



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE



ORSOLA D'ONOFRIO



FINALE PROVINCIALE CSI: I RISULTATI

30 STAGE DI KOBUDO

AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E MAESTRI

10° TORNEO DEI GONZAGA
21° Campionato Provinciale CSI 2024
KARATE
& Disable KARATE competition
KATA INDIVIDUALE
KATA A COPPIE
KATA A SQUADRE
KATA CREATIVE





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 46 - MARZO 2024

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 4
ORSOLA D'ONOFRIO.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI E MAESTRI.....	PAG. 12
GARA PROVINCIALE CSI.....	PAG. 14
STAGE DI KOBUDO.....	PAG. 18
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
MATRIX.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

ORSOLA D'ONOFRIO



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



KARATEMANTOVA A.S.D. E A.P.S. KARATE SHOTOKAN E KOBUDO DI OKINAWA

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

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!



Seguici su: facebook.



Seguici su Instagram

LA PAROLA AL MAESTRO:



Praticare per molti anni una disciplina comporta momenti di stanchezza ed è normale che la passione per la pratica possa soffrire periodi più o meno lunghi di appannamento.

È in questi frangenti che bisogna recuperare l'atteggiamento che si aveva all'inizio, quello del principiante, curioso e pieno di entusiasmo; ancora meglio se si riesce anche a ritrovare lo "spirito del bambino".

Questo spirito, da qualche parte è ancora vivo dentro ognuno di noi.

Se riusciamo a ritrovarlo possiamo rivitalizzare quel "senso della meraviglia".

Perché, come ha scritto Shunryu Suzuki:

«La mente del principiante è vuota, libera dalle abitudini dell'esperto, pronta ad accettare, a dubitare, e aperta a tutte le possibilità».

M° Davide Reggiani



Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



PROMOSPORT



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA 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



05

SETTEMBRE/OTTOBRE 2013

www.ilmegafonocarpenedolo.it
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it

BUONE NOTIZIE



ESAMI DI DAN: MATTIA BONARDI 3° DAN

Promosso a pieni voti l'Istruttore di Karatemantova Mattia Bonardi che accede così al 3° Dan. La sessione invernale degli esami si è svolta sabato 10 febbraio 2024 presso la palestra del Musashi Dojo ASD di Roveredo di Gua (Vr) davanti alla Commissione composta dai Maestri Davide Reggiani 7°Dan della CTN, Roberto Zanini 7°Dan e Piero Righetti 7° Dan. Insieme all'esame di Mattia si sono svolti anche gli esami di 1° Dan per Silvia Basso, Enrico Basso, Maria Biggin, Dimitri Montin del Musashi Dojo, Tommaso Comerlati dell'AIKI Team; poi promossi 2° Dan, Sara Faccini e Chiara Faustini sempre dell'AIKI Team. Presente anche il M° Massimo Rebonato e l'Istruttrice Elisabetta Degani.

Una bella giornata, nonostante la pioggia battente, per il karate CSI mantovano che aggiunge ruoli tecnici fondamentali al proprio gruppo di agonisti di alto livello. La serata è finita come sempre in modo molto conviviale a tavola dove si è parlato della nuova realtà WKU Italia nata di recente con lo scopo di migliorare il livello tecnico dei ragazzi in seno al CSI e di poter proporre anche nuove strade internazionali la prossima delle quali prevista per Rodi in Ottobre. Complimenti a tutti i promossi con gradi ampiamente meritati a pieni voti.

CONTINUA IL PROGETTO PLAY-DISTRICT, UN NUOVO APPUNTAMENTO CON MENTAL COACH E NUTRIZIONISTA



CSI Mantova, 17 febbraio 2024.

Oggi il gruppo SPAZIO APERTO è entrato molto nel vivo di vari argomenti. Un incontro così denso, così pieno di contenuti da fare uscire me e la Dr.ssa Giulia Castelletti - Biologa Nutrizionista, sempre più arricchite e motivate a proseguire. Il focus è stato sulla differenza sottile ma significativa tra due concetti: *GESTIRE* e *CONTROLLARE*.

Quando possiamo dire che stiamo gestendo?

Quando invece possiamo accorgerci che ci sembra di gestire ed invece stiamo controllando...e talvolta trattenendo, bloccando, tentando di nascondere... etc...fino al punto di boicottarci e sabotarci? Il Controllo è una capacità sana che ben riconosciuta

ci aiuta a gestire al meglio le nostre esperienze ma sempre più spesso si cade nella dinamica del "Controllo del Controllo" ..e può accadere in tutti gli ambiti: emozioni, relazione con sé ed i propri pensieri, relazioni con gli altri, cibo. Beh oggi siamo uscite con una scatola piena di ulteriori domande e sospesi, perché i nostri ragazzi e le nostre ragazze sono pieni di idee, voglia e soprattutto bisogno di condividere, trovare possibili risposte.

E noi ci impegniamo a stimolarli a trovare insieme possibili vie, nell'ascolto di sé e degli altri, attraverso un sano pensiero critico. Il progetto è uno dei vari che abbiamo studiato ed inserito 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.

Per caso ve l'ho detto quanto sono fiera di questo gruppo e quanto bene voglio a questi ragazzi e ragazze??

Beh, la risposta è...tanto. Sono molto grata del viaggio che stiamo facendo insieme. E un grazie anche a Giulia, con cui costruire e confrontarci è stimolante e molto costruttivo. Grazie Giulia. Dott.ssa Jessica Alberti



WKU NEWS

Continua il lavoro della WKU Italia. L'adesione continua con il Gruppo Shingikai di Roma del M° Mauro Cicchinelli. Ora sono ben sei le associazioni in attesa del riconoscimento del CSI del gruppo: Musashi Dojo ASD, AIKI Team, Jesus Accademia 2, US Tregnago, Karatemantova ASD e APS e Shingikai ASD.

In programma il primo Campionato Italiano WKU a Tregnago il 19 maggio prossimo con l'egida CSI.

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
- Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
- Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi
- Installazione ganci da traino
- Rigenerazione fari automobilisti sia lucidati che verniciati
- Ricarica climatizzatori
- Personalizzazione vetture

A richiesta trattamento con prodotti specifici per serbatoi con perdite di auto e moto
Restauro auto d'epoca di ogni genere

CAMPIONATI ASSOLUTI DI KARATE

PALA FIJLKAM DI OSTIA 2024

Ai Campionati Italiani Assoluti 2024 di karate ottima e ben augurante notizia il podio per le sorelle D'Onofrio dopo un Incontro/Confronto veramente insolito... Terryana e Orsola, rispettivamente Prima e Terza, Grandi Campionesse!



UN'ITALIA STRAORDINARIA AGLI EUROPEI DI KARATE GIOVANILI: 15 MEDAGLIE E 4 NUOVI CAMPIONI CONTINENTALI

FONTE: [HTTPS://WWW.FIJLKAM.IT/KARATE/NEWS-KARATE/](https://www.fijklkam.it/karate/news-karate/)



Roma, 11 febbraio 2024 – È un'Italia straordinaria a chiudere i Campionati Europei Giovanili di karate, in scena a Tbilisi, con ben 15 medaglie.

Ancora una grande prestazione del team azzurro giovanile, che conferma di essere tra i più forti al mondo.

Quattro, infatti, i nuovi campioni continentali che si sono laureati quest'oggi nelle finalissime del New Sport Palace georgiano.

Sono nuovi campioni europei Guido Polsinelli nel kata U21, Bianca Capone nei 54 kg di kumite classe cadetti, Gennaro Ingenito nei 76 kg Junior e la squadra maschile di kata.

Polsinelli nella sua finalissima ha battuto il tedesco Aidan Randall Lueck sul risultato di 42.3 a 41.1.

Capone si è imposta sulla tedesca Ili Hellen battendola 3-0, mentre Ingenito ha vinto 4-0 contro il croato Sven Strahija.

La squadra maschile, composta da Leonardo Bombardi, Giuseppe Rosiello, Francesco Sergi e Luigi Di Rubba, che hanno avuto la meglio sul team spagnolo 41.6 a 40.5.

Argenti, invece, per Ludovica Legittimo nei 48 kg junior e per Anna Pia Desiderio nei 68 kg U21.

Entrambe, dopo lo splendido percorso delle eliminatorie, hanno purtroppo perso la finalissima, rispettivamente contro la svedese Agnes Nyman per hantei e contro l'ucraina Elina Seliemienieva 5-3.

Nove i bronzi totali. Nel kata sono salite sul gradino più basso del podio Miriam Ederar nella classe junior, Matteo Freda tra i cadetti e la squadra femminile composta da Martina Padoan, Asia Gruppioni e Roberta Dominici.

Nel kumite, poi, medaglia per Nicole Correddu (+61kg) e Almerico Tommasino (70kg) tra i cadetti, Fabrizio Giordano (61kg) e Raffaele Astarita (68kg) tra gli junior, Mario Iannuzzi (75kg) e Matteo Avanzini (+84kg) tra gli U21.

Ottimi quinti posti, infine, per Elisa Cattaneo (cadet 61kg), Luigi Di Rubba (kata junior individuale), Marco Gaetano Spampinato (U21 60kg) e Alessandro Di Marco (U21 67kg) che oggi hanno purtroppo perso le loro finaline, ma hanno comunque mostrato di saper arrivare fino in fondo in un campionato di tale livello.





ORSOLA D'ONOFRIO

Una giovane promessa che ha già tanti successi nel suo palmares...

- Grazie Orsola per aver accettato il nostro invito e la nostra intervista. Quando hai iniziato a far karate, anche se sappiamo e conosciamo bene la tua famiglia protesa verso la nostra arte marziale a 360°?

Grazie a voi per l'invito. Ho 19 anni e la mia società è l'**ASD CAM D'ONOFRIO**.
Ho iniziato a praticare il karate all'età di 3 anni grazie alla passione di mio papà Vincenzo trasmessa a tutta la famiglia. A 14 fui convocata per la prima volta nella Nazionale Italiana Giovanile e all'età di 17 anni per la prima volta nella Nazionale Italiana Assoluta.
Sono stata per 3 volte campionessa italiana, 2 volte vicecampionessa italiana e 2 volte medaglia di bronzo nelle varie categorie di percorso. Nel 2020 e nel 2021 ho conquistato consecutivamente il titolo europeo a squadre. Nel 2022 ho vinto il primo titolo assoluto a squadre, primo tra l'altro condiviso insieme a mia sorella Terryana. Nel 2023 ho fatto la mia prima uscita a 3 cerchi con il Coni conquistando una prestigiosissima medaglia d'argento ai Mediterranean Beach Games a Heraklion in Grecia.
Ho partecipato ad altre varie competizioni WKF e tra i vari risultati, il più importante è stato ottenuto nel 2021 alla Youth League di Venezia.

- Nel tuo palmares quale è stata la più grande soddisfazione che hai avuto?

Ogni singolo momento citato, ha scosso in me grandi emozioni. Ad oggi sicuramente le soddisfazioni più grandi sono stati i titoli Europei, il titolo assoluto a squadre e l'argento ai Beach Games.

- Il kata ti si veste addosso come un vestito di alta classe. pratichi solo shito ryu o ti spingi anche più in là con altri stili?

Pratico quasi esclusivamente shito ryu.

- Quali sono i kata con i quali ti esprimi meglio in gara?

Non ci sono kata che riesca ad esprimere meglio rispetto ad altri in modo costante. Variano molto in base ai periodi. Sicuramente devono e sono allenati tutti allo stesso modo.

- Preferisci lavorare individualmente o a squadre anche se effettivamente vai benissimo in entrambe le specialità?

Effettivamente preferisco entrambe le specialità. Credo che se si ha la possibilità di allenarle entrambe, l'una può essere complementare all'altra.





- Quanto tempo dedichi agli allenamenti?

Mi alleno tutti i giorni, eccetto la domenica (a meno che non ci siano trasferte) almeno una volta al giorno per circa due ore-due ore e mezza.

- Hai anche un mental coach e giudichi importante questo supporto eventualmente prima delle gare importanti?

Non ho un vero e proprio mental coach. Devo dire che ho una famiglia bene unita che riesce bene nel ruolo, mi basta sentirli per arrivare in allenamento e in gara tranquilla. Ma reputo, tuttavia, importante una figura del genere al fianco di tutti gli atleti.

- Quali sono le ambizioni e i tuoi programmi futuri sia nell'immediato che più in là nel tempo?

Nell'immediato punto a migliorare me stessa, come sempre. Il sogno che ho da bambina è sicuramente condividere grandi traguardi insieme a mia sorella Terryana.

Più in là, chissà, magari provare a batterla ma la vedo dura!!

- Mi piacerebbe che dessi alcuni consigli ai nostri lettori e atleti di KarateMantova e un saluto particolare dedicato a loro. Grazie del tuo tempo e della disponibilità.

Ringrazio e saluto tutti i lettori e atleti di KarateMantova. Agli adulti sento di dire Grazie per il supporto che date ai vostri figli/atleti per far raggiungere loro grandi sogni; ai più piccoli, che siano bambini, adolescenti o ragazzi maturi sento di dire continuate su questa strada, anche se spesso avrete delle delusioni (in primis è successo e succede ancora a me), anche se vi sentirete spesso sbagliati... fate frutto dei consigli dei vostri Maestri e dei vostri genitori e se non vi sentirete più adatti per questa realtà, appassionatevi sempre a qualcosa ed evitate ciò che nella vita può distruggervi. Ma siate combattivi sempre!





TESSEN-JUTSU

Il Tessen-jutsu (in kanji 鉄扇術) letteralmente significa "l'arte dell'uso del ventaglio" (la parola Tessen significa infatti ventaglio in giapponese).

In particolare, questo stile studia l'uso del ventaglio giapponese da combattimento, in parte differente rispetto al ventaglio ornamentale.

L'uso del ventaglio in combattimento è menzionato fin dagli albori nella storia nipponica, a partire dalle antiche leggende giapponesi.

Quest'arte marziale si è sviluppata nel periodo medioevale giapponese, nel quale ha visto il suo maggiore sviluppo, per poi perdersi con il modificarsi delle armi da combattimento ed il progressivo disuso delle armi bianche in particolare (quali spade e coltelli, lance ed arco).

Il Tessen da combattimento, come si diceva prima, è differente rispetto ai ventagli tradizionali che siamo abituati a conoscere. E' lungo circa 35 cm e ne esistono due tipi:

- **Tessen Menhari-gata:** realizzato con la seta o washi (un tipo di carta molto resistente), decorato con rilievi d'oro e argento e con le stecche di ferro. Questo era il Tessen con finalità ornamentali e da cerimonia.

- **Tessen Tenahashi-gata:** realizzato completamente in ferro o in altra lega metallica resistente. Era questo il ventaglio utilizzato dai combattenti negli scontri e in battaglia per la pratica di difesa personale nel TessenJutsu.

I praticanti del Tessenjutsu potevano acquisire una grande abilità nell'uso del ventaglio.

Alcuni erano talmente abili nell'uso del Tessen al punto tale da potersi difendere contro attaccanti che brandivano una spada o un coltello. Il ventaglio da combattimento era così efficace e pericoloso che si poteva arrivare ad uccidere un avversario con un singolo colpo.

TESSEN IN METALLO TRADIZIONALE

Oltre ad essere usato in duelli contro nemici armati di spade e lance, una marzialista abile nell'uso del Tessen poteva utilizzarlo per deviare coltelli e dardi avvelenati lanciafigli contro.

Oggi lo studio del Tessen è ricompreso nell'arte del Kobudo (lo studio completo delle armi giapponesi tradizionali) o come arma da utilizzare nei kata di vari stili (Kempo, Karate tradizionale ed altri stili che contemplano l'uso delle armi tradizionali giapponesi).



鉄扇術



テッセンの術

L'ANGOLO DELLA KATANA

10



Il Maestro Ryuken

Il maestro giapponese Ryuken produce le "Tsukashi-tsuba" da oltre 40 anni.

"Dicono che nell'era Edo tutti i samurai avessero 20 o 30 tsuba ciascuno. Le scambiavano in base alla situazione o all'umore, anche con i loro amici"... racconta Ryuken, uno dei maestri moderni nella realizzazione di tsuba.

Ai suoi tempi, lui stesso, come i samurai dell'era Edo, era affascinato dalla bellezza degli tsuba giapponesi, che ha predestinato la sua scelta di professione.

"All'inizio mi interessava solo alle spade giapponesi", ci ricorda il maestro, *"Ma il nihonto è una cosa molto costosa, non si compra così facilmente: probabilmente ogni ragazzo giapponese ha sognato almeno una vera spada da bambino".*

Il Maestro Ryuken è un rinomato costruttore di Tsuba in stile tsukashi, un'arte tradizionale giapponese che ha radici profonde nella storia della spada e delle arti marziali. Noto per la sua maestria nella creazione di Tsuba, il Maestro Ryuken ha dedicato la sua vita allo studio e alla perfezione di questa antica forma d'arte.

Il termine "tsukashi" si riferisce al motivo a trama o traforo che caratterizza le Tsuba di questo stile. La Tsuba è la guardia della spada, posizionata tra la lama e impugnatura e svolge un ruolo cruciale sia in termini pratici che estetici. La scelta dello tsukashi come stile di costruzione implica una lavorazione accurata e dettagliata, in cui il metallo viene sagomato e forato in modo intricato per creare motivi decorativi e funzionali.

Il Maestro Ryuken è noto per la sua abilità nel bilanciare la forma e la funzione nelle sue opere.

Le sue Tsuba non sono solo pezzi ornamentali, ma anche strumenti funzionali che riflettono una profonda comprensione delle esigenze pratiche delle arti marziali giapponesi.

La sua maestria nel plasmare il metallo trasforma ogni Tsuba in una rappresentazione artistica, esprimendo la sua abilità e creatività.

Ogni Tsuba realizzata dal Maestro Ryuken è unica, poiché incorpora elementi personali e influenze stilistiche che derivano dalla sua esperienza e ispirazione. La sua attenzione ai dettagli è evidente nelle linee eleganti, nei motivi intricati e nella precisione della lavorazione del metallo. Grazie alla sua reputazione e al suo impegno per l'eccellenza,

le opere del Maestro Ryuken sono ricercate da collezionisti, praticanti di arti marziali e appassionati di cultura giapponese.

Ogni Tsuba da lui realizzata è più di un semplice accessorio per una spada; è un'opera d'arte che incarna la tradizione, la maestria e la bellezza senza tempo delle arti marziali giapponesi.

Il maestro cerca anche di essere abbastanza vario quando si tratta di progettare una tsuba.

Da un lato, ci sono dei campioni realizzati in stile classico tradizionale, ma ci sono anche opere che riproducono gli tsuba usati nei famosi film d'arte, come "La guardia del corpo" di Akira Kurosava e "I sette samurai".



Tsukashi-tsuba

アイド



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



Formazione e Aggiornamento Allenatori, Istruttori e Maestri

FORMAZIONE è CRESCITA

Proseguono i progetti studiati ed inseriti nel bando "Play district- spazi civici di comunità" di Sport e Salute - Comunità Europea - Sport Governo dipartimento per lo sport", vinto in compartecipazione da Karatemantova ASD e APS, A.S.D Jesus Accademia 2 di Lonigo, Comune di Sustinente e CSI Mantova...

E tra tutti i progetti non manca mai la **FORMAZIONE**.

Sabato 3 febbraio è stato bellissimo con istruttori di varie età e differenti esperienze, da Mantova, dalla zona di Modena, da Verona, da Padova e Lonigo.

Istruttori nuovi ed istruttori in aggiornamento coi quali la Dott.a Jessica Alberti ha trascorso due ore confrontandosi ed anche sperimentandosi.

Poiché la formazione è condivisione, è stimolare riflessioni e pensieri, è occasione di crescita.

Non è solo dare contenuti ma è spesso arrivare a costruire insieme, dare un senso insieme. Utile a chi c'è lì.

Spessissimo è anche opportunità per conoscersi ed approfondire il confronto tra persone diverse o che a volte si incrociano di sfuggita ma che condividono una passione ed un impegno.

Si è parlato di stili comunicativi, Assertività ed Empatia.

Ingredienti importanti dentro e fuori la palestra, nella consapevolezza che si può sempre tutti migliorare.

Perché solo chi crede che può ancora migliorarsi può davvero diventare un esempio, un tutor, una guida saggia.

Solo chi è disposto a mettersi in discussione può accompagnare gli altri a farlo, e mettersi in discussione è crescere.

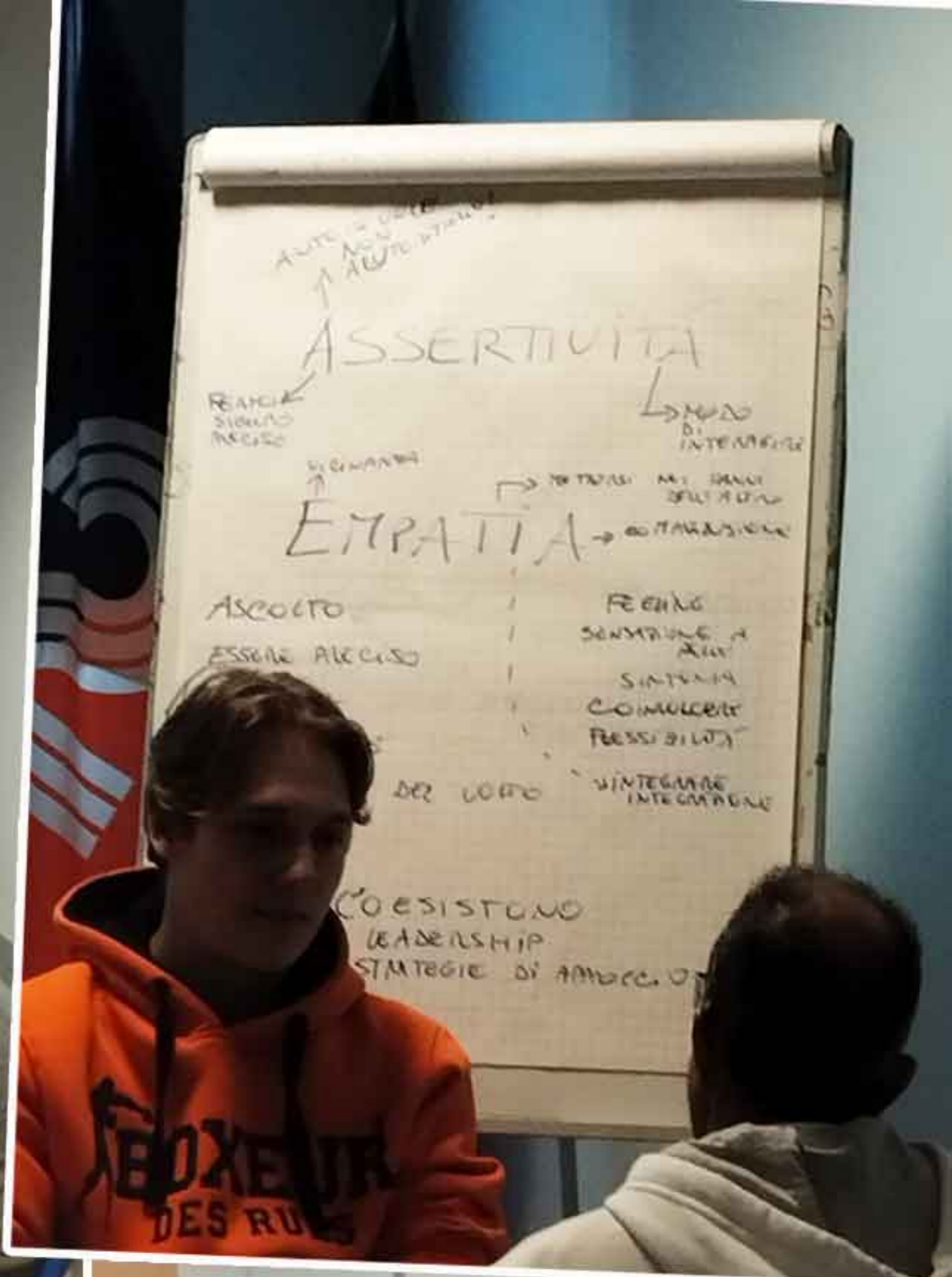
Farlo insieme, con tutte le nostre sfaccettature, difficoltà, personalità e credenze è ancora meglio;

ci fa' sentire spesso meno soli e meno diversi quando capiamo che capita a tutti di chiedersi:

"E adesso come mi comporto? Come la gestisco? Due ore passate in volata con anche un pizzico di divertimento.

Questa è la formazione CSI!





FINALE PROVINCIALE CSI 2024

UN SUCCESSO DI PARTECIPAZIONE

25/02 BAGNOLO SAN VITO (MN)

Dire un successo è alquanto limitativo ma effettivamente le cose sono andate nel migliore dei modi.

Bagnolo San Vito ha offerto inizialmente un palasport stretto per contenere 250 atleti, ma, mano a mano che si alternavano le categorie, si è riusciti a concludere la gara nel migliore dei modi.

Buona organizzazione con la conduzione di gara del M° Davide Reggiani e di Emanuela Moreschi, un grazie particolare alla società CSAM locale del M° Gabriele Lanzoni che ha messo a disposizione materiali e tatami.

Molto lavoro è stato fatto ma i risultati danno ampia soddisfazione e voglia di continuare.

Vince, come ormai è consuetudine, la corazzata Karatemantova che si è presentata con un esercito di 80 atleti seguita da US Tregnago, terza ASKA e quarta Musashi Dojo. Veniamo ai risultati:

Kata individuale:

Oro per Stefan Iordachescu, Aminata Camara, Viola Gasparini, Matteo maria Mazzuca, Diana Luongo, Mattia Fasani, Thomas magro, Alessandro barretta, Benedetta Baldassari, Mattia Bonardi, Francesco Gola, Marco Canghiari, Abderrahim El Faoukhari - **Argento** per: Andres Uzcategui, Marco castellani, Margherita Bacchiega, Daniel pischedda, Abderaj Singh, Eleonora Bargnani, Emma Leila cauzzi, Elisa Ngo, Dooae Khalla, Miriam Guerbas, Riccardo tebaldini, Serena Dusi, Davide Scandola - **Bronzo** per: Nicolò Bargnani, Alessandro Gaspari, Tommaso Pini, Vincenzo Amura, Lorenzo Togni, Adnan El Mafoudi, Emma Salardi, Fatim Zahra Faoukhari, Giampaolo Ferrara, Marco salami, Bassma Khalla, Giada Donelli, Salvatore Amura, Hind Taouaf, Christian Treccani, Nora Inzoli, Beatrice Zambellini, Manuel Solazzo, Mohamed Amin Baqloul, Bouchra El Habib, Deva Anghinoni, Alessio Pizzamiglio, Pierluigi Ferrara, Luca Somma, Daniel Treccani, Katia Surfaro.



Kata Creative:

Oro per: Viola Gasparini, Beatrice Zambellini;

Argento per: Filippo Siliprandi, Gabriel Botu, Riccardo Donelli;

Bronzo per: Lorenzo Smania, Marco Salami, Elisa Ngo, Gioia Gemma

Kata Disabili:

Oro per: Jason Lazzarini - **Argento** per Arcari Renato - **Bronzo** per Leon Valencia.

Gran Champion:

Oro per Mattia Bonardi - **Bronzo** per Katia Surfaro, Serena Dusi, Daniel Treccani.

Kata a Coppie:

Oro per Siliprandi-De Gennaro, Fasani-Luongo, Canghiari-Scandola, Surfaro-Treccani

Argento per Pini-Pischedda - **Bronzo** per Salardi-Bacchiega, Inzoli-Ferrara-Amura-Savazzi, Panizza-Valencia, Fanelli-Khalla.

Kata a squadre:

Oro per gemma-Khalla-Ngo - **Argento** per Gasparini-Mazzuca-Togni, Cauzzi-Donelli-Taouaf - **Bronzo** per Barretta-Magro-Mariani.

Kata con armi:

Oro per Filippo Siliprandi, Diana Luongo, Manuel Solazzo, Dooae Khalla, Francesco Gola, Nicole Gandini, Renato Arcari - **Argento** per Marco Salami, Bassma Khalla, Alessandro Barretta - **Bronzo** per Thomas Magro, Riccardo Mariani.

Kata con armi Free Style: Oro per Thomas Magro

Kata a squadre con armi: Oro per Khalla-Khalla, Arcari-Gandini







3^o STAGE DI KOBUDO

18



Terzo appuntamento domenicale 2024 per i kobudoka della Karatemantova ASD.

Dopo un ripasso dei primi Kata tradizionali di tunkuwa e bo, lo stage ha affrontato di petto caratteristiche, difficoltà e soprattutto doti dei "Sai".

Quest'arma le cui origini si perdono nella notte dei tempi può determinare, più di altre, la progressione tecnica di un artista marziale; grazie a questa motivazione, gli istruttori Truzzi Ilaria e Manuele Giaron si sono prodigati nel trasmettere a tutti che per sfruttarla è necessaria tutta la catena cinetica tipica delle arti marziali, karate in primis.

Presente come allievo anche il Presidente di Karatemantova Andrea Antonelli

Prossimo appuntamento **domenica 24 marzo** sempre all'accogliente Palasport di Marmirolo.







FOTO/RICORDI

sportivamente
Mantova
Palabam
2012



Ed ecco una rara testimonianza del Nostro Campione Luca Scappi:
un infortunio durante il provinciale 2015 a Marmirolo gli provoca una
"tristezza" incomparabile...



TATTOO YOU

Vnguyen

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



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

21



Allora! Fan di Star Wars e Lego, ci siete? oggi vi presento questa novità 2024, un bellissimo set per chi vuole allargare l'orizzonte dei paesaggi della saga stellare....

Il set LEGO Star Wars 8038, intitolato "La Battaglia di Endor", ricrea in modo dettagliato e giocattolo il memorabile scenario della battaglia finale tra l'Alleanza Ribelle e l'Impero Galattico nel film "Il Ritorno dello Jedi".

Questo set include numerosi personaggi iconici come Han Solo, la Principessa Leia, Chewbacca, e due Scout Troopers dell'Impero.

La parte centrale del set è l'AT-ST (All Terrain Scout Transport), il veicolo da combattimento dell'Impero, dotato di funzioni interattive come il cockpit apribile e le gambe mobili. Inoltre, la scena di Endor è arricchita da un bunker dell'Impero, al quale si può accedere attraverso una porta apribile.

Il set include anche una motocicletta speeder per i Ribelli e una catapulta Ewok per arricchire ulteriormente la battaglia. Gli Ewok, piccole creature dell'ambiente forestale di Endor, sono anch'essi rappresentati nel set.

In generale, la "Battaglia di Endor" offre un'esperienza di gioco completa, con dettagli accurati e personaggi che catturano l'epicità dell'episodio finale della trilogia originale di Star Wars.

E' un pò che non riceviamo foto dei Vostri set o delle Vostre creazioni.... Forza Karateka, Mandaci tante foto con le Tue "opere" Lego, all'indirizzo: kmmmagazine@gmail.com

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>



LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

KARLOTTA E LA GRANDE SFIDA



KARLOTTA
OGGI GRANDE
SFIDA CON
LA SCUOLA DI
KUNG-FU

OSU!



MAESTRO È
UN ONORE AVERVI
QUA

CHE VINCA IL
MIGLIORE

LE SQUADRE PRONTE ALLA SFIDA



NOI SIAMO I
MIGLIORI



NOI SIAMO I
MIGLIORI??
SICURI CHE SIA
LO SPIRITO
GIUSTO?



NOI
SIAMO I
MIGLIORI

MA PIANO PIANO I
VALORI DEL KARATE
HANNO LA MEGLIO...



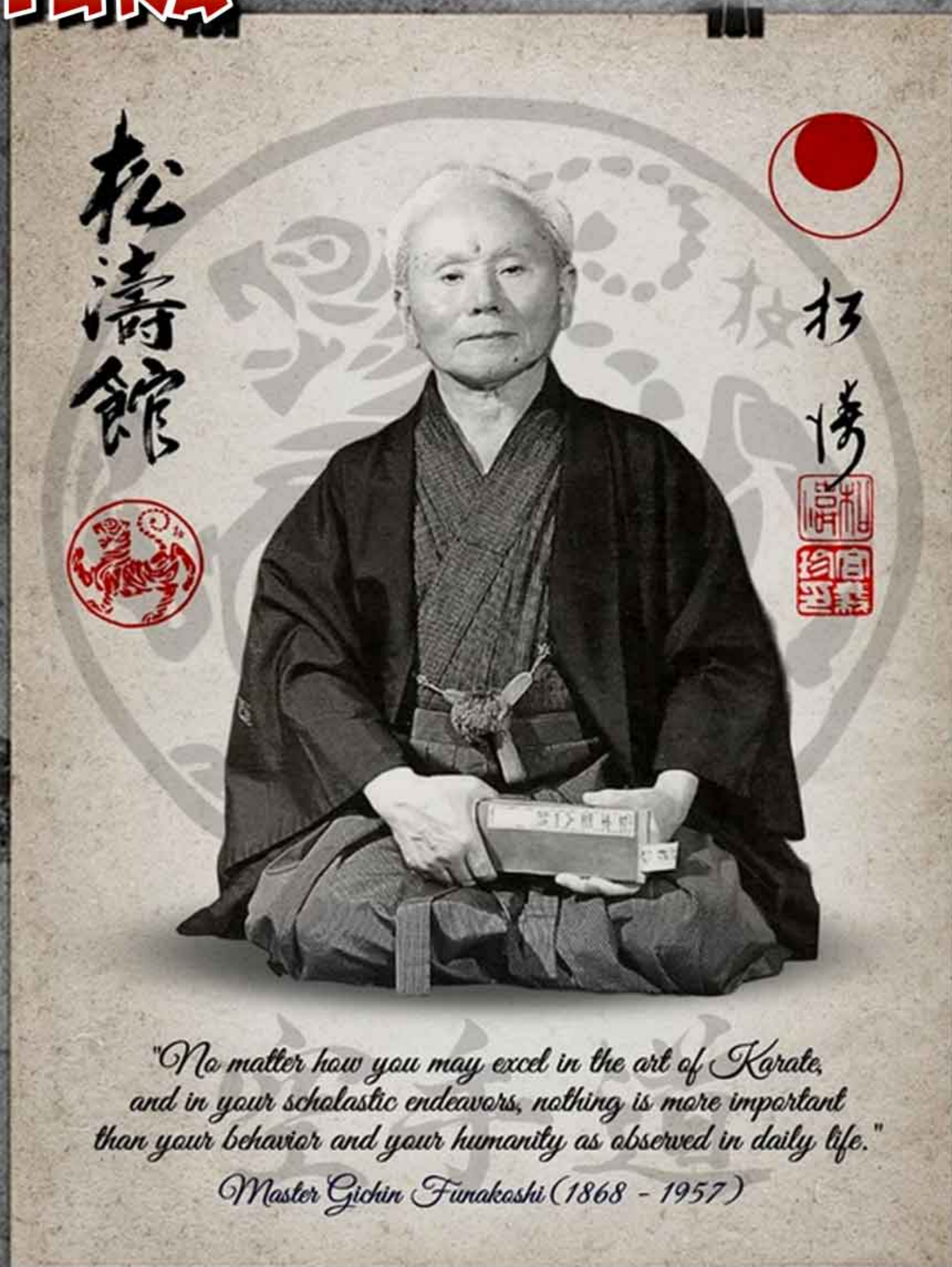
RICORDA
KARLOTTA,
BISOGNA ESSERE
PIÙ UMILI DOPO
UNA VITTORIA
CHE DOPO
UN SCONFITTA,
ED ECCO CHE
LA SFIDA
DIVENTA
AMICIZIA...



Gichin Funakoshi

IL SOGNO DEL KARATE

Edizioni Mediterranee



*"No matter how you may excel in the art of Karate,
and in your scholastic endeavors, nothing is more important
than your behavior and your humanity as observed in daily life."*

Master Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**“Per quanto possiate eccellere nell'arte del karate,
e nei vostri sforzi scolastici, niente è più importante
del vostro comportamento e della vostra umanità
osservati nella vita quotidiana”.**

Master Gichin Funakoshi

Torniamo ad un libro classico scritto dal fondatore dello stile Shotokan, forse lo stile più diffuso in occidente.

La prodigiosa ascesa del karate, dalle oscure e segrete tecniche di autodifesa okinawensi a una delle più ammirate e universalmente riconosciute arti marziali giapponesi, può essere attribuita a un solo uomo:

Gichin Funakoshi, il padre del karate moderno.

Le origini del karate restano avvolte nel mistero, ma Funakoshi lavorò instancabilmente tutta la vita per diffondere il suo messaggio di spiritualità e l'idea di "vincere senza combattere". E oggi il karate vanta appassionati praticanti in tutto il mondo. Ne **"Il sogno del karate"**, Funakoshi crea una vera e propria narrativa del karate moderno, partendo dalle sue origini, attingendo da un'enorme conoscenza personale e dalle sue innumerevoli esperienze, per arrivare alla sua vera essenza. In queste pagine, traccia un quadro affascinante dell'arte marziale, attraverso i ricordi della sua formazione fin dall'infanzia e le storie di molti maestri, spiega la filosofia del karate e rivela il motivo per cui i grandi artisti marziali migliorino invecchiando. Questo importante testo è accompagnato dalla prefazione di Hirokazu Kanazawa, uno degli allievi diretti che furono più vicini a Funakoshi, che ricorda con affetto il suo vecchio maestro con aneddoti poco conosciuti, che fanno luce sulla fama leggendaria di Funakoshi. Un libro che regala una prospettiva sulla storia dell'arte marziale, vista attraverso gli occhi del più grande "maestro".

Leggendo queste pagine, qualunque praticante potrà comprendere e fare proprio il grande sogno di Funakoshi.

Prefazioni di Bruno Ballardini e Hirokazu Kanazawa. Postfazione di Gisho Funakoshi.

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE



di Bottini Andrea

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

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI



Kore wa kore wa
to bakari hana no
yoshino yama
Oh Dinanzi ai ciliegi in fiore
del monte Yoshino
nulla di piu'
yasuhara teishitsu

L'ANTICA ARTE DEI BONSAI 盆栽

Piccoli alberelli, così meravigliosi e fragili.. ma davvero perfetti!

Ricorderete la scena di Karate Kid col maestro Miyagi e i suoi meravigliosi bonsai... "Chiudi gli occhi, concentrati, pensa solo alla pianta e immagina un quadro perfetto, libera la mente.

Devi solo avere fiducia in quel quadro: se lo senti nascere dentro di te, il quadro è sempre giusto".

Per dargli la forma desiderata bisogna concentrarsi, trovare la propria calma ma soprattutto trovare la fiducia in sé, focalizzarsi per raggiungere i propri obiettivi. Miyagi vede nei bonsai una vera e propria filosofia di vita.. insegna nel film a Daniel San a non dare importanza a una cintura di stoffa, ma alle proprie capacità.

Insegna ad andare passo dopo passo, a impegnarsi, ad avere coraggio, ad approfondire le proprie conoscenze e a osservare la natura per imparare a vivere nel modo giusto.

La parola Bonsai è formata da due kanji: "bon" che significa "vaso" e "sai" che significa "coltivare"; da qui il significato "albero coltivato in un vaso con arte". Non è infatti un tipo di albero, ma un modo con cui far crescere una pianta mantenendola piccola, in miniatura. Non è quindi un processo naturale, ma è proprio l'uomo che interviene sulla natura per creare qualcosa di artistico.

Le sue origini risalgono a circa 3500 anni fa, in Cina, dove risale la prima testimonianza storica.

In un vaso d'oro, come cimelio funerario, è stato ritrovato un penjing (che equivale al bonsai cinese) sulla tomba di un cinese di alto rango della dinastia reale Shang.

I cinesi hanno da sempre la voglia di rappresentare l'universo in miniatura e catturare la bellezza della natura e nella creazione dei loro bonsai si ispirarono a miti e leggende, cercando di creare forme immaginarie e animali mitologici come draghi, uccelli magici e serpenti arrotolati.

Questa arte arriva poi in Giappone tra il 794-1185 d.C (epoca Heian). Attraverso la fusione delle filosofie e delle



religioni dei due paesi, i giapponesi hanno delineato stili ben precisi nella creazione dei bonsai, basati sui sette principi Zen dell'estetica orientale (allontanandosi dagli animali mitologici cinesi).

Divenne per loro una vera e propria arte di pensiero, meditazione ed evoluzione. Zen.

Si parla proprio di armonia tra uomo, anima e natura.

A questa forma classica nel 1900 si affianca il bonsai moderno chiamato "Avanguardia Bonsai" che pur mantenendo la naturalità dell'albero e seguendo sempre i principi Zen cerca di riprodurre forme non per forza botaniche ma artistiche, per esempio con la lavorazione della legna secca.

L'arte bonsai forse insegna un'attenzione continuata nel tempo, che non può arrestarsi, pena la morte dell'opera stessa; la necessità di continuità dell'intervento provoca una coscienza dell'insieme, del valore dell'azione umana e del legame vivo tra uomo e natura.

Il raffinarsi, nel tempo di questa sensibilità è una trasformazione reale del carattere, una mutazione senza ritorno, è un lavoro fatto direttamente sulla coscienza dell'uomo, non dal Maestro o dalla Regola, ma dalla vita della pianta stessa, in definitiva dalla natura.

生花 IKEBANA: L'ARTE DELLA DISPOSIZIONE DEI FIORI

Chi conosce questa arte e ne apprezza la bellezza, sa quanta cura ci può essere in queste composizioni artistiche floreali, realizzate con fiori recisi, foglie ed altri elementi della natura (che rispettino la stagionalità).

Significa letteralmente "fiori viventi" e proviene dall'unione di due parole: ike, "vivente" e hana, "fiore".

Anticamente quest'arte veniva chiamata "kadō" (花道), che letteralmente significa "via dei fiori", ossia la via spirituale, tra terra e cielo.

Le origini di questa arte deriva dal connubio tra buddhismo e shintoismo, la religione più antica del Giappone e tutt'ora la più diffusa.

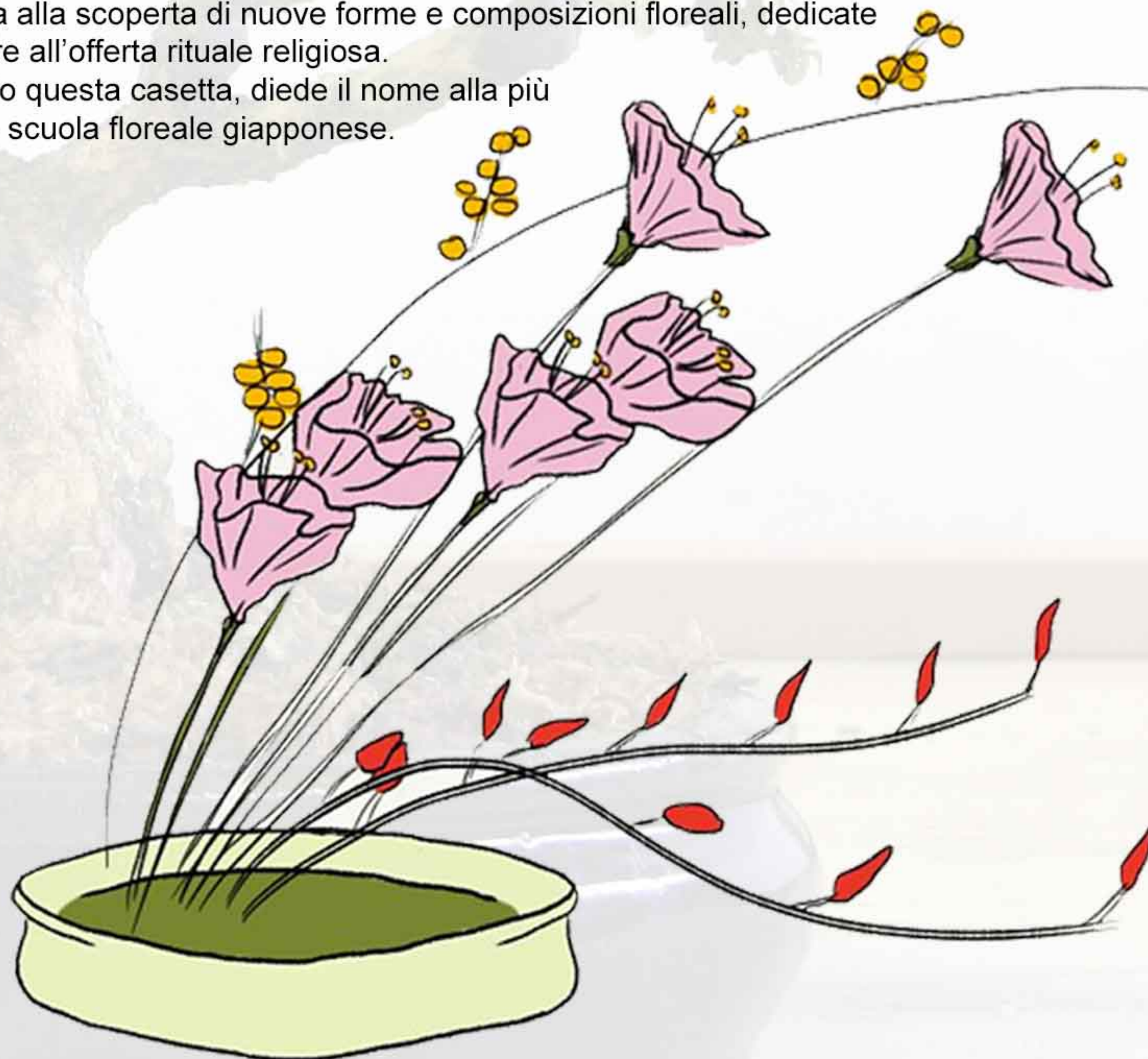
La religione shintoista venera tutti gli elementi della natura. Era tradizione omaggiare i kami, le divinità, offrendo piante vive, complete di radici. Con l'avvento del buddhismo, sono stati introdotti rituali di vegetali viventi e la loro composizione, che porterà appunto all'arte dell'ikebana.

Le prime composizioni furono create da un nobile della corte imperiale giapponese, Ono no Imoko, che in Cina aveva appreso l'arte della disposizione dei giardini.

Rientrato in patria, divenne monaco buddista e iniziò la tradizione del giardino giapponese, ben più complesso e ricco di simbolismo rispetto a quelli cinesi.

Nel 621 d.C., Ono no Imoko si ritira a Kyoto, in una casetta chiamata "ike-no-bo", ossia "ritiro presso il lago", dove si dedica alla scoperta di nuove forme e composizioni floreali, dedicate sempre all'offerta rituale religiosa.

Proprio questa casetta, diede il nome alla più antica scuola floreale giapponese.



Le prime creazioni di questa scuola sono dette "rikka" (che significa "fiori in piedi") e rappresentano lo stile più conosciuto. Sono composizioni molto grandi (potevano raggiungere anche 6 metri di altezza) utilizzate per decorare templi o case dei nobili.

Quando l'ikebana divenne di uso più comuni, le composizioni vennero portate nei vasi e quindi a dimensioni ridotte, più semplici, e anche in questo caso si va verso uno stile zen, che predica il disprezzo del superfluo, l'elevazione spirituale e la meditazione.

Vennero quindi rese accessibili anche alle abitazioni.

I samurai utilizzarono questa arte per pacificare e purificare la mente, proprio come meditazione. Negli anni l'ikebana subì influenze culturali anche Occidentali.

Se per noi occidentali, donare un fiore o una composizione di fiori rappresenta un modo per esprimere dei sentimenti, per gli orientali l'ikebana attiva il flusso dei sentimenti stessi.

I fiori in realtà non sono il principale elemento dell'opera, ma sono inseriti in una composizione che prevede rami verdi e secchi, canne, erbe, radici, tronchi, sassi e altro.

Il triangolo è la forma fondamentale dell'ikebana: con la sua irregolarità rappresenta l'instabilità dell'universo dove tutto cambia, i vuoti si riempiono, i pieni si svuotano. La stessa natura della composizione è passeggera: appassirà in pochi giorni. Per il posizionamento degli steli si deve seguire proprio la forma del triangolo, all'interno della quale lo stelo più alto va a rappresentare il cielo (shin), lo stelo di media altezza, sistemato in maniera inclinata l'uomo (Soe) e lo stelo più basso (sistemato di fronte agli altri due steli), in posizione opposta, la Terra (Hikae).

Chi ha lavorato con pazienza a qualcosa nella vita, chi ha amato qualcuno o qualcosa, sa che non sarà eterno, immutabile. Per un occidentale questo pensiero può risultare doloroso, spiacevole.

Per un giapponese, la caducità delle cose è messa in conto da sempre, basti pensare allo hanami, ossia l'osservazione dei fiori di ciliegio: la fioritura breve durata dei fiori, simboleggia anche la vita e la rinascita della natura, ma, vista la presa di coscienza della loro caducità.

Il fiore, delicato e fragile, ma allo stesso tempo tenace nella sua perfezione, rappresenta la bellezza e la caducità degli uomini al mondo.

Si nasce, si vive nello splendore e poi tempo tenace nella sua perfezione, rappresenta la bellezza e

si lascia l'albero (della vita) per riconciliarsi con la terra, che è il



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





Un film di arti marziali Cyberpunk di enorme successo dove le tecniche di kung fu, karate ed altro non si risparmiano. Un mondo che sembra reale ed invece è solo un paravento per nascondere la realtà vera. Seguendo un tatuaggio sulla spalla di una ragazza, l'hacker Neo scopre che la cosiddetta 'realtà' è solo un impulso elettrico fornito al cervello degli umani da un'intelligenza artificiale. La Terra era sopravvissuta alla catastrofe ma l'umanità ha avuto bisogno delle macchine per sopravvivere. E queste hanno vinto.

Ma le macchine necessitano degli uomini e della loro energia. L'illusione in cui li fanno vivere è finalizzata a 'coltivarli' meglio. Nessuno è a conoscenza del tempo che è passato da quando il neurosimulatore ha assegnato una data fittizia al tempo. Solo Neo, con l'aiuto del pirata informatico Morpheus e della bella Trinity, può tentare di scoprire la verità. Ma non sarà facile. I fratelli Wachowski, al loro secondo lungometraggio (dopo Bound - Torbido inganno), fanno centro al box office (solo nelle prime due settimane di programmazione 73 milioni di dollari negli Usa) e dividono il pubblico in due fasce nettamente distinte.

Chi ha più di trent'anni fatica ad entrare nella 'logica' del film.

Chi ne ha meno replica: è la logica del computer. Inserita in un mixer abilmente shakerato di filosofia orientale e arti marziali, di mitologia e di "science fiction" in cui il percorso che condurrà 'oltre lo specchio' vede in Neo (vistoso anagramma di One) la neo-Alice travestita da Ulisse. Chi non ama gli effetti speciali ne trova troppi in questo film. Cinema patchwork quello dei Wachowski? Forse.

Ma anche cinema capace di rappresentare un futuro che è già presente nella sua mescolanza (che non è amalgama) di dati, di esperienza e di cultura

lontanissimi tra loro. I signori Wachowski, registi, hanno il merito di aver fatto una sintesi di mille idee e creato un progetto innovativo nella cinematografia mondiale. Attingendo dal pensiero filosofici orientali quali il buddhismo, yogha, taoismo, in parte dalla scienza quantistica, in parte dalle arti marziali, in parte dalla biologia molecolare, in parte dal movimento transumanista, hanno poi sintetizzato il tutto in un'idea vincente, che buca lo schermo, crea ideologie, aspettative di verità celate. I registi hanno intuito e provato una strada che è diventata riferimento per tanta filmografia successiva.

Ma cosa è Matrix? E' una rivelazione di qualche arcano? Rappresenta un momento di consapevolezza per l'umanità? E' un film Matrix, non altro, uno splendido film, d'azione, con contenuti originali dove l'aspetto mistico, esistenza, è solo gioco cinematografico e non ha la pretesa di denuciare una realtà che ci è negata. Sarebbe pericoloso generare aspettative diverse! I registi hanno giocato bene, benissimo, fatto spettacolo ed i riconoscimenti sono arrivati ed arriveranno ancora. Adesso sediamo in poltrona e tentiamo anche noi un grande volo.



idroterm serre

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

ICHI NI SAN, MUSICA!

23

HARRY POTTER, SOUNDTRACK



La colonna sonora della serie di film di Harry Potter è un elemento fondamentale che ha contribuito in modo significativo a creare l'atmosfera magica e avvincente della saga. Composta principalmente da John Williams per i primi tre film, poi seguito da altri compositori come Patrick Doyle, Nicholas Hooper e infine Alexandre Desplat, la musica ha svolto un ruolo cruciale nel trasportare gli spettatori nel mondo incantato di Hogwarts.

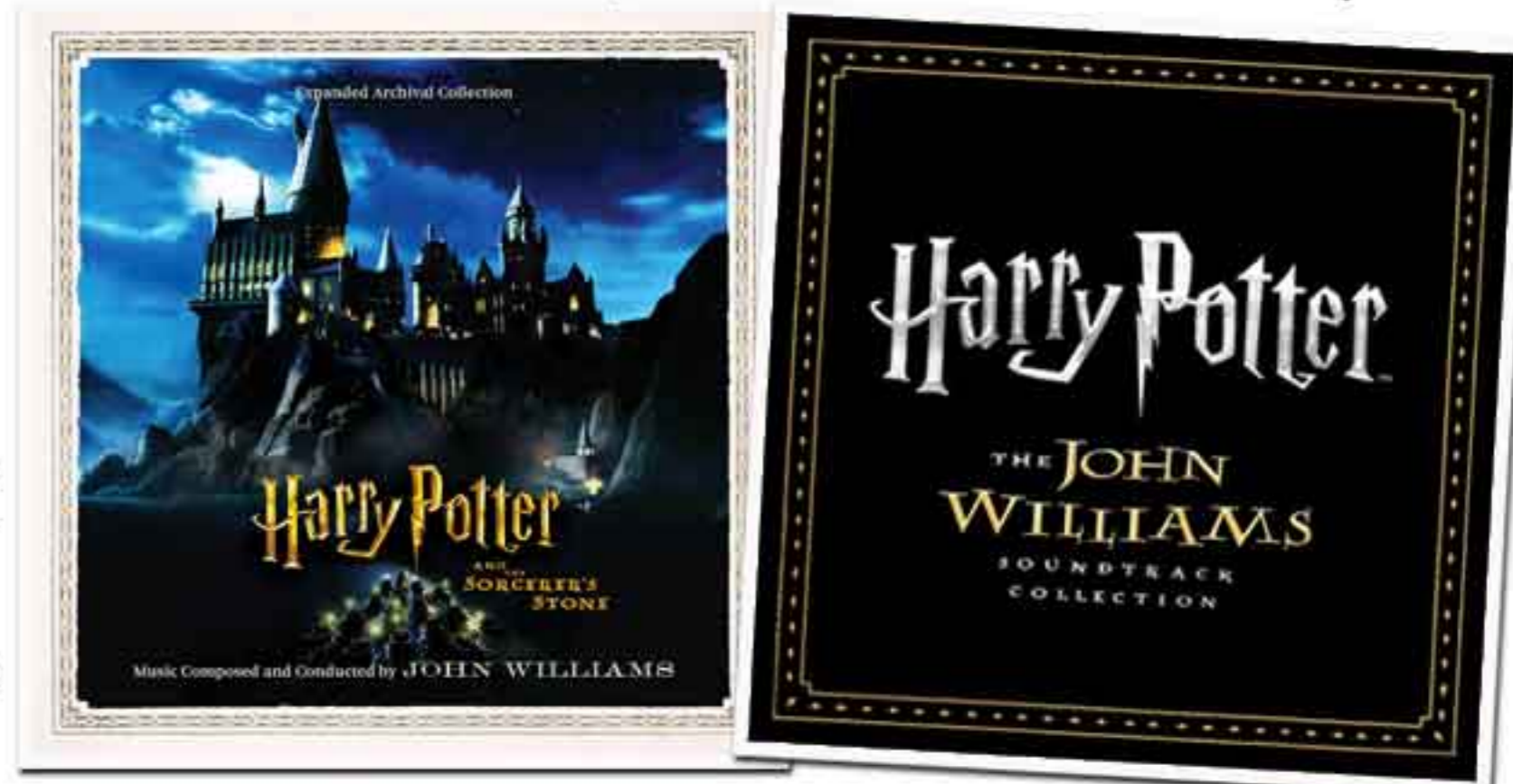
Il tema principale di Harry Potter, composto da Williams, è diventato iconico, immediatamente riconoscibile e indissolubilmente legato all'universo magico. La melodia incarna l'avventura, la magia e il senso di meraviglia che permeano la storia. Williams è riuscito a creare una partitura epica e memorabile che ha contribuito a definire il tono della serie.

Ogni compositore successivo ha portato il proprio stile unico alla colonna sonora, mantenendo però una coerenza emotiva. Patrick Doyle ha introdotto nuovi motivi e temi in "Harry Potter e il Calice di Fuoco", mentre Nicholas Hooper ha enfatizzato l'elemento drammatico nei film successivi, contribuendo a creare atmosfere più oscure e mature.

Con l'ultimo film, "Harry Potter e i Doni della Morte - Parte 2", Alexandre Desplat ha portato la sua sensibilità musicale, creando un'atmosfera intensa e commovente per il gran finale della saga.

Il brano "Lily's Theme" è particolarmente toccante, evocando un senso di sacrificio e amore.

In sintesi, la colonna sonora di Harry Potter è una componente vitale che ha arricchito l'esperienza cinematografica della saga. Le composizioni musicali hanno catturato l'essenza delle avventure di Harry, Ron e Hermione, contribuendo a rendere il mondo magico di J.K. Rowling ancora più indimenticabile per milioni di fan in tutto il mondo.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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
Carpinedolo

338 5775667
fo@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



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

AUTOLAVAGGIO
AQUARAMA CAR WASH SYSTEM

Car Lux 20

siamo specializzati nella

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

PROSSIMI APPUNTAMENTI

!! PER IMPEGNI CON LA NAZIONALE ITALIANA, LO STAGE CON MATTIA BUSATO VIENE RIMANDATO A NOVEMBRE 2024

- Sab. 16 marzo, Palasport Marmiolo, allenamento agonisti e nere ore 15,30
- Dom. 24 marzo kobudo Palasport Marmiolo ore 9,30
- 6 aprile - ore 15.00 formazione e aggiornamento allenatori, istruttori e maestri sede CSI
- 13 aprile mental coach e nutrizionista (solo per aderenti progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00
- 14 aprile Campionato regionale Karate a Ciserano BG
- 21 aprile Gara UKS a Padova da confermare
- 27 APRILE "STAGE IN ROSA" ore 15,30 - giardini Palazzo TE
- 5 maggio Campionato Europeo San Marino WMAC
- 11 maggio - ore 15.00 formazione e aggiornamento allenatori, istruttori e maestri sede CSI
- 19 maggio Campionato Italiano WKU Tregnago (VR)



KARATEMANTOVA Stage in Rosa A MANTOVA Giardini di Palazzo Te



27 aprile 2024
dalle 15.30 alle 17.30

M° Zaira Gerevini 5° Dan Shotokan
All. Dusi Serena 3° Dan Shito Ryu
Istr. Martina Bazzan 4° Dan Goju USA

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.

I contributi raccolti verranno devoluti al reparto di Oncologia dell'Ospedale Carlo Poma di Mantova
www.karatemantova.it
338 5775667 info@karatemantova.it

Stage mensile
di Kobudo di Okinawa

domenica 24 marzo 2024

Palasport Marmiolo

Via Grazioli
dalle 9.30 alle 11.30

Istr. Manuele Giaron e Ilaria Truzzi
DT M° Davide Reggiani

...e se vieni a provare con noi questa affascinante, esclusiva, unica arte marziale, la prima lezione te la offriamo noi!

info@karatemantova.it - 3385775667

- 25 maggio mental coach e nutrizionista (solo per aderenti progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 8 giugno - ore 15.00 formazione e aggiornamento allenatori, istruttori e maestri sede CSI

- 1 giugno esami di kyu (cintura) Palestra Dynamica Goito Ore 15,00

- 8/9 giugno Campionati Nazionali Karate sede da confermare

seguiteci sui social
per aggiornamenti e novità

Info: info@karatemantova.it - 338 5775667

**STAGE
DI KARATE**

13/16
GIUGNO
2024



COGOLETO (GE)
Paese natale di Cristoforo Colombo

4 GIORNI
DOVE IL TUO TATAMI
È IL MARE



KARATE
KOBUDO
KUMIBO
KICK CONTATTO
LEGGERO
SELF DEFENSE
PRIMI GUANTI

**COPPA
ITALIA**

PRESSO
IL PALAZZETTO
DI PONTELAGOSCURO
(FERRARA) IN VIA VENEZIA 98

INFO: WMACITALIA@GMAIL.COM - TEL: 3489038855

KUMITE-FORMS-BREAKING-INCLUSION-MMA LIGHT-MMA FULL-GRAPPLING-ORIENTAL BOXING-K1 KICKBOXING-FULL CONTACT-THAIBOXING SELF DEFENSE-POINT FIGHT-LIGHT CONTACT-KICK LIGHT RUMBLE



PRESENTED BY
WMAC

03.05. - 05.05.2024

EUROPEAN MARTIAL
ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

MULTIEVENTI SPORT DOMUS,
VIA RANCAGLIA, 47899, SAN MARINO

REGISTRATION & INVITATION:
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD
& WMAC EUROPE



WORLD CHAMPIONSHIPS
MARTIAL ARTS
2024 GREECE

RHODES
2024



20.-26.10.2024

FULLCONTACT KICKBOXING
KICKBOXING (KI STYLE)
POINTFIGHTING
LIGHTCONTACT
KICK LIGHT
KARATE KUMITE
FORMS



RODOS PALACE HOTEL IN RHODES, GREECE

20.-26.10.2024
WWW.WKWORLD.COM



KARATEMANTOVA
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE

"L'avidità, la rabbia e la stupidità vanno sempre insieme.
Quando nel mondo accade qualcosa di male,
se osserviamo con attenzione,
vedremo che è in relazione con queste tre cose.
Se guardiamo ciò che vi è di buono,
ci accorgeremo che non manca di saggezza, umiltà e coraggio."

Yamamoto Tsunetomo da Hagakure



NEL PROSSIMO NUMERO:

ALLENAMENTO AGONISTI, 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° 46 - MARZO 2024

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani, James Bulgarelli

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