



NOTIZIE DAL DOJO

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

LA NOSTRA ATLETA  
**KATIA  
SURFARO**

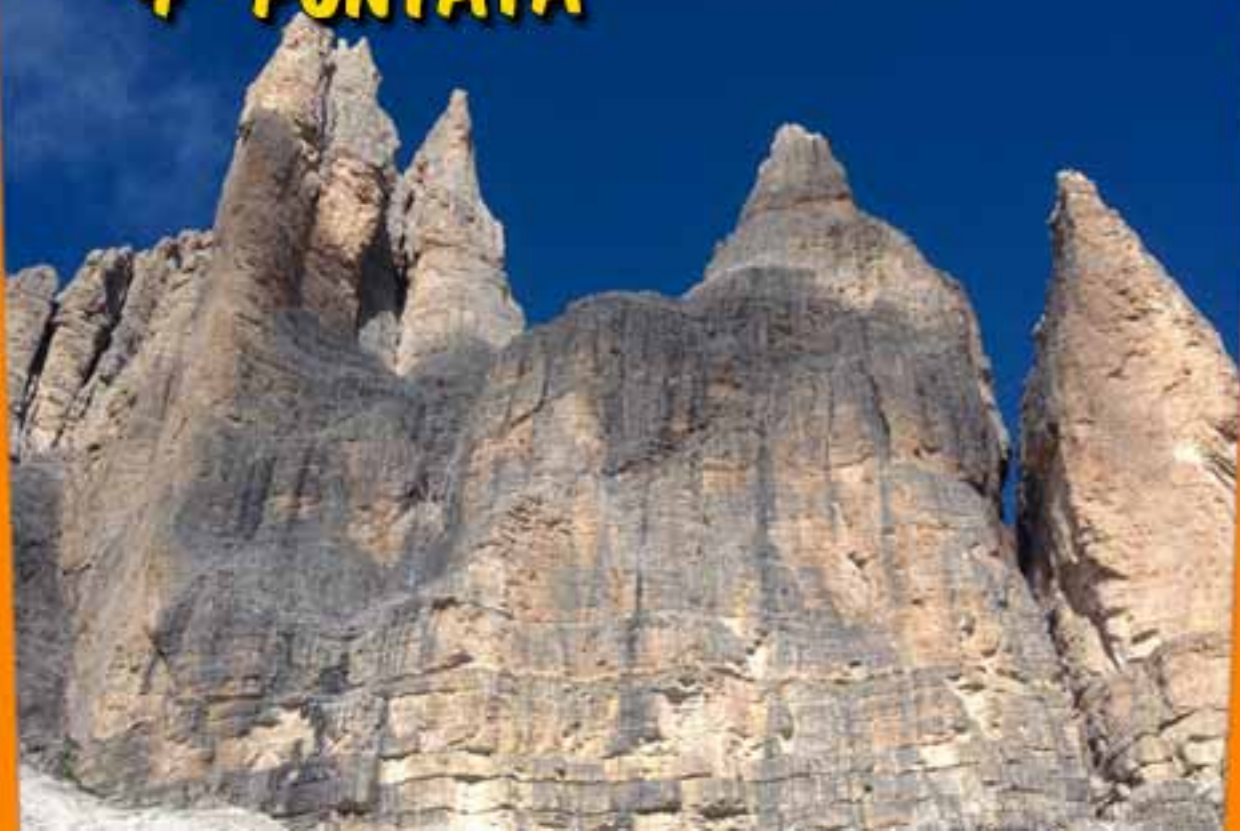


IN QUESTO NUMERO:

- "TORNEO DI VERONA" RISULTATI E CLASSIFICHE
- LUCA VALDESI



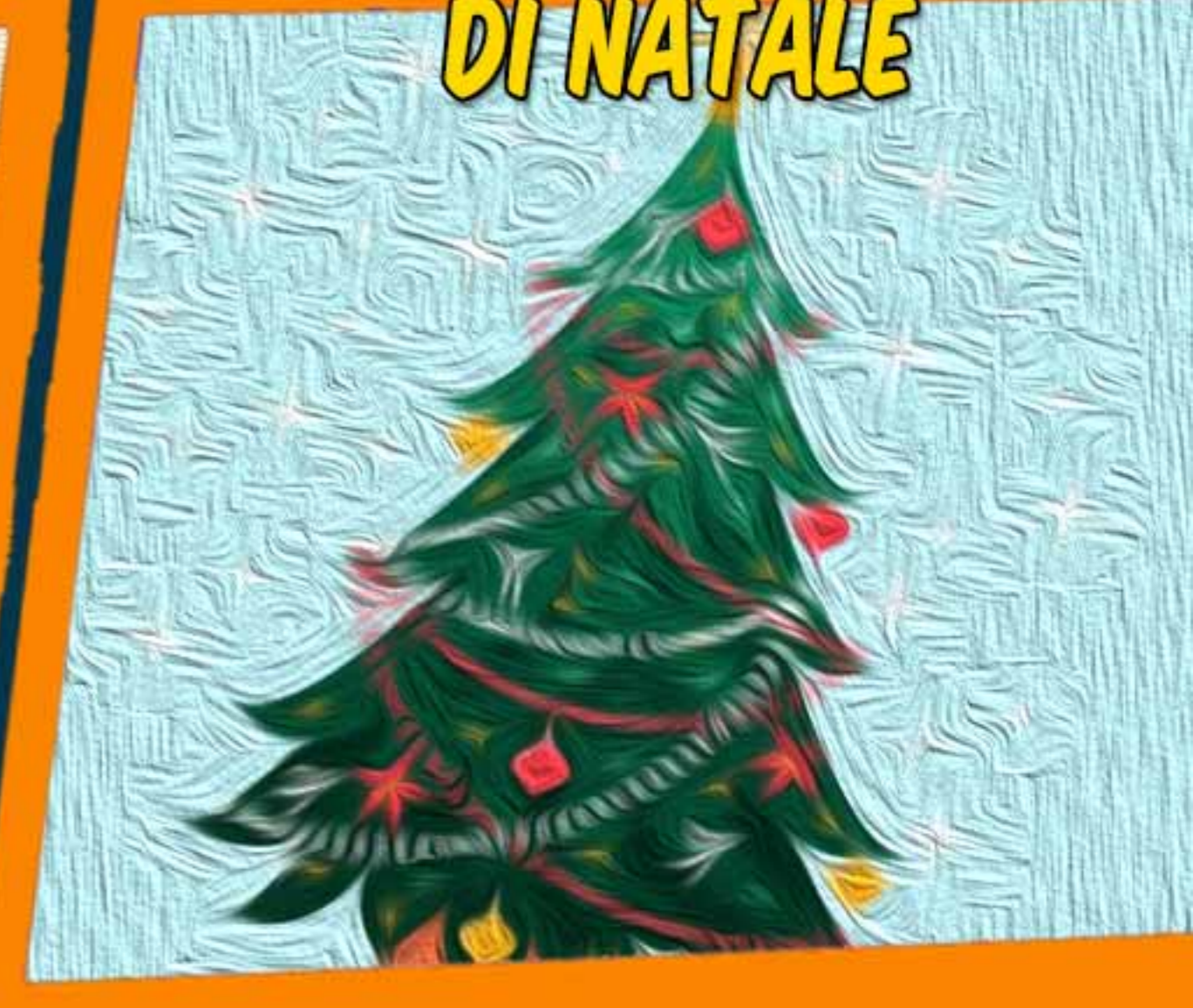
SPECIALE  
AURONZO DI CADORE  
4<sup>a</sup> PUNTATA



ESAMI DI KYU



IL CONCORSO  
DI NATALE





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](mailto:info@karatemantova.it) - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: [kmmagazine@gmail.com](mailto: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](mailto:info@crikami.it)

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET  
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



[www.crikami.it](http://www.crikami.it) - [info@crikami.it](mailto: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

## IL KARATE A TOKYO 2021, LA PRIMA VOLTA ALLE OLIMPIADI



*Alle Olimpiadi di Tokyo 2021 il karate ha fatto il suo debutto per la prima volta della sua storia in una competizione olimpica e paradossalmente potrebbe essere l'ultima.*

*La disciplina del karate non è inserita nella lista ufficiale dei giochi olimpici.*

Gioia e rivoluzione: così era arrivata la notizia dell'inserimento del Karate nella competizione olimpica, insieme anche al surf, arrampicata sportiva e skateboard. Una gioia e una rivoluzione durata forse solo per un'edizione. Ecco che la medaglia d'oro vinta nel karate dall'italiano Luigi Busà alle Olimpiadi di Tokyo 2021 è diventata storia e leggenda insieme alla medaglia di bronzo di Viviana Bottaro nel kata.

Alle Olimpiadi di Parigi 2024 il karate non ci sarà. Il Comitato Olimpico Francese, il 21 febbraio 2019, nel presentare il proprio progetto per i Giochi di Parigi 2024, non ha inserito tra le discipline partecipanti il karate.

*"La World Karate Federation è profondamente rattristata dall'annunciare che il Karate non sarà incluso nel programma dei Giochi Olimpici di Parigi 2024".* Con queste parole inizia la lettera che la federazione mondiale e il Presidente Antonio Espinós hanno reso pubblica la mattina del 21 febbraio 2019.

Il Comitato Olimpico Francese vuole seguire la nuova linea del CIO intenzionata a dare spazio ai cosiddetti "urban sport", molto seguiti a livello globale e di impatto televisivo. Infatti, è stata inserita la danza sportiva attraverso la breakdance. Il Karate ritornerà a Los Angeles 2028?

Il karate non sarà quindi presente alle Olimpiadi di Parigi 2024, ma non è detto possa fare il suo rientro nell'edizione 2028 a Los Angeles. A Tokyo 2021 il karate ha dimostrato di valere il passaggio definitivo nelle discipline olimpiche. La decisione spetterà solo al CIO (Comitato Olimpico Internazionale) che nei prossimi mesi si riunirà per decidere quali tra i 28 sport olimpici attuali dovranno restare ufficiali nel programma delle Olimpiadi e quali, invece, potranno essere aggiunti in modo definitivo nel 2028.

Penso che il karate meriti il posto nelle Olimpiadi per tanti motivi: la grandissima diffusione mondiale ne fa uno sport tra i più praticati al mondo, i regolamenti WKF hanno dimostrato di essere in linea con tutti gli altri sport, il gradimento mediatico è stato altissimo, e il karate non è certo meno del Taekwondo e del Judo. Continueremo a batterci perché il karate abbia un posto fisso nella competizione più bella del mondo! ce lo meritiamo proprio!

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](mailto:mantovapromosport@libero.it)



# KATIA SURFARO

### SOMMARIO

- STORIA DI KARATEMANTOVA  
IL CAMPUS AD AURONZO DI CADORE.....PAG. 5
- KATIA SURFARO**.....PAG. 7
- LUCA VALDESI**.....PAG. 9
- KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI**.....PAG. 10
- L'ANGOLO DELLA KATANA**.....PAG. 12
- TORNEO DI VERONA - RISULTATI E CLASSIFICHE**.....PAG. 14
- CONCORSO DI NATALE**.....PAG. 16
- BUONE NOTIZIE**.....PAG. 18
- BUON ANNO DA KARATEMANTOVA**.....PAG.19
- FOTO/RICORDI - I NOSTRI TROFEI**.....PAG.20
- LE AVVENTURE DI KARLOTTA**.....PAG. 21
- LEGO, CHE PASSIONE**.....PAG. 22
- A SCUOLA CON KARATEMANTOVA**.....PAG.23
- CONSIGLI DI LETTURA**.....PAG.26
- SHANG-CHI E LA LEGGENDA DEI DIECI ANELLI**.....PAG.27
- CORSI**.....PAG.28
- PROSSIMI APPUNTAMENTI**.....PAG.29

### SPECIALE AURONZO DI CADORE 4ª PUNTATA



CONTINUANO LE LEZIONI  
SUL GIAPPONE  
CON CRISTINA E ILARIA

### NEWS

#### KARATEMANTOVA LASCIA IL SEGNO ANCHE NEL BERGAMASCO

Al Trofeo Nazionale 2021 di Karate organizzato a Ciserano (BG) il 12 dicembre, Karatemantova ha lasciato il marchio. La compagine mantovana ha visto solo il maestro Reggiani impegnato nell'arbitraggio e due atleti, veramente in forma, gareggiare in una competizione che facile non era. Molti i karateka da tutta Italia, veramente in gamba, nelle varie categorie. Katia Surfaro si è imposta con un argento bellissimo ed insieme a Daniel Treccani si sono conquistati meritatamente un oro nella coppia. Certo Dicembre è il mese delle feste e si inizia benissimo con queste medaglie preziose per la nostra Società.



# AURONZO DI CADORE - CAMPUS 2021

## 4ª PUNTATA 01/09/2021

La quarta giornata parte bene .....una giornata tranquilla con visita a Cortina d'Ampezzo per lo shopping e poi al pomeriggio allenamento con il Kata Heiku dello stile Ryurei Ryu.

Con molta tranquillità si parte per Cortina cittadina famosissima e piena di Vip!

All'arrivo subito un rocambolesco contromano con tutte le nostre auto prima di parcheggiare: ci immettiamo a sinistra e NESSUNO di noi ha visto il divieto di svolta a sinistra....e ci ritroviamo su una strada a tre corsie con le auto che venivano strombazzanti...

Dai è andata bene nulla è successo.!

Dopo aver sospirato ci incamminiamo a Cortina per le vie del centro.

Diciamo che molti si aspettavano molto di più da una cittadina famosa ma sappiamo che Cortina è



rinomata per lo sci. Dopo un buon caffè e tre passi in centro facciamo un po' di compere di souvenir e un giretto per negozi. Certo il "contromano" ci sta sul gozzo!

Vabbeè si torna dopo 2 orette al nostro chalet per il pranzo sempre abbondante e parecchio buono.



Il pomeriggio è segnato dal Karate. Sotto il portico in esterno il M° Sergio De Marchi ci insegna il kata Heiku, un kata strano per noi "Shotokanisti" ma molto carino e comunque praticabile. Imparare cose nuove è il nostro infinito desiderio ed inoltre ci aiuta a capire un mondo veramente diversificato della nostra disciplina. Molto bravo ed esauriente Sergio nelle sue spiegazioni.



Doccia e poi subito a cambiarsi per il gioco aperitivo, anche se partito un po' in sordina i ragazzi poi si sono appassionati ai giochi semplici comunque fatti con entusiasmo tutti insieme. E il dopocena si scalda ancora di più con i giochi proposti da Samanta e che accendono anche qualche simpatia tra i ragazzi....



Certo, a letto presto non ci si va, anche se la giornata successiva sarà impegnativa per una escursione sul Monte Piana, preannunciata semplice ma.....la memoria del Maestro a volte inganna!

**CONTINUA...**

# KATIA SURFARO



## KATIA SI RACCONTA

Ho iniziato a praticare karate a Carpenedolo quando avevo 6 anni, dopo che mio fratello, spronato dalla nostra mitica mamma, si è iscritto al corso di karate del M° Zaira Gerevini.

Mi è piaciuto da subito e nel mio maestro (Zaira) ho trovato sicurezza e dolcezza allo stesso tempo, cosa che mi ha aiutata a mantenere la passione per quest'arte marziale.

All'inizio infatti ero molto timida, ma nonostante tutta la mia insicurezza mi impegnavo al massimo e cercavo di non mancare mai agli allenamenti. Zaira mi spronava a far uscire la grinta che avevo e con i suoi modi gentili e sicuri mi ha aiutato tantissimo.

Col passare degli anni e degli esami di cintura ho partecipato a numerose gare e sebbene all'inizio non era facile salire sul podio, ora, da quando sono entrata a far parte del gruppo degli agonisti di KARATEMANTOVA, sotto la guida esperta del M° Davide Reggiani che ammiro molto per il suo modo di fare con noi ragazzi e lo ringrazio di tutti i suoi consigli, riesco sempre a posizionarmi tra i primi classificati.

Questa mia costanza e tenacia si riflette anche nella mia vita privata e per me il karate viene al primo posto.

Adesso che svolgo anche il ruolo di allenatrice per i più piccoli, mi sento ancora più gratificata: è un'emozione per me vedere i risultati che ottengono in gara i bimbi da noi allenati e sono orgogliosa di loro.

Anche questo ruolo mi attrae e cerco di conciliarlo con tutti i miei impegni, senza trascurare gli allenamenti da cui traggio molti benefici.

Il karate infatti è una disciplina che consiglierai a molti, proprio per il modo naturale che ha di formare il carattere oltre che il fisico.





## GEMMA IMPRESA EDILE snc

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare  
Via Siena n.16 - 46100 Mantova  
Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264  
E-mail [gemmasnc@gmail.com](mailto:gemmasnc@gmail.com)  
Web <http://gemmasnc.blogspot.com>



# LUCA VALDESI D.T. DELLA FIJLKAM



1° Dicembre 2021 - Luca Valdesi inizia un percorso tanto prestigioso quanto impegnativo.

**Luca è il nuovo Direttore Tecnico della Federazione Italiana di Karate FIJLKAM.**

Grazie all'Ex DT Professore Pierluigi Aschieri.

Luca non è solamente l'Atleta Italiano con più Titoli del Mondo di Karate (6) nel suo Palmares ma è colui che con le sue posizioni nelle Commissioni Tecniche della WORLD KARATE FEDERATION e con la sua profonda competenza ha rivoluzionato il regolamento per TOKYO 2020 Olympic Games e molto altro ancora.

Agli ultimi Campionati del Mondo di Dubai è stato nominato dalla WKF il referente Mondiale del Kata.

Luca ricopre anche il ruolo di WKF Youth League Supervisor, in parole semplici è la Federazione Mondiale sul posto in tutte le Youth League che si disputano al Mondo ed ha dimostrato nei suoi 4 anni di lavoro, dedizione, competenza e disponibilità verso un parterre di Tecnici e Atleti di tutto il Mondo che hanno trovato in Lui un valido punto di riferimento.

Piena fiducia al nuovo DT per il suo cammino, da parte mia come Presidente del settore Karate FIJLKAM e dell'intero Consiglio Federale FIJLKAM del Presidente Falcone e grazie alla sua splendida Famiglia con la Moglie Ada ed i suoi tre figli Andrea, Francesco e Davide per "permettergli" pazientemente di allontanarsi così tanto da casa donandogli sempre la serenità necessaria.

Il Maestro Valdesi succede al Direttore Tecnico Aschieri Pierluigi, figura che ha rivoluzionato e guidato il Karate Italiano negli ultimi 35 Anni.

DT di tutte le generazioni e carriere agonistiche dei Karateca Italiani dal 1985 in poi, compresa la Mia personale, per la quale lo ringrazio e quella di Luca Valdesi.

Credo di parlare a nome del Karate Italiano ringraziando il Prof. Aschieri per quanto a tutti noi ha costantemente dato nei suoi molti anni di Direzione Tecnica.

Il Prof. Aschieri andrà a ricoprire la Presidenza della Commissione Scuola Nazionale FIJLKAM, posizione che



gli compete assolutamente come uomo di scienza e di tecnica. Grazie Professore Aschieri per tutto il percorso assieme a tutti noi! Chiudo, guardando avanti e alle infinite sfide che ogni giorno il Karate Italiano e Mondiale deve affrontare, cosciente anche di avere tanti di Voi a sostegno, quello della FIJLKAM e della WKF. Ad Maiora Karate !

*Davide Benetello*  
FIJLKAM Settore Karate  
WKF Executive Board



## Armi del kobudo: il Tekko



Il Tekko (letteralmente "mano di ferro"), come molte altre armi di Okinawa, nasce in principio come uno strumento di lavoro per poi trasformarsi in un'arma. In questo caso, una semplice staffa per cavalieri è stata trasformata in un efficacissimo "tirapugni" o "pugno di ferro".

Costruito generalmente in ferro, legno duro o alluminio, il Tekko presentava alcune rilevanti qualità a vantaggio di coloro che intendevano utilizzarlo per la propria auto-difesa:

potenziava in modo micidiale le tecniche di pugno del combattimento marziale a mani nude, permetteva di parare i colpi di armi in legno o metallo e, inoltre, poteva essere facilmente sia trasportato che nascosto. Non più largo del palmo di una mano, il Tekko veniva spesso celato all'interno della manica di un kimono. Micidiale se usato in coppia armando entrambe le mani,

il Tekko ha una forma molto simile a quella di un bracciale dotato di un manico a staffa di cavallo; esso deve essere impugnato tra il palmo e le nocche ed è dotato di tre spunzoni nella parte superiore e di due ai lati (uno per ogni lato).

Una variante del Tekko era il Tecchu, anch'esso un "tirapugni" ma di sezione cilindrica, probabilmente la sua origine è da ricercarsi in Cina e non ad Okinawa, i frequenti rapporti di natura commerciale e culturale tra i due paesi permisero comunque agli abitanti dell'isola nipponica di conoscere quest'arma.

Il Tecchu poteva essere concepito in legno od in ferro, la teoria più accreditata riguardo alla sua nascita stabilisce che esso sia stato in origine un attrezzo destinato alla riparazione delle reti da pesca.

Utilizzato come il Tekko per moltiplicare l'efficacia dei pugni, il Tecchu poteva essere reso ancora più micidiale se dotato di spunzoni, piccoli ganci o zanne di animali in corrispondenza delle nocche.





## 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](mailto:info@crikami.it)

# L'ANGOLO DELLA KATANA

LE ORIGINI DELLA SCUOLA Muso Shinden Ryu

アイド



*Muso Shinden Ryu è uno stile di iaido messo a punto nella prima metà del '900 da Nakayama Hakudo (1869-1958).*

Di fatto più che di uno stile, si tratta di una vera e propria scuola di spada, un ko-ryu o scuola antica, che Nakayama Hakudo sviluppò dall'ancora più antica Hasegawa Eishin Ryu e dagli stili che ne derivarono.

La scuola affonda però le sue radici ben più lontano nel tempo.

Occorre risalire ad Hayashizaki Jinsuke Minamoto no Shigenobu (1546-1621) che partendo da ancor più antiche scuole di kenjutsu, elaborò tecniche di spada che permettessero di rendere unico il movimento di estrazione della spada e taglio, cosa che rende Hayashizaki il capostipite dello iaido.

Muso Shinden ryu significa una scuola di iai sviluppata da una ispirazione di una divina visione avuta in sogno.

Come molte moderne scuole di iaido, Muso Shinden ryu ha le sue radici in Hayashizaki Jinsuke Minamoto no Shigenobu (1546-1621).

All'età di 21 anni si recò in una chiesa (shrine) Shinto e vi resta per 100 giorni.

Durante un sogno ha una ispirazione e sviluppa delle tecniche di batto (tecniche per colpire nello stesso momento della estrazione).



Chiama questo stile Shimmei Muso ryu.

Questa fu la prima scuola codificata di iai (d'altra parte molte tecniche di estrazione veloce erano usate in vecchie scuole di kenjutsu).

Più tardi i suoi studenti lo chiamarono Shin Muso Hayashizaki ryu. E' possibile dire che fu proprio Hayashizaki ad accentuare la parte spirituale della pratica.

Esiste un tempio, Hayashizaki-lai-Jinja, dedicato a lui. Se le radici spirituali sono così lontane, il Muso Shinden ryu come lo conosciamo oggi è nato nei primi del '900.

Nakayama Hakudo sensei, un uomo che ha dedicato la vita allo studio del kendo e dello iaido, arriva alla conclusione che le arti marziali classiche devono essere reinterpretate ed aperte al pubblico perché possano sopravvivere ai cambiamenti del mondo.

Egli formulò i kata di Muso Shinden ryu usando tecniche da Omori ryu e da Enshin ryu.

Egli sottolineò l'importanza dell'allenamento alla spada non più come pratica di un'arte marziale, ma come un metodo per migliorarsi.

La spada non è più l'utensile per tagliare il nemico, ma un utensile per tagliare l'Ego.

Oggi Muso Shinden ryu ha tre serie di kata che rappresentano i livelli di pratica: Shoden, 12 kata (11 kata da seiza, 1 in tachi) derivati da Omori ryu; Chuden, 11 kata (tutti da tate-hiza) derivati da Eishin ryu, Okuden, il livello più alto (segreto). I principianti iniziano dalla pratica di Shoden.

Quando raggiungono il primo dan iniziano ad imparare le tecniche di Chuden. Dopo il terzo dan possono iniziare la pratica di Okuden. Vi sono anche 3 serie di kumigata (pratica eseguita con un partner usando il bokken).

Gli studenti più avanzati possono praticare il Tameshigiri (pratica della spada su bersaglio bamboo o rotoli di paglia).

YAMA

MUSO  
SHINDEN  
RYU

breve  
saggio  
sulla  
storia  
del

Vecchio Drago

夢想  
神伝  
流



© by YAMA



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



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



Finalmente partito anche il Torneo tradizionale di Verona di Karate CSI e Campionato provinciale CSI Verona con qualche difficoltà. La pandemia continua a metterci lo zampino ma la voglia di tornare sui tatami a gareggiare è veramente tanta. Ottima prestazione degli atleti di Karatemantova che hanno fatto man bassa di medaglie. 4 arbitri mantovani impegnati e circa 25 atleti della compagine virgiliana che si sono destreggiati ottimamente nelle tantissime specialità previste.

veniamo subito ai tantissimi risultati che hanno portato a casa ben 44 medaglie pesanti:

### **KATA INDIVIDUALE:**

**Oro** per Vitiello Amalia, Bonardi Mattia, Martinelli Chiara Adele, Treccani Daniel, Boudal Badreddine, Garavello Christian. **Argento** per Arcari Renato, Lazzarini Jason, Inzoli Nora, Surfaro Katia, Cipriani Sonia, Pini Tommaso. **Bronzo** per Saccani Giulia, Canduti Lorenzo, Barretta Alessandro, Siliprandi Filippo, Sollo Francesco, Magro Thomas, Gioia Gemma, Togni Lorenzo, Garavello Christian, Touaf Hind.

**KATA A SQUADRE:** **Oro** per Magro-Martinelli-Mariani.

**KATA A COPPIE:** **Oro** per Surfaro-Treccani.

**KATA CREATIVE:** **Oro** per Bonardi mattia, Siliprandi Filippo. **Argento** per Botu Gabriel. **Bronzo** per Salami Marco, Sollo Francesco.

**KATA INTEGRATO:** **Argento** per Gandini-Arcari. **Bronzo** per Lazzarini-Barretta

**KOBUDO INDIVIDUALE:** **Oro** per Gandini Nicole. **Argento** per Magro Thomas. **Bronzo** per Solazzo manuel, Martinelli Chiara Adele, Mariani Riccardo.

**KOBUDO TEAM:** **Oro** per Gandini-Arcari.

Ci prepariamo ora per i Pandemic Games Austriaci WMAC di fine anno.

Avremo un ricco resoconto della gara nel numero del magazine di febbraio, "restate sintonizzati"!





**PNEUS MANTOVA snc**

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

# CONCORSO DI NATALE

ECCO I NOSTRI VINCITORI:

**RICCARDO**



**DIANA E SOFIA**



Dopo un lungo e difficile incontro siamo giunti finalmente ai vincitori del nostro primo concorso di Natale '21. Riccardo per gli alberi di Natale e Diana e Sofia per i presepi, ci sono sembrati i candidati migliori per ricevere il premio.

Tutti avrebbero meritato e per tanto vi ringraziamo, il prossimo anno saremo più numerosi, ne siamo sicuri! Ci sembrava giusto pubblicare tutte le foto ricevute, grazie ancora e Buon Anno nuovo a tutti gli atleti e a tutte le famiglie di KARATEMANTOVA!

**SOFIA**



**PAOLO**



**GIANPAOLO E PIERLUIGI**



**KATIA**



**DIANA**



**AURORA**



**AMALIA**







FILIPPO



MATTIA



MATTIA



IVAN



IVAN



MANUEL



DANIELA



DAVIDE

...e questo del M° Davide (fuori concorso) merita una menzione particolare: il ciclo del giorno e della notte e più di 20 personaggi in movimento, bellissimo, il prossimo anno tutti in visita perchè merita davvero....



**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 automobilisti 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

Questo dicembre 2021 è stato un mese davvero ricco di buoni risultati e grandi novità oltre ogni aspettativa. Pur essendoci in vigore restrizioni e difficoltà varie possiamo dire che l'anno si è concluso nel migliore dei modi: gare in presenza, allenamenti intensi e un'aria di grande unione tra tutti gli atleti della Nostra grande Società Karatemantova. Per questo abbiamo deciso di dedicare la pagina delle "Buone Notizie" agli esami di kyu di karate e di kobudo che si sono tenuti a Mantova e Marmirolo, un grande applauso agli atleti che hanno fatto un'altro piccolo passo avanti in un periodo dove non è certamente semplice rimanere concentrati e "tranquilli". Grazie moltissimo al M° Davide Reggiani, sempre propositivo e "sul pezzo", ad Ilaria e Manuele che stanno svolgendo un lavoro enorme col Kobudo e con i più piccoli, a Mattia sempre presente nelle palestre, ad Andrea Antonelli, al nostro mitico presidente Daniela e a tutti gli allenatori (tutti davvero tutti) e dirigenti della Società che non hanno mai mollato un attimo.

Andrà sempre meglio, ne siamo sicuri!



**Complimenti a Manuel Solazzo**



**complimenti a Chiara Adele Martinelli, Thomas Magro e Riccardo Mariani**



**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](mailto:fkybec@tin.it)

# BUON ANNO DA KAR-LOTTA

BUON 2022  
A TUTTI!  
SARÀ UN ANNO DI  
ALLENAMENTO  
E CRESCITA  
E VINCEREMO TANTE MEDAGLIE!!  
FORZA KARATEMANTOVA!



# FOTO/RICORDI



IO CON IL MIO MAESTRO MARIO SCHIAVONE A MARMIROLO 2008



## I NOSTRI TROFEI

MERATE LECCO 2011  
12° TROFEO REGIONALE DI KARATE  
LOMBARDIA  
PRIMI CLASSIFICATI



# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro  
disegni Luca Scappi

## KAR-LOTTA E LA GARA AL PALAGHIACCIO



RAGAZZI  
FAREMO UNA GARA  
IN MONTAGNA, SU UNA  
PISTA DA PATTINAGGIO  
SU GHIACCIO...

CI SARÀ UN PO'  
FREDDINO...



IO PARTECIPO!  
NON HO MICA PAURA  
DEL FREDDO

SARÀ MA IO  
PENSO DI RESTARE  
AL CALDUCCIO A  
CASA

## ...in viaggio verso la montagna



## ecco il luogo della gara:



IO  
NON ME LA  
SENTO...CI  
SARÀ TROPPO  
FREDDO

MA CHE  
ATLETA SEI??  
CHE FREDDO  
VUOI CHE CI  
SIA??



KARLOTTA SUL  
TATAMI

PUOI  
COMINCIAREEE

KARLOTTAAAA



NON SO SE ERA  
MEGLIO STARE A CASA  
O FORSE VESTIRSI UN  
PO' DI PIÙ..

FINE

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



Ciao a tutti, questo mese ho il pollice verde. Vi mando la foto del mio bonsai ciliegio in fiore. Mi piacciono tantissimo i bonsai e mi piacciono tantissimo i ciliegi in fiore del Giappone.... se poi sono di Lego.....  
Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte....  
inviatelo all'indirizzo:  
**kmmagazine@gmail.com**  
col vostro nome e il titolo della costruzione.  
Alla prossima!



**LORENZO**  
CI MOSTRA MOLTI SUOI  
BELLISSIMI LEGO:  
VELOCI E POTENTI  
MACCHININE  
E ADDIRITTURA  
IL TITANIC



**ALESSANDRO**  
CON LA MITICA  
CIVETTA "EDVIGE"  
DI HARRY POTTER

**ALEXANDER**  
E CAPITAN AMERICA  
CON LA SUA  
ARMATURA MECH



**GIOIA**  
SI UNISCE A NOI  
FANS LEGO  
CON UN  
ALBERO DI NATALE  
ORIGINALE  
E MOLTO LUMINOSO



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## WASHOKU - CIBO GIAPPONESE!

*Col nuovo anno ci avviciniamo ad un argomento molto amato e che si diffuso sempre pi. negli ultimi anni nel nostro paese: il cibo giapponese! Quando pensiamo al cibo del Sol Levante molto spesso (ed erroneamente) pensiamo subito e solo al sushi e al sashimi. La realtà è che in Giappone il sushi non fa parte dell'alimentazione abituale che è invece composta da moltissimi altri piatti, ma viene preparato e mangiato solo per alcune occasioni.*

Come ogni cosa nel mondo orientale, anche il cibo è un'arte e ha un significato molto importante. Dovete sapere infatti che il "Washoku" è riconosciuto come Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco (da dicembre 2013) ed è sinonimo di longevità, benessere e salute. In questa espressione, è racchiuso il concetto di armonia, ma anche di qualità degli ingredienti, valenza estetica della pietanza, rispetto della natura e ritualità del pasto.

C'è quindi una grande attenzione all'estetica sia del recipiente che del contenuto prima di tutto e quindi al senso della vista prima ancora di passare al gusto. Importantissimo è l'uso degli ingredienti, della loro qualità e della freschezza.

Fondamentali sono le verdure, sia tradizionali che selvatiche (come alghe e germogli).

Gli altri elementi che caratterizzano questa cucina sono il riso, il pesce, il manzo giapponese (Wagyū) e le zuppe.

E la pasta? Qualcosa c'è!

In Giappone sono molto utilizzati gli spaghetti di Soba preparati con grano saraceno.

Una grande attenzione viene data all'esaltazione dell'umami, il quinto gusto (dopo dolce, salato, amaro e acido).



Questo permette di staccarsi dall'uso eccessivo di grassi animali, rendendo i giapponesi i più longevi al mondo, oltre a prevenire l'obesità. E' la sensazione di saporito, sapido che un alimento ci provoca in bocca. Facilmente confondibile con il salato, è differente e chimicamente è collegato al glutammato di sodio (ma non solo).

L'alga konbu ad esempio ne possiede in grandi quantità, proprio per questo è l'ingrediente base della maggior parte dei brodi/zuppe giapponesi.

Vediamo velocemente alcune delle pietanze più comuni in Giappone oltre al sushi e al sashimi... ci piacerebbe poi approfondire questi argomenti insieme a voi mese per mese e perchè no, magari inserendo qualche curiosa ricetta!

## **RAMEN:**



alcuni lo conoscono già molto bene grazie ai fumetti e ai cartoni giapponesi. è una zuppa calda composta da brodo di carne o pesce e tutta una serie di ingredienti all'interno insieme a noodles, verdure ecc.. che creano un equilibrio di sapori unico!  
È uno dei piatti giapponesi preferiti in tutto il mondo da chi lo ha provato almeno una volta. è molto più che una zuppa, è cibo del cuore e dell'anima!

## **OKONOMIYAKI:**

una specie di frittatone con all'interno diversi ingredienti a scelta che si prepara su una piastra.

## **TEMPURA:**

è in sostanza il fritto giapponese (di pesce o verdura). La particolarità sta nella pastella realizzata con ingredienti semplici (acqua e farina alla base, a volte anche uova) sbattuta poco e soprattutto ghiacciata.

## **TAKOYAKI:**

sono polpette fritte di polpo e altri ingredienti come zenzero, cipolla verde e tempura e condite poi con salsa otafuku, maionese, alghe ecc...

## **ONIGIRI:**



è la classica polpetta di riso triangolare che avrete sicuramente visto in tv o nei fumetti.

Al suo interno possono essere inseriti ad esempio pesce, alghe, umeboshi (prugne giapponesi) ed è contornata da alga nori che ne facilita la presa.

Vengono spesso utilizzati come pasto veloce o spuntino dai bambini a scuola.

## **SHIRO GOHAN:**

la ciotola di riso bianco.

Il piatto più consumato in Giappone (anche a colazione!).

Si cuoce con ingredienti molto semplici come acqua, riso e alga konbu.

## **YAKISOBA:**

gli spaghetti di grano saraceno. Sono saltati alla piastra o nel wok e insaporiti da verdure, carne, pesce e diversi tipi di salse. Sono tra i cibi più semplici da fare in casa.

Approfondiremo l'argomento sicuramente perchè non so a voi, ma a noi piace moltissimo!!!

# OTTICA

# L'OCCHIAIALE

*di Sarzi Puttini Luca*



Il momento più significativo a livello sociale e culturale associato al Washoku è la festività del capodanno giapponese; in quei giorni si preparano pasti particolari e riccamente decorati utilizzando ingredienti vari, ognuno con un suo specifico significato, e serviti su piatti e contenitori speciali per la festività.

Si pensa infatti che il cibo favorisca la socialità e abbia il potere di rafforzare il legame tra le famiglie.

**L'osechi ryōri**, pietanza tipica di Capodanno, contiene vari cibi simbolici: i fagioli di soia, di buon auspicio per la salute, il tazukuri (pescetti fritti e conditi), che propizia l'abbondanza dei raccolti, e così via.

Inoltre, l'osechi permette anche alla padrona di casa di riposarsi per tre giorni senza cucinare, in quanto contiene solo pietanze che si conservano a lungo.

Il toso, un tipo di sake aromatizzato che si beve a Capodanno, ha lo scopo di scacciare le influenze maligne accumulate nel corso dell'anno passato e di augurare una vita lunga. A questo si accompagna lo zōni, un bollito che contiene mochi tondi o quadrati, verdure, kamaboko (pasticcio di pesce) e altri ingredienti, il tutto bollito in un brodo a base di salsa di soia o miso.

Chiudiamo la parentesi cibo per dedicarci a qualche curiosità più generale su questa festa.

### Quando si festeggia?

Dal 1873 si festeggia il primo di gennaio, come da noi, secondo il calendario gregoriano. Ma negli anni precedenti l'era Meiji si festeggiava come il capodanno cinese (come per Vietnam e Corea, che coincide con la festa di primavera e varia ogni anno a seconda dei cicli lunari). A Okinawa ancora oggi è rimasta l'usanza di festeggiare il Capodanno come in antichità.

Le tradizioni più importanti del nuovo anno sono:

- **JOYANOKANE**, il suono delle campane nei templi buddisti. 108 rintocchi che simboleggiano i 108 peccati originali della fede buddista, che allontanano i 108 desideri mondani di ogni cittadino giapponese. Il suono delle campane è visto quindi come il perdono dei peccati compiuti nell'anno precedente.
- **HATSUMŌDE**, la prima visita dell'anno ai templi buddisti e shintoisti. I giapponesi indossano i loro kimono e si recano ai templi dopo mezzanotte o al mattino per esprimere desideri e preghiere sul nuovo anno.
- **HUTSUSHINODE**, la visione della prima aurora dell'anno. Vista l'importanza speciale del sole nella cultura giapponese, è usanza raggiungere mare o montagna e godersi appunto la visione della prima aurora dell'anno.
- **HATSUNI**, l'esposizione delle nuove merci da parte dei commercianti.
- **NENGAJŌ**, le cartoline di auguri di buon anno. Vengono inviate per tempo per farle recapitare proprio il primo dell'anno. Per l'ufficio postale questo periodo è molto impegnativo. Nonostante la diffusione della tecnologia e delle mail, la cartolina rimane una delle tradizioni più diffuse.
- **OTOSHIDAMA**, un regalo in denaro che gli anziani fanno ai bambini.
- **OTOKARA**, le poesie sui foglietti che possono essere lette al contrario.

Durante i festeggiamenti del nuovo anno è anche tradizione in Giappone partecipare a diversi **giochi di società**. Tra questi è famoso l'hanetsuki (simile al badminton ma senza rete, giocato con una racchetta di legno e un volano).

Troviamo poi i takoage (aquilone), molto diffuso in tutto il Sol Levante durante il Capodanno dove i bambini fanno volare aquiloni di diverse forme e decorazioni.

Altri giochi popolari sono la koma (trottola), gioco diffuso in Giappone sin dal X secolo, sugoroku, gioco a dadi del tutto simile all'occidentale *backgammon* o (in una versione più moderna) al gioco dell'oca, fukuwarai, che consiste nel ricomporre bendati il disegno stilizzato di un viso con dei ritagli a forma di occhi, bocca e naso e *karuta*, famoso *gioco di carte* giapponese.

Tra le **decorazioni** più utilizzate invece troviamo *Kadomatsu* (letteralmente pino all'entrata) per dare il benvenuto agli spiriti benevoli e agli dei del raccolto; *Shimekazari*, una decorazione da appendere alla porta che allontana gli spiriti maligni e dà il permesso di entrare agli spiriti benevoli che benediscono le case.



masutatsu oyama /10° dan  
edizioni mediterranee

## karate vitale



### “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.

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.

Per quel che riguarda il libro in sé, si tratta di un prontuario veloce del Karate Kyokushinkai, a firma del suo fondatore, che espone in maniera essenziale ma efficace le basi dello stile. E' un valido strumento per chi comincia a studiarlo.

L'apparato fotografico (b/n) è davvero cospicuo e interessante, anche considerando l'epoca in cui il libro è stato stampato, e dal punto di vista sociologico ho trovato di forte rilievo il capitolo finale dove vengono esposte le tecniche di difesa rivolte alle donne, cosa che per quegli anni penso fosse abbastanza pionieristica.

Masutatsu Ōyama è stato un karateka e scrittore giapponese.

Conosciuto come Mas Oyama e fondatore del Kyokushinkai, il primo e probabilmente il più influente stile del full contact karate. Nel 1953, Oyama aprì a Tokyo un suo dojo di karate chiamandolo "Oyama Dojo" continuando comunque a viaggiare per il Giappone e per il mondo, dando dimostrazioni, inclusi i famosi combattimenti nei quali metteva K.O dei tori con le proprie mani per un totale di 52 di cui 3 uccidendoli, ed altre in cui frantumava 30 tegole con un colpo solo.

Il suo primo dojo fu dislocato fuori Tokyo, in un'area vuota e in seguito, nel 1956, diventò una scuola di balletto. L'"Oyama" sviluppò la reputazione di essere uno stile duro, difficile, intenso nel quale si colpiva forte e finalmente, in una cerimonia del 1957, fu nominato "kyokushin".

Nel corso degli anni sviluppò la fama di essere un maestro anche troppo rude in quanto spesso feriva i propri studenti durante le sessioni di allenamento.

Come crebbe la reputazione del dojo molti allievi furono attirati ad iscriversi sia dal Giappone che da altre parti ed il numero degli allievi crebbe notevolmente.



## CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



# SHANG-CHI E LA LEGGENDA DEI DIECI ANELLI



Con Shang-Chi e la leggenda dei Dieci Anelli, ultimo lavoro della Marvel, si respira subito aria di nuova semina, il cui raccolto sorprendentemente si mostra anche prima che finisca il film. È un grande spettacolo quello offerto dal nuovo supereroe asiatico. Il film, diretto da Destin Daniel Cretton, investe sul misticismo della storia cercando e trovando immagini di forte suggestione. L'intera sequenza ambientata nel villaggio nascosto di Ta Lo è una meraviglia per gli occhi, a cominciare dalla magia che muove gli elementi naturali come acqua e vegetazione, fino alla battaglia contro il demone succhia anime, passando per le adorabili creature che pascolano nella quiete prima della tempesta.

Ma ancor prima, il regista e il team creativo trovano un felice allestimento di azione e kung-fu nel contesto urbano di San Francisco con il divertente combattimento sull'autobus, e in quello di Macao con le arti marziali sfoggiata in notturna sul ponteggio di un grattacielo.

La compattezza e la chiarezza narrativa fanno di Shang-Chi e la leggenda dei Dieci Anelli un film completo e soddisfacente, in cui l'intera veste del genere supereroistico al quale appartiene è solo una caratteristica supplementare che ne rimarca la forza

con gli elementi fantasy della storia. Per chi non conoscesse il genere "cappa e spada" tipico del cinema orientale, il film potrebbe apparire un po' fuori luogo rispetto ad altri del Marvel Cinematic Universe. I combattimenti corpo a corpo dalle mosse quasi impercettibili all'occhio umano, eseguiti da chi non possiede alcun superpotere, sono un elemento fondamentale del genere (prendete ad esempio La foresta dei pugnali volanti o La tigre e il dragone), come anche tutta la filosofia che c'è dietro e che qui viene espressa più da dei sottili dialoghi che da uno spiegone vero e proprio. Le varie battaglie e gli scontri singoli sono orchestrati magistralmente per sembrare quasi delle coreografie di danza, oltre che essere davvero fedeli ai vari stili di arti marziali presenti nella tradizione cinese.

Abbiamo il wushu contro il tai-chi, la potenza contro l'eleganza, il male contro il bene. Tutto il film si basa su questa dualità, tipica delle popolazioni orientali, ma con l'inserimento della filosofia taoista, dove anche nella malvagità c'è un po' di bontà.

Dal punto di vista grafico e scenografico abbiamo di fronte un prodotto che è davvero un piacere per gli occhi. Il comparto degli effetti speciali si è davvero superato.

Tutto si accorda e scorre in maniera fluida, come l'acqua di un placido fiume, che all'occorrenza può agitarsi e regalarci delle scene d'azione epiche e memorabili. In ogni caso anche la più limpida delle acque può nascondere del fango sul fondo: alcuni personaggi inseriti ai fini della trama, ma poi abbandonati, lasciano un po' perplessi, come anche lo sviluppo di alcuni protagonisti, troppo frettoloso e per nulla spiegato bene. Insomma ci sono quei piccoli dettagli che a un attento osservatore fanno fare un passo indietro e rivalutare un po' la bellezza del film nel suo complesso.



**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



# 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**

**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

**KARATEMANTOVA**

**Corsi di Difesa personale A GOITO**

GIOVEDI' dalle 19.00  
Palestra Dinamika  
Via Mincio

Self Defence System

**NOVITA'**

dal 7 ottobre 2021

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

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

**KARATEMANTOVA**

**Corsi di Karate A MANTOVA**

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

Palestra Scuola Media  
Maurizio Sacchi  
Via Giulio Romano 58  
Anche accesso da Via Frattini

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



# PROSSIMI APPUNTAMENTI



## Christmas Cup

### 3° edizione

CAMPIONATO NAZIONALE  
DI KARATE CSI 2021/22  
fase provinciale

GARA ONLINE

## Domenica 23 Gennaio 2022

KATA INDIVIDUALE  
KATA A COPPIE  
KATA A SQUADRE  
KATA DISABILI  
KATA A COPPIE INTEGRATO  
KATA KIDS  
KATA FAMILY  
KATA CREATIVE  
KATA CON ARMI TRAD  
KATA A SQUADRE CON ARMI  
KATA CON ARMI NON TRAD  
KATA DISABILI CON ARMI  
WUSHU  
TAI CHI  
SELF DEFENCE  
SOUND KARATE IND  
SOUND KARATE TEAM

Con il Patronato di  
Regione Lombardia

con il patrocinio di:



GEMMA IMPRESA EDILE s.n.c.

SAFE SPORT

info: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) - 338 5775667

# 1° TROFEO di KARATE CITTA' DI GOITO



## 20 febbraio 2022

INIZIO ORE 9.00

Palasport Pedagno di Goito  
Strada Pedagno 83

## KARATE E KOBUDO

KATA INDIVIDUALE  
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  
SOUND KARATE  
KATA FAMILY

info 338 5775667 o [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)

KUMITE-FORMS-BREAKING-MMA LIGHT-GRAPPLING-SPORT JIU JITSU  
ORIENTAL BOXING-K1 KICKBOXING-FULL CONTACT-THAIBOXING  
SELF DEFENSE-POINT FIGHT- LIGHT CONTACT-KICK LIGHT  
RUMBLE-NO CONTACT



PRESENTED BY

# WMAC

30.04 - 01.05.2022

## EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

48015 CERVIA, ITALY

REGISTRATION & INVITATION:  
[WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM](http://WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM)

HOSTED BY WMAC ITALY  
& WMAC EUROPE



KWON

Proud Member Of  
TAFISA



GIOCHI ITALIANI

# WMAC

GARA INTERNAZIONALE

19-20  
MARZO  
2022

PRESSO IL PALAZZETTO DI POGGIO RENATICO (FE)

## GARE DI:

- KICK BOXING LIGHT ●
- KARATE ALL STYLES ●
- KOBUDO ●
- SELF DEFENSE ●

POWERED BY:



DARIO PASQUALINI

ROTTAMI

di Mattia Pasqualini & C. snc

INFO E PRENOTAZIONI:

[WMACITALIA@GMAIL.COM](mailto:WMACITALIA@GMAIL.COM)

3489038855

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



[www.crikami.it](http://www.crikami.it) - [info@crikami.it](mailto:info@crikami.it)

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



di REGGIANI CRISTINA

[info@crikami.it](mailto:info@crikami.it) - [www.crikami.it](http://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](mailto:mantovapromosport@libero.it)



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

CI RIVEDIAMO DAL 10 GENNAIO IN TUTTE LE NOSTRE PALESTRE.  
AVREMO TANTI NUOVI APPUNTAMENTI, TANTE GARE E NOVITÀ, NON MANCATE...  
BUON ANNO A TUTTI DA KARATEMANTOVA

*Felice anno della Tigre 2022*

虎の良いお年を2022

*Tora no yoi otoshi wo 2022*



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**UNA GRADITA SORPRESA, UN GRANDE CAMPIONE  
....NON PERDETEVI IL PROSSIMO NUMERO DEL NOSTRO MAGAZINE...!**

*Karatemantova Magazine - Nr. 20 - gennaio 2022*

*redazione e impaginazione: Vittorio Magro*

*disegni: Luca Scappi, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi - foto: Noemi Borghesan*

*rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani,*

*Ilaria Truzzi, Thomas Magro*