

Ragazze, la prima regola è sapersi difendere

di MARIA LORENA
ARPESELLA

A scuola di autodifesa. A Boffalora Sopra Ticino, sabato 6 marzo, ha preso il via il corso di difesa personale rivolto alle ragazze delle scuole Medie, promosso dall'istituto comprensivo di Marcallo, su iniziativa della professoressa Tiziana Moscatelli, in collaborazione con l'associazione turbighese 'For my security' e l'Assessorato ai

Servizi sociali di Sabina Doniselli, che si articola in quattro incontri della durata di due ore. L'istruttore Stefano Marotta spiega: "I nostri corsi anti-aggressione sono improntati sul metodo statunitense il 'Difesa Donna'. Il lavoro fisico può essere affrontato senza difficoltà da chiunque, indipendentemente dall'età, dal grado di



allenamento e dalla struttura fisica". Il programma affronta la sicurezza sotto ogni punto di vista. "L'arma principale è la prevenzione - continua Marotta - Vengono analizzate le varie situazioni di rischio e si danno consigli su come comportarsi in auto, in treno, a piedi. Inoltre, si prendono in considerazione pregi e difetti delle 'armi occa-

sionali' e degli strumenti difensivi che si possono avere sempre a disposizione (chiavi, spazzole, penne a sfera). Viene data rilevanza ai 'confini personali' e al linguaggio del corpo. Si allena il colpo d'occhio, il riflesso istintivo, una mentalità difensiva. Se il pericolo rimane, allora si passa alla 'difesa



verbale'. "In questa fase - precisa Marotta - si insegna alle allieve ad affrontare il confronto con l'ipotetico aggressore utilizzando la voce, assumendo una 'posizione di avvertimento' che può scoraggiare l'aggressore". Nel caso in cui non dovesse fermarsi si passa alla 'difesa fisica', con colpi molto sem-

plici ed efficaci portati con le mani, i gomiti, e le ginocchia. Infine la 'difesa fisica a terra': calci a vari bersagli del corpo dell'aggressore, per allontanarlo e spostarsi rapidamente verso una via di fuga (altre info su: www.associazione4ms.org). I genitori non possono assistere al corso (sia perché viene visto come una lezione scolastica, sia perché la presenza di mamma e papà inibirebbe la libertà di reazione delle figlie), ma sono entusiasti: iniziativa promossa, quindi, e a pieni voti.