Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 2

Artikel: Le arti marziali al femminile

Autor: Bignasca, Nicola / Ritter, Sabina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001797

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: 18.08.2025

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

Foto: Ti Press / Francesca Agosta

Saper attendere e poi colpire in contropiede.

A colloquio con Sabina Ritter, campionessa mondiale di kick boxing

Le arti marziali al femminile

«Le arti marziali sono adatte alle donne quanto agli uomini. Sono convinta che le ragazze acquisiscono maggior sicurezza e fiducia in se stesse attraverso la pratica di un'arte marziale.»

Nicola Bignasca

L'idea di accostare le arti marziali al «sesso debole» – per usare un'espressione oltremodo anacronistica in questo contesto – può sicuramente suscitare qualche perplessità. Una tale reazione è più che legittima e comprensibile soltanto se è dovuta all'ignoranza in materia di arti marziali. L'occasione per sfatare ed accantonare definitivamente questi pregiudizi ci è stata offerta dall'incontro che abbiamo avuto il piacere di avere con Sabina Ritter, la campionessa mondiale di kick boxing. Sabina Ritter ci ha accolto nella sua palestra, uno scenario ideale per scoprire l'affascinante mondo delle arti marziali così come lei stessa lo interpreta e lo vive.

Dal kung fu alla boxe

Disquisire di arti marziali con Sabina Ritter è un piacere più che squisito, in quanto questa splendida ragazza dagli occhi blu dispone di un vasto bagaglio di conoscenze acquisito attraverso la pratica di varie arti marziali. Il primo approccio lo ha avuto tramite il kung fu all'età di sedici anni. «Il kung fu è un'arte marziale che aiuta a conoscere meglio se stessi e a sviluppare la propria personalità.» Senza rinnegare il kung fu, che pratica tuttora regolarmente, in seguito, Sabina Ritter si è lanciata nella kick boxing. «È uno sport che offre qualcosa in più rispetto al kung fu. Ti costringe a rimetter-

alder + eisenhut A cavallo a+e non si guarda in bocca

ti ogni volta in discussione, perché ogni volta devi provare di essere migliore dell'avversaria.» In pochi anni Sabina Ritter ha vinto tutto quello che c'era da vincere nella kick boxing. Ed è per questo che ha deciso di lanciarsi in una nuova sfida e di giocare la carta della boxe a livello professionistico.

Anche se a livello agonistico pratica esclusivamente sport di combattimento, come la kick boxing e la boxe, Sabina Ritter sa ancora apprezzare il valore delle arti marziali tradizionali. «Mi affascinano per la storia, la cultura e la filosofia che rappresentano. Ogni arte marziale ha la sua peculiarità. Nelle arti marziali esterne, come nel kung fu, si consumano molte energie e forze, mentre nelle arti marziali interne, come nel taiji, si ha la possibilità di rigenerarsi attraverso esercizi di respirazione e di coordinazione.»

Il palmarès di Sabina Ritter

- Campionessa mondiale di kick boxing nel 1997 e 1998 nella categoria di kg 48,900.
- Campionessa europea di kick boxing nel 1997 nella categoria di kg 50,300.
- Campionessa svizzera di boxe nel 1997 nella categoria di kg 48–51.

Una campionessa mondiale come maestra

Le arti marziali sono uno sport per bambini? Sabina Ritter non ha dubbi in proposito. «Le arti marziali sono uno sport ideale per bambini. Se in altre discipline, come ad esempio nel calcio, giocano soltanto i migliori, nelle arti marziali tutti hanno le stesse opportunità, in quanto devono effettuare un lavoro a livello personale.»

Della sua esperienza come maestra di kung fu parla con entusiasmo: «Insegnare il kung fu ad un gruppo misto, composto da bambini e da adulti, mi dà grandi soddisfazioni. Spesso constato come i bambini si impegnano più degli adulti. Molto bello è anche verificare la loro crescita a livello di carattere.»

«I bambini che praticano arti marziali sono meno aggressivi, in quanto conoscono meglio il loro corpo.»

Sabina Ritter ha le idee ben chiare anche sull'iter che i bambini dovrebbero seguire: «Consiglierei loro di praticare all'inizio un'arte marziale tradizionale come il kung fu, il karate o il judo, in quanto queste discipline permettono loro di acquisire quelle basi necessarie per svolgere altri sport di combattimento a livello agonistico.»

L'insegnamento del kung fu e la carriera agonistica nella kick boxing sono unite da un filo d'Arianna. Infatti, Sabina Ritter non esita ad affermare che «insegnare agli altri, è molto utile per me stessa. Correggendo gli errori degli altri, scopro anche i miei, che riuscirei difficilmente ad individuare senza questa esperienza d'insegnamento.» Un importante principio di teoria dell'allenamento trova così una conferma a livello pratico. E se lo dice Sabina Ritter, campionessa mondiale di kick boxing, possiamo ben crederle!

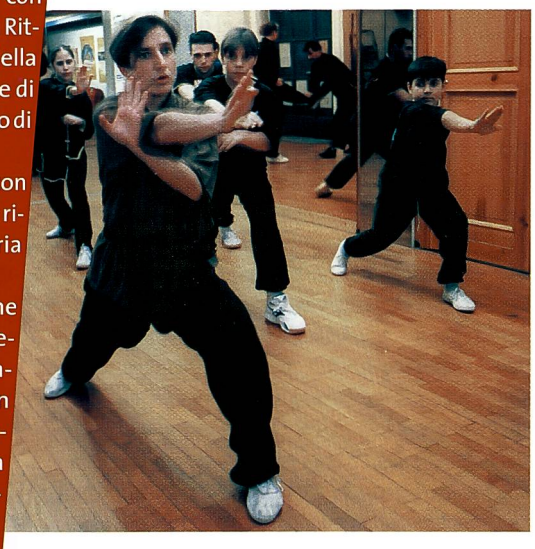
m

Le donne sono più tecniche degli uomini!

La kick boxing può essere considerata come la versione occidentale della boxe thailandese. È sicuramente uno sport violento, in quanto si può combattere con pugni e calci. A questo proposito, Sabina Ritter desidera precisare che «l'obiettivo della kick boxing non è solo quello di colpire e di far male all'avversario, ma è anche quello di schivare e parare i colpi.»

Sabina Ritter combatte unicamente con donne. Si definisce una combattente di rimessa: «Lascio l'iniziativa all'avversaria per poi prenderla in contropiede.»

A coloro i quali ritengono che le donne combattono più con il cuore che con la testa, replica con fermezza: «Le donne compensano una minore forza fisica con un uso più differenziato e oculato delle forme tecniche. Sono poi convinta che, a partire da un certo livello, le donne hanno più grinta degli uomini.»



Massimo impegno e concentrazione per apprendere al meglio.