

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Mikado

Questo gioco prevede un allenamento della resistenza interrotto per eseguire compiti di motricità fine.

I partecipanti si dispongono a gruppi su una linea di partenza. Davanti a ogni gruppo si trova un cerchio con delle cannucce (cinque per persona) disposte come nel gioco Mikado.

Alla linea di arrivo, vi è un altro cerchio per ogni gruppo. I membri del gruppo cercano di sfilare una cannuccia alla volta senza muovere le altre e la portano nel cerchio sulla linea di arrivo.



Quale gruppo riesce per primo a portare tutte le cannucce nel cerchio?

**Materiale:** per partecipante cinque cannucce, due cerchi per ogni gruppo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO