

Karate, sport al femminile

Ragazze, difendetevi così

«È UN'ARTE CHE SI PUÒ PRATICARE A OGNI ETÀ», ASSICURA **SARA CARDIN**, CAMPIONESSA MONDIALE NEI 55 KG. «SI IMPARA A MANTENERE LA CALMA NELLE DIFFICOLTÀ, A REAGIRE AGLI ATTACCHI E SI ALLENA TUTTO IL CORPO»

di Alice Corti

Chi l'ha detto che il karate è uno sport per soli uomini? «È un'arte che possono praticare tutti, dai 5 ai 105 anni, uomini e donne». A confermarlo è **Sara Cardin**, 27 anni, campionessa mondiale di kumite (la disciplina che prevede il confronto con un avversario) nella categoria 55 kg che ha battuto in finale la francese Emilie Thouy. Occhi profondi e fisico armonioso, veneta, Caporale dell'Esercito italiano, Sara Cardin attualmente è anche campionessa italiana ed europea di specialità. «Il karate è uno sport

completo, ideale per le donne: si impara a rimanere in equilibrio e a prepararsi a reagire con attenzione a un eventuale attacco». Infatti la disciplina (che si divide in kata, in cui si eseguono solo dei movimenti, e in kumite, in cui si affronta un avversario) non è uno sport di contatto, ma di controllo: in gara è vietato fare del male all'avversario. **Però può capitare che in strada ci si trovi davanti a un pericolo, e in quel momento gli insegnamenti appresi in palestra tornino utili:** «Allenandosi con continuità, si impara a controllare

le emozioni e a percepire quello che succede intorno. **Per questo alcuni movimenti di karate entrano anche a far parte delle lezioni di difesa personale. Si impara a neutralizzare i colpi, schivare l'attacco e liberarsi dalle prese».** Sara Cardin ha iniziato a praticare karate a 7 anni: «Facevo danza ma non mi piaceva ripetere gli stessi movimenti per il saggio», spiega. Così, complici anche la serie *Karate Kid* e un sacco di lenzuola da prendere a calci appeso a un albero dal nonno Danilo, la campionessa ha mosso i



SUL TETTO DEL MONDO
Brema (Germania). Sara Cardin, 27 (a destra) affronta la francese Emilie Thouy, 21, nella finale mondiale 2014 (foto Mark Lyner).

GUARDA LA GALLERY DELLE STAR CHE AMANO IL KARATE NEL CANALE BENESSERE DI OGGI.IT

Come e dove iscriversi: tutte le informazioni

- Per trovare la palestra più adatta alle proprie esigenze e per chiedere informazioni sui corsi (di karate ma anche judo ecc), potete rivolgervi ai comitati regionali della Federazione italiana judo lotta karate e arti marziali (www.fijklkam.it)
- Abruzzo: tel. 085-82.10.371; info@vestinakarateclub.com
- Basilicata: fijklkambasilicata.org@virgilio.it
- Calabria: fijklkam.calabria@libero.it
- Campania: tel. 081-57.95.834; comitato@fijklkamcampania.org
- Emilia Romagna: tel. 051-61.54.989, 051-61.52.695; info@fijklkamemiliaromagna.it
- Friuli V.G.: tel. 040-89.90.82.15;
- Lazio: tel. 06-80.83.803; silviodifranca@gmail.com
- Liguria: tel. 010-88.11.32; fijklkamliguria@libero.it
- Lombardia: tel. 02-70.10.96.35; fijklkam.crlombardia@libero.it
- Marche: fijklkam.karate.marche@gmail.com
- Molise: championsportteam@virgilio.it
- Piemonte e Valle d'Aosta: fijklkam.piemonte@alice.com
- Puglia: tel. 080-62.75.07; presidente@fijklkampuglia.it
- Sardegna: fijklkamsardegna@alice.it
- Sicilia: tel. 091-22.47.05/06; fijklkampa@libero.it
- Toscana: tel. 055-494373, 055-46.20.356; vpreskarate@crtkarate.it
- Trentino Alto Adige: Trento: tel. 0461-20.80.04; gspstudio@tin.it; Bolzano: tel. 0471-92.02.88; vincenzostacchetti@yahoo.it
- Umbria: studio@bistocchi.it
- Veneto: tel. 041-95.26.86; fijklkamveneto@libero.it

primi passi sul *tatami*. «È uno sport indicato anche per i bambini: all'inizio non si danno pugni e calci, ma si fanno esercizi e giochi propedeutici per imparare ad affrontare i compagni e a orientarsi nello spazio. Si corre, si fanno salti e capriole. E si imparano le regole». Tutti elementi che torneranno utili in futuro, perché il corpo si sviluppa armoniosamente, e nelle situazioni di pericolo («ma ricordatevi che l'allenamento deve essere costante»). I suggerimenti per imparare qualche tecnica di karate utile nell'autodifesa

- un metodo che comprende anche mosse di judo, lotta e arti marziali - arrivano da **Roberta Sodero**, tecnico delle Fiamme Oro e della Nazionale di Karate (che spiega alcune mosse anche nella grafica in basso). «Se un aggressore ci sorprende da dietro, ci si può abbassare e attaccare i suoi fianchi con i gomiti, la sua testa con le mani, e con gambe e piedi colpire quelli dell'avversario». Se venite attaccati da davanti, «affrontatelo con le ginocchia, colpite su piedi e tibie, oppure cercate di dare una testata».

Tre mosse per proteggersi (ma da

SQUILIBRIO

Bisogna privare l'avversario dell'equilibrio in tempi rapidi. Afferratelo e cercate di portare una sua spalla e un braccio verso il basso, poi toglietegli l'equilibrio facendo leva su una gamba. Quando l'aggressore è a terra, colpitelo con calci e pugni e scappate.



PROIEZIONE

Quando l'aggressore è vicino, mantenete l'equilibrio piegando le ginocchia e abbassando il baricentro. Afferrate l'avversario, fate leva su un ginocchio e buttatelo a terra, poi colpite. Nel karate, la proiezione deve essere sempre seguita da un calcio o un pugno all'avversario a terra.



imparare in palestra)

PARATA ALTA A UN CALCIO

In caso di un attacco con un calcio, la migliore difesa è la schivata, allontanandosi dall'aggressore oppure piegando il busto per non farsi colpire. In ultima ipotesi ci si può difendere parando il colpo con i pugni. In ogni situazione, ricordatevi che dopo aver colpito l'aggressore dovete scappare subito.



A LEZIONE ANCHE LE BAMBINE DI JENNIFER GARNER

«Voglio che le mie figlie siano capaci di prendere a calci un ragazzo»: parola di Jennifer Garner, moglie del premio Oscar Ben Affleck, che ha raccontato al magazine *People* il motivo per cui ha iscritto fin da piccolissime le sue Violet, 9, e Seraphina, 5 (a destra), a un corso di karate. Per la Garner, la crescita delle figlie deve essere completa sotto tutti i punti di vista: oltre a giocare con le bambole, Violet e Seraphina devono imparare a difendersi.



UN ANNO DI VITTORIE IN AZZURRO

Sara Cardin, campionessa mondiale di karate nella specialità kumite (categoria 55 kg), ha conquistato l'oro in Germania. Nel 2014 si è laureata anche campionessa europea e italiana. A giugno sarà alle Olimpiadi europee di Baku (Azerbaijan).