

“Mia nonna è cintura nera di karate”

Pubblicato: Giovedì 20 Luglio 2023



Se la parola “**nonnina**” vi rimanda all’immagine di una vecchina ingobbita seduta su una sedia a dondolo con la coperta sulle ginocchia, **siete proprio fuori strada.**

Sara è nonna di cinque nipoti, il più piccolo di cinque anni, e ha recentemente superato il **secondo dan di cintura nera di karate** con il gruppo Evergreen del **Centro Studi Karate di Busto Arsizio** affiliato Uisp.

«È iniziato **tutto per gioco** – racconta – Poi, una volta entrata nel gruppo, ho capito di **non poterne più stare lontana** e andrò avanti fino a che la salute me lo consentirà. E poi, diciamocelo, **è anche una sicurezza** poter dare qualche calcio al posto giusto, non si sa mai quello che può capitare».

Il gruppo Evergreen, che qualcuno avrebbe voluto ribattezzare nel più ruspante “**semper giovin**”, è una “droga” e anche un elisir di giovinezza. Chi vi entra non vi esce più, perché ne trae **energia, grinta, voglia di vivere** e anche qualche mossa da sfoderare in caso di bisogno (anche se il maestro Paolo Busacca raccomanda di tener a freno la voglia di fare a pezzi il malfattore e di chiamare le forze dell’ordine con il cellulare). Il segreto del gruppo? Raggiungere buoni risultati senza prendersi troppo sul serio, coniugando allenamento, esercizi e grandi risate.

Evergreen è un gruppo affiatato. Una **colonna portate è Gabriella Coerezza**, che è stata promossa cintura nera nel 2019 e il 4 giugno ha superato il secondo esame.

Luciana Bissoli, di Cassano Magnago, 72 anni, frequenta due volte alla settimana, e non perde una lezione proprio per la compagnia. Ha vinto anche un oro a Karate Donna: «Non serve la forma fisica,

ma la voglia di praticare sport» dice. Nel gruppo c'è **anche Franco Travaglini** che vorrebbe che i figli lo seguissero nella pratica del karate, ma non osano: forse hanno paura di finire a tappeto.

Non ci sono solo anziani. Un esempio è **Maurizio Restelli, 66 anni**, che praticava il karate in altre palestre, ma cercava qualcosa di più aderente ai suoi ritmi e con il gruppo Evergreen ha trovato la quadra. «Il gruppo Evergreen è molto motivato. Io li alleno volentieri. Dico ai miei allievi che **sono “il mio esperimento”** perché è grazie a loro che ho messo a punto un format di allenamento speciale, dedicato agli anziani, che è **ispirato al karate proposto ai bambini**. La differenza, oltre che nell'intensità dell'allenamento, sta nell'approccio: non si punta al risultato, ma al piacere della pratica» spiega l'insegnante Paolo Busacca.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese