

NOTIZIE DAL DOJO

#BEACTIVE
SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT



KARATEMANTOVA MAGAZINE

FRANCK DUBOISSE



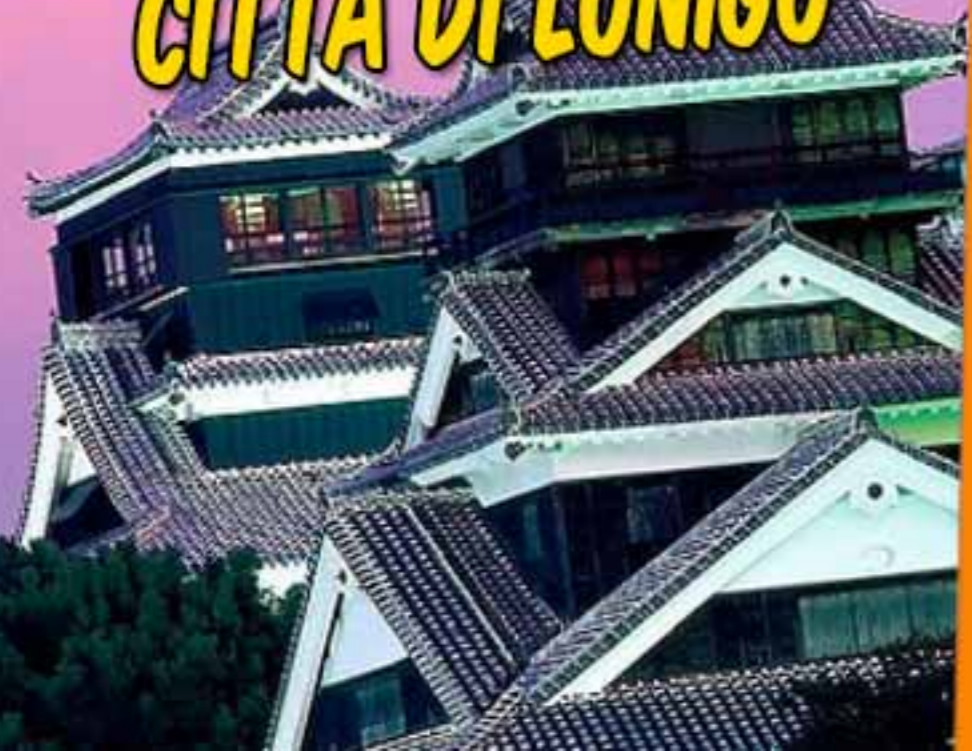
IN QUESTO NUMERO:
 - LUCA VALDESI NUOVO D.T. FIJLKAM
 - DIFESA PERSONALE A SUSTINENTE

SPECIALE AURONZO DI CADORE 2ª PUNTATA

S..BOCCIAMO! MANIFESTAZIONE C.S.I.

in il Patrocinio del Comune di Lonigo

I RISULTATI DEL 3° OPEN CITTÀ DI LONIGO





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

COME UN BAMBINO



Conoscere i propri limiti, accettarli e comunque sforzarsi di superarli; sviluppare volontà, coraggio, disciplina, rispetto dei compagni, capacità di gestione del tempo, equilibrio tra fatica e riposo.

Piacere di collaborare, sentimenti di lealtà e amicizia, controllo delle emozioni in condizioni di disagio. E ancora, sviluppo della struttura muscolo-scheletrica, elasticità delle articolazioni, potenziamento del sistema cardiocircolatorio, armonia e controllo del proprio corpo.

Sono alcuni dei vantaggi che i bambini traggono dal karate sia sul piano psicologico e spirituale, sia su quello fisico.

Una lezione di vita.

Perché questi vantaggi si raggiungano, però, non deve essere il bambino ad adeguarsi all'insegnamento: egli non ne è oggetto, ma soggetto.

In anni passati la mancanza di chiarezza su questo concetto, ha fatto del karate uno sport svolto e pensato per adulti; ha portato a opinioni contrarie alle arti marziali.

Oggi la diffusione delle arti marziali in genere ha prodotto una mentalità più aperta e spesso si tende a proporre ai ragazzi due o più specialità sportive, sia per bisogno di varietà, sia perché

l'attività formativa o correttiva, spesso noiosa per i piccoli, darà frutti migliori se essi potranno riscontrarne l'utilità in tutte le loro prestazioni atletiche.

È chiaro che offrire un'educazione sportiva regolare e multiforme richiede alle famiglie disponibilità economiche e tempo.

Ma i risultati compensano il sacrificio.

Sulla linea di questi principi, il metodo qui presentato si ispira all'ampio repertorio dell'educazione fisica ed è totalmente centrato sui bambini.

Potrà sembrare che questo modo di intendere e praticare il karate snaturi la tradizione.

Ma oggi il karate ha un'organizzazione complessa e il riconoscimento del CONI, si occupa di educazione, sport, tempo libero, igiene sociale: questo ha richiesto al karate di adeguarsi a tali scopi e rientrare a pieno titolo tra le attività sportive a carattere educativo; il karate "DO" è di altra natura, e richiede una maturità fisica e mentale sconosciuta ai bambini.

L'ottimismo e la fiducia per questa concezione ci fa auspicare non lontano il giorno in cui il nostro sport entrerà nei programmi scolastici, a fianco del basket e del volley.

Presunzione? Progetto ambizioso? Può darsi.

Quando quel giorno verrà, chi avrà lavorato in quella direzione potrà prendersi la propria piccola parte di merito.

Con discrezione, come un karateka, ma con grande gioia, come un bambino!

M° Davide Reggiani

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



FRANCK DUBOISSE

SOMMARIO

STORIA DI KARATEMANTOVA
IL CAMPUS AD AURONZO DI CADORE.....PAG. 5

FRANCK DUBOISSE.....PAG. 7

KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 10

L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 12

3° OPEN LONIGO (VI).....PAG. 14

BUONE NOTIZIE.....PAG. 16

1° ALLENAMENTO AGONISTI.....PAG. 17

DIMOSTRAZIONE DI KARATE IN FIERA.....PAG.18

S...BOCCIAMO - UNA GIORNATA COL C.S.I.....PAG.19

FOTO/RICORDI.....PAG. 20

I NOSTRI TROFEI.....PAG. 21

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA.....PAG.22

LEGO, CHE PASSIONE.....PAG.23

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG.24

CONSIGLI DI LETTURA.....PAG.27

HOSHINO - A STAR WARS FANS FILM.....PAG.28

NOVITÀ CORSI.....PAG.29

GARE IN PROGRAMMA.....PAG.31



**CONTINUANO LE LEZIONI
SUL GIAPPONE
CON CRISTINA E ILARIA**

NEWS



KARATEMANTOVA A.S.D. - A.P.S.

Associazione Sportiva Dilettantistica
Associazione di Promozione Sociale

Cari Soci e Amici

anche quest'anno si può versare il 5 x mille alla
nostra Associazione mettendo sulla Vostra
dichiarazione dei redditi il numero di Codice Fiscale

90015970206

accompagnato dalla Vostra firma.

Ringraziamo fin da ora tutti coloro che ci aiuteranno.

PROMEMORIA GARE:

Gare provinciali a sommatoria di punteggio specialità Kata:

- 28 Novembre Torneo dei Gonzaga (Mantova) nuovo Palasport Borgochiesanuova
- 19 Dicembre Christmas Cup Palasport di Sustinente Via Manzoni
- fine gennaio 2022 Gara ONLINE Trofeo Rigoletto

ABBIAMO UN FORTE BISOGNO DI ARBITRI E PRESIDENTI DI GIURIA!! contattateci per info....

- Per Giudici, arbitri, organizzatori, atleti over 12 anni e accompagnatori è OBBLIGO il Green Pass!

info@karatemantova.it - t. 338 5775667

AURONZO DI CADORE - CAMPUS 2021

2^a PUNTATA 30/08/2021



Dopo una abbondante prima colazione una passeggiata verso il lago di Auronzo ci stava tutta. Arrivata anche Chiara Adele che si unisce al gruppo ci si avvia a piedi per una ... ahimè!... decina di chilometri per così dire per farci giusto venir fame. Ma noi ne abbiamo sempre... Mentre Vittorio e il Maestro Davide si sono avviati a fare i biglietti per gli autobus che la giornata seguente del martedì ci avrebbero portato alle 3 cime di Lavaredo. Vittorio e il maestro si fermano anche dopo una difficile ricerca al punto di informazioni turistiche per tutti i depliant illustrativi di Auronzo di Cadore immancabilmente poi persi in un bar dove chiedevano il VIN PASS. Una mattinata con i piedi in fiamme visto che i nostri smartphone segnalavano 14000 passi. Al ritorno i più piccoli sulle giostrine di un parco e poi tutti a pranzo. Nel primo pomeriggio il secondo allenamento di karate tenuto stavolta dal M° Davide Reggiani con il kata Gankaku sempre nel salone sotto la nostra casa Alpina che per una settimana ci avrebbe fatto riposare e rifocillato molto abbondantemente. Infatti dopo l'allenamento la nostra fraülein Rottenmeier ci ha portato una ottima merenda con the e panini con la marmellata... non si sa mai che torniamo dimagriti!!!! Dopo la merenda la conta dei panini per il giorno successivo che ci avrebbe portato a 2500 mt., ci serviva per il pranzo al sacco. Poi il gioco aperitivo prima di cena che risulta poi essere una bellissimo appuntamento prima di cena. Il dopocena continua con giochi insieme e le immancabili carte da Uno. Birra per i più grandicelli, poi a letto che l'indomani sarebbe stata una faticosa giornata in quota.





CONTINUA...

PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

FRANCK DUBOISSE



Franck Dubois è uno sportivo belga, noto soprattutto per la sua pratica del karate. Questo atleta di alto livello della "Ligue Handisport Francophone", è stato il primo ad aver vinto il titolo di campione del mondo di karate. Tutt'oggi uno dei pionieri e grande promotore della pratica sportiva del karate per persone con disabilità. Da anni amico di Karatemantova, Società con la quale ha condiviso molti stage e allenamenti, ci onora di intervista, grazie Franck...

Ciao Franck. Come hai cominciato a far karate?

Ho iniziato a fare karate quando avevo 17 anni. Avevo alle spalle 4 anni di militanza nella squadra nazionale belga di squash, ma cominciavo a sentire l'esigenza di uno sport in cui ci fosse più contatto con l'avversario, dove puoi sentire la pressione diretta che lo stesso ti impone e allo stesso tempo potergliela imporre. Forse era tutta una scusa per potermi mettere alla prova.

Sei diventato campione del mondo in carrozzina, un grande messaggio nel mondo della disabilità. Ma secondo te le gare sono un buon modo di diffondere il karate?

Le gare restano un appuntamento importante per valorizzare la propria pratica, per provare anche a valutarla. Inoltre, questi momenti di incontro permettono di scoprire stili, tecniche a volte molto interessanti. Tuttavia, non credo che questo mondo competitivo ci sia servito per portarci nuovi praticanti. Le persone vengono perché permettiamo loro di muoversi insieme e divertirsi. Questo è il nostro miglior strumento per difendere il nostro sport: avere un'offerta attraente, divertente e rassicurante. Le medaglie davvero non contano.

In Belgio, seppur un paese piccolo di dimensione, si è sviluppato il più grande movimento di karateka europeo. In Italia si fa molta fatica.

Credi sia a causa di una mentalità sbagliata e cosa si può fare per cercare di coinvolgere di più le persone a praticare karate?

L'Italia resta una grande nazione del karate. Non siamo poi così importanti noi belgi se guardiamo da vicino il numero dei nostri affiliati e lo confrontiamo con altri sport che si possono praticare da noi. Tutta via il karate belga ha dei veri appassionati e atleti di alta qualità. Questo è il motivo per cui, con pochi "follower" in generale, il livello medio sia alto e si possa pensare ad un grande movimento.

Ti piace di più praticare karate o insegnare?

Sono un po' della vecchia scuola e credo ancora che l'insegnamento faccia parte del modo tradizionale del nostro sport. Ad un certo punto, devi prepararti a trasmettere la conoscenza che a tua volta hai conosciuto negli anni. È parte integrante della genetica della nostra arte marziale. D'altronde non diciamo sempre che insegnando si impara?



Credi che le varie federazioni mondiali stiano percorrendo la strada giusta o si faccia troppo poco?

Penso che dopo le Olimpiadi di Tokyo si sarebbe dovuto assolutamente percorrere la "strada giusta" verso Parigi. Penso che lo "sport" karate sia stato difeso male, trattato male perché credo che nelle ultime gare olimpiche abbia dato una propria immagine di cui non bisogna assolutamente vergognarsi, anzi. Strano e frustrante aver perso questa opportunità.



Una paralimpiade aiuterebbe il mondo del karate?

Non so se ciò aiuterebbe il mondo del karate, ma sarebbe stato, a mio parere, un forte argomento per mantenere il karate nel programma dei giochi in tutti i casi! So che i comitati sono in contrasto tra loro. Per fare una proposta al CIO relativa ad uno sport olimpico, devi avere anche un contesto sociale. Per quanto riguarda il para-karate, ci sono un certo numero di persone che hanno una buona esperienza e prospettiva in materia, sono stati consultati per mettere insieme la proposta più forte possibile? Non credo. Con una forte proposta di para-karate, anche il karate avrebbe conosciuto un altro destino e invece deve uscire dalla porta dopo le Olimpiadi di Tokyo, come punizione.

Quali sono i tuoi programmi per il futuro dopo aver organizzato numerose manifestazioni

veramente belle di karate come a Charleroi e Liegi?

Nessuna competizione in programma a breve. Dopo questi mesi di Covid, gli atleti sono particolarmente interessati a incontrarsi e tornare a muoversi. Contano su di noi per fornire loro ore in cui potranno crescere e allenarsi, non è necessario per ora offrire loro grandi appuntamenti. Questi mesi di Covid forse manterranno in agenda le modalità di competizione online, che si stanno rivelando anche meno costose e logisticamente meno gravose nel mondo della disabilità.

Allenatore o ancora grande atleta nel futuro?

Atleta d'élite, è finita! Ho girato pagina.

Ora sono anche un'insegnante di scuola superiore a tempo pieno, quindi la mia disponibilità è inferiore. Tuttavia, rimango un allenatore e offro comunque molte ore sportive adattate dopo le mie normali ore di scuola. Non è solo karate tra l'altro... tutt'altro.



Ti ringraziamo molto per il tempo che ci hai dedicato, un'ultima cosa, puoi fare un saluto a Karatemantova?

Ho un buonissimo ricordo dei momenti passati nella Vostra palestra, spero possiate continuare così come vi ho conosciuto, non mollate mai.

Un caro saluto a tutti gli atleti disabili e non di Karatemantova, speriamo di incontrarci di nuovo al più presto.

Franck Dubois



**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!



Il Kobudo è costoso?



Normalmente chi pratica kobudo, pratica anche karate e per entrambi bisogna acquistare l'apposito keikogi, poi si devono acquistare le armi e sono veramente molte a seconda di come lo pratichiamo in forma avanzata.

Se sei cintura nera di kobudo possiedi già almeno 3 bastoni (Bo, uno per il kata biconico, uno per il kumite in bamboo e uno per le gare rivestito in gommapiuma; almeno due coppie di sai una delle quali una terna, due coppie di Tunkuwa o tonfa, due coppie di kama se non tre (in legno e in acciaio), poi due remi (Eiku) poi i tekko, il nunti sai, il surunchin ecc. ecc.

(L'arsenale è veramente vastissimo).

Poi senza contare che a volte le armi, specialmente in legno, si rompono.... e bisogna acquistarle di nuovo.

La spesa così si aggrava per una famiglia e tutto ciò rende il kobudo assai impopolare e praticarlo diventa assai caro.

Senza contare che i Maestri sono pochi e a volte bisogna farsi lunghi tragitti per allenarsi e imparare.

Per fortuna Karatemantova è molto attenta a tutto ciò.

Abbiamo un falegname che ci aiuta e la Società cerca di fare risparmiare i propri atleti.

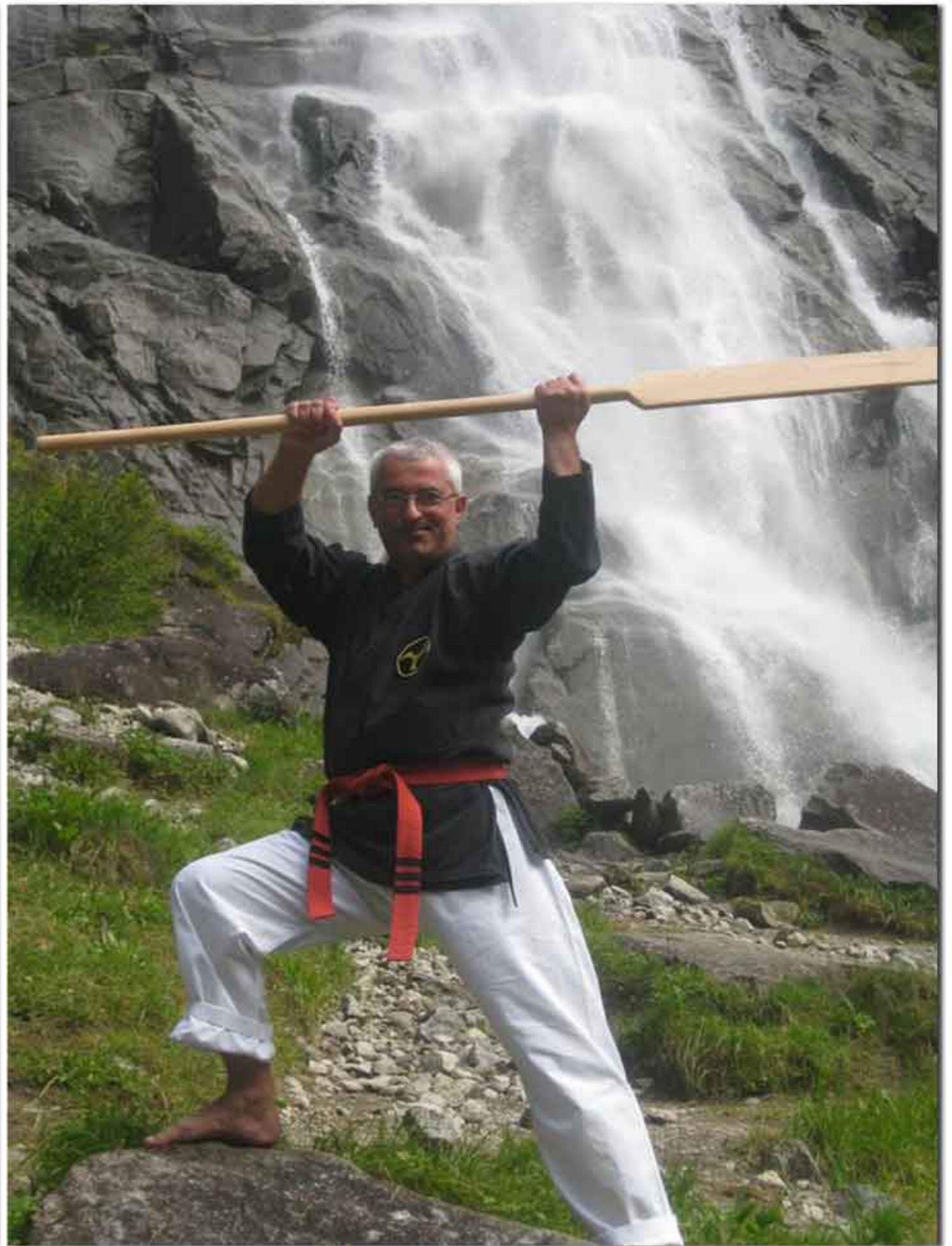
Così la meravigliosa e affascinante arte del

kobudo diventa anche accessibile a tutti oltrechè per i propri iscritti ai corsi di karate, il kobudo è totalmente gratuito.

Una forma promozionale e anche una attenzione particolare sono la ricetta per poter praticare e imparare un'arte marziale unica e fantastica. Per ultimo l'abbiamo reso anche sport, il kobudo con le competizioni e la possibilità di avere un target che non sia solo l'esame di cintura, aprendolo così anche ai bambini.

Un mix che speriamo diventi vincente nel tempo!





Queste foto sono state fatte molti anni fa e ci ricordano un bellissimo periodo di allenamenti presso le Cascate Nardis.



KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664



Magazine

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

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

la **Voce** di Mantova

Quotidiano indipendente

LA VOCE DELLO SPORT
PER TUTTI

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



05
Il Megafono
SETTEMBRE/OTTOBRE 2013 ... PER DAR VOCE A CHI HA POCA VOCE

www.ilmegafonocarpenedolo.it
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it

L'ANGOLO DELLA KATANA

L'antica arte giapponese di affilatura su pietra



In oriente, conosciamo la lunga tradizione dell'uso di armi come spade e katane, quello che si conosce meno è l'arte e il sacrificio che c'è dietro la forgiatura e creazione di una di queste.

I passaggi su pietre levigatrici e pietre per affilare richiedevano anche intere settimane.

L'arte della forgiatura delle katane prevedeva lunghi passaggi di fusione e ripiegatura di diversi strati di 2 differenti tipi di acciaio, uno più morbido, in grado di assorbire le vibrazioni, e un corpo esterno più duro, che rende la lama estremamente tagliente e affilata come rasoio.

Dopo la forgiatura si passava la katana al "**Togishi** (maestro pulitore)" che, tramite il passaggio della lama su diversi tipi di pietre levigatrici, rendeva la lama lucente e perfettamente affilata.

Anche oggi l'arte dell'affilatura continua ad avvalersi del prezioso aiuto delle pietre, sia naturali che artificiali. Oggi l'uso di pietre naturali o artificiali è ancora dibattuto, ma va comunque considerato che una pietra naturale non darà mai lo stesso risultato 2 volte.

Le pietre naturali, in quanto tali, sono composte da particelle differenti, di diverse dimensioni e concentrazioni, e necessitano di continui cambiamenti e adattamenti di pressione, angolazione e velocità di movimento per garantire lo stesso risultato su tutta la lunghezza della lama e vengono utilizzate principalmente per coltelli da collezione in quanto lavorare una lama professionale su una pietra naturale richiede tempi di lavorazione molto più lunghi per un risultato unico e mai ripetibile. Le pietre artificiali in ceramica, ad oggi, sono le più consigliate per l'affilatura di coltelli da chef e lame professionali altamente specializzate, per via del controllo meticoloso che si può avere sulla



proporzione e sulla distribuzione delle particelle abrasive di carburo di silicio o di ossido di alluminio (ottimo per le lame di precisione che richiedono risultati standardizzati e sempre costanti).
L'affilatore deve considerare numerosi fattori prima di decidere quali tipi di pietre utilizzare: la granatura, la forma e la durezza delle particelle abrasive; ogni pietra ha un suo scopo, per questo vengono scelte accuratamente a seconda del tipo di lama da trattare dal danno che essa presenta.

Come avviene il processo di affilatura su pietra:



- Dopo una pulizia accurata del coltello si procede con la valutazione del tipo di lama, la sua geometria, angolatura e inclinazione.
- Il ripristino del filo di taglio su pietra è un processo lungo ed elaborato composto da vari passaggi:
 - Valutazione della lama e dell'angolo di taglio.
 - Applicazione di un filo di pennarello sul bisello per controllare la precisione e l'uniformità dell'abrasione durante il processo.
 - Preparazione delle pietre perché siano sature d'acqua lasciandole in immersione per alcuni

minuti e controllo della loro superficie (se non completamente piatta va appiattita con un'altra pietra apposita).

- Passaggio delle lame sulla prima pietra a granatura più bassa (200-400) per eliminare le prime grandi imprecisioni su entrambi i lati della lama oppure su pietra damantata quando il bisello è completamente distrutto o inesistente.

- Ogni cambio di pietra prevede una prova di affilatura atta a percepire ogni minima imprecisione e la pulitura delle pietre appena utilizzate tramite passaggio sulla superficie di una pietra (Nagura) che permette di eliminare tutti i resti di acciaio e aiuta la pietra a produrre più fanghiglia.

- La fanghiglia è il materiale che si produce durante lo sfregamento del coltello sulla pietra bagnata e che, in realtà, è il vero materiale abrasivo, il reale affilatore.

Vari passaggi a granature sempre più alte da 600 fino a 2.000, saranno necessari per avere un'affilatura efficace, fino ad arrivare a Granature da 4.000-5.000 per coltelli da carne, e da 8.000 per coltelli da pesce o verdura .

Per strumenti di altissima precisione si arriva anche a 30.000.

Quando si sarà ottenuto il risultato desiderato si effettua l'ultimo passaggio lo strooping sulla coramella, un pezzo di cuoio specifico allo scopo, per eliminare le ultime imperfezioni e i resti di acciaio rimasti dopo l'abrasione delle pietre.

Infine la prova di taglio, test finale di grande soddisfazione!



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

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



3° OPEN CITTÀ DI LONIGO

3° Open Città di Lonigo

CAMPIONATI NAZIONALI DI KARATE
FASE PROVINCIALE
PRIMA PROVA DI KATA



Karatemantova riparte con forza

Che dire di una bellissima domenica di gara?

Una ripartenza coi fiocchi sia per i risultati che per la grande voglia e bisogno di normalità degli atleti, dello sport, delle famiglie e del mondo del karate.

Karatemantova non delude le aspettative gareggiando con 32 atleti al 3° Open città di Lonigo con grande determinazione e forza dimostrando che la società mantovana è ancora ai vertici e ancora pronta a strabiliare tutti.

Una gara pulita, organizzata benissimo con gli accessi contingentati ad orari, con un servizio di controllo agli accessi del piccolo ma accogliente palasport molto minuzioso, con le 9 Società presenti che hanno collaborato affinché tutto si svolgesse nel migliore dei modi.

Staff arbitrale sempre molto efficiente coadiuvato il tutto dal M° Davide Reggiani e il supporto del M° Luca Morra. Purtroppo nessuna sfilata iniziale ma l'inno di Mameli è stato fatto ugualmente con gli atleti e gli UdG nelle postazioni di gara distanziati.

Veniamo ai risultati di Karatemantova che non hanno deluso le aspettative.

Un bottino di medaglie veramente ricco con ben 24 medaglie d'oro, 17 d'argento, 26 d bronzo e 7 medaglie di 5° classificato nonché il trofeo di 1° Società Classificata assoluta.

Nominare tutti gli atleti che sono saliti sul gradino più alto del podio è il minimo per questa prima competizione indoor del dopo chiusura:

Vincono la medaglia d'oro nel kata individuale: Mattia Bonardi, Katia Surfaro, Renato Arcari, Lazzarini Jason, Zambellini Beatrice, De Gennaro Flavio, Luongo Diana, Bocchi Francesca, Barretta Alessandro, Zambellini Vittoria, le squadre Magro-Martinelli-Mariani, Guarnieri-Bocchi-Bocchi, Mirzoyan-Vitiello e Surfaro-Treccani con qualche bis di medaglia d'oro per alcuni nel kata Creative.

E così si è conclusa la prima gara del circuito provinciale CSI che vedrà il 28 novembre la gara più ampia nel nuovo Palasguaitzer di Borgochiesanuova.





LUCA VALDESI

...ELETTO NUOVO DIRETTORE TECNICO FIJLKAM



Oggi è un giorno speciale.

Un nuovo impegno e ulteriori responsabilità mi attendono, ma sono pronto!

Ho cominciato a fare Karate nel lontano 1982; ho gareggiato per l'Italia dal 1995 al 2013; ho ricoperto il ruolo di allenatore della Nazionale Seniores dal 2012 al 2016 e ricopro diversi ruoli nelle commissioni europee e mondiali della WKF (membro della Commissione Tecnica Europea, membro della Commissione Mondiale dei Regolamenti, Supervisor della Youth League).

La fiducia e la stima del presidente Antonio Espinós e di tutta la federazione mondiale WKF, mi ha permesso di "crescere" e fare esperienza internazionale in ambiti diversi da quello tecnico, consentendomi di acquisire ulteriori conoscenze del

mondo Karate.

Oggi 13 ottobre 2021 sono stato nominato Direttore Tecnico della Nazionale Italiana FIJLKAM.

Vorrei ringraziare ufficialmente il presidente della FIJLKAM Domenico Falcone ed il Consiglio Federale che hanno riposto in me la fiducia della Federazione, il presidente del settore Karate Davide Benetello che più di chiunque altro ha creduto in me e tutti coloro che mi hanno sostenuto e supportato durante questi anni.

Adesso è tempo di rimboccarsi le maniche e lavorare per il Karate Italiano con orgoglio ed umiltà.

È ufficiale, dopo più di 40 anni si cambia la direzione tecnica nazionale..

Il consiglio di settore fijklkam con a capo Davide Benetello, nomina il nuovo Direttore Tecnico Nazionale fijklkam settore karate nella persona di Luca Valdesi ...

Esperienza, professionalità e passione, questo è ciò che ha sempre trasmesso Luca.

Una scelta sicuramente azzeccata...In bocca al lupo Campione!



DIFESA PERSONALE

Difesa personale a Sustinente: un inizio coi fiocchi prossimamente anche a Goito

Partito ufficialmente con Karatemantova il corso di Difesa personale col metodo Self Defence

System basato sul karate Jutsu del M° Davide Reggiani nella palestra di Sustinente in Via Trazzi.

Un gruppo di ragazze e donne molto interessate e molto determinate ha iniziato la pratica nel contesto della difesa personale integrando anche con lezioni di karate tradizionale.

Le regole insegnate sono derivate da tecniche di karate che come sappiamo non è solo sport ma fin dalle origini nato e ideato come arte di difesa. Con l'esperienza maturata fin dai primi anni di pratica nel karate tradizionale, il M° Davide Reggiani amplia le sue lezioni con il jutsu che non si basa semplicemente sulle forme ma sul vero significato di applicazione e tecnica. Sicuramente una grande innovazione che però riporta alle origini secondo i dettami espressi dal M° Funakoshi, questa arte marziale ultimamente trattata solo come sport. Due facce diverse della stessa arte marziale senza della quale non può esistere il vero concetto di difesa personale. Il Self Defence System si basa anche su reali situazioni nella vita di tutti i giorni senza pensare a immagini irreali ma a dare una consapevolezza delle possibilità in situazioni comuni possibili in vari contesti supportate anche dalle conoscenze del nostro corpo. Qualcosa quindi alla portata di tutti fatto in un contesto molto tranquillo di palestra. Prossimamente il corso partirà anche a Goito alla palestra Dinamika. Per informazioni contattate il M° Reggiani 7° Dan di karate shotokan, 1° Dan di Goju Ryu, 2° dan di Kobudo di Okinawa per info al 3385775667.



ALLENAMENTO AGONISTI

DUE IMPORTANTI APPUNTAMENTI PER GLI AGONISTI DI KARATEMANTOVA

Sabato 2 si è svolto a Marmirolo il primo raduno istruttori e il primo allenamento agonisti per Karatemantova ASD presso il salone del locale oratorio. Un pomeriggio all'insegna dei programmi in vista dell'annata agonistica e molto lavoro improntato sull'impostazione delle squadre di kata. Nuove leve e visi ormai noti dell'universo del karate CSI insieme per tornare a calcare i tatami italiani ed europei.

Un momento ancora sancito dalla ripartenza dopo-covid con molte incertezze ma tantissima voglia di tornare in alto, un bisogno di sport che sicuramente affiora deciso ma senza dimenticare il recente passato. Karatemantova così si ripresenta in fase di ristrutturazione, anche se non si è mai fermata nel periodo di pandemia, con un vero rinnovamento degli atleti nelle varie categorie pur con qualche difficoltà nella logistica e nella disponibilità degli allenatori e tecnici.

Molti gli atleti che mancano all'appello dagli anni precedenti ma moltissimi bambini e ragazzi nuovi che si affacciano al mondo delle arti marziali.

Intanto con gli agonisti si è lavorato per la preparazione alla prima gara di stagione svoltasi a Lonigo (VI), un po' rimaneggiata ma che ha fatto rivivere i tanti momenti passati.

Secondo importante appuntamento Sabato 30 ottobre a Sustinente, dove la squadra agonisti, sotto la supervisione del M° Davide Reggiani, ha approfondito il lavoro dei team di kata iniziato a Marmirolo e fatto una piccola immersione nel mondo dello Shitō-ryū col M° Sergio de Marchi della Wmac di Ferrara.

Novità a Marmirolo che da martedì 5 ottobre finalmente siamo ritornati nella palestra delle scuole medie in Via Carducci. Un altro piccolo passo verso una normalità che speriamo diventi sempre più concreta.

Per i Corsi di karate scrivere a info@karatemantova.it o telefonare al 338 5775667



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

DIMOSTRAZIONE DI KARATE "IN FIERA"

Karatemantova e Jesus Accademia 2 insieme a Goito



In occasione della Fiera del Grana e dei Prati stabili, Karatemantova e Jesus Accademia 2 si sono trovate per una dimostrazione di arti marziali di ottimo livello.

I Maestri Davide Reggiani e Luca Morra hanno coordinato il gruppo di atleti piccoli e grandi in una serie di kihon, kata nelle discipline del karate shotokan, karate shito tyu, kobudo di Okinawa e laido.

Grande pubblico tutto attorno in completa sicurezza e con grande responsabilità per una delle prime Fiere del dopo covid. Presenti le autorità dell'Amministrazione comunale nelle persone del Sindaco Pietro Chiaventi e degli Assessori allo Sport Gabriele Belfanti e del Welfare Gaia Cimolino che non hanno voluto mancare a questo evento e che anche se proposto in una Fiera di paese seppur molto conosciuta e importante, segna un punto ben preciso di ripartenza pubblica delle Società ciessine mantovane.

Presente in fiera un gazebo punto informativo con le insegne CSI per i corsi di Karatemantova presenti a Mantova, Goito, Marmirolo, Sustinente e Carpenedolo. presenti anche gli istruttori Ilaria Truzzi e Mattia Bonardi nonché il Presidente di Karatemantova M^oDaniela Braglia e il vicepresidente Istr. Maurizio Rossato. Auspichiamo di rivedere questo autentico spettacolo di sport infinite volte nelle piazze della nostra Provincia nei mesi a venire.





S...BOCCIAMO!
Attività sportiva integrata

SABATO 9 OTTOBRE 2021

Tennistavolo - Bocce - Basket - Beach volley - Calcio a 7 - Karate



**Impianti CSI
Te Brunetti - MN**

ritrovo ore 14.30

Info: Francesco
zuccafrancesco62@gmail.com



Sabato 9 ottobre presso i campi di Te brunetti si è svolta la ormai tradizionale giornata CSI dedicata agli atleti con disabilità alla quale immancabilmente ha partecipato Karatemantova da sempre impegnata nel sociale.

Una piccola dimostrazione/allenamento con i grandissimi atleti "speciali" capitanata dal M° Davide Reggiani, l'allenatore Ilaria Truzzi e con l'atleta Thomas Magro che hanno guidato insieme nel Kihon, nel kata e nel kumite, con tecniche adattate, i nostri **Davide, Mimmo, Renato e Jason**. Poi anche il kobudo con un kata di Sai eseguito insieme a Renato ed infine un kata di iaido, materia di studio estivo all'aperto di questa estate che ci ha portato finalmente verso una maggiore libertà e tranquillità. Il progetto disabili continua in tutte le palestre del gruppo perchè "IL KARATE E' VERAMENTE PER TUTTI"

Parte a Goito il progetto di Karatemantova ASD "Karate uno sport di tutti nessuno escluso" atto a dare un aiuto concreto a ragazzi, bambini e adulti in stato di fragilità e nella disabilità. Grazie alla collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Goito nelle persone del Sindaco Pietro Chiaventi, dell'Assessore al Welfare Gaia Cimolino e all'Assessore allo Sport Gabriele Belfanti insieme al Presidente di Karatemantova ASD Daniela Braglia e al Direttore Tecnico M° Davide Reggiani molti bambini e ragazzi avranno accesso ad un anno di sport in modo totalmente gratuito presso la società Karatemantova nella palestra di Goito di Via Mincio Palestra Dinamika. Un accordo importante dove sono coinvolti i Servizi Sociali in un momento di ripartenza dello sport mentre famiglie e società sportive sono in grave difficoltà, il Comune di Goito con questo importante intervento fa da apripista nel mantovano guardando appunto ai più deboli.

A questa iniziativa seguirà anche una importante manifestazione agonistica dove verranno coinvolti anche ragazzi disabili in competizioni sia dedicate che integrate con il nuovo anno. Questo progetto dà seguito a quello di Sport e Salute interrotto sul nascere con la pandemia ad inizio 2020.

Chi fosse interessato può rivolgersi ai Servizi Sociali del Comune di Goito per avere maggiori informazioni.



FOTO/RICORDI

MARMIROLO 2010

CON GIUSEPPE LARICCIA E LUCA BRANCALEON
CAMPIONI DEL CENTRO SPORTIVO ESERCITO



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

OTTICA L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

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



I NOSTRI TROFEI



**3^a COPPA ITALIA
DI KOBUDO
BUSSOLENGO 2013
KARATEMANTOVA
1^a CLASSIFICATA**



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

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro
disegni Luca Scappi

KAR-LOTTA AL KARAOKE



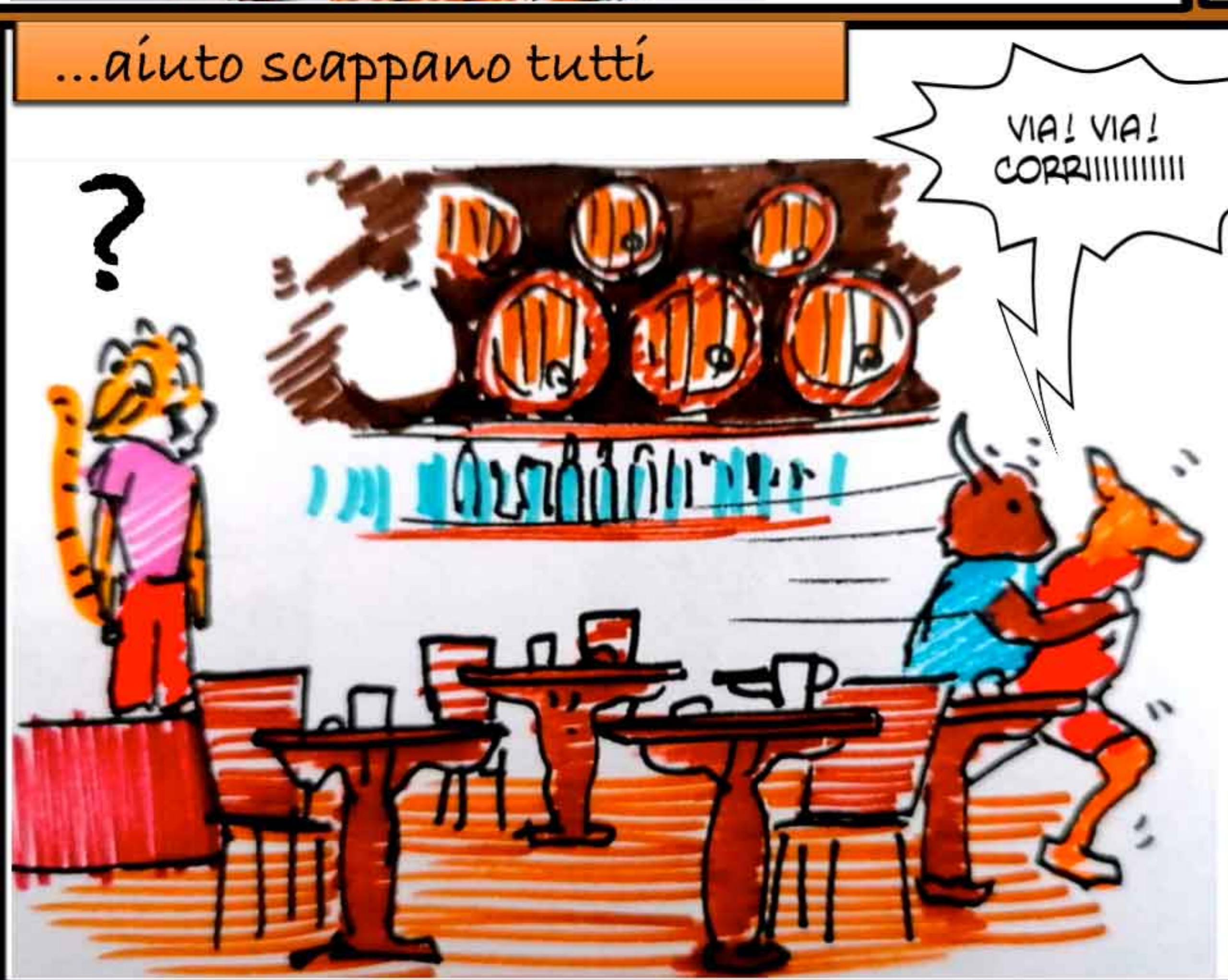
KAR-LOTTA E I SUOI AMICI AL LOCALE...



tutto pronto.....



...aiuto scappano tutti



...MMHH,
FORSE È MEGLIO
TORNARE A FAR
KARATE....



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

**ECCO A VOI KENNET
CON TANTISSIMI LEGO**



Il nuovo anno di KarateMantova è iniziato con tanti nuovi atleti iscritti in tutte le palestre di Mantova e provincia. Molti nuovi amici, con la passione per i mattoncini hanno iniziato a mandarci immagini delle loro costruzioni. Tutto ciò è bellissimo, stiamo diventando numerosi, quindi ho deciso, in questo numero di ottobre, di non pubblicare una mia foto ma di lasciare lo spazio a nuovi e vecchi Lego Masters....

Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte... inviatele all'indirizzo: kmmagazine@gmail.com col vostro nome e il titolo della costruzione. Alla prossima!

**IL NOSTRO AMICO CHRISTIAN
CON DUE MEZZI DELLA
SERIE "LEGO CITY"**



**MATTEO MARIA E
GABRIELE DI GOITO
CON LA NAVE DA
ESPLORAZIONE
OCEANICA
DI LEGO CITY**



**LORENZO DA GOITO
CI MOSTRA UNA
MACCHINA DA RALLY
GIGANTE E BELLISSIMA
DELLA SERIE
"TECHNIC"**



**E CHE DIRE DI RICCARDO
IN PIENO KARATE STYLE
CI PRESENTA TRE MACCHINE
SICURAMENTE POTENTI E VELOCI**



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



I MESTIERI TRADIZIONALI DEL NORD DEL GIAPPONE!

A novembre si festeggia in Giappone il giorno del ringraziamento, detta anche festa del lavoro, **Kinrou Kansha no hi**, che approfondiremo a breve.

Prima però ci dedichiamo a qualche curiosità su alcuni mestieri artigianali tradizionali.

L'artigianato in Giappone risale a quando la prima civiltà approdò sull'arcipelago giapponese. Gli artigiani hanno usato materiali naturali e autoctoni, che oggi continuano ad essere enfatizzati.

Tradizionalmente, lo scopo principale dell'artigianato era l'utilità, non solo l'apparenza. Gli oggetti artigianali erano di primaria importanza per chiunque, indipendentemente dal ceto sociale, divenendo sempre più sofisticati nell'aspetto e nella realizzazione. L'artigianato era strettamente legato all'arte popolare, ma si è sempre più avvicinato all'arte fine, fino allo sfociare nel concetto di wabi-sabi (una visione del mondo giapponese, o estetica, fondata sull'accettazione della transitorietà e dell'imperfezione delle cose descritta come "bellezza imperfetta e incompleta" che deriva dalla dottrina buddhista).

L'artigianato non si limitò più al solo consumo interno, ma ad un punto della storia iniziò a venire esportato fuori dai confini, divenendo uno dei principali pilastri dell'economia giapponese.

Parliamo ora degli artigiani del "profondo nord" del Giappone, nella regione di Tōhoku.

È la patria dei mestieri tradizionali che vengono tramandati di generazione in generazione.

Le bambole kokeshi a Naruko Onsen

Le kokeshi sono piccole bambole che vengono realizzate a mano dagli artigiani a partire dai blocchi di legno grezzo, fino alla delicata operazione di pittura del viso e del motivo del kimono che indossano.

Sono prodotte dagli artigiani nelle province di Sendai e Miyagi nel Tohoku, regione nota per i suoi stabilimenti termali, i cosiddetti "Onsen".

Come per altri giocattoli popolari, storicamente le kokeshi erano prodotte dai contadini durante i lunghi inverni per integrare i propri guadagni. Le bambole, destinate originariamente ai bambini, sono considerate oggi eleganti pezzi di design.

Le bambole più tradizionali risalgono al periodo Edo (1600-1868), mentre dopo la Seconda Guerra Mondiale sono nate come forma d'arte delle bambole più creative e dettagliate.

Si pensa che le kokeshi avessero un significato spirituale, con la bambola a rappresentare il desiderio di avere un bambino sano. Oggi sono acquistate come ricordo o come oggetto di design e sono inoltre considerate di buon auspicio, come generici portafortuna o come più specifici amuleti contro gli incendi o gli spiriti maligni.



Lanterne di carta nella Prefettura di Aomori

Abbiamo già parlato del bellissimo festival che si svolge in agosto, Aomori Nebuta Matsuri, che rende famosa la Prefettura con le sue lanterne giganti. Le lanterne, usate originariamente come sorgente luminosa, sono principalmente decorative al giorno d'oggi, appese fuori da bar e ristoranti, o esposte durante i *matsuri* (festival).

Nella forma più semplice, sono dei sacchi di carta con una candela al loro interno; mentre le più complesse sono costituite da una corazza di bambù o metallo rivestita di carta dura.

Nella località termale di Kuroischi, Yuichi Mori, un artigiano locale, realizza lanterne riccamente decorate che assomigliano alle bambole kokeshi.



Ferro lavorato a Iwate

Nella Prefettura di Iwate dal 1600 (quando la zona era conosciuta come Nambu), vengono lavorati oggetti in ferro definiti appunto Nambu Tekki (oggetti in ferro di Nambu). Tra le ferriere della regione, Iwachu, fondata nel 1902, è particolarmente famosa per i bricchi da tè, le pentole e tegami e altri oggetti per la casa.

Si pensa che l'acqua bollita in una teiera Iwachu rilascia una piccola quantità di ferro che rende l'acqua più densa e delicata e questo ha effetti benefici per chi ha carenza di ferro.

Candele dipinte a Aizu

Le Aizu Erōsoku sono candele dipinte a mano con motivi colorati soprattutto floreali che vengono prodotte nella regione di Aizu nella Prefettura di Fukushima da oltre 500 anni. Le candele sono realizzate scrupolosamente: gli stoppini sono arrotolati a mano e immersi nella cera oltre 30 volte in modo da dare alle candele "anelli di crescita" come negli alberi.

In passato venivano usate sugli altari buddisti, quindi utilizzavano cera vegetale che produce meno fumo.

Sono decorate tradizionalmente con motivi benaugurali e sebbene si trovino anche con disegni più contemporanei.

A metà febbraio si svolge l'Aizu Painted Candle Festival, il castello di Tsuruga e altri luoghi della città.



piante locali, come il fiore d'Adone,

in cui migliaia di candele illuminano

Oggetti artigianali di corteccia di ciliegio a Kakunodate

Questa lavorazione risale probabilmente negli anni Ottanta del 1700 e si pensa che sia stato un membro di un clan regnante di samurai, i Satake, il primo a praticarla. Gli oggetti in legno Kabazaiku, vengono realizzati in legno di ciliegio applicando strisce di corteccia trattata e sono lodati per la loro verniciatura brillante e la loro superficie liscia.

Inizialmente venivano creati oggetti come scatole per medicinali o tabacco e contenitori per il tè perché la corteccia ha una natura antibatterica ed ermetica. Successivamente, quando molti samurai persero il proprio status, divennero artigiani a tempo pieno e crearono oggetti sempre più sofisticati.

LA FESTA DEL MESE

勤労感謝の日 - KINROU KANSHA NO HI, LA FESTA DEL LAVORO

Il giorno del ringraziamento per il lavoro è una festa nazionale istituita nel 1948 e si festeggia il 23 di novembre.

Voluto dalla legge, questo giorno rappresenta per tutti i giapponesi l'opportunità di commemorare e ringraziare per il proprio lavoro.

In passato questo giorno rappresentava la festa per il raccolto, chiamata "Niiname-sai".

L'Imperatore dedicava il raccolto annuale ai degli spiriti "Kami", ringraziandoli quanto raccolto ed assaggiava per primo il riso nuovo.

Oggi viene festeggiato principalmente andando in montagna con le famiglie a godere dello spettacolo meraviglioso della natura.

Questo è infatti il periodo in cui le foglie di acero diventano rosse, donando alle montagne un aspetto romantico e colorato che non hanno in nessun altro periodo dell'anno.

ありがとう みんなさん!!



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!



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!



CONSIGLI DI LETTURA

Il libro dei cinque anelli di Miyamoto Musashi



Noto anche con il titolo "Il Libro dei Cinque elementi", poiché i cinque capitoli che lo formano recano il nome dei cinque elementi costitutivi del mondo – Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Vuoto –, questo volume è la sintesi di tutta l'esperienza del maestro di spada Miyamoto Musashi. Ciascuno dei cinque elementi incarna una forma di strategia e chi li padroneggia alla perfezione è pertanto un samurai invincibile.

Secondo Musashi il guerriero deve affrontare qualsiasi situazione della vita con la stessa impostazione mentale con cui scende in battaglia: la sua prima raccomandazione è di conoscere a fondo il proprio nemico, per preparare il terreno e prevenirne l'iniziativa. Inoltre, un'importanza cruciale assumono le tecniche psicologiche, per vincere l'avversario piegandone la mente.

Non a caso, quest'opera viene frequentemente accostata a "L'arte della guerra" di Sun Tzu:

come il classico di strategia militare cinese, ha la capacità di parlare a tutti coloro che perseguono un obiettivo o devono superare delle difficoltà, nella vita come nel lavoro.

La presente edizione è tradotta dal giapponese ed è corredata da un'appendice contenente il Dokkodo, ovvero La Via da seguire da soli, il brevissimo manoscritto terminato pochi giorni prima di morire, in cui Musashi condensava in ventun precetti la propria eredità spirituale.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



HOSHINO



Hoshino è un Fan Film sulle orme di Star wars che ripropone l'eterno lavoro, nonché fiducia e abnegazione che un allievo deve al proprio Maestro . Lo possiamo trovare su Youtube in inglese. Un corto di 6 minuti che descrive l'eterno rapporto tra Maestro e Allievo molto caro nel tema marziale. E all'inizio del percorso non spade laser ma il vecchio , caro, Bokken!

Ovviamente in 6 minuti non può essere fatto granché in termini di storia. Soprattutto se questa storia è ambientata nel mondo di Star Wars. Il corto, tuttavia, in questo ristretto arco temporale, riesce a narrare in maniera esaustiva la storia di questo maestro jedi totalmente inventato di nome Ko Hoshino. Un'umana dai tratti orientali. Attraverso un unico flashback, veniamo a conoscenza della sua storia di padawan e di come abbia fatto a diventare, come si vede sin da subito, cieca. La cosa che subito balza agli occhi è la qualità generale della produzione.

Dai costumi agli effetti visivi, il corto è veramente uno splendore. Se riflettiamo su quanto possa essere costato tutto questo lavoro ed al fatto che sia no-profit, viene veramente da pensare a quanta passione questa gente possieda per Star Wars. Per avere un'idea della cura nei dettagli messa nella realizzazione del film, su youtube è presente anche un "The Making Of", il quale illustra alcuni dei trucchi dietro effetti speciali e quant'altro. Una nota di merito anche alla musica. Essa ruota attorno al classico Tema della Forza, ma si distacca in maniera originale in un'ottima composizione generale. Non vi resta che gustare questo fantastico corto allora. Fateci sapere se vi è piaciuto nei commenti, noi continueremo a segnalare tutti i migliori fan film trovati in rete. Buona visione!



LS
LSSTUDIO

LSStudio, nuova regia, nuove sale

**promo registrazioni
voice over/doppiaggi
sale prove
streaming**

contattateci per preventivi e info 3488504770

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

28

NOVITÀ CORSI

3 LE NOVITÀ DA SETTEMBRE E PER TUTTO IL 2021

ABBIAMO RICOMINCIATO CON MOLTE NOVITÀ E CONFERME, VI ASPETTIAMO NUMEROSI A MANTOVA E PROVINCIA

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 formato 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 System 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



KARATEMANTOVA

Corsi di Karate e Kobudo

DAL 15 SETTEMBRE 2021 - INFO ORARI E SEDI:

www.karatemantova.it - TEL. 338 5775667

info@karatemantova.it

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

29



KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA

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

KARATEMANTOVA

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

KARATEMANTOVA

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

KARATEMANTOVA

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**

Novità
Corso di Kobudo
ogni martedì alle ore 20.00

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

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Difesa personale A GOITO

GIOVEDI' **Self Defence System**

dalle 19.00
Palestra Dinamika
Via Mincio

NOVITA'
dal 7 ottobre 2021

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

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

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 Virgilliano

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



TORNEO DEI GONZAGA

CAMPIONATI NAZIONALI DI KARATE E KOBUDO
FASE PROVINCIALE

SECONDA PROVA DI KATA



DOMENICA 28 NOVEMBRE 2021

INIZIO ORE 9.00

KARATE:

KATA IND
KATA A COPPIE
KATA A SQUADRE
KATA CREATIVE
KATA DISABILI
KATA A COPPIE INTEGRATO
KATA KOBUDO TRAD IND
KATA FREE STYLE KOBUDO IND
KATA KIDS

PALASPORT «MARCO SGUAITZER»
VIA RINO GAETANO 2 BORGOCHIESANUOVA
MANTOVA



SAFE  SPORT



INFO: INFO@KARATEMANTOVA.IT 3385775667

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



FATIDICO MOMENTO

Con una certa buona dose di fiducia, credi sempre al tuo maestro.

Tranne nell'unica occasione che inevitabilmente, prima o poi, non mancherà di presentarsi. con febbrile intensità, quindi pronuncerà solennemente queste fatidiche parole:

"Spero un giorno tu possa superarmi... quel giorno saprò che sono un buon maestro".

Beh, frase molto bella ed emozionante la quale, oltre ogni dubbio, non mancherà di commuoverti ed emozionarti... va bene, commuoviti pure, ma non credergli neanche per un attimo. Nando Balzarro

NEL PROSSIMO NUMERO:

**NUOVE STORIE E IMMAGINI DAL CAMPUS 2021,
NEWS DALLE PALESTRE, UN GRANDE CAMPIONE? RESTATE SINTONIZZATI**

Karatemantova Magazine - Nr. 18 - Novembre 2021

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

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