



NOTIZIE DAL DOJO



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## ALESSANDRO ARANGIO



A SCUOLA  
CON KARATEMANTOVA

NIHONGO  
日本語



### ESAME DI DAN

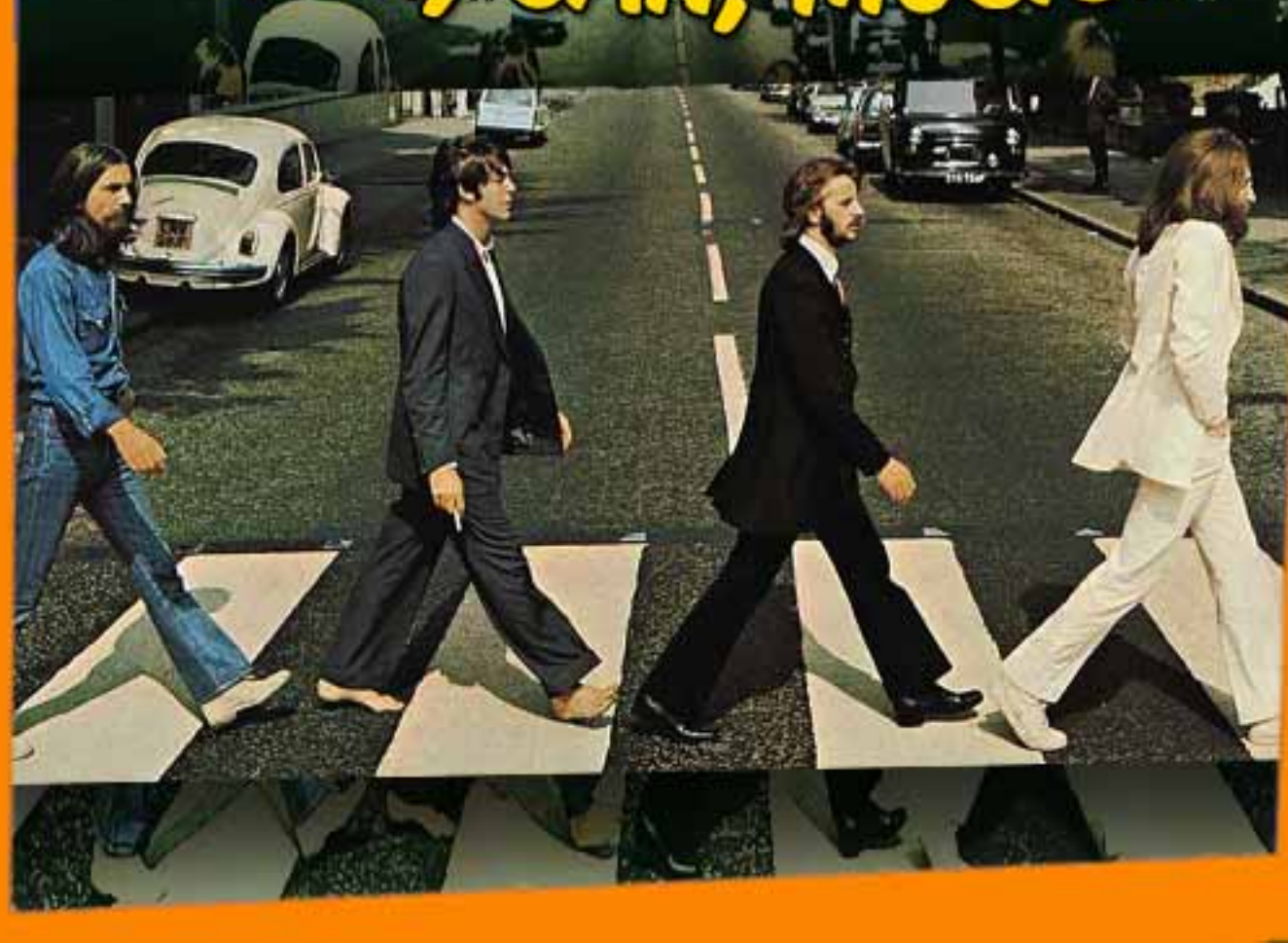


### GRANDI RISULTATI ALLA CHRISTMAS CUP



**Christmas Cup**  
3° edizione  
CAMPIONATO NAZIONALE  
DI KARATE CSI 2021/22  
fase provinciale  
GARA ONLINE  
Domenica 20 febbraio 2022

### UN GRADITO RITORNO: ICHI, NI, SAN, MUSICA!







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

# 押忍

## « OSS »



“Oss!”

Spesso e volentieri mi si chiede il significato della parolina OSS scritta in modo più corretto **OSU!**

Qualcuno la assimila al saluto o meglio ancora ad un modo di ossequiare il maestro oppure anche come dire “Va bene”.

Sul suo significato sono state fatte diverse ipotesi e due, fra le altre, meritano una particolare attenzione.

La prima vuole che il termine OSS derivi dall'espressione giapponese “Ohayo Gozaimasu”

che corrisponde in qualche modo al nostro “buongiorno”. La seconda ipotesi vede il significato di OSS derivare dalla contrazione dell'espressione “Oshi Shinobu” in quanto composta dagli stessi ideogrammi della parola OSS.

Io credo ad un significato un po' più profondo, anche se questa espressione viene usata solo nello Shotokan. Credo che esprima fiducia in ciò che il Maestro propone nelle sue lezioni ma anche riconoscenza per ciò che si impara con la voglia sempre di superare sè stessi.

E' un modo di concepire la vita e di affrontare le difficoltà di ogni giorno... quasi un modo di accettare senza condizioni, senza se e senza ma. Forse non è esattamente il concetto di vita occidentale ma sicuramente aiuta a superare difficoltà o anche contrapposizioni.

Non bisogna sicuramente pensare unicamente con la testa del maestro ma riflettere sull'esistenza di strade alterative o parallele.

**Osu** è, e resta, un modo di pensare.

Oltre ad essere quindi usato come saluto al maestro e agli altri praticanti, esprime gratitudine, approvazione, indica l'aver compreso un insegnamento e un impegno morale a perseverare.

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)





## SOMMARIO

**STORIA DI KARATEMANTOVA  
IL CAMPUS AD AURONZO DI CADORE "ULTIMA PUNTATA" ...PAG. 5**

**ALESSANDRO ARANGIO .....PAG. 7**

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

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

**CONCORSO DI NATALE/ESAME DI DAN.....PAG. 14**

**USARE I PESI? SIAMO ELASTICI..DI S.DE MARCHI 1^ PARTE.....PAG. 15**

**KARATEMANTOVA E DISABILITÀ.....PAG. 16**

**BUONE NOTIZIE.....PAG.17**

**CHRISTMAS CUP - GRANDI RISULTATI.....PAG.18**

**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**

**NICO.....PAG.27**

**ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG..28**

**CORSI.....PAG.29**

**PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG.30**



# ALESSANDRO ARANGIO

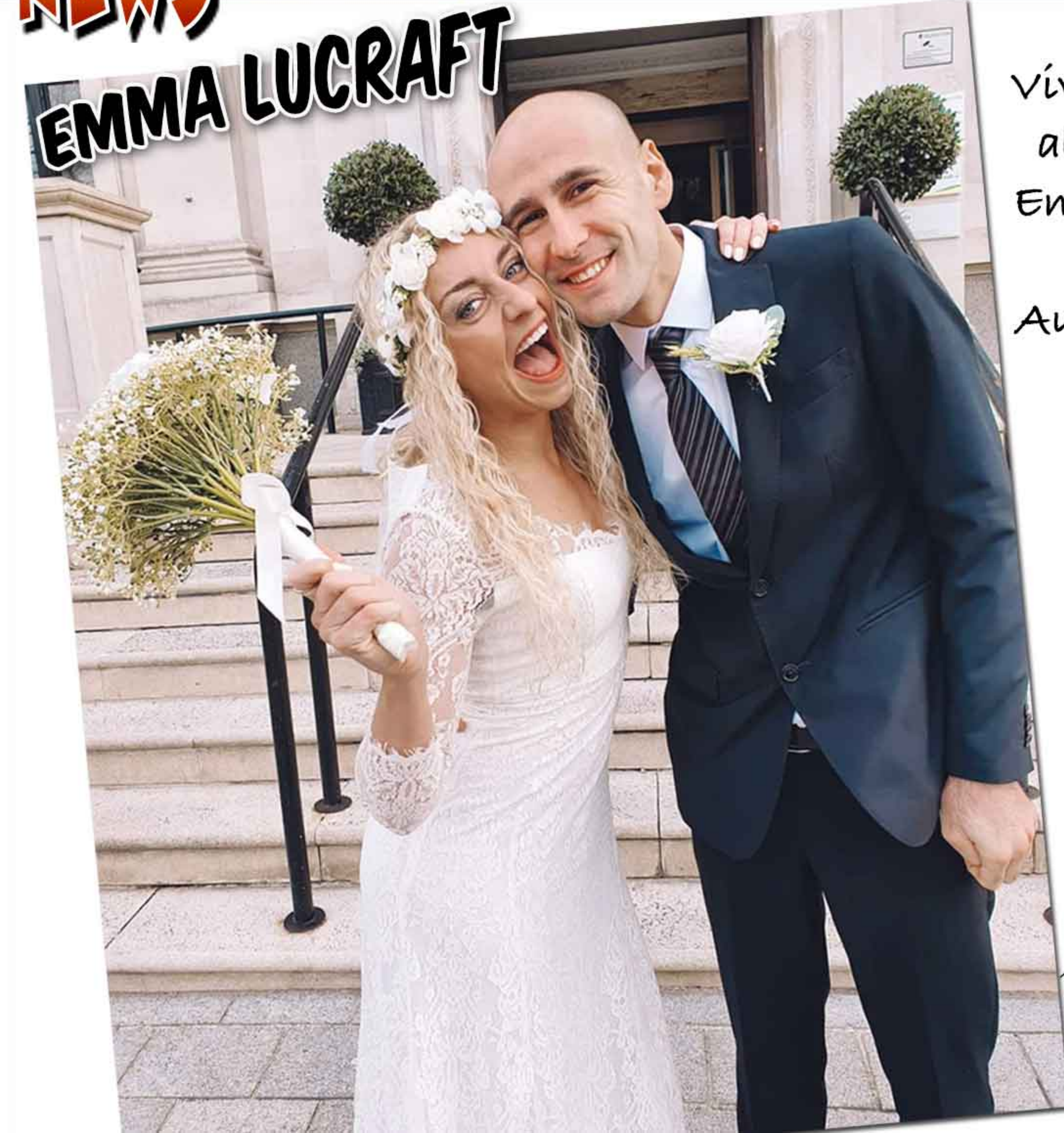
**SPECIALE AURONZO DI CADORE, ULTIMA PUNTATA**



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

## NEWS

# EMMA LUCRAFT



Vivissime Congratulazioni  
alla nostra amica  
Emma che recentemente  
è convolata a nozze!  
Auguri da KarateMantova!

HAPPY  
MARRIAGE FROM  
KAR-LOTTA  
THE TIGER OF  
KARATEMANTOVA





# AURONZO DI CADORE - CAMPUS 2021

"SI RITORNA A CASA" 03-04/09/2021



*Ebbene, dopo una settimana di bellissime esperienze si torna un pò amaramente a casa...*

Si! Ci alziamo al mattino consapevoli che sarebbe stato l'ultimo giorno di permanenza ad Auronzo di Cadore. Una bellissima vacanza un bellissimo campus tutti insieme.

Dopo colazione ci apprestiamo all'ultimo allenamento che stavolta facciamo all'aperto nel campo di pallavolo a fianco della nostra casa-vacanza.

Il kata scelto per questa mattinata è stato Gojushiho sho con un accenno di Gojushiho dai.

Molti non conoscono il kata ma seguendoli, non ci sono state grandi difficoltà. Una mattinata intensa con accenni di bunkai.

Il M° Reggiani illustra anche una parte di storia del kata e il M° De Marchi è molto interessato al secondo viste le molteplici parti in neko ashi dachi affini al suo stile Goju Ryu.

Poi nel pomeriggio si decide di arrampicarci tra gli alberi. Il Parco avventura di Auronzo fa al caso nostro e lì il gruppo si dedica più di 3 ore a saliscendi, carrucole, agganci sospesi tra gli alberi con media e alta difficoltà ma in completa sicurezza in mezzo al bosco. E se non è allenamento anche questo!

Certo che poi la partenza di Thomas e Vittorio ci fa ... ritornare sulla terra pensando che la mattina dopo ci sarebbe stata la ripartenza anche se con una tappa il Alto Adige.

Certo un'altra giornata non proprio riposante ma... come potremo mai dimenticare le urla del M° Luca Morra appeso come un salame a 10 mt da terra?

Dopo cena, per non farsi mancare nulla, un ottimo gelato in centro paese trovando anche persone che avevano condiviso le nostre stesse esperienze della settimana sulle Dolomiti.



Domattina dopo colazione si faranno le valige e un buon ritorno a casa.



Speriamo di ripetere....









# ALESSANDRO ARANGIO



## Alessandro Febbo Arangio

*Una breve biografia per conoscere questo grande Maestro Italiano:*

*Inizia la sua prima arte marziale, il Judo, all'età di 9 anni, per circa un anno, che svilupperà più volte anche dopo aver iniziato il karate, che iniziò in Italia all'età di 14 anni. Ad oggi vanta 40 anni di pratica nelle arti marziali. Per 12 anni ha praticato Shotokan, durante i quali ha avuto esperienze in varie discipline Marziali, per poter aumentare tecnica e abilità.*

*Le esperienze di studio del karate in Giappone sono iniziate nel 1993, in quel periodo si è allenato per un mese a Naha (Okinawa) presso il Sensei Higaonna's Dojo (IOGKF) poi, dopo essere tornato in Italia, ha iniziato a regolarizzare i suoi viaggi verso*

*oriente, ogni anno faceva ritorno a Tokyo e Okinawa per studiare Goju Ryu (IOGKF) con maestri giapponesi.*

*Nell'agosto del 2003 lascia definitivamente l'Italia per studiare Karate Goju-ryu a Tokyo.*

*Nel Maggio 2006 si è trasferito ad Okinawa dove risiede attualmente, per allenarsi al Dojo di Higaonna Sensei a Naha, a dicembre inizia i propri corsi di karate a Chatan, Okinawa.*

*Dal 2007, fino a luglio 2011 è stato uno degli insegnanti dell'Honbu Dojo di Higaonna Sensei e membro del consiglio di IOGKF Japan.*

*Da Novembre 2009 viene riconosciuto come il primo straniero nella storia a far parte di una delegazione giapponese di Budo, per una manifestazione nei Paesi Bassi.*

*Ad ottobre, nel 2011, ha aperto il proprio Dojo a Ginowan, Okinawa e a Novembre ha lasciato ufficialmente lo IOGKF.*

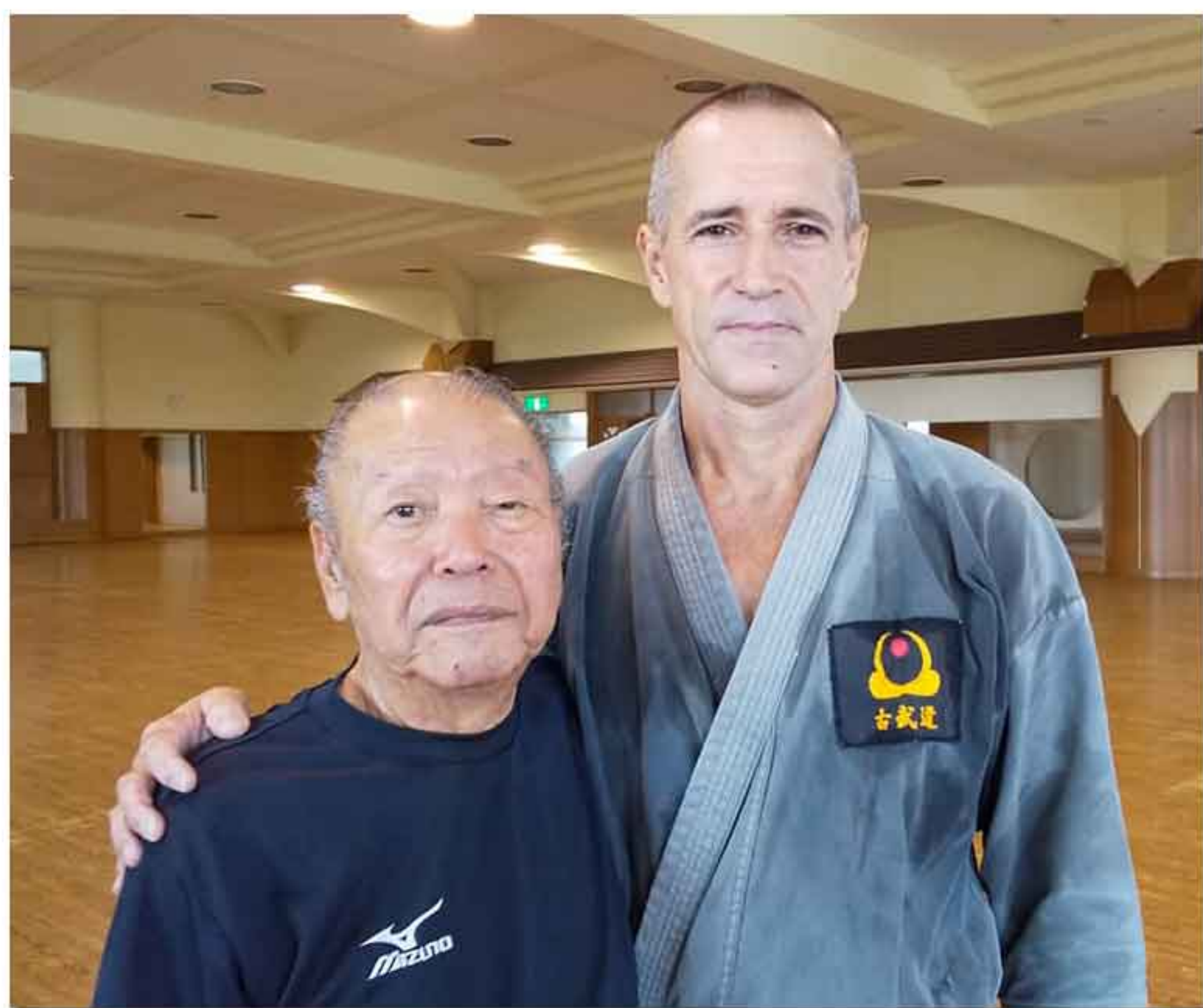
*A gennaio 2012 Ha fondato la sua Accademia di Arti Marziali chiamata "Okinawa Ryuibukan Academy".*

*Nell'agosto del 2018, ha ottenuto il permesso di insegnare il Karate Kounan-ryu di Okinawa (Uechi-ryu) da Jyosei Yogi Sensei (Shihan 10° dan).*

*Karatamentova lo ha intervistato, ecco cosa ci ha raccontato....*







**Buongiorno Maestro, un italiano a Okinawa che insegna arti marziali, non mi pare una cosa semplice. Cosa l'ha portata a trasferirsi così lontano?**

**La sua formazione tecnica è molto corposa. Ha avuto Maestri anche illustri. Quanto tempo dedica giornalmente alle arti marziali?**

Vorrei rispondere prima alla seconda domanda, Sì, probabilmente come dice lei è corposa, ma personalmente non la ritengo mai abbastanza. Ho avuto Maestri illustri ai quali va e andrà per tutta la vita la mia più profonda riconoscenza.

Alcuni di questi li ho ancora adesso, come il mio Grand Master di Wing Chun, IP CHUN (primogenito di IP MAN) che ha 97 anni, o il mio Grand Master di Eskrima Nick Elizar, ed infine il mio Grand Master di Uechi Ryu e Kobudo YOGI JOUSEI

(86 anni). Per quanto riguarda il tempo che dedico giornalmente alle arti marziali, le rispondo semplicemente che tutti i miei giorni sono imperniati intorno ad esse. Le arti marziali in Oriente si respirano nell'aria, per cui non sono limitate alle 2 o 3 ore di allenamento che possano essere giornaliere, ma da quando al mattino ci si alza fino alla sera il pensiero è sempre addentrato in esse. Ecco, e ritorniamo alla prima domanda, perché sono venuto a vivere a Okinawa.

**Nella patria del karate e del kobudo è difficile per un occidentale integrarsi con le tradizioni locali?**

Beh, non è del tutto semplice. Ci sono molte differenze di cultura, e ci va del tempo, forse non basta tutta una vita, per comprenderle tutte. Malgrado uno abbia la passione delle arti marziali, Okinawa è un luogo abbastanza "chiuso" in tal senso per gli occidentali. Questo è il mio parere data dalla mia attuale esperienza. Probabilmente è più la gente che dice che a Okinawa sono tutti molto ospitali.

E' vero che sono ospitali, ma un conto è venirci ogni tanto, per esempio un mese all'anno come facevo io prima di venirci ad abitare, e un altro conto è viverci permanentemente. Ma penso sia una cosa logica e normale: l'orgoglio di questo popolo in tal senso è altissimo, e quindi un occidentale che insegna karate e kobudo nel luogo in cui sono nate può "sembrare strano" agli occhi di molti Maestri locali.

Comunque, il mio giudizio in generale è positivo, anche perché amo queste tradizioni







**Quali sono le sue intenzioni e prospettive per la divulgazione della tradizione Marziale?**

Per me insegnare, e quindi divulgare, le arti marziali è una cosa naturale. Sin dal primo seminario tenuto in Italia anni fa ho cercato di trasmettere il pensiero, la tradizione e la durezza del karate di Okinawa. Mi è stato messo il bastone tra le ruote più volte in tal senso, probabilmente perché per altri la naturale divulgazione non è cosa accettabile. O forse perché ci sono troppe "regole" dettate da questa o quella federazione.....ragione per cui ho fondato la mia accademia.

Una accademia dove tutti sono accetti al di là di sigle, regole, federazioni, a parte una sola ed unica regola: la passione e voglia di allenarsi. Ed io stesso ho intenzione di andare avanti in tal senso, cioè di continuare quella strada iniziata in quel primo seminario (poi seguito da molti altri), continuando con stages in giro per l'Italia e non solo, e possibilmente senza bastoni tra le ruote..

**Il karate pur non essendo sport viene, anche a Okinawa, utilizzato per tornei più o meno sportivi. Dopo il successo olimpico possiamo pensare a 2 filoni derivanti dalla stessa cultura o pensi siano cose completamente staccate tenendo conto che per i bambini una gara è sicuramente un target e uno stimolo?**

Esattamente, anche qui a Okinawa si svolgono delle gare di karate, in particolar modo per bambini. Per questi, come dice lei, la gara è uno stimolo, un'occasione per confrontarsi e quindi un momento di crescita sicuramente positivo. Personalmente non penso però sia la stessa cosa per gli adulti (pensiero che avevo ancor prima di venire a vivere qui e che poi è maturato ancor di più dopo il trasferimento).

L'atleta (un okinawese) che ha vinto il kata maschile alle Olimpiadi pratica Ryueiryu, considerato dai Maestri locali un karate non tradizionale, anche se originario di Okinawa. Quindi può facilmente immaginare che c'è una sorta di "distacco" tra i tre stili principali Goju-ryu, Uechi-ryu, e Shorin-ryu, e il Ryueiryu.

Infine, ma è sempre il mio pensiero, la competizione più dura è quella con se stessi. Allenarsi tutti i giorni, senza soste, persino quando si è infortunati. La battaglia con se stessi, la più dura, fortifica lo spirito, e non si sente il bisogno di confrontarti con gli altri.



**Profilo di Karate, Kobudo e Sport del Maestro Alessandro Arangio:**

Kounan-Ryu (Uechi-ryu) 6° Dan (Kounan-ryu Karate Rensei kai) - Okinawa Kobudo 6° Dan (Okinawa Kobudo Rensei kai) - Goju-Ryu 5° Dan (Istruttore) - Shotokan-Ryu 3° Dan (Istruttore) - Istruttore capo dell'Accademia Ryuibukan di Okinawa - Okinawa Kounan-ryu Renseikai e membro del consiglio di amministrazione di Okinawa Kokudo Renseikai - Insegnante di Educazione Fisica Scuole Sportive - Istruttore Calcio FIGC - Bagnino FIN.

Parla diverse lingue: Italiano, Giapponese (ha superato il livello 2 di conoscenza della lingua giapponese nel 2006), Francese e Inglese (superato il Practical English Proficiency Test - Eiken Foundation of Japan - Livello 2 l'11 luglio 2014 inoltre: Istruttore BALINTAWAK ESKRIMA "GURO" riconosciuto dal World Nickelstick Eskrima Club (l'unico in Giappone e in Italia) - Autorizzato ufficialmente a propagare e insegnare lo stile Balintawak di autodifesa Eskrima del mondo - Nickelstick, una vera e viva ARTE MARZIALE FILIPPINA – ARNIS - Istruttore di Kung Fu WING CHUN riconosciuto "SIFU" di Wing Chun Ip Chun Academy (l'unica in Giappone e responsabile ad Okinawa). Membro permanente della Wing Chun Ip Chun Academy.





## MANJI SAI

I Sai sono una delle armi tradizionali del kobudo e il loro uso e la loro pratica inizia abbastanza presto. Questo forchettone nella forma tradizionale ha la tsuba (protezione impugnatura) ottagonale o tonda che guarda verso la punta dei sai.

Gli tsuba sono tradizionalmente simmetrici, tuttavia, il Sai chiamato manji o Matayoshi-sai, sviluppato da Shinko Matayoshi, impiega due tsuba uno opposto all'altro.

Non esistono molti documenti sulla loro nascita, tuttavia in rete si trova una intervista al M° Taira che spiega le sue origini.

Durante il periodo in cui Taira insegnava nella prefettura di Guma ebbe una ispirazione dopo aver visitato un tempio buddista locale situato fuori città e lì vide un grande manji, in sanscrito simbolo di vita e rinascita, e ai suoi occhi divenne un'arma del kobudo e fu istantaneamente ispirato a crearla con il suo kata.

Tornato al suo Dojo formulò le sue idee e il suo kata Jigen no sai con tecniche apprese da altri kata di Sai.

La scelta dei kanji può essere dovuta alla sua fonte di ispirazione: Simbolo Buddista. Tuttavia non si esclude neppure una pista indiana per trovare l'origine di quest'arma. Nello stile Matayoshi ritroviamo i Manji Sai nel kata del nunti Bo che utilizza, a sua volta, alla sua estremità un manji sai.

Nel kata poi vengono infilati all'obi e utilizzati come armi da lancio durante l'esecuzione del kata stesso.







**KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE**

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura  
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

Via Cremona 26/A - Mantova - Tel. 0376 321697 - Fax 0376 320660  
www.csimantova.it - info@csimantova.it

**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



## I TEST DELLA KATANA



## TAMESHIGIRI

Secondo la pratica tradizionale del tameshigiri ("prova di taglio"), le katane venivano messe alla prova dai più forti spadaccini del periodo Edo contro sacchi di riso, bambù, tappeti arrotolati o piccole lamine d'acciaio.

Il tameshigiri prevedeva tuttavia anche l'utilizzo di bersagli umani come cadaveri o criminali condannati a morte.

Se la katana si dimostrava capace di tagliare carne e ossa di un prigioniero (la potenza di taglio veniva incisa sul codolo con iscrizioni tipo "5 corpi con un colpo di taglio sul fianco"), poteva essere considerata una lama degna di nota.

Oggi i test di taglio vengono condotti su tatami arrotolati al cui interno è stato inserito un palo di bambù verde per simulare la consistenza delle ossa umane.

Una lama tale da meritarsi il titolo di katana tradizionale può tagliare due o più di questi bersagli con un solo fendente, se impugnata da un abile spadaccino.





## KABUTOWARI



Un altro test di taglio, praticato anche in epoca moderna, è il kabutowari, il "taglio dell'elmo". Si tratta di colpire un elmo tradizionale kabuto con una katana, e osservare le conseguenze per valutare l'efficacia e la resistenza della spada.

Contrariamente alla credenza comune che una katana possa facilmente tagliare un'armatura metallica, sono moltissimi gli esempi di kabutowari terminati con un catastrofico fallimento. Decine, se non centinaia di spade si sono piegate o sono rimaste irrimediabilmente scalfite dal test contro un elmo kabuto; la produzione di acciaio secondo metodi tradizionali, specialmente in passato, non era affidabile quanto i metodi

moderni e molte imperfezioni della lama tendevano a rimanere nascoste fino alla prova sul campo. L'ultimo kabutowari noto risale al 1994, quando il maestro di spada Obata Toshishiro colpì un elmo originale del 1573-1602 con una katana shinken, lasciando uno squarcio di 13 centimetri sulla parte superiore dell'armatura senza nemmeno scalfire la superficie dell'arma.



*Antica Katana Lunga, periodo Edo medio (Circa 1690-1700) "Masanaga" Nakago*

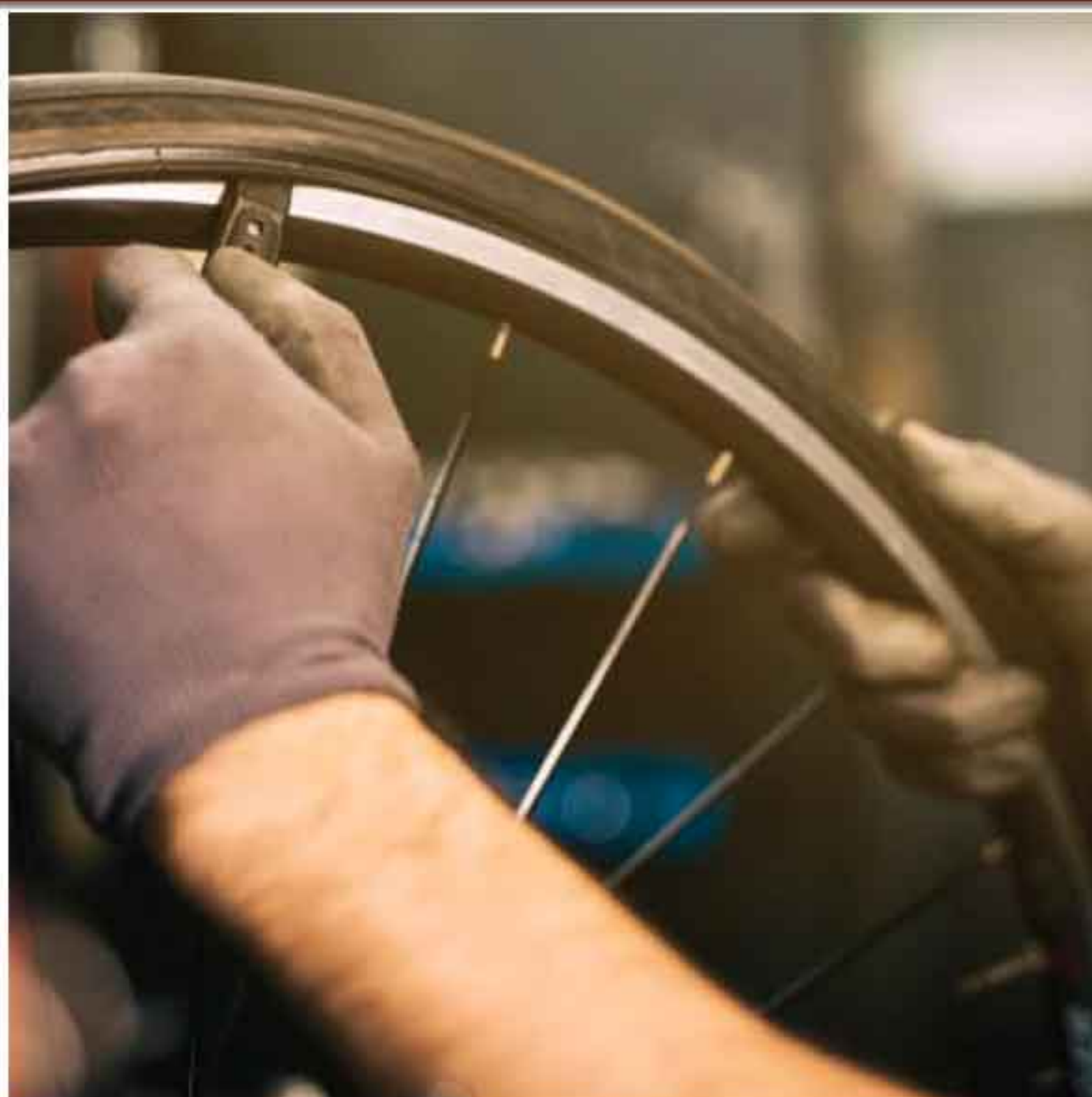
**antica arte dello laido - Info M° Davide Reggiani 338 5775667**

# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 📠 393 6948200 ✉ [chinalicicli@gmail.com](mailto:chinalicicli@gmail.com)





# CONCORSO DI NATALE

## Consegnate le targhe del concorso

Karatemantova dimostra di non avere mai un attimo di tranquillità. Durante le vacanze natalizie è stato indetto un concorso fotografico che doveva ritrarre i migliori presepi e alberi di Natale.

Accolto il progetto molto appassionatamente dagli atleti piccoli e grandi, sono arrivate numerose foto delle creazioni direttamente dalle case addobbate a festa per le vacanze natalizie. Al termine, *una giuria specializzata molto preparata nel campo dei presepi e degli alberi di natale*, ha giudicato i lavori dal punto esecutivo, dall'impatto visivo ma anche dall'abbinamento dei colori e dell'ordine di montaggio.

Vince la sezione **"alberi di natale"** **Riccardo Tebaldini** che aveva inviato anche gli addobbi della porta di ingresso, mentre nella sezione **"presepi"** vincono le sorelle **Diana e Sofia Luongo** di Marmirolo con un presepe che ricorda le 5 Terre, molto originale.

le targhe sono state consegnate direttamente nelle palestre agli atleti applauditi dagli istruttori e dai loro compagni. Sicuramente una iniziativa da ripetere visto l'entusiasmo e la partecipazione. **Nonsolokarate!** la nostra non è solo una Società Sportiva ma anche una famiglia, un gruppo coeso di amici...



# ESAME DI DAN

## Tempo d'esame... da tempo!

Sì perchè Riccardo Tebaldini doveva fare il suo passaggio alla cintura nera ancora nel 2020 ma la pandemia ci ha messo lo zampino. Allora militava nel GKS San Giorgio e il M° Valentino Forcati.

Poi un trasloco e il passaggio a Karatemantova con il M° Davide Reggiani che ha deciso di fare l'esame di dan venerdì 4 febbraio anche se in solitaria. Normalmente gli esami di Dan CSI si svolgono in 2 sessioni, invernale ed estiva. Al Direttore Tecnico e componente la Commissione Tecnica Nazionale M° Reggiani è sembrato giusto far arrivare Riccardo a questo obiettivo visti i tempi tecnici abbondantemente superati.

La preparazione è stata ottima per Riccardo che inoltre è entrato a far parte del gruppo agonistico di Karatemantova e ha partecipato ad allenamenti nientemeno con il DT Nazionale Fijlkam Luca Valdesi. Esame a pieni voti privilegiando le parti di kihon e kata visto il periodo.

Riccardo emozionato e molto concentrato ha comunque fatto dapprima la parte teorica scritta con la parte di terminologia prevista dai programmi CSI (Shimon) e poi tutta parte pratica tecnica molto impegnativa.

Al termine il M° Reggiani con grande soddisfazione ha legato la cintura nera a Riccardo. Complimenti!

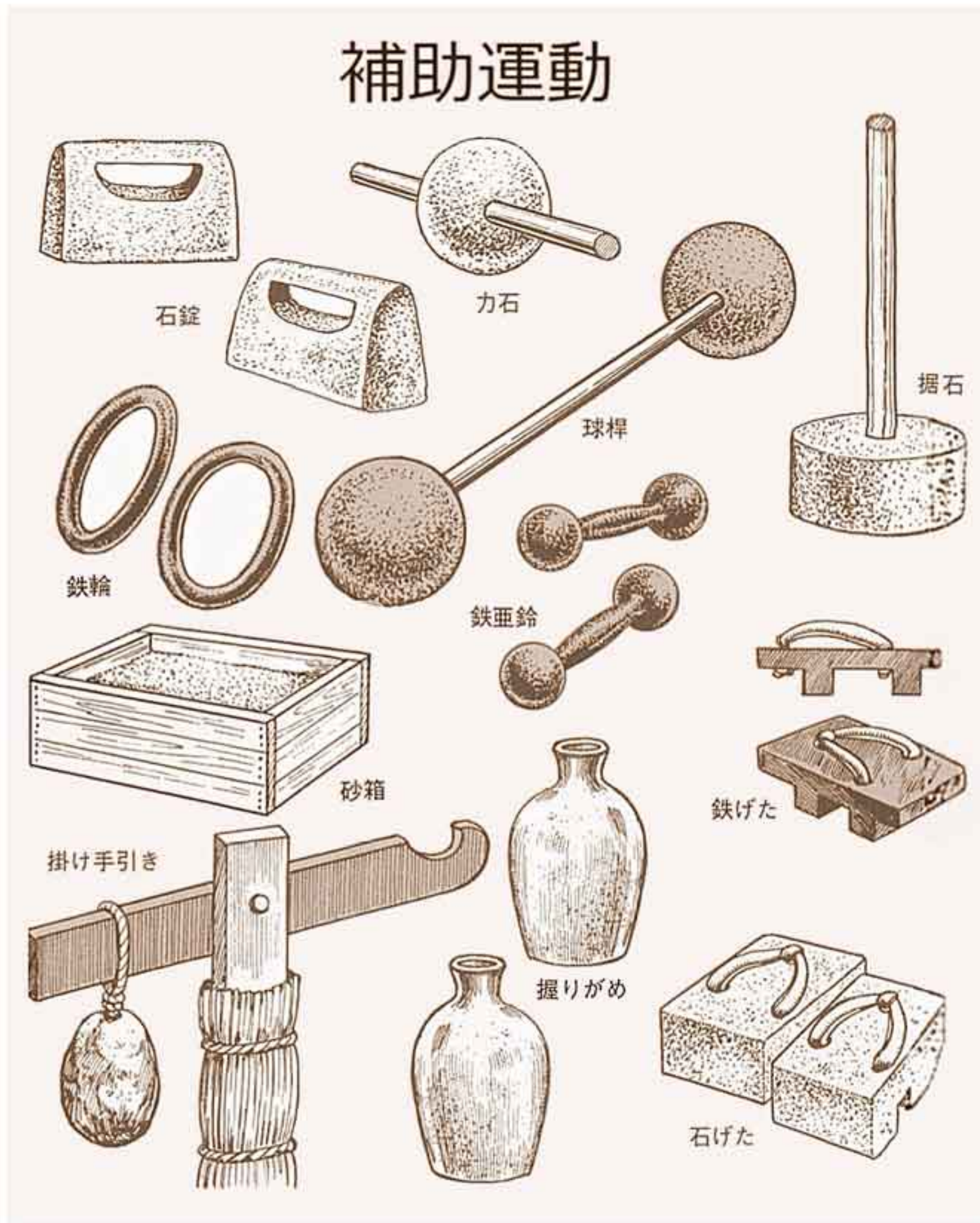
Il gruppo di Karatemantova cresce ancora. I prossimi esami si svolgeranno verso fine maggio/giugno in sessione congiunta con le altre palestre del gruppo sperando di poter riunire la Commissione al gran completo.





# USARE I PESI? SIAMO ELASTICI

di Sergio De Marchi - (prima parte)



Negli esercizi di Hojo Undo tradizionale erano sempre integrati pesi di varia natura, tra cui dischi di pietra o damigiane ricolme di sabbia o acqua.

Come si integrano dunque i pesi nell'allenamento del karateka?

Il focus di oggi è sull'uso dei pesi "leggeri", ossia manubri con peso variabile da 0,5 a 4kg.

Questi strumenti possono tranquillamente essere utilizzati per affiancare l'allenamento tecnico, ossia per attivare in maniera più completa le fibre muscolari nell'esecuzione di movimenti che saranno ripetuti nei kata o nel combattimento. Ma ogni attrezzo va bene?

E ci sono differenze sull'utilizzo di certe tipologie di strumento in determinate azioni?

Le risposte, rispettivamente, sono NO e SI.

Prima di passare velocemente in rassegna qualche esempio concreto, va ricordata una cosa: ogni atleta ha caratteristiche proprie ed una propria struttura fisica, quindi prima di impostare un determinato allenamento è sempre buona norma verificare le condizioni del karateka ed adattare il carico, le ripetute, le pause e tutto il resto sullo specifico atleta. Insomma, cerchiamo sempre di

considerare chi ci troviamo davanti.

Detto questo, vediamo qualche esempio concreto di lavoro coi pesi (SPOILER: e non solo).

Il moderno pugilato ci insegna che, per aumentare la resistenza in combattimento, è possibile effettuare delle riprese di "shadow boxing" (combattimento a vuoto) utilizzando dei manubri da 1 o 2kg.

Ritengo che questo possa valere anche per il kumite; MAATTENZIONE! Utilizzando dei manubri, dobbiamo sempre ricordare che la resistenza impressa sui muscoli e sulle articolazioni è verso il basso (i pesi risentono della gravità) e rimane costante.

Per evitare di sottoporre le giunture, specie quella del gomito, ad uno stress troppo elevato (problema che può condurre ad infiammazioni tendinee di varia entità fino all'epicondilite), è bene non portare mai, quando si usano i pesetti, il movimento a piena distensione. Questo significa che, eseguendo uno tsuki il braccio non va mai disteso del tutto quando si impugna un manubrio.....continua nel prossimo numero di aprile....



**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



# KARATEMANTOVA E DISABILITÀ



Spesso si sente in giro che nella disabilità non si può fare sport o che è alquanto complesso. Nulla di più falso. Karatemantova da anni opera nel campo.

Negli anni gli istruttori si sono formati e specializzati grazie all'aiuto dal Belgio del M° Franck Dubois che ha indirizzato le nostre palestre affiliate al CSI in questa direzione. Così ormai da una decina d'anni Karatemantova lavora in questa direzione con ragazzi in carrozzina, ipovedenti, cognitivi, sordomuti portandoli anche a gareggiare sia nei

Campionati Nazionali che in gare all'estero internazionali ultima delle quali proprio i Pandemic Games WMAC organizzati in Austria.

Serve molta buona volontà per adattare le forme e le tecniche perchè ogni individuo presenta modalità diverse ma grazie anche ai regolamenti inclusivi il tutto risulta accessibile e più semplice.

Non solo ma anche nella disciplina del Kobudo il tutto viene applicato con le stesse modalità e bisogna dire che l'entusiasmo supera ogni difficoltà.

I Corsi per atleti disabili di karate continuano in tutte le palestre del gruppo Karatemantova a Mantova, Goito, Marmirolo, Sustinente e Carpenedolo.

Per informazioni telefonare al 338 5775667 o scrivere a [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)



## 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>



# BUONE NOTIZIE

..anche se un pò in ritardo, dopo aver visto questa bellissima foto, non potevamo non fare gli auguri alla nostra Cristina...

**OTANJOUBI OMEDETOU GOZAIMASU**  
**お生日おめでとうございます。**



**BUON COMPLEANNO CRISTINA**



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



# CHRISTMAS CUP

## "KARATEMANTOVA TRAVOLGE LA CHRISTMAS CUP"



Un successo senza precedenti la Christmas Cup online che ha visto 150 atleti e oltre 300 start. 20 arbitri coinvolti sparsi in tutta Italia dal Lazio al Veneto, dalla Lombardia all'Emilia Romagna.

Anche se la gara di kata si è svolta in remoto ha riscosso un notevole successo. Tutto ciò denota che, nonostante fosse meno interessante rispetto ad un evento in presenza, gli atleti hanno una estrema voglia di riprendersi in mano le gare, le competizioni e lo sport.

Karatemantova, con 88 atleti in gara, ha letteralmente dominato la scena portando a casa un bottino di medaglie senza eguali. E' un anno speciale, con un notevole nuovo gruppo di cinture bianche che hanno accolto da subito lo spirito del confronto e della partecipazione.

E' veramente il caso di dire che stiamo dando il calcio finale al covid. Dunque Karatemantova vince la terza edizione della Christmas cup patrocinata da Regione Lombardia, da Confindustria Mantova e con l'apporto dei premi grazie alla Impresa Edile Gemma che ha gentilmente offerto le medaglie dell'evento.

Veniamo ai risultati nelle molteplici specialità presenti.

### **Kata Individuale:**

**Oro** per Matteo Maria Mazzuca, Gioia Gemma, Viola Gasparini, Filippo Siliprandi, Iyess Nagati, Mattia Fasani, Dooae Khalla, Thomas Lars Magro, Alessandro Barretta, Badreddine Boudal, Pierluigi Ferrara, Francesca Bocchi, Stella Guerresi, Katia Surfaro, Sonia Cipriani, Davide Reggiani, Jason Lazzarini, Christian Garavello, Renato Arcari, Diana Luongo, Mattia Bonardi.

**Argento** per Hiba El Hamraoui, Lorenzo Canduti, Flavio De Gennaro, Amalia Vitiello, Davide Genovesi, Chiara Adele Martinelli, Manuel Solazzo, Riccardo Donelli, Riccardo Tebaldini, Giulia Guernieri, Giulia Saccani, Nicole Gandini, Ettore Arena, Maira Bocchi, Maurizio Rossato.

**Bronzo** per Lorenzo Togni, Diego Negri, Francesco Mazzucco, Riccardo Buda, Arianna Maiolo, Marco Salami, Elia Turganti, Pape Camara, Thomas Pezzini, Francesco Sollo, Beatrice Zambellini, Ilaria Zaniboni, Andrea Bertolini, Matte Fezzardi, Carola Malgioglio, Vittoria Zambellini, Nicola Bonardi, Luca Scappi, Jad Mouhour.

### **Self Defence:**

**Bronzo** per Maurizio Rossato ed Emanuele Tombolato.

### **Sound Karate:**

**Oro** per Mattia Bonardi e Katia Surfaro - **Argento** per Stella Guerresi - **Bronzo** per Giulia Saccani.

### **KARATEMANTOVA TEAM CARPENEDOLO**







**KARATEMANTOVA TEAM GOITO**

**Kata Kids:** Oro per Mattia Pizzichetti, Omar Drame, Fabiana De Vivo, Maira Ludovica. - Argento per Giorgio Ruffoni, Sofia Luongo - Bronzo per Alessandro Gaspari, Gabriele Mazzuca, Leonardo Caleffi, Celeste Tosi, Sofia Zangrossi.

**kata di kobudo tradizionale:** Oro per Renato Arcari, Ilaria Truzzi, Nicole Gandini, Thomas magro - Argento per Manuele Giaron, Chiara Adele Martinelli, Manuel Solazzo - Bronzo per Davide Reggiani, Riccardo Mariani, Marco Salami.

**Kobudo non tradizionale:** Argento per Davide Reggiani e Bronzo per Maurizio Rossato.

**kata Creative:** Oro per Francesco Mazzucco, Beatrice Zambellini, Filippo Siliprandi, Pierluigi Ferrara, Giulia Guarnieri, Stella Gueresi, Mattia Bonardi, Katia Surfaro, Davide Reggiani - Argento per Chiara Adele Martinelli, Amalia Vitiello, Marco Salami, Thomas Lars magro, Alessandro Barretta, Riccardo Donelli, Giulia Saccani, Daniel Treccani - Bronzo per Lorenzo Canduti, Diana Luongo, Francesco Sollo, Riccardo Mariani, Daniele De Gennaro, Riccardo Tebaldini, Vittoria Zambellini.

*Passiamo alle specialità a squadre:*

**kata a squadre:** Oro per Canduti-Fasani-Luongo, Magro-Mariani-Martinelli, Bocchi-Bocchi-Guarnieri - Argento per Barretta-Ferrara-Tebaldini

**kata a coppie:** Oro per Barretta-Lazzarini, Salami-Sollo, Surfaro-Treccani, Bonardi-Scappi - Argento per Khalla-Vitiello, Gueresi-Saccani, Rossato-Tombolato - Bronzo per Arcari-Gandini, De Gennaro-Siliprandi, Maiolo-Mirzoyan

**Team Family:** Oro per zambellini-Zambellini - Argento per Gasparini-Gasparini - Bronzo per De Gennaro-De Gennaro e Khalla-Khalla

**Sound Karate Team:** Argento per Gueresi-Saccani e bronzo per Magro-Mariani-Martinelli



**KARATEMANTOVA TEAM MARMIROLO**

**Kobudo Team:** Oro per Braglia-Arcari e Argento per Magro-Mariani-Martinelli

Una grande schiera di podi affermano ancora che Karatemantova è e resta, per ora, la squadra da battere in tutte le specialità di kata e forme.

Appuntamento ora con la gara online organizzata dal Comitato CSI di Verona.

**KARATEMANTOVA TEAM MANTOVA**





# FOTO/RICORDI



BRESCIA, APRILE 2011 - IL GIAPPONE NEL CHIOSTRO



Nel chiostro del Museo Diocesano di Brescia si è tenuta la manifestazione "Il Giappone nel chiostro". Un evento culturale a tema giapponese che prende spunto dalla festa che nel paese del Sol Levante si fa per celebrare la fioritura dei ciliegi. Durante la giornata abbiamo assistito a dimostrazioni interessantissime tra cui la vestizione del kimono, la cerimonia del te, laboratori di calligrafia, arti marziali come Ju-jutsu, Karate e Kendo...



## I NOSTRI TROFEI

RONCOFERRARO 2012 - CAMPIONI PROVINCIALI





# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Davide Reggiani  
disegni Luca Scappi

## KAR-LOTTA E IL KUMITE

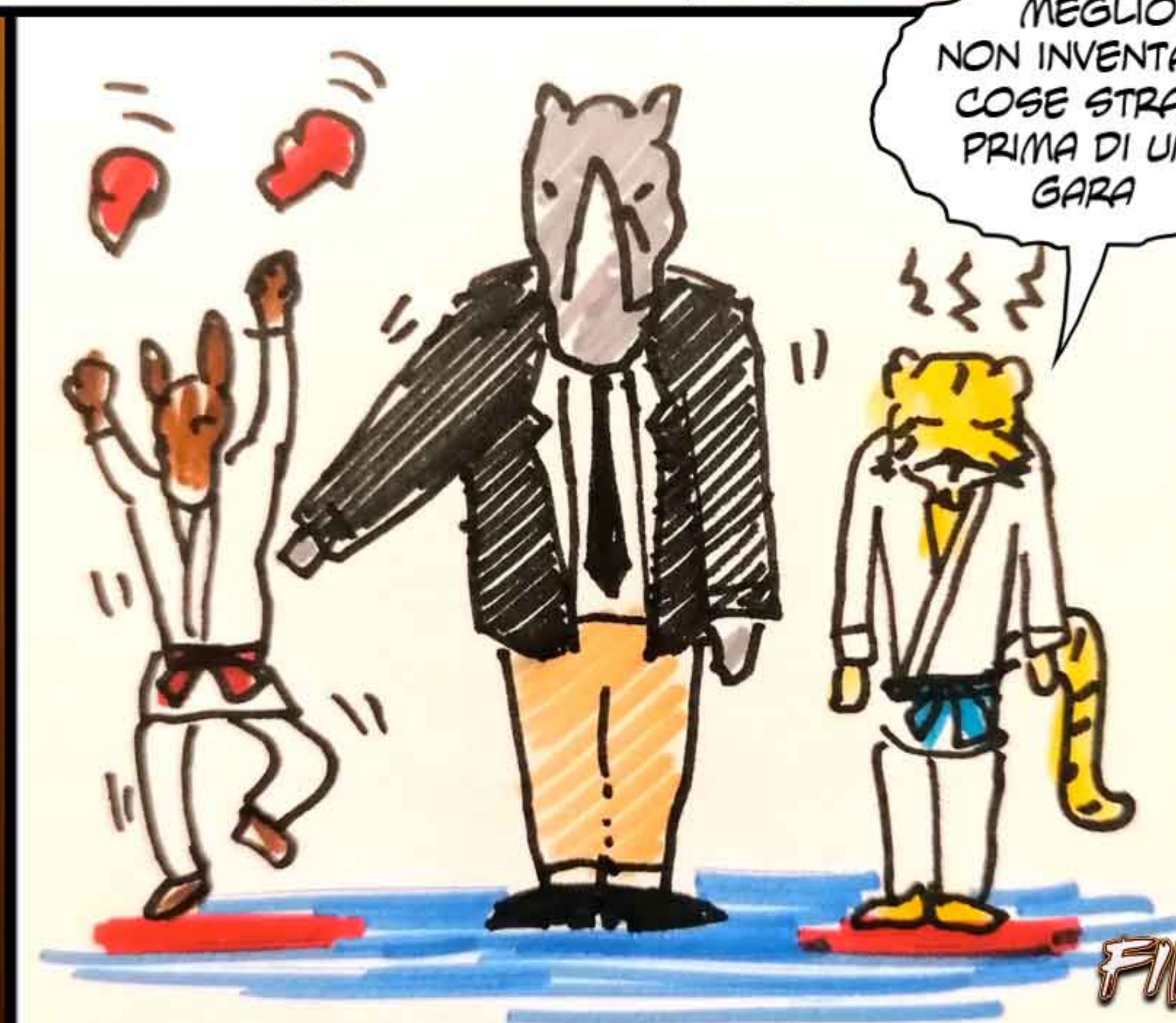
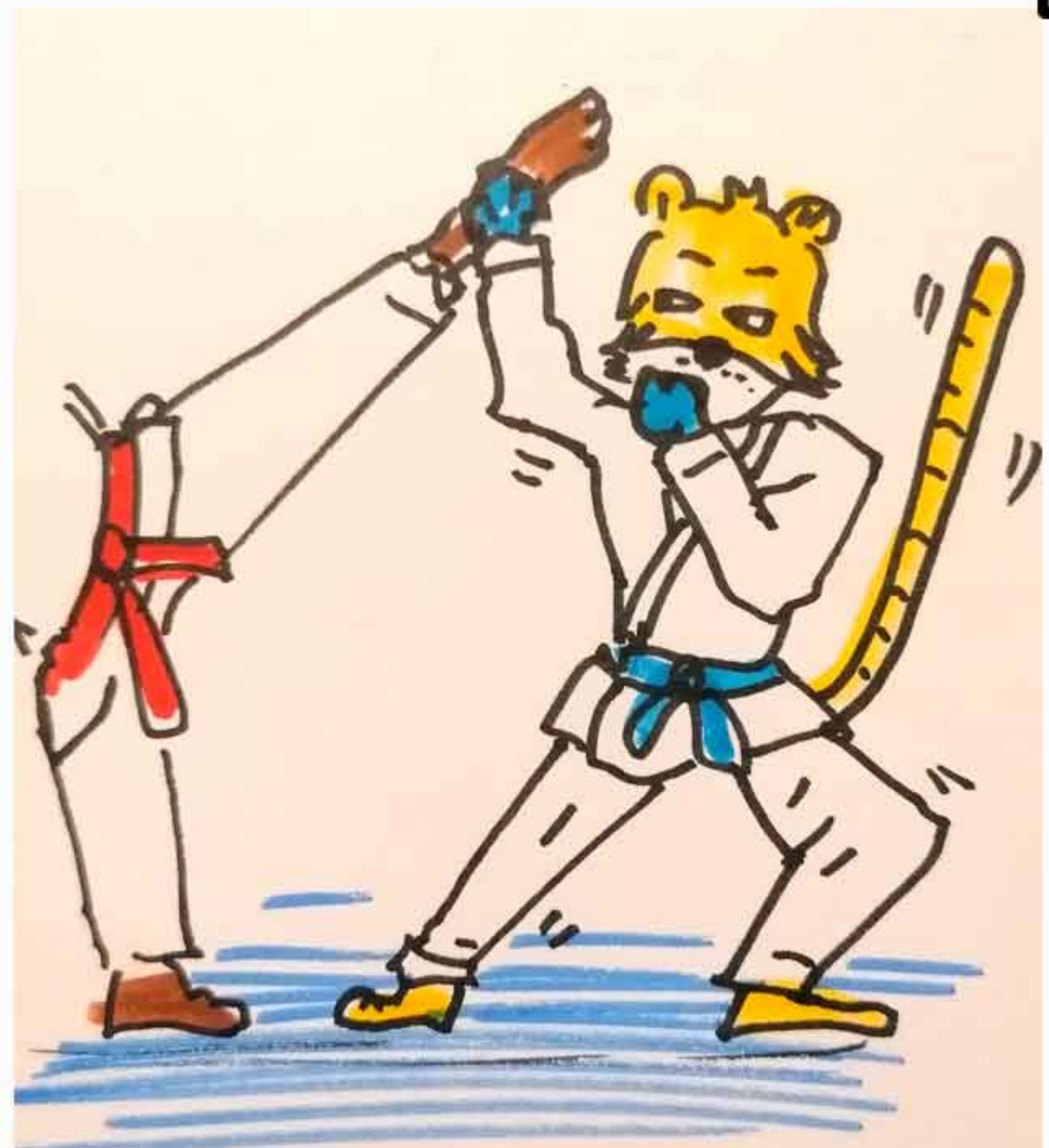


OGGI  
STUPIRÒ TUTTI  
COL MIO KIMONO  
NUOVO

KARLOTTA  
NON CI SI PRESENTA  
CON UN KIMONO ROSA...  
1 MINUTO PER  
CAMBIARTI!



MA COSA  
COMBINI... COSÌ  
PERDI LA  
CONCENTRAZIONE



MEGLIO  
NON INVENTARSI  
COSE STRANE  
PRIMA DI UNA  
GARA

FINE



# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



Ciao a tutti! continua la mia ricerca di Lego spettacolari ed ecco trovata un'altra "IDEAS" incredibile. C'è proprio tutto del nostro Giappone, l'alternarsi delle stagioni, le lanterne, il tempio e le carpe "koi", veramente bello. È interessante pensare che volendo si potrebbero trovare le istruzioni e l'elenco dei mattoncini necessari per costruirlo, Lego "Ideas" non sono set preconfezionati ma realizzazioni di appassionati che condividono la loro passione. Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte.... [kmmagazine@gmail.com](mailto:kmmagazine@gmail.com)



**FONTE:**  
<https://www.facebook.com/LEGOIdeas>

**ALEXANDER  
CON UN GRANDE  
ELICOTTERO E  
UN PAIO DI  
MACCHININE**



**ED-ECCO-DANIEL  
CON UNA RACCOLTA DI MEZZI INCREDIBILI  
E UNA BELVA FEROCCE**



**GABRIELE E MATTEO MARIA  
CON COSTRUZIONI  
E MEZZI DI OGNI  
GENERE**



**MANUEL, MITICO!  
UNA CHITARRA  
FENDER COMPLETA  
DI AMPLI...**





# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## SUSHI - LE ORIGINI

Chi non conosce il sushi?! Ma qual'è la sua storia?  
Ve lo siete mai chiesti?

Il sushi che tutti noi conosciamo grazie ai ristoranti giapponesi, è in realtà nato in Cina, o addirittura in Corea.

### Storia del Sushi



Molti elementi della cultura giapponese traggono origini da altre nazioni asiatiche (come anche la scrittura ad esempio). Il sushi è stato infatti importato in Giappone, modificato e adattato ai gusti dei suoi abitanti fino a diventare un simbolo e uno stile di vita nel Sol Levante.

Secondo gli storici, le origini risalgono al IV secolo, quando in diverse zone del sud est asiatico era diffuso un metodo di conservazione del pesce molto particolare. Veniva prima eviscerato, salato e infine posto in mezzo al riso cotto, la cui fermentazione

fonte: [www.cucinagiapponese.com](http://www.cucinagiapponese.com)



provocava un aumento di acidità dell'ambiente in cui si trovava, al punto da poterlo conservare anche per interi mesi. Quando poi veniva consumato, eliminavano il riso e mangiavano solo il pesce.

La svolta ci fu quando i viaggiatori cinesi e coreani portarono questa tecnica in Giappone dove poi iniziarono le rielaborazioni. Nel periodo Muromachi (1336-1573) si cominciò a non gettare più il riso fermentato ma a consumarlo col pesce. Successivamente, da tecnica di conservazione, divenne una vera e propria ricetta apprezzata dai giapponesi, che ben presto iniziarono anche a prepararlo con aceto in aggiunta al riso bollito.

Durante l'epoca Edo (1603-1867), il Giappone rimase quasi completamente isolato dal mondo esterno. Ed è proprio in questo periodo che si consolidarono sempre più gli aspetti socio-culturali che ancora oggi caratterizzano il Giappone moderno. Nella capitale si diffuse proprio in questo periodo l'haya-zushi, che significa letteralmente "sushi veloce": non si aspettava più che il riso inacidisse, ma lo si mescolava con aceto, pesce, uova e verdure. Era ancora però lontano dal sushi che conosciamo noi.

La nascita del sushi moderno arrivò intorno al 1800 da una bancarella che vendeva cibo da strada a Tokyo e marinava il pesce in salsa di soia e sale per far sì che durasse di più. Il wasabi (pasta piccante di colore verde servita insieme al sushi) venne aggiunto per coprire eventuali sapori sgradevoli del pesce che in mancanza di ghiaccio non sempre riusciva ad essere fresco.

Solo dopo la seconda guerra mondiale, il sushi divenne davvero come lo conosciamo oggi. La svolta arrivò in un ristorante con un gestore che, nel tentativo di abbassare i costi e rendere il sushi alla portata di tutti, inventò il kaiten-zushi, che significa "sushi girevole". Pare che l'idea gli venne dopo la visita a uno stabilimento della birra Asahi. Il signor Shiraishi rimase colpito da come le lattine si muovevano su nastri convogliatori e decise di introdurre un sistema simile nel suo ristorante di Osaka. Si parla proprio dei piattini col sushi posizionati su un nastro trasportatore per farlo girare davanti al bancone dove siedono i clienti. Il successo fu enorme, tanto che il signor Shiraishi, aprì 250 ristoranti simili in tutto il Giappone rendendo il sushi popolare. Shiraishi, che nel frattempo aveva ideato una macchina per la preparazione automatica dei nigiri, è venuto a mancare nel 2001, ma il primo ristorante Genroku-sushi esiste ancora, vicino all'uscita nord delle linee Kintetsu alla stazione di Osaka.

Negli anni '80 il Giappone è all'apice del boom economico, lanciato ormai alla conquista dei



mercati internazionali, gli Stati Uniti in particolare. Contemporaneamente il resto del mondo riscopre il Giappone e la cultura giapponese si diffonde nuovamente in Occidente. Nascono i primi ristoranti giapponesi e sushi bar negli Stati Uniti, frequentati da yuppies e personaggi alla moda. Il resto è storia recente, con la cucina giapponese e il sushi in particolare che si diffonde rapidamente in tutta Europa e nel resto del mondo, grazie anche alla sempre maggior attenzione alla salute alimentare, ai grassi e calorie.



### **STORIA DEL TEMAKI SUSHI**

Il termine giapponese Temaki significa "fatto a mano". È una forma molto semplice di sushi che non richiede infatti l'uso di stuoie ma l'alga nori viene arrotolata a mano a forma di cono.

Secondo quanto riportano diverse fonti il Temaki nasce nel XX secolo, grazie all'arrivo a San Paolo in Brasile di 165 famiglie giapponesi, emigranti che desideravano far fortuna esportando le loro tradizioni culinarie. Obiettivo che hanno pienamente raggiunto, visto che oggi il Brasile è il Paese con la più alta concentrazione di giapponesi residenti.

La cultura sud-americana ha ben accolto quella orientale, integrandosi perfettamente. Soprattutto a livello enogastronomico, il connubio è stato particolarmente proficuo e attualmente, in moltissimi ristoranti brasiliani, si possono gustare piatti tipici che richiamano fortemente la cucina giapponese.

Su tutto il territorio brasiliano, ma principalmente nella zona di San Paolo, negli ultimi anni sono sorte decine di temakerie. Si tratta di ristoranti particolari, arredati in stile sud-americano ma con forti richiami e riferimenti a quello orientale. Sono locali tematici, che propongono menù rigorosamente a base di Temaki, pesce cotto o crudo e frutta.

Ad accompagnare il tutto, la caipirinha preparata secondo la ricetta originale brasiliana. Le temakerie stanno riscuotendo un grande successo, grazie sia all'entusiasmo degli abitanti locali sia a quello dei turisti.

Il Temaki-sushi è piatto della tradizione giapponese che contiene forti riferimenti a quella brasiliana. Si tratta di un cono sushi di grandi dimensioni, formato da una grossa foglia di alga nori, ripieno di riso, pesce e verdure.

La sua forma particolare ricorda lo stile dello street food, molto usato in sud-America. Basti pensare ai cartocci di pesce fritto che si vendono sulle bancarelle su tutte le strade brasiliane, fatti proprio a forma di cono.

Il concetto, invece, è decisamente quello del sushi giapponese. Un insieme equilibrato di sapori e consistenze, dove la freschezza del pesce viene esaltata dalla semplicità del riso e dalla nota amarognola ma piacevole dell'alga e delle verdure.

Un alimento leggero, sfizioso, composto da ingredienti pregiati, ricchi di gusto e di qualità nutritive importanti.

Oggi i ristoranti di sushi brasiliano iniziano ad espandersi anche nelle nostre zone, anche se sono più rari rispetto a quelli tradizionali (e Cristina ve li consiglia se non l'avete mai provato! Uno tra i più vicini a noi si trova a Sirmione). Non troviamo solo temaki in questi ristoranti ma anche sushiroll dove il pesce viene spesso accompagnato da frutta e spezie tipiche brasiliane.



## GUIDA E GALATEO PER GLI AMANTI DI SUSHI

1. L'asciugamano bagnato arrotolato che il cameriere vi porterà prima del pasto serve per pulirsi le mani.
2. Pranzate o cenate con una persona più grande di voi? È buona regola versargli il tè nella tazza, come da antica tradizione nipponica.
3. Il sushi si può mangiare con le mani. Non infilzare mai il sushi con le bacchette.
4. Ogni pezzo va mangiato in un solo boccone. Non dividete mai il sushi a metà.
5. La salsa di soia non va mai versata direttamente sui pezzi di sushi. Nella salsa di soia bisogna intingere leggermente il pesce, mai il riso. Usatela sempre con moderazione.
6. Le fettine di zenzero non si usano per condire il sushi, ma vanno mangiate tra un pezzo e l'altro per rinfrescare bocca e papille gustative: questo permetterà di assaporare meglio ogni pezzo di pesce.
7. Non sciogliete il wasabi nella soia. Il wasabi va messo direttamente sul sushi.
8. Mai rifiutare un brindisi: fa parte della cultura orientale (la parola che si usa per i brindisi è Kanpai!) Se siete astemi basta appoggiare il bicchiere sulle labbra senza berne effettivamente il contenuto.
9. Appoggia la parte più stretta delle tue bacchette sul piccolo supporto in ceramica, Hashi-Oki, quando non le usi.
10. Non dare mai i soldi in mano allo chef. Per questione igieniche lo Chef non tocca mai i soldi.



### Guida pratica all'uso delle bacchette!

Tenere le bacchette è più facile a farsi che a dirsi, comunque ecco le istruzioni:

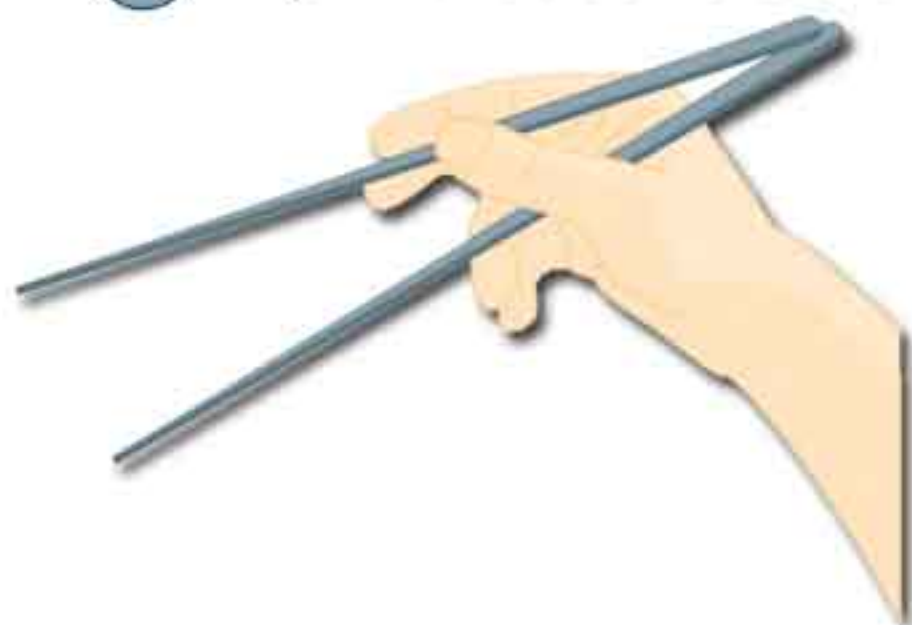
- 1 Tieni la bacchetta superiore come una penna.



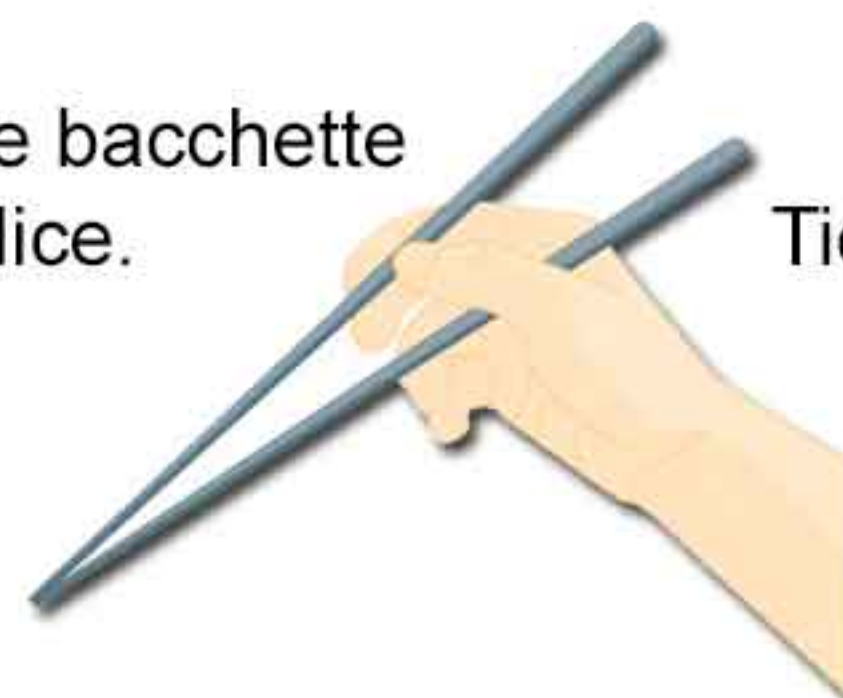
- 2 Posiziona la bacchetta inferiore contro l'anulare.



- 3 Apri le bacchette con il medio.



- 4 Chiudi le bacchette con l'indice.



Tieni il pollice immobile.



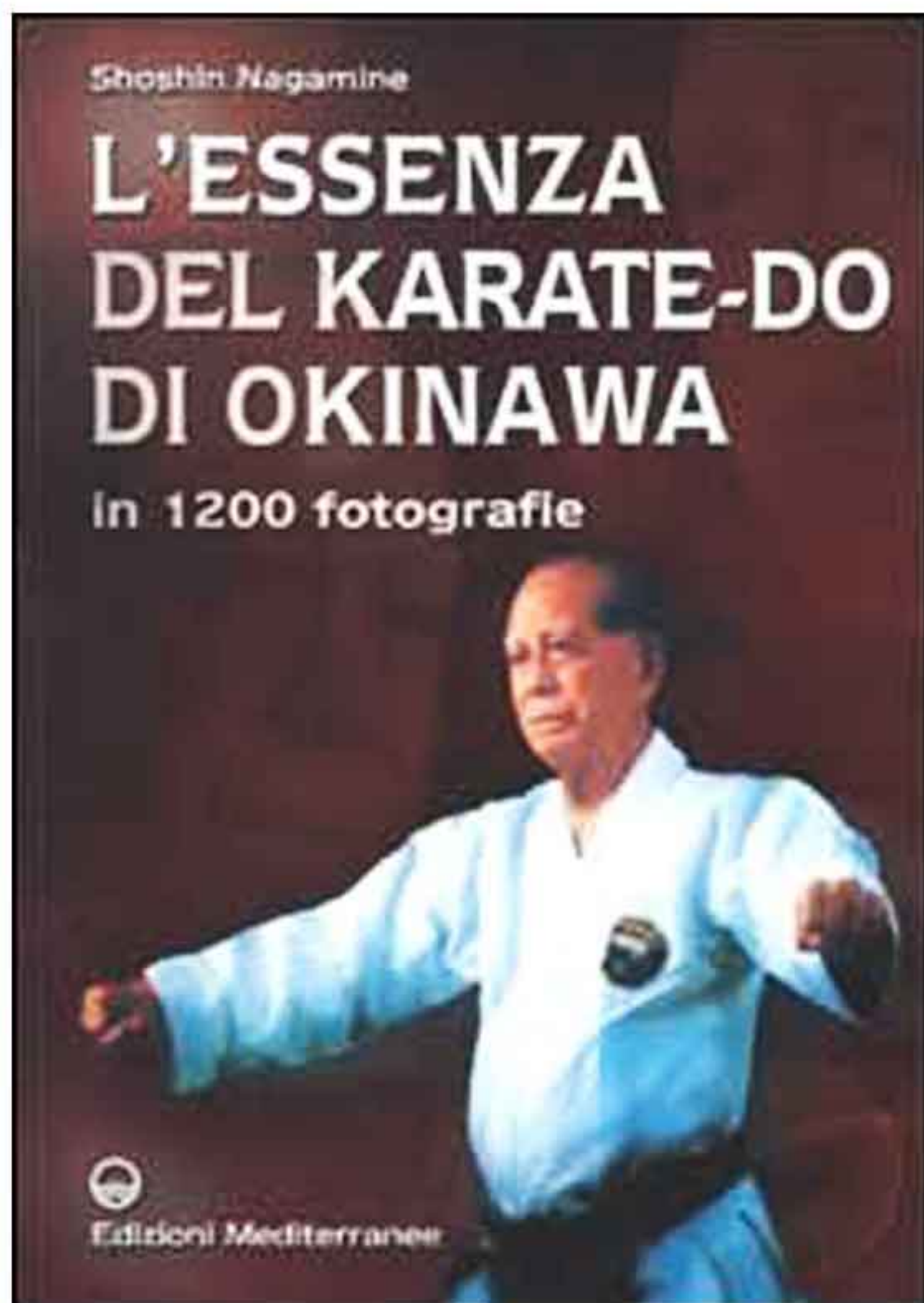
# OTTICA

# L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca



## L'essenza del karate-do di Okinawa



Ricca fonte di tecniche e testo fondamentale della filosofia del karaté tradizionale di Okinawa, L'essenza del karaté-dò di Okinawa espone gli insegnamenti del leggendario maestro Shoshin Nagamine, noto in tutto il mondo come fondatore della scuola Matsubayashi dello Shorin-ryu karate-do. Pubblicata per la prima volta nel 1976, quest'intramontabile opera è stata a lungo un prezioso punto di riferimento per i praticanti di arti marziali.

Una trattazione meticolosa degli aspetti tecnici del karaté-dò, con più di 1000 fotografie per documentare diciotto kata (forme prestabilite) classici, sette yakusoku kumite (esercizi programmati con il partner) e tutte le tecniche basilari. Questo libro rappresenta un'accurata e accessibile guida illustrata all'esecuzione perfetta del karate tradizionale ed è l'unico libro in Italia con le fotografie di uno dei grandi maestri di prima della guerra mentre dimostra la giusta esecuzione del karaté di Okinawa.

L'essenza del karate-do di Okinawa è un ponte tra il passato leggendario delle arti marziali e i praticanti odierni: illustra i punti di riferimento storici nello sviluppo dello stile, delinea nitidamente

le sue forme, le tecniche principali, e ricorda i famosi karateka di Okinawa del passato, inclusi i maestri dell'Autore: Ankichi Arakaki, Choki Motobu e Chotoku Kyan.

### Biografia di Shoshin Nagamine

Shoshin Nagamine cominciò a studiare il karaté nel 1924. Al momento della sua morte, nel 1997, gli erano stati conferiti il grado di Judan (cintura nera 10° dan) ed il titolo di Hanshi (maestro istruttore) da parte dell'Associazione di karate-do di Okinawa.

È considerato da tutti uno tra i più importanti personaggi che hanno contribuito a far rispettare e ammirare a livello mondiale il karate-do. Dopo una carriera che include la carica di vicepresidente dell'Assemblea Cittadina di Naha e di capo della Stazione di Polizia di Okinawa, Nagamine Sensei ha dedicato la sua vita all'insegnamento del karate-do, della meditazione Zen, e alla salvaguardia delle arti e della cultura tradizionali delle isole Ryukyu.



Poliambulatori Gerevini

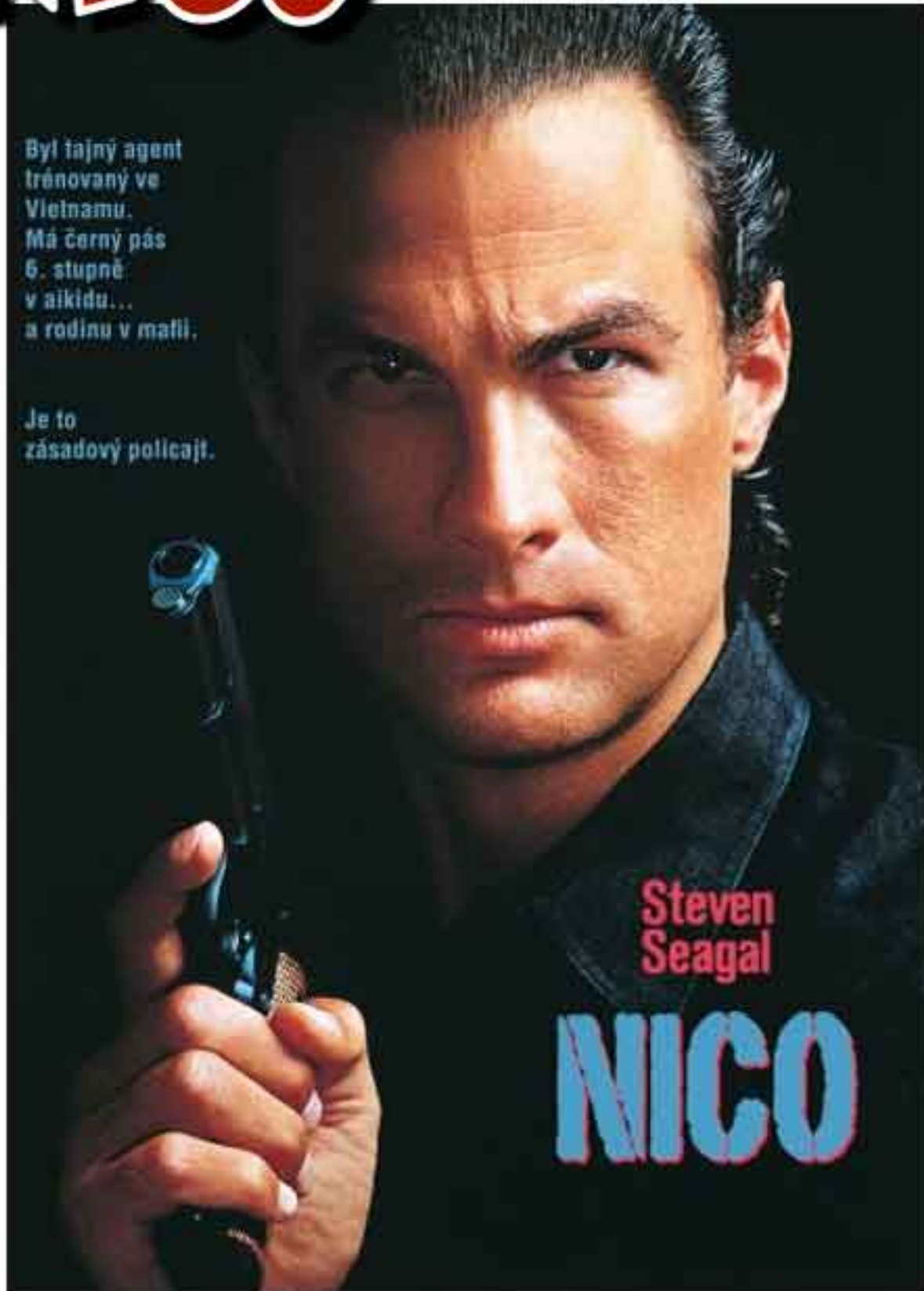
MI piace 326 "Mi piace"

## Poliambulatori Gerevini s.r.l

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



# NICO



Nico è un film del 1988 diretto da Andrew Davis. Ha lanciato la carriera cinematografica dell'attore e maestro di Aikidō Steven Seagal, protagonista del film.

Nico, segue le vicende del siciliano Nico Toscani (Steven Seagal), esperto di arti marziali che viene reclutato dalla CIA per entrare a far parte di un corpo speciale impiegato per una missione tra Vietnam e Cambogia. Nel 1973, Nico rimane talmente disgustato dalle torture a cui assiste durante l'interrogatorio di un prigioniero che decide di lasciare la CIA e tornare a vivere nella sua Chicago.

Passano quindici anni e l'uomo, che ormai è sposato e ha un bambino, vive insieme alla sua famiglia e alla madre.

Tolte le vesti di agente speciale, Nico è ora un incorruttibile poliziotto della narcotici del Dipartimento di Polizia di Chicago.

Insieme ai suoi colleghi e amici, l'uomo veglia sulla città combattendo lo spaccio di sostanze stupefacenti.

Non ha però idea di quello che sta per succedergli e del fatto che, per dare una mano a una cugina, si troverà nuovamente ad avere a che

fare non solo con la CIA ma anche con l'FBI...

Da una sceneggiatura scritta a più mani uno dei tanti polizieschi americani sul "giustiziere solitario" film che regge perfettamente dal punto di vista dell'azione e della spettacolarità.



## UnipolSai

ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE



di Bottini Andrea

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

## PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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





## CHIEDIMI CHI ERANO I BEATLES



I Beatles sono un gruppo rock inglese di Liverpool formatosi negli anni '60. Sono stati uno dei gruppi di maggior successo e acclamati dalla critica nella storia della musica. Molteplici sono i motivi per cui i Beatles sono diventati così popolari, durante il loro "regno musicale" dall'inizio degli anni '60 all'inizio anni '70. I quattro "fab" hanno cambiato radicalmente la visione del mondo musicale di allora e il loro successo li ha resi indimenticabili ancora oggi. Ogni Beatle aveva un suo "personaggio", che è ciò che ha reso il gruppo così speciale. I Beatles in questo modo non solo hanno influenzato il mondo musicale, ma hanno anche influenzato la rivoluzione sociale e culturale degli anni '60. I Beatles avevano uno stile diverso da qualsiasi altra band dell'epoca, perché vertevano a dare attenzione a molti generi musicali diversi e a proclamarsi a loro volta come una rivoluzione sotto tutti gli aspetti: musicali e non. Il gruppo iniziò con il rock'and'roll degli anni '50, per poi espandersi in ballate pop, rock psichedelico per poi sfociare anche in alcune influenze classiche nelle loro canzoni. La popolarità dei Beatles crebbe man mano che la loro musica si sviluppava e diventava più sofisticata. Dopo l'aiuto di due personaggi influenti, Brian Epstein e George Martin, il gruppo ha fatto irruzione nel mainstream del Regno Unito nel 1962 con il loro primo singolo "Love Me Do", dopodiché il gruppo iniziò a fare tournée in giro per tutto il mondo fino al 1966. Il successo dei tour dei Beatles li ha spinti a voler espandersi in diversi paesi. Paesi come gli Stati Uniti, ad esempio, anche se i Beatles non volevano ramificarsi lì fino a quando non avessero raggiunto il numero uno nelle classifiche nel Regno Unito. Una volta fatto, hanno iniziato la loro conquista dell'America: il 7 febbraio 1964, e due giorni dopo hanno fatto la loro prima apparizione alla televisione americana. La fama dei Beatles li ha seguiti dal Regno Unito agli Stati Uniti e circa 74 milioni di americani hanno visto la prima apparizione televisiva dei Beatles in diretta. Il primo concerto dei Beatles in America esplose al Washington Coliseum. Per la gioia dei Fab Four, loro, erano diventati sempre più popolari tanto che ebbero il primato di essere la prima band ad esibirsi in uno stadio e più precisamente il Shea Stadium davanti a un pubblico di 55.600 spettatori. Anche se il gruppo si è sciolto negli anni '70, i Beatles sono una delle band Rock'and'Roll più importanti, ancora ascoltati dopo più di 50 anni dal loro esordio. Non solo, hanno influenzato molti artisti come Jimmy Hendrix, David Bowie e gli Oasis (che in seguito sono diventati talenti musicali) hanno anche avuto un enorme impatto sul rock'and'roll britannico e americano. Hanno influenzato molti altri musicisti britannici a puntare verso gli Stati Uniti così come il modo in cui le giovani generazioni si sarebbero vestite e avrebbero vissuto le loro vite. Lo stile dei Beatles a tutt'oggi non è cambiato, così come i sostenitori e i fedeli seguaci che ancora li diffondono e li acclamano.





# 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

**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

**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

**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

**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

dal 7 ottobre 2021

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

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

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

**NOVITA'** **Corso di Kobudo** ogni mercoledì alle ore 20.00

www.karatemantova.it 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



# PROSSIMI APPUNTAMENTI E GARE IN PROGRAMMA



GIOCHI ITALIANI  
**WMAC**  
GARA INTERNAZIONALE

**20**  
MARZO  
2022

PRESSO IL PALAZZETTO DI POGGIO RENATICO (FE)

## GARE DI:

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

POWERED BY:



DARIO PASQUALINI

ROTTAMI

di Mattia Pasqualini & C. snc

INFO E PRENOTAZIONI:

WMACITALIA@GMAIL.COM

3489038855

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

ITALY / 30.04 - 01.05.2022

EUROPEAN MARTIAL  
ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

48015 CERVIA, ITALY

REGISTRATION & INVITATION:  
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC ITALY  
& WMAC EUROPE



KWON



# 1° TROFEO di KARATE CITTA' DI GOITO

10 Aprile 2022

INIZIO ORE 9.00

Palasport Pedagno di Goito  
Strada Pedagno 83

## KARATE E KOBUDO

- KATA INDIVIDUALE
- KATA CREATIVE
- KATA DISABILI
- KATA KOBUDO TRAD
- KATA FREE STYLE KOBUDO



info 338 5775667 o 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

AUSTRIA / 12. - 13.11.2022

INTERNATIONAL  
BREGENZ OPEN

WORLD CUP

U. BURGGRÄFLERGASSE 11,  
6900 BREGENZ, AUSTRIA

REGISTRATION & INVITATION:  
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD  
& BLACK DRAGON BREGENZ



KWON





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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



**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

**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!

Seguici su:  
**facebook**

Seguici su  
**Instagram**

**rikami**  
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

## DOJO KUN



訓  
一人格完成に努力せよこと  
一誠の道を守りよこと  
一努力、精神も養ふこと  
一礼儀を重んずること  
一血気の勇と戒むこと  
中山王政



- 1 HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO  
il Karate è mezzo per migliorare il carattere
- 2 HITOTSU MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO  
il Karate è via di sincerità
- 3 HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO  
il Karate è mezzo per rafforzare la costanza dello spirito
- 4 HITOTSU REIGI O OMONZURU KOTO  
il Karate è via per imparare il rispetto universale
- 5 HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO  
il Karate è via per acquistare l'autocontrollo



**NEL PROSSIMO NUMERO:** UN IMPORTANTE OSPITE, LE PREMIAZIONI DELLA GARA WMAC AUSTRIA ON LINE E MOLTISSIMO ALTRO...

Karatemantova Magazine - Nr. 22 - marzo 2022

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Noemi Borghesan

rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Carola Malgioglio