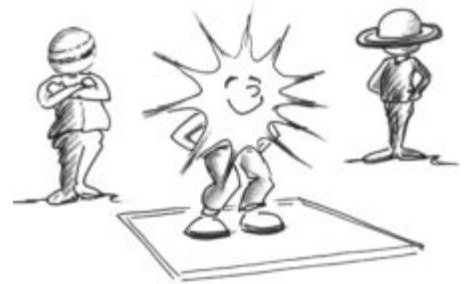


Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Sole

I partecipanti si riscaldano camminando nello spazio e si abituano a percepire la loro posizione rispetto a un punto fisso.

Il «sole» (un partecipante) si trova al centro di un quadrato. Gli altri sono sparpagliati nello spazio e memorizzano la loro posizione rispetto al sole. Tutti si spostano liberamente con sottofondo musicale, il sole resta all'interno del quadrato.

Quando il monitor ferma la musica, ogni partecipante si porta al più presto nella stessa posizione rispetto al sole. Per esempio, guardando verso la schiena del sole, il viso, il lato destro del sole, ecc..



Variante

Più difficile

Il sole si muove liberamente in tutto lo spazio disponibile.

Materiale: musica, demarcazioni per il quadrato

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO