

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Corsa a dadi

I partecipanti allenano la resistenza in modo ludico, effettuando pause di diversa durata tra una corsa e l'altra.

Stabilire un percorso nella palestra da eseguire correndo. Due partecipanti lanciano ciascuno un dado. Quello che ha ottenuto il numero inferiore corre la differenza tra il suo numero e il numero più alto. La persona che ha ottenuto il numero superiore, sfida al lancio di dado il prossimo partecipante. Cercare di lanciare i dadi e correre abbastanza velocemente..



Osservazione: se i partecipanti sono molti, è possibile formare gruppi.

Materiale: demarcazioni per la distanza da correre, diversi dadi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO