione:** questo gioco può essere svolto anche in piedi.

**Materiale:** diversi asciugapiatti, palle morbide, cuscini o altri oggetti da lanciare, racchette fatte di attaccapanni (vedi [istruzioni](#), pdf).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO