

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Meno paura, più fiducia in sé : i disabili imparano a difendersi  
**Autor:** Käsermann, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999234>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

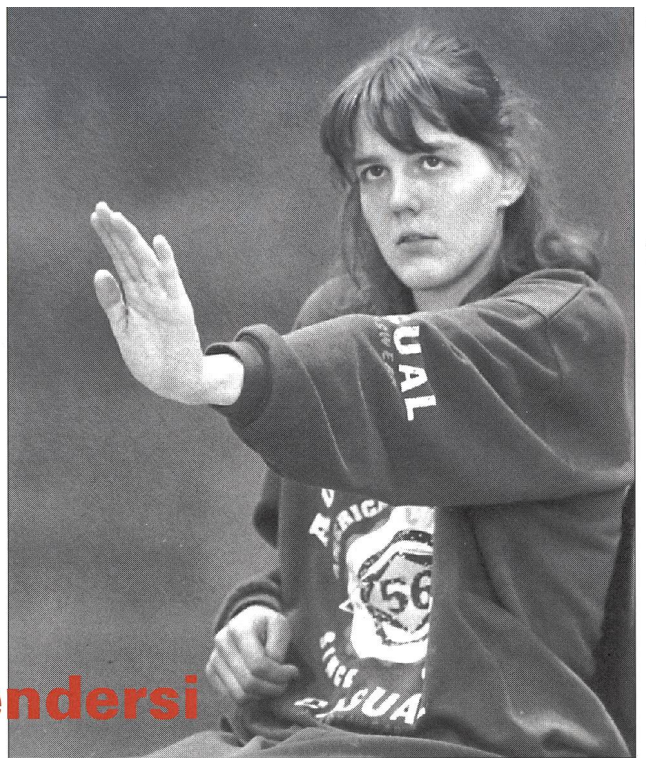
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Meno paura,  
più fiducia in sé**

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

## **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-



**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. ■

