

## **Gioco Dadi & movimento**

Occorrente: 1 dado, pedine (o altri oggetti che fanno al caso), 1 bottiglia d'acqua, 1 sedia.

Ricorda: **la priorità spetta alla sicurezza**. Lascia perdere gli esercizi che ti danno una sensazione di insicurezza.

La maggior parte degli esercizi può essere svolta stando seduti o in piedi. Adegua di tua iniziativa il grado di difficoltà al tuo stato di forma.

Si parte! Lancia il dado e salta di casella in casella.

Ecco gli esercizi associati alle singole caselle:

1. Allarga il più possibile le braccia e le mani, iniziando davanti al petto. Nello stesso tempo, conta ad alta voce (seduta/o oppure in piedi); 10 volte
2. Alzati dalla sedia, poi siediti nuovamente; 10 volte
3. Batti energicamente i piedi sul posto per 60 secondi (seduta/o oppure in piedi)
4. Siediti sulla sedia, poi appoggia la bottiglia d'acqua accanto ai piedi, una volta a sinistra e una a destra, raddrizzando ogni volta il busto; 10 volte per lato
5. Tira pugni all'aria, con forza, per 30 secondi (seduta/o oppure in piedi)
6. Appoggia i piedi sulle punte, poi abbassali lentamente fino ad appoggiare i talloni (seduta/o oppure in piedi); 15 volte
7. Rimani il più a lungo possibile su una gamba sola. È permesso appoggiarsi leggermente a qualcosa. In seguito cambia gamba.
8. Siediti sulla sedia, poi batti le mani sotto le gambe e in seguito in alto sopra la testa; 15 volte
9. In piedi davanti alla sedia, appoggiandoti leggermente: mettiti in ginocchio e rialzati; 5 volte
10. Fai flessioni sulle braccia contro la parete, mantenendo diritto il tronco. Nello stesso tempo, elenca i nomi dei mesi; 12 volte

11. Spingi in avanti, davanti al corpo, una bottiglia d'acqua o una palla, mantenendo una posizione eretta (seduta/o oppure in piedi); 10 volte
12. Allunga bene ambedue le braccia in avanti, poi verso il pavimento, poi verso il soffitto e infine lateralmente, lontano dal corpo. Nello stesso tempo, esclama ad alta voce:  
«Avanti – giù – su – lati» (seduta/o oppure in piedi); 5-10 volte
13. Ruota le braccia simultaneamente per 30 secondi, poi ripeti nel senso opposto (seduta/o oppure in piedi)
14. In piedi: fai un passo lateralmente verso destra, poi uno verso sinistra (ev. appoggiandoti leggermente a una sedia); 8 volte per lato
15. Appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro, poi raddrizzati (seduta/o oppure in piedi); in seguito cambia lato; 10 volte per lato
16. Batti energicamente i piedi sul pavimento e girati di 180 gradi sul posto (semicerchio). Intanto conta i passi ad alta voce; gira 3 volte a destra e 3 volte a sinistra
17. Batti energicamente i talloni sul pavimento alternando il sinistro e il destro, e nello stesso tempo recita l'alfabeto ad alta voce (seduta/o oppure in piedi)

Fatto: complimenti! Come ricompensa, bevi un bel bicchiere d'acqua.

**Gli esercizi vengono svolti a proprio rischio e pericolo. Si declina qualsiasi responsabilità.**

*Susanne Brühlmann, settembre 2020, fisioterapista dipl. SUP e terapeuta LSVT®-Big*