

Rivista “A”

Claudia Gerini: Non ho fatto ritocchi, mi aiuto con il taekwondo

D:Vedo: fisico da infarto, gambe lunghe, viso malizioso, occhi vivaci, voce sapientemente modulata
R:La pancia non c'è più perché ho lavorato come una pazza in palestra, allenamento da massacro poi in sauna con la tuta di acetilene addosso. Sudavo come un bufalo. Ho un torturatore atletico, Vito Toraldo, ex campione italiano. Mi fa morire ma poi mi vendico, gli meno, sono cintura rossa di taekwondo, fra poco farò gli esami per diventare cintura nera. Gli do certi calci. Però i risultati si vedono.

LEIWEB

CLAUDIA GERINI: “Sono cintura nera di taekwondo”

Farà gli esami per conquistare l'ultimo gradino di questa arte marziale. L'attrice romana svela a Leiweb, una donna forte, divertente e pronta a lottare contro la violenza alle donne. Magari “iniziando dall'introduzione nelle scuole medie di corsi di autodifesa”.

D:Ho letto che per tenersi in forma e scaricare tensioni ed energie in eccesso si dedica al taekwondo. Lo pratica ancora e perché ha scelto uno sport così poco femminile?

R:Devo fare gli esami per diventare cintura nera. Ho iniziato più di tre anni fa un po' per caso, il mio personal trainer che è un olimpionico di questa arte marziale mi ha proposto di provare e ora lo pratico con molta dedizione tre volte a settimana. Aiuta nel controllo del corpo e da molta elasticità e forza esplosiva, oltre a qualche trucco utile anche per l'autodifesa. Io sono abbastanza coraggiosa di indole e dopo questo corso sono convinta che se qualcuno provasse a importunarmi (ovviamente senza puntarmi una pistola) passerebbero qualche brutto momento. Nei casi di violenza alle donne, piaga che tocca da vicino anche il nostro Paese, purtroppo gioca molto il fattore sorpresa: le urla non servono, bisogna saper reagire. Ho già proposto più volte di inserire nelle scuole medie dei corsi di autodifesa per le ragazzine, magari sacrificando qualche ora di pallavolo, più divertente ma meno utile..

MARIECLAIRE

Claudia Gerini

D:Sei (quasi) cintura nera di taekwondo. Lo sono anche Barack Obama, Ibrahimovic, Sharon Stone, Kylie Minogue..

R:Mettiamo subito i punti sulle I: Ibrahimovic non è vero! Ovviamente è un grande campione, ma la Federazione gli ha dato la cintura nera honoris causa, ne discuto sempre con il mio maestro, non è giusto!

D:Bene, quindi è con lui che vorresti scontrarti?

R:No, No sceglierei Obama, sarebbe un'occasione per conoscerlo. Oppure Sharon Stone, che ammiro molto. Mi vorrei scontrare con chi vorrei conoscere. Non per picchiare duro: magari faremmo solo un po' di sparring, poi ne approfitterei per chiacchierare un po'.

D:Il taekwondo è il segreto della sua forma perfetta?

R:E' un modo divertente di fare allenamento fisico senza annoiarsi. In più ha il valore aggiunto della sicurezza, imparare a difendersi è importante. Non certo per mettermi a menare la gente per

strada, chi è cintura nera si deve contenere perché il rischio è diventare pericoloso senza accorgersene. Anche se, se dovesse succedere..

PANORAMA TGCOM

Claudia Gerini: un ex coatta tra psicoanalisi e taekwondo.

D:Quali sono i momenti che riserva a se stessa?

R:I tre allenamenti settimanali di taekwondo: sto per diventare cintura nera. Mi sono necessari per non essere fagocitata dal ruolo di mamma-chioccia.

PESO PERFECTO

Claudia Gerini

D:Ho detto di evitare il conflitto però poi in palestra si allena a tirare calci: fa ancora taekwondo?

R:Certo, sono cintura rossa e ne vado molto orgogliosa. Mi alleno tre volte alla settimana con Vito Toraldo, campione olimpico. E' un arte marziale ed è utile anche come autodifesa. Ho fatto anche un po' di prepugilistica..

PUNTOEFFE.IT

Poliedrica, piena di passioni e curiosità, Claudia Gerini si racconta.

D:Ci sono ruoli che vorresti fare o registi con cui vorresti lavorare?

R:Ho sempre in mente Kill Bill, vorrei lavorare con Quentin Tarantino in Kill Bill3, visto che sono cintura blu di taekwondo adoro tutte le arti marziali.

GRAZIA

Claudia Gerini

D:Che sport pratica?

R:Sono diventata quasi cintura nera di taekwondo, un'arte marziale coreana che adoro e che pratico tre volte a settimana. Quando vado in palestra sono contenta, non mi annoio e do un sacco di calci.