



di Maria Pontisso
foto di Maurizio Borsari

Impara a DIFENDERTI

Parcheeggi sotterranei, strade poco frequentate, vicoli non illuminati ... per una donna, soprattutto se sola, possono essere molti i luoghi "poco raccomandabili", specialmente nelle ore notturne. Meglio quindi essere preparate ad ogni evenienza

Continualmente, purtroppo, le pagine dei giornali ci raccontano episodi di aggressioni e scippi a danno delle donne. A volte si consumano tra le mura di casa, a volte, invece, per strada, in angoli bui o poco frequentati. Nessuno è mai veramente preparato ad un fatto del genere, ma oggi sempre più spesso vengono organizzati corsi di autodifesa dedicati appositamente alle donne. Non si tratta

di lezioni mirate ad apprendere complesse mosse di arti marziali o tecniche di combattimento, ma semplicemente azioni che possano essere d'aiuto in un momento di difficoltà. Ha pensato proprio a questo il campione mondiale di Karate Emilio Bevilacqua insieme all'Associazione Italiana Kenpo Karate, che ha messo a punto "SDF Program - Self Defence Female", un sistema di autodifesa dedicato alle donne che fonde e semplifica due diverse discipline: Ju-jitsu e Kali con tecniche antiscippo.

Emilio Bevilacqua



Lo chiamano "il Fenomeno" e non potrebbe essere diversamente per uno che è stato tre volte campione mondiale di Kenpo (1987-1992-1997) e cinque volte campione mondiale di Karate Pro (1990-1994-1998-2002, in ultimo Tokyo 2006 con due medaglie d'oro, kata e kumite). Il karate pro (o professionistico) risulta differente dal tradizionale per regolamenti in gara e per addestramento nel kumite (combattimento): sono consentiti low-kick come nella muai-thai e il knock-out come nella boxe. Dal sito ufficiale del suo fan club americano (che ha tanti iscritti quasi quanto quello di Madonna) apprendiamo che, su 371 match (di kumite pro) disputati, circa 134 li ha vinti per K.O. e con soli 5 pareggi a inizio carriera. Oggi Bevilacqua è Official presenter di difesa personale e Martial trainer tra i più richiesti, tiene seminari anche all'estero e si occupa attivamente di migliorare e aggiornare con il suo incredibile talento i sistemi di lotta alternativi, e i programmi militari di Lcc (lotta corpo a corpo); tenendo stage a Forze dell'ordine, a cinture nere e a profani,

insegnando non solo la tecnica più efficace a seconda delle circostanze, ma soprattutto un più corretto equilibrio mentale tra difesa e reazione. A questo proposito merita senza dubbio un cenno il suo personalissimo Kusd (o kali ultimate self defence) codificato appositamente per i reparti operativi militari della Marina già nel lontano 1993, e oggi migliorato nella sua essenza di lotta: una sorta di krav-maga integrato da kali combat ed elementi di jiu-jitsu militare. Al progetto SDF, Self Defence Female, Emilio Bevilacqua si dedica già da anni ed è stato il promotore con trasmissioni televisive nazionali su Sport e salute (vedi Vivere Meglio su rete4 nel 2001). Col tempo, il programma tecnico è stato continuamente migliorato fino ad arrivare di recente ad una vera e propria codifica semplice per l'apprendimento. Gli esclusivi corsi SDF in Milano sono attualmente visibili presso il Planet Fitness di Cernusco sul naviglio. Ringraziamo Millenium Palestre per la disponibilità. Per saperne di più: www.emiliobevilacqua.com www.emiliobevilacqua.it



In pratica

Non si tratta di un programma puramente fisico: si lavora anche sull'atteggiamento mentale e psicologico, che può fare la differenza in una situazione di panico, e sull'analisi delle situazioni a rischio, sia dal punto di vista della prevenzione (come cercare di evitarle) che della risposta. La formazione militare - oltre che sportiva - di Bevilacqua nell'ambito delle forze speciali ha senz'altro influito sulle tecniche di approccio e reazione, molto dirette ed efficaci. Lo scopo del programma, naturalmente, non è l'apprendimento completo e approfondito di queste arti marziali, bensì l'estrapolazione di alcune mosse e il loro adattamento "alla strada", per essere usate in caso di necessità e a seconda della location: metropolitana, tram, parchi o giardinetti, nel portone di casa, in auto, al cinema, ecc. Per ogni situazione si prevede una giusta risposta, adatta al luogo, alla preparazione e alla forza fisica della donna. Dal Ju-Jitsu, ad esempio, si estrapolano le tecniche di svincolo da prese o bloccaggi, mentre dal Kali elementi di lotta corpo a corpo, con calci bassi e quasi sempre alle articolazioni, colpi con gomiti, ginocchia e a mano aperta per ottenere un effetto "shock". Durante queste lezioni i movimenti vengono ripetuti moltissime volte, fino a renderli spontanei: solo in questo modo, anche nella tensione del momento, si riusciranno ad utilizzare con facilità e si creerà quell'automatismo nella risposta all'aggressione indispensabile all'autodifesa.

Step by step

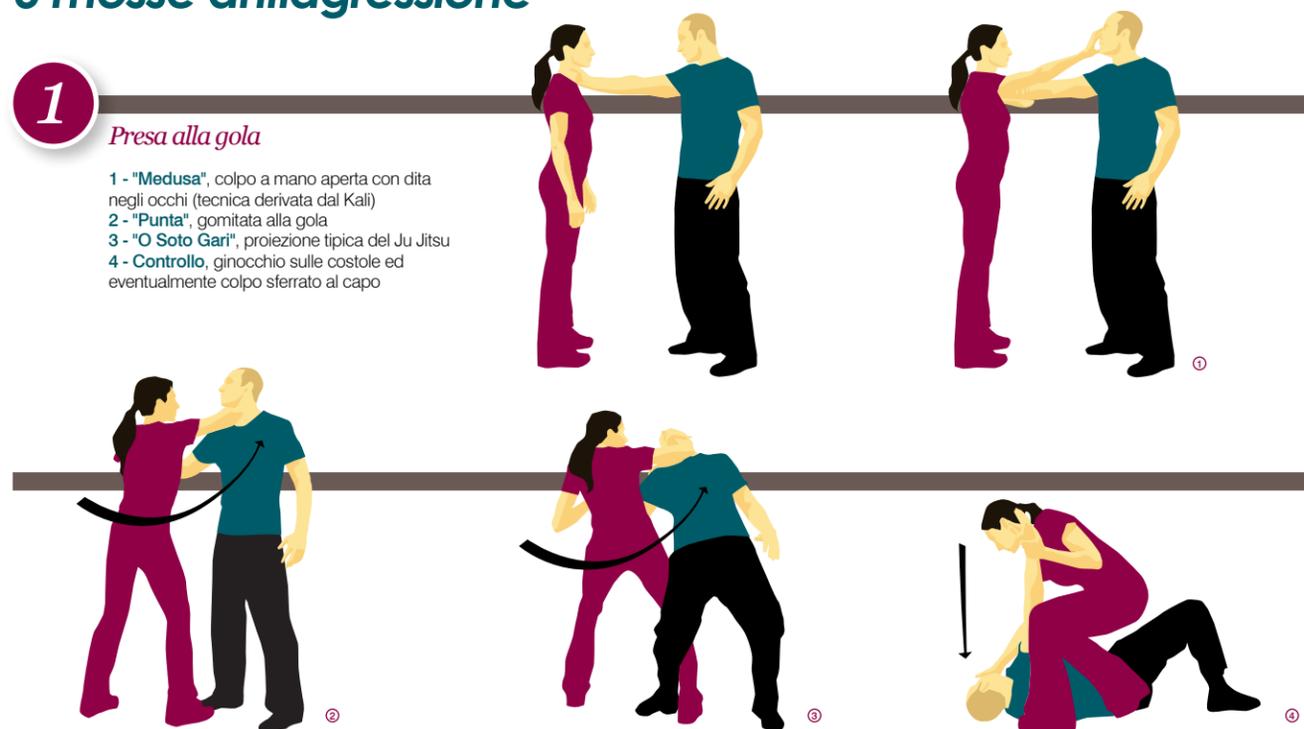
Un programma di 15 ore permette di raggiungere il primo livello SDF, che corrisponde ad una corretta consapevolezza delle proprie capacità di difendersi; ma per chi vuole proseguire nell'apprendimento, si possono seguire anche i corsi di secondo e terzo livello. La sicurezza nelle proprie capacità è fondamentale in una situazione di pericolo: quando il panico sembra prendere il sopravvento, la coscienza della propria forza aiuta a mantenere la lucidità necessaria a reagire e non, semplicemente, a subire. Inoltre, non va sottovalutato l'effetto sorpresa: chi aggredisce una donna la ritiene un essere debole e indifeso e mai si aspetterebbe una reazione lucida ed efficace.

3 mosse antiaggressione

1

Presca alla gola

- 1 - "Medusa", colpo a mano aperta con dita negli occhi (tecnica derivata dal Kali)
- 2 - "Punta", gomitata alla gola
- 3 - "O Soto Gari", proiezione tipica del Ju Jitsu
- 4 - Controllo, ginocchio sulle costole ed eventualmente colpo sferrato al capo



KALI

Rispetto al Ju-Jitsu, il Kali è un sistema di lotta più pratico e veloce, oltre che molto versatile e per questo usato spesso in corsi di autodifesa. Il programma tradizionale è composto da 50 posture per colpire, 40 varianti, 10 sequenze shock, 10 sequenze full e 16 tecniche escrima (lotta con due bastoni corti). È un sistema di lotta decisamente risolutivo: la precisione e la rapidità dei colpi lo rendono ideale per combattimenti improvvisi.

JU-JITSU

Proviene dall'antico Giappone ed è una tecnica di lotta corpo a corpo che si basa su movimenti agili e flessibili. In origine era praticato dai guerrieri che riuscivano così a neutralizzare i nemici anche con le sole mani nude. A differenza di altre arti marziali, qui non conta tanto la forza fisica, quanto la capacità di sfruttare quella dell'avversario: maggiore forza investirà nel colpo e maggiore sarà quella che gli si ritorcerà contro. Sfrutta punti di pressione, leve, torsioni, chiavi articolari, proiezioni, immobilizzazioni e strangolamenti.



Presca al polso

- 1 - "Binario", colpo di taglio alla carotide, tecnica Kali
- 2 - "Low kick", calcio basso all'articolazione del ginocchio
- 3 - "Kra", colpo a martello al setto nasale, (tecnica Kali)

2



3

Presca al collo da dietro

- 1 - "Palmo basso", colpo ai genitali (detto anche "Kra" rovesciato)
- 2 - "Ascensore", gomitata dal basso verso l'alto, a colpire sotto il mento
- 3 - "Pestata" al collo del piede e fuga

