



# NOTIZIE DAL DOJO

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## ALESSANDRO BARRETTA



A SCUOLA  
CON KRISTINA  
&  
ILARIA

**SPECIALE BREGENZ 2023**

**MEMORIAL VARINI**

**AGGIORNAMENTO  
ISTRUTTORI/ALLENATORI  
MAESTRI**





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su  
Facebook



Seguici anche su  
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su  
Instagram

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

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

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



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

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

richiedi informazioni  
a [info@crikami.it](mailto:info@crikami.it)

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET  
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



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

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

*realizza con me le tue idee...*



Tante idee uniche  
per tutti!

segui Crikami sui social  
per rimanere aggiornato!





*Riprendendo un articolo apparso su Yoi e su "Il Fine Ultimo", mi permetto di condividere alcuni punti di vista personali e dissentire su altri espressi in merito all'argomento.*

Nei tanti articoli e commenti che ho letto sulla pagina di Yoi ho notato che le discussioni girano attorno ad alcuni argomenti più o meno dolenti che si ripetono spesso. Karate sportivo o tradizionale, le olimpiadi, gli insegnamenti dei vari maestri più o meno condivisi.

Le varie federazioni e le loro pretese di essere "LA FEDERAZIONE" e altri argomenti più o meno contestati.

Tra l'altro creando spunti molto interessanti e piacevoli da leggere. Ci si sofferma sul fine ultimo del karate visto da ogni punto di vista.

La filosofia, le gare, le tecniche, la federazione, lo sport, le medaglie, i campionati sono parte del karate ma non essenziali se prese individualmente. Il "sistema" karate è stato creato per una necessità di difendersi o attaccare, altri sono mezzi per raggiungere lo scopo. Addirittura il Kihon e il Kata servono a raggiungere o perfezionare il fine ultimo quando per ciò è inteso sia il kumite o la difesa personale.

Con questo voglio esporre la mia incomprendenza su come si possa discutere per ore su chi ha più medaglie, chi ha la filosofia migliore, chi ha ragione su questo o quello, quando ognuno di noi si allena per il proprio fine ultimo.

Non condivido che esso sia l'imparare a combattere, oppure guadagnare una medaglia in gara.

Anche il partecipare o affiliarsi ad una Federazione o ad un EPS possono portare a diverse strade per arrivare al fine ultimo del karate essendo delineate da una parte più tradizionale o più ludica.

Resta il fatto che la bellezza della nostra arte è sicuramente la possibilità multitasking di avere molti fini ultimi e sta nell'individuo scegliere ciò che più lo possa gratificare.

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:

 **rikami**  
di REGGIANI CRISTINA

**NEW!**

**PROMOSPORT**

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - info@crikami.it

  
**Kappa**



**BARRUS** TŌKAIDO



## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 5
<b>ALESSANDRO BARRETTA.....</b>	<b>PAG. 6</b>
TIRO A VOLO E KARATE.....	PAG. 8
KOBUDO - DI DAVIDE REGGIANI.....	PAG. 9
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 11
WORLD CUP BREGENZ 2023.....	PAG. 13
ROBERTO ZANINI - WKU WORLD KARATE.....	PAG. 16
MEMORIAL GUIDO VARINI.....	PAG. 17
AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI.....	PAG. 18
MENTAL COACH E NUTRIZIONE.....	PAG. 20
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 21
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 22
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 26
FILM - THE SWORD OF DESTINY.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
CORSI.....	PAG. 29
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

### SPECIALE BREGENZ



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

### NEWS

### AVVISO DI CONVOCAZIONE

i Soci di KarateMantova ASD e APS sono convocati in

### ASSEMBLEA ORDINARIA

indetta in prima convocazione, per il giorno 07 dicembre 2023 ore 6,00 presso la palestra Dinamica di Goito (MN) in Via Mincio 16, ed in seconda e ultima convocazione per il giorno

**GIOVEDI' 07 DICEMBRE 2023 ore 19,45**

per trattare il seguente

### ORDINE DEL GIORNO:

- Relazione del Consiglio Direttivo sull'esercizio sociale 2022 - 2023
- Presentazione ed approvazione del bilancio annuale al 31/08/2023
- Presentazione ed approvazione del bilancio preventivo per l'anno sociale 2023 - 2024
- Varie ed eventuali

Possono intervenire alle Assemblee, con diritto di un solo voto, i soci maggiorenni o, per soci minorenni, coloro che esercitano la potestà genitoriale o la tutela, purchè iscritti da almeno tre mesi e in regola con il versamento della quota associativa. Ciascun associato può farsi rappresentare in Assemblea da altro socio, conferendo delega scritta, anche in calce all'avviso di convocazione con allegata copia di un documento d'identità del delegante in corso di validità. Ciascun associato può rappresentare sino ad un massimo di tre associati.

L'Assemblea sarà validamente costituita in prima convocazione con la presenza della metà più uno degli associati aventi diritto di voto, presenti in proprio o per delega. Nel caso in cui il numero legale non venisse raggiunto, l'Assemblea si intende convocata in seconda convocazione, senza ulteriori avvisi, qualunque sia il numero degli associati presenti per le 19,45 del giorno 07 dicembre 2023 nella stessa sede e con il medesimo ordine del giorno.

Mantova, 04/11/2023

Il Presidente

Andrea Antonelli



# BUONE NOTIZIE

Terryana D'Onofrio incanta tutti con il suo kata e conquista la prima medaglia azzurra ai Mondiali di Budapest...Meravigliosa

## MONDIALI BUDAPEST: ALTRI 4 PODI E L'ITALIA CHIUDE A QUOTA 10!

FONTE: <https://www.fijklkam.it/karate/news-karate/9795-mondiali-budapest>

I Campionati del Mondo di karate e parakarate 2023 sono arrivati alla conclusione. Dopo quattro giorni di eliminatorie e due di finali, dopo tantissime fatiche per i nostri atleti, il karate azzurro può finalmente gioire delle 10 straordinarie medaglie che i nostri ragazzi hanno portato a casa tra kata e kumite senior e parakarate.

Nell'ultimo giorno di finali, l'Italia ha conquistato altre 4

medaglie che vanno a rimpolpare un già ottimo bottino. La squadra di kata femminile e Valerio Di Cocco hanno messo al collo l'argento, mentre le squadre maschili di kata e kumite hanno vinto il bronzo.

**Terryana D'Onofrio, Elena Roversi e Michela Rizzo**, squadra femminile di kata, si sono dunque laureate vicecampionesse del Mondo! Le nostre ragazze hanno concluso lo straordinario percorso delle eliminatorie con una finalissima contro la squadra giapponese. Purtroppo hanno dovuto cedere il passo alle avversarie che hanno tirato fuori un risultato a dir poco stupefacente: 47.1 a 44.3.

Il kata femminile in Italia è una sicurezza e il bello è che testimonia veramente un movimento in grandissima salute, per la gioia della nostra grande coach Sara Battaglia.

La squadra maschile di kata, composta da **Gianluca Gallo, Alessandro Iodice e Alessio Ghinami**, ha conquistato il suo bronzo grazie alla bella vittoria sulla squadra francese, battuta col risultato di 45.0 a 43.0.

Il secondo bronzo di giornata è poi arrivato con la squadra maschile di kumite, al suo completo composta da **Avanzini, De Vivo, Fiore, Maresca, Marino, Martina, Minardi e Pietromarchi**. Nella finale di oggi contro l'Azerbaijan sono però bastati quattro incontri su cinque per portare a casa la medaglia: nel primo Simone Marino ha vinto 5-2, a 9 secondi dalla fine, in rimonta. Nel secondo, un match pieno di ribaltoni, Michele Martina ha perso 7-5.

Nel terzo, Andrea Minardi ha vinto 3-0 con tre yuko sull'azero. Nel quarto e decisivo incontro, infine, il capitano Luca Maresca ha infilato 3 yuko e un ippon all'avversario, chiudendolo sul 6-3 e regalando così la medaglia di bronzo nel kumite a squadre. Lorenzo Pietromarchi non ha avuto bisogno di battersi.

**Valerio Di Cocco**, nell'ultimissimo match del torneo, ha gareggiato contro l'egiziano Abdelaziz Abouelnaga nella categoria **Weelchair Users K30**. Sconfitto sul risultato di 45.1 a 43.5 Di Cocco è il nuovo vicecampione del mondo.



# ALESSANDRO BARRETTA



Una giovane promessa di Karatemantova che vogliamo segnalare è il giovanissimo Alessandro Barretta, cintura nera 1°Dan. Il Karate ce l'ha nel sangue.

Il nonno infatti è stato il compianto M° Lino Sacchetto, Direttore Tecnico della Polisportiva Soave '90 e collaboratore del M° Davide Reggiani prima della sua prematura morte.

Alessandro è una giovanissima promessa che da subito ha dimostrato di avere in numeri e di puntare molto in alto.

Oltre ad essere un costruttore abile di lego, ha il kata dentro di sé dimostrando sempre grande voglia di arrivare.

Il suo primo maestro è stato Aron Zanini che poi si è ritirato dall'insegnamento.

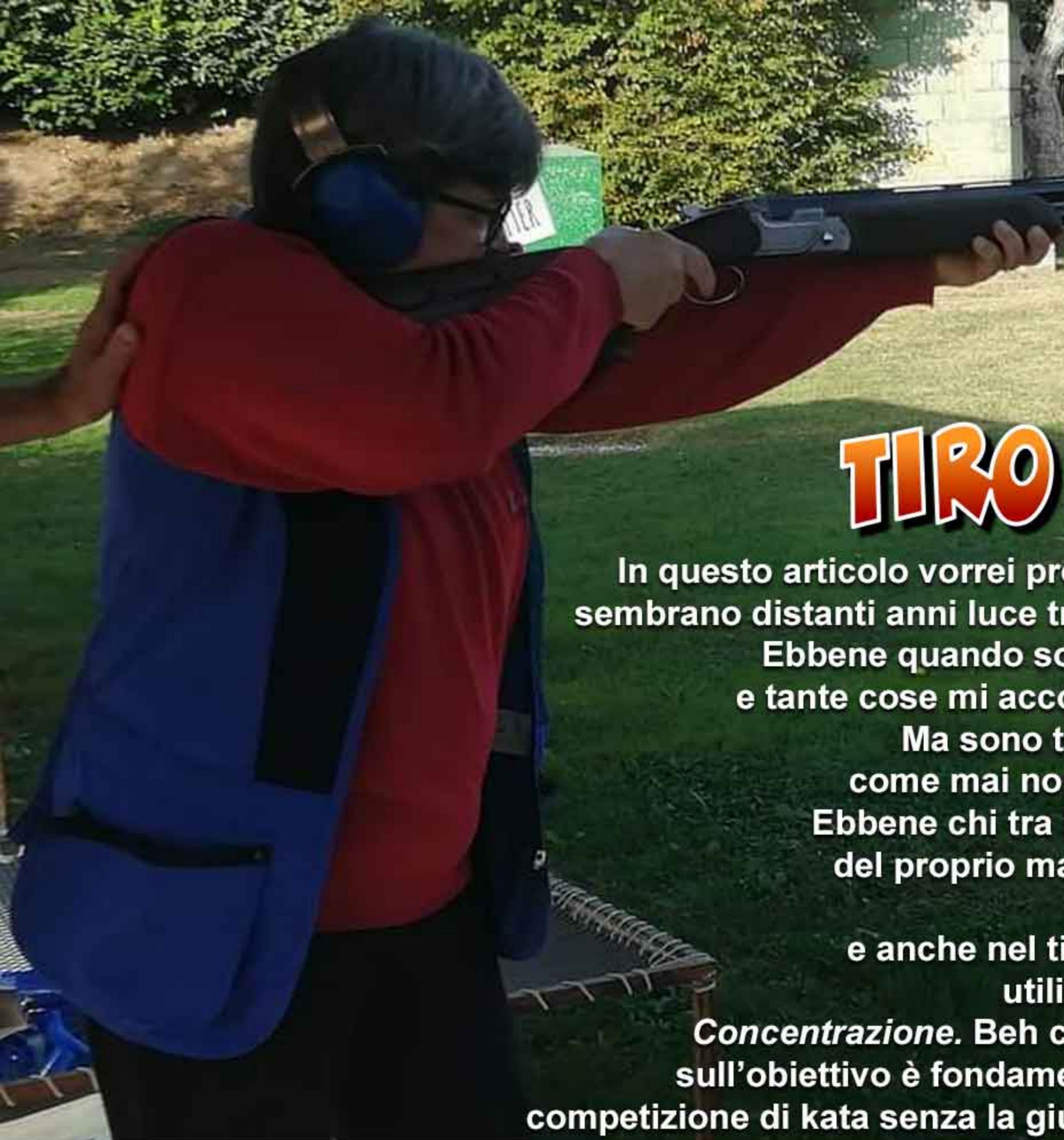
Ha iniziato così ad allenarsi a Marmiolo con il gruppo agonisti migliorando molto la sua impostazione. Kata, kata a squadre, kata integrato con Jason ma anche kobudo di Okinaa e Kobudo a squadre. In tutte le discipline porta ottimi frutti.

Karatemantova punta su te te Alessandro ma attento che il successo passa da tanto, tantissimo allenamento!



**GEMMA IMPRESA EDILE snc**

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



# TIRO A VOLO E KARATE

In questo articolo vorrei proporvi due sport che attualmente pratico ma che sembrano distanti anni luce tra loro: *il karate e il tiro a volo (o tiro al piattello).*

Ebbene quando sono nel dojo o sono in pedana tanti accorgimenti e tante cose mi accorgo che sono comuni ad entrambe le discipline.

Ma sono talmente affini che mi vien da dire e da chiedermi come mai non ci ho mai pensato. *Partiamo dall'uso dell'anca.* Ebbene chi tra i karateka non ha mai sentito dagli insegnamenti del proprio maestro che l'efficacia della tecnica è direttamente proporzionale all'uso corretto dell'anca.. e anche nel tiro a volo ci troviamo a doverci ruotare sul posto utilizzando l'anca per rincorrere un piattello laterale.

**Concentrazione.** Beh chiaramente nel tiro al piattello la concentrazione sull'obiettivo è fondamentale, ma, come potremmo non pensare ad una competizione di kata senza la giusta e indispensabile concentrazione? Il Silenzio.

Sembra strano ma in campo da tiro come in un Dojo vige l'assoluto silenzio. L'attesa del piattello o l'attenzione per le parole del Maestro hanno un denominatore comune: il vuoto e il silenzio! Il Rispetto. Superfluo parlare del rispetto nel karate dall'ingresso in palestra col saluto fino alla fine della lezione o allenamento.

Viene rispettato non solo il maestro ma anche il compagno di allenamento in ogni sua forma o scontro diretto.

Nel tiro a volo il rispetto lo dobbiamo vedere con l'uso dell'arma dove bisogna avere un comportamento esemplare per preservare da infortuni se stessi e i compagni di tiro. Gli Atleti. Parliamo poi delle persone che frequentano il dojo di karate o i poligoni di tiro. In entrambi i luoghi ci sono persone tranquille, a posto dal punto di vista penale, persone rette senza pendenze penali (non avrebbero il porto d'armi).

Gli incidenti. Mai successi incidenti o infortuni in un campo di tiro a volo e anche nel karate la percentuale di infortuni è tra le più basse in assoluto tra tutte le discipline sportive grazie anche a certi valori descritti prima.

Forse si possono trovare altre similitudini ma secondo me le principali sono quelle che ho descritto. I valori dello sport sono sacri oggi entrati di diritto nella Costituzione della nostra Repubblica ma dopo poco tempo che frequento i campi di tiro a volo ho potuto trovare molte di queste attinenze che mi fanno continuare a frequentare entrambi gli sport.



**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

**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  
Istallazione pellicole oscuranti certificate e omologate  
Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi  
Istallazioni 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





## ARMI IMPROPRIE (ART.4 DELLA LEGGE N.110/1975)

Sono oggetti e strumenti aventi una destinazione naturale primaria diversa dall'offesa alla persona, che non possono essere portati fuori dalla propria abitazione senza giustificato motivo.

L'espressione "arma impropria", in realtà, è stata creata dalla dottrina per indicare tutti quegli oggetti o strumenti che, come indicato in precedenza, pur avendo una particolare idoneità all'offesa, hanno una destinazione naturale diversa, così distinguendosi dalle armi proprie.

In effetti, non sono armi ma strumenti che non possono essere portati fuori dalla propria abitazione o dalle appartenenze di essa, senza giustificato motivo (bastoni muniti di puntale acuminato, strumenti da punta o da taglio atti ad offendere – i coltelli di qualsiasi genere e dimensioni -, mazze, tubi, punteruoli, catene, fionde, bulloni, sfere metalliche, archi, balestre, fucili da pesca subacquea, accette, forbici, punteruoli, ecc.), nonché qualsiasi altro strumento non considerato espressamente come arma da punta o da taglio, chiaramente utilizzabile, per le circostanze di tempo e di luogo, per l'offesa alla persona.

In definitiva, gli strumenti sopra descritti sono liberamente acquistabili e trasportabili; possono essere portati solo per giustificato motivo, cioè per essere usati per la loro destinazione primaria.



Non sono armi: le spade, le katane, le sciabole non particolarmente affilate o appuntite, da considerare o strumenti sportivi o da arredamento o da uso scenico, o complemento di divisa.

Esse quindi vengono liberamente importate e vendute e non vanno denunciate. Tuttavia, ogni tanto qualche appartenente alle Forze di Polizia, ignorando quanto indicato sopra, sequestra e denuncia a sproposito, dimenticandosi che i negozi sportivi sono pieni di questi oggetti e che è lo stesso Stato a dare agli allievi ufficiali la spada come oggetto da parata.

Non sono né armi né strumenti, ma oggetti qualsiasi: le pistole e i fucili da salve, i giocattoli a forma di arma, le riproduzioni inerti di armi, le armi disattivate nelle parti essenziali, i giocattoli soft-air.

Questi oggetti sono liberi del tutto; se confondibili con armi vere, devono essere messi in commercio con un tappo o cerchio rosso al vivo di volata della canna.

Rientrano tra gli strumenti sportivi anche bastoni, tonfa, sai, kama ecc. cioè tutte quelle "armi" utilizzate nella disciplina del kobudo. Tuttavia conviene trasportarli sempre in una borsa chiusa nel baule dell'auto per non incorrere nei malcapitati problemi con forse dell'ordine magari in momenti politici particolari e delicati



**KARATEMANTOVA**  
**KOBUDO DI**  
**OKINAWA**

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



*siamo specializzati  
nella cura  
della  
tua auto*

**POGGIO RUSCO (MN)** Via Abetone Brennero, 187  
**GAZOLDO DEGLI IPPOLITI (MN)** Via Marconi, 2

**MARMIROLO (MN)** Via Tagliamento, 25  
**MONZAMBANO (MN)** Strada dei Colli, 19

# アイド L'ANGOLO DELLA KATANA

seconda  
puntata

11

## IL MITO DI CHIBURI

(guest post di Richard Stonell)



Tatsumi ryu non esegue chiburi, ma porta la spada in chudan, esprimendo zanshin prima di noto. Qui Nakayama sensei asserisce che mentre non tutte le scuole praticano quello che oggi chiameremmo chiburi, tutte sembrano avere un'enfasi sullo zanshin prima di rinfoderare, cosa che in molte scuole si manifesta nella pulizia simulata o reale della lama. Le scuole di iai che eseguono chiburi sembrano in gran parte appartenere alla famiglia Hayashizaki di ryuha, come Tamiya-ryu, Mugai-ryu, Suio-ryu e Shinmuso Hayashizaki-ryu. Nelle scuole che non discendono da Hayashizaki troviamo spesso altre forme di pulizia della lama. Una forma che non sembra apparire nelle scuole derivate da Hayashizaki è il kaiten chiburi, dove la spada viene fatta roteare nella mano e lo tsuka colpito. Questo può essere visto in venerabili ryuha come Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu, Kashima Shinto-ryu e alcune linee di Takenouchi-ryu. Altre scuole non Hayashizaki, come Seigo-ryu/Shinkage-ryu, Hoki-ryu, Sosuishi-ryu, Tatsumi-ryu e così via possono omettere completamente il chiburi, optando invece per il chinugui o, per un osservatore esterno come me, apparentemente per niente. Naturalmente l'osservazione da parte di terzi può portarci solo fino a un certo punto: ad esempio, le discussioni con un praticante esperto di Hoki-ryu hanno rivelato che mentre la scuola può sembrare non avere parti dei suoi kata dedicate alla pulizia della lama, i movimenti del chinugui sono in realtà nascosti in il noto stesso. Nonostante le numerose differenze tra i ryuha, tuttavia, devo ancora incontrare una scuola che non mostri un chiaro zanshin – espresso durante l'atto di pulire la spada o in altro modo – prima di rinfoderare l'arma. Naturalmente l'osservazione da parte di terzi può portarci solo fino a un certo punto: ad esempio, le discussioni con un praticante esperto di Hoki-ryu hanno rivelato che mentre la scuola può sembrare non avere parti dei suoi kata dedicate alla pulizia della lama, i movimenti del chinugui sono in realtà nascosti in il noto stesso. Nonostante le numerose differenze tra i ryuha, tuttavia, devo ancora incontrare una scuola che non mostri un chiaro zanshin – espresso durante l'atto di pulire la spada o in altro modo – prima di rinfoderare l'arma. Naturalmente l'osservazione da parte di terzi può portarci solo fino a un certo punto: ad esempio, le discussioni con un praticante esperto di Hoki-ryu hanno rivelato che mentre la scuola può sembrare non avere parti dei suoi kata dedicate alla pulizia della lama, i movimenti del chinugui sono in realtà nascosti in il noto stesso. Nonostante le numerose differenze tra i ryuha, tuttavia, devo ancora incontrare una scuola che non mostri un chiaro zanshin – espresso durante l'atto di pulire la spada o in altro modo – prima di rinfoderare l'arma. Va anche notato che nella citazione sopra, Nakayama Hakudo usa la parola chiburi per riferirsi a metodi di pulizia che tecnicamente ricadono sotto chinugui, e definisce anche l'atto di scartare il saya nel Takayama-ryu una sorta di chiburi (anche se un raro e insolito). Ciò suggerisce che forse chiburi in passato è stato usato come una sorta di termine generale che copre tutti i tipi di pulizia della spada, purificazione rituale o altri atti che esprimono zanshin prima di rinfoderare. Se è così, ciò potrebbe aver contribuito al mito del chiburi onnipresente.

Per tornare alla ryuha con la quale ho un po' più familiarità, vorrei esaminare il chiburi nel Muso Jikiden Eishin-ryu e nel Muso Shinden-ryu. In queste scuole molto strettamente correlate, il chiburi assume due forme base (con alcune variazioni). Il primo tipo che gli studenti incontreranno è il caratteristico chiburi di Omori-ryu.

Questo è comunemente chiamato o-chiburi (大血振), che significa "grande chiburi", e viene eseguito portando lo tsuka della spada sulla tempia destra e facendo oscillare la punta in un arco come se tagliasse la linea migi kesa. A seconda dell'insegnante varia il percorso esatto della lama e il punto in cui termina il suo movimento, ma fondamentalmente il movimento è lo stesso. L'altra forma di chiburi è comunemente chiamata yoko-chiburi (横血振) o kochiburi (小血振), e si esegue spostando la spada alla propria



destra con la lama parallela al pavimento, bordo rivolto a destra. Questo movimento viene solitamente eseguito in modo brusco, sebbene dipenda ancora una volta dall'insegnante e dal lignaggio. Nonostante la nitidezza dei movimenti, tuttavia, dovrebbe essere evidente che yoko-chiburi non è pratico per rimuovere il sangue. Anche O-chiburi, secondo le citazioni sopra, è poco pratico; ma è meno difficile immaginare che funzioni in una certa misura. Yoko-chiburi d'altra parte chiaramente non rimuoverà mai il sangue dalla lama.



Masaoka-sensei

Allora perché questo movimento si chiama chiburi? La verità è che il grande swing eseguito nell'Omori-ryu è stato chiamato chiburi per un periodo di tempo considerevole. Consultare le sezioni Omori-ryu del densho del periodo Edo sia di Shimomura-ha che di Tanimura-ha Eishin-ryu lo dimostra. Tuttavia quando passiamo allo stesso Hasegawa Eishin-ryu (Chuden e Okuiai), la parola improvvisamente scompare dal densho. Nelle descrizioni sia dell'Omori-ryu (dove appare due volte) che dell'Hasegawa Eishin-ryu (dove appare in ogni waza), ciò che oggi viene comunemente chiamato yoko-chiburi è chiamato "apertura" (開き) o "apertura al giusto" (右に開き). Non viene chiamato chiburi nemmeno una volta. L'idea di questo movimento come "scuotere il sangue dalla lama" potrebbe aver avuto origine più tardi, forse come una fusione dei due. Masaoka Katsutane, Muso Jikiden Eishin ryu Iaiheiho Chi no Maki: "Nell'Omori-ryu, prima del noto chiburi viene eseguito sotto forma di un ampio movimento della spada da sopra la testa. Nell'Eishin-ryu invece, prima di noto si 'apre a destra', come nell'Omori-ryu waza Yaegaki .

"Questa 'apertura a destra' oggi viene chiamata 'piccolo chiburi'. Un giorno, dopo la guerra, stavo insegnando iai ai bambini a Kochi quando un bambino mi chiese, nel modo diretto in cui lo fanno i bambini: 'sensei, questo scuoterebbe davvero il sangue dalla lama?' Ci ho pensato molto, e ho riletto tutto il densho che avevo in mio possesso, e ho scoperto che da nessuna parte in nessun densho questo movimento viene chiamato chiburi. Si chiama invece 'apertura a destra'.

Pertanto sono giunto alla conclusione che Omori-ryu chiburi è una combinazione di scuotere il sangue dalla lama, esprimere zanshin e prepararsi per noto, e da Eishin-ryu in poi il movimento è solo per zanshin e preparazione noto.

Un ulteriore esame del densho premoderno sopravvissuto del Tosa Eishin ryu rivela che, sebbene vi sia una netta mancanza di riferimenti al chiburi, ci sono alcune parti in documenti di alto livello che descrivono metodi speciali per pulire rapidamente una spada quando deve essere rinfoderata rapidamente. .

Significativamente, questi metodi sono varianti del chinugui. Ciò contrasta con la forma adottata nei kata, dove in quasi tutti i casi la spada viene immediatamente restituita al saya dopo chiburi o "apertura a destra".

Chinugui, come accennato in precedenza, è visto da molti come un modo pratico per pulire la spada, e sembra che i praticanti di Eishin-ryu nel periodo Edo non si facessero illusioni sul contrario. È abbastanza plausibile che nell'Eishin-ryu il chinugui fosse sostenuto per la pulizia della lama in situazioni reali, ma fosse semplicemente omesso dalla maggior parte dei kata.

Osservando queste prove, possiamo concludere che quello che oggi chiamiamo chiburi probabilmente non era originariamente inteso come un metodo pratico di pulizia. Come sembrano concordare i sensei che ho citato sopra, è molto più probabile che la forma di chiburi che appare nella maggior parte degli iai waza sia stata sviluppata per coltivare lo zanshin. Ciò è supportato anche dalle prove storiche disponibili. In alcuni casi forse chiburi è anche una sorta di purificazione cerimoniale, o forse funge anche da segnaposto per chinugui nel contesto del waza formale.

Questa ovviamente non è una conclusione sorprendente: sono sicuro che la maggior parte delle persone lo sa già. Tuttavia spero che, fornendo un contesto storico, possiamo avvicinarci un po' di più alla comprensione del vero scopo dietro le azioni che stiamo imparando.

居合道

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

**REALIZZAZIONE DI TUTORIAL VIDEO - DOPPIAGGI - TRADUZIONI - VIDEO CLIP - SALA PROVE  
SALA DI REGISTRAZIONE - REALIZZAZIONE BRANI MUSICALI PER SPOT PUBBLICITARI  
CORSI DI CHITARRA - BATTERIA - PIANOFORTE - REALIZZAZIONE BACK TRACK**

**Via Dei Toscani, 36/F - Mantova - info 3393116459 - vittysound@gmail.com**

# BREGENZ: OPEN WORLD CUP 2023

## CRONACA DI UN SUCCESSO

# WMAC

/11.-12.11.2023

## INTERNATIONAL BREGENZ OPEN

WORLD CUP



KIWON



**Karatemantova ancora una volta si è messa in gioco a livello internazionale in quel di Bregenz in Austria dove ogni anno ormai si rinnova la tradizionale World Cup WMAC.**

Partiti sabato 11 novembre da Mantova sei atleti della società ciessina mantovana, insieme ai ragazzi della Jesus Accademia 2, accompagnati dall'ormai sempre presente Vittorio Magro (autista, accompagnatore, "coach", organizzatore, fotografo...), si sono preparati per affrontare questo appuntamento internazionale dove hanno potuto misurarsi con altri compagni provenienti da Austria, Svizzera, Slovacchia, Rep. Ceca, Germania, Ucraina, Slovenia, Croazia, ed altre nazioni. I nostri ragazzi hanno partecipato ad una kermesse importante, mostrando tensione ed emozione come mai prima, sentimenti tuttavia controllati e trasformati in energia qualche momento antecedente l'entrata sul tatami, (qualche occhio lucido si è visto alla consegna dei premi...), questa esperienza ha evidenziato una volta per tutte la grande unione di squadra tra i ragazzi agonisti e la gran voglia di sfide sempre più impegnative. Buona l'organizzazione di gara che ha contato 1300 start in 2 giorni di gare, presenti tutti gli sport da combattimento e da ring. Karatemantova sempre in campo con le specialità di forme come il kata individuale, hard Style, Creative e kobudo tradizionale.

I risultati non sono tardati a venire: **11 medaglie per 6 atleti!**

Praticamente sempre sul podio tranne un caso di un errore banale che però, purtroppo, è costato la medaglia. *Nessun problema, si corre avanti più forte di prima.*

**Nel kata individuale: Oro** per Marco Canghiari, Thomas Lars Magro; **Argento** per Nicole Gandini, Deva Anghinoni; **Bronzo** per Emmanuele Solenne e Riccardo Mariani. **Nel Creative: Argento** per Emmanuele Solenne.

**Nell'Hard Style: Oro** per Marco Canghiari.

**Nel kobudo tradizionale: Argento** per Thomas Lars Magro; **Bronzo** per Nicole Gandini e Riccardo Mariani.

Assente il M° Davide Reggiani per motivi familiari ma costantemente in comunicazione (una vera e propria telecronaca) da Bregenz con Vittorio Magro e Barbara Guastalla che hanno inviato foto e filmati per informare il Direttore tecnico.

*Auspichiamo di avere una gara prima o poi nella nostra provincia di questo calibro e lanciamo il sassolino a WMAC sperando lo raccolga.*





**KSU - Black Dragon Bregenz**  
[www.blackdragon-kraftwerk.at](http://www.blackdragon-kraftwerk.at)





# ROBERTO ZANINI



## WKU WORLD KARATE & KICK BOXING UNION

Dal 16 al 21/10 si è svolto il campionato del mondo WKU World Karate & Kick Boxing Union a Calgary, in Canada, all'interno della riserva Indiana Tsuut'ina, al 7 Chiefs sportplex & Chief Jim Starlight centre.

Il team dell'USA GOJU ha preso parte con il Maestro Zanini in qualità di atleta e presidente della nazionale italiana e il Maestro Rebonato in qualità di coach e arbitro ufficiale con un gruppo di 10 ragazzi.

Un'occasione speciale quella di poter accedere a quest'area del Canada, dove le squadre sono state accolte alla cerimonia di apertura da un Capo (chief) e da canti e danze tradizionali della cultura locale.

Gli 11 atleti hanno guadagnato in totale ben 29 medaglie individuali e 3 a squadre, nelle categorie:

Kata tradizionale - Kata hardstyle - Kata con armi tradizionale - Kata con armi freestyle - Kata freestyle a mani nude - Kata a squadre - Kumite - Point fighting.

Le categorie dei kata hanno visto una grande partecipazione con oltre 700 iscrizioni e come sempre si sono presentate delle belle sfide in particolare con il team del Canada, degli Stati Uniti e del Messico che spesso si sono contesi le medaglie con gli atleti Italiani.

Un'esperienza positiva e molto stimolante che ha dato ulteriore slancio agli atleti per prepararsi al prossimo evento mondiale che si terrà a Rodi in Grecia nel 2024.



**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE** LP

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



# MEMORIAL GUIDO VARINI

17



Domenica 29 ottobre gli istruttori e gli allenatori di Carpenedolo hanno partecipato al memorial in ricordo del maestro di karate Guido Varini.

Lo stage è stato svolto da due grandi maestri: Salvatore Orlando e Walter Soresina.

La mattinata si è suddivisa in due parti: la prima, tenuta dal maestro Orlando la quale ha eseguito una serie di tecniche di khion e la loro applicazione, la seconda dal maestro Walter Soresina dove ha lavorato sul kata Kittei e l'applicazione di quest'ultimo.

È stato un evento molto emozionante e interessante alla quale hanno partecipato numerose persone e gli istruttori e allenatori di Karatemantova hanno preso parte con grande entusiasmo.

## CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



# AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI



Il primo incontro di aggiornamento e formazione istruttori allenatori e maestri di karate si è svolto a Bagnolo San Vito nella palestra del M° Gabriele Lanzoni che insieme al fratello Mauro si uniscono quest'anno al grande gruppo CSI Karate di Mantova.

Proprio loro hanno proposto il primo aggiornamento tecnico di quest'anno.

Circa 50 tecnici hanno partecipato con entusiasmo all'allenamento proposto dedicandosi al kihon e alla preparazione fisica, spesso trascurati per motivi di tempo nelle palestre.

Ma seppure sono stati proposti dei fondamentali semplici a vedersi, le difficoltà sono emerse. 2 ore e mezza di allenamento dedicate a parate veloci e applicazioni a coppie.

Tutti hanno apprezzato questo allenamento tradizionale forse un pò trascurato da un pò di tempo, ma base essenziale di un praticante di karate e arti marziali.

Questa nuova collaborazione arricchisce il nostro settore, ha aggiunto il M° Davide Reggiani, e ci porta visioni più complete del Do (la via) delle arti marziali.

Ora per i tecnici il 2 dicembre lezione in aula con la Biologa Nutrizionista Dott.a Giulia Castelletti





OTTICA

L'OCCHIAIALE

*di Sarzi Puttini Luca*

# MENTAL COACH E NUTRIZIONE

20



## PERFEZIONISMO, MODO DI VIVERE IL KATA?

Sta continuando il nuovo progetto "Spazio Aperto" dedicato ai giovani atleti di Karatemantova e A.S.D Jesus Accademia 2 dove collaborano la Dr.ssa Jessica Alberti – psicologa e la Dr.ssa Giulia Castelletti - Biologa Nutrizionista . Sabato 18 novembre si è ripartiti dal precedente incontro dove ci si era lasciati esplorando il concetto di PERFEZIONISMO..Cos'è? Quanto c'entra con il corpo? Quanto con la mente? Come possiamo rivedere questo concetto nella nostra vita??

Anche oggi abbiamo lavorato confrontandoci tutti insieme ed in vari gruppi, tra serietà e qualche risata perche' la vitalità dei ragazzi e ragazze di Karatemantova e Jesus accademia 2 è meravigliosa e contagiosa. Ed è bello sia così il clima instaurato.

Il progetto e' uno dei vari che son stati studiati ed inseriti nel bando " Play district- spazi civici di comunità" di Sport e Salute-Comunità Europea- Sport Governo Dipartimento per lo Sport. Il bando è stato vinto in compartecipazione da Karatemantova, A.S.D Jesus Accademia 2 di Lonigo, Comune di Sustinente e CSI Mantova .

Il viaggio insieme continua. Perché prima di tutto la mission è stare bene insieme, condividere, confrontarsi ed allenarsi alla cooperazione sempre di più.



idroterm  
serre

progettazione e costruzione di  
serre impianti **AGRICOLTURA 4.0**

# FOTO/RICORDI



2010 il premio assegnato dalla Provincia di Mantova al Presidente Daniela Braglia presso il Centro Canoa alla presenza del CONI per essere stati tra i primi in Italia a proporre l'attività per disabili nell'ambito del Karate



# I NOSTRI TROFEI

Interprovinciale  
Mantova Cremona  
karate 2008  
primi classificati



# LEGO! CHE PASSIONE

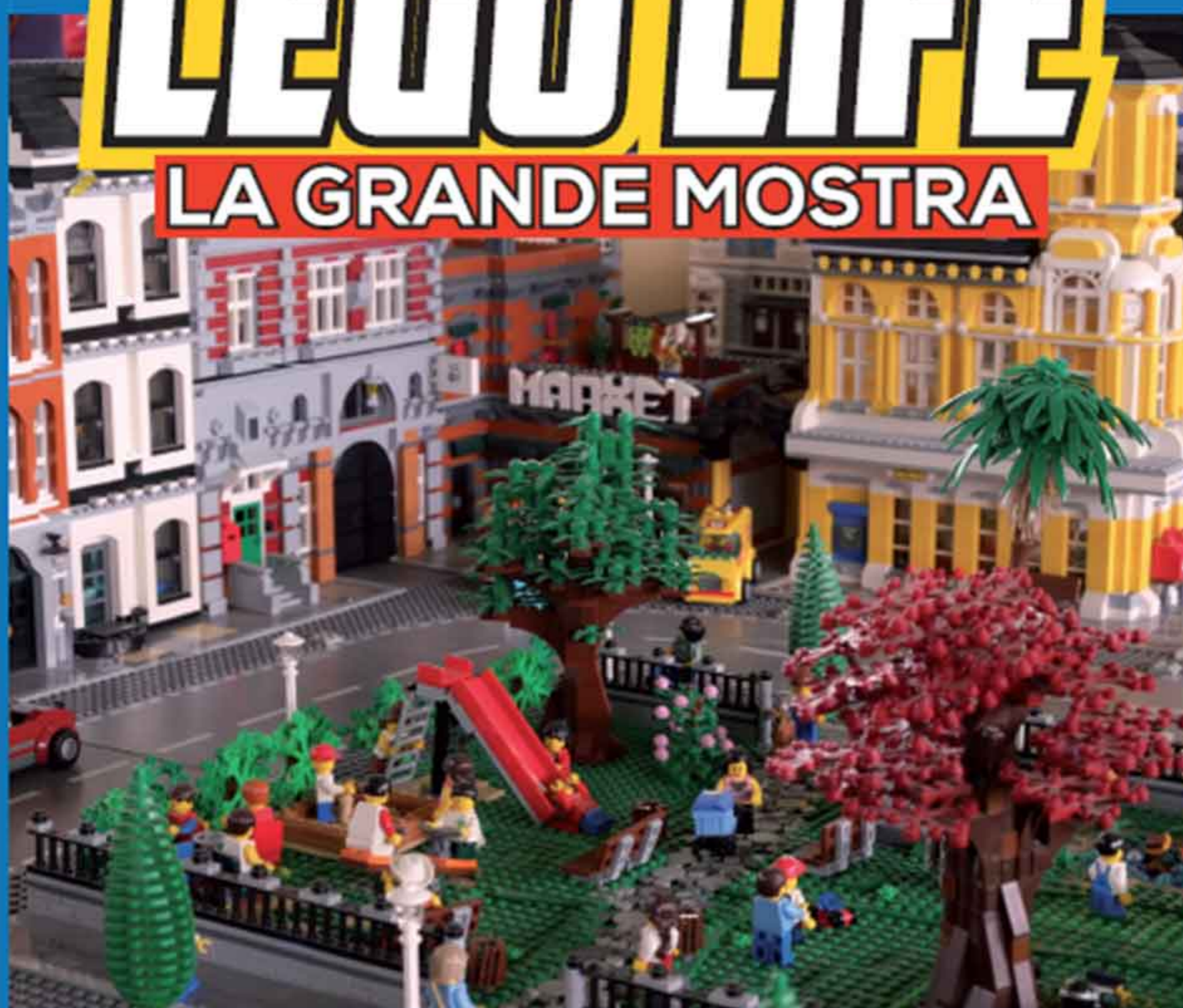
di Thomas Magro

LEGO LIFE dal 22 novembre 2023 al 04 febbraio 2024



## LEGO LIFE

LA GRANDE MOSTRA



22 NOVEMBRE 2023 4 FEBBRAIO 2024  
MUSEO DELLA PERMANENTE MILANO

[www.arthemisia.it](http://www.arthemisia.it)



In questo numero vi parlo del grande evento che si terrà a Milano dal 22 novembre al 4 febbraio 2024.

Spero di riuscire ad andarci perchè credo che meriti passarci una giornata...

Se per caso qualcuno si recherà a questa mostra è pregato di inviare qualche foto di reportage sui nostri social.

Collegatevi al link:

<https://www.lapermanente.it/lego-life-dal-22-novembre-2023-al-04-febbraio-2024/> per avere tutte le info.

### **“Legomania” approda a Milano!**

Dal 22 novembre presso gli spazi della Permanente in via Turati saranno ospitati meravigliosi e fantastici diorami, mai esposti prima in città, costruiti interamente coi mattoncini che hanno fatto impazzire generazioni di bambini e appassionati del mondo Lego.

Una mostra pensata per bambini e adulti, per giocare, per mettere alla prova la propria inventiva, per passare il tempo con la famiglia o coi propri amici e per sognare e divertirsi.

Il Museo della Permanente si prepara a inaugurare il Natale all'insegna del gioco, del divertimento e dello stare insieme.

Milano è infatti pronta ad accogliere LEGO LIFE, una straordinaria mostra pensata per tutte le famiglie e gli appassionati di ogni età dei moduli per le costruzioni più famosi al mondo.

Una mostra unica nel suo genere e ricca di tantissime novità!

Accanto ad alcuni immensi diorami – dettagliatissime riproduzioni di fantastici mondi in scala ridotta costruiti attraverso la passione e l'ingegno di alcuni tra i più grandi collezionisti Lego e costruttori d'Europa – ad accompagnare e intrattenere i visitatori sono state pensate ad hoc una coloratissima sala immersiva, una mostra di opere ispirate alla storia dell'arte e rielaborate in chiave Lego, un grande laboratorio dove i bambini possono sbizzarrirsi ad assemblare le proprie costruzioni e tanti giochi di ruolo in larga scala con i quali confrontarsi durante la visita.

Con il patrocinio del Comune di Milano, promossa dal Museo della Permanente, LEGO LIFE è una mostra prodotta e organizzata da Piuma in collaborazione con Arthemisia e vede come partner Il Mercato Centrale Milano. La mostra, non è direttamente sponsorizzata da LEGO, è realizzata grazie ad alcuni dei più grandi collezionisti del mondo.

**Orari:** Tutti i giorni: 10.00-19.30 - (La biglietteria chiude un'ora prima) - **Biglietti:** Intero € 14,00 - Ridotto € 12,00

I biglietti si possono acquistare in biglietteria oppure direttamente su Ticket One

Per info, scrivere a [piumamostre@gmail.com](mailto:piumamostre@gmail.com)

## PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:  
il pittore mascherato

## IL SOGNO DI KARLOTTA

DA QUANDO HO INIZIATO A LEGGERE TUTTI I MANGA.....

KARLOTTA NEL DOJO SI ALLENA E SOGNA UN'AVVENTURA DA "FUMETTO"



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



**LASCIAMOCI ISPIRARE DALLA SAGGEZZA GIAPPONESE...**

**KAIZEN: IL MIGLIORAMENTO CONTINUO, GRADUALE E COSTANTE**

*Kaizen (改善) è la composizione di due termini giapponesi, KAI (cambiamento, miglioramento) e ZEN (buono, migliore), e significa cambiare in meglio, miglioramento continuo.*

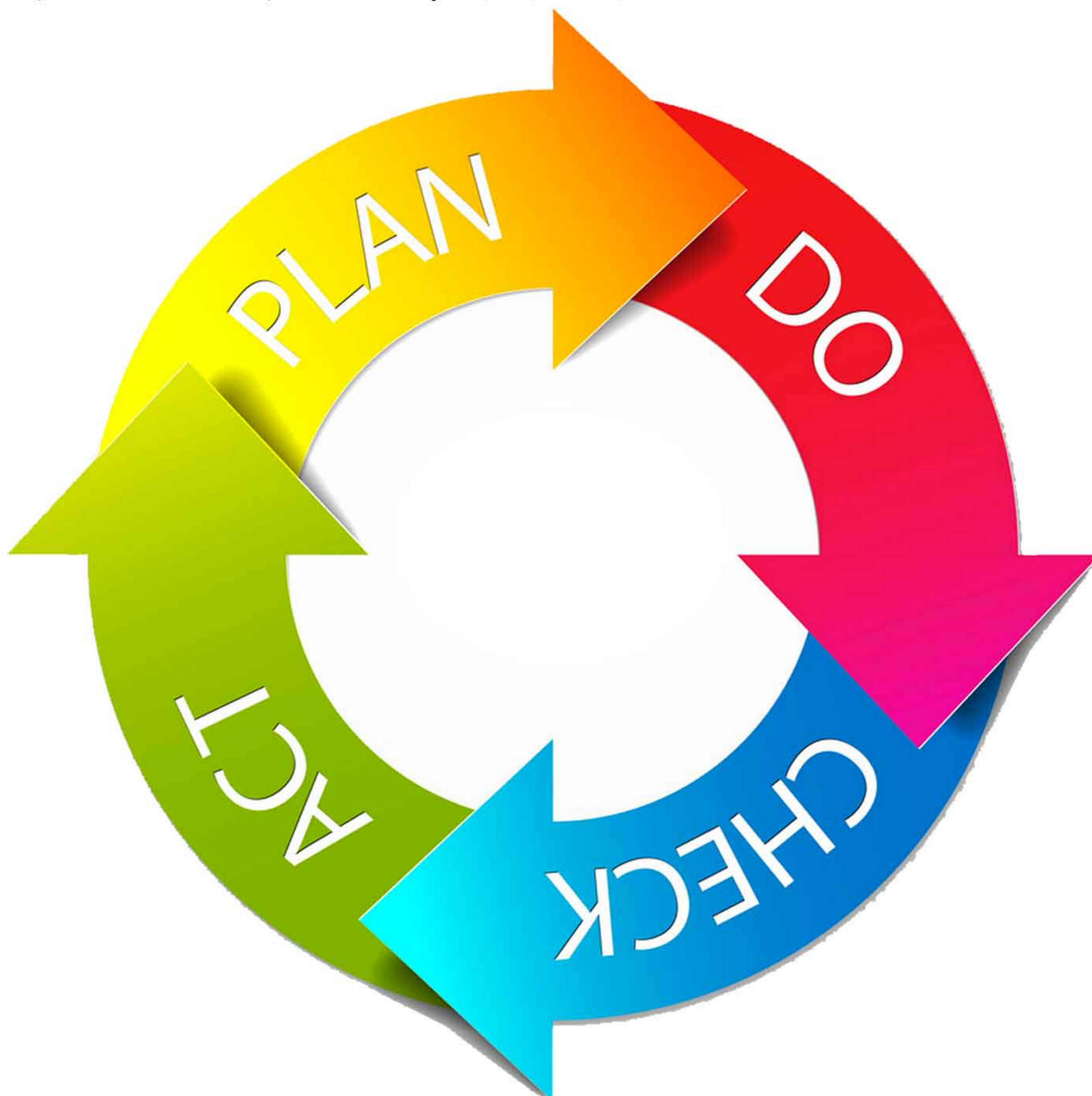
Questo termine è nato negli anni 80 come filosofia di business a supporto dei successi industriali Giapponesi della Toyota.

Si tratta quindi di un processo che mira a migliorare la produttività lavorativa.

Applicando però questa filosofia alla vita di tutti i giorni, possiamo a piccoli passi e con grande perseveranza svolgere un percorso affrontando la fatica, lo stress e i cambiamenti che mettono a dura prova noi stessi. Cambiare in meglio, migliorarsi continuamente.

Lo psicologo Robert Mauer ha esaminato i principi del Kaizen applicati al cambiamento personale ed ha individuato che la strategia di base per realizzare un qualsiasi miglioramento è quella di iniziare con un piccolissimo cambiamento per poi ampliarlo fino a farlo diventare, giorno dopo giorno, un progresso significativo.

Vediamo quali sono le 4 fasi di questa filosofia: **plan, do, check, act.**





**PLAN**



Si inizia sempre con un **PIANO**.

Dobbiamo porci uno o più obiettivi veramente importanti. Ma Mauer consiglia di iniziare con qualcosa di molto semplice, pratico, niente che possa farci perdere la convinzione e niente che possa così venire rimandato..



**DO**

Una volta individuate le aree della vita che si vogliono migliorare, si può passare alla generazione di **AZIONI**. Anche in questo caso partiamo da azioni piccole, quasi insignificanti. Tutto questo lentamente, ma con passi regolari e costanti che vi porteranno comunque al traguardo.

È poi importante anche **VERIFICARE** i propri risultati nel tempo e apportare modifiche se necessario. Ottenuti i primi miglioramenti occorre stabilizzare i risultati consolidando i nuovi standard: una migliore performance si può ottenere solo elevando i propri standard. Ed è proprio qui che inizierete a puntare a qualcosa di un po' più complesso. Anche in questo caso il punto di arrivo diventa il punto di partenza per il prossimo miglioramento.



**ACT**



**CHECK**

**POSSIAMO APPLICARE QUESTA FILOSOFIA NEL KARATE? ASSOLUTAMENTE SÌ!**

Iniziamo a porci un piccolo obiettivo, senza puntare troppo in alto fin da subito... (per i nuovi arrivati può essere ad esempio imparare ad allacciarsi la cintura, oppure imparare una tecnica nel modo corretto, una posizione che ancora non riusciamo a fare... ecc... per le cinture più alte, migliorare la velocità, imparare un nuovo kata ecc...) e piano piano a raggiungerlo... verificiamo i risultati e continuiamo con nuovi obiettivi per poterci migliorare sempre in questo sport che amiamo... un passo alla volta, ogni giorno, con costanza e perseveranza!

**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



Mark D Bishop

## KARATE di OKINAWA

### Kobudo & Te

Maestri, stili e tecniche segrete

PREFAZIONE DI BRUNO BALLARDINI

NUOVA  
EDIZIONE  
RIVEDUTA  
E AMPLIATA



Edizioni Mediterranee



## Kobudo & Te Maestri, stili e tecniche segrete

"Karate di Okinawa" di Mark Bishop è un'immersione coinvolgente nella storia e nello sviluppo del karate nell'isola di Okinawa.

Attraverso una prosa chiara e appassionante, Bishop traccia le radici di questa disciplina marziale, esplorando la sua evoluzione nel contesto culturale e storico di Okinawa.

Il libro offre una prospettiva approfondita sulle influenze cinesi che hanno plasmato il karate e sulle figure chiave che hanno contribuito alla sua diffusione.

Bishop unisce abilmente dettagli accattivanti e aneddoti significativi, creando un ritratto vivido della pratica del karate e del suo impatto nella vita delle persone di Okinawa.

Con una narrazione avvincente e un rigore storico, il libro si rivolge sia agli appassionati di arti marziali che agli studiosi interessati a una comprensione approfondita dell'origine e dell'evoluzione del karate.

La parte dedicata alle tecniche segrete illustra metodi di attacco e difesa mai prima d'ora resi noti, come anche esercizi di respirazione, rilassamento e circolazione dell'energia.

Con la prefazione di Bruno Ballardini.

Mark Bishop è 3° Dan nel Karate Goju-ryu, 4° Dan nello Shorinryu e Kobudo, 6° Dan nel Karate di Okinawa.

Ha anche conseguito la cintura nera con alti gradi nel Judo e nell'Aikido.

Per oltre quindici anni è vissuto ed ha praticato in Okinawa.

Mark Bishop è un apprezzato praticante di karate.

La sua esperienza nel campo delle arti marziali, combinata con la sua passione per la storia e la cultura di Okinawa, si riflette in modo molto evidente sul libro "Karate di Okinawa", contribuendo ad offrire una prospettiva autentica e informativa sulla disciplina.

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

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura  
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

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

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

# la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

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

**LA VOCE DELLO SPORT  
PER TUTTI**



THE PAST RETURNS  
WITH A VENGEANCE.

NETFLIX

A NETFLIX ORIGINAL FILM

CROUCHING TIGER, HIDDEN DRAGON

# SWORD OF DESTINY

**"SWORD OF DESTINY"**, sequel dell'iconico "La tigre e il drago" offre un viaggio visivamente accattivante nel genere wuxia, ma purtroppo manca della profondità emotiva e della complessità narrativa del suo predecessore.

Diretto da Yuen Woo-ping, il film presenta una coreografia di arti marziali mozzafiato e paesaggi pittoreschi che omaggiano la bellezza del cinema cinese tradizionale. La trama ruota attorno alla ricerca di una potente spada e ai conflitti che sorgono tra diverse fazioni che ne cercano il controllo.

Michelle Yeoh riprende il suo ruolo di Yu Shu Lien, e Donnie Yen si unisce al cast nel ruolo di Silent Wolf. Sebbene i personaggi dimostrino abilità marziali, la loro profondità emotiva rimane in parte sotto sviluppata, lasciando il pubblico desideroso delle intricate relazioni e della narrazione profonda presenti nell'originale.

Dal punto di vista visivo, il film è uno spettacolo con sequenze di combattimento che sfidano la gravità e una cinematografia sbalorditiva. La competenza di Yuen Woo-ping nella coreografia d'azione si fa notare, regalando momenti di eccitazione. Tuttavia, il film si affida talvolta eccessivamente alla grafica computerizzata, che può detrarre dall'autenticità dell'esperienza delle arti marziali.

La sceneggiatura, firmata da John Fusco, cerca di espandere l'universo introdotto nel primo film, ma spesso risulta formulaica, mancando della sottigliezza poetica e della profondità filosofica che hanno reso "La tigre e il drago" un capolavoro cinematografico. La storia d'amore, centrale nella trama, appare in parte forzata e non riesce a suscitare lo stesso coinvolgimento emotivo del predecessore.

La colonna sonora di Shigeru Umebayashi, sebbene lodevole, non riesce a catturare appieno la suggestiva bellezza del lavoro di Tan Dun nell'originale. L'assenza delle composizioni distintive di Tan Dun limita la capacità del film di creare un legame senza soluzione di continuità con il suo predecessore.

In conclusione, "The Sword of Destiny" è un film di arti marziali visivamente accattivante che manca di sofisticatezza narrativa e impatto emotivo se confrontato con "La tigre e il drago".

Pur avendo momenti di spettacolo, fatica a ricreare l'incanto che ha reso il primo film un classico senza tempo nel mondo delle arti marziali cinematografiche.



## TATTOO YOU

Vnguyen

Piazza Don Leoni 14\_46100 Mantova (MN)  
Tel: +39 331 466 8370 - vnguyentattooyou@gmail.com



## 美丽的神话



## ZHOU ZIJUN

**IL RAGAZZO DI CHONGQING STUPESCA  
MILIONI DI UTENTI DEL WEB SUONANDO L'ERHU**

*"I suoni melodiosi di un erhu si udivano nella stanza, dove un ragazzo vestito di nero con i capelli di media lunghezza, stava suonando l'erhu (uno strumento musicale ad arco a due corde), e si immergeva nel mondo della musica con gli occhi ben chiusi".*

Il ragazzo è Zhou Zijun di Chongqing, che di recente è stato uno degli argomenti più cercati su Weibo a causa del suo modo di suonare l'erhu.

Alcuni netizen hanno commentato che c'è un'aria di "solitudine e distacco" in lui, alcuni si innamorano degli strumenti musicali tradizionali cinesi a causa sua, e alcuni lo hanno definito un "Severus Piton" che sa suonare l'erhu.

Il ragazzo vuole fare buona musica.

Il venticinquenne Zhou Zijun suona l'erhu da 18 anni. Quando aveva 7 anni, i suoi genitori lo mandarono in una scuola di addestramento per imparare a suonare l'erhu. Durante il processo di apprendimento, si è appassionato molto a questo strumento, ed è stato poi ammesso alla Scuola Superiore Affiliata del Conservatorio di Musica della Cina per la sua grande passione per questo strumento tradizionale.

Man mano che Zhou Zijun cresceva, sviluppò la propria comprensione dell'erhu. *"Non voglio praticare l'erhu per uno scopo specifico. Mi dedicherò alla musica rock che è popolare tra i giovani!"* Forse è a causa degli ormoni della pubertà, che Zhou Zijun ha abbandonato la scuola all'ultimo anno e ha iniziato a imparare la chitarra elettrica. Dopo aver prodotto musica rock a Pechino per

un periodo di tempo, ha deciso di tornare a Chongqing all'età di 20 anni. A Chongqing, Zhou Zijun si era isolato nella sua stanza per studiare le tecniche della chitarra elettrica e della musica pop per tre anni, senza alcun sostegno finanziario.

"Che cosa stai facendo sulla terra? Hai intenzione di vivere alle nostre spalle per tutta la vita?" Anche i suoi genitori interrogarono Zhou Zijun e pensarono che stesse perdendo tempo. Zhou Zijun spiegò ai suoi genitori che si era dedicato alla produzione musicale, ma suo padre replicò: "Smettila! Faresti meglio a guadagnarti da vivere prima." Rinunciare? Zhou Zijun non lo fece. Ha continuato a studiare musica pop e, allo stesso tempo, si è guadagnato da vivere cantando su brevi piattaforme video. Con il passare del tempo, sempre più netizen lo hanno seguito. Dall'anno scorso, Zhou Zijun ha iniziato a suonare l'erhu sulle piattaforme dei social media. Con la passione per i fumetti e l'animazione, ha iniziato a produrre musica per "anime" con l'erhu. Il suo scopo è fare musica che gli piaccia e che possa essere compresa dal grande pubblico.



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



# 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  
Venerdì Mantova  
dalle 20.00 alle 20,30

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



10 dicembre 2023



CAMPIONATO NAZIONALE DI KARATE CSI 2022-2023  
FASE PROVINCIALE - REGIONALE

## 5<sup>^</sup> Christmas Cup

Sustinente Palasport

Via Manzoni 98

Gara di karate e kobudo

### KATA

coppie - squadre - individuale  
integrato - disabili - family  
weapons



## KARATE & RELAX 2024



ITALY-TARVISIO (UD) 4-7 GENNAIO

13TH INTERNATIONAL KARATE SEMINAR

TIKIL RANDORI GAMES - 7 GENNAIO



SPECIAL GUEST  
D. BENETELLO



VALDESI

QUINTERO

TERLIUGA

TALABICO



INFO: [KARATERELAX.COM](http://KARATERELAX.COM) - [KARATERELAX@GMAIL.COM](mailto:KARATERELAX@GMAIL.COM)

## 10° TORNEO DEI GONZAGA

16° Campionato Provinciale CSI 2024



# KARATE

KATA INDIVIDUALE

KATA A COPPIE

KATA A SQUADRE

KATA CREATIVE

& Disable KARATE competition

## CAMPIONATO REGIONALE DI KOBUDO

KATA CON ARMI  
KATA A SQUADRA CON ARMI  
KATA FREE STYLE



**PALASPORT**  
BAGNOLO SAN VITO  
25 FEBBRAIO 2024  
VIA G. MATTEOTTI  
ORE 9.00



STIAMO PREPARANDO UN EVENTO  
SENZA PRECEDENTI IN ITALIA...

## KARATEMANTOVA



## Stage in Rosa A MANTOVA



PRIMAVERA 2024



Lo Stage in Rosa ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sul tumore al seno e sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.



[www.karatemantova.it](http://www.karatemantova.it)  
338 5775667 [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)



**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...*



**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**



**PROMOSPORT**



**...Da oggi spillette e magneti da trigo  
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

**ALLENATI SEMPRE COL SORRISO!**

**È VERO.. NELLE ARTI MARZIALI SERVE CONCENTRAZIONE, SERIETÀ E QUANDO SI FA UN KATA O UN COMBATTIMENTO, NON SI PUÒ RIDERE O SCHERZARE... E CI DEVE ESSERE DISCIPLINA.. ASSOLUTAMENTE SÌ.**

**MA IN UNA PALESTRA NON CI DEVONO ESSERE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE MOMENTI DI SILENZIO E SERIETÀ..**

**...PER MOLTI BAMBINI E ADULTI, IL KARATE È UN MOMENTO DI EVASIONE, DI RELAX, DI STACCO DALLA VITA DI TUTTI I GIORNI, UN MOMENTO DI INCONTRO CON GLI AMICI..**

**E VEDERE I LORO SORRISI, QUANTO SI DIVERTONO A PRATICARE LA NOSTRA ARTE MARZIALE INSIEME E VEDERLI RIDERE O ANCHE SCHERZARE INSIEME... NON HA PREZZO..**

**IL KARATE PER NOI È ANCHE QUESTO!  
UN GIUSTO EQUILIBRIO TRA CONCENTRAZIONE E DIVERTIMENTO!**

**VIENI A TROVARCI NELLE NOSTRE PALESTRE DI  
#MANTOVA - #MARMIROLO - #GOITO - #SUSTINENTE - #CARPENEDOLO**



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**UN NUOVO ANNO, NUOVI PROGETTI....**

**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...**

**KARATEMANTOVA MAGAZINE N° 43 - DICEMBRE 2023**

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani

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