

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Catena in movimento

I partecipanti fanno conoscenza, nominano movimenti del loro repertorio ed esercitano la memoria.

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il primo dice il suo nome ed esegue un movimento.

Tutti ripetono il suo nome e il movimento. Il vicino dice il suo nome e mostra un nuovo movimento. Tutto il gruppo ripete il nome e il movimento uno e due. Continuare così, finché tutti hanno detto il loro nome e mostrato un movimento.

Osservazione: può essere svolto anche in piedi.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO