

# Corso Antiaggressione per socie e dipendenti CRAL Ateneo di Pavia

Questo articolo vuole essere un incentivo per tutte le donne che non vogliono più camminare per strada con la paura, l'ossessione, l'ansia di essere aggredite.

Master **Emanuele Ciccarelli**

Al finire dello scorso anno, si è concluso il corso antiaggressione per sole donne rivolto alle dipendenti CRAL dell' Ateneo di Pavia, organizzato dalla Presidente Marialuisa Boggiani ed il Master Emanuele Ciccarelli.

È stato un percorso di 8 incontri, dove le partecipanti hanno potuto conoscere tecniche mirate per difendersi da un'eventuale aggressione. Questi appuntamenti hanno dato loro diverse soluzioni per la propria difesa personale.

Il corso è stato tenuto dal Master Emanuele, che con incontri mono-settimanali di un'ora, il venerdì pomeriggio, si recava a Pavia presso la palestra universitaria di Via Giulotto.

La presentazione, nella quale il Master ha invitato il Sigung Sergio Vommaro, responsabile nazionale di EVTF, ha dato da subito un grande stimolo per tutte le presenti nell'isciversi al corso che sarebbe partito il venerdì successivo, tant'è che il progetto ha visto bensì 20 partecipanti; sin dalla presentazione le nuove allieve si sono dimostrate molto attente e curiose con una frequenza attiva e costante durante tutto il progetto.



Sopra: foto di gruppo delle ragazze che hanno partecipato al corso di **difesa personale** con Master Emanuele Ciccarelli

Sotto: alcune fasi del corso.  
A sinistra: Studio delle **tecniche**.  
A destra: Applicazioni delle tecniche con **aggressore**.

Ogni lezione aveva un'argomento finalizzato ad una tipologia diversa di eventuale aggressione. La didattica veniva svolta a mani nude, creando varie situazioni tipiche nella quotidianità di una donna.

Ad esempio uno dei reati più diffusi rivolti alle donne è lo scippo, quindi il Master ha mostrato in vari modi come uscire da questa eventualità, dando consigli non solo pratici ma anche di "buon senso" per salvaguardare la propria incolumità. In questa

segue nella prossima pagina



*continua da pagina 1*

lezione le partecipanti hanno portato delle borsette proprio per provare la sensazione reale dello scippo. Hanno potuto così per tutta la lezione allenarsi per avere una reazione corretta ed efficace.

Non sono mancate le basi del VingTsun, perno di questo pacchetto antiaggressione; infatti tutte le presenti hanno potuto imparare la posizione fondamentale del corpo ed i principi di questa disciplina, come ad esempio le mani davanti al viso non appena l'aggressore si avventa sulla vittima, principio per il quale sono le mani a tirare il corpo.

L'ultimo incontro programmato si è svolto con la presenza di alcuni allievi del Master della scuola di Broni, i quali hanno lavorato con le ragazze iscritte al progetto; questo è servito per fare in modo che le partecipanti potessero provare realmente la difesa e così anche colpire liberamente. I ragazzi hanno indossato le protezioni adeguate, come corpetti e caschetti ed hanno simulato attacchi realistici. Grazie all'armonia che il Master ha saputo instaurare sin dall'inizio e per tutta la durata del corso, l'ultimo incontro è stato un momento di studio ma anche di grande divertimento.

Alla fine del programma, le iscritte hanno ricevuto l'attestato di partecipazione personale che evidenzia l'aver superato brillantemente anche quest'ultimo test che il progetto prevede, a dimostrazione che nonostante la breve durata del corso si riesce ad ottenere una buona preparazione.

Il progetto si è concluso con lo scambio di auguri ed il consueto brindisi finale. ■

