

NUOVI TREND



La danza potente delle Karate Girls

ERA IL 1984 e un giovanissimo Ralph Macchio indossava la tuta bianca di *The Karate Kid*. Quel film ha fatto la storia. Se lo girassero oggi, probabilmente, il piccolo protagonista avrebbe gli occhi azzurri di Sara Cardin e i lunghi capelli biondi di Vanessa Villa: sono loro le muse ispiratrici di centinaia di bambi-

ne che si avvicinano a questo sport. «La differenza, rispetto al passato, è che le nuove karateke mostrano fieramente il proprio lato femminile, non vogliono imitare i ragazzi. E questo rende l'arte marziale più spettacolare», racconta Vanessa Villa, 25 anni, già campionessa di *kata*, competizione olimpica in cui l'atleta rappresenta un combattimento reale contro avversari immaginari. «Stare a guardare la giapponese Rika Usami mentre gareggia, per esempio, lascia senza fiato: non è solo questione di bellezza - e lei, bella, lo è - ma tutti i suoi movimenti sono grazia e potenza». La forza, d'altronde, ha giocato un ruolo molto importante nella femminilizzazione di questa disciplina. «Oggi le donne hanno bisogno di sapersi difendere e, nel momento in cui finalmente si sentono sicure, non hanno più paura di esporsi, di mettersi in mostra», spiega Stefania Ortensi, psicologa dello sport e mental trainer (*psicosport.it*). E pensare che una volta il karate non era considerato uno sport da bambine. «I miei genitori temevano che mi avrebbe rovinato il fisico», racconta Cinzia Colaiacono, ex campionessa e oggi direttore tecnico del gruppo sportivo karate Fiamme Oro. «I miei temevano che mi avrebbe reso ancora più maschiaccio di quanto non fossi già», aggiunge Sara Cardin, 31 anni, campionessa mondiale nella specialità del *kumite* (il combattimento vero), soprannominata Miss Karate per il suo indiscutibile fascino. «Eppure questo sport mi ha resa più femminile: sfogo la mia aggressività in palestra così, quando

FINO AI '70 ERA UN'ARTE MARZIALE RISERVATA AGLI UOMINI. OGGI ATTRA E MOLTE RAGAZZE, PERCHÉ SCOLPISCE IL FISICO E AIUTA AD AFFRONTARE LE SITUAZIONI DI PERICOLO di Rita Balestriero

esco, sento il bisogno di compensare truccandomi e preferendo gonne, vestiti, tacchi anziché pantaloni e sneaker». Il karate al femminile è arrivato in Italia negli anni '70 e inizialmente le donne potevano praticare solo il *kata*. «Per il *kumite* abbiamo dovuto aspettare i Mondiali di Taipei, nel 1982, e questo la dice lunga sulla mentalità che c'era al tempo», continua Colaiacono. «Le prime karateke sono state coraggiosissime: con la loro passione hanno combattuto il luogo comune che si trattasse di uno sport solo maschile».

Il numero delle atlete tesserate parla da sé: 14.539 nuove iscritte nel 2017. Che cosa le attrae? «Il karate scolpisce un fisico armonioso perché implica un allenamento vario che coinvolge gambe, braccia e tronco», chiarisce Cardin. «E poi è fondamentale la respirazione: se nella danza è la musica a dare il ritmo, nel *kata* è il respiro. Si tratta di una tecnica di combattimento, ma io mi sento come una ballerina», aggiunge Villa. Anche il *kumite* non è solo lotta. «C'è molta attenzione all'aspetto tecnico, è un gioco di astuzie, di alternanza tra attacco e difesa che stimola molto la concentrazione», continua Cardin. E poi conta l'autodifesa, obiettivo che oggi spinge molti genitori a iscrivere le figlie a karate «perché aiuta a capire le situazioni di pericolo, a prendere la decisione giusta in momenti di panico». E permette di sentirsi sicure persino se hai i lineamenti aggraziati della campionessa polacca Anna Lewandowska o il sorriso dolce della slovacca Dorota Balciarová. ■

Sara Cardin, 31 anni, soprannominata Miss Karate, è campionessa mondiale di *kumite*.

Foto di Emanuele Di Felcantonio