



# NOTIZIE DAL DOJO

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

**CRISTINA  
REGGIANI**



**A SCUOLA  
CON KARATEMANTOVA  
&  
ILARIA**

**GLI STILI DEL KARATE**

**CONSIGLI DI LETTURA**

**IL FILM DEL MESE  
LA 36° CAMERA DELLO SHAOLIN**



KIYUSHI ARAKAKI  
**KARATE DI  
OKINAWA**

BIOMECCANICA  
E TECNICHE CLASSICHE





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)

**KARATEMANTOVA ASD**  
Karate Shotokan e Kobudo di Okinawa

SPECIAL OLYMPICS  
ITALIA

G.S. POLIZIA LOCALE  
RODIGO (MN)

KARATE GLOBAL  
Inclusivo Karate Kobudo

TREMA  
Traditional Educative  
MARTIAL ARTS

OKINAWA KOBUDO  
DOUSHI RENSEI-KAI  
古武道

KOBUDO

CENTRO  
SPORTIVO  
ITALIANO

**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

**SENSEI**



*Studiando Karate nessuno potrà sostituire la figura del sensei.*

La parola, costituita da due ideogrammi SEN che significa avanti e SEI che significa vita, vuole significare colui che è avanti nella vita.

Il sensei dunque è la guida, colui che è più esperto, vecchio di pratica e merita ogni rispetto.

Il sensei ha a cuore la vita degli allievi e crede nel suo insegnamento.

Mostrate rispetto ed ascoltate il vostro sensei.

Non vuole essere il migliore, vuole solo mostrarvi la via e nel farlo ha bisogno della vostra fiducia. Il vero sensei è anche sensei nella vita e non solo nel dojo.

Seguendolo forse un giorno potrete essere non solo bravi praticanti ma uomini migliori nella vita.

M° Davide Reggiani

# OTTICA L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

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

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:

**Kappa**



**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



**BARRUS** TOKAIDO



### SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 5
<b>CRISTINA REGGIANI.....</b>	<b>PAG. 6</b>
STORIA DEL CSI - 9^ PUNTATA.....	PAG. 8
KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....	PAG. 9
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 11
LL KIAI SERVE DAVVERO? - DA KARATEKA.IT.....	PAG. 13
LA FORMA E LA SOSTANZA - DI SERGIO DE MARCHI...PAG.	15
PERLE DI SAGGEZZA.....	PAG. 16
KIMONO - OCHACAFFÈ.....	PAG. 17
GLI STILI DEL KARATE 5^ PUNTATA.....	PAG. 19
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 23
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 26
FILM - LA 36° CAMERA DELLO SHAOLIN.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
CORSI.....	PAG. 29
<b>PROSSIMI APPUNTAMENTI.....</b>	<b>PAG. 30</b>



### IL CAMPUS 2023



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

### NEWS

## AL VIA LA RIFORMA DELLO SPORT: DOPPIO REGIME DI TASSAZIONE PER IL 2023

Dal 1° luglio 2023 entra in vigore la riforma dello sport, che rivoluziona i criteri di tassazione dei compensi percepiti dagli sportivi dilettanti: i compensi percepiti in ambito sportivo dilettantistico non sono ora più riconducibili nella categoria dei redditi diversi e non costituiscono base imponibile ai fini fiscali fino all'importo complessivo annuo di 15.000 euro; concorrono a formare il reddito del percipiente solo per la parte eccedente tale soglia.

La riforma introduce dunque una immediata complessità: il periodo d'imposta 2023, infatti, avrà un doppio regime per semestri e due diversi sistemi di tassazione, uno fino al 30 giugno 2023 e un altro per i compensi percepiti dal 1° luglio. Ci siamo.

In attesa di correttivi legislativi richiesti da più parti e alimentati da dubbi e criticità ancora da risolvere, entra in vigore la riforma dello sport (D.Lgs. n. 36/2021), che rivoluziona i criteri di tassazione dei compensi percepiti dagli sportivi dilettanti, introducendo anche un'immediata complessità, in quanto il periodo d'imposta 2023 avrà un doppio regime per semestri e due diversi sistemi di tassazione:

- uno fino al 30 giugno 2023;
- un altro per i compensi percepiti dal 1° luglio.

In ogni caso, dalla combinazione tra agevolazioni fiscali e previdenziali in molti casi si ridurrà il costo complessivo del lavoro sportivo dilettantistico, in quanto la quasi totalità degli operatori di questo mondo non supera, su base annua, compensi superiori a 15.000 euro (e, molto spesso neanche a 5.000 euro) e, quindi, una quota ampia verrà, di fatto, esentata da prelievo fiscale e comunque in minima parte assoggettata a contribuzione obbligatoria.

### Quali sono le nuove regole

Ecco, allora, la novità: detti compensi non sono ora più riconducibili nella categoria dei redditi diversi, essendo stato espunto dal novellato testo dell'art. 67, comma 1, lettera m) del TUIR ogni riferimento ai compensi corrisposti in ambito sportivo dilettantistico.

Da luglio, essi trovano la loro nuova disciplina nell'art. 36, comma 6, D.Lgs. n. 36/2021, che prevede che i compensi di lavoro sportivo nell'area del dilettantismo "non costituiscono base imponibile ai fini fiscali fino all'importo complessivo annuo di euro 15.000. Qualora l'ammontare complessivo dei suddetti compensi superi il limite di euro 15.000, esso concorre a formare il reddito del percipiente solo per la parte eccedente tale importo".

Appare, peraltro, necessario segnalare che con l'entrata in vigore delle nuove norme sul lavoro sportivo, dovrà in molti casi cambiare anche il corretto inquadramento giuslavoristico di alcuni addetti e collaboratori che operano nell'ambito in argomento.



Non abbiamo ancora le date ufficiali ma possiamo confermare con orgoglio che con la nuova stagione, non così lontana, grazie alla collaborazione tra Karate Mantova e Karate Team 1999 nelle figure del Maestro Davide Reggiani e Alex Daeder avremo uno stage coi fiocchi.

Boran Berak dalla Croazia per il Kumite e il nostro campione Mattia Busato per il Kata.

**Mattia Busato** (Mirano, 2 febbraio 1993) è un karateka italiano, specialista del kata, campione europeo individuale nel 2014 e due volte medaglia di bronzo mondiale (nel 2016 a squadre e nel 2018 individuale).

Nel 2012, all'età di 19 anni, Mattia Busato ha vinto il suo primo titolo italiano assoluto. Due anni dopo è diventato campione europeo individuale, durante i campionati di Tampere, sconfiggendo in finale il campione uscente Damián Quintero; ha inoltre vinto, nel corso degli stessi campionati europei, la medaglia d'argento nella gara a squadre insieme ad Alfredo Tocco e ad Alessandro Iodice.

Nel 2015, oltre a vincere per la seconda volta il campionato italiano,[4] si è confermato anche atleta di punta a livello internazionale ottenendo il bronzo individuale e l'argento a squadre agli Europei che si sono svolti a Istanbul, e in seguito ha ottenuto pure il secondo posto individuale ai I Giochi europei di Baku.

Nel 2016 Mattia Busato è diventato un karateka professionista ed è entrato a far parte del Gruppo sportivo dell'Esercito. Lo stesso anno è salito per la terza volta consecutiva sul podio dei campionati europei, con un bronzo individuale, e inoltre ha guadagnato pure la sua prima medaglia mondiale con il terzo posto ottenuto con la squadra a Linz. Ai Mondiali di Madrid 2018, dopo quattro terzi posti europei individuali consecutivi, è giunta la prima medaglia individuale con un nuovo bronzo.

**Boran Berak**, karateka, specializzato nel kumite, di RIJEKA TAD, è stato dichiarato il migliori senior nel 2020 nei combattimenti della selezione Nazionale della Croazia, Federazione di Karate della Regione Primorje-Gorski Kotar. Il suo ultimo risultato è il 5° posto per i 67,0 kg maschili ai Campionati Europei del 2022.



## TATTOO YOU

Vnguyen

Piazza Don Leoni 14\_46100 Mantova (MN)

Tel: +39 331 466 8370 - vnguyentattooyou@gmail.com





# CRISTINA REGGIANI

Inizia la pratica a Porto Mantovano all'età di soli 4 anni.

Poi va alla Polisportiva Soave 90 insieme al padre Davide alla madre Daniela e al fratello Simone.

Una famiglia di karateka da oltre 30 anni!

Cristina ha sempre dimostrato un grande attaccamento al karate tanto che oggi riveste il ruolo di Istruttore 4° Dan.

All'inizio discreti risultati di gara poi si concentra con l'amica Alice al kata integrato; segue anche il baby Gio-Karate con i più piccolini ma la sua precisione con lo studio dei kata fa di lei una colonna di Karatemantova. Collabora con la stesura del giornalino Karatemantova Magazine ma, anche con il CSI e l'impaginazione della Gazzetta di Mantova. La sua creatività la porta anche a creare filmati e contenuti social e per Karatemantova si è dedicata per anni anche alla parte amministrativa.

Poliedrica, creativa, molto appassionata sicuramente un grande aiuto per la nostra società sportiva.

Dapprima nello studio del karate è stata seguita dall'Istruttore Francesco Rocca poi, per poco tempo, con il M° Sacchetto ed infine con il padre. il

M° Reggiani, completa la sua formazione tecnica.

Ha seguito stage con i Maestri Mario Schiavone, Sojun Sugiyama, Nino Tammaccaro, Fulvio Sole, Luca Valdesi, Vincenzo Figuccio.

Una carriera ancora aperta vista la sua giovane età e la passione che mette per la nostra grande Società Sportiva e per il karate.







## IL 1971 E L'UNIFICAZIONE TRA CSI E FARI: NASCE L'ASSOCIAZIONE MODERNA

Dal 20 al 23 maggio del 1971, a Pesaro, vengono indetti i congressi straordinari della FARI e del CSI per la riforma dei rispettivi statuti.

Nella seduta unitaria, in apertura delle rispettive assise, le due presidenze nazionali propongono ai rispettivi delegati un documento di unificazione delle organizzazioni in una associazione autonoma dall'AC, che non sia la semplice somma delle due precedenti.

La proposta non nasce improvvisata, ma è il frutto di un lunghissimo dibattito sia in seno alla FARI che al CSI, e di un faticoso lavoro "diplomatico" svolto in sordina da abili emissari e con la mediazione silenziosa della Chiesa italiana.

Il documento di unificazione è approvato immediatamente, pur in presenza di alcune riserve.

In esso si afferma: «Il CSI e la FARI intendono esprimere la volontà di unificare le proprie esperienze proponendosi insieme come nuova associazione, aperta ai giovani ed alle giovani, dove il modo di vita è caratterizzato dal fatto che le componenti maschili e femminili sono insieme presenti, partecipi e responsabili della vita associativa a tutti i livelli, cogliendo anche, con questa scelta, una delle sollecitazioni sociologiche giovanili più evidenti che nasce dalla tendenza dei giovani a sperimentare in gruppo, ragazzi e ragazze insieme, momenti significativi della loro esistenza».

Il testo specifica anche: «Per realizzare ciò il CSI e la FARI, attraverso l'atto politico dell'unificazione dei loro organismi attuali, s'impegnano: a rendere concreta ed effettiva la partecipazione di tutte le componenti alle scelte educative, organizzative, tecniche, politiche della nuova associazione; ad approfondire costantemente contenuti e metodi dell'attività sportiva - da trasformare in tutte le strutture dell'associazione - a misura delle specifiche esigenze psicofisiche e di maturazione educativa dei giovani e delle giovani».

La FARI, dunque, confluisce nella nuova associazione, che assume la denominazione unica di Centro Sportivo Italiano.

### **Il trentennio del Centro Sportivo Italiano**

Nel 1975 ricorreva il trentesimo anniversario della nascita del CSI e della FARI.

Dal momento che la ricorrenza cadeva nell'anno di celebrazione dell'Anno Santo e nel periodo di preparazione al Congresso nazionale, il Consiglio nazionale del CSI ritenne opportuno di collegare i tre fatti in un'unica celebrazione nei giorni 8-9 novembre, in modo da inserire nel tessuto della vita associativa la celebrazione dell'Anno Santo, il ricordo del trentennio e nello stesso tempo di arricchire la preparazione congressuale con una riflessione storica e con la partecipazione comunitaria alle iniziative religiose dell'Anno Santo.

Questo tipo di riflessione mise in evidenza il permanere e il perdurare di una ispirazione cristiana che ha costituito la matrice dell'associazione e che è andata sempre più qualificandosi come servizio specifico di promozione umana.

La celebrazione trentennale ebbe il suo culmine nel Symposium "L'esperienza di ieri per uno sport nuovo in una società che cambia".

All'intervento ufficiale del presidente nazionale del CSI, fecero seguito diversi apprezzati discorsi e messaggi di saluto da parte delle numerose autorità religiose e civili intervenute.

Nello spazio delle due giornate, oltre alle iniziative sportive per il trentennio, i partecipanti vissero anche un momento religioso celebrando l'Anno Santo con il pellegrinaggio alla Basilica di San Pietro, dopo aver sfilato in corteo per via della Conciliazione.

Alcune migliaia erano i partecipanti, giunti a Roma da ogni parte d'Italia, ai quali si erano aggiunti molti atleti e dirigenti del CONI e delle Federazioni nazionali.

A conclusione della celebrazione, vi fu l'incontro con il Papa, improntato alla più grande cordialità e simpatia, quali Paolo VI ha del resto sempre riservato agli sportivi e al CSI in particolare.



## TAIRA (MAEZATO) SHINKEN SENSEI

Taira (Maezato) Shinken Sensei nacque nel 1897 a Kumejima, un'isola dell'arcipelago Ryukyu nel villaggio di Nakazato.

Secondo figlio in famiglia.

È stato adottato da bambino (pratica non insolita nel vecchio Giappone).

Ha iniziato a usare il nome da nubile della madre, Taira.

Da giovane, lavorando nelle miniere di zolfo a Minamijima, Taira Sensei rimase ferito in un incidente minerario quando un pozzo della miniera crollò.

Ha subito una grave frattura alla gamba e rimase zoppicante.

Nel 1922, Taira Shinken lasciò Okinawa e si recò a Tokyo in cerca di lavoro come molti altri abitanti di Okinawa.

Fu presentato a Funakoshi Gichin, un collega di Okinawa e istruttore di Karate.

Taira Sensei divenne un deshi (studente) di

Funakoshi Gichin per imparare il Karate do. Nel 1929, Taira Sensei iniziò i suoi studi di Ryukyu Kobudo sotto Yabiku Moden Sensei.

Nel 1932, dopo aver studiato Kobudo per tre anni e Karate do per 10 anni, ricevette dal suo Maestro il permesso di aprire il proprio Dojo.

Taira Sensei iniziò ad insegnare Karate do e Kobudo nella pittoresca località termale di Ikaho, nella prefettura di Gunma.

Taira Sensei aveva un appetito insaziabile per la conoscenza del Budo. Ha continuamente ricercato e assimilato le sue scoperte in un sistema Kobudo che rimane fino ad oggi.

Fu a causa di questa costante ricerca della conoscenza che nel 1933, Taira Sensei fu presentato da Funakoshi Sensei a Mabuni Kenwa. Nel 1934, Taira Sensei divenne deshi di Mabuni.

Nel 1940 il Maestro Taira Shinken aprì un Kobudo Dojo a Naha, Okinawa.

Ha anche aperto Dojo a Kanto e Kansai, due grandi distretti del Giappone centrale.

Nel 1955 fondò il Ryukyu Kobudo Hozon Shinkokai, per promuovere le antiche arti marziali di Okinawa tramandategli da tanti grandi maestri.

Taira Shinken Sensei è accreditato per aver riunito molte delle tradizioni delle armi più antiche e importanti di Okinawa in un sistema completo di addestramento alle armi.

Sarà sempre ricordato come un innovatore, inventore e brillante artista marziale.





**KARATEMANTOVA**  
**KOBUDO**

**info@karatemantova.it**  
**tel. 338 5775667**

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE** **LP**

di Bottini Andrea

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

# L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド

## IL BOKKEN - LA SPADA DI LEGNO



3^ PUNTATA



I bokken utilizzati per il suburi cioè per la pratica solitaria della forma, sono invece normalmente più pesanti, e ci sono esemplari utilizzati per tecniche di potenziamento che arrivano perfino agli 8 kg.

Non servono però a fortificare polsi e braccia come si potrebbe pensare, ma la spina dorsale.

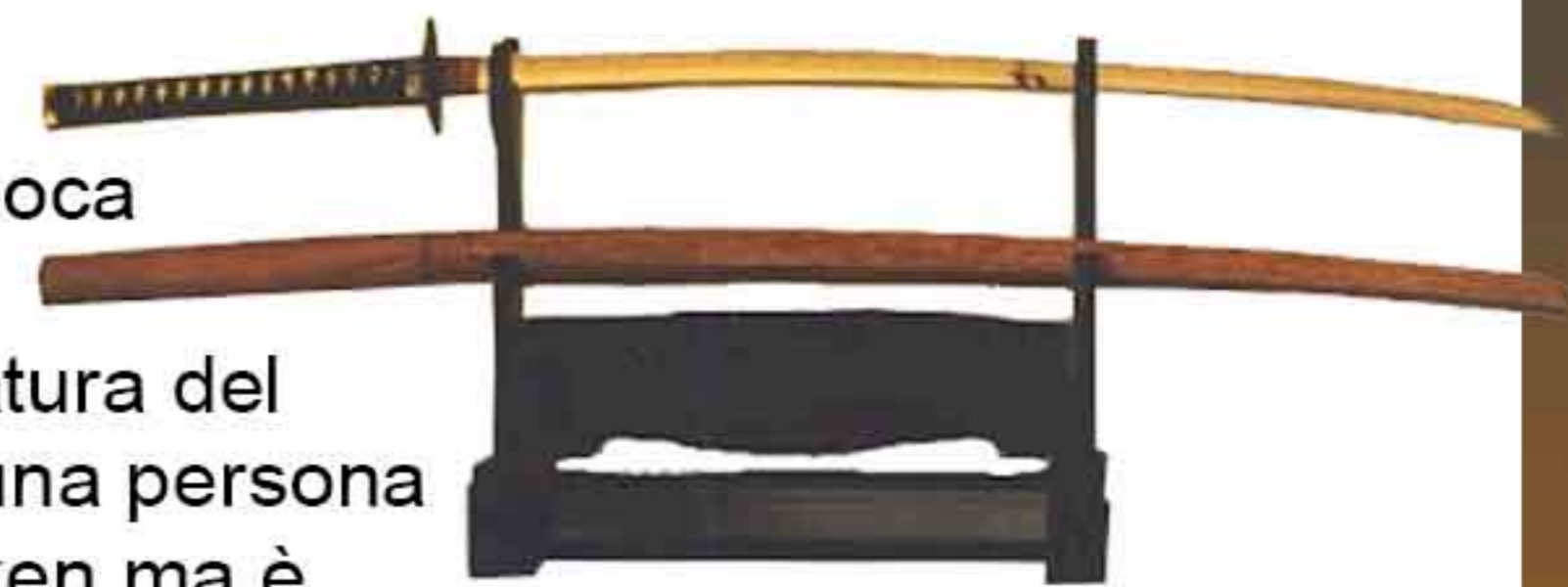
Vengono caricati con un grande movimento circolare che porta il corpo ad arcuarsi vistosamente all'indietro, e il colpo viene portato con tutto il corpo, mentre normalmente viene insegnato ad adoperare l'arma come se fosse indipendente dal resto del corpo. L'esemplare che vedete nella foto è

invece assolutamente fuori misura, anche se non insolito come forma, e non abbiamo informazioni certe su un suo eventuale utilizzo reale e sulle scuole che ne farebbero uso.

Come già detto un bokken di tipo generico riprende la forma e le dimensioni di una spada di dimensioni jusen - ossia normali - dell'epoca Kanbun. Qui ne vediamo uno messo a raffronto con uno iaito.

A differenza del bokken lo iaito va adattato necessariamente alla statura del praticante: uno iaito con lama di 72 cm è la misura appropriata per una persona alta intorno ai 175 cm. In realtà sarebbe preferibile anche per il bokken ma è quasi impossibile fuori dal Giappone trovarne di lunghezza diversa dallo standard.

Dai-sho (lunga-corta) in legno di palissandro; il wakizashi in alto ha le misure raccomandate per l'esecuzione dei kata dalla Zen Nihon Kendo Renmei. In molte scuole di kenjutsu ancora viene studiato l'utilizzo del wakizashi. Anche il bokken è di misura canonica.



Qui a fianco, bokken del tipo utilizzato nella scuola Jikishinkage Ryu per la pratica del kata Hojo, eseguito in legno di carrubo nostrano e costruito dal maestro Pasquale Aiello; è del tutto privo di sori ossia curvatura (ma ne esistono tipologie differenti con leggero sori); il suo notevole spessore è giustificato sia dalla necessità di resistere a colpi

vibrati con la massima energia, sia da quella di avere un peso corrispondente ad una vera spada, tra i 1000 ed i 1500gr, contro i 500/700gr di un bokken normale.

A destra, bokken utilizzato nella scuola Katori Shinto Ryu, eseguito in quercia bianca giapponese e molto leggero.

Diverse scuole preferiscono utilizzare bokken con punta mozza, per limitare al massimo il rischio di incidenti



A sinistra, sezione di un bokken di tipo normale, in quercia rossa. Riprende come si vede la sezione pentagonale della spada: un dorso (mune), due costolature ai suoi lati (shinogi) e due fianchi che in una lama di acciaio si dividerebbero a loro volta in due diversi settori con tempratura differenziata: l'hira, dal lato dello shinogi, temprato con l'obiettivo di dargli flessibilità e resistenza, e l'ha, il tagliente, temprato per dargli la massima capacità di taglio.



Al centro il bokken della scuola Katori Shinto ryu già visto prima; è possibile notare che oltre ad avere una sezione pressoché ovoidale, che lo rende meno suscettibile di ammaccarsi o addirittura fratturarsi in seguito ai colpi, non si rastrema verso la punta ma mantiene un diametro pressoché costante.

A destra la sezione di un bokken della scuola Jigen ryu; la forma insolita, è in realtà molto razionale: un bokken non deve tagliare, meglio quindi che abbia il massimo della sezione nella zona dove è sottoposto agli impatti; i lati con profilo inverso inoltre facilitano bloccaggi e parate.

La venatura del primo è particolarmente inadatta: è praticamente ortogonale alla lama, causa quindi di fragilità e distorsioni destinate ad accentuarsi con il tempo; è un bokken infatti conservato praticamente per ragioni affettive, ormai si è deformato al punto di essere quasi inutilizzabile. Quello di centro ha una venatura quasi perfetta, in verticale ed anche gli anelli di accrescimento assecondano il profilo. Quello di destra ha una venatura decisamente inclinata, che in un legno meno compatto potrebbe causare distorsioni.



**Roma, 1979: il maestro Tada**, nel cortile del Dojo Centrale (alle sue spalle le sostruzioni dell'acquedotto romano). Sta utilizzando un bokken della scuola Jigen Ryu; secondo la sua testimonianza il maestro Ueshiba Morihei conosceva, praticava ed insegnava tecniche di questa scuola. Il bokken della foto dopo una lunga quanto onorata carriera si rompe irrimediabilmente negli anni 80. In seguito il maestro ha spesso utilizzato bokken Katori Shinto ryu, ultimamente ha adottato anche modelli in stile Keishi ryu, che viene frequentemente utilizzato dai corpi di polizia.

Il bokken di cui abbiamo mostrato prima la sezione è stato eseguito in Italia con legno di leccio calabrese, e sottoposto all'esame del maestro che l'ha trovato conforme ai requisiti richiesti. Attualmente, dopo circa 30 anni, è ancora in servizio sia pure saltuario. Occorre dire che molto raramente è possibile trovare legno nostrano che possa essere utilizzato per la fabbricazione di un buon bokken. Le essenze che si presterebbero, essendo troppo dure e pesanti per la fabbricazione di mobili od altri oggetti, non sono reperibili sul mercato.

Il bokken viene tradizionalmente ricavato da alcune essenze giapponesi, non necessariamente tutte rispondenti alle medesime caratteristiche. Oggigiorno queste essenze diventano sempre più rare ed è ormai utilizzata prevalentemente la quercia bianca (kaji). Si tratta di un materiale di forte durezza e di peso elevato ma ancora sufficientemente elastico. Ha la tendenza ad ammaccarsi per i colpi ricevuti durante il kumitachi ma ben difficilmente arriva a rompersi. Difficile ormai a trovarsi la quercia rossa, più dura e pesante ma soggetta a rompersi di schianto per un forte colpo. Del tutto scomparsi, perlomeno dal mercato ordinario, i bokken giapponesi in ciliegio (sakura), di aspetto molto gradevole ma anch'essi di una certa fragilità. Se ne trovano di cinesi, di qualità variabile dall'accettabile all'inadoperabile anche nello stesso lotto. Sopravvivono per il mercato amatoriale, quello dei praticanti esperti disposti a spendere molto più della media per avere un prodotto di qualità, bokken lavorati con altri legni come il nespolo (biwa), legno abbastanza leggero, molto chiaro e delicato, sconsigliabile quindi per un impiego "pesante", che si ammacca e graffia facilmente ma non si rompe praticamente mai.

Venivano prodotti fino a pochi anni fa bokken di pregio in essenze esotiche come il palissandro e l'ebano. E' ormai però vietata la loro importazione in quasi tutti i paesi del mondo, per ragioni di equilibrio ecologico, e le poche tavole superstiti dei tempi in cui il loro taglio era lecito hanno raggiunto prezzi da capogiro. In Giappone gli esperti utilizzano spesso bokken di un legno pregiato, il sunuke, di cui non si hanno notizie certe. La ragione è semplice: in pratica non esiste... si tratta di un nome generico con cui vengono chiamati oggi tutti i legni di pregio di colore scuro.

Da diversi anni si trovano come detto più frequentemente bokken fabbricati in Cina che quelli originali giapponesi. Hanno naturalmente i prezzi molto competitivi di tutta la produzione cinese, ma spesso sono ancora di qualità insufficiente e il loro uso è assolutamente sconsigliato. Fino a poco tempo fa erano praticamente tutti in legno di ciliegio, ma di qualità andante molto al disotto delle essenze giapponesi, pertanto soggetti a distorsioni e rotture frequenti e pericolose. La lavorazione è quasi sempre sommaria, sono pertanto errati anche le dimensioni e le proporzioni, sovente sono ricoperti di vernice trasparente spiacevole al contatto e che indebolisce la struttura del bokken impedendo la traspirazione del legno ma cela le imperfezioni. Talvolta ha la funzione di proteggere il colorante che tenta di far sembrare un legno qualsiasi una essenza pregiata.

Ancora più recentemente i fabbricanti cinesi hanno iniziato ad utilizzare anche loro la quercia bianca, producendo dei bokken maggiormente curati che difficilmente una persona inesperta riuscirebbe a distinguere da quelli originali, se non fosse per il prezzo: un bokken giapponese costa almeno il doppio di una imitazione cinese, e qualità migliori di ciliegio, che sembrano addirittura considerare più pregiato della quercia. Infatti lo scrivente riducendo le dimensioni di un jo per una donna di statura minuta ha scoperto con stupore che era di quercia bianca: simulava il ciliegio con l'utilizzo di un mordente (tintura) rosso.

...continua...

**antica arte dello laido - Info: M° Davide Reggiani +39 338 5775667**





# KIAI! SERVE DAVVERO?

**A cosa serve il kiai?** di Valentina Zucchetto

*Ho indagato per capire se il grido nel karate è davvero necessario – Kihai...*

Quasi ogni gesto di qualsiasi arte marziale ha una spiegazione in qualche modo logica del motivo per cui quel gesto viene attuato.

Che si tratti dei vari punti deboli del corpo umano o delle tecniche volte a ingannare l'avversario durante lo sparring o di un trucco per rendere il vostro gioco di gambe più fluido e stabile.

Di solito ci sono motivazioni ragionevoli e giustificate per la loro esistenza, ma ragazzi, siete mai stati convinti del motivo per cui diciamo il Kiai ad alta voce nelle arti marziali?

La motivazione per cui si pronuncia il Kiai ad alta voce è stata spiegata attraverso alcune ragioni misteriose in passato.

Ad esempio, nell'antico libro giapponese Ninjutsu KiaiJutsu Hiden che si traduce approssimativamente in "un modo semplice per imparare il Ninjutsu e il Kiai Jutsu" c'è un paragrafo che recita:

"Il Kiai Jutsu è un modo per trarre vantaggio dall'avversario quando lui o lei non è a conoscenza di ciò che gli sta accadendo davanti. E questo fenomeno è molto misterioso.

Ad esempio, puoi controllare le emozioni dell'altra persona come preferisci. Battere una pistola per proteggerti. Guadagnare un sacco di soldi e, se riguarda il Judo o il Sumo o qualunque sia l'arte marziale, puoi usarlo come un modo per allenarti oltre che per curare la tua salute mentale e fisica.

Chiunque viva in questo mondo moderno dovrebbe imparare il Kiai Jutsu." Questo è quello che dice come conseguenza dell'esecuzione del Kiai. Inoltre in questo riferimento dice: "Kiai significa raccogliere l'energia che è dispersa nel tuo corpo".

Dice anche che "Se ti avvicini a questo da un aspetto mentale, il Kiai Jutsu ti renderà mentalmente più forte e concentrerà anche tutte le tue abilità in un unico raggio di luce." Abbastanza misterioso, vero?

E sono sicuro che vi è stato detto dal vostro Sensei che il Kiai rende le vostre tecniche più forti. Ma come?

In questo video vi spiegherò:

**LINK al Video: <https://youtu.be/89gA-Y1LMmo>**

1. L'inaspettato meccanismo scientifico dietro il Kiai e
2. Il modo migliore di usare il Kiai per ottimizzare la vostra potenza.

## **Le ricerche sul kiai**

Quando ho iniziato a scavare più a fondo nel concetto di Kiai è venuto fuori un articolo, un documento di ricerca. C'è stata una ricerca condotta nel 1986 presso la Nihon University o la Japan University e il titolo è "Analisi del movimento sulla relazione tra i pugni nel karate e nel kihai".

Il ricercatore ha riunito cinque cinture nere di karate e le ha radunate per prendere a pugni un sacco da boxe posto a 80 centimetri di distanza da loro. Avevano sei prove, tre con il Kiai e tre senza.

Per valutare e osservare le cinque cinture nere di karate vi era una telecamera che registrava al rallentatore, allo scopo di captare il movimento, e un microfono per captare l'audio, in modo che potessero sapere quando il Kiai veniva emesso.

Ci sono state due conclusioni: le prove con il Kiai erano il 10% più forti di quelle senza il Kiai; e, questa è la parte interessante, il Kiai veniva emesso dopo che il gomito era stato esteso. In tutte le prove dei cinque

partecipanti, quindi praticamente nel totale di 30 prove, tutti, ogni singola volta, facevano il Kiai dopo che il gomito era completamente dritto.

I Kiai in media venivano emanati 60 millisecondi dopo l'impatto o dopo che il gomito veniva completamente esteso.

Se il Kiai viene posizionato dopo il punto di impatto, come fa a rendere il pugno più forte?

Secondo la ricerca sembra che l'intenzione, anche la sola intenzione di fare il Kiai, stimoli il campo motorio della corteccia cerebrale, fondamentalmente la parte del cervello che ha a che fare con il movimento fisico, permettendo alla vostra potenza di aumentare ancora prima che la vostra voce diventi uniforme.

Interessante, vero?

Quindi, teoricamente parlando, non è la voce ad attivarlo, ma l'intenzione. E adesso ho una domanda: qual è il modo migliore di dire il Kiai per ottenere il massimo rendimento? Cambiamo location [4:47]

### **Test non scientifico**

Bene ragazzi, per testare come la potenza cambi effettivamente in base al Kiai, sono andato all'Arcade a Ueno in Giappone, Ueno Tokyo e farò un pugno in quattro situazioni diverse:

1. Senza il Kiai, ma con l'intenzione di dire il Kiai.
2. Senza il Kiai senza nessuna intenzione di dire il Kiai.
3. Facendo effettivamente il Kiai.
4. Facendo il Kiai dopo l'impatto.

Bene vediamo se il risultato cambia. Okay farò una media di due pugni, quindi il primo senza il Kiai e senza alcuna intenzione di dirlo.

Facciamo un tentativo [5:28] 84. [5:44] 94.

Sì, senza il Kiai e senza alcuna intenzione è un po' difficile mettere potenza.

Ora senza il Kiai ma con l'intenzione di dirlo nella mia testa [6:02] 117 oh è salito.

Sì, sento il cambiamento, immagino che senza pensare di espirare non riesca ad contrarre lo stomaco, quindi è un po' diverso. [6:23] 100 okay.

Va bene adesso con il Kiai, quindi il tipico metodo del karate [6:38] 134 oh, è andato su.

Proviamo ancora una volta [6:50] 129 ok sì, è salito.

Bene, l'ultimo tentativo a dire il Kiai dopo l'impatto.

Vediamo se questo cambia qualcosa [7:14] 111 non male, non male [7:27] 118 ok non così male.

### **Conclusioni**

Quindi la conclusione è stata, come previsto, come sopra [7:42]

Il Kiai allo stesso tempo con l'intenzione ha scaturito la massima potenza, quindi la prossima volta che praticate arti marziali, fate il Kiai eseguendo qualsiasi tecnica.

Grazie mille per aver guardato questo video e venite a dare un'occhiata alla Karate University se desiderate allenarvi praticando il karate o imparando i segreti del karate.

*Articolo tradotto con l'autorizzazione dell'autore Yusuke Nagano, a cura di Valentina Zucchetto.*



I Investigated If The "Karate Shout" Is Really Necessary... | Kiai 気合



Condividi



**No Kiai**

**Kiai**

Guarda su YouTube

# LA FORMA E LA SOSTANZA

DI SERGIO DE MARCHI - 1ª PARTE



*Quanti e quali sono i differenti modi con cui ci si presenta il karate?*

Teruo Chinen sensei, IX Dan di Goju Ryu, descriveva il karate come una piramide a base triangolare, ai cui tre vertici, equidistanti tra loro, stavano le tre parti fondamentali dell'arte marziale: kata, bunkai e kumite.

E questa descrizione direi che si possa tenere per buona, quanto meno a caratteri generali. Ma da qui si aprono comunque tutta una serie di distinguo, di differenze e di mutamenti, di volta in volta dovuti a interpretazioni diverse dell'arte, allo scopo che si persegue, allo stile, alla scuola e allo sviluppo storico del karate stesso.

In questo articolo cercherò di ripercorrere tutte queste diverse visioni dell'arte marziale, districandomi tra i vari sentieri che hanno costruito il karate come lo conosciamo oggi: una faccenda alla "Alice nel paese delle Meraviglie", perché, come vedremo, la "tana del bianconiglio" si rivelerà decisamente profonda e ingarbugliata.

Iniziamo, come si conviene, dall'inizio. Il Tode (Mano Cinese) di Okinawa (questo il nome del karate prima che venisse modificato per inserirlo nei programmi scolastici universitari giapponesi) era una vera e propria arte del combattimento. Costruita a partire dagli insegnamenti dei maestri di kung fu giunti nel piccolo arcipelago delle Ryukyu, poi elaborata nel tempo dalle classi

sociali nobili di Okinawa fino a diventare un metodo autonomo, questa arte marziale era una disciplina praticata dai guerrieri che dovevano difendere il re dell'isola: Bushi Sokon Matsumura, uno dei massimi esperti dell'arte, era guardia del corpo personale della famiglia reale. Il kata esisteva, certo, ma era uno strumento di memorizzazione e di trasmissione delle tecniche del combattimento reale, non aveva finalità esclusive: non esistevano le gare di kata, e non si pensava tanto al perfezionamento personale quanto alla protezione personale. Tutta sostanza, insomma.

Tutti i grandi sensei che consideriamo padri del karate moderno partono dallo stesso punto: erano discendenti di nobili famiglie di Okinawa (molti di loro erano ad esempio "pechin", ossia discendenti della classe guerriera dell'isola, una sorta di samurai okinawese), alcuni addirittura come Motobu Choki Sensei di stirpe regale.

Ma il '900 porta con sé una serie di novità, alle quali il Tode non può essere immune. I vari maestri Miyagi, Mabuni, Funakoshi, Choki eccetera si trovano davanti alla possibilità di esportare la loro arte marziale nel Giappone imperiale, a Tokyo. Funakoshi viene scelto come araldo dell'impresa, data la sua ottima istruzione e il suo legame con Jigoro Kano, il fondatore del Judo, vicino alla famiglia Imperiale. Funakoshi, come sappiamo, riuscirà a far inserire il karate (nuovo nome dell'arte, che nasconde le proprie radici cinesi per meglio attecchire nel Giappone ultra nazionalista dell'epoca) nel programma universitario giapponese; tuttavia si trova davanti ad un problema.

A Okinawa, il Tode veniva trasmesso dai maestri a pochi allievi selezionati in dojo a carattere familiare: ora il karate deve essere trasmesso a centinaia di allievi contemporaneamente nei cortili delle scuole. Funakoshi deve adattarsi alle nuove esigenze dell'insegnamento, e per farlo deve "adattare" il karate stesso: nascono così i movimenti più ampi e i ritmi cadenzati che caratterizzeranno lo stile Shotokan, più adatti a venire trasmessi ad un vasto pubblico. Inoltre, il focus dell'insegnamento inizia a spostarsi più verso il kata che verso il combattimento.

Il karate diventa ARTE marziale, per il perfezionamento personale.

Questo cambiamento viene avvertito da diversi sensei di Okinawa, che denunciano un "impoverimento" di un'arte che aveva sempre previsto lo studio anche delle armi, delle tecniche di lotta a terra, di proiezioni e leve articolari, oltre ai kihon. Per qualcuno, come Motobu Choki, il cambiamento è un vero e proprio trauma da rigettare, come scoprirà dolorosamente lo stesso Funakoshi... ma questa è un'altra storia.

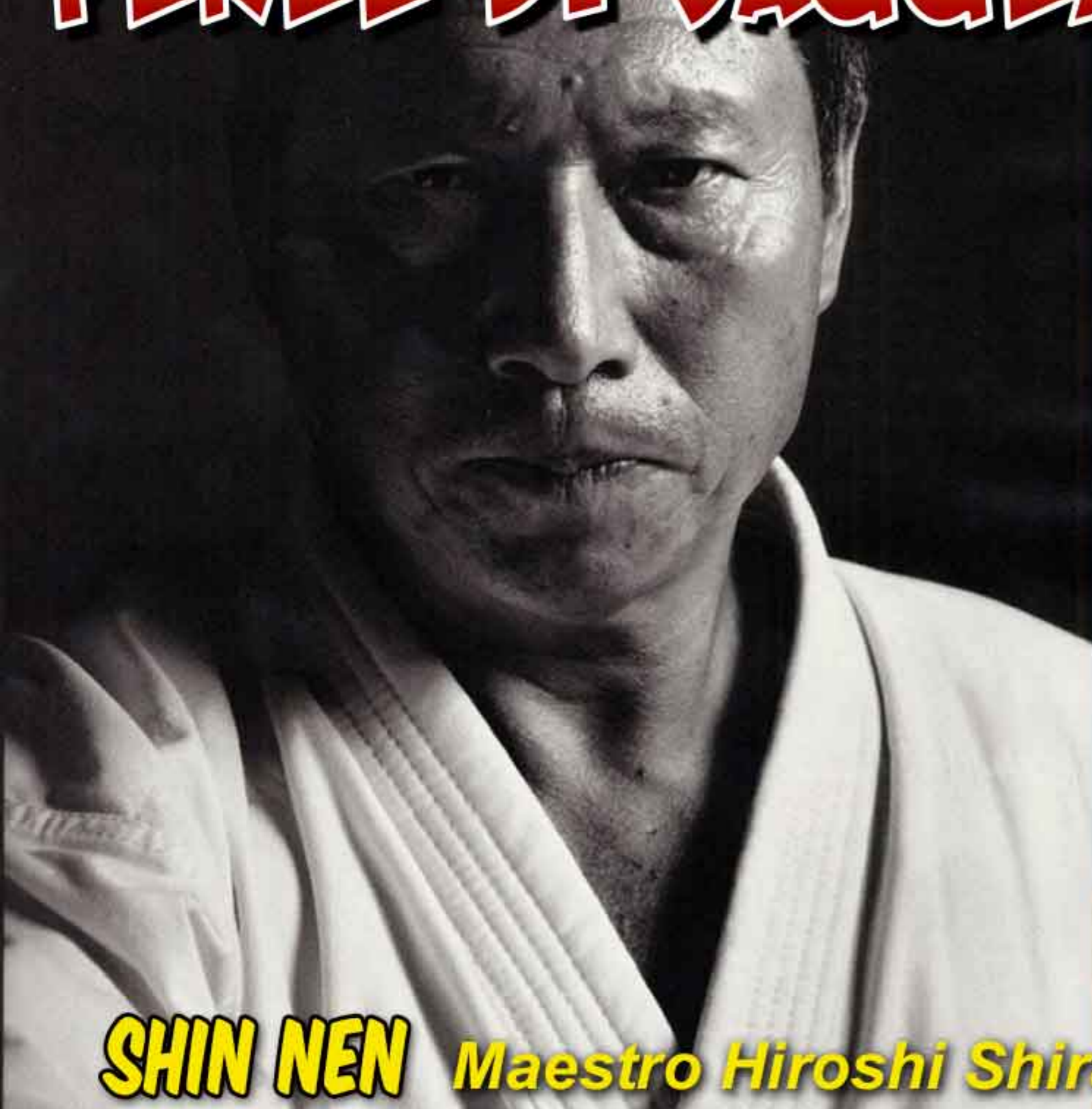
Ora (cioè, arrivati nei primi 40 anni del '900) il karate è diffuso in tutto il Giappone; è Yoshitaka Funakoshi, figlio di Gichin, che dà all'arte marziale una spinta decisiva verso la sua forma moderna, e lo fa attraverso un'altra arte marziale, ossia la Savate o "boxe francese". Il figlio di Funakoshi Gichin infatti mutua da questo metodo di combattimento, arrivato in Giappone già nella seconda metà dell'Ottocento grazie alle spedizioni commerciali francesi, tutta la serie dei calci "alti" che oggi possiamo ammirare negli stili moderni e nel kumite sportivo (mawashi geri, ura mawashi geri, nonché tutti i calci in rotazione); non solo, dalla Savate viene anche mutuato il metodo di combattimento sportivo, con fasi del match interrotte dall'assegnazione del punto seguita dal saluto e da una nuova azione. Insomma, stava nascendo il kumite sportivo che abbiamo conosciuto in tante forme, fino a quella Olimpica.

Sono comparsi così i 3 pilastri di cui parlava Teruo Chinen sensei: il kata, la forma, prima solo un modo per memorizzare e trasmettere la "sostanza", il bunkai ("scomposizione", l'applicazione reale delle tecniche del kata pensata per il combattimento senza regole, la difesa personale), e infine il kumite, un modo di confrontare le abilità dei praticanti senza mettere a serio repentaglio la propria incolumità. Finita qui, direte voi? E invece no!

...CONTINUA

15

# PERLE DI SAGGEZZA



**SHIN NEN** Maestro Hiroshi Shirai

"Ogni Istruttore e Maestro di karate deve avere dentro di sé una forte credibilità.

Il termine giapponese che meglio esprime questo concetto è "SHIN NEN" ovvero "credere con estrema decisione e praticare ciò in cui si crede senza alcun minimo dubbio".

Solo grazie a questa forte convinzione di spirito, che ogni istruttore e maestro deve avere dentro di sé, i valori fondamentali del karate tradizionale potranno conservarsi e rimanere intatti nel tempo.

Non si tratta di beni materiali, ma di un patrimonio ed una ricchezza di estrema importanza che potranno tramandarsi soltanto da persona a persona, da spirito a spirito e da maestro ad allievo, attraverso una pratica quotidiana che sia al tempo stesso "tecnica e spirituale".



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





### SE VUOI ESSERE TRENDY, PROVA UN KIMONO!

Il kimono, l'abito tradizionale giapponese, è generalmente un capo costoso e difficile da indossare; inevitabile quindi è stata la sua graduale discesa nella scala delle preferenze: dopo la seconda guerra mondiale solo pochissime persone lo indossavano.

Oggigiorno quasi tutti in Giappone indossano vestiti all'occidentale, fatta eccezione durante alcune festività come le cerimonie per il raggiungimento della maggiore età o i matrimoni.

Negli ultimi anni tuttavia, è diventato più normale vedere donne che passeggiano con il kimono per le strade delle città.

Se paragoniamo la situazione a quella di dieci anni fa, il numero di persone che portano il kimono è cresciuto del 30 o 40%.

In passato, le giovani evitavano di indossare abiti tradizionali ma oggi stanno mostrando un sempre maggior interesse nei riguardi di questo capo.

I Kimono di seta sono estremamente costosi: il loro costo può aggirarsi intorno alle centinaia di migliaia di yen, fino ad alcuni milioni!

Tuttavia alcune novità che si trovano oggi nei negozi costano solamente 10.000 yen perchè sono fatti di lana, cotone o altri materiali utilizzati nella moda occidentale; una ragione per la nuova popolarità del kimono è proprio il fatto che non costano di più di un capo all'occidentale.

Un altro fattore è la vendita dei kimono di seconda mano, molti dei quali furono creati nella prima metà del ventesimo secolo.

Il prezzo può variare ma, data l'età dei capi, essi possono risultare abbastanza abbordabili e così diventano popolari sia tra le ragazze che recentemente hanno iniziato ad apprezzarne la bellezza sia tra le ormai non più giovanissime che non hanno mai smesso di indossarli.



Tra le altre ragioni della loro popolarità includiamo anche le combinazioni di fantasie e colori che li differenziano dagli abiti in stile occidentale. Questo nuovo trend quindi vede il kimono indossato non più solo per le feste ma per la vita di tutti i giorni.

Un kimono esalta la personalità della donna molto più di quello che può fare un abito in stile occidentale, indossando un kimono è possibile avere tutto un outfit coordinato, provando diverse fasce per la vita obi, diversi ganci per fasce, fermagli per capelli kanzashi e molti altri accessori, scegliendo quelli che più si abbinano al kimono e al vostro stile.

Molte persone scelgono il kimono quando vogliono essere alla moda: per un appuntamento galante o per il teatro con gli amici.

Il Kimono è sicuramente un abito affascinante e attraente, e così la pensano le donne giapponesi moderne che lo indossano.

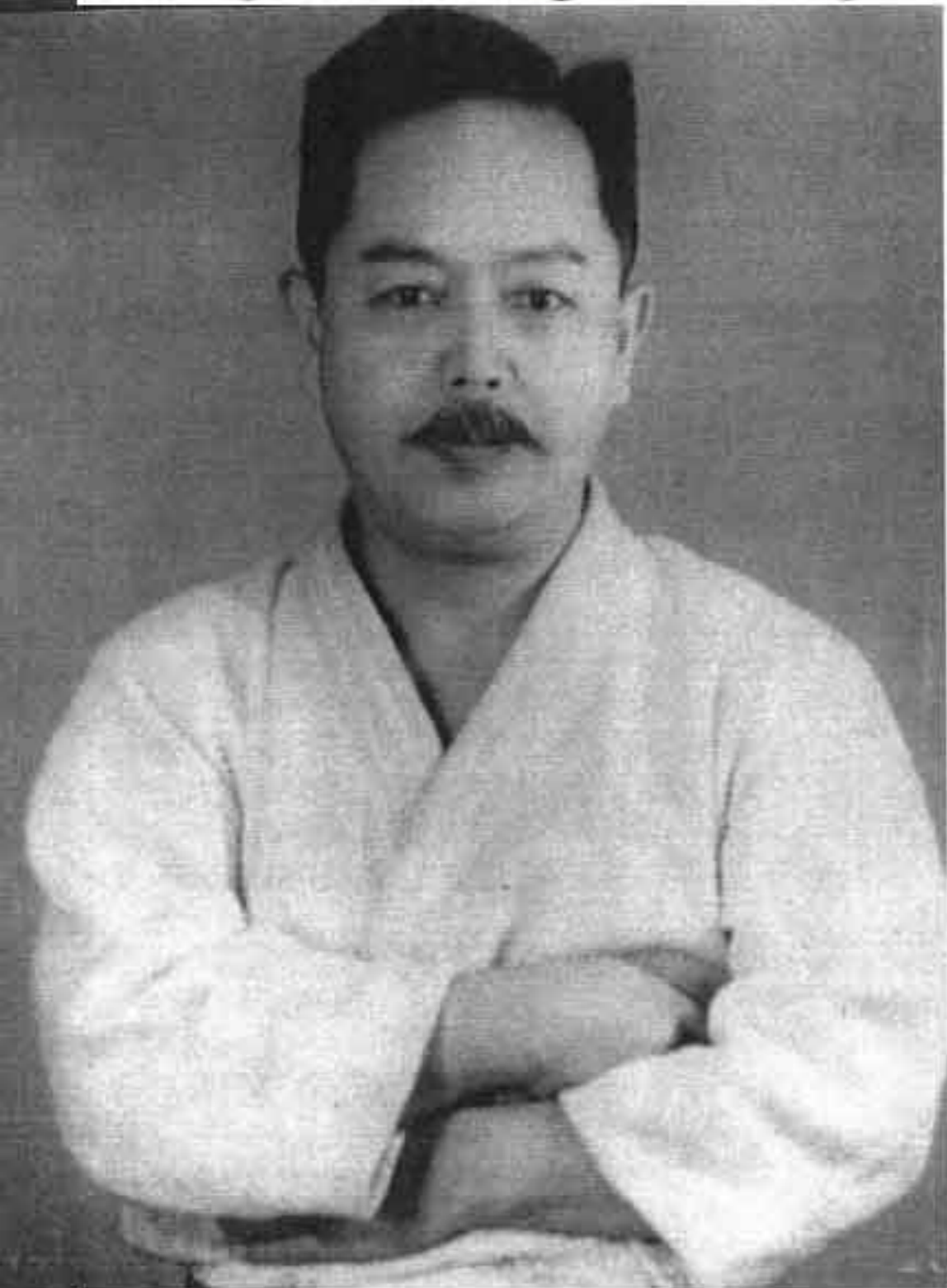


Poliambulatori Gerevini

 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



## I KATA DELLO SHITO-RYU (2<sup>a</sup> PARTE)

Shito-Ryu - Maestro Kenwa Mabuni morì all'età di 64 anni il 23 maggio 1952, ma il suo sistema rimane uno dei quattro stili principali di karate in Giappone assieme allo Shotokan, Wado-Ryu, il Goju-Ryu.



SIMBOLO DEL KARATE SHITO RYU.

Il simbolo della scuola Shito-Ryu venne

adottato alla morte del maestro Mabuni a cui apparteneva, quale "kamon" (stemma) di famiglia, e simboleggia 2 persone unite da un

legame che collaborano per mantenere la pace nel mondo.

### Lista dei Kata dello Shito Ryu

- *Kata di base (Kata Pinan o Kata Heian):* 1 Pinan Shodan - Pace e tranquillità, 1° grado  
2 Pinan Nidan - Pace e tranquillità, 2° grado - 3 Pinan Sandan - Pace e tranquillità, 3° grado  
4 Pinan Yondan - Pace e tranquillità, 4° grado - 5 Pinan Godan - Pace e tranquillità, 5° grado
- *Kata superiori:* Annan (o Anan, o Hannan), Pace del sud - Annan-dai, Variante di Annan - Annanko, Luce del sud Aoyagi, Salice piangente, Bassai-dai, Sfondare o distruggere una fortezza del nemico, forma lunga Bassai-sho, Sfondare o distruggere una fortezza del nemico, forma breve - Chatanyara Kushanku Chibana Kushanku - Chinte, Tecniche non comuni - Chintei - Chintō, Gru sulla roccia - Gekisai Nidan Gekisai Shodan - Gojushiho - Heiku, tigre nera - Ishimine-bassai, Sfondare o distruggere una fortezza del nemico, forma del Maestro Ishimine - Jiin, Tempio dell'amore di Buddha o Amore per la verità
- *Jion (Shito-Ryu):*

Il Kata Jion è uno dei Kata che viene insegnato appena acquisita la cintura nera.

Il significato letterale di questo Kata è: Al tempio di budda. È un Kata che è composto da movimenti piuttosto lenti.

Jitte, Mano di Buddha- Juroku, Sedici - Kosokun-dai, Sguardo al cielo, o saluto al sole, forma lunga

Kosokun-sho, Sguardo al cielo, o saluto al sole, forma breve - Kururunfa, diciassette posizioni

Matsukase, Vento tra i pini - Matsumura-Bassai, Sfondare o distruggere una fortezza del nemico, forma del

Maestro Matsumura - Matsumura-Rohai, Visione dell'airone bianco, forma del Maestro Matsumura

Myojo, Pianeta Venere - Naihanchi Nidan (o Naifanchi Nidan)

Naihanchi Shodan (Shito-Ryu) (o Naifanchi Shodan) viene usato per acquisire la cintura marrone nell'Itosu kai.

È un Kata che si sviluppa in un'unica direzione. Esso è composto prevalentemente da difese.

Tra queste troviamo il kagetsuki.

Naihanchi Sandan (o Naifanchi Sandan) - Nipaipo, Ventotto passi - Niseishi (o Nisesishi), Ventiquattro spostamenti

Oyadomari bassai - Pachu, Le spire del drago danzante - Paiku, Tigre bianca - Papuren, Otto passi allo stesso

tempo - Rohai Nidan, Visione della gru 2 - Rohai Sandan, Visione della gru 3 - Rohai Shodan, Visione della gru 1

Saifa, Annientamento totale - Sanchin, Tre battaglie - Sanseiru, Trentasei - Seienchin, La quiete dentro la tempesta

Seipai, Cinquantaquattro passi - Sesan, 13 mani - Shiho-kosokun - Shinpa - Shisochin - Sochin, La grande calma

Suparinpei, Centotto passi - Tensho, Mani fluttuanti - Tomari-bassai, Sfondare o distruggere una fortezza del

nemico, forma della città di Tomari - Unshu, Mani nella nuvola o mani come nuvole - Wankan, Pino nel vento

Wanchu (o Wanshu), Volo di rondine - Tomari no Rohai, La visione della gru, versione di Tomari. **CONTINUA....**



idroterm  
serre

progettazione e costruzione di

serre impianti AGRICOLTURA 4.0

# FOTO/RICORDI

# FESTIVAL DELL'ORIENT



CARRARA FIERE - FESTIVAL DELL'ORIENTE 2010 DIMOSTRAZIONE DI KOBUDO



## I NOSTRI TROFEI

CAMPIONATO ITALIANO CSI 2010  
SALSOMAGGIORE TERME  
PRIMI CLASSIFICATI



## PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

## 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  
Web <http://gemmasnc.blogspot.com>

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

FONTE: <https://www.toypro.com/it/news/960/tastiera-lego-funzionante>



Ecco cosa ho trovato questo mese, questa è proprio una cosa per i veri amanti del Lego, per chi non vuole proprio mai staccarsi dal mondo dei mattoncini, ebbene sì, si può trovare una tastiera funzionante per il proprio PC.....

*Ciao, Adam. Forse non ti chiami Adam, ma la tastiera di cui stiamo parlando sì. E allora probabilmente penserete: si suppone che a ToyPro si parli di LEGO, giusto? Beh, con questa tastiera meccanica le cose non stanno proprio così. Questa tastiera è in parte realizzata con blocchi da costruzione, compatibili al 100% con i mattoncini LEGO®.*

È quindi possibile personalizzarla a proprio piacimento e decorarla con i propri pezzi LEGO® e la propria immaginazione. ADAM è una tastiera meccanica di fascia alta del marchio KBDcraft.

La tastiera è progettata per i giocatori e i dattilografi che cercano una tastiera affidabile e reattiva. Il team di KBDcraft ha dedicato molta attenzione al design di ADAM, rendendo la tastiera non solo bella da vedere, ma anche altamente funzionale.

## **Come funziona la costruzione**

Vediamo come si costruisce la tastiera. Nella confezione c'è tutto il necessario per costruire la tastiera. Il nostro kit comprende anche tutto ciò che serve per costruirla in bianco o in grigio. I mattoncini hanno tutti le stesse forme dei veri mattoncini LEGO®, quindi è facile abbinare i colori con altri colori della propria collezione. Naturalmente, la confezione contiene anche gli altri elementi essenziali, come gli interruttori, gli stabilizzatori, la piastra, l'ammortizzatore e il pcb (circuito stampato), con i quali si crea una sorta di "sandwich" e si ottiene l'interno completo della tastiera.

Poi inizia la costruzione del guscio. Così possiamo fare il LEGO. I chiari passaggi del libretto di istruzioni vi aiuteranno facilmente nel processo di costruzione. Ma ricordate di leggere attentamente i testi delle istruzioni e di non limitarvi a guardare le immagini, altrimenti potreste dimenticare alcune cose importanti. Se tutto è a posto, potete passare alla fase successiva. Testare e adattare i test. Questa operazione viene effettuata tramite un pratico programma online, ma è anche possibile scaricarlo. In questo modo è possibile personalizzare la disposizione dei tasti a proprio piacimento. È inoltre possibile regolare l'illuminazione RGB.

## **Personalizzare o decorare da soli**

Se si desidera una tastiera di colore diverso, è possibile personalizzare l'involucro della tastiera con estrema facilità. Perché sì, è semplicemente fatta di mattoncini LEGO®. Abbiamo realizzato un involucro rosso/giallo che ha subito un aspetto completamente diverso. Oppure se si sostituisce la fila superiore di mattoncini 2x4 con piastre 2x4 con 2 borchie. Si può aggiungere una bella decorazione, come si può vedere qui sotto.



# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:  
Sara Miozzi

## KAR-LOTTA E IL GRANDE SAGGIO

...KARLOTTA È IN GIAPPONE IN VACANZA E NON PERDE OCCASIONE PER ALLENARSI...



karlotte decide di salire sulla montagna



karlotte, piena di gratitudine, torna a casa... pronta a condividere questo nuovo sapere...



# A SCUOLA CON KARATE MANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



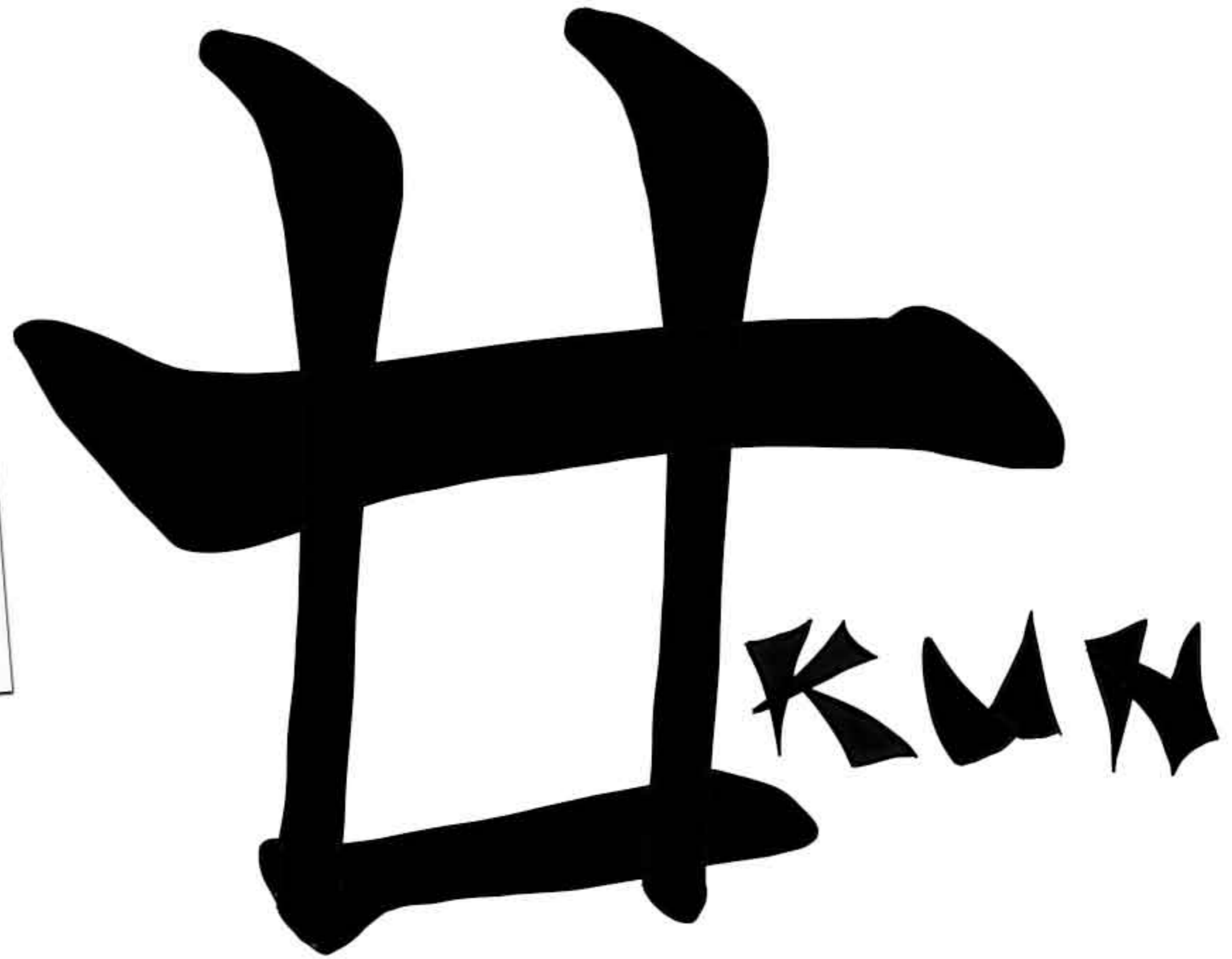
## LASCIAMOCI ISPIRARE DALLA SAGGEZZA GIAPPONESE...

Dal Giappone arrivano piccole parole che racchiudono un grande significato e che possono diventare le tue regole d'oro quotidiane. Forse già ne conoscete qualcuna...

parlo di Ikigai, Ganbatte, Nankurunaisa ecc...

Ma ci sono anche precetti, proverbi, frasi... che ci possono ispirare nella quotidianità e nella nostra crescita personale e spirituale!

Ho sempre pensato che il karate è uno stile di vita prima di tutto, oltre che uno sport.. e ce lo insegna molto bene il M° Gichin Funakoshi con il NIJU KUN. Ma che cos'è?



### - NIJU KUN

Sono 20 regole del M° Gichin Funakoshi da applicare nel Dojo e fuori. Principi etici, morali ma anche tattici per elevare la pratica al Karate-Do.

Vediamone alcuni!

#### 1. 空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな

**Karate-do wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuruna**  
**Non dimenticare che il karate inizia e finisce con il saluto**

Il saluto è il primo segno di rispetto verso chi lo riceve e verso se stessi. Rei significa saluto, inchino, cerimonia, rituale, ricompensa.

In Giappone si dice che "senza Rei c'è disordine".

Per questo nelle arti marziali il Rei è così importante dall'inizio alla fine della lezione.

Il saluto è una forma di rispetto che si esterna anche fuori dal Dojo, nella quotidianità, al lavoro, a scuola, con gli amici o in famiglia.

È quindi fondamentale imparare quanto sia importante e divulgarlo nel mondo.

#### 2. 空手に先手なし

**Karate ni sente nashi**

**Nel karate non esiste primo attacco.**

Nella vita dei Samurai c'era un'importante regola: "non si dovrebbe mai sguainare una spada inutilmente".

Nel Karate le mani e i piedi devono essere considerati come delle lame (#15), quindi questa regola vale anche per i Karateka con il secondo KUN: non utilizzare l'attacco se non quando la situazione non può essere risolta in altro modo.

Pazienza e tolleranza.

È molto importante offrire all'avversario il tempo di cambiare idea o di pentirsi di aver intrapreso la sua azione.





### 3. 先づ自己を知れ而して他を知れ

**Mazu onoreo shire, shikashite tao shire  
Conosci prima te stesso, poi gli altri.**

*“Conosci il nemico e conosci te stesso: in cento battaglie non sarai mai in pericolo.*

*Se conosci te stesso ma non il nemico, le tue probabilità di vittoria o sconfitta sono pari.*

*Se non conosci né il nemico, né te stesso, in ogni battaglia sarai in grave pericolo.” -Sun Tzu, l'Arte della Guerra.*

È fondamentale conoscere i propri punti di forza e sfruttarli al meglio e le proprie debolezze per difenderle.

Ma è altrettanto importante conoscere forza e debolezza degli altri (che siano avversari nel karate o altre persone nella vita di tutti i giorni).

Se conosci te stesso ma non il “nemico” è probabile che la vittoria dipenda dal caso.

Conoscere l'avversario ti permette di creare la strategia ideale.

Se però conosco solo l'avversario e non conosco i miei limiti sarò accecato dalla mia presunzione.

### 4. 道場のみの空手と思ふな

**Dojo nomino karate to omouna  
Il karate non si vive solo nel  
dōjō.**

Nel Karate-do si devono migliorare la tecnica e la mente.

La tecnica viene allenata chiaramente durante le lezioni, ma la formazione mentale non deve terminare con la pratica nel Dojo.

La ricerca del miglioramento del carattere, della mente, dello spirito si pratica per tutta la vita e nelle attività di tutti i giorni.



### 5. 空手の修業は一生である

**Karate-do no shugyowa isssho de-arū - Il karate si pratica tutta la vita.**

Non esiste un momento in cui la pratica del Karate ha fine.

Il Karate si pratica crescendo e incrementando il proprio livello per tutta la vita.

*“Il samurai avanza giorno dopo giorno e diventa oggi più abile di ieri come domani lo sarà più di oggi.*

*La pratica non finisce mai.*

*Seguendo la Via giorno dopo giorno e per tutta la vita, il mondo non avrà confini.”*



### 6. 凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり

**Ara-yuru mono o karatekaseyo sokoni myomi ari  
Applica il karate alle cose di tutti i giorni e scoprirai la sua  
bellezza.**

Nel karate esiste un concetto chiamato Ikken Hissatsu, che significa letteralmente “un solo colpo che uccide”.

Significa che bisogna risolvere il combattimento con un unico colpo.

Nella vita lo interpretiamo come il nostro “Carpe Diem” dove è importante spesso cogliere l'attimo nelle cose di tutti i giorni.

Se tutti gli aspetti della vita fossero affrontati con questo spirito tutto assumerebbe un valore più alto. La bellezza del cammino del Karate-Do e della vita vengono manifestate quando le si affronta con la determinazione dell'Ikken Hissatsu.



## 7. 敵に因って轉化せよ

Teki ni yotte tenka seyo

**Adeguati al tuo avversario.**

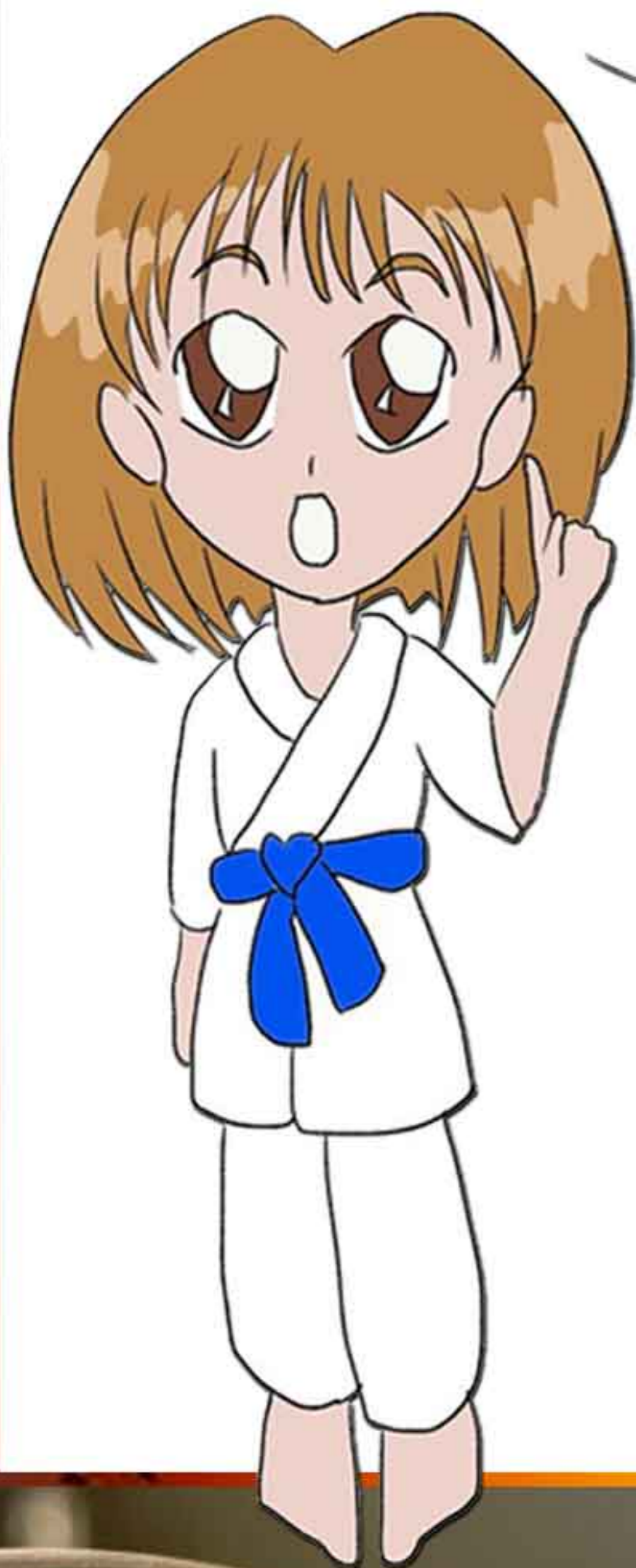
Funakoshi sottolinea come sia importante essere mutevoli nel combattimento.

Non posso comportarmi indistintamente dall'avversario ma dovrò adeguarmi al suo combattimento sfruttandone i punti di forza e debolezza (#3).

Questo principio è valido in tutto il nostro percorso di confronto, tante che il kanji teki 敵 significa nemico, avversario ma anche sfida.

Quindi adeguati alle sfide che la vita ti propone.

Come l'acqua si adatta al cammino che trova, il praticante di karate dovrà adattarsi alle sfide che incontra.



## 20. 常に思念工夫せよ

Tsune ni shinen kufu seyo

**Sii sempre creativo.**

Questo ultimo precetto non è casualmente ultimo.

Funakoshi ha probabilmente lasciato per ultimo questo principio per giustificare un (corretto) atteggiamento di evoluzione, di pensiero creativo applicato al karate (e non solo).

Funakoshi è il fautore di molti cambiamenti del karate, introduzione del karategi, cinture, modifica dei Kata, della nomenclatura, etc..

Per questi cambiamenti Funakoshi non è ben visto da molti Maestri di Okinawa; Probabilmente il concetto di distacco dalle origini apportato dal Maestro affonda proprio nel principio di elaborazione e creatività. Potete cercare tutti gli altri precetti che sono ugualmente interessanti e utili!

Per concludere, abbiamo visto come questi precetti sono davvero molto importanti nel karate, ma, analizzandoli bene, anche nella vita di tutti i giorni.

Apprendere un comportamento retto, il rispetto, l'autocontrollo, il pensiero creativo, l'attenzione, il combattere la pigrizia, etc.. sono principi validi su cui riflettere per poterli applicare nella quotidianità migliorando così alcuni aspetti di noi sia sul tatami che fuori!

# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



# CONSIGLI DI LETTURA

di Kiyoshi Arakaki

KIYOSHI ARAKAKI

## KARATE DI OKINAWA

BIOMECCANICA  
E TECNICHE CLASSICHE



MEDITERRANEE



### karate di Okinawa

Nel libro "Karate di Okinawa" il grande insegnante Kiyoski Arakaki svela oggi i principi del karaté antico rimasti segreti per secoli.

Il karaté ebbe origine nell'isola di Okinawa come metodo di autodifesa a mani nude e, tradizionalmente, non faceva distinzione tra kata (forma) e kumite (combattimento), che venivano insegnati come un'unica arte. La pratica odierna, invece, è assai diversa poiché influenze occidentali hanno portato a considerare questa disciplina soprattutto come uno sport, separando le due componenti.

L'autore ha appreso i segreti dell'arte antica da anziani maestri di Okinawa, ne ha testato l'efficacia combattendo incontri di full contact, kick boxing, muay thai e, in seguito, li ha insegnati a migliaia di allievi nel suo dojo negli Stati Uniti.

I lettori troveranno in questo libro la chiave dei principi del karaté com'era insegnato fino al 1800, prima che venisse alterato da interpretazioni moderne, e scopriranno la sua profondità, la sua ricchezza tecnica e la sua efficacia.

Kiyoski Arakaki, nato nel 1954 a Okinawa, in Giappone, ha iniziato giovanissimo a praticare karaté, divenendo allievo di autorevoli maestri del calibro di Shoshin Nagamine.

Nel 1977 si è trasferito negli Stati Uniti e ha aperto un dojo a Salt Lake City.

Oggi è cintura nera 7° dan e membro della World Karaté Hall of Fame. Presidente della Karate-Do Muso-Kai di Okinawa e della American Koshiki Karaté Organization, da lui fondate, ha pubblicato numerosi best seller sull'argomento.



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

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664



Magazine

**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura  
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

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

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

# la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

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



www.ilmegafonocarpenedolo.it  
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it



# LA 36ª CAMERA DELLO SHAOLIN

La 36ª camera dello Shaolin (Shao Lin san shi liu fang) è un film del 1978 diretto da Chia-Liang Liu. Film di kung fu, con due sequel: Ritorno alla 36ª camera e I discepoli della 36ª camera.

Il giovane studente Yu Te aiuta il suo maestro a recapitare messaggi della resistenza contro gli oppressori tartari attraverso il negozio di pesce di suo padre. Scoperto il trucco, i messaggi venivano inseriti nei pesci, i funzionari del governo distruggono la scuola ed il negozio uccidendo il padre di Yu Te il maestro ed i suoi compagni di scuola. Yu Te ferito si reca al tempio Shaolin dove ha saputo che i monaci conoscono e praticano le arti marziali. Nel tempio ci sono 35 camere, ed in ognuna si insegna una tecnica del kung fu in un crescendo di difficoltà.

Superate tutte le prove gli viene offerto di guidare una delle camere, ma uno dei maestri non è d'accordo perché pensa non sia ancora pronto e lo sfida dandogli la possibilità di scegliere l'arma con cui combattere. Yu Te perde la sfida, ma questo è uno stimolo per lui a migliorarsi e si allena, sfidando il maestro cambiando ogni volta arma e cercando di adattarsi alla tecnica dell'avversario.

Yu Te crea allora una nuova arma (un San jie gun) con cui riesce a sconfiggere il maestro: a questo punto, vuole che gli sia data la possibilità di creare la 36ª camera per poter insegnare il kung fu anche ai non monaci. Al rifiuto dell'abate e all'insistenza di Yu Te l'abate decide di punirlo. La punizione consiste nell'uscire dal tempio per raccogliere offerte. Yu Te riesce a portare a termine la sua vendetta ed a reclutare i primi allievi che faranno parte della 36ª camera dello Shaolin creata.

In Italia è stato pubblicato dalla AVO Film, restaurato e rimasterizzato, in formato DVD, nel marzo del 2007.



## 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



# ICHI NI SAN, MUSICA!

## MUSICA, FOLKLORE E TEATRO IN GIAPPONE



La musica tradizionale giapponese è un'espressione artistica ricca di storia e significato culturale. Questa forma di musica riflette le tradizioni uniche del popolo giapponese e i suoi valori estetici. Ci sono diversi strumenti tradizionali che sono centrali nella musica giapponese. Ecco alcuni esempi significativi:

**Shamisen:** Lo shamisen è uno strumento a corde molto popolare nella musica giapponese.

È uno strumento a tre corde, simile a una chitarra, ma con un corpo più lungo e un suono distintivo. Viene suonato utilizzando un plettro chiamato bachi. Lo shamisen è spesso utilizzato per accompagnare il canto o come strumento solista nelle performance tradizionali.

**Koto:** Il koto è uno strumento a corde pizzicate giapponese. È composto da un corpo lungo e sottile, con una serie di corde che vengono fatte vibrare usando plettri chiamati tsume. Il suono del koto è melodico e delicato. Questo strumento è spesso suonato come solista, ma può anche essere utilizzato in ensemble musicali tradizionali.

**Taiko:** I tamburi taiko sono un elemento essenziale nelle performance musicali tradizionali giapponesi. Questi tamburi, di varie dimensioni e forme, vengono suonati con forza e energia. I tamburinaï taiko utilizzano una combinazione di ritmi e movimenti coreografati per creare un'esperienza coinvolgente e coinvolgente per il pubblico. Questi tamburi possono essere suonati da un solo percussionista o da un gruppo di musicisti.

**Shakuhachi:** Lo shakuhachi è un flauto di bambù con una lunga tradizione nella musica giapponese. Originariamente utilizzato come strumento meditativo dai monaci zen, lo shakuhachi ha un suono evocativo e ricco di sfumature. Viene suonato soffiando nel foro superiore e coprendo i fori inferiori con le dita. Lo shakuhachi è famoso per la sua capacità di esprimere emozioni profonde ed è spesso associato alle pratiche spirituali.

**Biwa:** Il biwa è uno strumento a corda pizzicata simile a un liuto. Ha una forma distintiva a otto lati e solitamente ha quattro o cinque corde. Il suono del biwa è intenso e drammatico, ed è spesso usato per accompagnare la narrazione di storie epiche. Questo strumento è particolarmente associato al racconto di guerre e a epoche di conflitto nella storia giapponese. Il biwa è suonato utilizzando un plettro chiamato bachi. Oltre alla musica, il teatro tradizionale giapponese è un'altra forma d'arte che rappresenta la ricca cultura del paese. Uno dei tipi di teatro più noti è il **kabuki**. Il kabuki è caratterizzato da elaborate scenografie, costumi vivaci e movimenti stilizzati. Gli attori kabuki si esibiscono in drammi storici o storie tradizionali utilizzando un linguaggio teatrale altamente stilizzato. Questo teatro è spesso accompagnato da musica tradizionale giapponese e danza.

Un altro famoso teatro giapponese è il **noh**. Il noh è un'arte teatrale altamente stilizzata che combina elementi di danza, canto e recitazione. Le storie raccontate nel noh sono spesso basate su miti, leggende o eventi storici. Gli attori noh indossano maschere e costumi tradizionali e si esibiscono su un palcoscenico minimalista. La musica nel noh è spesso accompagnata da strumenti come il kotsuzumi (un tamburo a forma di clessidra) e la flauta noh (chiamata nohkan).

Un altro teatro tradizionale giapponese è il **bunraku**, un teatro di marionette che affonda le sue radici nel 17° secolo. Nel bunraku, le marionette a grandezza naturale vengono manovrate da burattinaï, mentre un narratore canta e racconta la storia. La musica tradizionale giapponese, inclusa la musica suonata con il koto e altri strumenti, accompagna le performance di bunraku, aggiungendo profondità ed emozione alla narrazione visiva.

In sintesi, la musica tradizionale giapponese è una forma d'arte affascinante che si esprime attraverso una varietà di strumenti unici come lo shakuhachi, il biwa e il koto. Il teatro tradizionale giapponese, come il noh, il kabuki e il bunraku, offre spettacoli coinvolgenti che combinano musica, danza e narrazione.

Queste forme d'arte sono intrise di storia e tradizione, rappresentando una parte preziosa del patrimonio culturale giapponese.






**KARATEMANTOVA**  
a MANTOVA  
dal 14 settembre 2022  
CORSI di  
**KARATE PER TUTTI**  
e Kobudo di Okinawa

Mercoledì e Venerdì  
dalle 18.00 alle 20.00  
palestra Sacchi  
Via Giulio Romano 58

338 5775667  
info@karatemantova.it







**KARATEMANTOVA**  
dal 12 settembre 2022  
CORSI di  
**KOBUDO di**  
**OKINAWA**

Mantova il venerdì  
dalle 20.00 alle 20.30  
Marmiolo il martedì  
dalle 20.00 alle 20.30  
Sustinente il lunedì  
dalle 19.30 alle 20.30

338 5775667  
info@karatemantova.it







**KARATEMANTOVA**  
MARMIROLO  
dal 13 settembre 2022  
CORSI di  
**KARATE PER TUTTI**  
e **BABY GIO-KARATE**  
dal 3 ai 5 anni

Martedì e Venerdì  
dalle 18.00 alle 20.00  
palestra Scuole medie  
Via Carducci

338 5775667  
info@karatemantova.it






**KARATEMANTOVA**  
GOITO  
dal 12 settembre 2022  
CORSI di  
**KARATE PER TUTTI**  
e **BABY GIO-KARATE**  
dal 3 ai 5 anni

Lunedì e Giovedì  
dalle 18.30 alle 20.00  
palestra Dinamica  
Via Mincio

338 5775667  
info@karatemantova.it






**KARATEMANTOVA**  
a CARPENEDOLO  
dal 13 settembre 2022  
CORSI di  
**KARATE PER TUTTI**

Martedì e Venerdì  
dalle 18.00 alle 20.00  
palestra Scuole  
Via Laffranchi

338 5775667  
info@karatemantova.it






**KARATEMANTOVA**  
a SUSTINENTE  
dal 12 settembre 2022  
CORSI di  
**KARATE PER TUTTI**

Lunedì e giovedì  
dalle 18.30 alle 20.00  
palestra Via TRAZZI  
all'inizio per lavori saremo  
in sala civica

338 5775667  
info@karatemantova.it





# KARATEMANTOVA

## CORSI DI KARATE E KOBUDO DA SETTEMBRE 2022

www.karatemantova.it

3385775667 info@karatemantova.it

# PROSSIMI APPUNTAMENTI



**CENTRO SPORTIVO ITALIANO MANTOVA**

**KATA E KATA A SQUADRE  
PREPARAZIONE FISICA E METODOLOGICA**

**ALLENAMENTO AGONISTI  
OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ**

**DALLE 18.30 ALLE 20.00  
PALESTRA DINAMICA DI GOITO  
VIALE MINCIO**

**3385775667 - KARATEMANTOVA@LIBERO.IT**




POWERED BY: **AKITA CONSULT**  
Business & Innovations Hub

Via Vene di Bellocchio, 33 - Lido di Spina FE

**9 SETTEMBRE  
ORE 10.00**

## WMAC ON THE BEACH 2023

**ALL'INIZIO DELLA MANIFESTAZIONE  
MULTI-STAGE GRATUITO  
DI KOBUDO E SELF DEFENSE**

**KATA OPEN STYLE di KARATE E DI KOBUDO  
COMBATTIMENTO con BASTONI  
KUMIBO e SELF DEFENSE**

TROFEO DEDICATO A GIORGIO BRANCHINI PER IL MIGLIORE ATLETA DELLA MANIFESTAZIONE

TUTTI GLI ATLETI SARANNO  
SULLA SPIAGGIA RIGOROSAMENTE  
CON IL PROPRIO KARATEGI INDOSSATO

INFO:  
[wmacitalia@gmail.com](mailto:wmacitalia@gmail.com)  
TEL: 3489038855



**Hotel Pineta Fanano**

**KARATEMANTOVA  
CAMPUS DI FINE ESTATE  
DAL 31 AGOSTO AL 3 SETTEMBRE 2023**



**VENCATO SANTO  
CARROZZERIA**  
Tutto per la tua auto



**CARROZZERIA  
VENCATO**

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

**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...*



Fasce con elastico o con ferretto, scrunchies, orecchini a bottone grandi o piccoli, papillon Abbinamenti Lui/Lei o Mamma e figlia

Info e costi: info@crikami.it - 3280120724



**Lego Division!  
tante idee con la  
stoffa lego!**

richiedi informazioni a info@crikami.it



astucci che stanno in piedi

**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...*



cuscino lego personalizzabile col tuo nome



Creiamo insieme quello che più vi piace!

segui Crikami sui social per rimanere aggiornato!



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

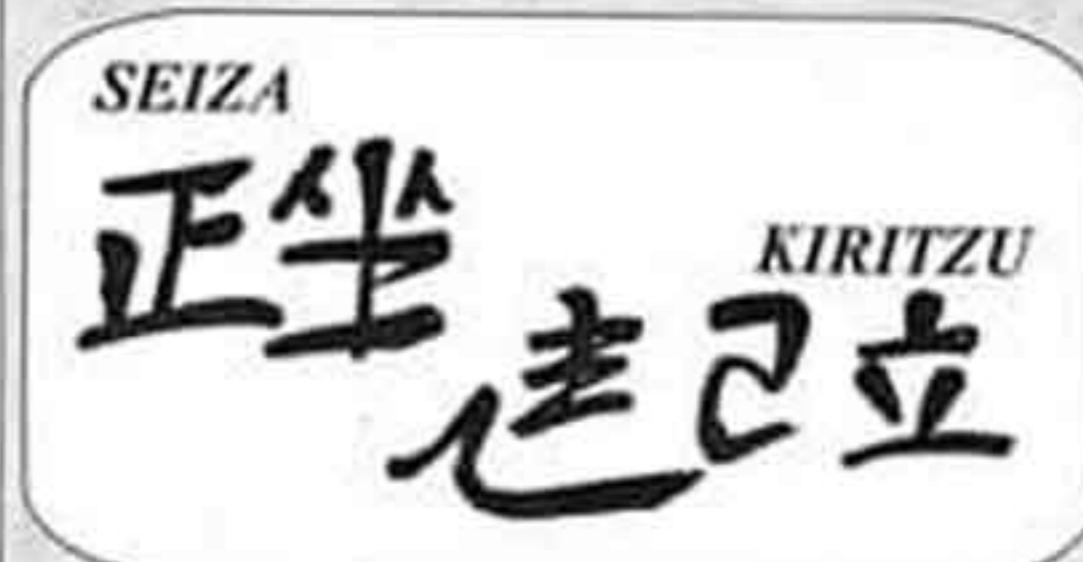


# KARATEMANTOVA MAGAZINE



## Formule di Saluto

礼儀



SEIZA	SEDERSI
SHOMEIN - NI - REI	SALUTO AGLI ANTENATI
SENSEI - NI - REI	SALUTO AL MAESTRO
OTAGAI - NI - REI	SALUTO TRA GLI ALLIEVI
KIRITZU	IN PIEDI
MOKUSO	RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE DIAFRAMMALE/ADDOMINALE
HANSHI - NO - IN - REI	SALUTO PER 9° - 10° DAN
KYOSHI - NO IN - REI	SALUTO PER 7° - 8° DAN
RENSHI - NO - IN - REI	SALUTO PER 5° - 6° DAN
SHIAN - NI - REI	SALUTO AL CAPO SCUOLA
SHIDO - IN - REI	SALUTO ALL'ISTRUTTORE
SENPAI - NO - IN	SALUTO ALL'ALLIEVO ANZIANO
SHINDEN - NO - IN	SALUTO AL TEMPIO

SHUGO	RADUNARSI
KIOTSUKE	ATTENZIONE
HIRAITE	PREPARARSI
YOI	PRONTI
HAJIME	VIA - PARTENZA
MAWATTE	GIRARSI
YAMME	STOP - FERMI - FINE
KAKUJI	FARE DA SOLI
KAMAE-TE	IN POSIZIONE DI GUARDIA
KIRI - KAESHI	CAMBIO DI GUARDIA
NAORE	TORNARE IN POSIZIONE DI YOI
MOTO - NO - ICHI	AL PUNTO DI PARTENZA
YASUME	RILASSARSI



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**UN OSPITE IMPORTANTE E NUOVI APPUNTAMENTI**

CHIUNQUE PUÒ CONTRIBUIRE ALLA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO MAGAZINE ATTRAVERSO COMMENTI, ARTICOLI, DISEGNI, PROPOSTE E SUGGERIMENTI... NON ESITATE A CONTATTARCI... MIGLIORARSI OGNI GIORNO DI PIÙ È LO SCOPO DELLA VITA DI UN KARATEKA...

## KARATE MANTOVA MAGAZINE N° 39 AGOSTO 2023

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Lorenzo Tanassi, Carola Malgioglio, Riccardo Mariani, Alessandro Barretta, Sara Miozzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Noemi Borghesan, Giorgio Contardo

rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Francesco Gola