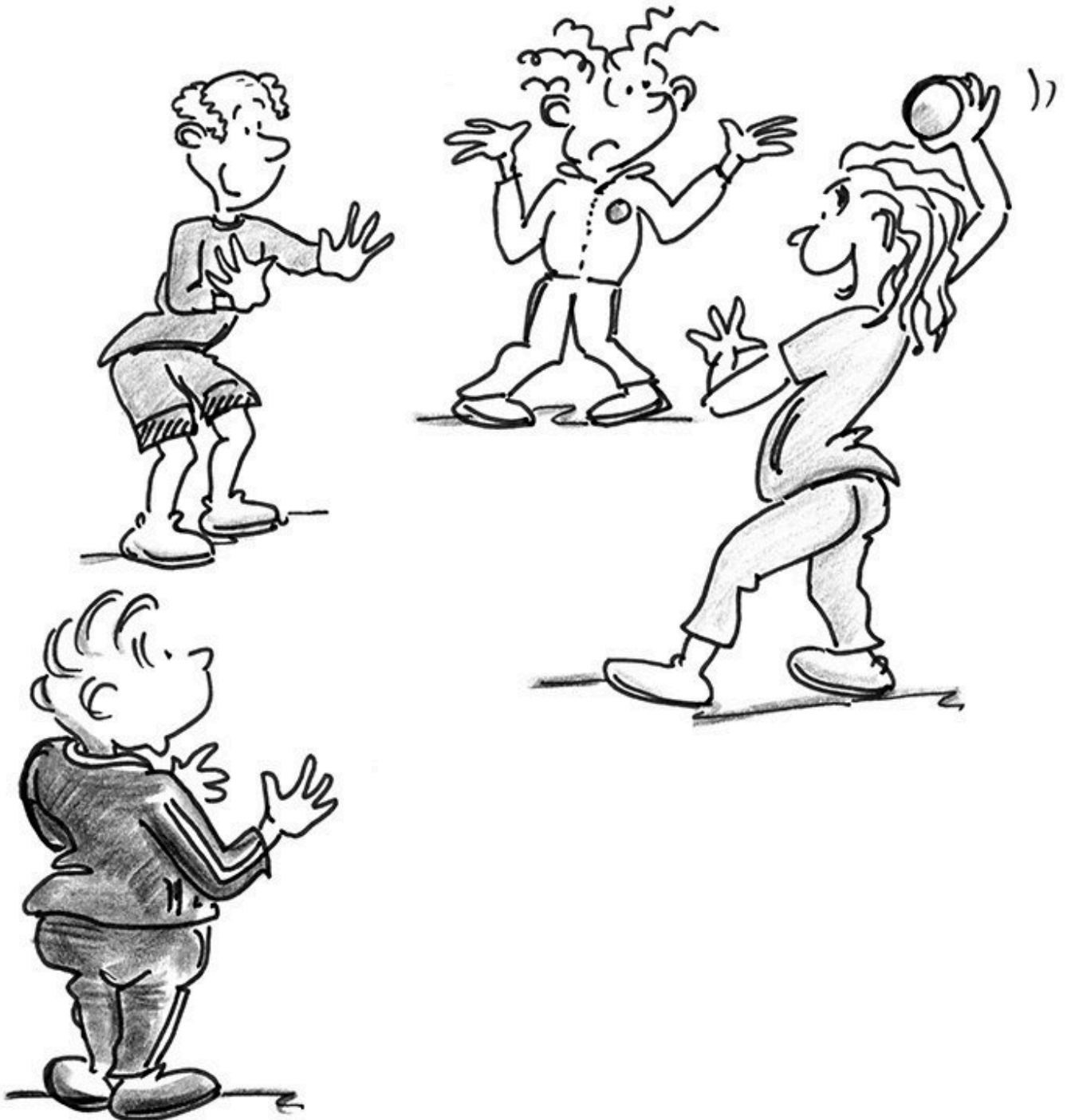


## Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio



In coppia: effettuare il maggior numero di scambi possibile senza delimitazione di campo, colpendo la pallina sempre dal basso (niente schiacciata) e facendola rimbalzare a terra prima di rispedirla al mittente. A guida il gioco e, colpendo la pallina, annuncia un numero da 1 a 19; rispedendo la pallina B completa il calcolo fino al 20. Esempio: se A dice «8», B dice «12».

Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

## Varianti

- Compitare una parola: i due compagni di gioco si accordano su una parola (ad es. «Svizzera»). A e B pronunciano a turno una lettera seguendo il ritmo dei passaggi (A dice «S» – B aggiunge «v», A «i» ecc).
- Dopo 10 colpi, invertire i ruoli, poi dopo 8 e 6.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**