

# CARDIN «SCUSATEMI SE NON SONO UNA MISS»

La nuova campionessa iridata dei 55 kg è bellissima e fortissima: «Con papà vedevo i film di Bruce Lee, ma il segreto è il nonno»

(?)

L'intervista di Stefano Semeraro

Sara Cardin, ovvero l'implacabile bellezza del karate. Sul tatami nessuna è più forte di lei, come dimostra il titolo mondiale nella categoria 55 chili vinto una ventina di giorni fa a Breda, arrivato dopo quello italiano e quello europeo conquistati in un 2014 memorabile, reso ancora più prezioso dal matrimonio con il suo coach Paolo Moretto. Nella vita di tutti i giorni però Sara, 27 anni, caporale dell'Esercito italiano, ti può anche immobilizzare con uno sguardo, stendere con un sorriso. E basta guardare le foto di questa pagina per capire il perché.

**Sara, se uno prova a "googlarla" su internet appare subito una scritta: "Ecco le foto sexy della campionessa". Si arrabbia o va bene così?**  
«Diciamo che, con tutti i sacrifici che ho fatto, preferisco che si parli di me per i risultati che ho ottenuto, più che per uno sguardo o un sorriso. Dall'altra parte può farmi piacere perché la gente di noi pensa che siamo maschiaccio, mentre ci sono anche delle belle ragazze».

Partiamo dall'inizio?

«Da piccola non ero proprio la classica bambina che si diverte con le bambole. Passavo i pomeriggi in giardino dai miei nonni, cercando sempre di salire più in alto, di fare l'acrobazia più difficile. Così mio nonno mise insieme tutti gli stracci di casa e ci fece un sacco dove potevo sfogarmi. Sembra un film, ma è vero. Nonno lo conoscono tutti, va in giro con la tuta della mia società con su scritto: Nonno Danilo, personal trainer».

**Perché il karate?**  
«Da piccoli si fanno molti esercizi utili per la coordinazione, l'equilibrio, il senso dello spazio e del tempo. Già alla prima lezione mi sono divertita moltissimo. La cintura nera invece è arrivata a 14 anni, per meriti sportivi con il risultato ai campionati italiani».

**Precoce. Papà e mamma che dicevano?**  
«Papà mi incoraggiava, del resto era lui che guardava con me i film con Bruce Lee, o Karate Kid. Mamma invece avrebbe preferito danza o ginnastica artistica. Con la ginnastica a dire il vero ci ho anche provato...».

**Però?...**  
«Però c'era qualcosa che non mi convinceva. Mi annoiavo a ripetere sempre gli stessi esercizi per il saggio. Il karate è più vario, più creativo. Ci puoi mettere del tuo. E poi rispetto alle altre arti marziali è più elegante, raffinato».

Lei ha il volto di una model-

**Da bambina «Niente bambole mi divertivo di più con le acrobazie e a colpire un sacco fatto di stracci»**

**Il karate «E' la più elegante tra le arti marziali. Colpire è vietato e grazie ai guantoni evitiamo danni»**

**Le donne «Un'aggressione le blocca. Il karate insegna il controllo e a reagire nella maniera giusta»**

**Le passioni «Sono juventina sfegatata, il mio atleta modello è Del Piero. Poi adoro shopping e sci»**

**Il futuro «Mi fa rabbia che il mio non sia uno sport olimpico. Un reality? Se non ho altro da fare...»**

la, ma sul tatami vi colpite anche.

«E' concesso lo skin-touch, un leggerissimo contatto con il volto. Guantoni e protezioni ai piedi servono proprio a evitare danni. Bisogna portare il colpo almeno a 5 cm dal corpo, ma se l'avversario perde sangue o ha il volto tumefatto l'arbitro non assegna punti. E' il bello del karate: serve velocità e massimo controllo».

**Quando si presenta come campionessa di karate gli uomini come reagiscono?**

«Un classico: "Ah, allora sei una pericolosa, devo stare attento". Le donne invece si incuriosiscono, chiedono se insegno anche agli adulti, vogliono imparare a difendersi perché hanno paura quando escono di casa. Del resto lo slogan della Fijikam, la nostra federazione, è "dai 5 anni ai 105"».

**Funziona, contro i malintenzionati?**

«Sì, anche se non bastano pochi mesi, serve una pratica costante. E' utile soprattutto dal punto di vista emotivo. Le donne quando vengono aggredite si bloccano, il karate invece insegna a mantenere calma e controllo e a reagire nella maniera giusta».

**Le donne in questi anni hanno tenuto spesso a galla lo sport italiano. Eppure a volte sono considerate atlete di serie B.**

«Non nel karate. Forse perché siamo fortissime: ora si parla di me perché ho vinto l'oro, ma Laura Pasqua da Breda è



Uno splendido ritratto di Sara Cardin. Nata a Conegliano (TV) il 27 gennaio 1987, è sposata con Paolo Moretto, il suo coach GETTY

tornata con il bronzo nei 61 kg, come le ragazze del kata, la specialità dove non è previsto il combattimento. Fra i maschi Luigi Busa ha vinto l'argento nei 75 kg».

**L'Italia è al vertice?**  
«In Europa sì, ai campionati siamo stati primi nel medagliere. A livello mondiale ce la battiamo con i più forti: Giappone, Francia, Egitto, Turchia».

**Il karate non è sport olimpico: le fa rabbia?**  
«E' come, anche perché i praticanti sono tanti. Nel 2015

alla prima edizione dei Giochi olimpici europei ci saremo, speriamo serva come inizio».

**Cosa manca al karate italiano?**  
«Le strutture funzionali al nord ci sono. Ne servirebbero di più grandi per organizzare eventi importanti».

**Come si convive con un allenatore che è anche suo marito, o viceversa?**  
«E' una guerra continua. Lui da coach mi critica e mi punzola, come è giusto, io da moglie la voglio avere sempre vin-

ta».

**Un 2014 pazzesco: l'aveva programmato?**  
«No, però adesso mi dispiace che stia finendo. Nella vita come sul tatami guardo bisogno sempre pensare ad un obiettivo alla volta».

**Il prossimo?**  
«La luna di miele ai tropici, a Natale. L'avevo saltata per preparare i Mondiali».

**Fuori dalla palestra come si diverte?**

«Vado a correre sul Piave, nonno in bici e io a piedi. Mi piace ballare, d'inverno scio un po', amo buttarmi giù in discesa libera. Leggo qualche libro: mi è piaciuto molto "Open", l'autobiografia di Andre Agassi. Esco con le amiche, faccio shopping. Per l'oro mondiale mi sono regalata un paio di scarpe con il tacco. Una ragazza normale».

**Lei è nata a Conegliano come Alex Del Piero. Juventina?**  
«Sfegatata, fin da bambina. Del Piero lo ammiro moltissimo, è un modello come atleta».

**L'ha incontrato?**  
«Mai. Magari venisse ad una gara di karate...».

**Lanciamo un appello. Parteciperebbe ad un reality?**  
«La priorità è continuare a fare l'atleta. Ma in un periodo libero da impegni se ne può parlare».

**Senta, le foto comunque sono sexy davvero.**  
«Ma è tutta colpa di una mia amica che studia arte all'Università: doveva fare un servizio in cui una persona apparisse sempre diversa. Io ho fatto solo da cavia».

**Capito. Se passa il titolo "Miss Karate" si offende?**  
«Preferisco campionessa».

IL KARATE

**Si combatte (kumite) o si eseguono forme (kata)**



Il karate è nato ad Okinawa, durante il periodo del regno delle Isole Ryukyu, prima della loro annessione al Giappone nel XIX secolo. Il suo nome è un composto delle parole "kara" (vuoto) e "te" (mano). Originariamente la sua pratica non era permessa alle donne. A livello sportivo è diviso in "kata" (forma), che prevede l'esecuzione di figure, sia individuali sia a squadre di tre, senza avversario, con punteggi assegnati dai giudici. La specialità da combattimento è invece il "kumite", sviluppatasi a partire dagli anni 40 del XX secolo, ed è la stessa Sara Cardin a spiegarcelo: «Si tratta di portare dei colpi, arrivando almeno a 5 cm dal corpo: i pugni valgono 1 punto, i calci 3, 2 se portati al fianco, 3 anche le proiezioni, cioè l'atterramento con chiusura. Vince chi fa più punti allo scadere del tempo (3 minuti; ndr) o se lo scarto supera gli 8 punti. In quel caso c'è la superiorità tecnica. Ma non è previsto l'equivalente del k.o. nella boxe o dell'ippon nello judo».



Sara Cardin, 27 anni, ritratta dentro e fuori la palestra di San Donà di Piave dove si allena. E' campionessa italiana, europea e mondiale nel kumite, categoria 55 kg. Gareggia per l'Esercito GETTY

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA