

## CRONACA

## Boom di iscrizioni ai corsi di difesa

*Tante le donne e gli anziani. I maestri: "Vogliono imparare a difendersi dalle aggressioni. Erro come non essere prede facili"*

di FEDERICO MALAVASI Ultimo aggiornamento: 5 marzo 2017



Una lezione di difesa personale

🕒 4 min



Ferrara, 5 marzo 2017 - Cosa fare se qualcuno cerca di scipparci? O peggio, rapinarci, magari con in mano un coltello? Come reagire nella maniera più corretta in una qualunque delle situazioni di pericolo che possono verificarsi per le strade della città? Domande che sempre più persone si pongono e alle quali cercano di dare una risposta i tanti corsi di difesa personale organizzati dalle palestre della città.

**Lezioni (dalle arti marziali più classiche fino alla israeliana krav maga) che sono sempre più gettonate.**

Non solo da giovani o sportivi, ma anche (e soprattutto negli ultimi mesi) da donne e anziani. «A noi si rivolgono persone di ogni età – spiega Luca Depunzio, istruttore di krav maga alla palestra Dock Sport Village di via del Commercio e presidente di 'Asd Addestramento Estremo' –. Dagli adolescenti che subiscono atti di bullismo all'anziano che teme di essere aggredito quando ritira la pensione». Col tempo, i corsi di difesa personale si sono sempre più adattati alle esigenze contingenti.

In pratica, come chiarisce Depunzio, **«portiamo la strada in palestra»**. Come? È presto detto. «Lavoriamo su aggressioni da strada – prosegue – come strangolamenti, scippi o altro. Insegniamo a essere più presenti e attenti a ciò che succede». Già, perché il primo modo per evitare di essere vittima di aggressioni è capire quanto una situazione è potenzialmente pericolosa ed evitarla. **«Spieghiamo come portare la borsetta in modo sicuro – elenca Depunzio – e come entrare in auto**. Insegniamo a cadere se si viene stratonato e a



## Cambia città

La parola d'ordine, anche secondo Pierluigi Lisco, medico con alle spalle decenni di karate e insegnante di krav maga alla palestra Millennium - è non essere mai sul luogo del combattimento. Impossibile prevederlo, verrebbe da dire. Ma con qualche accorgimento, si può ridurre di molto il rischio. **«Il segreto - spiega - è mantenersi in uno stato di allerta, diciamo così, giallo.** Vuol dire guardare in faccia chi incontro, se sono con la famiglia evitare certi posti e se c'è una lite non andare a curiosare. Stando attenti, si evita il 90% dei guai».

Altro discorso è però quando l'allarme da giallo diventa rosso. Cioè quando veniamo aggrediti. È in quel momento (e solo in quello) che entra in gioco l'autodifesa. «La krav maga ha codificato una serie di tecniche immediate e di semplice memorizzazione. Molte persone che escono dai nostri corsi riescono poi a risolvere situazioni difficili». Ma quello che più colpisce è come ormai la difesa personale non sia più una attività di nicchia. **«Nel mio corso - osserva Lisco - ho gente dai 16 ai 70 anni. Sia atleti che persone che non hanno mai mosso un dito.** Fanno gruppo, si divertono e, nel frattempo, imparano a reagire correttamente agli episodi criminali». Già, perché la difesa personale non è un semplice hobby. Ormai è un'esigenza.

## Ricevi le news della tua città

**ISCRIVITI**

di FEDERICO MALAVASI

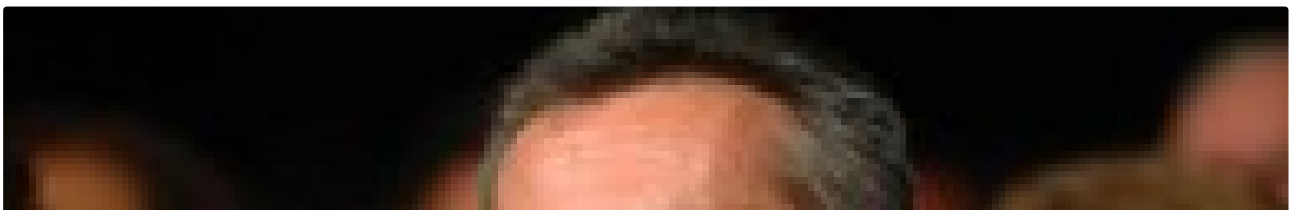
RIPRODUZIONE RISERVATA

## LEGGI ANCHE



## Spray negli occhi della rivale: "Mi aveva insultata sui social"

di LORENZO PRIVIATO



## Fondazione Carisbo, bocciato il presidente degli industriali Marchesini