

# Meno paura, più fiducia in sé : i disabili imparano a difendersi

Autor(en): **Käsermann, Daniel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 9

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999234>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Meno paura,  
più fiducia in sé**

## I disabili imparano a difendersi

di Daniel Käsermann

Sono impressionato. Dopo la visita al corso d'autodifesa per disabili presso il villaggio di vacanza del Twannberg, sopra il lago di Biemme, ho la testa confusa. Corsi di autodifesa vengono generalmente proposti alle donne. In modo singolare si potrebbe pensare che gli uomini possono difendersi senza problemi. Non ne sono tanto sicu-



**«Aspetto nell'oscurità, quando improvvisamente una figura mi si avvicina.**

**Come reagisco, se sono attaccato?»**

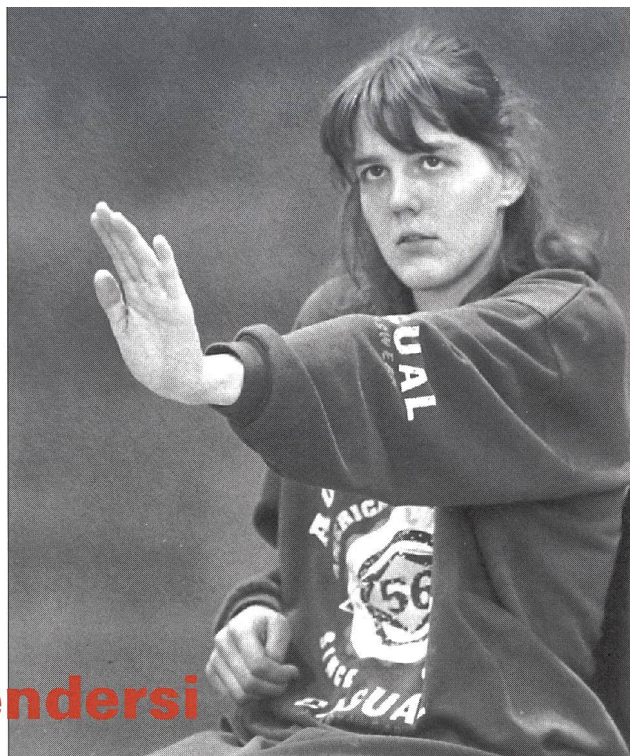
**Questa domanda se la pongono in molti, donne e uomini.**

**Gli invalidi fisici vengono a trovarsi in una situazione particolare...**

ro. Scopro che non è solo la forza che conta.

Chi mi sta di fronte è un uomo tranquillo e contento, un po' stanco dai precedenti esercizi di filosofia difensiva Wing-Tsun. Guido Hauff, quarantenne, paraplegico da 17 anni in seguito a un incidente.

La situazione descritta sopra ha indotto Guido a frequentare un corso d'autodifesa per invalidi: «Credo, è vero, che i disabili, generalmente, corrano meno pericoli della gente normale. Le persone che attaccano hanno con noi una cattiva coscienza». Tuttavia, ciò non costituisce un'assicurazione contro rapine o altri delitti. «Voglio imparare a difendermi il meglio possibile da eventuali aggressioni, essere mentalmente pronto alla difesa



e con questo poter affrontare coscientemente situazioni delicate».

Si tratta dei punti più importanti fra gli obiettivi della direzione del corso.

Babette Goudy ha promosso e organizzato questo corso sulla base delle sue esperienze con disabili. Rolf Frutschi, responsabile di una scuola d'arti marziali Wing-Tsun (WT), ha diretto la parte tecnica dell'insegnamento.

WT è l'arte di neutralizzare la forza e difendersi in modo aggressivo.

Un combattente WT non attacca mai. Il suo scopo è solo di difendersi tramite movimenti naturali. Non reagisce istintivamente, bensì con la ragione.

Con quest'arte marziale, Rolf Frutschi intende rendere coscienti gli invalidi della possibilità d'impiegare il loro corpo quale arma di difesa. Prontezza significa pure sicurezza nei propri mezzi e ridurre il senso di paura.

Con molto tatto, i responsabili del corso hanno raggiunto l'obiettivo. Ne sono convinto. ■

