



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE

TERRYANA D'ONOFRIO
LA CAMPIONESSA LUCANA SI RACCONTA

- ESAMI DI KYU
- KOBUDO
..E MOLTO ALTRO

LUCA VALDESI
ACADEMY

IP MAN

NUOVA RUBRICA

DANIEL TRECCANI



A SCUOLA
CON KARATEMANTOVA





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - ANNO 1° NR. 7 - DICEMBRE 2020

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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

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

invio materiale: kmmmagazine@gmail.com

KARATEMANTOVA ASD
Karate Shotokan e Kobudo di Okinawa

SPECIAL OLYMPICS ITALIA
G.S. POLIZIA LOCALE RODIGO (MN)
KARATE GLOBAL
TREMA
CENTRO SPORTIVO ITALIANO Comitato di Mantova
OKINAWA KOBUDO
DOUSHI RENSEI-KAI
KOBUDO

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

VENCATO SANTO
CARROZZERIA
Tutto per
la tua auto

Loc. Barchetto 34 - ROVERBELLA (MN)
Tel. 0376 694059 - Fax 0376 692532
Cell. 347 3460590 - lorenzo.vencato@alice.it

Porta questo volantino per ottenere
uno sconto del 10% sul lavoro

**CARROZZERIA
VENCATO**

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

Disbrigo pratiche assicurative

**Auto di cortesia
per chi esegue lavori sulla vettura**

- Lavaggio interni a vapore accurati
- Lavaggio auto con aspirazione
- Sostituzione lampadine
- Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
- Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi
- Installazioni ganci da traino
- Rigenerazione fari automobili sia lucidati che verniciati
- Ricarica climatizzatori
- Personalizzazione vetture

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

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

LA PAROLA AL MAESTRO: del M° Davide Reggiani

Vi vorrei far capire questo mese perchè è fondamentale fare karate per un bambino e i danni che causa il lockdown.

Sport, stima del bambino, agonismo, gioia e felicità non vuol dire vincere per forza!

Bambini campioni: ma la vera vittoria è nella famiglia unita

Praticare uno sport nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, ma anche in età adulta comporta benefici fisici, psicologici e relazionali.

Lo sport, infatti, può svolgere un ruolo importante nella costruzione di una positiva immagine di sé, di una disposizione ottimistica verso il futuro, favorendo la socializzazione e facilitando le relazioni amicali e quelle con adulti capaci di offrire dialogo, comprensione, aiuto.

Inoltre, può rendere capaci le persone di rispetto di codici e norme, di scambi efficaci con gli altri e di reciproco aiuto.

Perché le potenzialità dello sport si realizzino è necessario che gli allenatori, i genitori, i dirigenti sportivi e gli atleti stessi si impegnino a fare della pratica sportiva un insieme di esperienze positive, felici, edificanti.

Chiudendo le palestre naturalmente tutto viene a cadere!

I bambini ed i ragazzi hanno bisogno di persone adulte che consentano loro di prendere consapevolezza delle proprie caratteristiche e capacità, di costruirsi un concetto di sé positivo e duraturo e di interagire in modo efficace con i coetanei.

Una vittoria non deve incrementare l'aspettativa narcisistica di essere sempre vincenti, così come una sconfitta non deve generare un senso di fallimento personale ma bisogna riconoscere ed apprezzare un buon risultato anche se il figlio non è salito sul podio ma ha dato il meglio di sé.

Nella pratica sportiva agonistica la vittoria è certamente un evento esaltante che gratifica l'atleta e la squadra, che infonde entusiasmo e gioia, che ripaga i sacrifici e l'impegno dell'allenamento, che rinforza l'autostima del singolo e del gruppo.

Il bisogno di vincere però non è un bisogno spontaneo del bambino o dell'adolescente: in genere essi hanno la necessità di sentirsi riconosciuti e valorizzati in quanto individui capaci di conseguire dei risultati.

Per loro il successo non è collegato con la vittoria in sé poiché, anche il solo fatto di aver superato un limite personale, offre una grande soddisfazione.

La vittoria pertanto non è un obiettivo prioritario dei giovani atleti almeno fino a quando qualcuno non dice loro che devono vincere.

I ragazzi che hanno alle spalle genitori ed allenatori che desiderano la vittoria a tutti i costi sono costretti a perseguirla per trovare risposta ai loro bisogni di sicurezza, di stima e di approvazione.

Se essa sfuggirà loro, subiranno una ferita sul piano personale cominciando a temere di essere atleti, e poi persone, di scarso valore.

Se analizziamo tutto questo si può sicuramente affermare che senza stimoli, senza competizione, senza confronto, senza condividere momenti di felicità e anche di tristezza, manca una cosa essenziale: la formazione e la crescita dei ragazzi.

Non chiudiamo le palestre, non fermiamo le gare, troviamo il modo di rivedere i podi, le esultanze e le lacrime, le competizioni e le esperienze personali.

M° Davide Reggiani



UnipolSai
ASSICURAZIONI

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

di Bottini Andrea

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

TERRYANA D'ONOFRIO



SOMMARIO

LA PAROLA AL MAESTRO
DI DAVIDE REGGIANI.....PAG. 3

STORIA DI KARATEMANTOVA
"USCITE" INTERNAZIONALI.....PAG. 5

TERRYANA D'ONOFRIO
LA GRANDE ATLETA SI RACCONTA.....PAG. 7

ESAMI DI KYU.....PAG. 10

KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 11

ACCADEMIA "LUCA VALDESI".....PAG. 13

FOTO/RICORDI.....PAG. 14

I NOSTRI TROFEI.....PAG. 15

GLI ATLETI DI KARATEMANTOVA
DANIEL TRECCANI - THOMAS MAGRO.....PAG. 16

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA.....PAG. 18

LEGO! CHE PASSIONE.....PAG. 19

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA
DI CRISTINA REGGIANI E ILARIA TRUZZI.....PAG. 20

ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG.23

IP MAN IL FILM.....PAG.25

BACHECA INFO GARE ED EVENTI.....PAG.26-27



DANIEL TRECCANI



ACCADEMIA
LUCA VALDESI

E A PAG.
20
INAUGURIAMO UNA
NUOVA RUBRICA

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



ASTRO SALUTE POLIAMBULATORIO
Dir. Sanitario Maurizio Santisi
Direttore Generale: Psicologa - Psicoterapeuta
Dr.ssa Rossella Campigotto

**Analisi del sangue
PUNTO PRELIEVI
CONVENZIONATO ATS**

STORIA DI KARATEMANTOVA

"USCITE" INTERNAZIONALI

La storia di Karatemantova è costellata di numerosi Maestri, istruttori e atleti, che nell'arco di questi anni hanno contribuito e continuano a contribuire alla crescita di questa grande Società.

Il legame che si è instaurato tra chiunque orbitasse attorno al Nostro Dojo si è rafforzato anche attraverso alcuni viaggi tenuti all'estero.

Si tratta quasi esclusivamente di lunghe trasferte per partecipare a gare o stage con importanti Maestri internazionali, ma possiamo vantare anche qualche viaggio di piacere e di approfondimento del nostro amato Karate.

In queste due pagine vogliamo condividere una parte delle nostre esperienze con alcune immagini di "repertorio" con la promessa che continueremo a raccontare la nostra storia....



TOKYO 2010 CON IL MAESTRO OKUMA



LUGANO, CAMPUS 2014



LIEGI, BELGIO AGOSTO 2014. STAGE CON DAVIDE REGGIANI E ALI AZIZI





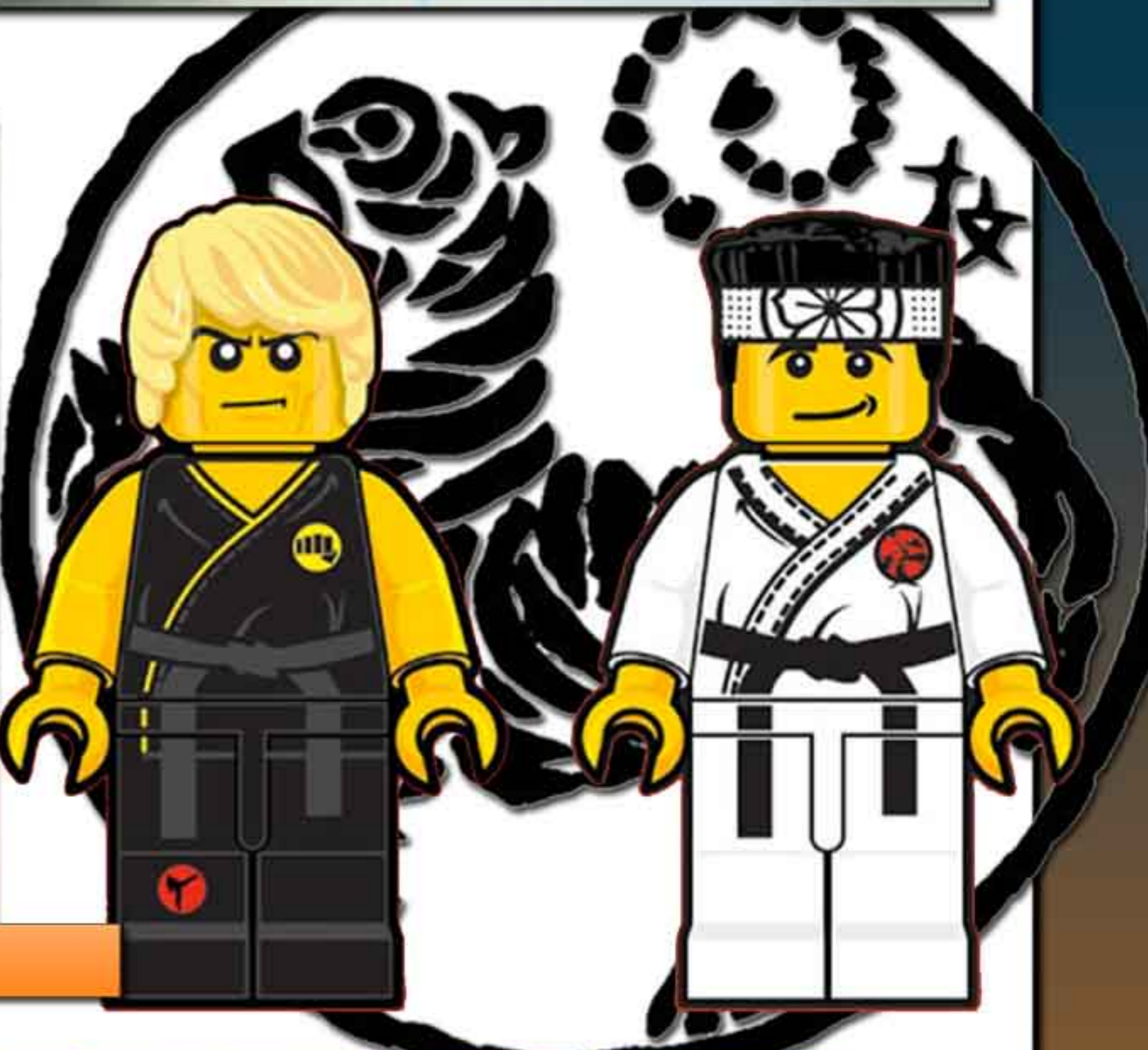
SAN MARINO 2012



BLEGNY BELGIO, 2015



LUGANO, OPEN 2017



BREGENZ (A) 2018 OPEN WORLD CUP



CHARLEROI 2018, GARA INTERNAZIONALE DISABILI



BREGENZ (A) 2019 OPEN WORLD CUP

空手道

TERRYANA D'ONOFRIO

INTERVISTA ESCLUSIVA AD UNA GRANDE CAMPIONESSA



Terryana ciao e grazie innanzi tutto per esserti prestata alla nostra intervista.

KMnMag: *D'onofrio un cognome una garanzia. da dove è nata la tua passione per il karate?*

Terryana: Il mio cognome è molto noto negli ambienti sportivi per via dell'attività svolta sia da mio padre che dai miei fratelli in questo settore da molti anni. La mia passione ha preso piano piano forma sin da piccola quando, frequentando la palestra del mio papà/coach, ho iniziato a fare gare, prima a livello regionale, poi nazionale ed internazionale.

La motivazione è cresciuta in virtù delle numerose vittorie conseguite.

KMnMag: *Tu pratichi Shito Ryu; sei una specialista del kata. Quali sono i kata che preferisci eseguire in gara e quali sono quelli che non vorresti mai affrontare nell'esecuzione?*

Terryana: Lo Shito-Ryu è lo stile che maggiormente mi attrae e che probabilmente sento più mio.

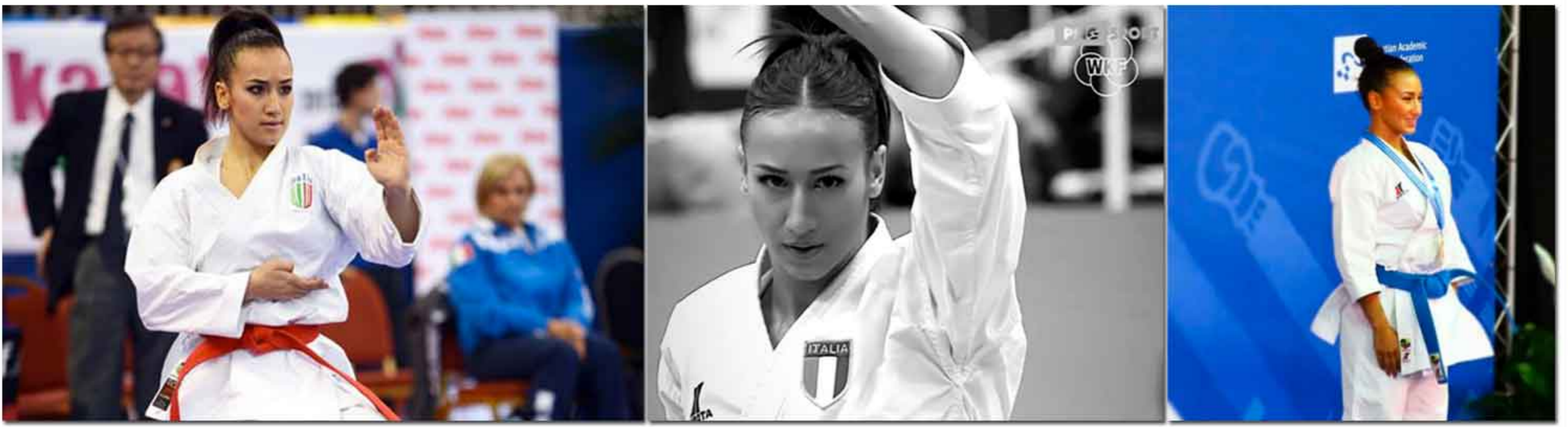
I kata sono tutti molto eleganti e richiedono in egual misura tanta precisione e stile nell'esecuzione.

In gara preferisco eseguire i kata Papuren, Suparinpei, Anandai ecc, probabilmente perché incarnano maggiormente le mie caratteristiche tecniche più spiccate.

Non escluderei alcun kata perché in ogni caso sono tutti validi e tali da offrirmi opportunità di migliorarmi per aspetti anche diversi.

KMnMag: *Hai mai praticato shotokan?*

Terryana: In realtà sono nata con lo Shotokan e l'ho praticato per diversi anni gareggiando anche su diversi tatami.



KMnMag: *Preferisci gareggiare da individualista o a squadre?*

Terryana: Mi appassionano entrambe le esibizioni perché rivelano una grande capacità di adattamento. Naturalmente nel kata individuale riesco ad esprimere meglio tutte le mie caratteristiche mettendo in evidenza eventuali differenze con altre atlete.

KMnMag: *Cosa vuol dire far parte di una squadra?*

Terryana: La squadra è un elemento fondamentale per la crescita anche individuale.

Le competizioni di squadra rappresentano sempre un momento di grande condivisione dove il supporto reciproco e la voglia di essere capaci di mantenere un sincronismo, sia mentale che fisico, richiede tanta determinazione e concentrazione.

La precisione tecnica nell'esecuzione nonché la potenza del kata e del kata bunkai rivelano la qualità del prodotto su cui si lavora insieme con le altre atlete.

KMnMag: *quanto tempo dedichi all'allenamento?*

Terryana: La durata e il numero dei miei allenamenti quotidiani dipendono dalla programmazione di gara. Esistono delle fasi dove i carichi di lavoro vanno incrementati ed esistono fasi in cui dobbiamo concedere al nostro organismo una sorta di rigenerazione, allentando ritmi e durata di esercizio fisico. Essendo un'atleta professionista di alto livello e militando nel Gruppo Sportivo dell'Esercito Italiano, ho una doppia responsabilità da mantenere alta, sia nei confronti della Forza Armata e sia della Squadra Nazionale di Kata di cui sono componente da diversi anni.

KMnMag: *le gare sono importanti nella pratica del karate e perché?*

Terryana: Le gare rappresentano i test principali dove ogni atleta può e deve misurare il livello delle proprie prestazioni.

Questo dato non va mai sottovalutato e va curato e difeso già nel periodo preparatorio dove un'atleta, specie di alto livello, ha il dovere morale di manifestare responsabilmente determinazione per quello che sarà chiamato a dimostrare.

KMnMag: *Quali sono le tue prospettive e a cosa ambisci al di là delle tante gare e medaglie già vinte?*

Terryana: Nella testa di un atleta sono tante le ambizioni che si potrebbero mettere in circolazione ma ritengo che solo liberando la mente da tante pressioni di natura psicologica può essere possibile riuscire a delineare una prospettiva futura importante.

Credo che la caratteristica principale che debba appartenere a uno sportivo è quella di mantenere sempre alta la guardia, controllando contemporaneamente gli atti di presunzione che potrebbero inficiare il rendimento generale.



Il sogno per eccellenza è sempre quello di poter accedere alle Olimpiadi ma su questo argomento dobbiamo tutti lasciare spazio alla selezione.

KMnMag: cosa consigli per allenare un buon kata

Terryana: Per garantire un positivo allenamento di kata credo che sia consigliabile lavorare molto sui fondamentali per poterli successivamente applicare correttamente, come prescrivono anche le indicazioni federali.

KMnMag: Un saluto ai lettori di Karatemantova Magazine e di Karatemantova ASD

Terryana: Cari amici di KarateMantova Magazine e KarateMantova Asd, sono entusiasta di inviarvi il mio personale saluto e mi auguro di riuscire ad incontrarvi al più presto.

Intanto il mio allenamento individuale e di squadra, supportato dall'intero staff della Nazionale Italiana e del Gruppo Sportivo Esercito, continua!

Spero di migliorare sempre e di dare soddisfazione a tutti i miei sostenitori.

Terryana D'Onofrio



SEGUITEMI SU **facebook**

COPRI-MASCHERINE o MASCHERINE in cotone personalizzate!

COPRI-MASCHERINA uno strato cotone da indossare sopra una mascherina medicale

o **MASCHERINA** doppio strato cotone con TNT interno

Realizzata a mano con possibilità di personalizzazione con stampa di loghi, disegni o scritte!

Lavabile (anche fino a 60°)

NON certificata



Hand made



Per privati, adulti e bambini
aziende e attività commerciali

A ognuno quella che desidera! Tante stoffe e fantasie.. Per colorare le vostre giornate... Sono tutte fatte a mano, e completamente personalizzabili! Ditemi come vi piace e la creeremo insieme!

Info e costi: info@crikami.it



ESAMI DI KYU

IN MEZZO A MILLE DIFFICOLTÀ KARATEMANTOVA HA CONTINUATO IMPERTERRITA CON GLI ESAMI DI KYU. MOLTI ALLIEVI HANNO PORTATO A TERMINE CON SUCCESSO

IL PASSAGGIO ALLA NUOVA CINTURA MERITANDOSI IL DIPLOMA DOPO MESI INCERTI MA DI IMPEGNO COSTANTE. IL LOCKDOWN DI NOVEMBRE HA BLOCCATO ANCORA TUTTO, MA UN'ALTRA VOLTA NON CI SIAMO ARRESI, RIUSCIREMO A CONSEGNARE TUTTI I DIPLOMI CON SODDISFAZIONE PER OGNI ATLETA.BRAVI RAGAZZI, COMPLIMENTI A TUTTI!!!



SIAMO UNA GRANDE
SQUADRA!!
BRAVISSIMI TUTTI, CONTINUA
TE AD IMPEGNARVI COSÌ
KARATEMANTOVA CRESCERÀ
ANCORA....



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

UN PÒ DI STORIA

LA FAMIGLIA MATAYOSHI



IL MAESTRO SHINKO MATAYOSHI

all'agopuntura.

Nel 1935 rientra ad Okinawa, trasferendosi a Naha per studiare le tecniche con i vari maestri d'arti marziali. Nel mondo delle arti marziali è soprannominato Mateshi "mani di falce"; muore nel 1947, all'età di 59 anni.

Dopo la guerra, suo figlio, Shinpo Matayoshi, prosegue la tradizione del padre insegnando il Kobudo di Okinawa a Kawasaki, in Giappone.

Dal 1960 a Okinawa continua i suoi insegnamenti nel dojo del suo vecchio maestro di Goju-Ryu.

Secondo Shinpo lo sviluppo delle arti marziali non sarebbe stato completo se accanto all'insegnamento del Karate, che stava avendo molto successo nel mondo, non ci fosse stato un corretto insegnamento del Kobudo.

L'avo Shinko Matayoshi, terzo figlio di Shinchin, nacque nel 1888 a Naha, nel quartiere di Kakinohaha; crebbe nel villaggio Chatan nel quartiere di Shinbaru. Sin da piccolo studia il Bo di Okinawa, l'Ekū, il Kama ed il Sai sotto la direzione del maestro Chokuho Agena di Gushikawa, detto Gushikawa Terasho. In seguito prosegue i suoi studi a Chatan nel quartiere di Nozato con il maestro Matsutaro (Ogii) Irei, che gli insegna il Tunkuwa ed il Nunchaku.

Agli inizi del Novecento, al fine di approfondire le conoscenze delle arti marziali, Shinko intraprende un viaggio che lo farà passare da Hokkaido, Sahalin, Manciuria, Shanghai, Fukushu ed Annan. In Manciuria si dedica all'equitazione e all'arte del coltello da lancio e del lazo. Successivamente si sposta a Shanghai dove l'anziano maestro Kingai lo inizierà all'arte del Tinbei, del Suruchin e del Nunti oltre che alle terapie cinesi ed



IL MAESTRO SHINPO MATAYOSHI

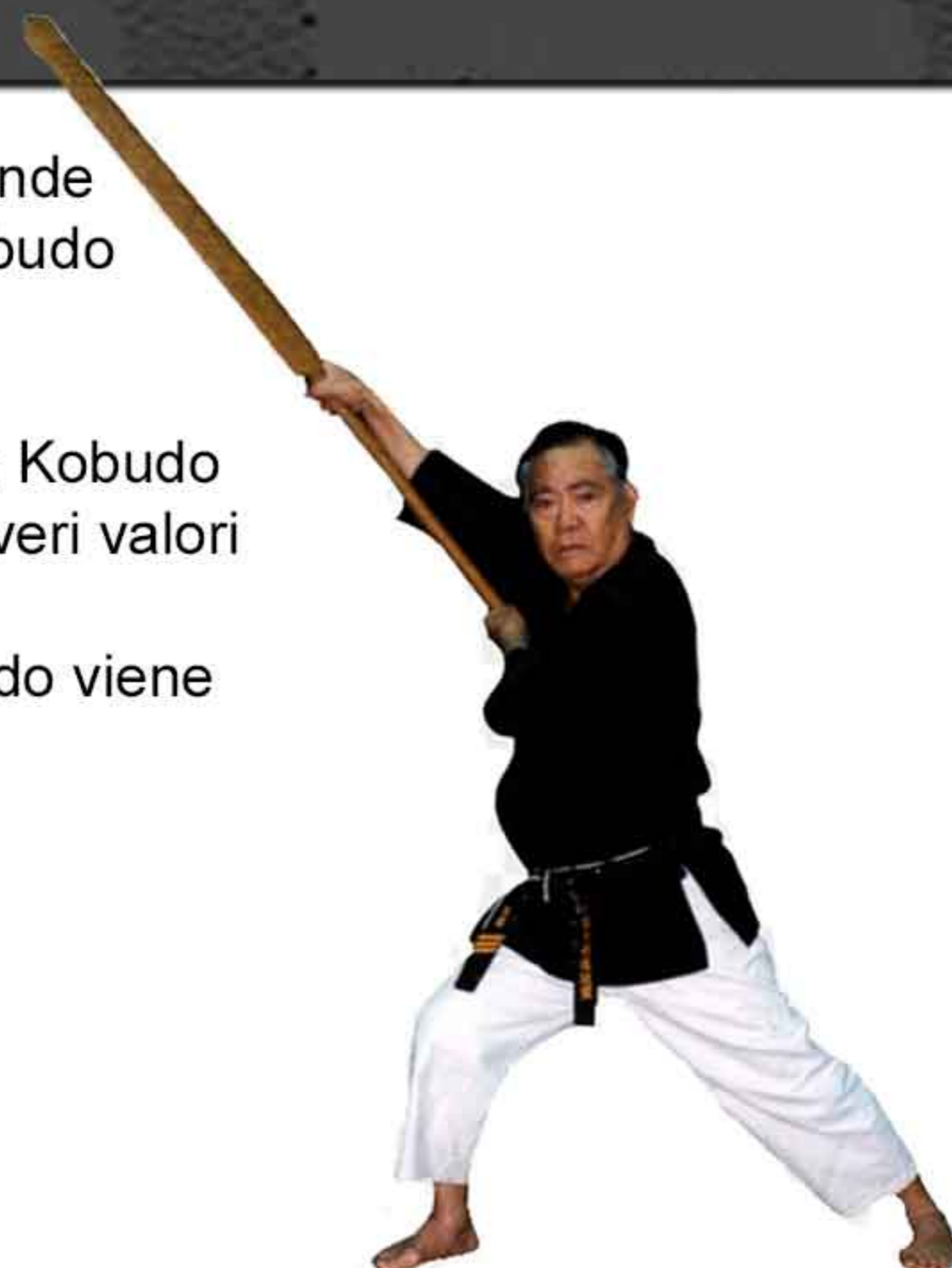
Per questo motivo decide di fondare il Kodokan, dojo che prende il nome da suo padre, Ko, col fine di iniziare ai segreti del Kobudo di Okinawa gli allievi migliori.

Nel 1970, Shinpo fonda la Federazione di Kobudo, la Ryukyu Kobudo Renmei, che, unitamente ad un insegnamento rigido, coltiva veri valori morali.

Così, superando i confini di Okinawa e del Giappone, il Kobudo viene insegnato in tutto il mondo.

Il maestro muore il 7 settembre del 1997.

古
武
道
KO
BU
DO



Pro-Tecno

tecnologie edili

di Bertucco Nicola

Via IX Maggio, 23 - Nogarole Rocca - Verona
tel. +39 348 4758374

ACCADEMIA LUCA VALDESI



ALLENAMENTO ONLINE COL CAMPIONE



Domenica 8 novembre 2020 si è svolto un nuovo incontro col campione dei campioni in videoconferenza per un mini stage online.

Parliamo di Luca Valdesi e della sua nuova Accademia a cui hanno aderito Karatemantova e Jesus Accademia 2. Presenti allo stage i Maestri Davide Reggiani e Luca Morra, e gli allenatori Katia Surfaro e Daniel Treccani.

Argomento dell'allenamento il kata Enpi, volo di rondine, con i kihon propedeutici al kata e gli esercizi per la preparazione atletica relativa.

Sempre molto esaustivo e chiaro nelle sue spiegazioni ha avuto un'ampia platea da tutto il mondo, non solo europea ma anche sudamericana, asiatica e canadese.

Sicuramente ormai è un punto di riferimento per tantissimi agonisti del kata che hanno visto e vedono in lui il modello di prestazione da seguire. Avanti così!

Ogni mese un appuntamento online col grande campione Luca Valdesi.

<https://www.valdesikarateacademy.com>

PROSSIMO EVENTO

13TH DECEMBER 2020



VALDESI
DIAZ
QUINTERO
MANISCALCO
HORUNA
LEAL
BROSE

WEB-KARATE DAY

PROSSIMO EVENTO

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



MANTOVA PROMOSPORT

di Davide Reggiani

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



13

FOTO/RICORDI



**TARVISIO 2011 - STAGE COI CAMPIONI:
DAVIDE BENETELLO, SALVATORE LORIA, LUCA VALDESI, FULVIO SOLE,
STEFANO MANISCALCO E VINCENZO FIGUCCIO**



PIZZERIA LA COLLINETTA



*Ristorante Pizzeria
La Collinetta*

Con ristorante - chiuso il lunedì

V. S. Pertini, 10 - Colle Aperto (MN) **0376 40 86 87**

lacollinettasrl@hotmail.it
www.lacollinettamantova.it

I NOSTRI TROFEI



2° TROFEO RIGOLETTO
RONCOFERRARO (MN)
PRIMA SQUADRA
CLASSIFICATA!
TANTI I SUCCESSI
DI KARATEMANTOVA



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



GLI ATLETI DI KARATEMANTOVA

DANIEL TRECCANI



Daniel Treccani nasce con Katia Surfaro nella palestra di Carpenedolo sotto la guida del M° Zaira Gerevini.

Una grande passione l'ha portato pian piano a scalare la cima diventando 2° Dan allenatore.

Un impegno grandissimo è quello che mette in ogni occasione.

Spesso in coppia o squadra con Katia raggiunge spesso ottimi risultati agonistici.

Un esempio da seguire sicuramente per le nuove generazioni carpenedolesi.

Diplomato anche con il corso BLSD si allena con costanza ma aiuta anche in palestra con grande spirito di sacrificio.

Sarà un ottimo istruttore un domani e magari un ottimo Maestro!



Palmares: DANIEL TRECCANI

ANNO	GARA	classifica	ANNO	GARA	classifica
2010	nazionale CSI	2°	2019	internazionali CSI	3°
2012	nazionale CSI (San Bonifaccio)	3°		open Lonigo	2°
	provinciale CSI	3°		open Lonigo	3°
2013	1° torneo dei Gonzaga	3°		coppa della Vittoria	2°
	provinciale CSI	2°		coppa della Vittoria	3°
	provinciale CSI	4°		christmas cup	2°
	1° torneo dei Gonzaga	2°		christmas cup	3°
	provinciale CSI	1°		open Bregenz	1°
2014	provinciale CSI	4°		open Bregenz	2°
2015	3° torneo dei Gonzaga	4°		open Bregenz	3°
	regionali CSI	2°		wmac Ferrara	2°
2016	nazionale CSI	3°	2020	internazionali CSI	4°
	3° torneo dei Gonzaga	3°		open cup Carpenedolo	3°
2017	nazionale CSI	3°		open cup Carpenedolo	2°
	provinciale CSI	2°		ziokick cup	1°
	4° torneo dei Gonzaga	3°		ziokick cup	1°
	open Lugano	1°		ziokick cup	3°
	regionali CSI	4°		ziokick cup	2°
2018	regionali CSI	4°		ziokick cup	3°
	open Bregenz	2°		wmac Italia	3°
	open Bregenz	2°			
	provinciale CSI	2°			
	internazionali CSI	3°			

GLI ATLETI DI KARATEMANTOVA

UNA GIOVANE PROMESSA - THOMAS LARS MAGRO



Giovanissima promessa del gruppo agonistico di Karatemantova.

Titubante alle prime lezioni di karate, ha dimostrato però da subito interesse ed è esploso con enormi successi in tutte le competizioni che ha affrontato nazionali e internazionali.

Si allena con grande costanza e due lezioni non gli bastano a settimana.

Ne fa almeno 3!

Studia e impara velocemente kata anche di molto superiori al suo grado.

Bravo Thomas continua così e ne vedranno delle belle...

(i tuoi avversari!)



Palmares: THOMAS LARS MAGRO

ANNO	GARA	classifica/specialità	ANNO	GARA	classifica/specialità
2018	2° Trofeo Rigoletto Roncoferraro	1° kata	2019	3° Trofeo Rigoletto Roncoferraro	2° kumite
2019	4° Dragon Day Cup Marmirolo	1° kata		3° Trofeo Rigoletto Roncoferraro	2° kata squadra
	4° Dragon Day Cup Marmirolo	3° kumite		Christmas Cup Sustinente	1° kata
	Mantova Open Cup Roncoferraro	1° kata		Christmas Cup Sustinente	2° kumite
	Mantova Open Cup Roncoferraro	3° kumite	2020	Open Cup Nazionali Carpenedolo	1° kata
	Coppa della Vittoria Longarone	1° kata		Open Cup Nazionali Carpenedolo	2° kata squadra
	Open di Karate Lonigo	1° kata		5° Dragon Day Cup S.G.Lupatoto	1° kata
	European Cup WMAC Pontel.(FE)	3° kata		5° Dragon Day Cup S.G.Lupatoto	3° kumite
	Open World Cup Bregenz (A)	2° kata		1° Scka VX Open On-Line (NL)	3° kata
	3° Trofeo Rigoletto Roncoferraro	1° kata		Giochi Italiani On-Line CSI	1° kata

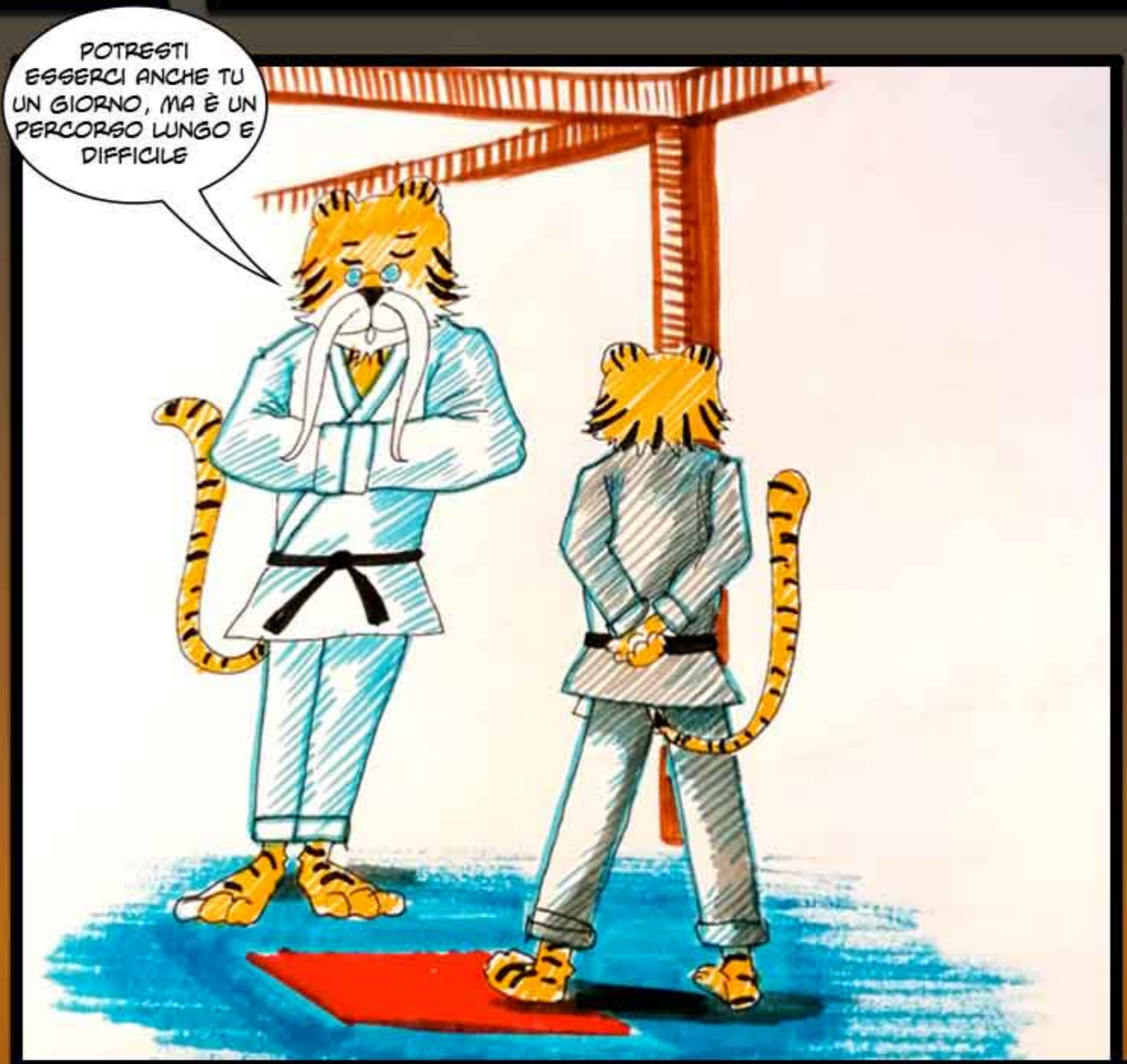
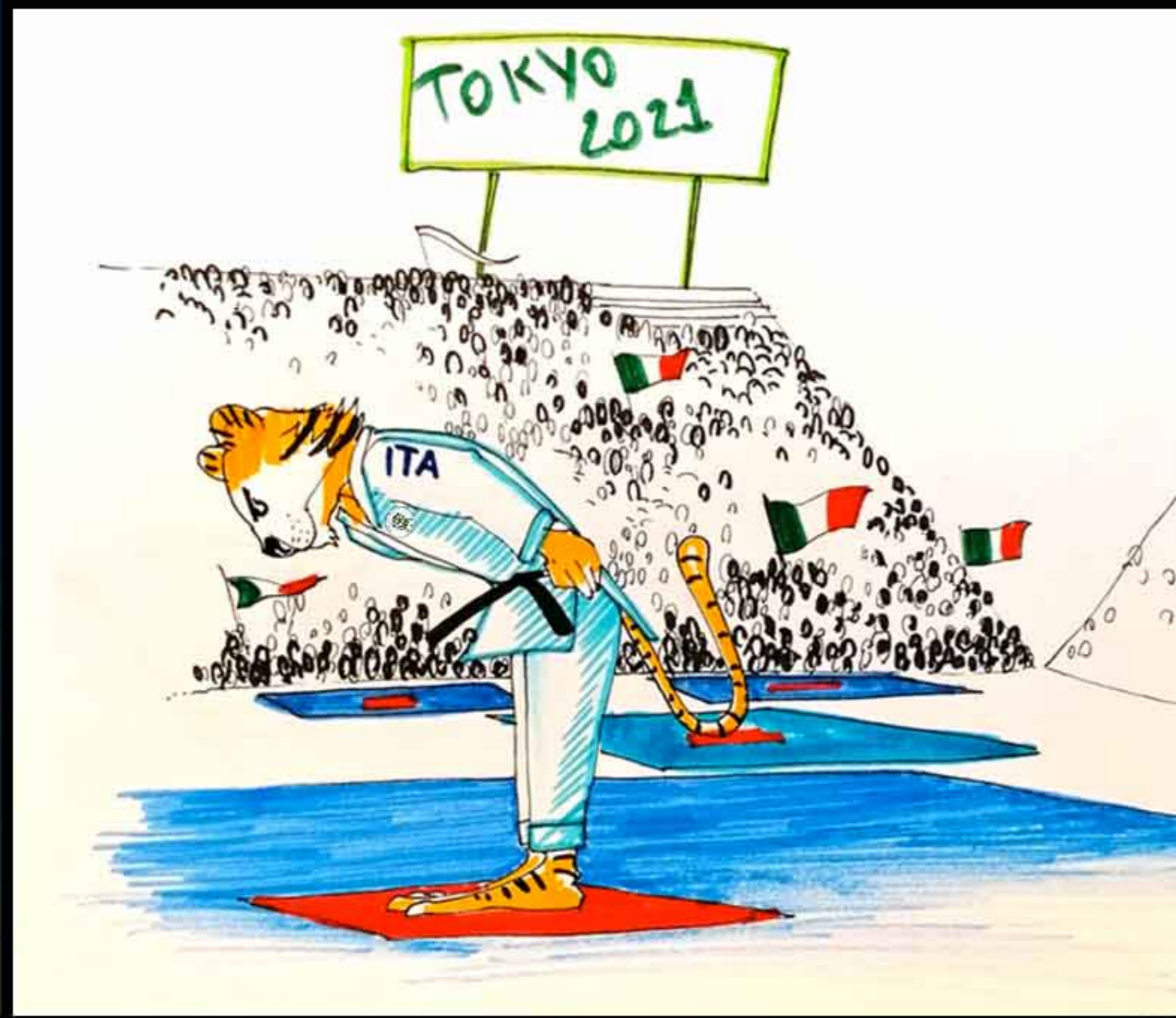
OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard thomas magro
disegni luca scappi

KARLOTTA E LE OLIMPIADI



OLIMPIADI 2021, A TOKYO TORNA LA DISCIPLINA DEL KARATE: TIFIAMO PER I NOSTRI ATLETI!!

LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



Eccoci quà un'altra volta!
E' arrivato dicembre, il mese di Santa Lucia e di Babbo Natale, chissà se quest'anno riceveremo un bel regalo o se magari troveremo una bella confezione di mattoncini sotto l'albero!
Va beh, che dire, il Natale sarà un pò diverso dal solito ma sarà una bella Festa comunque. Io questo mese ho pensato di portarvi a fare un bel giro in treno, vorrei che servisse come buon auspicio, perchè si possa tornare a viaggiare!
Magari all'estero, a fare gare internazionali con la Nostra grande squadra di Karate. Non vedo l'ora, nel frattempo auguro a tutti un Buon Natale!!!

**CHRISTIAN DA CARPENEDOLO
DIRETTAMENTE DA LEGO CITY
LA CASERMA DEI RANGER...
BEL LAVORO, GRAZIE E
MANDACI ANCORA LE
TUE FOTO..**



**GRANDE ALESSANDRO!
LA "MILLENIUM FALCON"
È SICURAMENTE LA MIA
ASTRONAVE PREFERITA
DELLA SAGA
DI STAR WARS..
BELLISSIMA!
COMPLIMENTI.**



**VI RICORDO CHE POTETE
INVIARE LE FOTO A:
KMMAGAZINE@GMAIL.COM**



**..E IL NOSTRO MAESTRO NON FINISCE MAI DI STUPIRE!
ECCO IL MODULO LUNARE "LEM" ...UN PICCOLO PASSO
PER L'UOMO E....ASPETTA! NON È CHE PER CASO SULLA LUNA
IL FAMOSO PRIMO PASSO PER L'UOMO È STATO UN KATA?**

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

...un piccolo viaggio nella lingua e nelle tradizioni del Giappone..



Konnichiwa!

Iniziamo questo piccolo percorso insieme nella lingua e cultura del paese del Sol Levante!

Imparare il giapponese è difficile! Infatti in Giappone esistono almeno tre alfabeti che utilizzano più o meno in questo modo:

- **Hiragana:** per congiunzioni, verbi e suffissi nelle frasi;
- **Katakana:** principalmente per tradurre le parole straniere per i giapponesi (come ad esempio i nostri nomi italiani);
- **Kanji:** è il più complesso e deriva dalla scrittura cinese. Sono simboli elaborati e ne esistono diverse migliaia, e lo stesso kanji può avere anche più di un significato a seconda del contesto.

Partiamo dai numeri! Un argomento facile facile che già conoscete o avete sentito in palestra!

0 - zero
1 - ichi
2 - ni
3 - san
4 - shi / yon
5 - go
6 - roku
7 - schichi / nana
8 - hachi
9 - kyu
10 - juu

Numeri da 11 a 19
Basta mettere 10 (juu)
e poi il numero corrispondente:
11 - juu ichi
12 - juu ni
13 - juu san
ecc..

Numeri da 20 a 99
Basta mettere per primo il numero
delle decine seguito da 10 (juu):
20 - ni juu
21 - ni juu ichi
22 - ni juu ni
ecc..
36 - san juu roku
99 - kyu juu kyu

100 - hyaku

Ed ecco il nostro piccolo regalo di Natale per tutti voi... Vi insegneremo subito a comporre il **vostro nome in giapponese!** Ma ci sono molte cose importanti da tenere in considerazione!

ECCO LE REGOLE PRINCIPALI DI PRONUNCIA!

Sillaba jap	pronuncia in italiano	esempio
SH	SC di scimmia	4 - <i>shi</i> si pronuncia in italiano: " <i>sci</i> "
CH	C di ciliegia	1 - <i>ichi</i> si pronuncia: " <i>ici</i> "
G	G di gatto	5 - <i>go</i> si pronuncia: " <i>go</i> "
K	K di koala	6 - <i>roku</i> si pronuncia: " <i>rocu</i> "
Y	I di imbuto	9 - <i>kyu</i> si pronuncia: " <i>chiu</i> "
J	J di jolly	10 - <i>jyuu</i> si pronuncia: " <i>JU</i> "
W	U di uovo	<i>wasabi</i> si pronuncia: " <i>uasabi</i> "
U	è semi-muta (spesso non si legge)	

Siete pronti a comporre il vostro nome con l'alfabeto Katakana?

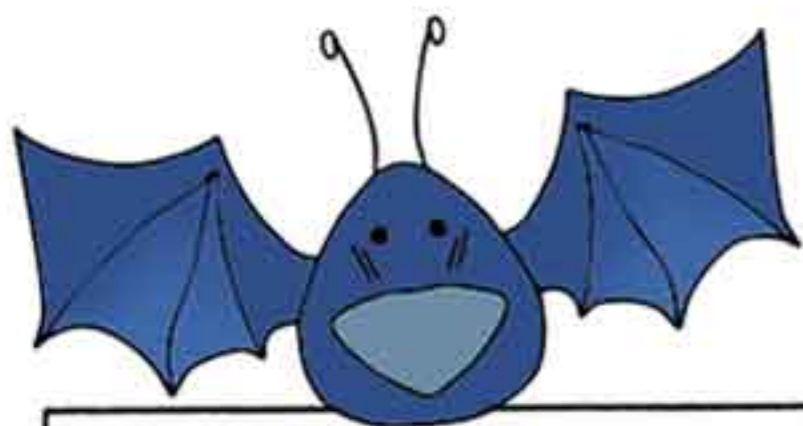
Attenzione! Non esistono consonanti singole (solo la lettera N la trovate sola soletta), dovrete quindi cercare a seconda della pronuncia del vostro nome, il carattere più corretto!

Quando avete 2 consonanti attaccate, usate la consonante +U se possibile..

ma... come potete vedere dalla tabella:

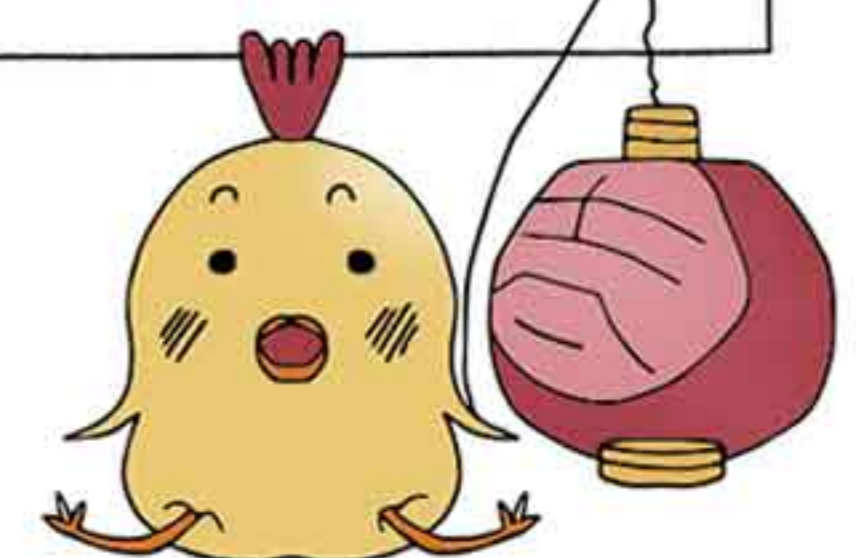
- **TU** e **DU** non esistono e diventano quindi **TO** e **DO**
- **TI** non esiste e diventa **TE+I**
- **V** non esiste e la sostituisco con **B**
- **L** non esiste e la sostituisco con **R**

ATTENZIONE! Se nel vostro nome ci sono lettere doppie bisogna utilizzarne solo una preceduta dal simbolo: ツ



ALFABETO KATAKANA

アイウエオ A I U E O	ラリルレロ RA RI RU RE RO	キャ キュ キョ KYA KYU KYO	ギャ ギュ ギョ GYA GYU GYO
カキクケコ KA KI KU KE KO	ワ ヲ ン WA WO(O) N	シャ シュ ショ SHA SHU SHO	ジャ ジュ ジョ JA JU JO
サシスセソ SA SHI SU SE SO	ガギグゲゴ GA GI GU GE GO	チャ チュ チョ CHA CHU CHO	ヂャ チュ チョ JA JU JO
タチツテト TA CHI TSU TE TO	ザジズゼゾ ZA JI ZU ZE ZO	ニャ ニュ ニョ NYA NYU NYO	ビャ ビュ ビョ BYA BYU BYO
ナニヌネノ NA NI NU NE NO	ダヂヅデド DA JI ZU DE DO	ヒャ ヒュ ヒョ HYA HYU HYO	ピャ ピュ ピョ PYA PYU PYO
ハヒフヘホ HA HI FU HE HO	バビブベボ BA BI BU BE BO	ミャ ミュ ミョ MYA MYU MYO	一 ツ VOCALI LUNGHE CONSONANTE DOPPIA
マミムメモ MA MI MU ME MO	パピプペポ PA PI PU PE PO	リャ リュ リョ RYA RYU RYO	
ヤ ユ ヨ YA YU YO			



Facciamo questi due esempi insieme! **CRISTINA** e **ILARIA**! E' difficile? No! Andiamo con ordine:

- **C** da sola non esiste.. prenderò la **KU** (la u non si legge)
- **RI** esiste!
- **S** da sola non esiste.. prenderò **SU** (la u non si legge)
- **TI** non esiste! Come faccio? Prenderò **TE + I**
- **NA** esiste!

Ed ecco il risultato: **KU-RI-SU-TE-I-NA**:

クリスティーナ

Tocca a **ILARIA**!

- **I** esiste!
- **LA** viene sostituito da **RA**
- **RI** esiste!
- **A** esiste!

Ed ecco il risultato: **I-RA-RI-A**:

イラリア

...ed ora concludiamo con un pò di tradizioni e visto che siamo in dicembre, vorremmo spendere due parole sulla **FESTA DEL MESE**:

IL NATALE IN GIAPPONE



Il Natale in Giappone non è una festa Nazionale religiosa perché i cristiani sono in minoranza, ma è comunque diventata popolare tra tutti i giapponesi che lo vedono come un periodo di felicità diffusa. Ma cosa mangiano? Molto popolare è il pollo fritto il 24 dicembre e la Christmas Cake (semplice torta di pan di spagna con panna montata e decorata con fragole e immagini di Babbo Natale). Le città si riempiono di maestose luminarie e colori e non mancano gli alberi di Natale e qualche mercatino! In Giappone sono gli innamorati che si scambiano regali, mentre è raro che si faccia lo stesso con amici o familiari (ad eccezione dei bambini). Infatti lo spirito tra le coppie a Natale è come un secondo giorno di S. Valentino!

Per riassumere...In Giappone il Natale è un mondo di luci, di colori e d'amore.



MANTOVA PROMOSPORT

di Davide Reggiani

...Da oggi spillette e magneti da frigo
con i vostri loghi...

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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

STORIA DI UNO STRUMENTO MUSICALE: IL CLARINETTO



Nonostante il clarinetto nasca come vero e proprio strumento in tempi relativamente recenti, il principio e la meccanica su cui si basa il suo funzionamento hanno origini molto antiche.

Il clarinetto è uno strumento a fiato, il più giovane rappresentante della famiglia dei legni, ed ha in comune con essi le origini lontane in strumenti di costruzione estremamente semplice e primitiva, costruiti da uno o più tubi di canna tagliati in diversi modi per dare vita ad una varietà di timbri differenti. I più lontani predecessori del clarinetto sono stati ritrovati in Egitto. In particolare, il memet (2700 a.C) è il più lontano antenato. Il memet era formato da due canne con un'ancia semplice conglobata in una terza canna separata che a sua volta faceva parte di una delle due canne. Uno strumento affine al memet era l'aulos dell'antica Grecia, formato da due canne disunite. L'esempio italiano degno di nota è rappresentato dalle launeddas sarde, in uso fin dal 900-500 a.C. e tuttora appartenenti alla tradizione popolare. Formate da tre canne di lunghezza diversa, di cui due con fori rettangolari per ottenere la melodia in terze e seste, e la terza per l'accompagnamento.

Il suo predecessore più vicino a noi è lo chalumeau. Le origini dello chalumeau possono essere individuate tra il X e XI secolo; vi è infatti un manoscritto, conservato nella Biblioteca Nazionale di Parigi, in cui vengono raffigurati alcuni strumenti presumibilmente a canna singola o doppia con ancia singola. Le analogie che possiamo riscontrare con gli chalumeau del XVII secolo sono l'ancia singola separata o conglobata al bocchino e cameratura interna cilindrica. Lo chalumeau è caratterizzato da un timbro affascinante, bucolico e da una ampia flessibilità sonora. La famiglia dello Chalumeau era composta da soprano, contralto, tenore e basso. Il materiale utilizzato per la costruzione di questi strumenti era per lo più il bosso ed in piccola parte legno d'acero e avorio. Fra i costruttori più esperti nella costruzione di chalumeau troviamo Johann Schell, Denner (padre e figlio). L'estensione di questo strumento era molto limitata infatti non superava l'ottava e mezzo.

La prima prova documentata riguardante la nascita del clarinetto è contenuta nell'Historische Nachricht von den Nurnbergischen Mathematics und Kunslern (Norimberga, 1730); l'autore J.G. Doppelmayr, accanto all'elenco di tutte le personalità di spicco di Norimberga affianca la biografia di Johann Christoph Denner (1655-1707), attribuendogli l'invenzione alla fine del XVII secolo di un nuovo strumento a forma di tubo chiamato clarinetto, frutto del perfezionamento dello chalumeau. I dubbi che riguardano l'esatta data di nascita del clarinetto sono molteplici; alcuni dizionari la collocano nel 1690 (Murr), alcuni nel 1700 (Gerber) e altri fra il 1690 e il 1700 (Bärmann e Andersch). Lo strumento di Denner aveva sei fori anteriori e uno posteriore e due chiavi chiuse, una posta sopra i fori anteriori e l'altra su quello posteriore, che chiudevano altri due fori. Successivamente Denner e i suoi figli hanno spostato il foro della chiave posteriore e lo hanno rimpicciolito per poterlo utilizzare sia come chiave del Si \flat , sia come foro portavoce, aprendo quindi le porte del registro superiore o "registro di clarino".

Il termine clarinetto appare per la prima volta nel 1732 nel *Musicalisches Lexicon* di Johann Gottfried Walther in cui è scritto: "sentito a distanza, esso suona piuttosto come una tromba". Ciò spiega il nome clarinetto derivato da clarino, termine oggi utilizzato impropriamente, che indica uno strumento appartenente alla famiglia delle trombe.

Lo sviluppo del clarinetto continua nel 1740 quando Jacob Denner (figlio di Johann Christian) aggiunse al clarinetto una lunga chiave aperta per realizzare il Si³ (prima impossibile), portando lo strumento all'estensione attuale. Nei decenni successivi diversi artigiani hanno fatto tentativi per migliorare lo strumento, senza ottenere risultati rilevanti. Un passo importante è stato fatto da Ivan Müller, un musicista parigino nato in Russia. Müller costruì un clarinetto dalle caratteristiche rivoluzionarie. Il suo strumento aveva tredici chiavi con un nuovo tipo di cuscinetti e con i fori cigliati. Quello di Müller è stato il primo clarinetto a poter suonare in tutte le tonalità. Nel 1812 fu esaminato dagli specialisti del conservatorio di Parigi e, nonostante le sue notevoli potenzialità, fu rifiutato. Nonostante ciò, il clarinetto di Müller ha posto le basi al clarinetto tedesco.

Successive modifiche al clarinetto sono state apportate da Hyacinthe Eléonore Klosé, il produttore del clarinetto "sistema Boehm". Klosé basò il suo lavoro su quello fatto da Theobald Boehm che introdusse sul flauto traverso le chiavi ad anello. Klosé adottò gli anelli sul clarinetto, adottò i fori cigliati di Müller e aggiunse nuove chiavi per un totale di diciassette. Questo strumento era facile da gestire e dava la possibilità di suonare in tutte le tonalità. Fu Klosé stesso ad esibirlo per la prima volta a Parigi nel 1839. Oggi è il tipo di clarinetto più diffuso. Il clarinetto è tuttora sottoposto a miglioramenti tecnici. Si cerca di ottenere caratteristiche acustiche sempre migliori e maggiore maneggevolezza da parte degli esecutori.

Questo strumento si presenta con una forma sostanzialmente cilindrica che permette al clarinetto di emettere suoni più gravi di una quinta rispetto agli strumenti di uguale lunghezza ma con forma conica. Nella parte superiore, il clarinetto presenta una sorta di piccola strozzatura che rappresenta l'imboccatura (chiamata anche bocchino), ossia il punto in cui il musicista, ponendola tra le labbra, immette l'aria che fa suonare lo strumento. Proprio qui, all'interno del bocchino, sono poste l'ancia e la legatura che servono appunto a produrre le vibrazioni sonore. Scendendo, poi, troviamo il barilotto, ossia la parte atta a far risuonare la vibrazione, ed il corpo del clarinetto. Sulle due parti del corpo, che solitamente si presentano divise, anche se alcuni modelli vengono costruiti con un unico pezzo, sono presenti i fori (24 di dimensioni diverse), le chiavi e gli anelli attraverso i quali, a seconda dell'impostazione delle dita, il clarinettista è in grado di modellare il suono. In fine, nell'ultima parte, il clarinetto presenta una svasatura a campana, la quale ha la funzione di dare ulteriore risonanza ai suoni della parte bassa dello strumento. I materiali con cui vengono costruiti i clarinetti sono diversi, anche se, solitamente, si preferisce il legno di ebano da cui prende origine il caratteristico colore nero. Tuttavia, esistono clarinetti costruiti in metallo o in cristallo, ma solitamente questi due materiali sono poco apprezzati poiché il suono che producono risulta eccessivamente freddo ed aggressivo. Altro materiale utilizzato è la plastica con cui vengono costruiti clarinetti da studio, più economici.



Il clarinetto è uno strumento traspositore. Genericamente, quando si parla di clarinetto, si sottintende il registro facendo implicito riferimento al clarinetto soprano in Sib, il più utilizzato. Il clarinetto in La è usato soprattutto in ambito orchestrale e per la musica da camera. C'è anche il clarinetto turco o clarinetto greco in Sol (soprano), usato molto nella musica turca, araba e greca.

L'estensione del clarinetto è suddivisa in tre registri musicali, tale divisione avviene in base alla diteggiatura usata per ottenere le note dei vari registri:

- Grave – registro di chalumeau – da Mi₂ a Sib₃ – Suono caldo e pastoso
- Medio – registro del clarinetto o del clarino – da Si₃ a Do₅ – Suono brillante
- Acuto – registro altissimo – da Do#₅ a Sol₅ ed oltre – Suono potente e squillante

Negli strumenti ad ancia, il passaggio da un registro all'altro coincide con il fatto di mettere in evidenza armonici successivi tra quelli propri della colonna d'aria di quel particolare strumento. Il clarinetto, avendo cameratura fondamentalmente cilindrica, permette alla colonna d'aria di risuonare come una "canna chiusa", cioè solo con gli armonici dispari, che sono il primo (fondamentale), il terzo (corrispondente ad un intervallo di dodicesima, un'ottava più una quinta), il quinto, il settimo, ecc. Quindi il cambio dal registro di chalumeau a quello di clarino vede il passaggio da una risonanza fondamentale con canna corta ad una risonanza di terzo armonico con canna lunga (funzione del portavoce), abbiamo cioè un Si₃ che è la dodicesima della risonanza fondamentale della canna lunga. Le note del registro altissimo sono ottenute con diteggiature che mettono in evidenza gli armonici successivi al terzo. Il passaggio dal registro di chalumeau a quello di clarino, ovvero dalla nota più acuta del registro grave alla più grave del registro medio, è un punto particolarmente critico nel clarinetto, sia dal punto di vista esecutivo sia come sonorità.

Il clarinetto è presente in vari generi musicali. Esso è ampiamente presente nella musica classica. Il suo ingresso nell'orchestra sinfonica, tuttavia, è avvenuto relativamente tardi (per merito di Mozart che ne intuì l'originalità del timbro e le potenzialità) poiché raggiunse un adeguato livello tecnico solo nell'ultimo quarto del XVIII secolo. Nell'orchestra sinfonica del secolo successivo, d'altra parte, assume subito un ruolo importantissimo all'interno della sezione dei legni, grazie al suo timbro caldo, molto amato dai romantici.

Esso svolge un ruolo di sostegno agli archi e spesso gli vengono affidate parti a solo.

Al clarinetto sono dedicati svariati concerti solistici, tra cui spiccano il Concerto K622 di Mozart (uno dei primi di questo genere), due concerti e un concertino di Carl Maria von Weber. Copiosa è la produzione di musica da camera che vede il clarinetto in molteplici formazioni: sonate, trii, quartetti e quintetti.

Il clarinetto è molto usato nelle bande musicali in cui riveste un ruolo paragonabile per importanza a quello dei violini in orchestra.

Nel jazz è utilizzato nelle orchestre e come strumento solista e deve la sua fama principalmente al genio di Benny Goodman.



la suoneria: registra - incontra - produci
organizzazione artistica - sala prove - meeting - recording studio
via dei Toscani 36/F - 46100 - Mantova

...Uno spazio multifunzionale rivolto principalmente all'ambito musicale, ma in grado di offrire gli spazi per attività diversificate.

La sala principale di 50mq quadri, cablata in audio e video, wi-fi compreso, permette l'organizzazione di piccoli meeting - corsi e clinic, anche in streaming.

ORGANIZZIAMO CONCERTI UNPLUGGED E RIPRESE AUDIO "LIVE"
contattateci per le nostre offerte e proposte.

<https://www.facebook.com/LSstudio>

mail: alberto.grizzi@gmail.com - vittysound@gmail.com - Tel. +39 3488504770 - +39 3393116459

IP MAN



Arriva in Italia grazie alla neonata società di distribuzione home video Far East Films, branca dell'omonimo e ormai famoso festival di Cinema orientale, il primo capitolo di Ip Man Diretto nel 2008 da Wilson Yip, questa pellicola che fonde dramma storico e arti marziali, è stata sin da subito considerata come uno dei migliori esponenti del genere di tutti i tempi. Vediamo di scoprirne il perché.

Ip Man ha il respiro di una saga epica. La lotta di un uomo, che ben presto assume il ruolo di icona per milioni di abitanti oppressi dalla tirannia, il cui nome ben presto diverrà leggenda. La storia è ispirata alla vita di Ip Man, storico maestro di arti marziali realmente esistito, che si calcola abbia avuto migliaia e migliaia di allievi, il cui più famoso rimane senza dubbio Bruce Lee.

La prima parte di questo dittico si concentra però sulla nascita del Mito e sulla sua importanza durante il secondo conflitto sino-giapponese, introducendo nel migliore dei modi tutte le sfaccettature di un personaggio ricco di coraggio e umanità.

Nei panni dello stoico protagonista troviamo Donnie Yen, vera e propria istituzione del cinema d'Oriente, abilissimo athleticamente (ai livelli di Jet Li e Jackie Chan, e forse addirittura oltre) ma anche in grado di cavarsela egregiamente a livello recitativo.

Ecco così che la figura di Ip Man emerge sontuosa e potente come quella di una persona pacifica, dedita allo studio e la filosofia delle arti marziali, coinvolta suo malgrado in un dramma più grande di lui, e a cui risponde eroicamente, incapace di assistere impotente al dileggio delle proprie tradizioni e alle torture sulla sua gente. Il regista Wilson Yip (tra i più rinomati della scena hongkonghese) riesce a fondere abilmente il dramma bellico con la componente d'azione, inserendo il personaggio del generale giapponese Miura (Hiroyuki Ikeuchi), strenuo sostenitore del karate, per giustificare in buona parte i combattimenti tra questi due stili in apparenza simili ma in realtà assai diversi.

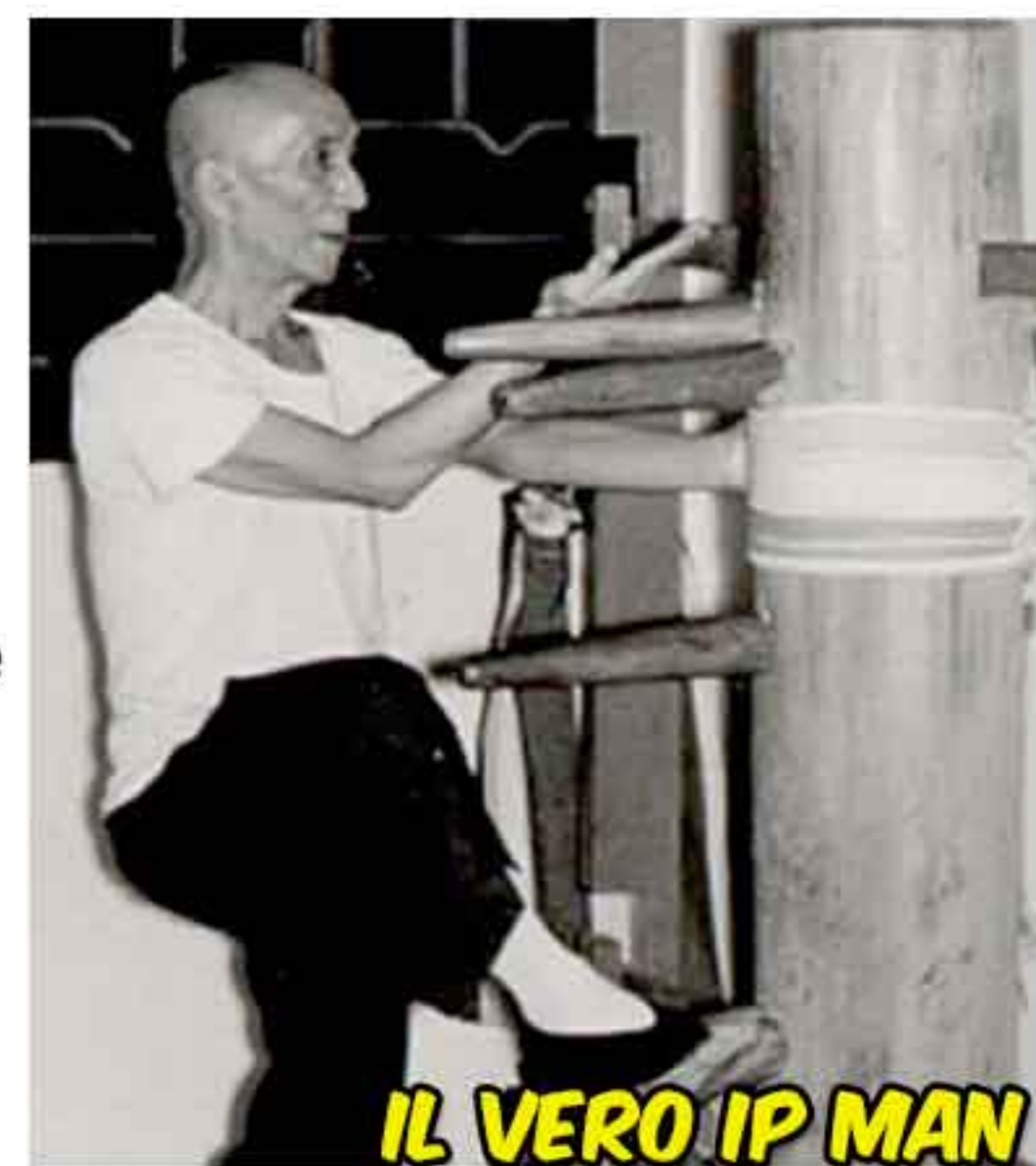
La scena in cui Yen se la deve vedere con dieci soldati giapponesi in un improbo combattimento a mani nude è già entrata nella storia del cinema di genere, e non solo.

A rendere l'atmosfera ancora più coinvolgente ci pensa una splendida colonna sonora, in grado di accompagnare nel migliore dei modi le sequenze più esaltanti aumentando a dismisura il carico emozionale della pellicola.

L'unica nota "stonata", se così si può chiamare, è la troppa libertà presa in fase di sceneggiatura: gli eventi infatti sono stati sin troppo romanzati, fattore che si accentuerà ancora più nel sequel.

Ma è l'unico neo in un'Opera pressoché perfetta, in grado di entusiasmare gli appassionati ma ponendosi anche come valida visione per tutti gli altri.

Una saga tutta da gustare per gli amanti delle arti marziali.



Poliambulatori Gerevini s.r.l

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





6 gennaio 2021



15

gara a invito

2° Christmas Cup

E-TOURNAMENT

Gara di Karate e Kobudo Online

KATA

Individuale - Coppie - Squadre
Coppie integrate - disabili -
Family - Weapons - Veterani
Sound Karate ind. e a squadre
e....Karate Kid !!

**Filmati e iscrizioni da inviare
entro e non oltre il 24 dicembre 2020**

Con il patrocinio di



Regione
Lombardia



www.karatemantova.it

info@karatemantova.it

338 5775667

KARATEMANTOVA



KARATEMANTOVA A.S.D.



Corsi di Karate e Kobudo

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

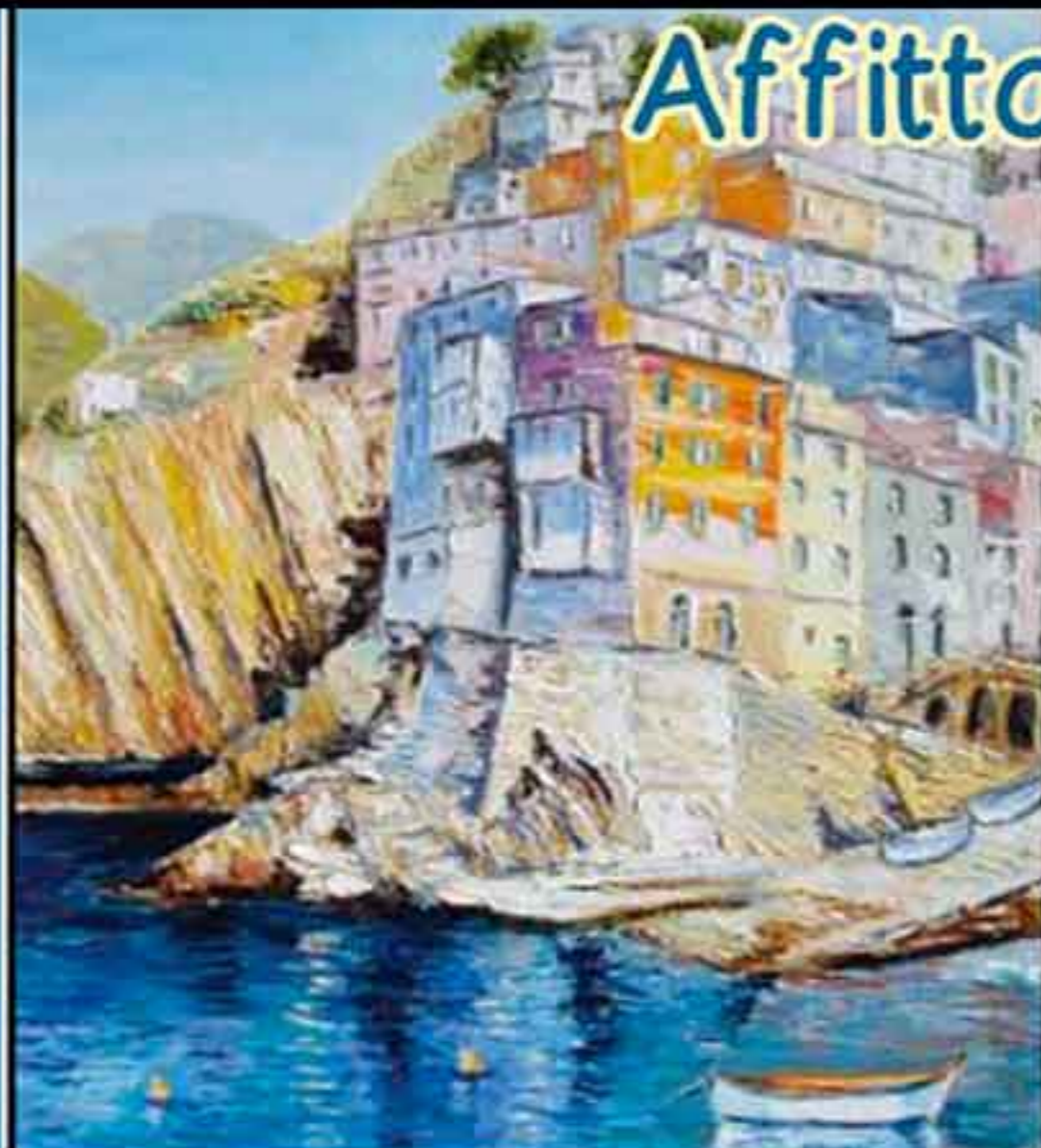


MARMIROLO
MANTOVA
GOITO
CARPENEDOLO
SUSTINENTE
ROVERETO
POZZOLO SUL MINCIO
ORZINUOVI
VERONA



DAL 1° SETTEMBRE 2020

Affittacamere e appartamenti



Casa Lorelei

Di M.Fulvia Rossi

RIOMAGGIORE (SP)

CINQUE TERRE

via Telemaco Signorini 609

+39 346 6221259

casalorelei@tiscali.it

www.casalorelei.it





KARATEMANTOVA MAGAZINE



SHOTOKAN
KARATE



**NON BISOGNA DIMENTICARE
CHE IL KARATE INIZIA CON IL SALUTO
E TERMINA CON IL SALUTO**

**NEL PROSSIMO NUMERO UNO DEI KARATEKA PIÙ MEDAGLIATI: SALVATORE LORIA
...GLI ATLETI E LA STORIA DI KARATEMANTOVA, E MOLTO ALTRO...**

RESTATE "SINTONIZZATI" CON KARATEMANTOVA MAGAZINE

Karatemantova Magazine - anno 1° Nr. 7 - dicembre 2020

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani,
Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Andrea Fracassi



**AUTOFFICINA
VECCHI MASSIMO**

• AUTORIZZATA ALFA ROMEO



CENTRO REVISIONI • SERVIZIO PNEUMATICI

Via Barchetto, 6 - ROVERBELLA (MN) - Tel. 0376 694010 - autoff.vecchi@libero.it

KARATEMANTONA

..augura a tutti gli atleti
e alle famiglie i migliori auguri di
un Buon Natale e
un Felice Anno Nuovo!

空手道

