



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE

ILARIA TRUZZI



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

A SCUOLA CON CRISTINA & ILARIA

LA FORMA E LA SOSTANZA
2ª PARTE - DI SERGIO DE MARCHI

CONSIGLI DI LETTURA

IL SIMBOLO DEL KARATE SHOTOKAN





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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

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

invio materiale: kmmagazine@gmail.com



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

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

richiedi informazioni
a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!





ESISTE IL KATA TRADIZIONALE E IL KATA SPORTIVO?



La pratica sportiva di una federazione o di un Ente di promozione Sportiva deve essere influenzata dall'arte marziale e non viceversa. Il kata marziale è sì "perfezione della tecnica" ma al tempo stesso rappresentazione di un combattimento con avversari immaginari.

Non si possono prendere scorciatoie che rendono inefficaci le tecniche ma neppure rallentare senza motivo il ritmo del kata, che riflette i tempi di una difesa contro avversari i quali non aspettano certo i tuoi comodi.

Va eseguito con la giusta concentrazione, con la purezza della tecnica, con il completamento delle stesse, con una giusta espressività.

Il kata di gara è la naturale continuazione del kata eseguito nel dojo.

Anche il kimè deve essere eseguito in modo corretto.

Purtroppo l'enfaticizzazione di molti di questi aspetti portano il kata ad essere snaturato senza pensare più alla applicazione della forma stessa.

Anche le modifiche estreme introdotte con l'aggiunta o l'eliminazione di certe tecniche snaturano l'arte marziale, ma anche i giapponesi fanno tutto ciò forse per cercare di introdurre novità o innovare l'arte marziale stessa.

Il kata può essere personalizzato credo, ma non snaturalizzato da ciò che è stato trasmesso.

Un po' di tradizione deve rimanere.

Ma allora esiste il kata tradizionale e il kata sportivo? Io rispondo di NO! Il kata è il kata e basta.

Possiamo spostare la manina o il piedino in modo diverso se... semplicemente ne diamo una giusta motivazione o effetto.

Forse la mia visione diventa eretica in questo ma un kata in gara o nel dojo se eseguito in un dato modo lo rende più vicino alla realtà o a una possibilità di poter dare più efficacia, ben venga.

Noi partiamo da forme codificate credo dal M° Nakayama che per primo ha pubblicato la famosa collana Super Karate come esempio scritto e illustrato ma abbiamo anche nel tempo capito che biomeccanicamente l'effetto di alcune tecniche è maggiorato se eseguito in modo "alternativo" a quello descritto nei libri o visto nei primi video giapponesi.

Quindi a mio parere il kata è ... semplicemente il kata, e non esistono due strade opposte come nella visione dei tradizionalisti estremi.

Buon kata a tutti.

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



MANTOVA PROMOSPORT

di Davide Reggiani

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni
di produzione italiana

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

BARRUS TŌKAIDO

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





SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....PAG. 5
ILARIA TRUZZI.....PAG. 6
STORIA DEL CSI - 9^ PUNTATA.....PAG. 8
KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 9
L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 11
KARATE SHOTOKAN - DA KARATEKA.IT.....PAG. 13
LA FORMA E LA SOSTANZA - DI SERGIO DE MARCHI...PAG. 15
PERLE DI SAGGEZZA.....PAG. 16
GLI STILI DEL KARATE 6^ PUNTATA.....PAG. 17
FOTO RICORDI/TROFEI.....PAG. 18
LEGO, CHE PASSIONE.....PAG. 19
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....PAG. 20
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG. 21
CONSIGLI DI LETTURA.....PAG. 24
FILM - HERO.....PAG. 25
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG. 26
CORSI.....PAG. 27
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG. 28

KENYU CHINEN



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

NEWS

ATTENZIONE! LEZIONI DI KARATE A MANTOVA

**INFORMIAMO TUTTI I NOSTRI ATLETI E AGONISTI DELLA SEDE DI MANTOVA
E TUTTI I NUOVI ISCRITTI,
CHE LE LEZIONI INIZIERANNO IL 13 SETTEMBRE
E SI SVOLGERANNO PRESSO
LE SALE DELLA PARROCCHIA DI TE BRUNETTI,
VIA SEMEGHINI DEFENDI 8,
FINO ALLA RIAPERTURA DELLA NOSTRA SEDE DELLA SCUOLA SACCHI.**



BUONE NOTIZIE

NUOVA STAGIONE, NUOVO STAGE



Nel numero scorso avevamo annunciato questa "buona notizia" ebbene vi possiamo dire che fervono i preparativi per un grande appuntamento della nuova stagione, nei prossimi numeri vi comunicheremo la data.

Grazie alla collaborazione tra Karate Mantova e KarateTeam 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.

Boran Berak, karateka, specializzato nel kumite, di RIJEKA TAD, è stato dichiarato il migliore 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.



... 21 agosto 2023 !!!
Ingresso ufficiale nelle
Fiamme Oro
Gruppo Sportivo della
Polizia di Stato -

TERRYANA D'ONOFRIO



TATTOO YOU

Vnguyen

Piazza Don Leoni 14_46100 Mantova (MN)

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



ILARIA TRUZZI

Ilaria Truzzi si avvicina alle arti marziali in punta di piedi grazie all'amicizia col Maestro Simone Reggiani.

Si iscrive sia a karate che a kobudo e da subito veste la passione per le arti marziali.

Anche il viaggio in Giappone contribuisce a rafforzare in lei il seme per il karate.

Non è appassionata di gare ma ciò nonostante oggi si rivela un arbitro attento e competente.

Negli anni arriva a rivestire sia nel karate che nel kobudo il 3° Dan e segue con molta attenzione i bambini in entrambe le discipline.

Riveste anche il grado di istruttore tecnico e segue costantemente corsi per l'aggiornamento personale nel campo tecnico marziale ma anche nel discorso sicurezza come operatore laico DAE.

La vediamo in palestra anche tutte le sere a Marmirolo, Mantova e a volte anche a Goito non solo per insegnare ma anche per l'allenamento personale.



Con il kobudo ha una particolare meticolosità e riesce a farsi benvolere da tutti i bambini e ragazzi. Ma la caratteristica principale di Ilaria è l'umiltà: segue, apprende, interiorizza ma mai si approccia in modo altezzoso o sufficiente. E' proprio l'allievo che tutti i maestri vorrebbero avere: propositiva, tecnicamente attenta, molto dolce con i più piccoli, giustamente precisa ed esigente sul livello tecnico. Collabora anche con il nostro magazine con disegni e storie interessantissime sul Giappone, questa estate ha fatto un nuovo viaggio nel paese del Sol Levante, speriamo ci porti storie e immagini da poter pubblicare.



Stadium



DAL 1906 LA VOCE DEL CENTRO SPORTIVO ITALIANO

- LA CRISI DEI PRIMI ANNI '90
- STADIUM: LO SPORT INCONTRA
LA PIAZZA

- La crisi dei primi anni '90

Gli anni '80 sono stati un decennio di grande sviluppo del CSI, che raggiunge le soglie delle 9.000 società affiliate e 350.000 tesserati; culminano prima nella 43^a Assemblea Generale della FICEP, tenutasi a Roma il 12 aprile 1980 con l'incontro con il Presidente della Repubblica Italiana Sandro Pertini, e poi nelle maestose celebrazioni del 40° anniversario il 18 maggio 1984 davanti a Papa Giovanni Paolo II e scivolano via molto velocemente e con grande serenità.

Non c'è però dubbio che il 1990 fu invece un anno che rappresentò uno spartiacque tra un modo di dirigere il CSI, rappresentato in primis dallo storico Presidente Aldo Notario, ed una nuova generazione di dirigenti che si affacciava alla guida della Associazione.

Travolto da accuse di aver sottratto dei fondi alla Associazione, poi sfociate in una condanna, il prof. Aldo Notario, uomo di grande cultura, autorevolezza e raffinatezza politica e Presidente del CSI per un quarto di secolo, fu costretto a rassegnare le dimissioni.

Al suo posto fu eletto temporaneamente Gaetano Torcinaro, un brillante dirigente di banca del frusinate e Consigliere Nazionale CSI.

L'Associazione si presentò, nel dicembre 1991, al XV Congresso Nazionale di Montesilvano (PE) divisa in due, tra innocentisti e colpevolisti; si costituì una maggioranza che portò alla elezione di Donato Renato Mosella.

Furono gli anni delle grandi diaspore interne dai quali il CSI, alla fine, uscì nonostante tutto indenne, segno di una solidità e unità di valori che ha ricompattato l'Associazione e l'ha rilanciata verso obiettivi ancora più ambiziosi.

Non un solo cedimento si ebbe in quegli anni, e la crescita numerica continuò, tanto che l'anno dopo (1991/92) si superarono i record delle 10.000 società affiliate e dei 500.000 tesserati.

- Stadium: lo sport incontra la piazza

Dopo le fastose celebrazioni del 50° dalla fondazione, culminate il 25 giugno 1994 con un nuovo incontro con Papa Giovanni Paolo II, inizia un nuovo periodo di grandi proposte per il CSI.

Con l'iniziativa lanciata nel 1997, "Stadium: lo sport incontra la piazza", il Centro Sportivo Italiano si proponeva un modo nuovo di coniugare lo sport, in forma polisportiva, con i contenuti, gli ideali, i problemi e le prospettive che ruotano attorno al fatto sportivo.

Lo sport esce dallo stadio per entrare nella piazza e la piazza diventa stadio; il luogo deputato da sempre al confronto sociale, culturale, politico e commerciale, accoglie anche l'attività sportiva che da pratica elitaria e specialistica, negli ultimi decenni è esplosa come vero fenomeno di massa, aperto al godimento di tutti.

Con lo slogan "Stadium: lo sport incontra la piazza", si è voluto dare un significato all'intreccio simbolico dei due termini "stadio" e "piazza", intesa quest'ultima come punto d'incontro della gente.

Proprio in questo incontro dello sport con la piazza si concretizzava ed assumeva significato l'espressione "sport per tutti".

Una proposta quindi che si integrava perfettamente con l'originale modello di "feste dello sport" che da oltre quindici anni costituiva un vero e proprio laboratorio di ricerca per l'affermazione di una concezione dello sport che non fosse basata esclusivamente sugli aspetti tecnici ed agonistici.

Il progetto si articolava in due fasi: la prima itinerante, nelle piazze d'Italia; la seconda, a carattere nazionale, oltre a costituire il momento conclusivo, intendeva proporsi anche come un appuntamento di grande rilevanza culturale attraverso seminari di studio e convegni.

Nel periodo estivo, sotto il nome di "Beach Volley Cup", l'iniziativa veniva estesa anche alle spiagge dell'Adriatico e del Tirreno.

Con la sua formula itinerante, articolata, flessibile, è stato un esempio concreto e tangibile per tutti gli operatori di come fosse possibile "rimodulare" l'attività, andando incontro alle esigenze dei giovani nei luoghi che essi prediligono, "scendendo" nelle strade e nelle piazze con proposte sportive e culturali coinvolgenti e alternative.

CONTINUA....

KENYU CHINEN

Kenyu Chinen è nato nell'anno 1944 sull'isola di Ie nella prefettura di Okinawa. Ha iniziato gli allenamenti di Shorin-Ryu Karate e Kobudo nel 1959 sotto la guida del maestro Shuguro Nakazato .

Dal 1962 ha iniziato gli allenamenti di Kobudo sotto la guida del maestro Shinpo Matayoshi.

Nel 1976 il maestro Kenyu Chinen fu inviato da Okinawa in Europa per sviluppare lo Shorin-Ryu Karate e il Kobudo.

Ha aperto il suo primo dojo a Parigi in Francia.

Trascorrendo la sua vita sia in Francia che a Okinawa, il maestro Chinen ha continuato i suoi studi di Kobudo sotto il maestro Matayoshi e Shorin-Ryu Karate sotto il maestro Katsuya Miyahira.

Nel 1986 il maestro Chinen pubblica "Kobudo d'Okinawa" che diventa un bestseller mondiale.

Nel 1993 è diventato Presidente e Capo Istruttore della World Oshukai Dento Okinawa Shorin-Ryu Karate Do Kobudo Federation.

Nel 2004 ha aperto il principale dojo WOF a Yomitan a Okinawa.





Nello stesso anno, insieme al maestro Meitatsu Yagi e al maestro Yasuo Shimoji, hanno aperto l'Okinawa Traditional Karatedo Kobudo International Studying Center.

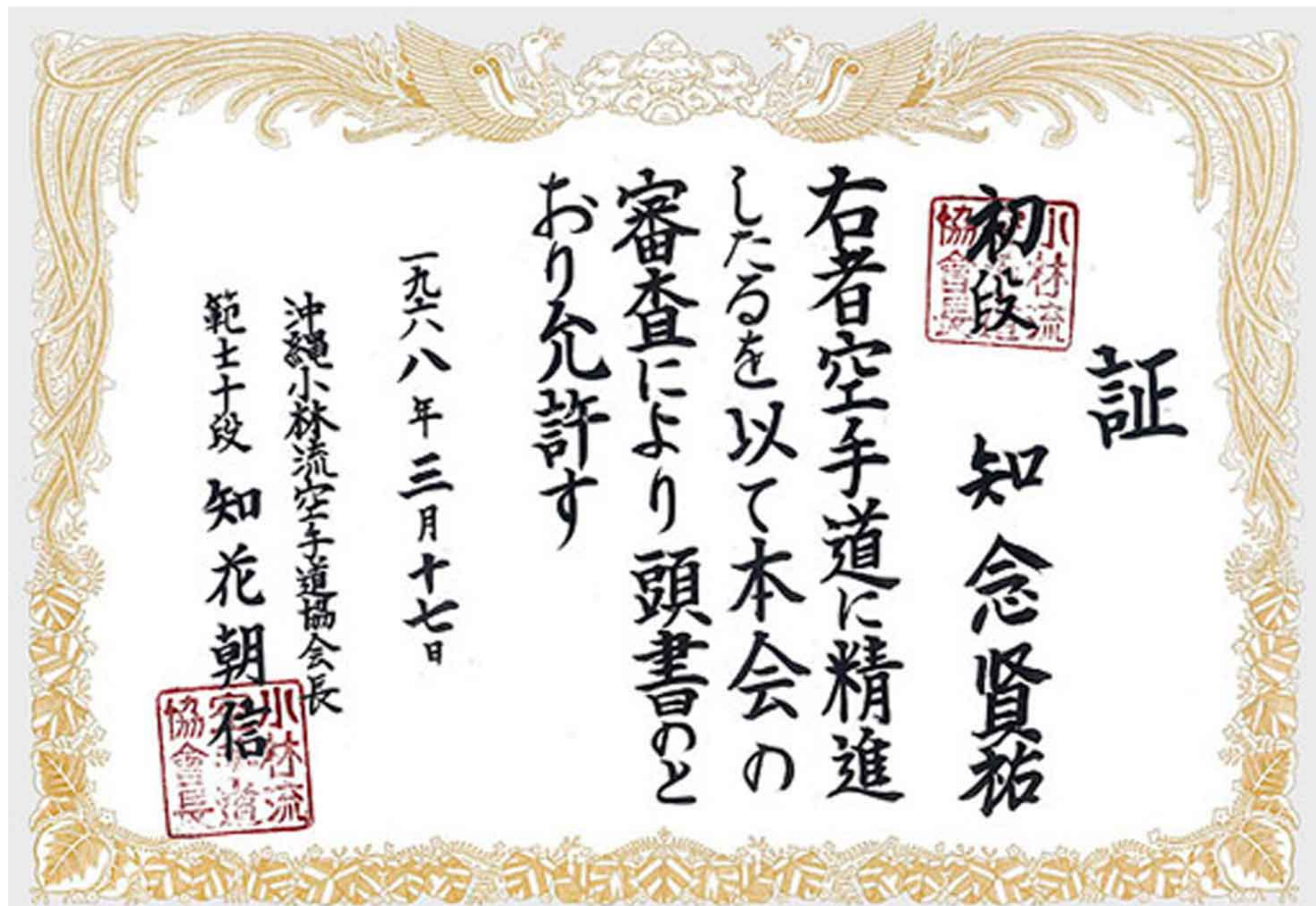
Il Centro ha promosso in tutto il mondo arti marziali tradizionali di Okinawa: Shorin-Ryu, Goju-Ryu, Uechi-Ryu e Kobudo.

Il Maestro Kenyu Chinen insegna permanentemente Shorin-Ryu Karate e Kobudo in Nord, Centro e Sud America, Africa, Asia e In Europa.

Ha istruito oltre 1000 cinture nere nel tradizionale Okinawa Shorin-Ryu Karate Do e nell'Okinawa Kobudo.

Ha il 10° Dan di Karate Shorin-Ryu e il 9° Dan di Kobudo.

È dottore di ricerca honoris causa in arti marziali.



IL CERTIFICATO RILASCIATO DAL MAESTRO CHOSHIN CHIBANA - 10 DAN CHE PROMUOVE KENYU CHINEN AL PRIMO MASTER



**KARATEMANTOVA
KOBUDO**

info@karatemantova.it

tel. 338 5775667



IL BOKKEN - LA SPADA DI LEGNO



4 PUNTATA



I "cinesi" sono purtroppo ancora sconsigliabili per un uso intensivo: un esame attento delle venature (l'esemplare giapponese è quello superiore) mostra al di là di ogni possibile dubbio che si tratta di qualità di legno non paragonabili tra di loro.

La venatura dei bokken giapponese è fitta e regolare, quella dei "colleghi" cinesi è più rada ed irregolare. Di conseguenza la resistenza del legno è molto minore.

Quasi tutti gli esemplari cinesi esaminati hanno mostrato inoltre sintomi di insufficiente o scorretta stagionatura (il legno dovrebbe essere stagionato per non meno di tre anni prima della lavorazione).

Nel dubbio, percuotere il bokken con le nocche della mano: il suono assomiglierà a quello di un bicchiere sbreccato più che a quello cristallino di una coppa integra, ed esercitando la propria sensibilità la differenza è avvertibile anche da chi non ha dimestichezza con il legno.

Già nella vista laterale si apprezza la maggiore ergonomia della tsuka (impugnatura) del bokken giapponese, per quanto le differenze siano esaltate dalle differenti ripologie.

Il bokken giapponese è del tipo che abbiamo detto si chiamava in origine kambun-to, quello cinese riproduce il più massiccio modello "Iwama ryu", che come abbiamo detto è in realtà adottato da molte scuole, da molti insegnanti, da molti praticanti. In pratica è analogo alla tipologia Katori Shinto ryu che abbiamo visto prima.

Esaminando la sezione della impugnatura emerge un particolare che permette di identificare un bokken ben fatto anche ad un praticante non esperto: il bokken di sinistra, quello giapponese, è lavorato accuratamente per permettere di impugnarlo al meglio, ha una sezione praticamente ovale ed è rastremato verso il codolo.



Quello cinese è stato lavorato a macchina con una fresatrice e rifinito sommariamente agli angoli, la sua sezione quindi è quasi rettangolare per quanto gli angoli siano smussati. Inoltre la sezione è pressoché costante dal pomolo fino all'inizio della lama, rendendo l'impugnatura meno agevole.

Da notare anche che il bokken giapponese è punzonato col marchio del fabbricante, che si intravede appena; è un fiore di ciliegio, il fabbricante è appunto la ditta Sakura (Ciliegio).



Da quanto detto sopra emerge chiaramente che chi volesse cimentarsi nella costruzione di un bokken, impresa non facile ma nemmeno proibitiva non avrà vita facile, e la prima difficoltà sarà proprio quella di procurarsi il legno adatto.

La famiglia delle querce è ben diffusa nel mondo e molto utilizzata in falegnameria, ma sempre nelle varianti più leggere e meno dure, essendo quelle adatte al nostro scopo troppo pesanti per farne mobili e troppo dure per lavorarle senza usurare anzitempo le macchine.

Sconsigliabile quindi l'uso del rovere o succedanei, usati per i parquet o per mobili di pregio, per quanto l'aspetto esteriore possa far credere che sia esattamente lo stesso legno usato in Giappone.

Alcune razze nostrane di querce per contro, non reperibili sul mercato ma

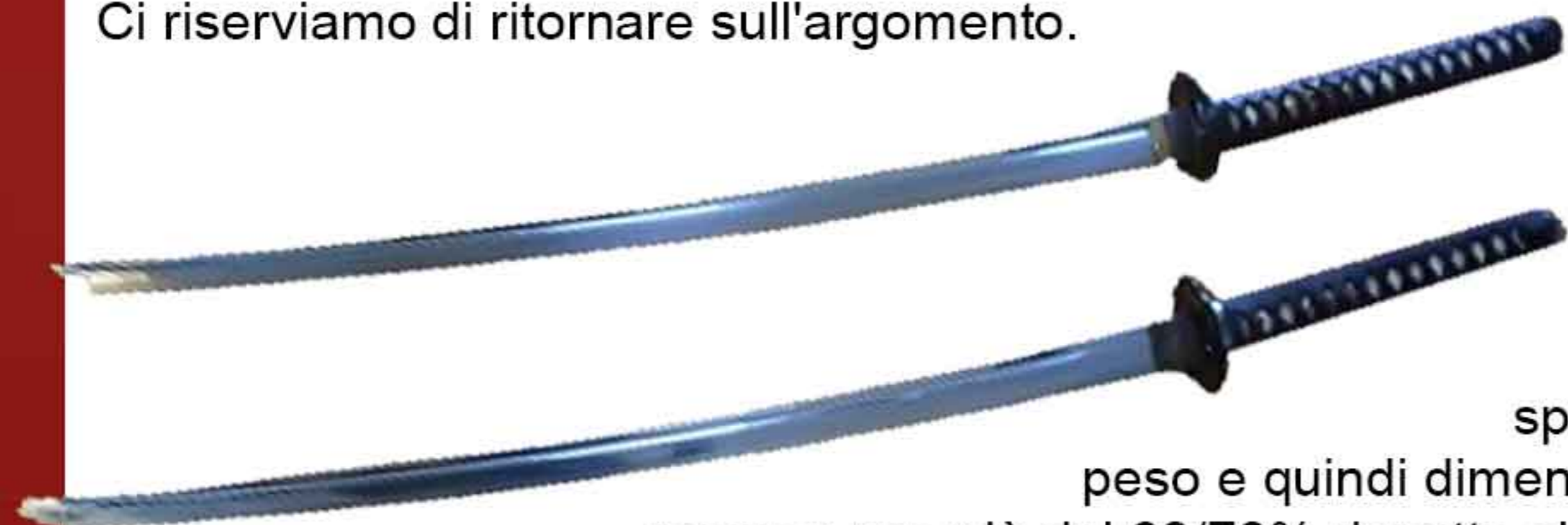
solamente girando qua e là per le campagne, hanno dato risultati perfino superiori alla quercia giapponese. Sono adatti anche altri tipi di legno, tipo il pero od il bosso, ma sono di reperimento difficile o impossibili da trovare nelle giuste misure;

il bosso pur avendo caratteristiche eccellenti di resistenza meccanica - ci si facevano una volta le rotelle dei pattini - è di accrescimento lentissimo e si trova quasi solo sotto forma di siepe.

Quindi dovrà quasi obbligatoriamente ricorrere ad essenze esotiche di caratteristiche intermedie, la cui reperibilità diventa però sempre più difficile essendone stata proibita la commercializzazione per ragioni ecologiche.

Sono stati provati con risultati soddisfacenti la noce del tanganika, alcune varianti del mogano (un po' troppo leggero il carrubo nostrano, usato appunto come succedaneo del mogano), il bobinga, l'iroko.

Ci riserviamo di ritornare sull'argomento.



E' opportuna una considerazione finale.

Come abbiamo visto, nell'antica Roma nell'addestramento si utilizzavano spade di legno pesanti il doppio di quelle vere.

Ed anche nelle antiche scuole giapponesi di spada (koryu) si utilizzavano spesso bokken di

peso e quindi dimensioni superiori a quelli utilizzati oggi, che pesano non più del 60/70% rispetto alla spada per cui sarebbero propedeutici.

Naturalmente l'utilizzo di armi pesanti ed ingombranti non permetterebbe di ben figurare nei kata e kumitachi moderni, quindi i bokken di peso maggiore sono riservati al suburi, all'allenamento a solo ove si cura soprattutto l'esattezza della forma.

Ma probabilmente varrebbe la pena per i praticanti più interessati ad approfondire i sentieri dell'arte di tentare un approccio diverso, utilizzando spade e bokken di tipo "filologico".

Anche nello iaido questo è previsto: nella foto vengono mostrati a confronto due diversi iaito; quello di sopra è di tipo normale, e pesa intorno agli 800 grammi, completo di fornitura ma senza fodero.

L'altro è del tipo che viene chiamato Dotanuki, che cerca di approssimarsi come peso e come bilanciamento a quello di una vera spada ed arriva a 1200gr circa.

E' purtroppo visibilmente meno elegante, ha un aspetto "obeso". Per curare contemporaneamente la funzionalità, l'estetica e la sicurezza, si dovrebbe ricorrere - ma il prezzo è proibitivo - a degli shinsakuto in acciaio privi però di filo tagliente. **...continua...**



居合道



IL SIMBOLO DEL KARATE SHOTOKAN

Ti sei mai chiesto qual è il simbolo del Karate Shotokan? Ebbene, è la famosa Tigre dello Shotokan.

Un simbolo antico introdotto dal M° Funakoshi, ricco di significato.

Scopriamo insieme cosa vuol dire.

di Leonardo Marchi

La Tigre dello Shotokan spesso viene considerata come simbolo di forza e velocità.

E ti dirò, all'inizio era la stessa cosa che pensavo anche io! Studiando ho poi appreso che sono molti e diversi i significati della Tigre dello Shotokan, e oggi li voglio condividere con te.

Stringiamo la cintura e iniziamo l'allenamento!

Origine della Tigre dello Shotokan

La Tigre dello Shotokan è molto usata nei loghi delle scuole karate.

Infatti, molte scuole di Karate Shotokan hanno nel logo il disegno della Tigre nel cerchio, ma sono in pochi a conoscerne le origini. Il disegno originale è stato creato dall'amico e allievo di Funakoshi, Hoan Kusugi.

Il suo vero nome era Kosugi Kunitaro. Nato a Nikko nel 1881, ha iniziato a studiare pittura occidentale come apprendista sotto Ioki Bunsai.



Kusugi è stato uno dei fautori dello sviluppo del Karate in Giappone: ha convinto Funakoshi a scrivere il suo primo libro, permettendo così di diffondere l'arte.

L'artista promise a Funakoshi di contribuire disegnando la copertina che avrebbe illustrato il libro.

"Ryukyu Karate Kenpo," il primo libro di Funakoshi sul karate, è stato scritto nel 1922, ma gli originali del libro furono distrutti dal fuoco del grande terremoto di Kanto nel settembre del 1923.

Nello stesso anno, Funakoshi rilasciò di nuovo il libro, sotto il nome di "Rentan Goshin Jutsu".

Come promesso la copertina del libro riportava un'illustrazione dell'amico Kusugi.

Lo stile della Tigre dello Shotokan

Come vedi dall'immagine, la tigre non è stata certo disegnata con Photoshop!

L'irregolarità del cerchio nel disegno di Kusugi indica che è stato disegnato a mano libera con un tratto unico e ininterrotto.

Il kanji nel quadrante nord-est del cerchio è parte della firma dell'artista (放).

Il rotolo della Tigre

In Giappone anticamente i libri fondamentali di un determinato argomento venivano scritti in lunghi rotoli (maki). Anche se la pratica di scrivere in pergamene era in disuso ai tempi di Funakoshi, il nome assegnato ai documenti fondamentali assumeva ancora quella denominazione. Funakoshi lo definisce "Tora no maki" come il testo maestro.

Per un gioco di parole Tora significa anche tigre e così il testo del Maestro diviene "il rotolo della Tigre". Il rotolo della Tigre è il libro della conoscenza essenziale, la

conoscenza del Karate che, con il testo del M° Funakoshi, veniva distribuita al mondo.

空手道教範



空手道教範

宮本武蔵著

Copertina del libro
illustrata da
Hoan Kusugi.

Significato della Tigre nel cerchio

Kusugi sintetizza nel famoso disegno l'animale Tigre, scelto da Funakoshi come simbolo dello shotokan, per le caratteristiche dell'animale quali la potenza, la forza e la tenacia, dentro un cerchio che contiene le caratteristiche dell'animale.

Il significato del cerchio è quindi da considerarsi come il controllo, la capacità di dominare la forza (la mente); Il potere si scatena solo, una volta rotto il cerchio, per difendere noi stessi o altri in situazioni di attacco violento.

Influenza cinese: la tigre che non dorme mai

Sembra probabile che il disegno di Kusugi sia stato influenzato anche dalle immagini della tigre stilizzata, realizzati in Cina durante la dinastia Chou.

La tigre tradizionale cinese è "la tigre che non dorme mai.", il simbolo, quindi, dell'attenzione acuta della tigre vigile e la serenità della mente pacifica



LSStudio, nuova regia, nuove sale

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

contattateci per preventivi e info 3488504770

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



**idroterm
serre**

progettazione e costruzione di

serre impianti AGRICOLTURA 4.0

www.idrotermserre.com - Via Europa, 45 - 46047 Porto Mantovano (MN) - ITALY - Tel +39 0376 397034

LA FORMA E LA SOSTANZA

DI SERGIO DE MARCHI - 2ª PARTE



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

Anzi, è proprio da qui che partono differenze sempre più marcate tra stile e stile, scuola e scuola, mentalità e convinzioni le più diverse. Chi ritiene che il kata sia il fulcro attorno cui ruota tutto il resto, chi mette il proprio focus solo sul kumite sportivo senza riguardi o quasi per la forma; chi vuole recuperare la "sostanza" dell'antichità del karate, studiando le più profonde radici delle diverse applicazioni tecniche, chi ritiene che il kumite sportivo abbia troppo impoverito l'arte marziale risultando troppo inefficace. Eccetera, insomma. La storia del karate diventa quindi sempre più frastagliata: dal confronto con sport da combattimento a contatto pieno come la Muay Thai nasce il Kyokushin karate, uno stile di combattimento che fonda il suo kumite sulla resistenza e sull'esplosività dei colpi, nel quale col tempo iniziano ad eccellere atleti occidentali, quali Andy Hug, Glaube Feitosa e via discorrendo. Tuttavia, le diverse forme di kumite mantengono dei regolamenti che le allontanano dalle originali intenzioni pratiche dei "pionieri" del karate: se il kumite olimpico prevede il totale controllo della tecnica, il Kyokushin non accetta, ad esempio, gli tsuki al viso.

Ultimo nato tra i differenti modi di interpretare il combattimento è il Karate Combat, una forma di combattimento a contatto pieno estremamente spettacolare che unisce l'impostazione del kumite tradizionale a un

regolamento che ricorda le Mixed Martial Arts.

Il kata diventa a sua volta, negli anni, parte del mondo sportivo-agonistico, con le competizioni che tutti conosciamo ed apprezziamo. Anche qui, la diffusione dell'arte nel globo terrestre favorisce il fiorire di interpreti eccezionali da diverse Nazioni: oltre ai giapponesi (Ryo Kiyuna, Kyou Shimizu solo per citare i due olimpionici di Tokyo), venezuelani come Antonio Diaz, spagnoli come Sandra Sanchez, e anche nostrani quali Valdesi, Bottaro, Busato. Ma le necessità dello sport portano talvolta ad abbandonare lo studio del "perché" (ossia delle applicazioni reali delle tecniche) per focalizzarsi solo sul "come" (ossia sul massimizzare la performance atletica per conseguire un effetto visivo più spettacolare). Non esistevano, per esempio, in tutti i kata di Shito Ryu i vari salti, tanto meno gli yoko tobi geri. Quindi anche la forma ha subito modifiche ed evoluzioni, e continua a subirne.

Per logica conseguenza, anche il bunkai (sportivo) è oggi tutta un'altra cosa rispetto alle origini.

Le competizioni a squadre puntano verso una sempre crescente spettacolarizzazione, ed ecco che l'esibizione del bunkai diventa una sorta di coreografia hollywoodiana, con salti, calci girati, cadute improbabili e proiezioni fantascientifiche. L'aderenza stessa alla forma di partenza viene totalmente sacrificata all'effetto scenico delle tecniche. Nulla da dire, sono il primo a divertirsi ed entusiasinarsi tantissimo: ma pensare di trasportare "su strada" una sequenza di combattimento del genere è praticamente impossibile.

E quindi? Al termine di questa lunga disamina storico/tecnico/sportiva, cosa rimane? Il kata, la forma più pura, prima metodo di apprendimento, poi strumento di perfezionamento personale, punta ora a una sempre maggiore "sostanza" sportiva, ad impressionare efficacemente attraverso uno studio minuzioso per ottimizzare ogni singola tecnica. Il bunkai, che in origine era la vera sostanza delle tecniche, ha preso oggi la strada (sportiva) dello spettacolo, diventando una "forma" d'intrattenimento. E cosa dire del kumite... anzi, meglio, DEI kumite più disparati, da quello olimpionico senza contatto al Karate Combat full contact. Qual è la strada del karate?

Quale di queste diverse facce è quella più autentica, reale, espressiva? Citando il film Kingdom of Heaven, "chi ha diritto?"

Ebbene, nel mio piccolo una risposta credo di averla: non è detto che vada bene per tuttø, ma di sicuro va bene per me. E la prendo dallo stesso film: "nessuno ha diritto. Tutti hanno diritto!"

Non credo che qualcunø si possa arrogare il diritto di dichiararsi il depositario dell'arte: conseguentemente, non credo ci si debba porre dei limiti. Personalmente, adoro esplorare le diverse sfaccettature del karate, perché ogni volta che qualcosa di nuovo mi entra nel cervello mi dà una prospettiva nuova, arricchendo la mia comprensione di un cammino che mi appassiona da tutta la vita.

Grazie per avermi accompagnato in questo sproloquio delirante: alla prossima!

Sergio De Marchi

OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

PERLE DI SAGGEZZA

真言

QUANDO IL TUO MAESTRO
TI CORREGGE
RINGRAZIALO DUE VOLTE:
LA PRIMA PERCHÉ
TI STA TRAMANDANDO
IL SUO SAPERE,
LA SECONDA PERCHÉ
CREDE TU SIA CAPACE
DI APPRENDERLO

SENSEI



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



MYAGI CHOJUN

L'inizio del Goju-Ryu; dai tempi antichi nel Ryukyu, antico nome di Okinawa, veniva tramandata un'arte marziale chiamata Toshukuken, letteralmente "la mano che difende bene il corpo"; da quest'arte nacquero due stili: quello sviluppatosi a Shuri venne chiamato "Shuri-te" e quello sviluppatosi a Naha "Naha-te".

Lo Shuri-te fu solamente influenzato dal Kempo cinese, mentre il Naha-te è considerato Kempo cinese vero e proprio.

Il principale esponente di quest'ultimo stile è stato Higaonna Kanryo, nato a Naha nel 1853. Nel 1877, all'età di 24 anni, fu mandato in Cina nella provincia di Fukkensho (o Fukushu, secondo la pronuncia giapponese) e lì si allenò per molti anni sotto la guida di Ryuryoko Roshi, maestro di Kempo (per questo motivo nel Goju-Ryu si riconoscono vari elementi provenienti dal Kung-Fu). Questo è l'inizio della storia del Goju-Ryu.

Il primo allievo di Higaonna Kanryo Sensei fu Miyagi Chojun, nato a Naha il 25 Aprile 1888; egli studiò il Naha-te sotto Higaonna Kanryo Sensei dal Settembre 1902 all'Ottobre 1915 e successivamente, seguendo la strada del suo maestro, partì nel novembre 1915 per la Cina del Sud dove visitò tutte le

grandi famiglie rappresentanti del Kempo cinese per capire meglio le origini del Naha-te. Dopo circa un anno di intensivi studi ritornò a Okinawa. Miyagi Sensei sacrificò tutti i propri beni e dedicò tutta la sua vita allo studio ed allo sviluppo del Karatè, portando avanti la filosofia di una ricerca senza fine.

E' stato senza alcun dubbio uno dei massimi esponenti del Karatè nel mondo.

Lo stile Goju-Ryu è stato fondato ufficialmente a Okinawa nel 1933 dal maestro Chojun Miyagi (1888-1953).

剛 - GO

Goju-Ryu in Kanji

柔 - JU

流 - RYU

Il Goju-Ryu appartiene a quegli stili di Karate che si sono sviluppati ed evoluti sull'isola di Okinawa e solo successivamente introdotti in Giappone, dove in seguito ha preso una direzione distinta in parallelo al Goju-Ryu di Okinawa. Miyagi ha denominato il suo stile (Go: duro; Ju: morbido, cedevole) in base a un passaggio del "Bubishi", trattato di origine cinese sugli "Otto precetti dell'arte del combattimento". La terza massima infatti recita:

"Essenziali sono l'ispirazione e l'espiazione in forza (Go) e in cedevolezza (Ju)" ("Ho wa Goju wo tondo su").

Due possono essere dette le caratteristiche principali del Goju-Ryu:

- Movimenti circolari
- Respirazione addominale

Tutti gli attacchi e le parate usano movimenti circolari, per aumentare la forza dell'impatto e per poter deviare un attacco entrando nella guardia dell'avversario squilibrandolo. La respirazione addominale è invece lo studio della parte interna: si impara a controllare la propria energia e si tonificano gli organi interni con un salutare massaggio. Inoltre grande importanza viene data per lo sviluppo del fisico tramite esercizi e strumenti tradizionali.

i Kata del Goju Ryu:

Taikyoku kata (Kata di base)

- 1. Taikyoku Jodan - "Primo corso alto" • 2. Taikyoku Chudan - "Primo corso medio" • 3. Taikyoku Gedan (o Taikyoku Gedan Ichi) - "Primo corso basso (uno)" • 4. Taikyoku Gedan Ni - "Primo corso basso due" • 5. Taikyoku Kake uke - "Primo corso parata a gancio" • 6. Taikyoku Mawashi uke - "Primo corso parata circolare"

Fukyu kata (Kata intermedi)

- 1. Gekisai Dai Ichi - "Distuggere numero 1" • 2. Gekisai Dai Ni - "Distuggere numero 2" • 3. Sanchin - "3 battaglie" • 4. Tensho - "Palmi rotanti"

Kaishuu kata (Kata superiori)

- 1. Saifa - "Annientamento totale" • 2. Seienchin (o Seiyunchin) - "La quiete dentro la tempesta" • 3. Sanseru (o Sanseiru) - "36 mani" • 4. Sepai (o Seipai) - "18 mani" • 5. Shisochin - "Quattro monaci tranquilli" • 6. Sesan (o Seisan) - "13 mani" • 7. Kururunfa - "Opporsi alle onde" • 8. Suparinpei (o Suparimpei) - "108 mani" **CONTINUA....**

FOTO/RICORDI



Padova 2011. Manifestazione "Estremamente Orientale" con gli amici di Ochacaffè dopo il viaggio in Giappone.. Tutti in Yukata!



I NOSTRI TROFEI

Campionato Regionale Veneto 2009
secondi classificati!



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver.
Pneumatici & Assistenza

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/1006/lego-mario-donkey-kong>



LEGO® Mario e Donkey Kong

...Proprio nei giorni in cui stavo scoprendo i giochi "Arcade" mi imbatto in questa pagina del sito Toy Pro e, sorpresa, eccoci catapultati nel mondo degli anni '80 e dei suoi incredibili "videogames". Il franchise LEGO® Super Mario™ si amplia con l'icona dei giochi Nintendo® Donkey Kong!

Insieme a Cranky Kong, Diddy Kong, Funky Kong e Dixie Kong, appare per la prima volta in forma LEGO®.

I quattro nuovi prodotti sono il set di espansione Donkey Kong's Treehouse, il set di espansione Diddy Kong's My Cart, il set di espansione Dixie Kong's Jungle Jam e il set di espansione Rambi the Rhino.

I set di espansione LEGO® Super Mario™ Donkey Kong™ offrono ai fan un nuovo mondo ispirato a Donkey Kong da esplorare e affrontare nuove avventure. Questo permette a bambini e adulti di usare l'immaginazione per immergersi completamente nella giungla di Donkey Kong, offrendo emozionanti opportunità di gioco. I nuovi set di espansione e i personaggi di Donkey Kong possono anche essere abbinati a LEGO® Mario™, LEGO® Luigi™ e LEGO® Peach™.

Simon Kent, Design Director di LEGO Group, ha dichiarato: "L'entusiasmo continua a crescere per il franchise LEGO Super Mario con un altro aggiornamento giocoso. Diamo il benvenuto all'iconico Donkey Kong nella linea di prodotti LEGO Super Mario! Non vediamo l'ora di vedere come i quattro Set di Espansione ispireranno i bambini a esplorare la nuova giungla selvaggia e colorata dell'universo di Donkey Kong, sia che si tratti di andare a spasso nella casa sull'albero, di cavalcare un carrello da miniera, di divertirsi con Dixie Kong o di esplorare con Rambi".



Bentornato Alexander!

Ecco che ci presenta un fantastico set:

"Monster Jam™ Megalodon™" di Lego Technic



LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:
Sara Miozzi

KAR-LOTTA TORNA A CASA

L'ultimo giorno in spiaggia



karlotta è in macchina sulla via di casa



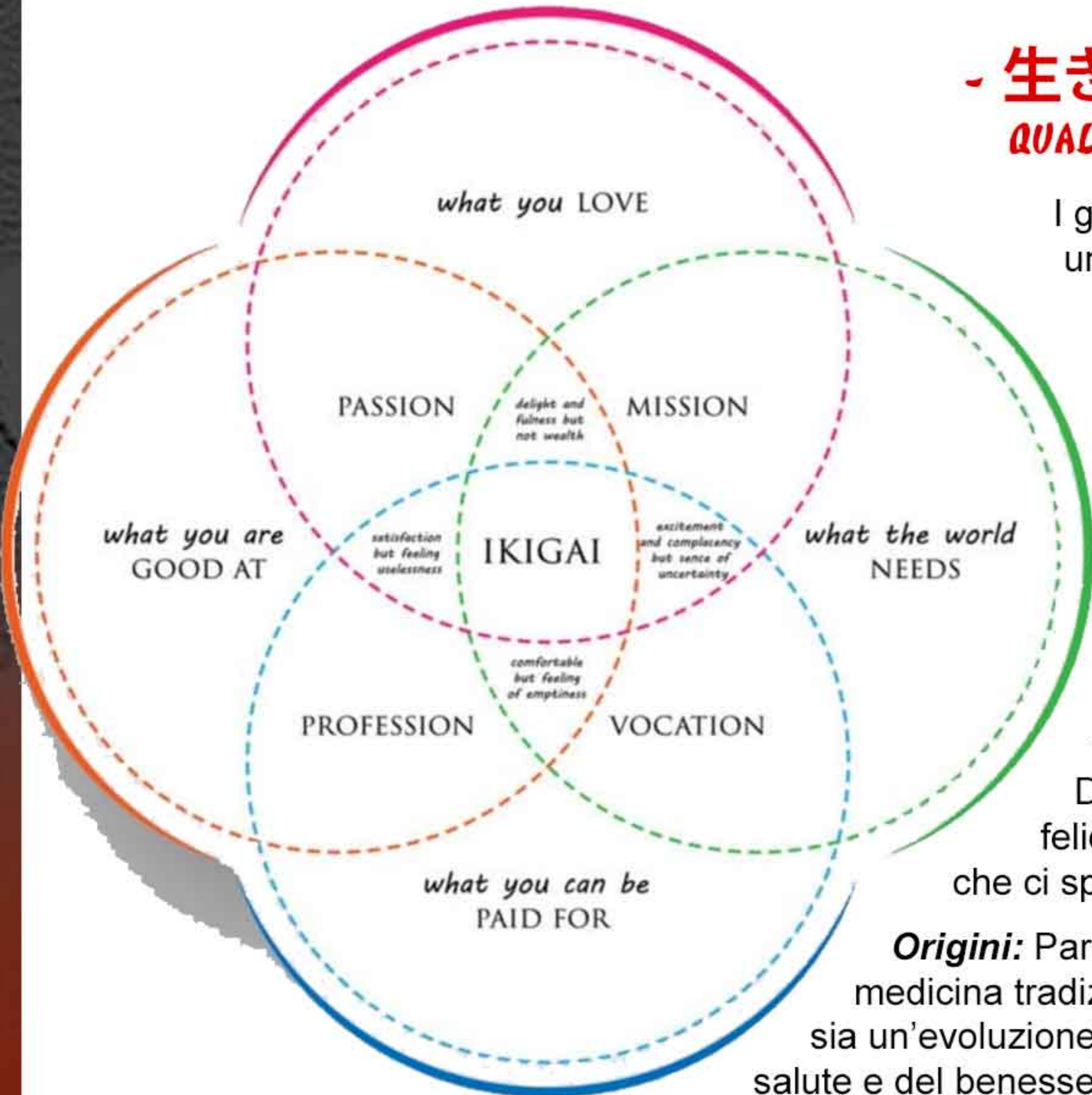
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LASCIAMOCI ISPIRARE DALLA SAGGEZZA GIAPPONESE...

Dopo aver visto nel numero precedente alcuni dei precetti del Niju Kun del M° Gichin Funakoshi da applicare sia in palestra che nella vita di tutti i giorni, passiamo a una delle mie parole preferite che racchiude un concetto fondamentale, ma non proprio semplice..



- 生き甲斐 IKIGAI: QUAL È LA TUA RAGIONE DI VITA?

I giapponesi sono convinti che ognuno di noi abbia uno scopo nella vita e che prima o poi debba scoprire quale sia, perché questo permetterà di migliorare molti aspetti della nostra esistenza.

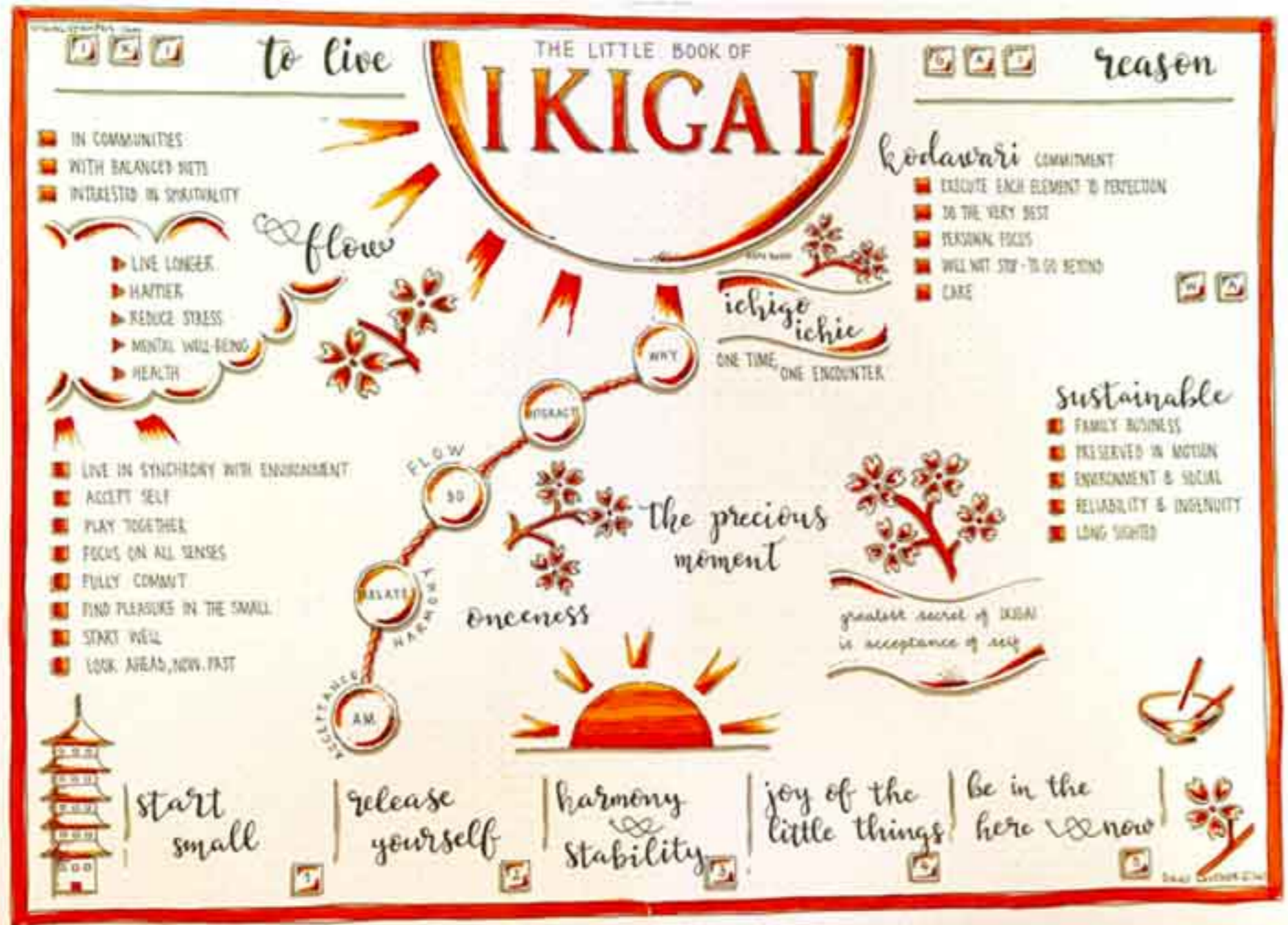
Alcuni esperti lo considerano il segreto della felicità e della longevità che caratterizzano il popolo nipponico, ed è una delle filosofie e delle pratiche giapponesi più conosciute in Occidente.

Significato: Letteralmente Ikigai significa "ragione d'essere e di esistere": Iki in giapponese vuol dire 'vita' e gai vuol dire 'valore'.

Dunque, è lo scopo della propria vita o la propria felicità. È ciò che dà gioia a una persona, la ragione che ci spinge ad alzarci dal letto ogni mattina.

Origini: Pare che il concetto derivi dalla medicina tradizionale giapponese e che sia un'evoluzione dei principi di base della salute e del benessere.

Il benessere fisico infatti è influenzato dalla mente e dall'emotività.



COME CAPIRE IL PROPRIO IKIGAI

Per semplificare, il proprio principio si trova all'incrocio di 4 aree fondamentali e possiamo disegnarle come cerchi che si intersecano:

1. Ciò in cui siete bravi - Nel primo cerchio bisogna elencare tutte le cose in cui si è bravi.

Questa sfera racchiude talenti o capacità che si possiedono, più a livello pratico che emotivo, indipendentemente dal fatto che ne siate appassionati o meno.





2. Le cose che vi piacciono

Nel secondo cerchio si scrive tutto ciò che si ama, porta gioia e che fa sentire più vivi e realizzati.

Ad esempio, cantare, scrivere, uscire con gli amici, nuotare, leggere romanzi...

Questo può essere lo stimolo fondamentale e il vero motivatore dell'esistenza.

Bisogna quindi chiedersi 'cosa mi piace veramente?'

Cosa farei se non avessi il problema di dover guadagnare e potessi solo seguire il mio cuore in totale libertà?"

3. Quello di cui il mondo ha bisogno

Nel terzo cerchio vanno elencate le cose di cui il mondo e l'umanità hanno bisogno.

Si potrebbe trattare dell'Umanità intesa in senso globale o anche solo di una piccola comunità, a seconda di cosa reputate importante.

È forse la domanda più difficile a cui rispondere.

Cos'è quella cosa che è utile a noi stessi ma anche agli altri e al pianeta per diventare un posto migliore?



4. Le cose per cui potete essere pagati

Nell'ultimo cerchio, si devono inserire le attività per cui si potrebbe essere pagati.

E quindi tutti quei servizi e quelle cose per cui c'è un mercato.

In questo caso parliamo di quale sia la nostra professione.

All'incrocio tra ciò che si ama e ciò in cui si è bravi ci sono le proprie passioni.

Nella zona di intersezione tra ciò che si ama e ciò di cui il mondo ha bisogno c'è la propria missione.

All'incrocio tra ciò di cui il mondo ha bisogno e ciò per cui si può essere pagati c'è la propria vocazione.

E all'incrocio tra ciò in cui si è bravi e ciò per cui si può essere pagati c'è la propria professione.

L'intersezione centrale è la più importante. Quella è il proprio principio.

Concludendo, il nostro ikigai è quindi al tempo stesso qualcosa che appassiona, in cui si è anche bravi, di cui il mondo ha bisogno e per il quale qualcuno sarebbe disposto a pagare.

Le risposte potrebbero sovrapporsi oppure essere molto diverse.

L'ideale sarebbe trovare un equilibrio tra tutte e 4 le sfere.



FILOSOFIA DELL'IKIGAI

Dietro al concetto di ikigai c'è una vera e propria filosofia che ruota attorno a 5 grandi pilastri:

- **Iniziare in piccolo**
- **Lasciarsi andare**
- **Armonia e sostenibilità**
- **Provare gioia per le piccole cose**
- **Vivere nel qui e ora**

ESERCIZI DI IKIGAI

Come avrete capito, scoprirlo non è proprio semplice e neppure immediato.

Potrebbe essere utile fare dei piccoli esercizi quotidiani che allenano la felicità per aiutarci a capire nel tempo quale sia il nostro Ikigai.

Vediamone alcuni esempi:

- **Prendersi dei momenti** per pensare ai propri sogni
- **Prendersi cura della propria mente** e del proprio corpo: mangiare sano, tenersi in ordine, dormire bene, concedersi qualche coccola di benessere...
- **Ogni sera, scrivere su un diario le cose belle** accadute nel corso della giornata e per le quali si è grati (almeno 3)
- **Smettere di colpo di fare tutto** e cominciare a chiedersi quali sono le vere priorità

Puoi trovare il tuo Ikigai in qualunque campo della vita e puoi trovarlo solo tu: non ci sono ricette o manuali, lo scoprirai attraverso un po' di introspezione e tempo da dedicare solo a te stesso/a.

Non rinunciare in partenza, il primo passo è proprio quello della consapevolezza!

Se vi è piaciuto questo argomento e volete approfondirlo ci sono moltissimi libri che ne parlano in modo molto approfondito e interessante.

"Una persona che non sta ferma sulle sue posizioni, che non si chiude di fronte al nuovo e non ha paura dell'ignoto.

Sii un esploratore anche della stessa città in cui vivi:

prova nuovi lavori, frequenta nuove persone, leggi nuovi libri.

Fai qualcosa di nuovo ogni giorno, vai in posti dove non sei mai stato!

Mettiti alla prova in tanti contesti diversi, perché solo così capirai qual 'è quello giusto per te, che cosa ti rende felice e cosa sei capace di fare.

Solo così troverai il tuo Ikigai.

D'altronde, come fai a capire quale porta apre la chiave che hai in mano se non le provi, non dico tutte, ma almeno qualcuna?

Vedi, il mondo è pieno di persone che provano a forzare la serratura, ma forse, semplicemente, la porta è quella sbagliata!

Il mondo è pieno di opportunità di ogni tipo: esplorale"

Dal libro "Succede sempre qualcosa di meraviglioso" - Gianluca Gotto

CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



CONSIGLI DI LETTURA di Eugenio Credidio

Passeggiando per la Via: Storia, riti e gesti del Karate

"Passeggiando per la Via: Storia, riti e gesti del Karate" è un libro straordinario che getta una luce affascinante sull'arte millenaria del Karate. L'autore ha sapientemente intrecciato la storia, i riti e i gesti di questa disciplina in un'opera completa ed esaustiva. La narrazione inizia con una dettagliata cronistoria del Karate, affondando le sue radici nella lontana Cina e seguendone l'evoluzione attraverso le epoche fino alla sua diffusione in Giappone. Il lettore viene accompagnato in un viaggio attraverso i secoli, scoprendo l'incredibile ricchezza culturale e spirituale che ha plasmato il Karate come lo conosciamo oggi. Una caratteristica notevole del libro è la sua attenzione ai riti e ai simbolismi legati al Karate. L'autore svela i segreti dietro i gesti rituali, le cerimonie e le credenze che conferiscono a questa arte marziale una profonda dimensione filosofica. Tali elementi contribuiscono a comprendere come il Karate sia molto più di un semplice sistema di combattimento, ma piuttosto un percorso di crescita personale e di connessione con la propria spiritualità. La chiarezza dell'esposizione e l'approccio coinvolgente rendono il libro adatto sia ai neofiti che agli esperti del Karate.

Gli appassionati troveranno sicuramente nuovi spunti di riflessione,

mentre i principianti saranno guidati con cura nei concetti fondamentali. La prosa scorrevole e coinvolgente dell'autore cattura l'attenzione del lettore, che sarà totalmente immerso nella storia e nei dettagli di questa disciplina millenaria. Il libro è una risorsa inestimabile per coloro che desiderano approfondire la loro conoscenza del Karate e, allo stesso tempo, una fonte di ispirazione per coloro che sono affascinati dalle arti marziali e dalla loro profonda essenza. In conclusione, "Passeggiando per la Via: Storia, riti e gesti del Karate" è un viaggio affascinante nella cultura e nella filosofia del Karate, un libro che illuminerà il lettore sulla sua vera essenza e lo ispirerà a perseguire la propria Via con determinazione e spirito aperto.

PASSEGGIANDO
PER LA VIA

Storia, riti e gesti del
karate

Eugenio Credidio

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



HERO



"Hero" è un film wuxia del 2002 diretto da Zhang Yimou, ambientato nell'antica Cina.

La trama è una combinazione di avventura, romanticismo e intrighi politici.

Il film è incentrato su un guerriero anonimo (Jet Li) che arriva alla corte dell'Imperatore di Qin (Chen Daoming) con una storia sorprendente.

Egli rivendica di aver ucciso tre pericolosi assassini, Broken Sword (Tony Leung), Flying Snow (Maggie Cheung) e Sky (Donnie Yen), che minacciavano la vita dell'Imperatore.

Il guerriero racconta le sue epiche battaglie, dipingendo un ritratto dettagliato delle tre spietate figure. Man mano che la storia si dipana, emergono versioni contrastanti dei fatti,

rivelando intrighi più profondi e segreti inconfessabili. Attraverso flashback e narrazioni alternative, viene messo in dubbio il vero scopo del guerriero. La sua narrazione potrebbe essere un inganno elaborato per avvicinarsi all'Imperatore e ucciderlo, oppure potrebbe nascondere motivazioni personali nascoste.

La trama si arricchisce di tensioni amorose. Flying Snow e Broken Sword, innamorati, si trovano in conflitto con le loro emozioni mentre cercano di mantenere la loro pericolosa missione. Anche il guerriero e Flying Snow sviluppano una connessione complicata, mettendo in discussione le loro allegianze.

Nel climax del film, il mistero si svela in una spettacolare sequenza di combattimenti e rivelazioni sorprendenti. La verità dietro le motivazioni del guerriero viene finalmente svelata, portando a un epilogo drammatico e imprevedibile.

"Hero" è un racconto avvincente di coraggio, amore, tradimento e sacrificio, con scenari mozzafiato, una coreografia di combattimento impeccabile e una narrazione intrigante. Esso sfida le percezioni del pubblico e pone domande sulla natura dell'eroismo e della verità, mentre esplora il confine tra realtà e leggenda.



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



Loreena McKennitt

In questo numero facciamo un tuffo nella musica "celtica" ...mi permetto di dare un piccolo consiglio a tutti coloro che amano "viaggiare" con la mente in paesi lontani e nella storia, attraverso le note di questa grande cantautrice canadese...

Loreena McKennitt è una rinomata cantautrice, arpista e pianista canadese, nata il 17 febbraio 1957 a Morden, Manitoba. Cresciuta nella provincia dell'Ontario, ha dimostrato fin da giovane un grande interesse per la musica e ha studiato pianoforte classico, voce e arpa. La sua passione per la musica celtica e il folk l'ha portata a esplorare il mondo alla ricerca di tradizioni musicali e culturali.

La carriera musicale di Loreena McKennitt è iniziata ufficialmente nel 1985, quando ha pubblicato il suo primo album, "Elemental." La sua musica distintiva combina sonorità tradizionali con arrangiamenti moderni, spaziando tra celtico, world e folk, creando atmosfere suggestive e coinvolgenti. Il suo talento nell'interpretare ballate e melodie tradizionali ha catturato l'attenzione del pubblico internazionale.

Uno degli album più noti di McKennitt è "The Visit" del 1991, che ha ottenuto grande successo grazie a brani come "The Lady of Shalott" e "Bonny Portmore".

Nel 1997, ha raggiunto la consacrazione con "The Book of Secrets", che include il celebre singolo "The Mummers' Dance," divenuto un successo internazionale.

La musica di Loreena McKennitt è spesso arricchita da testi poetici e temi tratti da antiche leggende e miti.

I suoi album successivi, come "An Ancient Muse" nel 2006 e "Lost Souls" nel 2018, hanno continuato a mostrare la sua abilità nel trasmettere emozioni e storie attraverso la musica.

Oltre alla sua carriera musicale, McKennitt è nota per il suo impegno umanitario e ambientale. Ha supportato diverse cause benefiche e organizzazioni come UNICEF e Oxfam, utilizzando la sua musica per sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni importanti.

La sua voce calda e coinvolgente, abbinata alla sua maestria nell'esecuzione dell'arpa, hanno reso Loreena McKennitt una figura di spicco nel panorama musicale internazionale.

La sua dedizione all'esplorazione di diverse culture e tradizioni ha influenzato la sua musica in modo unico, rendendola un'artista stimata e apprezzata da un vasto pubblico di tutto il mondo.





KARATEMANTOVA

Corsi di Kobudo per tutti

Le armi prima delle armi

dal 15 settembre 2023

Lunedì Sustinente
dalle 19.30 alle 20.30
Martedì Marmirolo
dalle 20.00 alle 21.00
Mercoledì Mantova
dalle 20.00 alle 21.00

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per disabili

dal 15 settembre 2023

in tutte le nostre sedi
Marmirolo
Mantova
Goito
Sustinente
Carpenedolo

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

MANTOVA

dal 13 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

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

all'inizio a settembre
Via Semeghini Defendi
Te Brunetti
fino all'apertura della Sacchi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

GOITO

dal 14 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Lunedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 20.30
palestra Dynamica
Via Mincio 16

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

CARPENEDOLO

dal 12 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Martedì e Venerdì
dalle 17.30 alle 19.30
palestra Atene
Via Laffranchi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

SUSTINENTE

dal 14 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

Lunedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 20.00
Salone Scuole elementari
Via Manzoni

a fine lavori
Palestra Via Trazzi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

MARMIROLO

dal 15 settembre 2023

bambini - agonisti - adulti - amatori

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

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

INFO:

Daide Reggiani
tel. 338 5775667

mail:
info@karatemantova.it

PROSSIMI APPUNTAMENTI



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
TEL: 3489038855



"PRIMI GUANTI"

karate, kobudo, light boxe
kick boxing contatto leggero

COPPA ITALIA WMAC

TUTTA LA MANIFESTAZIONE SARA' SVOLTA SU TATAMI

(RIUNIONE ARBITRALE ORE 08,30)
ORE 09,00
INIZIO COMPETIZIONE DI KARATE E KOBUDO

(RIUNIONE ARBITRALE ORE 12,30)
ORE 13,00
INIZIO COMPETIZIONE LIGHT BOXE KICK BOXING
CONTATTO LEGGERO (LIGHT CONTACT E KICK LIGHT)

8 OTTOBRE
PONTELAGOSCURO
FERRARA

TROFEI, MEDAGLIE, PRESTIGIOSI PREMI IN NATURA E CINTURONI PER GLI ATLETI CHE SARANNO GIUDICATI PIU' PROMETTENTI DALLE VARIE POULE ARBITRALI.

INFO: wmacitalia@gmail.com
TEL: 3489038855



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

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

**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...



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

sacca scarpe o porta-lego
Creiamo insieme quello che più vi piace!
seguì Crikami sui social per rimanere aggiornato!

Seguici su:
facebook
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
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE



QUANDO CAMMINI SU STRADA, SE CAMMINI SU DESTRA VA BENE. SE CAMMINI SU SINISTRA, VA BENE.
SE CAMMINI NEL MEZZO, PRIMA O POI RIMANI SCHIACCIATO COME GRAPPOLO D'UVA.
ECCO, KARATE È STESSA COSA.
SE TU IMPARI KARATE VA BENE. SE NON IMPARI KARATE VA BENE.
SE TU IMPARI KARATE-SPERIAMO, TI SCHIACCIANO COME UVA.



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° 40 SETTEMBRE 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