



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE



CONCENTRAZIONE

..MA ALLORA È VERO:
RICOMINCIAMO AD
ALLENARCI!!

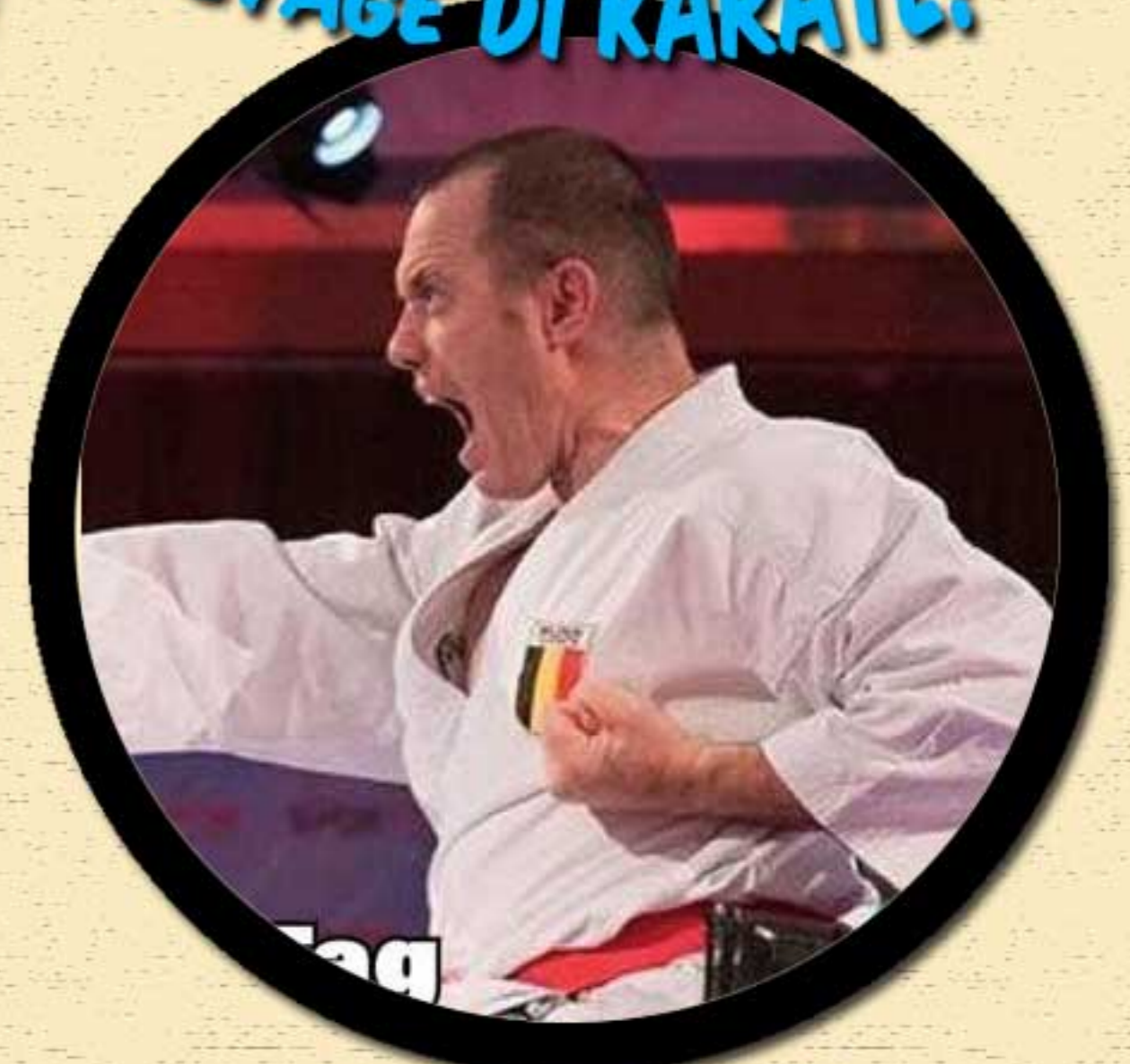
TORNIAMO AD ALLENARCI

I NOSTRI TROFEI!



RISPETTIAMO LE REGOLE!

STAGE DI KARATE!



KARATEMANTOVA - A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE

IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - ANNO 1° NR.1 - GIUGNO 2020



 Segui anche su
Facebook

 Segui anche su
You Tube

WEB: <http://www.karatemantova.it> - seguici anche su facebook e youtube

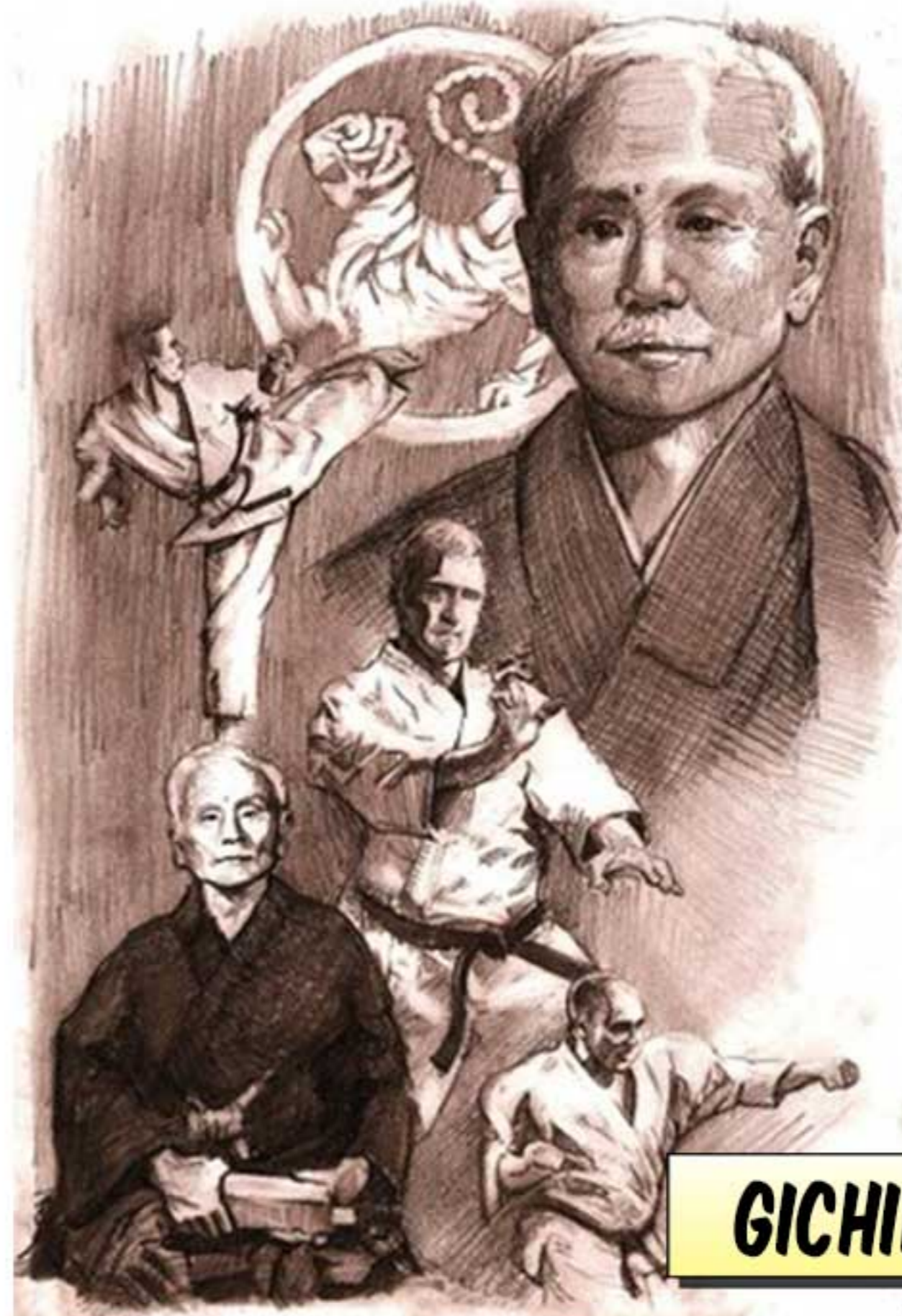
CONTATTI:

info corsi: info@karatemantova.it - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: kmmmagazine@gmail.com

ATTENZIONE: CHIUNQUE FOSSE INTERESSATO AD INSERIRE UNA PROPRIA PAGINA PUBBLICITARIA È PREGATO DI CONTATTARE DAVIDE REGGIANI

LA PAROLA AL MAESTRO:



GICHIN FUNAKOSHI

Il Maestro ha un grande compito, ha il compito dell'EDUCAZIONE e della FORMAZIONE propria e dei suoi allievi, altrimenti non può essere chiamato "Maestro!" Il Maestro non solo insegna ma crea un gruppo.. Nel karate non è importante solo la tecnica ma anche i valori educativi, i valori dell'amicizia e stima, l'essere vicini e solidali. Tutto questo è Karate!

M° Davide Reggiani



COPRI-MASCHERINE o MASCHERINE in cotone personalizzate!

COPRI-MASCHERINA uno strato cotone da indossare sopra una mascherina medicale

o **MASCHERINA** doppio strato cotone con TNT interno

Realizzata a mano con possibilità di personalizzazione con stampa di loghi, disegni o scritte!

Lavabile (anche fino a 60°)

NON certificata



Per privati, adulti e bambini
aziende e attività commerciali

A ognuno quella che desidera! Tante stoffe e fantasie.. Per colorare le vostre giornate... Sono tutte fatte a mano, e completamente personalizzabili! Ditemi come vi piace e la creeremo insieme!

Info e costi: info@crikami.it

SOMMARIO

PAG.3: LA PAROLA AL MAESTRO

PAG.5: SI RIPARTE!



PAG.6: WMAC - BREGENZ OPEN WORLD CUP

PAG.8: IL SALUTO DI FULVIO SOLE

PAG.9: STAGE DI KARATE

PAG.10: KOBUDO

PAG.11: I NOSTRI TROFEI

PAG.12: TAISO

PAG.14: FOTO/RICORDI

PAG.15: LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

PAG.16: LEGO! CHE PASSIONE

PAG.17: L'ANGOLO DELL'ARTE

PAG.18: ICHI NI SAN MUSICA!



PAG.21: LA NOSTRA PALESTRA LA NOSTRA CASA

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



**MANTOVA
PROMOSPORT**

di Davide Reggiani

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni
di produzione italiana

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 mantovapromosport@libero.it



FINALMENTE SI RIPARTE

RICOMINCIAMO AD ALLENARCI!!

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:

- LAVARE FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISINFETTANTI A GLI OPERATORI SPORTIVI
- MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RISCHIO AD ESEMPLO PER GLI ATLETI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI
- MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEQUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE RISORSE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI
- NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SEGREZIONI RESPIRATORIE SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA FREGATA INTERNA DEL GOMITO
- EVITARE DI LASCiare IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDEMENTI INDOSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E UNA VOLTA RENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATEMENTE DAGLI ALTRI INDEMENTI
- BERE SEMPRE DA BICOCHERIE MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE
- GETTARE SUBITO IN APPPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)
- VERrà MESSO A DISPOSIZIONE UN SISTEMA DI RACCOLTA E DEPOSITO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE RESPIRATORIE)
- È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNALE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI
- DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:

- DI DISINFETTARE I PROPRIO EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCIE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)
- DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E METTERE DI BURE SIGILLATI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento

sport.governo.it

Finalmente stiamo cercando di ripartire dopo questo lungo periodo dettato dal COVID 19

La nostra intenzione salvo altri decreti e ordinanze è di ripartire dal 1 giugno (2 giugno compreso).

Abbiamo previsto un protocollo che troverete in allegato per ripartire in sicurezza e fare karate tranquilli.

Ripartiremo solo all'aperto con l'intenzione di poter svolgere gli esami a fine giugno anche se in forma molto ridotta.

Queste le previsioni e le sedi dove svolgere le nostre lezioni che saranno comunque contingentate:

- **Mantova** il **lunedì** e **venerdì** a fianco della chiesa di Te Brunetti Via F. Amadei dalle 18.00 alle 20.00
 - **Marmirolo** con **Pozzolo e Goito** il **martedì** e **giovedì** dalle 18.00 alle 20.00 pista polivalente P.zza Roma a fianco della biblioteca
 - **Sustinente** il **mercoledì** dalle 18.30 alle 20.30 e il **sabato mattina** dalle 10.30 alle 12.00 giardino Scuola Primaria Via A. Manzoni
 - **Carpenedolo** il **martedì** e **venerdì** dalle 17.30 alle 19.30 zona atletica antistante palestra Via Laffranchi
- Per ora l'attività a Rovereto rimane sospesa.**

Alcune disposizioni:

- Si farà allenamento all'aperto con pantaloni del kimono, maglietta cintura e scarpe. arrivare già cambiati; non ci sono spogliatoi-docce-bagni
- La mascherina andrà indossata fino all'arrivo e indossata nei momenti di pausa o alla fine lezione; i guanti non servono
- Portatevi una borsa e cappellino; le borse van distanziate di almeno 2 mt e dovranno contenere almeno una bustina per la mascherina e da bere personale.
- verrà misurata la temperatura corporea ogni allenamento.
- Se i ragazzi hanno febbre DEVONO rimanere a casa
- all'inizio e al termine di ogni lezione bisognerà igienizzare le mani con adeguata soluzione alcoolica o gel.
- si rimarrà distanti durante l'allenamento almeno 2 mt
- servirà autocertificazione che abbiamo inviato in allegato alla mail.

CHI NON SI ATTIENE ALLE DISPOSIZIONI VERRA' ALLONTANATO.

Siamo certi che capirete tutti le nuove disposizioni.

IMPORTANTE E' CONFERMARE LA PROPRIA PRESENZA PER POTER ORGANIZZARE I GRUPPI potrete inviare conferma di presenza via whatsapp al M° Davide Reggiani 338 5775667 relativamente alle palestre di Mantova-Marmirolo-Sustinente, e al M° Zaira Gerevini per Carpenedolo.

In questa fase l'apertura delle attività a Rovereto, non avendo più una sua sede, viene rimandata a settembre compresi allenamenti ed esami di fine anno.

Sui gruppi di whatsapp vi daremo ogni informazione necessaria. Il prima possibile....

Si attesta che
DAVIDE REGGIANI
ha partecipato all'incontro formativo
Corso form. operatività e sicurezza periodo COVID 19
svoltosi a Via Terracini 72 Mantova il 21/05/2020 per un totale di 3 ore (Codice Fiscale RGGDV01E21E897R)

M° Davide Reggiani
Vittorio Baris
Presidente Nazionale

Per poter ripartire in sicurezza tutti gli istruttori di Karatemantova hanno tenuto un corso per operatività e sicurezza Covid19.

Il corso è stato tenuto il 21 maggio da Valentina Serina, tecnico della prevenzione e formatrice in materia di salute e sicurezza.

Noi del direttivo crediamo che sia un valore aggiunto per garantire la ripresa in un ambiente sicuro per tutti gli atleti della Nostra Associazione Sportiva.

BREGENZ: OPEN WORLD CUP



WMAC Italia una collaborazione che funziona

Nata quasi per caso la collaborazione con l'amico Mauro De Marchi di Ferrara con un paio di garette quando ancora la sua società si chiamava TAZ Zio kick. Poi la cosa si è evoluta con l'incarico di De Marchi a Presidente responsabile della organizzazione WMAC World Martial Arts Committee capitanata a livello internazionale da Harald Folladori.

De Marchi ha voluto come responsabile settore karate il M° Reggiani.

WMAC Italia fa parte del CSI Centro Sportivo Italiano e il cerchio così è chiuso.

WMAC è anche consorella alla WKU a livello internazionale con circuiti di gara dedicate non solo al karate ma anche agli sport da combattimento light e full.

Questa collaborazione a 360°, da due anni a questa parte, ha reso possibile partecipare ai circuiti di gare della WMAC e le prime due trasferte sono state a Bregenz (Austria) sul lago di Costanza con ottimi risultati da parte degli atleti mantovani.

Così periodicamente si organizza il pullman e l'albergo in collaborazione anche con la società Jesus Accademia 2 di Vicenza capitanata dal M° Luca Morra e si fanno ottime trasferte.

Ci auguriamo di riuscire di nuovo a ripartire per queste gare europee e mondiali che tanto hanno fatto gioire gli atleti del Karatemantova Team e dei meravigliosi risultati ottenuti.

Inoltre è partito un progetto per una squadra di kata composta da Nicola Bonardi Mattia Bonardi di Karatemantova con Sergio, il figlio di Mauro De Marchi, che possa rappresentare l'Italia a livello internazionale nelle gare WMAC e siamo sicuri che ci saranno ottime prospettive.





IL SALUTO DI FULVIO SOLE

LETTERA A KARATEMANTOVA



Buongiorno ragazzi!

Spero che questi ultimi mesi siano stati duri ma non insormontabili, che non abbiano fiaccato la scintilla che muove le vostre passioni di qualsiasi tipo esse siano.

Insieme abbiamo condiviso, ormai tante volte, quella marziale e sportiva la quale ci ha accomunati per ore ed ore senza che il tempo o la fatica pesassero.

Ultimamente abbiamo vissuto un periodo in cui il fisico è stato lasciato a riposo rispetto alla mente, messa invece davvero alla prova.

Per noi KARATEKA fisico e mente dovrebbero essere sempre in sinergia, quindi confido che l'aver dovuto aspettare prima di vedere un miglioramento (grande o piccolo che possa essere) sia stato vissuto come un ulteriore allenamento.

La ripetizione di un gesto o uno schema (per voi che preferite il kata) o l'attesa del momento ideale per portare una tecnica (per voi simpatizzanti più del kumite) hanno in comune una finalità, un obiettivo: adeguarsi ad un bisogno per trasformarlo in traguardo raggiunto.

Come ad ogni allenamento vi sprono sempre a dare il massimo in ogni pugno, in ogni posizione, in ogni ripetizione come se fosse l'ultima che mai farete, adesso più che mai vi esorto a fare del vostro meglio ogni attimo. Perché oggi abbiamo avuto ulteriore prova di come la vita possa cambiare da un giorno all'altro.

Spero di rivedervi molto presto e ritrovare il vostro entusiasmo, la vostra vitalità, la vostra passione e anche qualche vostro errore, altrimenti a cosa servirebbe la mia presenza se non dovessi più correggervi?

Osu!

Fulvio Sole



OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

STAGE DI KARATE

Stage di karate al tempo di coronavirus

L'allenamento in casa non è sempre una cosa semplice, uno stage di karate diventa impossibile.

Ma la bella iniziativa di Franck Dubois, che ben conosciamo a Mantova, ha fatto sì di realizzare un allenamento addirittura internazionale il 1 maggio.

Ricordiamo che Franck Dubois, campione del mondo di karate in carrozzina 2014 WKF, è amico del CSI Mantova essendo stato anche formatore nel campo della disabilità e dell'istruzione sulle metodologie di insegnamento per disabili motori e cognitivi nel nostro Comitato CSI.

Così in videoconferenza con atleti da ogni parte del mondo (Cile, Panama, Canada, Germania, Iran, Belgio, Italia, Svizzera) Franck ha spiegato e allenato il kata Chatanyara no Koshanku in carrozzina con le modalità adattate.

Grande entusiasmo e ottimo lavoro per un kata che i normodotati hanno potuto eseguire seduti su una sedia semplicemente, sostituendo la parte dei calci con shuto o nukite, e la possibilità anche di sostituire eventuali salti con movimenti molto simili.

Grazie Franck di questa opportunità che ci hai dato. All'allenamento presente il M° Davide Reggiani, il M° Luca Morra della Jesus Accademia 2, il M° Verdone della Fijlkam, il m° Messina del CSI Lecco.

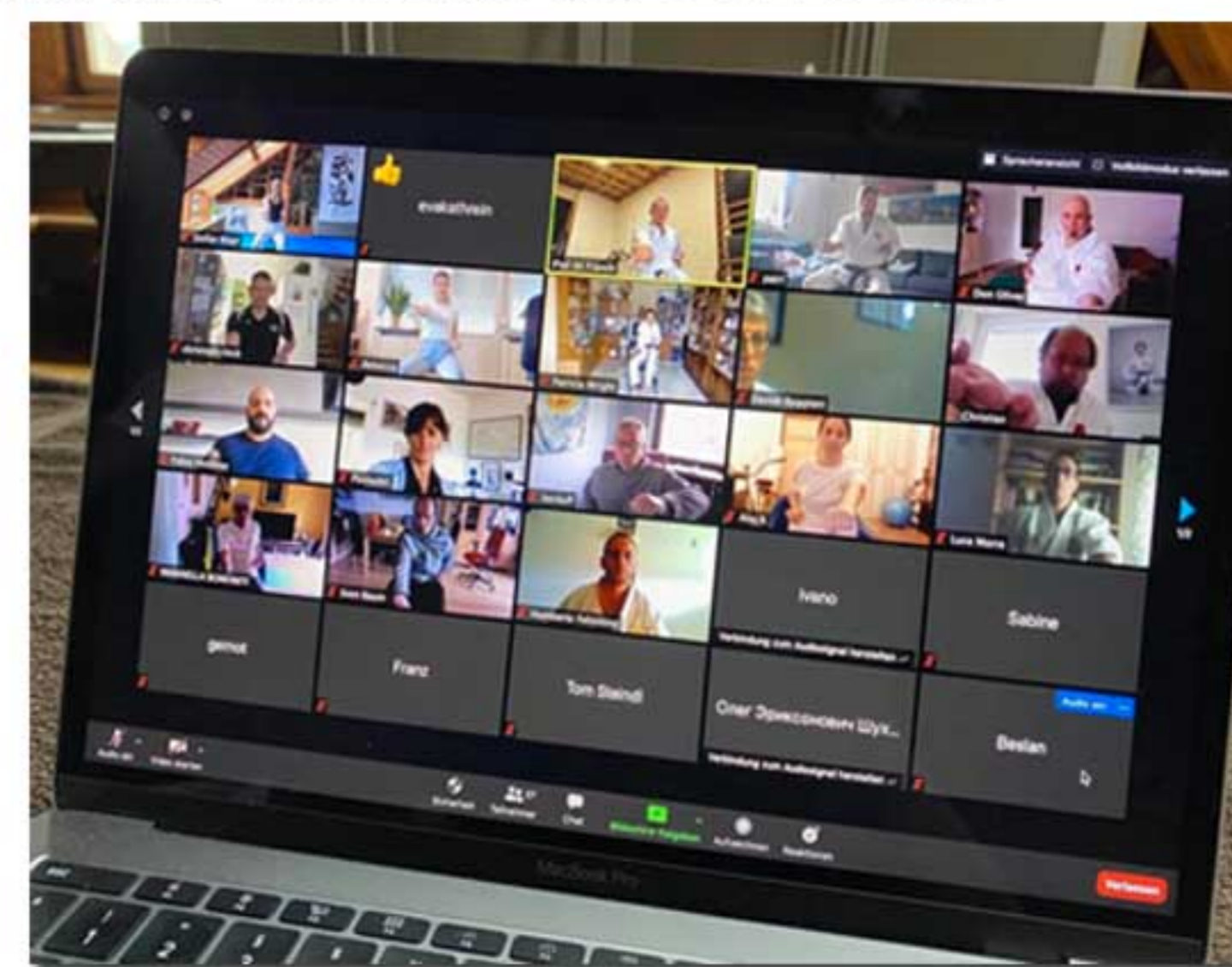
武道

**WORLD
BUDO-DAY
1. Mai 20**

Für alle Kampfsportler
und für Menschen mit besonderen Bedürfnissen



Online Budo Tag
Trainiere **live bei dir zu Hause** mit
Franck Dubois
vielfacher Weltmeister
im Rollstuhl-Karate aus Belgien



FRANCK DUBOISSE



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE** LP
di Bottini Andrea

Bottini Andrea & C. S.A.S. - Via Cisa, 95 - 46030 Cerese (MN) - Tel. 0376 281426



KOBUDO

Il Kobudo, letteralmente "Antica Via Marziale", è lo studio delle armi tradizionali di Okinawa nato parallelamente al Karate.

Lo stesso Maestro Gichin Funakoshi, padre fondatore del Karate Shotokan moderno, studiava l'arte del Bo e dei Sai.

Con Karatemantova A.S.D., responsabile nazionale C.S.I. (Centro Sportivo Italiano) del settore Kobudo di Okinawa in Italia, da alcuni anni si può praticare questa esclusiva ed affascinante arte marziale nelle palestre di Marmirolo (Mantova), Goito (Mantova), Orzinuovi (Brescia) e Lugano (Svizzera).

La scuola è aperta a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al Kobudo di Okinawa.

Grazie al C.S.I. abbiamo la possibilità di progredire e crescere nello spirito di amicizia e armonia che contraddistinguono il nostro Ente di Promozione Sportiva.

Da Gennaio 2020 Karatemantova A.S.D. è affiliata all'OKDR® (Okinawa Kobudo Doushi Rensei-kai®) diretta dal Maestro Neil Stolsmark (Kudan Hanshi - 9° dan) e ha ottenuto il riconoscimento di Shibu dojo in Italia.

Questa associazione nasce per merito del Maestro Gakiya Yoshiaki, allievo diretto del Maestro Shinpo Matayoshi.

Egli fu nominato successore del lignaggio della scuola Matayoshi di Kobudo di Okinawa alla morte del Maestro Matayoshi nel Settembre del 1997.

A Gennaio del 2002 il Maestro Gakiya Yoshiaki si ritirò dal suo ruolo di Kancho al dojo del Kodokan Matayoshi e fondò l'OKDR®, dedicandosi allo sviluppo della scuola fino al 2011 quando, a causa di un'inaspettata malattia, fu costretto a ritirarsi.

Il suo successore, il Presidente dell'associazione Maestro Neil Stolsmark, continua l'opera di diffusione del Kobudo di Okinawa nel mondo.



Le armi maggiormente diffuse che vengono studiate nella pratica del Kobudo di Okinawa e che vantano un più ampio programma di istruzione sono: il Bo (bastone lungo), il Nunchaku (due bastoni corti legati da una corda), i Sai (tridenti in ferro) e i Tunkuwa (manici para avambracci in legno).

Ci sono poi una ventina di altre armi del Kobudo di Okinawa il cui programma di istruzione è basato unicamente sugli antichi kata. Per questo motivo lo studio di questi attrezzi viene affrontato solo quando si raggiunge un livello avanzato nella pratica di questa

arte marziale.

Karatemantova A.S.D. e il Maestro Simone Reggiani (Sandan - 3° dan), responsabile tecnico del settore Kobudo di Okinawa, coadiuvato dal suo staff di allenatori, si propongono di preservare le caratteristiche della scuola di Kobudo di Okinawa del Maestro Shinpo Matayoshi insegnandone le tecniche e i kata nella loro forma originale.



I NOSTRI TROFEI



I trofei di Karatemantova

Apriamo una nuova rubrica dedicata ai premi vinti dalla Società.

Tanti di essi vengono consegnati a conclusione della gara o della manifestazione e non tutti riescono a vederli.

Partiamo con un trofeo "anziano" Il 2° Biennale Uyeshiba vinto a Cermenate (CO) nel 2005.

Il trofeo è stato vinto dopo che è stato assegnato a Karatemantova per 2 anni consecutivi essendo appunto un Biennale.



**ABBIAMO
TANTISSIMI TROFEI!
VEDRETE CHE
BELLI....**

**RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA**

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...





Karatemantova non è solo karate.

Grazie alla preziosa collaborazione col CAO (Circolo Aziendale Ospedalieri di Mantova) che ci ha ospitati nella sua sede presso l'Ospedale C. Poma, e ringraziando il Presidente Remo Maiocchi e la Vice Presidentessa Miria Lodigiani per la loro disponibilità, abbiamo potuto inaugurare nel Gennaio 2019 il corso di Taiso.

L'iniziativa è stata subito accolta con entusiasmo, e vista la nutrita partecipazione si è pensato di ripetere il corso a Novembre 2020, fino al 21 Febbraio 2020 quando ci è stato imposto lo stop delle attività sportive a causa dell'emergenza Covid.

Il Taisò, anche chiamato Daruma Taisò nella sua versione "dolce" si presenta come un insieme di esercizi volti a mantenere in equilibrio il livello energetico dell'organismo attraverso tecniche di automassaggio, di allungamento del sistema muscolare-tendineo e di sblocco delle articolazioni, accompagnate da una corretta respirazione e un intendo e costante ascolto del proprio io interiore.

Nella forma tradizionale comprende Yoga, Shiatsu, meditazione, tecniche respiratorie, esercizi fisici e tecniche di difesa personale e questo eccezionale metodo di allenamento può essere praticato da tutti, anche senza la specifica finalità che gli è propria e cioè l'allenamento preparatorio al Karate.

Favorendo uno sviluppo naturale e graduale della muscolatura, il Taisò stimola gli organi interni attraverso il metodo di respirazione, sviluppa le capacità di concentrazione, stimola il "KI" o energia vitale interna. Indispensabile per l'efficacia degli esercizi è la coordinazione tra movimenti e respirazione.

Solo imparando i movimenti corretti di ogni esercizio e la relativa tecnica di inspirazione si raggiungerà lo scopo finale del Taisò, quello di sviluppare la muscolatura del corpo in totale armonia con l'energia vitale dentro di noi.

La diffusione del Daruma Taisò dall'India al Giappone è legata a quella del Buddismo Zen e delle arti marziali di matrice Shaolin arricchendosi, nel corso della sua evoluzione, dell'antica tradizione Taoista cinese che proponeva un sistema di vita in accordo con le leggi della natura.

Daruma Taiso prende il nome dal saggio Bodhi Daruma che viene considerato il patriarca del Buddismo Zen.

Il Maestro Toshio Tamano ha poi organizzato tutti questi esercizi in un sistema che ha denominato, in onore al maestro che visitò il tempio Shaolin nell'antichità, Daruma Taiso "Esercizi di Daruma" ed ha introdotto nuove posizioni Yoga, gli esercizi da eseguirsi in coppia e tecniche di difesa personale.

Grazie al suo contributo, Daruma Taiso può ora essere praticato da chiunque, uomo o donna, senza limiti di età, anche senza essere praticante di Karate.

I corsi sono stati tenuti da me in qualità di istruttore, sotto la supervisione del Maestro Davide Reggiani ed è stato davvero stimolante vedere l'impegno del gruppo di pratica, il costante miglioramento fisico nell'esecuzione degli esercizi e l'energia collettiva condivisa durante le lezioni.

Non è stata solo attività motoria, ma un vero e proprio scambio di sensazioni emotive suscitate dalla pratica del Taisò.

Mi ha fatto davvero piacere ascoltare le testimonianze di come questa attività avesse aiutato gradualmente a sciogliere la muscolatura, alleviare i dolori sia posturali che causati da prolungata sedentarietà e portare un benessere psico-fisico generale nei praticanti.

Il Taisò nella versione più "dolce" si può adattare a qualsiasi età e a qualsiasi condizione di allenamento, salvo ovviamente patologie importanti a carico dell'apparato muscolo-scheletrico.

Le ripetizioni degli esercizi sono libere e il ritmo della lezione è molto lento, alternando esercizi di respirazione più tranquilli a movimenti più fisici simili alla ginnastica tradizionale.

Agli esercizi abbiamo affiancato lo studio di figure (kata) prese dal Karate e alcune tecniche di base, sempre eseguite dando importanza alla corretta respirazione.

Visto il grande successo e il gradimento del corso di Taisò, speriamo di poter riprendere l'attività al più presto appena sarà possibile.



PIZZERIA LA COLLINETTA



Ristorante Pizzeria
La Collinetta

Con ristorante - chiuso il lunedì

10, v. S. Pertini
Colle Aperto

0376 40 86 87

iacollinettasrl@hotmail.it
www.iacollinettamantova.it

FOTO/RICORDI

IL MAESTRO DAVIDE REGGIANI INSIEME
A VINCENZO FIGUCCIO, GIOVANISSIMO
APPENA DICOTTENNE (OGGI ALLENATORE
DELLA NAZIONALE ITALIANA)
ANNO 1997 SOAVE DI PORTO MANTOVANO



...MA ERA PROPRIO
GIOVANE IL NOSTRO
MAESTRO...



la suoneria: registra - incontra - produci

organizzazione artistica - sala prove - meeting - recording studio

via dei Toscani 36/C - 46100 - Mantova

...Uno spazio multifunzionale rivolto principalmente all'ambito musicale,
ma in grado di offrire gli spazi per attività diversificate.

La sala principale di 50mq quadri, cablata in audio e video, wi-fi compreso,
permette l'organizzazione di piccoli meeting - corsi e clinic, anche in streaming.

ORGANIZZIAMO CONCERTI UNPLUGGED E RIPRESE AUDIO "LIVE"

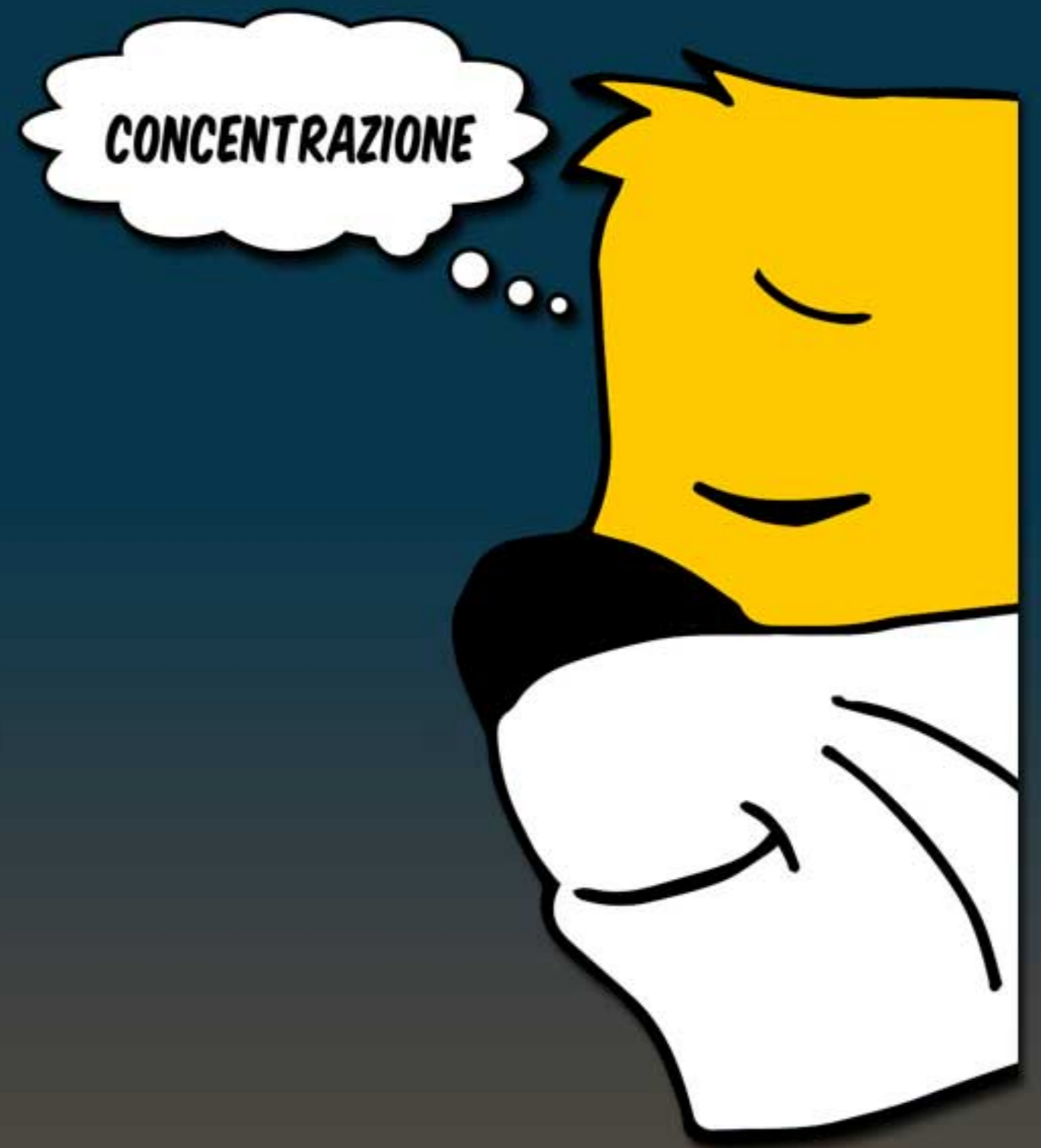
contattateci per le nostre offerte e proposte.

<https://www.facebook.com/LSstudio>

showtimeroad@gmail.com - 3488504770 - 3393116459

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

L'ESAME



DURANTE L'ALLENAMENTO...

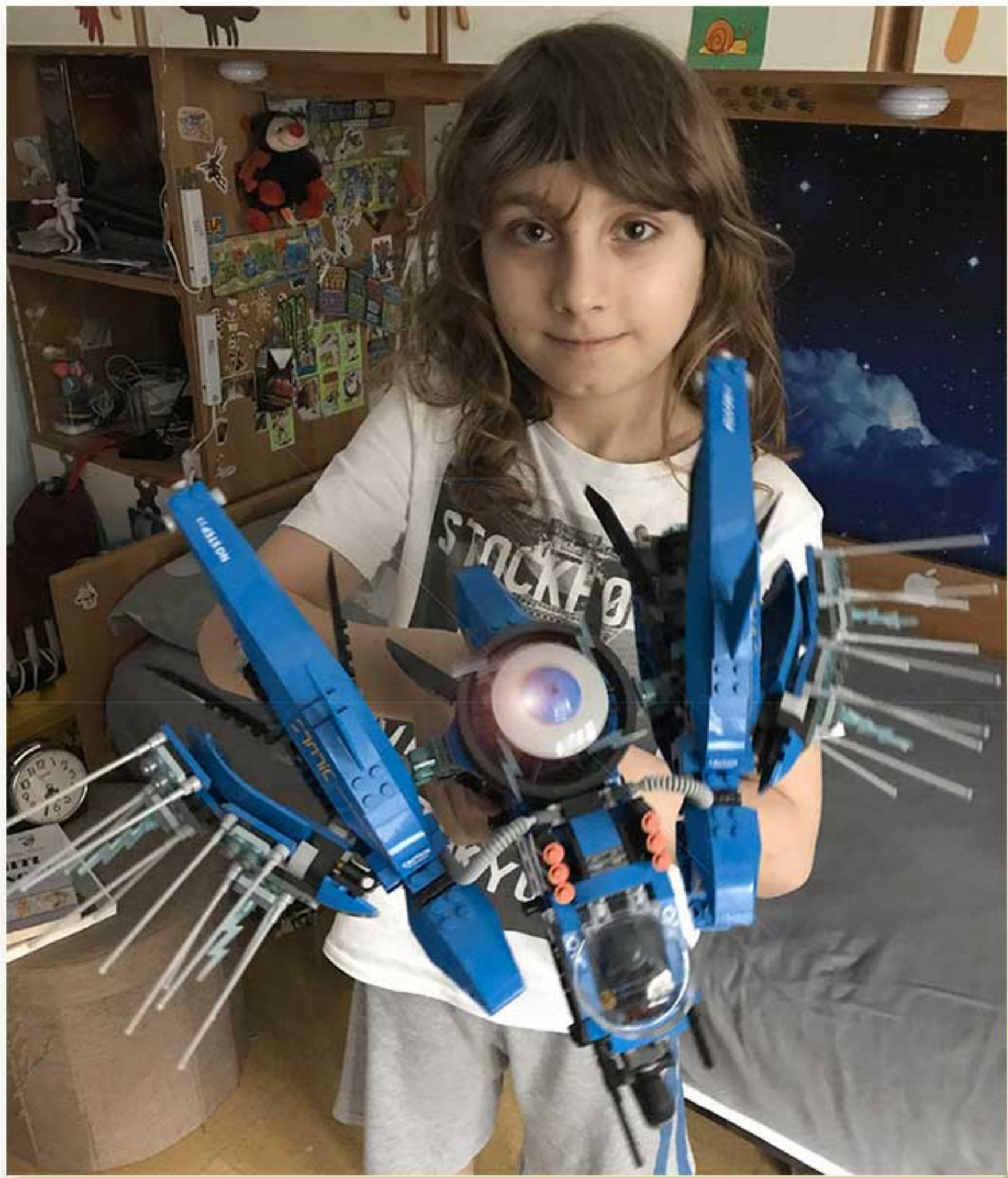


IN PALESTRA



storyboard thomas magro
disegni luca scappi

LEGO! CHE PASSIONE



**CIAO A TUTTI!
ECCOCI ANCHE QUESTA VOLTA A CONDIVIDERE
LA PASSIONE PER I MATTONCINI.
IO CONTINUO CON LA SERIE "NINJAGO" E
VI MOSTRO QUESTO MAC DEL FULMINE PILOTATO
DA JAY, UNO DEI 6 EROI GUIDATI DAL MAESTRO WU.**

**IN QUESTO NUMERO ABBIAMO UNO SPLENDOLO LAVORO
DI DANIELA CHE CI PORTA IN UN COLORATISSIMO LUNA-PARK
E STEFANO CON LA PASSIONE DELLA SERIE "TECHNIC"
BELLISSIMI LAVORI!!!**

**VI RICORDO CHE, PER CHI VOLESSE, PUÒ INVIARMI I PROPRI
LAVORI E LI CONDIVIDREMO.
SPEDITE A: kmmmagazine@gmail.com**





Questo è un quadro ad olio, 150 x 60 cm, raffigura una fattoria delle grandi pianure americane, sullo sfondo infuria una tempesta, evento ricorrente di quelle zone.

VENCATO SANTO
CARROZZERIA
Tutto per
la tua auto



Loc. Barchetto 34 - ROVERBELLA (MN)
Tel. 0376 694059 - Fax 0376 692532
Cell. 347 3460590 - lorenzo.vencato@alice.it

Porta questo volantino per ottenere
uno sconto del 10% sul lavoro

CARROZZERIA
VENCATO



CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO
V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN)
TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

Disbrigo pratiche assicurative



**Auto di cortesia
per chi esegue lavori sulla vettura**

Lavaggio interni a vapore accurati
Lavaggio auto con aspirazione
Sostituzione lampadine
Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
Sostituzione e riparazione parabrezza
a prezzi competitivi
Installazioni ganci da traino
Rigenerazione fari automobili sia lucidati che verniciati
Ricarica climatizzatori
Personalizzazione vetture
A richiesta trattamento con prodotti specifici
per serbatoi con perdite di auto e moto
Restauro auto d'epoca di ogni genere
Disbrigo pratiche assicurative

Realizzazione: www.photodesign.it - Tel. 0544 405349

ICHI NI SAN, MUSICA!

di Andrea Fracassi



KARATE E MUSICA LEGATI DA UN UNICO FILO CONDUTTORE: AVETE MAI PENSATO AD HANGETSU COME UN ADAGIO?

Cosa unisce il Karate alla musica?

Spesso nelle nostre palestre sono arrivati atleti che al di fuori del tatami sono musicisti di professione oppure studiano musica; sia in conservatorio, licei musicali oppure in semplici corsi di strumento.

Ci siamo chiesti se la cosa sia casuale, oppure se ci sia una correlazione tra musica e Karate.

La risposta potrebbe essere molto personale e non condivisa da tutti, ma il Karate e la pratica musicale non sono due attività così lontane per certi aspetti.

Io stesso prima di iniziare a fare Karate non avrei mai immaginato ci potessero essere delle similitudini così precise, e forse sarà stato così per molti, eppure nel corso dei miei anni trascorsi sul tatami ho riflettuto molto su come in particolare i Kata e la musica abbiano tantissimo in comune.

Se ci pensiamo bene, un Kata potrebbe essere letto come uno spartito musicale.

Il nome è il titolo del pezzo, quello che lo distingue chiaramente da un altro.

Le note sono le tecniche, i Kata sono forme codificate in una sequenza fissa e ben precisa, scandite da un alternarsi di diversi ritmi, durate e pause.

Non rispettare questo andamento del Kata sarebbe come suonare le note esatte di un pezzo, ma suonarle tutte di seguito senza la corretta durata, tralasciando la dinamica (pianissimo, piano, mezzo piano, mezzo forte, forte, fortissimo ecc.) saltando le legature e gli staccati, e perché no anche quelle piccole accortezze che rendono più belli alcuni passaggi del Kata, gli abbellimenti.

Per questo, mettendo da parte l'aspetto puramente agonistico, è davvero difficile eseguire un Kata alla perfezione; non si tratta solo di doti atletiche, calci altissimi e agili salti.

Ogni Kata ha un proprio ritmo interno che lo differenzia dagli altri, questo è evidente soprattutto nei Kata Sentei che sono come una piccola composizione a sé stante.

Pensiamo ad Hangetsu, che è forse quello che si distingue più di tutti per il suo ritmo lento scandito dal ritmo della respirazione, non sarebbe più lo stesso eseguito alla velocità della luce senza rispettare le pause... è come se si trattasse di un Adagio suonato come fosse un Allegro con fuoco, il pezzo/Kata avrebbe sì le note/tecniche corrette ma non sarebbe più lo stesso e non sarebbe rispettata l'intenzione del compositore, cioè chi per primo ha codificato il Kata.

Il Karateka è il musicista esecutore di un pezzo, col tempo e la pratica costante acquisisce un bagaglio di tecniche che gli permettono di imparare sempre più Kata.

Come un musicista, una volta apprese le abilità necessarie, riesce a eseguire tutti i pezzi che gli vengono proposti, ma avrà sicuramente una certa naturale propensione per i Kata/pezzi lenti oppure per quelli veloci o di potenza, maestosi.

Non solo per questione di gusti e inclinazioni personali, ma anche a seconda dello strumento che suona. Nel Karate il nostro strumento è il corpo, che ha caratteristiche diverse come differenti sono i timbri degli strumenti musicali

Ci sono strumenti dal timbro acuto e altri dal timbro basso, alcuni hanno una grande estensione e altri

invece sono molto più limitati nel range di note che riescono a suonare.

Ci sono corpi longilinei più predisposti a Kata agili e veloci e corpi più massicci e possenti adatti ai Kata di potenza, abbiamo inoltre le diverse differenze di età e di preparazione atletica che in un modo o nell'altro portano l'atleta a dare il meglio su alcuni tipi di Kata rispetto ad altri.

Come il Karate, la storia della musica classica occidentale si divide in periodi, ognuno coi propri compositori principali, strumentazioni e caratteristiche peculiari.

Così come i diversi Kata nel susseguirsi delle epoche, si sono sviluppati anche secondo una diversa suddivisione geografica, ovvero le tre maggiori scuole dell'isola di Okinawa: la Shuri-te, la Tomari-te, la Naha-te, che influenzeranno secondo la tipologia del luogo e degli insegnamenti dei diversi Maestri, le varie tecniche e le caratteristiche dei Kata.

L'educazione musicale, a mio parere, aiuta moltissimo nella corretta pratica del Karate.

La prima cosa che ci mettono davanti quando iniziamo a studiare musica è un metronomo, infatti ai bambini prima ancora di imparare le note viene insegnato a battere le mani a tempo.

Così si dovrebbe studiare il Kihon, che è un po' la nostra Teoria Musicale, mentre si imparano le tecniche (nel caso della musica le note) si segue il ritmo impartito dagli ordini a voce alta del Maestro "Ichi-ni-san..." e ci si muove a tempo.

Tutto questo ci porta poi al Kata, alla composizione, alla forma, che mette insieme ciò che si è appreso nel Kihon.

Se si è abituati a fare attenzione alla lettura di un pentagramma, si presterà la stessa attenzione nelle diverse sfumature dello studio di un Kata.

Le gare non sono esenti da questa dualità in parallelo con la musica.

Una gara di Kata possiamo vederla come un'audizione o un concorso, l'atleta prepara uno o più pezzi, quelli in cui pensa di poter dare il massimo, e li esegue davanti a una giuria, da solo o in coppia/squadra: da solista, oppure in duo/trio/quartetto ecc.

E la sua performance deve essere il più possibile curata e perfetta in ogni aspetto, note esatte, corretta espressione ed esecuzione.

Nel caso di coppia/squadra la questione del tempo è ancora più importante perché nel karate, a differenza delle formazioni musicali, non c'è la divisione delle parti e non ci sono parti da solista, il Kata è uguale per tutti: bisogna andare in sincrono allo stesso ritmo, quello che in musica si chiama all'unisono.

Si dice appunto unisono, il rapporto tra due o più voci o parti che hanno il medesimo suono nello stesso tempo.

"Karate no shugyo wa issho de aru - Il Karate si pratica tutta la vita" - Gichin Funakoshi

La pratica del Karate include tutte le sfumature della vita, perché è una regola di vita e una disciplina.

Lo studio del Karate per chi veramente vuole approfondire questa arte marziale non finisce mai, non si smette mai di imparare.

Allo stesso modo lo studio serio di uno strumento musicale è una disciplina rigida quasi marziale, la pratica è costante e quotidiana, e dura tutta la vita.



Poliambulatori Gerevini

Mi piace 326 "Mi piace"

Poliambulatori Gerevini s.r.l

Via G. Garibaldi, 99, Carpenedolo (BS), 25013 - Tel. +39 030 9697779 - poliambulatorigerevini@gmail.com

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



Non si arriva mai a un punto in cui si smette di studiare perché si è già imparato tutto, anche i più grandi concertisti studiano quotidianamente il proprio strumento, così come i più grandi Maestri non abbandonano il tatami una volta raggiunti certi traguardi.

Nel Karate, come tanti erroneamente possono pensare, la cintura nera non è assolutamente la fine del percorso di un Karateka, ne è solo l'inizio: lo studio, sia nella musica che nel Karate dura tutta la vita.

Avreste mai pensato che musica e Karate avessero così tanto in comune?

Se può essere casuale il fatto che uno studente di musica oppure un musicista si avvicini al Karate, sicuramente non è un caso che la musica faccia da supporto a questa passione e offra strumenti solidi per migliorare e comprendere meglio le sfumature di questa arte marziale così complessa, eppure così affascinante.

CURIOSITÀ: KARATEKA FAMOSI NEL MONDO DELLA MUSICA

Enzo Jannacci era un appassionato di arti marziali, si interessò al Judo e soprattutto al Karate. In particolare, si specializzò nella pratica del Kumite e raggiunse il grado di cintura nera terzo Dan, diventando col tempo anche un insegnante.

Suo maestro all'epoca fu il leggendario Hiroshi Shirai, classe 1937, fondatore e direttore tecnico della FIKTA, è considerato una leggenda vivente, cintura nera 10° DAN. Jannacci per anni continuò a frequentare la palestra milanese di via Petrarca, dove insegnava il maestro Enzo Montanari, e ci iscrisse anche il figlio Paolo Jannacci, allora dodicenne.

La passione per il Karate segnò anche la sua vita artistica, nel 1975 scrisse una canzone intitolata appunto "Il Karate".

Il famoso cantante **Elvis Presley** rimase affascinato dal mondo delle arti marziali e in particolare del Karate sia stile Shotokan che Kenpo, arrivando al settimo Dan nel 1972.

Emma Bunton cantante delle Spice Girls, è arrivata alla cintura nera seguendo le orme della madre insegnante in una scuola di Karate.

Uto Ughi, uno dei più grandi violinisti del nostro tempo, rispose così a un giornalista che gli domandava se era solito suonare tutti i giorni: "Se non suono per un giorno lo sento io, se non suono per due lo sente il pubblico".

Mi sembra che non ci sia alcuna differenza con ciò che il M° Funakoshi soleva dire: "Il Karate-do si vive con il fuoco dell'anima". Che sia mentale o fisica, la pratica va allenata sempre ininterrottamente.

Quando ero cintura verde vidi il M° Shirai osservare due atleti, divenuti da poco cinture nere, mentre eseguivano il Kata Jion. Il Maestro si soffermò per quasi mezz'ora perché essi non capivano il suo comando nei tre teisho uke.

Allorchè egli disse loro: "Se io comando uno, due, tre e quattro e le tecniche sono solo tre, voi dovete contare quattro e togliere il tre (al tre non muoversi) perchè il tempo sia perfetto".

Nozione imprescindibile di armonia e musica che definirei un 3/4 perfetto in un rigo musicale.



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

Viale Poggio Reale, 5 MANTOVA - Telefono e fax 0376-391470



LA NOSTRA PALESTRA, LA NOSTRA CASA



VERONA



CARPENEDOLO



ROVERETO



POZZOLO



GOITO



SUSTINENTE



SAN GIORGIO



MARMIROLO



MANTOVA



KARATEMANTOVA MAGAZINE

*Inseguiamo le nostre passioni
Si riparte!*



FUTURE

Karatemantova ASD

Mantova Marmirolo Goito Pozzolo sul Mincio
Carpenedolo Sustinente Verona San Giorgio



**..LA PIÙ BELLA
NOTIZIA CHE POTEVAMO
RICEVERE:
RICOMINCIAMO AD
ALLENARCI....**

Karatemantova Magazine - anno 1° Nr.1 - giugno 2020

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Cristina Reggiani

rubriche: Davide Reggiani, Luca Scappi, Thomas Magro, Andrea Fracassi