



NOTIZIE DAL DOJO

#BEACTIVE
SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT



KARATEMANTOVA MAGAZINE

NELLO
MAESTRI



GRANDE NOTIZIA:
TORNIAMO IN PALESTRA!
NUOVA SEDE PER KARATEMANTOVA

A SCUOLA
CON KARATEMANTOVA

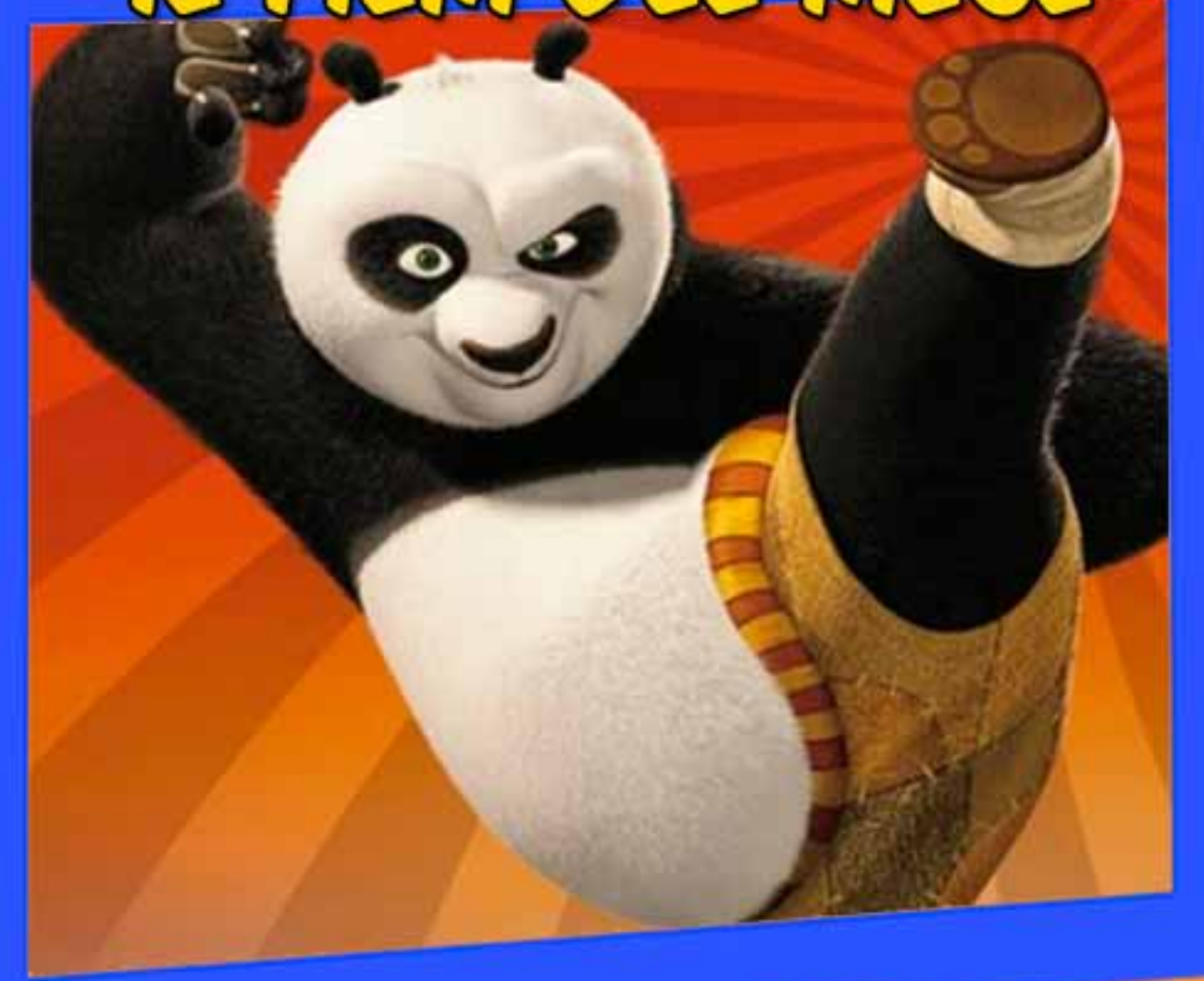


SPECIALE
OLIMPIADI

L'ARMA NOBILE
LA "KATANA"



IL FILM DEL MESE





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

WEB: <http://www.karatemantova.it>

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

invio materiale: kmmagazine@gmail.com



ATTENZIONE: PER INSERIRE UNA PAGINA PUBBLICITARIA SI PREGA DI CONTATTARE DAVIDE REGGIANI AL NR. +39 338 5775667

**FATTO
A MANO
CON IL CUORE
e personalizzabile!**

richiedi informazioni
a info@crikami.it

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...



Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO: del M° Davide Reggiani

L'INSEGNAMENTO



Una cosa importante per un maestro o istruttore è sapere insegnare!

Questa dote forse innata è frutto di grande preparazione tecnica ma non basta sapere e conoscere per diventare un buon insegnante.

Oggi i ragazzi sono stimolati nella vita comune da infinite cose, frasi, immagini, disegni, dai media e non ultimo internet.

Nell'epoca della globalità bisogna cercare di carpire l'attenzione, farsi ascoltare e interessare.

E qui entra in gioco veramente l'abilità di un buon insegnante. Nel karate come nelle altre arti marziali un sistema è la ripetizione che diventa dopo un po' noiosa e insopportabile. Innanzi tutto bisogna assicurarsi che tutti possano vedere il maestro che deve dal canto suo cercare di proporre cose interessanti magari coinvolgendo i ragazzi, anche chiamandoli per nome e intervistandoli.

Poi le cose proposte devono contenere anche un briciolo di umorismo che non deve essere ermetico chiaramente.

Ancora bisogna utilizzare un tono di voce che catturi l'attenzione e pure avere una certa espressività trasmettendo energia. usare affermazioni piuttosto che negazioni da

esempi: "non usare quella direzione" sostituendo magari con: "meglio che ti direzioni così".

E fare correzioni?

A volte è meglio correggere senza darci peso seppure grave oppure dare un motivo della correzione e correggere eventualmente pochissime cose alla volta per non opprimere.

Magari serve darsi anche la colpa in certi casi.

Quello che ho elencato è solo qualcosa ma dà una idea che insegnare è veramente difficile perchè il nostro compito è riuscire a trasmettere e a fare amare la nostra disciplina: il karate

M° Davide Reggiani

KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



Centro Sportivo Italiano
Mantova

Settimanale a cura
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

Via Cremona 26/A - Mantova - Tel. 0376 321697 - Fax 0376 320660

www.csimantova.it - info@csimantova.it

Magazine

KARATEMANTOVA SULLA VOCE DI MANTOVA - LA VOCE DELLO SPORT PER TUTTI

la **Voce** di Mantova

Quotidiano indipendente

**TUTTI I MESI ARTICOLI
SU "IL MEGAFONO"
DI CARPENEDOLO**

**LA VOCE DELLO SPORT
PER TUTTI**





NELLO MAESTRI



KUNG FU PANDA



CONTINUANO LE LEZIONI DI GIAPPONESE CON CRISTINA E ILARIA

SOMMARIO

STORIA DI KARATEMANTOVA
GIAPPONE: ANEDDOTI E RICORDI (8^ PUNTATA).....PAG. 5

NELLO MAESTRI.....PAG. 7

SPECIALE OLIMPIADI.....PAG. 10

KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 13

L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 15

L'EFFETTO ZEIGARNIK.....PAG. 17

FOTO/RICORDI.....PAG. 19

I NOSTRI TROFEI.....PAG.20

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA.....PAG.21

LEGO, CHE PASSIONE!.....PAG. 22

IMMAGINI DAI CAMPUS.....PAG. 23

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG.25

IL SALUTO DI EMMA LUCRAFT.....PAG.28

CONSIGLI DI LETTURA.....PAG.29

IL FILM DEL MESE: KUNG FU PANDA.....PAG.30

NOVITÀ CORSI 2021.....PAG.31

NEWS



Fondazione Comunità Mantovana Onlus

Karatemantova vince il Bando della Fondazione Comunità Mantovane

Il progetto "Allacciamo tutti le cinture" con il termine TUTTI vuole pensare all'inclusione di ogni ragazzo disabile o in gravi difficoltà economiche di poter praticare uno sport come il karate nelle palestre del Karatemantova Team.

Informazioni:
info@karatemantova.it
cell. 3385775667

Allacciamo tutti le cinture!

Il viaggio inizia da qui

Progetto per promuovere l'accesso gratuito allo sport a ragazzi in difficoltà economiche e a ragazzi disabili sul territorio mantovano



LA PIÙ GRANDE E ATTESA NOVITÀ DI QUESTO 2021 È CERTAMENTE LA NUOVA SEDE CITTADINA DI KARATEMANTOVA.

grazie agli sforzi del nostro M° Davide Reggiani e di tutto lo staff tecnico di questa grande società, finalmente si ripartirà dal 15 settembre a Mantova in una palestra vera! La nuova sede di città sarà infatti la **Palestra del Campo Scuola** (via Learco Guerra - p.zza atleti d'Italia) di recente inaugurazione, completa di docce e servizi che in questo lungo periodo ci sono mancati molto.
PER INFO:
info@karatemantova.it - cell. 3385775667



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

STORIA DI KARATEMANTOVA

di Cristina Reggiani

TOKYO: ANEDDOTI E RICORDI - 9ª PUNTATA



Una sera in ascensore (Anna, Simone, Gio e Cri)...hotel di Tokyo...

Simone nel salire preme tutti i tasti dall'8 all'11 (all'8 scendono Simone e Anna). Io e il Gio scendiamo convintissimi al 10! (il nostro piano è l'11!!!!). Vado verso la stanza 1016 e inserisco la chiave... (vedo che la chiave non gira ma penso che basti girare la maniglia). Giro la maniglia e apro la porta...mi trovo davanti subito una signora bionda..e sul momento penso che abbiano dato la mia stanza a qualcun altro... (il Gio, che nel frattempo bussava alla "sua" porta per farsi aprire dal Pier, ha pensato che fossero i ladri!). Poi mi accorgo che il n° della stanza NON era il mio!!!! e ho detto: "Sorry!! Wrong!!!" La signora ha capito e ha chiuso.. Subito dopo nel tornare in ascensore il Gio si mette a suonare un pò di campanelli a caso e mi dice: "CORRIIIIIII!!!" e fuggiamo a gambe levate!! xD



Un pomeriggio... centro commerciale...

Insegna "Erotica"...
Maschietti: "Grande! Lingerie!! Andiamo a vedere!"
Saliamo con la scala mobile e vediamo di nuovo l'insegna, e sotto di essa vari tipi di occhiali da vista!!!
---> ITALIAN EPIC FAIL!! & ITALIAN EASY MIND!

Una sera tornando sulla metropolitana

Sale un gruppo di impiegati e nella ressa si affiancano a noi!
Uno inizia a sorridere beato guardando il Gio e il Filo... Poi avvicina il volto alla Anna e ridacchia!
Vede la scritta sul retro della maglietta di Simone (L.S.C.O.)
e punta un dito sulla scritta ridendo (c'è mancato poco che mi mettesse il dito nell'occhio dato che eravamo tutti fitti!). Io mi scanso e mi guarda e ride ancora di più!! Inizia a farfugliare le lettere: "ERU (che sarebbe la L), ESS, SHI, O..." e ride coi suoi amichetti!! Continua a ripetere le lettere... dopo di che gli dico la pronuncia in italiano della lettera C: "Ci! Italian!" E lui: "Shi!" Io: "No! Ci!" E lui: "SHI!" e rideva... Infine ce l'ha fatta.. ma poi ha iniziato a dire: "Italiano! Uno, Due, Dres!" e Anna: "Ma no! Quello è spagnolo!" E ridevano... Abbiamo capito che erano un bel pò ubriachi! E gli abbiamo urlato: GO TO SLEEP!! XD
Uno di loro è anche andato da Silvio e l'ha abbracciato xD

Durante una festa sul fiume a Kyoto..



Ila assaggia uno stuzzichino che sembrava mortadella... e ci dice.. "E' buono!"
I tizi poi volevano fargliela comprare...
Ila: "Mmm.. ehm.. no... I don't like it...sorry..."
" Tipetti: "Aaah! Where are you from?"
Ila: "Italy.."
Tipetti: "Oooh!!! Italy!!! Italian friends!! We were friends 60 years ago... Italy, Germany and Japan!" (e inizia a darci una lattina di birra a testa...)
Tipetti: "Japanese bier!" Ila: "Ehm... How much it cost??..."
Tipetti: "Presento!!! Cin cin!!" (e tutti che ridevano...)
Tipetti: "Bye bye!!"
Gio: "Italian CIAO!" (e stringe la mano a tutti che a loro volta stringono la mano a tutti noi!)

Un giorno sull'autobus...

Il Gio toccava il soffitto stando in piedi perchè per lui era troppo basso...e noi ci siamo tutti messi a ridere!
Anche i jappini vedendo che non ci stava ridevano un pò di nascosto...

Gio: "Xeru bus!" (traduzione -> XL bus!..)

Il tipetto seduto li a fianco si mette a ridere e quando il Gio si girai, lui fa finta di niente e si mette le cuffie...
dopo poco si addormenta!! XD

Una sera..in camera del Filo nell'hotel..durante un sake party..

Suona il telefono della stanza del Filo...Rispondo io.. Mio papà: "Vollei ordinale sushi!"

Io: (riconoscendolo) "No.. Non abbiamo sushi qui! Dimmi..." Mio papà: "Ascolta la Cristina è li??!"

Io: "... Ma papà sono io!!" (e si scoprì che il sake party non lo stavamo facendo solo noi xD)

ITALIAN EPIC FAIL 2

...Andare a prendere il sake nel combini con la vestaglia da camera dell'hotel non ha prezzo!! Paga il Gio!!!...
Abbiamo provato a uscire dall'hotel con la vestaglia diretti al combini...ervamo in 8!!! ma ci hanno bloccato
prima di raggiungere l'uscita! xD

Silvio ci ha visto in ascensore e subito si è spaventato pensando che fossimo degli infermieri!!! (la vestaglia
era bianca e si allacciava davanti coi bottoni come un camice!)

Arrivati alla porta ci siamo trovati dietro due responsabili dell'hotel...uno che continuava a ridere..e l'altro che
non poteva credere ai suoi occhi xD



...e concludiamo questo lungo diario di viaggio con le parole straniere pronunciate dai giapponesi!

- Frash (Flash)
- Nordo (Nord), Sudo (Sud),
Esto (Est), Obest (Ovest)
- Sacureddo Buriggi (Sacred Bridge)
- Scrittorigi (Scrittrici)
- Imperatorici (Imperatrici)
- Corochetto (Crocket)
- Aisu Curimu (Ice cream)
o Softo Curimu (Soft Cream)
- Sordo auto (Sold out)
- Mac Donaldo (Mc Donald)
- Bru Haus (Blu House)
- Biru (Bier)
- Milku (Milk)
- Presento (Present)
- Peru (Per)
- Rocko (Rock)



Affittacamere e appartamenti

Casa Lorelei

Di M.Fulvia Rossi

RIOMAGGIORE (SP)

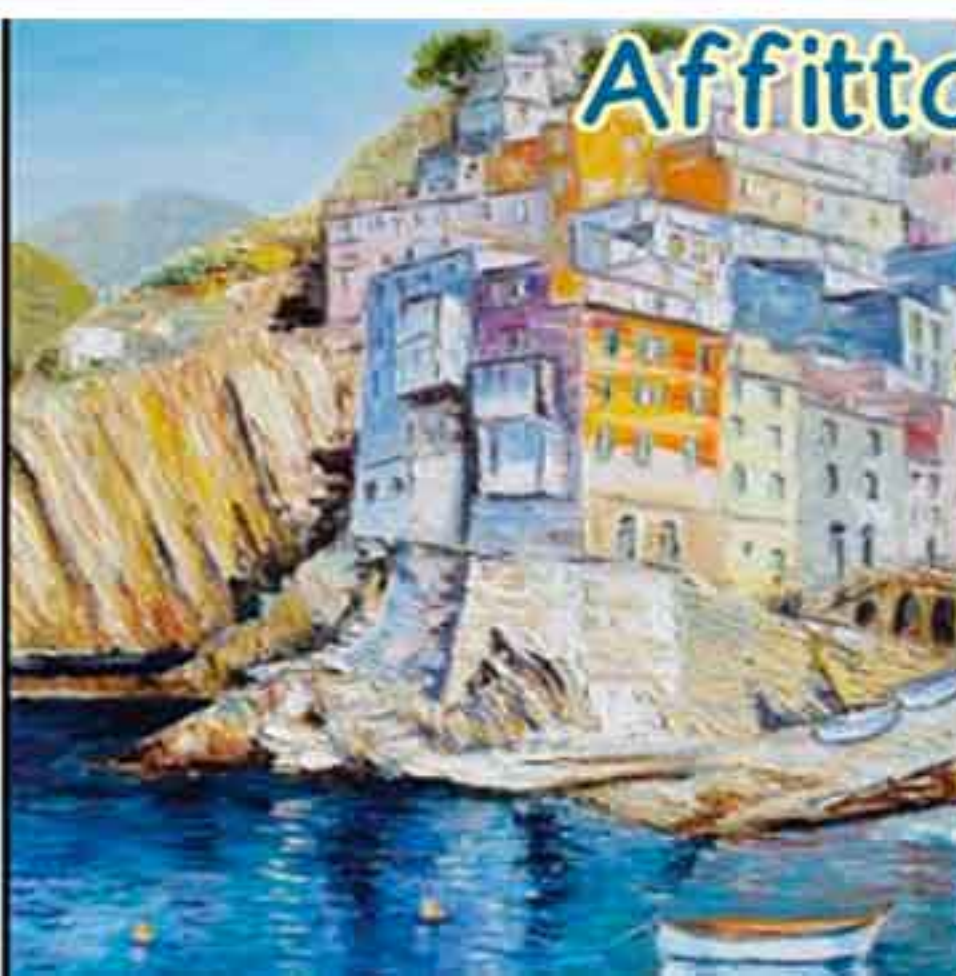
CINQUE TERRE

via Telemaco Signorini 609

+39 346 6221259

casalorelei@tiscali.it

www.casalorelei.it





NELLO MAESTRI



Campione Europeo e per 15 anni nella Nazionale italiana, dal 2006 nel corpo sportivo dell'esercito, uno dei più longevi membri della nazionale italiana di Karate, oggi responsabile del gruppo sportivo nell'esercito e collaboratore della nazionale.

Ciao Nello grazie della tua presenza sul nostro magazine.

Ci parli un attimo di come hai iniziato a fare karate e quali son state le tue tappe più importanti?

Ciao a Tutti e grazie a voi per l'invito. Sin da molto piccolo mi divertivo a stare in guardia e tirare pugni e calci sulle mani di mio papà, proprio sotto casa avevamo una palestra di arti marziali (Yama Arashi Palermo) e a 6 anni mio padre si decise a portarmi in palestra dove, tuttavia, il Maestro di karate Riccardo Calandrino ci consigliò di aspettare ancora qualche anno, perciò dopo due anni transitori in cui ho fatto nuoto, finalmente nel 1995 all'età di 8 anni ho iniziato a praticare Karate insieme alla mia sorella maggiore Sara... Mi innamorai di questa disciplina che mi impegnava 3 giorni alla settimana, nei restanti giorni mi divertivo praticando calcio, passione che ho condotto parallelamente al Karate fino all'età di 18 anni.

Come sei entrato nel gruppo sportivo esercito e come ha influito sulla tua carriera sportiva?

Sono entrato a far parte del gruppo sportivo dell'esercito tramite concorso per titoli, e da 17 anni faccio parte di questa famiglia che mi ha permesso di allenarmi con serenità e dedicare tutte le mie energie al raggiungimento di traguardi prestigiosi.

Il tuo palmares e i tuoi successi più importanti?

Nella nazionale giovanile ho vinto il titolo europeo nella categoria dei 70kg. Sempre nei 70 kg ho vinto il mio primo titolo italiano assoluto grazie al quale fui chiamato a rappresentare la nazionale senior agli europei di Tallin in Estonia conquistando la medaglia di bronzo. Crescendo negli anni ho poi gareggiato nella categoria degli 84kg dove, tra i risultati più prestigiosi, c'è sicuramente il titolo europeo del 2015 a Istanbul e il bronzo ai giochi del mediterraneo di Mersin nel 2013 più 5 Titoli di campione italiano assoluto e svariate medaglie internazionali nei circuiti di Golden league e premier league. Un risultato a cui sono particolarmente legato è il bronzo mondiale a squadre del 2018 a Madrid dove, da capitano della squadra maschile, ho concluso la mia attività di atleta.





Hai sempre fatto kumite o ti sei cimentato anche nel Kata?

Nei primi anni di agonismo ho praticato entrambe le specialità scegliendo poi di dedicarmi totalmente al kumite nel momento in cui ho conquistato nel 1999 il titolo di campione italiano esordienti categoria 40 kg. Per uno scherzo del destino poi mi sono innamorato negli anni in nazionale di una delle più grandi esponenti del Kata a livello mondiale, la nostra olimpionica Viviana Bottaro con la quale, tra l'altro, il prossimo settembre mi sposerò.

Nello Maestri oggi. Tecnico, allenatore?

A gennaio 2019 ho iniziato un nuovo percorso in qualità di tecnico del centro sportivo dell'esercito e da lì a poco anche come collaboratore della nazionale italiana senior. Ho avuto e ho tutt'ora il privilegio di seguire gli atleti della nazionale in questo cammino olimpico, periodo storico per tutto il mondo del karate. Un percorso di crescita personale bellissimo, difficile ma tanto stimolante e ricco di emozioni.



Un aneddoto...

Ho sentito dire che sei stato anche uomo copertina!

Si ho posato come uomo copertina per la rivista For Men Magazine di Cairo editore, è stato un'esperienza nuova, divertente e sono stato felice di potere fare conoscere qualcosa in più di me e dello sport che amo.



Cosa ti senti di dire ai ragazzi post pandemia. Puoi fare un saluto ai nostri lettori di Karatemantova?

Ai giovani sportivi che hanno superato un anno difficile senza competizioni e senza la possibilità di potersi allenare con regolarità auguro di ricominciare a praticare sport e di farlo divertendosi e apprezzando ogni emozione che lo sport regala.

Un caro saluto a tutti i lettori e gli amici di KarateMantova sperando di vederci presto sul tatami.

Nello Maestri



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



Lego Division!
tante idee con la
stoffa lego!

richiedi informazioni
a info@crikami.it



RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...

mascherine



astucci

sacca scarpe
o porta-lego



Creiamo insieme quello
che più vi piace!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!





SPECIALE OLIMPIADI

TOKYO 2020/21 - IL KARATE DEBUTTA ALLE OLIMPIADI



MATTIA BUSATO
KATA

+61KG
SILVIA SEMERARO

LUIGI BUSÀ
-75KG

KATA
VIVIANA BOTTARO

ANGELO CRESCENZO
-67KG

Data storica per il karate che vede a Tokyo 2020 il suo debutto alle Olimpiadi dopo un travagliato percorso che ancora fa discutere. Ma intanto il Karate c'è! Con kata e kumite mancando solo le fantastiche prove a squadre. L'Italia azzurra si è presentata con 5 atleti:

Viviana Bottaro kata femminile, *Mattia Busato* kata maschile, *Luigi Busà* -75 Kg, *Angelo Crescenzo* -67 Kg, *Silvia Semeraro* +61 Kg.

Le categorie di peso del kumite sono state ridotte rispetto ai mondiali ma in un esordio di disciplina ci sta. Vediamo un po' la cronaca e il resoconto olimpico...



Esordio di una fantastica e strepitosa **Viviana Bottaro** che si aggiudica un bronzo meritatissimo.

La prima italiana qualificata nel kata femminile alle olimpiadi e la prima medaglia italiana nel karate della storia.

Il successo arriva passando il primo turno con i due kata "Anan Dai" e "Chatanyara no Koshanku".

Nel secondo turno si consolida la finale per il bronzo con il kata "Papuren".

Nella finale si scontra con l'americana Sakura Kokumai (molto giapponese!) e la batte presentando un eccellente e impeccabile "Suparimpei".

Questa medaglia di bronzo premia la immensa carriera di Viviana e del suo coach Roberta Soderò splendide in tutto!

Ne parleremo a lungo di questa impresa e di questa medaglia in attesa di avere Viviana ospite sul nostro giornalino in una intervista.



E' andata male nel kumite ad **Angelo Crescenzo** costretto al ritiro per infortunio con il Venezuelano Madera. Prende un duro colpo e molto discutibile l'assegnazione del punto in quel frangente. Costretto a ritirarsi il suo cervello "ha deciso di spegnersi per 30 minuti" per fortuna la TAC non presenta problemi ma intanto la sua Olimpiade finisce molto presto purtroppo. Grazie all'intervento del suo staff, i suoi angeli, si è prontamente provveduto. Noi pensiamo che una sanzione pesante ci stava per eccessivo contatto. va beh ...è andata così. L'importante è che si rimetta presto.



Mattia Busato nel kata maschile si comporta molto bene ma forse un piccolo squilibrio nel kata "Gojushiho Dai" non gli permette di qualificarsi per il turno successivo nonostante un'ottima prestazione. Il sorteggio non lo ha certo favorito, perché i suoi avversari diretti sono Ryo Kiyuna (primo nel ranking), Ali Sofuoglu (terzo) e Antonio Diaz. L'altra pool dove c'era comunque il fortissimo Damian Quintero era sicuramente molto più facile. Ma così vanno le cose. Mattia ha tutti i numeri per riprendere e risalire più forte di prima.



Luigi Busà PAZZESCO.

Vince un ORO meraviglioso ed è il primo e unico per ora oro olimpico nel karate. Incontra 2 volte l'azero Rafael Aghayev e per 2 volte lo batte con 2 incontri puliti.

Un kumite controllato senza sbavature.

"Un forza Gigi" si alza nel tempio delle arti marziali. Non c'è tifo, ma l'Italia si sente nel Nippon Budokan, dove il karate è nato per i Giochi.

E lui Gigi Busà mantiene la sua promessa: porta tutto il karate italiano sul gradino più alto

del podio. Il nono oro di una Olimpiade da leggenda per il tricolore, la 37^a medaglia italiana.

Un record assoluto che batte anche i primati di Roma e di Los Angeles con 32 medaglie.

E arriva da questo ragazzone (33 anni) di Avola (Sicilia) che è più forte di tutti.

Rischia di uscire nelle qualificazioni. Risale e riparte nella finale che tutti volevano. Quella più attesa.

I numeri 1 della categoria fino a 75 kg. Gigi Busà contro l'azero Rafael Aghayev, due nemici e amici.

Che in tempi di Covid, avevano intrattenuto gli appassionati, con un allenamento comune, su Instagram.

Questa sera era la sera.

Ed è stata quella di Gigi, un predestinato dello sport che ama e che ha portato sul gradino più alto nella serata magica. Lotta, soffre, risale, con una finale vinta per 1-0 (yuko), che voleva fortemente e che nessuno poteva togliergli.





Silvia Semeraro sfortunata nella penultima giornata delle Olimpiadi si batte come una leonessa; vince il primo incontro ma poi ne perde 2. Nell'ultimo incontro del girone subisce anche un infortunio ma si ripresenta sul tatami fasciata e determinatissima e lo vince ben 9 a 4 contro l'atleta turca.

Non basta per arrivare tra le prime 2 che poi si qualificano per la semifinale.

L'abbiamo vista molto tesa.

Meritava tanto di più perchè la tecnica e determinazione di Silvia si

vedono poche volte sui tatami di gara.

Una guerriera che siamo sicuri si rialzerà regalandoci ancora tante medaglie.

Silvia è il nostro orgoglio comunque. **Grazie Silvia.**

2 medaglie conquistate in una Olimpiade segnata dalla mancanza di pubblico, da una pandemia, da allenamenti a singhiozzo.

L'Italia del karate ha fatto il massimo e i risultati ce lo confermano.

Ora auspichiamo in un lento ripartire con lo sport di base fortemente penalizzato dal covid e con migliaia di Società sportive che hanno chiuso i battenti. Ieri sera 6 agosto dopo aver sentito Nello Maestri ci siamo proposti di avere lui per il kumite e Viviana Bottaro per il kata in uno stage congiunto non appena le condizioni lo permetteranno.

Insieme sarebbe fantastico.. sì perchè a settembre questi grandi due campioni convoleranno a nozze.

Tanti auguri da tutta Karatemantova!



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

KOBUDO

a cura di
Simone Reggiani

古
武
道
KO
BU
DO



Un kobudo più...moderno



5° Torneo dei Gonzaga, 2° Prova Campionato Prov. CSI
4/02/2018 Mantova

PH: Alex Neviani

Già il titolo è un controsenso. Kobudo infatti significa Antica Via Marziale.
Allora perchè un kobudo più moderno?

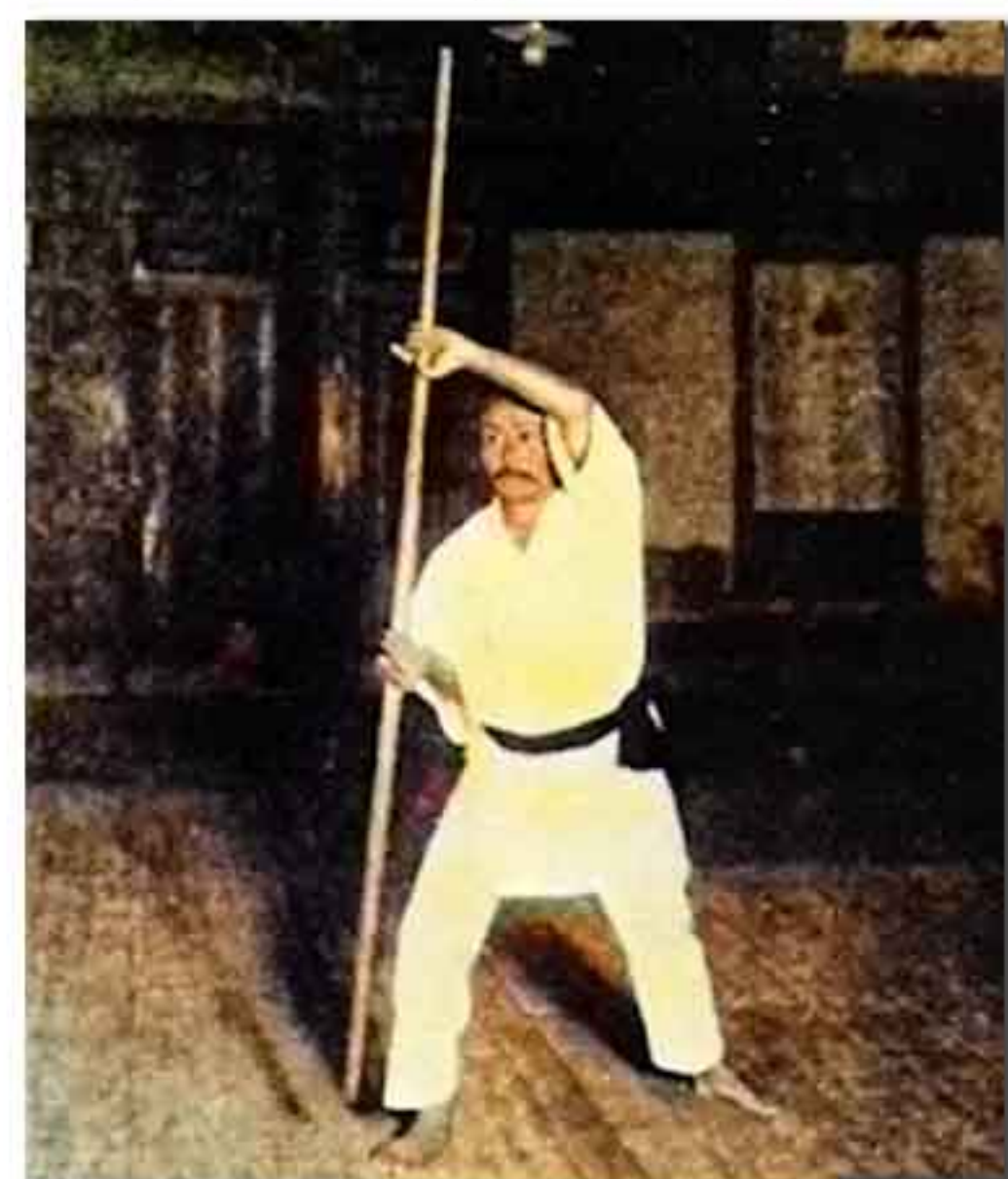
Lo studio delle arti marziali tradizionali prevede sistemi ormai consolidati di studio e applicazione con i kata tradizionali portando al massimo l'efficacia della tecnica.

Il fascino di questi strumenti è immenso. Saper maneggiare un Bo o un Nunchaku diventa esaltante. ma poi una persona si accorge che il tutto è estremamente complesso.

Così il numero degli allievi in palestra si assottiglia e restano solo i grandi appassionati.

Karatemantova in questo periodo di COVID con le varie chiusure non è stata immune dal calo fisiologico di praticanti. Nasce l'idea così di ampliare la platea "copiando" un po' il sistema del karate.

Già da tempo si sono introdotte le gare ma ora senza snaturare il nostro stile, verranno introdotti più kata propedeutici, più semplici che con le varie armi daranno la possibilità di provare o praticare in un modo più facile e divertente questa disciplina affascinante.



Il Maestro Funakoshi
mentre pratica Kobudo

Le novità verranno introdotte da settembre nelle palestre di Marmirolo e di Mantova inizialmente per poi esportarle in altre sedi.

Un po' diventerà davvero completare l'arte del karate come è sempre stata l'idea nell'approccio e nella conoscenza della disciplina. ai Bo kihon kata e Nunchaku kihon kata verranno aggiunti il Tonfa Kihon kata e il Sai Kihon kata e i vari kihon saranno anche più dosati.

Al kobudo è stato ultimamente affiancato anche lo laido. Anche per le gare verranno introdotte novità nel CSI con kata nella sezione "non tradizionale" applicati o modificati; un po' il parallelo del kata Creative. Speriamo di riuscire anche a rispolverare il kumite con armi che aveva divertito molto durante le gare nazionali CSI. Il kobudo fa parte dei campionati Nazionali già da anni seppur con pochi atleti ma l'idea è veramente di ampliare la nostra platea e ripartire in quarta! da settembre nei nostri Dojo.



**ci sono anche
momenti
mangerecci
nel Kobudo**



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

L'ANGOLO DELLA KATANA

Forgiare una Katana, richiede dedizione, abilità e concentrazione...



Forgiare una Katana, la spada del samurai giapponese, richiede dedizione, abilità e concentrazione, un processo lento e intenzionale. Come per ogni vero mestiere, la tecnica richiede tempo per perfezionarsi e può essere tramandata attraverso generazioni.

Utilizzate nel Medioevo, le spade hanno l'impugnatura, il pomello e il fodero previsti, ma la lama stessa è ciò che la rende speciale.

È un singolo taglio e curvo con una lunghezza da punta a gambo di almeno 60cm.

La cosa più impressionante è che le spade hanno un effetto ondulatorio che corre lungo la lunghezza della lama. Questo effetto, chiamato Hamon, è un sottoprodotto del processo autentico utilizzato per creare l'arma. La sua presenza significa che la spada rimarrà affilata e resistente, così potente da poter tagliare un uomo in due con un solo colpo.

Forgiare una Katana, richiede dedizione, abilità e concentrazione...

Sono state sviluppate per la prima volta durante la conquista del Giappone da parte di Kubla Khan poiché i guerrieri avevano bisogno di una lama abbastanza affilata per perforare l'armatura ma anche abbastanza forte per la battaglia. Alla fine le spade si dimostrarono efficaci e aiutarono i giapponesi a resistere alla conquista.

Il processo di creazione di una katana è complesso e può richiedere giorni se eseguito correttamente. Un processo autentico inizia con un'autentica fornace conosciuta come Tataka, un tipo di altoforno in argilla. Il carbone e la sabbia ferrosa vengono bruciati per tre giorni e tre notti per rimuovere alcune delle loro impurità dal ferro e per fondere i due materiali insieme.

Mentre il risultato, chiamato Tamahagne, viene scomposto, analizzato e altrimenti separato in base alla qualità.





Una volta che i pezzi di Tamahagne vengono analizzati e ordinati, vengono martellati in fogli e i fogli migliori diventano la lama. A questo punto, la parte più noiosa del processo inizia quando alcuni dei migliori di questi fogli vengono riscaldati, fusi insieme e martellati ripetutamente. Questo appiattisce e raddrizza il blocco di acciaio, rimuove alcune delle impurità rimanenti. Durante questo processo, vengono rilasciate ulteriori impurità, la spada viene rafforzata attraverso la creazione di migliaia di strati di acciaio e viene creata un'arma incredibilmente forte.

Una volta che un fabbricante di spada determina che una katana è pronta per essere forgiata, riscalda l'arma un'altra volta, crea un'incisione al centro e piega le due parti della lama verso l'alto.

Quindi la lama viene martellata fino a quando non ripete nuovamente le sue dimensioni originali.

Anche l'intero processo viene eseguito ripetutamente, fino a sei volte.

Questo prodotto finale viene quindi tagliato in tre pezzi, viene aggiunto un quarto pezzo e anche questi vengono ripetutamente battuti insieme e due lati esterni della spada si sviluppano attorno a uno strato interno. *Forgiare una Katana, richiede dedizione, abilità e concentrazione...*

Durante questo processo, la spada viene rafforzata attraverso la creazione di migliaia di strati di acciaio e viene creato un brillante Hamon. Il modo in cui gli strati vengono piegati l'uno nell'altro, il modo in cui le impurità vengono rilasciate o trattenute e il modo in cui si verifica il riscaldamento influenzeranno la lama, la forza della spada e il suo aspetto.

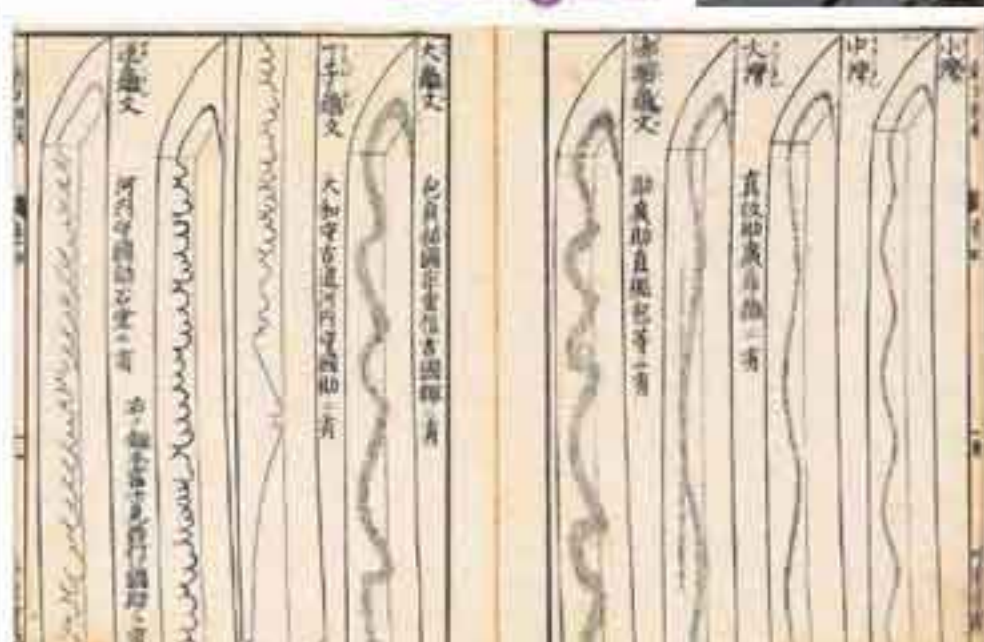
Tutti questi fattori si prestano alla creazione di una spada unica e impressionante che non può essere replicata con mezzi più facili.



antica arte dello laido - Info M° Davide Reggiani 338 5775667

Hagane Acciaio duro	Kawagane Acciaio medio	Shingane Acciaio morbido
Mari	Kobuse	Honsanmai
Shihozume	Makuri	Waraha Tetsu
Orikaeshi Sanmai	Gomai	Soshu Kitan

Oshigata



Gli Oshigata sono raccolte di documenti dove venivano descritte le caratteristiche e disegnate le migliori spade che venivano prodotte dai vari Kaji attivi nelle varie provincie del Giappone.



INSEGNARE PIÙ VELOCEMENTE I KATA

per gentile concessione del sito:

www.karateka.it - <https://www.facebook.com/karateka.it>



TANTI STILI UN UNICO SITO

INSEGNA PIÙ VELOCEMENTE KATA CON L'EFFETTO ZEIGARNIK!

ARTICOLO DI ALESSIO SORRENTINO



La psicologa
Bluma Zeigarnik



L'EFFETTO ZEIGARNIK

"Una persona saggia inizia ciò che uno stupido rimanda. Entrambi affrontano la stessa attività, ma in tempi diversi."

- Lord Acton.

Cosa possono insegnarti un cameriere austriaco e la soap opera "Beautiful" sulla procrastinazione e il raggiungimento degli obiettivi.

EFFICACEMENTE.COM

New York, estate 2014 – Quella sera, poco prima delle chiusura, **arrivano due gruppi di 4 persone** che vogliono mangiare. Li faccio sedere ai rispettivi tavoli e ordinano più o meno nello stesso momento.

I primi mangiano, parlano tra di loro, prendono il loro cappuccino dopo la pizza (tranquillo, non è l'inizio di un Horror, negli USA piace davvero), gli faccio il conto e vanno via.

Gli altri si dilungano, senza ordinare altro. Fregandosene del contesto

anche quando chiudo la porta del locale.

Si è fatta una certa, il mio capo si avvicina e mi chiede "Cosa hanno ordinato per essere ancora al tavolo? Gli abbiamo portato tutto?". Io annuisco e sciorino la comanda a mente.

"L'unica cosa che non gli abbiamo portato, è il conto." aggiungo.

Dopo un mezzo sorriso continua: "**Scusa, ma l'altro tavolo da 4 che cosa aveva preso?**"

Ci penso un attimo: il vuoto. Ma il vuoto vero, come se quell'ordine non fosse mai esistito.

Eppure diamine, avevo fatto lo scontrino non più di qualche minuto prima! Non c'è stato verso.

Se non avessi ripreso la ricevuta, zero totale.

Finalmente il tavolo si alza, pagano e mi lasciano andare a dormire. Perlomeno la mancia è stata decente.

Il giorno dopo mi interrogo di quel buffo episodio degli ordini. Stessi tempi, stessa mole d'informazioni, ma uno puf! sparito nel nulla. Cerco su Google "mi sono dimenticato un ordine motivazioni".

Interrogativo altrettanto buffo, risposta seria. Scopro infatti l'**Effetto Zeigarnik** che mi spiega l'accaduto.

La psicologa Bluma Zeigarnik venne incuriosita proprio dal notare come i **camerieri siano capaci di ricordarsi un grandissimo numero di ordini, magari anche a memoria, ma fanno tabula rasa delle pietanze già servite.**

Andando avanti con i suoi studi su questo fenomeno, s'imbatte nella **potenza delle cose a metà.**

Scopre infatti che quando lasciamo un'azione a metà, **nel nostro cervello si sviluppa uno stato di tensione che non permette di archiviare l'attività per iniziarne una nuova da zero.**

Sono questi messaggi ansiogeni che tengono alta l'attenzione su quello che non abbiamo concluso.

Per scordati una cosa, insomma, la devi portare a termine.

Ecco, adesso ti sentirai meno strano se non ti ricordi cosa hai mangiato a cena, se hai scordato tutto non appena hai accettato il voto di un esame o... non ti viene proprio in mente quel kata che hai imparato tutto nell'ultima lezione.

Andando avanti con i miei studi, ho ritrovato l'**Effetto Zeigarnik come strumento usato nel Marketing.**

Quando racconti una storia concludendola senza rispondere a tutti gli interrogativi per scrivere il seguito. **Quando il testo di un post è costruito per spingere a "Cliccare per saperne di più".**

Sono tutti contenuti che sfruttano la leva dell'inconcluso per l'effetto Zeigarnik così da condurti a compiere un'azione.

Distinzioni a parte, vediamo adesso come **applicare l'effetto Zeigarnik per insegnare un Kata.**

Specialmente nei bambini, che tendono a essere meno metodici e più annoiati dalla ripetizione, stimolare le emozioni è fondamentale.

É piuttosto risaputo che **la nostra mente ferma ricordi emotivi piuttosto che avvenimenti schematici.**

Riuscire a emozionarti in quello che fai, anche poco, aumenta di molto la potenza del ricordo.

Se mangio un piatto di pasta da solo in casa, difficilmente mi ricorderò anche dopo poco cosa ho mangiato quel giorno a quell'ora.



Ma se lo stesso piatto di pasta l'ho mangiato in compagnia del mio idolo del Karate, probabilmente saprò dirti per sempre non solo data, ora e menù, ma anche quanto erano consumati i feltrini sotto le sedie!

E questo è perché l'emozione di essere con il mio idolo ha scolpito nella mia mente quel momento.

Uniamo quindi le due cose per insegnare (o imparare) un Kata.

Il primo consiglio è senza dubbio quello di **dividere il Kata in più blocchi, con un finale "non concluso"** nella lezione.

Mi spiego meglio.

Se devi scegliere tra concludere il blocco del kata con 3 avanzamenti oi-zuki, potrebbe sembrare un blocco "finito". Certo, sapere che non siamo alla fine del Kata aiuta a non dimenticare, ma ancora meglio se la lezione finisce su di una rotazione, un salto o una tecnica nuova. Appena accennata "Poi la riprendiamo la prossima volta perché è complessa". Scacco al Re!

Azione non conclusa + emozione per una tecnica nuova + Kata non concluso.

La curiosità non ha scampo e sarà una grande amica per la memoria.

Ma supponiamo di avere un pubblico molto difficile davanti a noi. Come aumentare ancora di più questo effetto?

La risposta è il Bunkai.

Perché invece che insegnare prima tutto il kata e poi tutto il Bunkai, non li porti avanti insieme?

Specialmente una specialità più "astratta" come il Kata, nei bambini potrebbe avere qualche resistenza al ricordo in più. Diverso è, se quei gesti raccontano una storia di due Karateka che si fronteggiano.

Più personaggi, più emozioni, più cose a metà!

Ultima cosa: se ti domandi "ma non saranno un po' troppe cose tutte insieme?"

Puoi stare tranquillo.

La memoria non ha uno spazio di archiviazione finito, tutto sta nel come si sedimenta il ricordo.

E poi, se ricordi l'abilità del nostro cameriere, tiene a mente più e diversi ordini senza alcun allenamento speciale.

Lo avevi già dimenticato?!



LSStudio, sale rinnovate, nuova regia

grande sala per prove musicali tour
composizioni e arrangiamenti
organizzazione corsi e clinic
promo registrazioni

contattateci per preventivi e info 3488504770

Via dei Toscani, 36/F - 46100 Mantova - vittysound@gmail.com - alberto.grizzi@gmail.com

FOTO/RICORDI

2005 PISCINE AIRONE, GOITO
STAGE DI DIFESA PERSONALE TENUTO ALLA POLIZIA ECOZOOFILA ANPANA



NOTE TRISTI



Questo piccolo inserto ci permette, approfittando della pagina dei ricordi, di segnalare un triste avvenimento che ha colpito il mondo del karate italiano.

Ci ha lasciati il M° Cosimo Cavallo!
Grande conoscitore del karate shotokan cn. 9 Dan.
Di una grande personalità, allievo diretto del M° Kanazawa.

Qui in una vecchia foto col giovane M° Reggiani allora istruttore in uno stage a Soave di Porto Mantovano nel 1997.

Un'altro pezzo della storia del karate italiano se n'è andato
Riposi in pace.

I NOSTRI TROFEI



**2013 MONDIALE PER CLUB US ACLI, PALAFERROLI VERONA
KARATE MANTOVA 2° NEL KARATE E 1° NEL KOBUDO**



Pro-Tecno

tecnologie edili

di Bertucco Nicola

Via IX Maggio, 23 - Nogarole Rocca - Verona
tel. +39 348 4758374

Agenzia Agricola Beccari Mario

*legna da ardere - pellet di prima qualità
ferramenta - mangimi - tutto per il giardinaggio
consegnamo legna e pellet a domicilio*

offerte tutto l'anno

Via Montanara Sud N°153 Pilastro di Marcaria 46010 Mantova
Tel. 037696481 - cell. 3383172539 - mail fkybec@tin.it

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro
disegni Luca Scappi

KAR-LOTTA ALLE OLIMPIADI



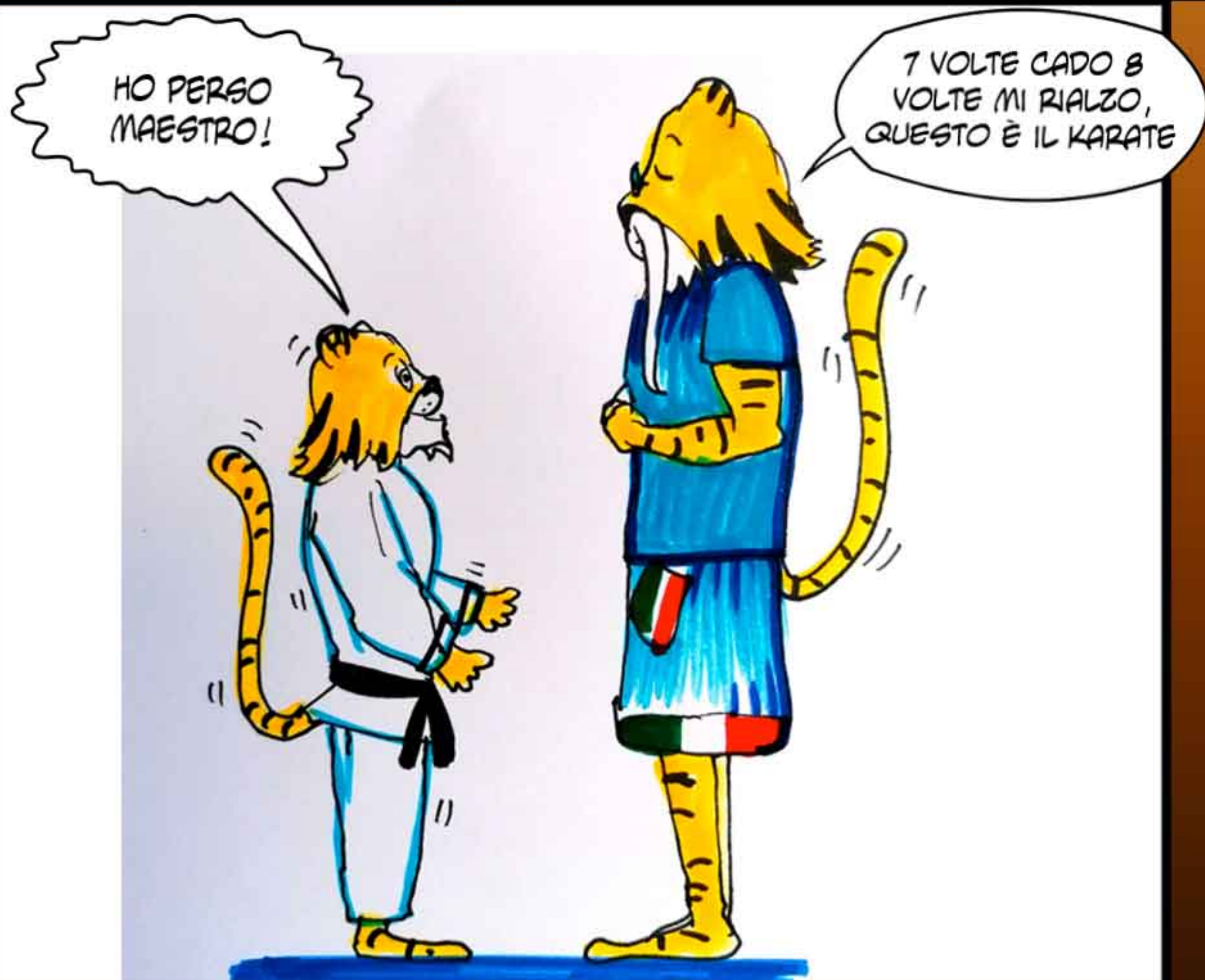
..arriva il giorno della gara,
mamma mia che tensione..



ecco fatto Karlotta, bella gara
e sei arrivata quinta



KARLOTTA TRISTE, ARRABBIATA E DELUSA



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



Ciao Costruttori!
Ecco una nuova puntata di questa rubrica che tanto ci appassiona. Come annunciato il mese precedente abbiamo un altro nuovo amico che ci manda addirittura 3 foto bellissime. Io invece ho pensato di omaggiare la città che ha ospitato le olimpiadi: Tokyo! Il Giappone dove ci sono i manga che mi piacciono tanto e dove c'è Okinawa la città di Funakoshi... Mandateci altre foto dei vostri lavori...alla prossima...

mettete un "👍" su: <https://www.facebook.com/Mantua-Bricks>



ECCO FRANCESCO CON 3 FANTASTICHE FOTO. 3 SET INCREDIBILI, SPERO TANTO CHE CI MANDERAI ANCORA LE IMMAGINI DEI TUOI LAVORI PERCHÉ SONO DAVVERO BELLI E SOPRATTUTTO GRANDI...



UNO SPAZIO ANCHE PER IL NOSTRO MAESTRO CON L'AT-ST RIDER DI STAR WARS MANDALORIAN



IMMAGINI DAI CAMPUS

Ecco un'altra testimonianza delle buone esperienze che possono rappresentare i Campus per una Società Sportiva. Mentre leggete questo articolo siamo infatti ancora immersi nell'esperienza di Auronzo di Cadore, presso la Casa Alpina "Giralba" proprietà della parrocchia di Sacile in provincia di Pordenone. Sicuramente nel prossimo numero di ottobre troverete un reportage completo, con l'augurio di poterci ripetere negli anni a venire. Forza Karatemantova!

LUGANO 2014





OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

Via Giovanni Chiassi 72 - 46100 Mantova - Tel. +39 0376/323524 - E-mail otticalocchiale@alice.it

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



学校 - GAKKOU! SCUOLA!

Si torna a scuola! E quale momento migliore per parlare di scuola giapponese! Il sistema scolastico del Sol Levante è diverso da quello italiano. Molti avranno imparato alcuni dei loro aspetti culturali da manga e anime (fumetti e cartoni giapponesi). Vediamo insieme qualche curiosità! Tendenzialmente c'è l'obbligo di frequentare 9 anni di scuola, dalla prescolare alla Scuola Superiore, che sono gratis per le famiglie. I genitori devono pagare delle tasse solo relative ad alcuni aspetti, come i pranzi o gli abiti scolastici.



Il loro sistema si articola in 5 cicli:

- 1) Scuola materna (età 3 – 6 anni)
- 2) Scuola elementare, shōgakkō (età 6 – 12 anni)
- 3) Scuola media inferiore, chūgakkō (età 12 – 15 anni)
- 4) Scuola media superiore, kōtōgakkō (età 15 – 18 anni)
- 5) College o università, daigaku (in genere quattro anni)

L'anno scolastico inizia ad aprile e finisce a marzo. La scuola è organizzata in tre trimestri: il primo va da aprile fino a luglio prima delle vacanze estive.

Il secondo da settembre fino al 25 dicembre.



Dopo la pausa invernale, ricomincia il terzo periodo dall'8 gennaio fino al 20 marzo (più o meno). Dopo una breve vacanza di primavera, le scuole iniziano il nuovo anno ad aprile.

Le uniformi

La maggior parte degli istituti medi inferiori e superiori richiede ai propri studenti di indossare uniformi. Quelle dei ragazzi sono di solito nere con bottoni d'ottone e colletti alti e rigidi, le ragazze invece solitamente indossano divise blu con gonne a pieghe (la famosa divisa alla marinara).

Ultimamente, però, molte scuole stanno cambiando lo stile delle loro divise per renderle più attraenti e comode.

Non bisogna dimenticare, infatti, che alcuni studenti scelgono il tipo di scuola in base al tipo di uniforme!

Mensa scolastica

Solitamente, ogni studente ha diritto a 45 minuti per consumare il pranzo. In alcune scuole si mangia nell'aula insieme agli insegnanti, in altri istituti, invece, ci sono delle aree adibite per il pranzo.

Si mangia il bentō portato da casa o acquistato / preso dalla mensa scolastica.

Alle scuole elementari, il momento del pasto è anche una lezione dove vengono insegnate ai bambini le basi della nutrizione e l'importanza del cibo.

I club scolastici

Nelle scuole medie e superiori esistono molti tipi di associazioni, i cosiddetti club, ai quali gli studenti partecipano dopo le lezioni, potendo scegliere tra tante possibilità: esistono i classici corsi sportivi (atletica, baseball -sport nazionale-, pallavolo, arti marziali...), ma anche corsi di giardinaggio, di cucina, di informatica, di letteratura, musica e molti altri, in modo molto diverso da quanto accade in Italia.

Pulizie effettuate dagli studenti stessi

Nella scuola nipponica, i bidelli non esistono!

In ogni giorno settimanale esiste l'*Orario delle pulizie* che vengono effettuate da tutti gli studenti, con l'aiuto di professori, sia la mattina che la sera.

L'obiettivo di questa educazione, "pulire luoghi usati da tutti (classe-bagni-campus)", è imparare a saper sistemare, riordinare e pulire i luoghi che si sono utilizzati. Contemporaneamente, imparano a pensare agli altri soprattutto per i luoghi in comune, come parchi e cortili.

Questa pratica è conosciuta come **O-soji**.



Esami di ammissione

In Giappone non esiste l'esame finale fino al liceo. Esistono invece esami di ammissione che i giapponesi chiamano "*shiken jigoku*" ovvero inferno degli esami per la loro complessità.

Uno dei rituali più comuni, è avere un portafortuna.

Per gli esami, il più comune è un polipetto di peluche (o in altri materiali) che viene appoggiato sulla scrivania.

Perché?

In giapponese polipo si dice Tako, ma si usa spesso anche la parola inglese Octopus, che in katakana viene scritto come "*okutopasu*".

Se dividiamo questa parola otteniamo "*oku to pasu*" che significa "*se lo appoggi passi*".

In conclusione, in Giappone esistono vari aspetti dell'educazione sia culturali che scolastici che

effettivamente vengono apprezzati dagli altri paesi e che per me sono "normali" e magari per voi "particolari". Ovviamente avremo alcuni lati meno 'sviluppati' e avremo cose da imparare dagli altri paesi.

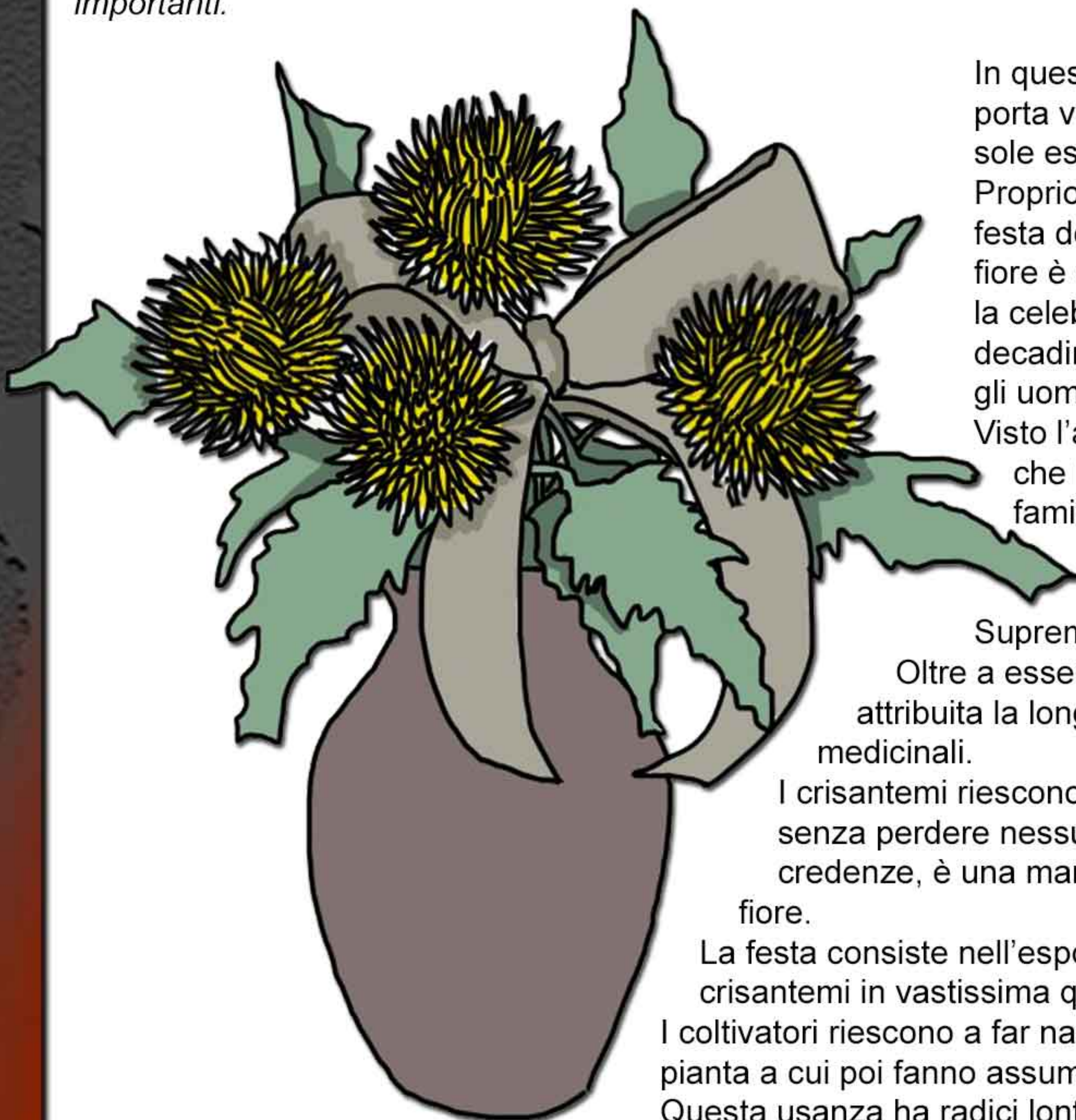
Tuttavia, è sempre interessante ed affascinante fare un confronto tra le culture diverse, e

contemporaneamente mi fa pensare di dover tramandare questa parte della nostra cultura giapponese!

LA FESTA DEL MESE

KIKU NO SEKKU

Il nono giorno del nono mese si festeggia in Giappone la Festa dei Crisantemi, una tra le ricorrenze più importanti.



In questo periodo inizia la stagione fredda che porta via la creatività, l'energia e la forza del sole estivo.

Proprio per far fronte a questo calo, è nata la festa dei crisantemi: nella corolla di questo fiore è stata sempre vista l'immagine del sole e la celebrazione ha lo scopo di impedire il decadimento della luce solare, fonte di vita per gli uomini.

Visto l'alto significato simbolico, non è un caso che il crisantemo sia anche lo stemma della famiglia imperiale da secoli, che compaia su documenti ufficiali e che dia il nome al più alto Ordine giapponese, l'Ordine Supremo del Crisantemo.

Oltre a essere associato al sole, al fiore è anche attribuita la longevità, viste le sue proprietà curative e medicinali.

I crisantemi riescono a resistere anche in luoghi aridi o gelidi senza perdere nessun petalo e questo, secondo le credenze, è una manifestazione delle speciali capacità del fiore.

La festa consiste nell'esporre all'aperto, nei parchi e nei villaggi, crisantemi in vastissima quantità, riparati da apposite tettoie.

I coltivatori riescono a far nascere tantissimi fiori da una singola pianta a cui poi fanno assumere le più svariate forme.

Questa usanza ha radici lontanissime: nel XVII secolo il passatempo

più diffuso fra i samurai era proprio la coltivazione dei crisantemi e nello stesso periodo molti signori feudali istituirono delle esposizioni di questi fiori riservate solo agli amici più stretti, che solo in seguito si aprirono a tutto il complesso cittadino.

Un'altra usanza che riguarda questa celebrazione è quella di porre un batuffolo di cotone sui crisantemi il giorno prima della festa; la mattina dopo il cotone sarà bagnato dalla rugiada e verrà utilizzato per la pulizia del corpo.

Questo gesto unisce la volontà di prendersi cura dei fiori e l'uso della rugiada come metodo curativo per i mali dell'uomo.



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

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
Istallazione pellicole oscuranti certificate e omologate
Sostituzione e riparazione parabrezza
a prezzi competitivi
Istallazioni 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
Distribuzione originale, assistenza

IL SALUTO DI EMMA LUCRAFT

Congratulazioni a questi campioni olimpici di karate e ai creatori di storia!

Anche dopo aver concluso la mia carriera agonistica, continuo a ispirarmi a questi incredibilmente talentuosi individui!

Come atleta hai una visione così forte e un desiderio ancora più forte di raggiungere i tuoi obiettivi.

Non passi un solo giorno senza sognarlo e tutta la tua vita è costruita intorno a tutto ciò che serve per te per raggiungere questo obiettivo.

Dedizione, concentrazione, impegno, disciplina. Ogni atleta ha questi tratti.

Naturalmente hai i tuoi alti e bassi durante la tua carriera agonistica, ma continui a lottare. Ti butti giù e ti rialzi. Segui il tuo cuore e distruggi qualsiasi ostacolo che ti ferma.

I sacrifici li fai fin da piccolo. Spingi mente e corpo al limite. Tu sei diverso. Sei unico. Ma non te ne frega niente perché sai di essere un campione

Un campione ha una mentalità potente. Si diventa inarrestabili e indissolubili. Perché?!

Questo non è dovuto al loro talento o abilità. Si tratta puramente di una mentalità concentrata guidata da speranze e sogni!

Immaginate cosa potremmo ottenere tutti se avessimo questa mentalità?

Se ti senti bloccato... forse dovresti pensare alla tua visione. Questo varia in diverse fasi della tua vita, ma è comunque altrettanto importante. I miei sogni erano così diversi quando ero in competizione, ma sono ancora così motivata e determinata a realizzarli. Guardami e basta.

E voi??? Quali sono i vostri sogni? Quanto li desideri? Cosa succederà se non li raggiungi?

Un obiettivo duro da affrontare, ma una volta che avrai una mentalità chiara su ciò che vuoi ottenere, niente ti ostacolerà.

Sogna in grande. Fai crescere la tua visione. Puoi fare tutto quello che ti metti in testa anche tu!

Sono anche così onorato di essere riuscito a condividere ricordi così incredibili anche con tanti atleti stimolanti!



CONSIGLI DI LETTURA

Karate vitale

masutatsu oyama /10° dan
edizioni mediterranee

karate vitale



di Masutatsu Oyama

Il Karate, codice guerriero giapponese, ha suscitato l'interesse di tutto il mondo ed è considerato una delle arti marziali più efficaci e spettacolari mai concepite dall'uomo.

Non si può non rimanere sbalorditi davanti alla potenza del Karate, quando si vedono legni e pietre spaccati con le mani; si direbbe trattarsi di una magia capace di rendere possibile l'impossibile.

Dire che la storia del Karate è lunga sarebbe un'inesattezza, poiché tale arte, nonostante abbia origine primordiali, è sempre nuova, ed è ai nostri giorni della massima attualità.

Il Karate, considerato come mezzo di difesa, comporta una vigoria fisica ed una potenza non riscontrabili in altre arti marziali.

Ma è altrettanto vero che esso rappresenta una forza di saggezza e di bravura.

Il Karate di Oyama comincia e finisce con punti e cerchi, sorgente di potenza ed essenza del sistema.

Da questi punti e cerchi - li si direbbe dei movimenti leggiadri - scaturiscono onde dinamiche e ondate di potenza capaci di infrangere ogni resistenza. Un libro essenziale per i

praticanti di qualsiasi stile di Karate!

Aiuta molto a capire anche il pensiero del maestro Oyama che mio avviso è stato frainteso per molto tempo.

MASUTATSU OYAMA / 10° DAN

Il più grande karateka del mondo rivela l'essenza di trent'anni di pratica agonistica. L'uomo che combattendo a mani nude ha piegato 52 tori, uccidendone 3, l'unico che riesca con un sol colpo a spezzare 30 tegole, espone i segreti di tutti i suoi colpi e di numerose tecniche particolari.

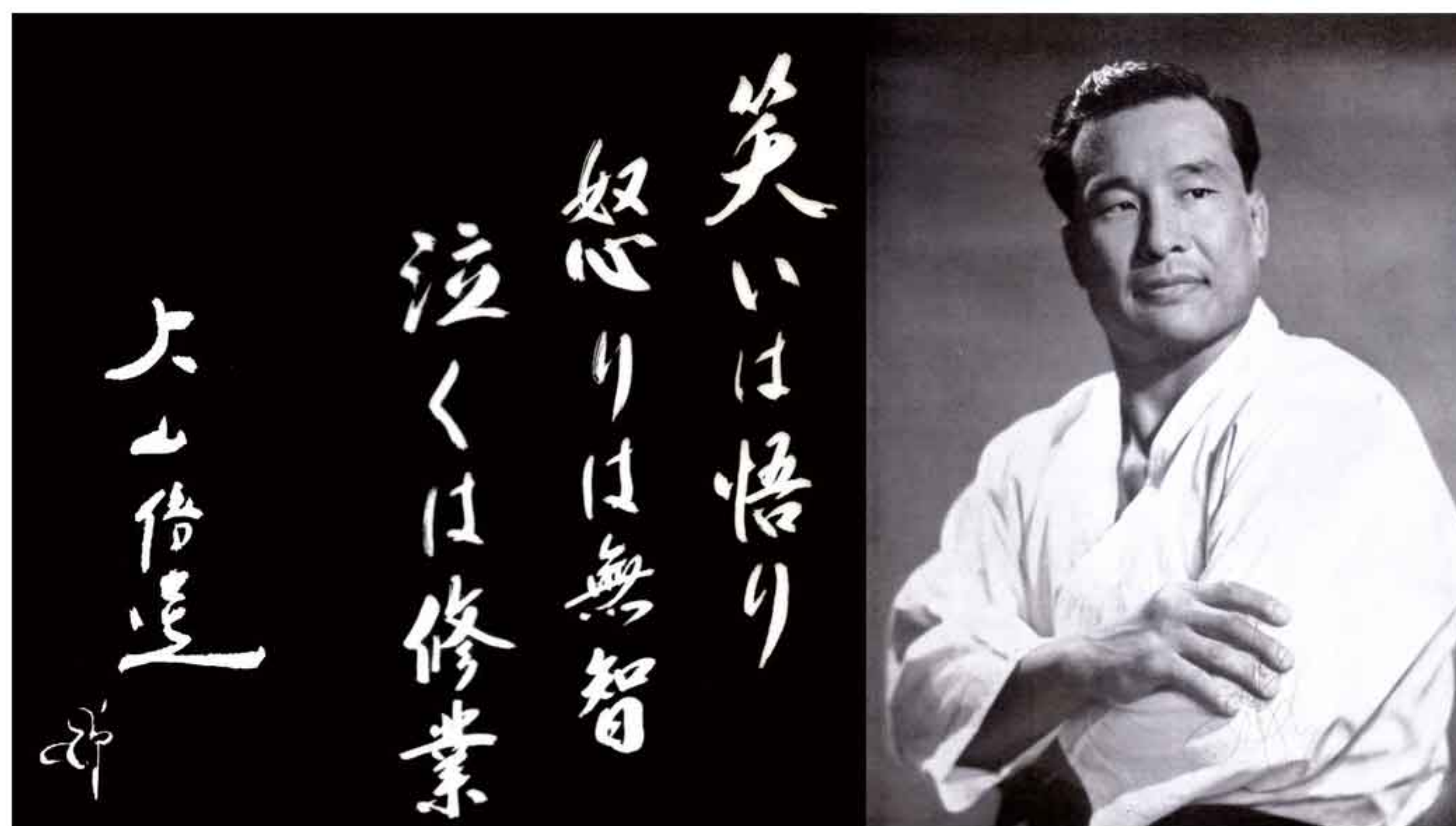
KARATE VITALE

Il Karate, codice guerriero giapponese, ha suscitato l'interesse di tutto il mondo ed è considerato una delle arti marziali più efficaci e spettacolari mai concepite dall'uomo. Non si può non rimanere sbalorditi davanti alla potenza del Karate, quando si vedono legni e pietre spaccati con le mani; si direbbe trattarsi di una magia capace di rendere possibile l'impossibile. Dire che la storia del Karate è lunga sarebbe un'inesattezza, poiché tale arte, nonostante abbia origine primordiali, è sempre nuova, ed è ai nostri giorni della massima attualità. Il Karate, considerato come mezzo di difesa, comporta una vigoria fisica ed una potenza non riscontrabili in altre arti marziali. Ma è altrettanto vero che esso rappresenta una forza di saggezza e di bravura. Il Karate di Oyama comincia e finisce con punti e cerchi, sorgente di potenza ed essenza del sistema. Da questi punti e cerchi - li si direbbe dei movimenti leggiadri - scaturiscono onde dinamiche e ondate di potenza capaci di infrangere ogni resistenza.

ISBN 88-272-0325-7



9 788827 03255 1



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 📞 393 6948200 ✉ chinalicicli@gmail.com



KUNG FU PANDA



Kung Fu Panda, è un film d'animazione del 2008, diretto da Mark Osborne e John Stevenson. Il film racconta le vicende di un panda intento a imparare l'arte del kung fu per salvare la Cina da una terribile minaccia.

Po (voce italiana Fabio Volo), è un pigro e imbranato panda gigante che lavora come cameriere nel ristorante di spaghetti del padre adottivo, il quale desidera fortemente che il figlio continui la tradizione di famiglia nel ristorante. Ma la vera passione di Po è il Kung Fu, un'arte che però non si addice a un panda goffo come lui.

Il destino di Po cambierà drasticamente quando, per una serie di fortunate coincidenze, il saggio maestro Oogway nomina tra lo stupore generale il panda gigante come il "Prescelto", destinato a diventare il Guerriero Dragone, colui che secondo una profezia salverà la Valle della Pace, minacciata dal perfido Tai Lung, appena evaso di prigione.

Nonostante la sua fisicità e la sua inesperienza, Po dovrà imparare nel minor tempo possibile i segreti del kung fu, trovando un enorme ostacolo nello scetticismo del maestro Shifu e dei suoi allievi, i Cinque

Ciclioni, che Po ha sempre considerato come i suoi idoli: Tigre, Scimmia, Vipera, Mantide e Gru.

Vedendo quanto Po sia impacciato e pigro, gli abili guerrieri cercheranno in tutti i modi di farlo desistere, ma senza alcun successo, dal momento che il panda è fermamente deciso a proseguire il suo addestramento per trasformarsi nel Guerriero Dragone.

Po saprà conquistarsi con caparbietà la fiducia dell'esperto maestro Shifu, che lo trasformerà in un perfetto allievo Shaolin, mentre il terribile Tai Lung si sta avvicinando sempre di più alla Valle della Pace per impossessarsi della preziosa Pergamena del Drago.

Questo film pur non parlando di karate, ha riempito le palestre all'epoca.

Gradevole e interessante dal punto di vista della tradizione adatto a tutte le età. *Kung Fu Panda* ha ottenuto un clamoroso successo al botteghino mondiale, portando a casa ben 631.744.560 milioni di dollari.

È stato inoltre il film più visto in Italia nel 2008.

Nella pellicola sono presenti vari riferimenti a grandi film di successo sulle arti marziali come "La tigre e il drago" (2000), "Hero" (2002), "La Foresta dei Pugnali Volanti" (2004) ma soprattutto, "Kung Fusion" (2004), commedia diretta da Stephen Chow.

Tutti gli animatori hanno seguito un corso di kung fu da sei ore per farsi un'idea precisa di come sarebbero dovuti essere i movimenti dei personaggi nel film. Il nome del maestro Shifu viene dalla traslitterazione di una parola cinese (Shi-fu) che significa proprio "maestro", mentre quello del saggio Oogway significa proprio "tartaruga", dalla traslitterazione "Wu-gui".

La colonna sonora è stata curata da Hans Zimmer, come per la maggior parte dei capolavori della DreamWorks. Per prepararsi meglio, Zimmer andò in Cina perché voleva assorbire qualsiasi elemento della cultura musicale di quel paese e frequentò anche i musicisti della China National Symphony Orchestra.

Originariamente, Mantide avrebbe dovuto essere un secondo antagonista "sotto mentite spoglie".



NOVITÀ CORSI

IL 2021 SARÀ L'ANNO DELLA RINASCITA?

RICOMINCIAMO A SETTEMBRE CON MOLTE NOVITÀ E CONFERME DALLE NOSTRE SEDI A MANTOVA E PROVINCIA



KARATEMANTOVA

Corsi di Karate e Kobudo



DAL 15 SETTEMBRE 2021 NELLA NUOVA SEDE:

PALESTRA DEL CAMPO SCUOLA

P.ZZA ATLETI AZZURRI D'ITALIA

(VIA LEARCO GUERRA - FIANCO BOSCO VIRGILIANO)

www.karatemantova.it - TEL. 338 5775667

info@karatemantova.it

PRIMA NOVITÀ A GOITO



Karatemantova ASD si sposta da settembre 2021 nella più ampia palestra Dynamika in Via Mincio 16 a Goito. Un gradito ritorno in una sede più ampia per spaziare con le varie discipline, dal **Karate** al **Baby Gio-karate** per i bimbi dai 3 ai 6 anni e al **Daruma Taisò**, ginnastica orientale giapponese per tutte le età.

Ogni lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 come orario provvisorio in unico turno.

A richiesta anche le lezioni di **Kobudo** il giovedì.

Ampio parcheggio e ampi spazi di allenamento con il comodo tatami per i bimbi più piccoli.

Tutti gli istruttori sono muniti di Green pass e formati come operatori Safe Sport per la problematica COVID 19.

SECONDA NOVITÀ A SUSTINENTE



A Sustinente, in parallelo ai corsi di Karate, nella palestra di Via Trazzi, da settembre 2021 partiranno i corsi di **Difesa Personale**.

Tutti i lunedì con il M° Davide Reggiani si potranno provare tecniche di autodifesa con il sistema Self Defence ùSystem adatto specialmente alle donne ma sicuramente un buon aiuto per tutti.

Tutti i lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00. tutti gli istruttori sono formati Safe Sport per le problematiche Covid 19 e in possesso di Green Pass

TERZA NOVITÀ A CARPENEDOLO



Anche a Carpenedolo nella palestra di Via Laffranchi ripartono in settembre i corsi di **Karate** con l'aggiunta del **Baby Gio-Karate** per i bimbi dai 3 ai 6 anni.

Ogni martedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.00 per i bambini e dalle 19.00 alle 20.00 per agonisti e adulti.

I corsi sono tenuti da istruttori diplomati operatori Safe Sport per essere in sicurezza COVID 19 e sono in possesso tutti di Green Pass

SAFE SPORT

SAFE SPORT CONTRO IL COVID19

Safe Sport è un corso di 2° livello studiato dal CSI insieme all'Università del Sacro Cuore e a J Medical per contrastare le infezioni da COVID 19 nelle palestre tramite la formazione degli istruttori sulle procedure necessarie e i protocolli da utilizzare.

Il corso, conformemente alle diverse Linee guida emanate, si occupa di inquadrare le misure utili e necessarie per minimizzare i rischi di contagio legato al Covid-19. Il modulo si incentra, inoltre, sulle attenzioni indispensabili per la migliore gestione degli spazi del sito sportivo e sull'organizzazione dell'attività, soprattutto durante le sessioni di allenamento, nonché alle esigenze di pulizia e sanificazione degli attrezzi e dei luoghi. Karatemantova ha aderito con i suoi istruttori a questo Corso per dare garanzie più certe a tutti gli atleti presenti nelle palestre del gruppo.

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Educatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19

Conferito a
REGGIANI DAVIDE
(Codice Fiscale RGGVD61E21E897R)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
SERIGNE BASSIROU SALL
(Codice Fiscale SLLSGN3004Z3431)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
BONARDI MATTIA
(Codice Fiscale BNM7739707E897L)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
BRAGLIA DANIELA
(Codice Fiscale BRGNL62R47L020X)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
MASAIA ELIO
(Codice Fiscale MSALE159510G945P)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
REGGIANI CRISTINA
(Codice Fiscale RGGCT89A56E897E)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
ROSSATO MAURIZIO
(Codice Fiscale R55MRZ65H14H944P)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT

SAFE SPORT

CERTIFICATO DI QUALIFICA
Operatore sportivo SAFE-SPORT
Aggiornamento COVID-19 ripartenza

Conferito a
TRECCANI DANIEL
(Codice Fiscale TRCNL01D08A470U)

   
Vittorio Bosio
PRESIDENTE NAZIONALE

 WWW.SAFE-SPORT.IT



KARATE MANTOVA A.S.D.

KARATEMANTOVA



NEWS

Corsi di Karate A MANTOVA

**MERCOLEDI'
VENERDI'**
dalle 18.00 alle 20.00
dal 15 settembre 2021

**Palestra Campo Scuola
di atletica**

Via Learco Guerra
Piazzale Atleti Azzurri d'Italia
fianco Bosco Virgiliano



in sicurezza con tutte
le normative anti COVID

SAFE SPORT

NOVITA' Corso di Kobudo

ogni mercoledì alle ore 20.00



www.karatemantova.it

338 5775667 info@karatemantova.it



Corsi di Karate A MARMIROLO

MARTEDI'
VENERDI'
dalle 18.00 alle 20.00

da settembre 2021
Sale Oratorio
Via Tasselli

in sicurezza con tutte
le normative anti COVID **SAFE SPORT**

Corso di Kobudo
ogni martedì alle ore 20.00



NOVITA'

Ritorna
il
BABY GIO-KARATE
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.00 alle 19.00



www.karatemantova.it
338 5775667 info@karatemantova.it



Corsi di Karate A GOITO

LUNEDI'
GIOVEDI'
dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021
PALESTRA DINAMIKA
VIA MINCIO
GOITO (MN)

in sicurezza con tutte
le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'

Ritorna
il
BABY GIO-KARATE
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.30 alle 19.30



www.karatemantova.it
338 5775667 info@karatemantova.it



Corsi di Karate A CARPENEDOLO

MARTEDI'
VENERDI'
dalle 18.00 alle 20.00

da settembre 2021
PALESTRA
VIA LAFFRANCHI

in sicurezza con tutte
le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'

Ritorna
il
BABY GIO-KARATE
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.00 alle 19.00



www.karatemantova.it
338 5775667 info@karatemantova.it



Corsi di Karate A SUSTINENTE

LUNEDI'
GIOVEDI'
dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021
Palestra
Via Trazzi

in sicurezza con tutte
le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'

ogni lunedì alle ore 19.30
Corso di Difesa Personale



www.karatemantova.it
338 5775667 info@karatemantova.it



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...



di REGGIANI CRISTINA

info@crikami.it - www.crikami.it

Tel. 3280120724

Via Terracini, 72 - Mantova (MN)

RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



MANTOVA PROMOSPORT

di Davide Reggiani

...Da oggi spillette e magneti da frigo
con i vostri loghi...

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



KARATEMANTOVA MAGAZINE



LA VIA DI UN GUERRIERO È COME UN SENTIERO!
NON BISOGNA PENSARE ALL'ARRIVO, MA A COME PERCORRERLA



NEL PROSSIMO NUMERO:

**UN GRANDE CAMPIONE - SPECIALE AURONZO DI CADORE CAMPUS 2021
TANTE NOVITÀ E MOLTO ALTRO...**

Karatemantova Magazine - Nr. 16 - Settembre 2021

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

**rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani,
Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Andrea Fracassi**



*Ristorante Pizzeria
La Collinetta*

V. S. Pertini, 10 - Colle Aperto (MN) 0376 40 86 87

www.lacollinettamantova.it - lacollinettasrl@hotmail.it