



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA
MAGAZINE



**STEFANO
MANISCALCO**



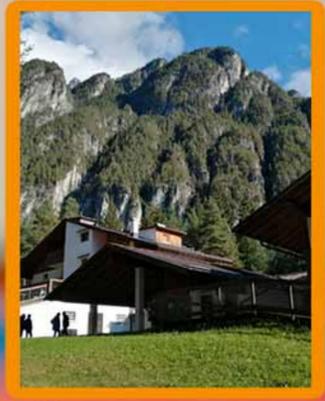
**IN VACANZA CON
KARATEMANTOVA**



**BUON COMPLEANNO
KARATEMANTOVA MAGAZINE!!**

...IL NOSTRO MAGAZINE COMPIE 1 ANNO!

**JESSE ENKAMP INTERVISTA
LUCA VALDESI**



**SALUTI
INTERNAZIONALI**





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube

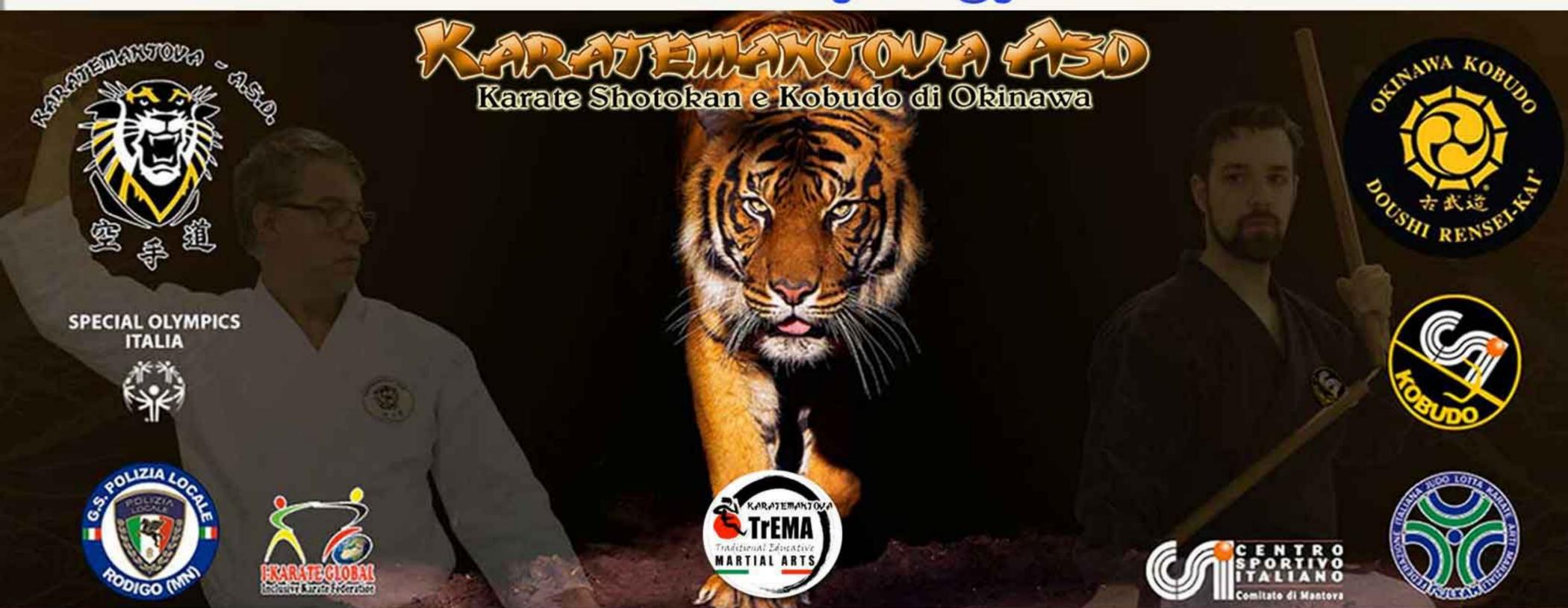


KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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

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

invio materiale: kmmagazine@gmail.com



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

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

richiedi informazioni
a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO: del M° Davide Reggiani

MA IL KARATE È RISERVATO A POCHI?



Arte marziale, sport, filosofia di vita, sono alcuni dei modi di considerare il karate.

Ma questa affascinante e esclusiva arte marziale è nata esclusivamente per la difesa personale. In tempi non troppo remoti neppure le gare esistevano e addirittura era nascosta la pratica perchè vietata a Okinawa. Non facciamo un percorso storico in queste righe ma semplicemente qualcosa di più intimo e forse consapevole.

Il Karate lo considero un bellissimo modo per stare insieme e fare sport con il fascino di conoscere l'oriente e il Sol levante, con la cultura giapponese, ma anche il modo di conoscere a fondo il proprio corpo e imparare come funziona.

Certo la difesa personale è importante ma oggi forse è un po' anacronistico credere che basti conoscere il karate o il judo per essere tranquilli. Vediamolo sotto un altro aspetto allora.

Il Karate mi da sicurezza interiore, mi da più energia nell'affrontare le cose, la scuola, il lavoro, mi rende meno vulnerabile a influenze esterne o stimoli che possono portare alla violenza, mi aiuta a considerare e valutare pericoli e per ultimo mi aiuta a conoscere a fondo le persone.

E forse non è anche questa difesa personale?

Ma allora non è riservato a pochi "eletti"! Il karate è per tutti perchè insegna il rispetto e per tutto ciò che ho detto prima, lo rende un modo di rafforzare lo spirito e di affrontare la vita in modo più sicuro e forte.

Lo sport è pure importante, bello, avvincente.

Il kata con il suo studio biomeccanico e di precisione e il kumite adrenalino e opportunistico. Il karate così si dimostra veramente per tutti senza contare che dal punto di vista medico, è pure consigliato a chi ha problemi alla schiena, molto meglio del nuoto. *M° Davide Reggiani*



KARATEMANTOVA A.S.D. - A.P.S.

Associazione Sportiva dilettantistica - Associazione di promozione sociale

Cari Soci e Amici, anche quest'anno si può versare il 5 X 1000 alla Nostra Associazione mettendo sulla Vostra dichiarazione dei redditi il numero di Codice Fiscale

90015970206

accompagnato dalla Vostra firma.

Ringraziamo fin d'ora tutti coloro che ci aiuteranno.

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



CONTINUANO LE LEZIONI
DI GIAPPONESE
CON CRISTINA E ILARIA

SOMMARIO

STORIA DI KARATEMANTOVA GIAPPONE: DIARIO DI VIAGGIO (5ª PUNTATA).....	PAG. 5
STEFANO MANISCALCO IL PIÙ GRANDE DI TUTTI I TEMPI.....	PAG. 7
SALUTI INTERNAZIONALI.....	PAG. 10
KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....	PAG. 12
JESSE ENKAMP INTERVISTA LUCA VALDESI.....	PAG. 14
FOTO/RICORDI	PAG. 17
I NOSTRI TROFEI.....	PAG. 18
GLI ATLETI DI KARATEMANTOVA VITTORIA ZAMBELLINI - BEATRICE ZAMBELLINI.....	PAG. 19
LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA.....	PAG. 21
LEGO! CHE PASSIONE	PAG. 22
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA DI CRISTINA REGGIANI E ILARIA TRUZZI.....	PAG. 23
IN VACANZA CON KARATEMANTOVA	PAG. 26
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 27
BLACK BELT - KURO OBI	PAG. 28
CORSI.....	PAG. 29
YOKOSO DUTCH OPEN	PAG. 31



JESSE ENKAMP INTERVISTA
LUCA VALDESI



BUON COMPLEANNO KARATEMANTOVA MAGAZINE

IL PENSIERO DEL PRESIDENTE

E' passato già un anno dal primo numero, uscito quasi per scherzo; un anno strano, difficile per tanti aspetti, un anno che ci ha tolto spensieratezza, che ha cambiato le nostre abitudini e diviso negli affetti, nel contatto fisico a noi tanto caro. Questo giornalino è stato però un modo per farci sentire ancora di più uniti e facenti parte di quella grande famiglia che è diventata la Nostra Società Karatemantova.

Con le sue varie rubriche e i tanti articoli è un modo per condividere passioni e interessi oltre la nostra disciplina, coinvolgendo proprio tutti, anche i più piccoli, e questo è merito di tutti quanti si adoperano ogni mese e collaborano per la perfetta riuscita.

E voglio soprattutto ringraziare chi attivamente ed in modo gratuito, ma con grande passione e dedizione, ci ha permesso di poter festeggiare questo splendido compleanno.

Ringrazio anche tutti gli "ospiti" eccellenti che hanno contribuito con i loro pensieri ed insegnamenti a rendere il nostro Magazine importante sia a livello nazionale che internazionale, forti di una grande stima e amicizia.

Per ultimo, ma non meno importante, mi rivolgo a te... sì proprio a te che stai leggendo queste mie righe: nel giornalino come ben sai c'è spazio per tutti e per ogni interesse, quindi non esitare...

contatta la redazione e contribuisci attivamente! **Daniela**



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



STORIA DI KARATEMANTOVA

di Cristina Reggiani

TOKYO: DIARIO DI VIAGGIO - 5ª PUNTATA

“Hotel New Hankyu” Osaka, 06/08/2010 ore 23:53

Questa mattina abbiamo preparato presto la valigia per trasferirci con lo Shinkansen a Osaka! Il viaggio è durato poco più di due ore e molti di noi hanno dormito per recuperare un po' di energie! All'arrivo abbiamo subito notato le differenze tra le due città: Osaka è meno formale e meno caotica rispetto a Tokyo e la popolazione ci tiene a distinguersi (ad esempio sulle scale mobili della metropolitana si sta dalla parte opposta).

Il nostro hotel è praticamente una stazione metropolitana con negozi e bar accanto alla hall! Una specie di labirinto! Infatti per trovare la stanza abbiamo impiegato 15-20 minuti!!



Nel pomeriggio abbiamo visitato Namba (quartiere simile ad Akihabara) e Nipponbashi. Dopo ore e ore di spese folli siamo andati a mangiare tutti insieme a “Okomomiyaki CHIBO” dove abbiamo assaggiato soba (spaghettoni con carne e verdura o pesce) e Okonomiyaki (tipo frittatine fatte di cavolo e farcite con carne o pesce e verdure, condite con soia e maionese).



Nel tornare in metro abbiamo avuto la “fortuna” di “comunicare” con i primi giapponesi ubriachi! È stato piuttosto divertente!



Domani ci aspetta Kyoto!



“Hotel New Hankyu” Osaka, 08/08/2010 ore 00:06

Stiamo bevendo sake in camera per concludere la serata!

Oggi (07/08/2010) abbiamo visitato Kyoto. Abbiamo visto diversi templi: il primo tempio di Sanjusangendo, in cui si trovano 1001 statue del Buddha, protette da 28 statue di divinità indiane che sono di guardia (tra le principali, Raijin dio del tuono e dei fulmini e Fujin dio del vento).

Yoshie ci ha spiegato che queste statue sono così tante per indicare l'infinità del Buddha, dato che un tempo la popolazione sapeva contare solo fino a 100 (e quindi 1000 era un numero veramente infinito).



Abbiamo visto poi il tempio Kyomizu, dove abbiamo trovato le love stone (coppia di pietre in cui bisogna posizionarsi davanti alla prima e camminare ad occhi chiusi attraverso il piccolo cortile davanti all'altare e cercare di raggiungere la seconda; si scopre così se si è amati da qualcuno).

Abbiamo poi bevuto l'acqua pura, che esaudisce i desideri.



Al terzo tempio, abbiamo potuto vedere un piccolo altare con la campana, che prometteva bellezza a chi pregava e si bagnava il volto con l'acqua della piccola fontana accanto.

Abbiamo fatto poi un giro per la via, dove abbiamo pranzato e fatto shopping!



Nel pomeriggio ci siamo spostati a Gion, quartiere delle Geishe! Abbiamo infatti avuto la fortuna di vederne una e fotografarla di sfuggita! Siamo arrivati alla festa del fiume, ricca di attrazioni e stand a cui

partecipavano moltissime persone. Qui, abbiamo assaggiato alcune specialità locali (ci hanno anche regalato delle lattine di birra dopo aver saputo per caso che eravamo italiani!).



Dopo una breve sosta in hotel ci siamo recati al “sushi che gira”!!! Buonissimo ed economico!

IL PIÙ GRANDE DI TUTTI I TEMPI



Un grande campione, ha vinto tutto ha rivoluzionato le arti marziali, è un punto di riferimento per tutti coloro che si avvicinano al karate.

Grande amico del Maestro Reggiani, ci onora della sua presenza sul nostro magazine.

Ciao Stefano benvenuto nel nostro magazine.

Ci racconti un po' la tua storia, quando hai iniziato e come?

Ciao Davide, ho intrapreso la strada del karate a 10 anni consigliato da mio padre, mi ritengo infatti un figlio d'arte, lui era un tecnico di judo e karate.

Tra i 6 anni e i 12, per prepararmi fisicamente e tecnicamente alle arti marziali, mi ha iniziato alla ginnastica artistica e, come dicevo prima, attorno ai 10 anni ho iniziato con karate e judo. Mio padre è stato sicuramente l'artefice della mia storia sportiva.

La ginnastica artistica mi ha formato, forgiato e preparato il fisico per le arti marziali, spaccate, capriole, verticali camminate, tutti esercizi preparatori al karate.

Ho iniziato a fare gare fin da subito, trovarsi davanti a giudici, l'emozione, tutti insegnamenti che mi hanno abituato ad

affrontare le gare stesse. La ginnastica artistica la consiglio a tutti i ragazzi, è una propedeutica per tutti gli sport. Come l'ho fatta io, l'hanno fatta anche le mie sorelle, Michela e Laura.

Michela è poi diventata campionessa italiana e internazionale di judo e Laura campionessa italiana 7 volte, 2 volte campionessa europea e terza ai campionati del mondo Junior, posso affermare che siamo stati una famiglia di "artisti marziali" per merito di mio padre.

A 10 anni ho iniziato alla "YAMARASHI" a Palermo dove mio padre era insegnante tecnico di judo.

Mi allenavo con lui, con il Maestro Totuccio Livigni, che adesso è il presidente del Comitato Regionale Sicilia Judo, Lotta e Karate e con il Maestro Calandrino.

Con il karate ho iniziato praticamente nel 1992, nel 1993 ho fatto la mia prima gara di kata dove ho conquistato la medaglia di bronzo.

La preparazione di ginnastica artistica mi aveva reso molto "sciolto" e questa caratteristica, unita al fatto che mi piacevano molto "calci e pugni" e la passione per i film di Jean Claude Van Damme e di Bruce Lee, ha fatto sì che anche mio padre si rendesse conto che ero portato per il karate. Ho iniziato con i Kata e i KION col maestro Calandrino per poi passare al kumite, ero bravo, ero portato, tiravo molto bene "di gambe".

La prima medaglia fu un argento nel 1996, campionati italiani esordienti. Ero molto aggressivo, ancora all'epoca non ci si poteva toccare e in una finale con Vito Armenise allievo del Maestro Simmi, forse proprio per questa aggressività, persi per "controllo". Da quella volta ho imparato e mi sono ridimensionato.

Dal 1997 ho continuato alla guida del maestro Fujioka, del Maestro Calandrino e di mio padre, non l'ho proprio mai lasciato il mio primo maestro....

Il Maestro Fujioka, per 9 anni nella nazionale giapponese, è quello che mi ha fatto fare il salto di qualità, nel periodo in cui ho fatto il provino per entrare nella squadra. Il maestro Fujioka mi ha dato determinazione, mentalità e tecnica, mi diceva: "Stefano ricorda sempre che il karate non è Taekwondo, tu hai delle belle gambe ma gli avversari ti possono studiare, bisogna lavorare sulle tecniche fondamentali, i Kion e tantissime tecniche di base".

Molto importante era lavorare sullo "gjakutzuki" per stare in assetto, restare in assetto permette alle gambe di "partire da sole", soprattutto per chi come me ha una grandissima mole. Mi allenavo tre giorni col Maestro Calandrino, tre giorni con il maestro Fujioka e la domenica, che doveva essere in teoria libera, arrivava mio padre che mi portava in palestra.

Era un periodo in cui facevo moltissime gare, abituato fin dall'infanzia, questo è stato un po' il mio inizio... Anche se ho fatto carriera soprattutto nel karate non ho mai dimenticato il judo, ora sono preparatore fisico di judo per le fiamme gialle.



Campione di kumite per scelta o il Kata nella tua prima palestra non si praticava?

Nella palestra si praticava kata e kumite, io ho iniziato con i kata lavorandoci moltissimo, all'epoca, 1991, 1992 si poteva iniziare a fare gare tra gli esordienti tra i 10 e i 14 anni ed erano gare di kata.

Devo dire che ero bravo anche se avevo il "difetto" di essere troppo alto, lo stile era Shotokan ma con il Maestro Fujioka, dal 1997 ho intrapreso la strada del Wado-Ryu per quanto riguarda il Kumite.

Ricordo una delle prime gare di kata in cui conquistai l'oro,



era il 1995, anno in cui Luca Valdesi era già un campione delle Fiamme Gialle con moltissimi premi alle spalle, fu proprio lui a consegnarmi la coppa. Il kata però non mi soddisfaceva del tutto, un po' mi "annojava", io volevo fare combattimenti, già il Maestro Calandrino mi faceva combattere, in palestra mi allenavo in questo con tutti i ragazzi e nel frattempo partecipavo a gare di kumite nella provincia di Palermo.

Col kumite è stato amore a prima vista; a causa di una gara che ho perso, cosa che ha fatto arrabbiare mio padre, il Maestro Fujioka mi ha preso e portato nella sua palestra e ogni giorno mi ha "messo sotto" a combattere, tutti i giorni, lavorando molto sugli "Enchosen", questa è stata un po' la strada per il kumite che mi ha portato a vincere tantissimo.

Poi le fiamme gialle... Come hanno cambiato la tua vita sportiva?

Nel 1998 sono stato a Catania a vedere i campionati Italiani Juniores dove c'era il mio amico Nando Messina che gareggiava e che vinse il titolo italiano, lì c'era il mio Maestro Fujioka che chiamò Luca Valdesi e gli disse di presentarmi a Claudio Culasso, che quando mi vide rimase colpito dalla mia struttura fisica.

Mi chiese quali erano i miei prossimi incontri, era il 1998 e dove fare una gara a Noale, Claudio Culasso mi disse che ci saremmo visti in quell'occasione. Culasso mi seguì sul tatami e rimase colpito fin da subito della mia tecnica, fu amore a prima vista. Mio padre lo portò da noi e iniziarono una serie di provini per entrare nelle Fiamme Gialle, io vedevo Benetello, Talarico, Loria, Valdesi, Maurino, Sole, erano tutti campioni per me era la squadra più forte e vincente e volevo farne parte a tutti i costi.

Inizii tutto da lì, gare nazionali e internazionali finalmente nell'ottobre del 2000 entrai ufficialmente nel gruppo sportivo delle Fiamme Gialle. È stato un sogno che si avverava, aver raggiunto anche la tranquillità economica e lavorativa mi permise di dedicarmi ancora più intensamente, partecipavo alle gare come peso massimo e difficilmente riuscivano a buttarmi giù dal podio.

Tra tutti i successi quali ricordi in modo più avvincente?

Sono talmente tanti che non è facile sceglierne uno, ma sicuramente la partecipazione e le vittorie ai mondiali. Un Mondiale non si dimentica mai. Il mio sogno era diventare Campione del Mondo e ci riuscii per tre volte nel 2001, nel 2006 e nel 2008, ne sono molto orgoglioso. Sono stato l'unico a fare 4 medaglie in 2 mondiali, ricordo il primo mondiale senior a cui ho partecipato a Tampere, soprattutto perché ho fatto 16 combattimenti in 3 giorni perdendone solo uno con un egiziano per squalifica.

Se Tampere lo ricordo in quanto primo mondiale devo dire che forse il più emozionante è stato quello del Giappone a Tokyo, a casa del mio Maestro Fujioka. Ricevere il saluto e vincere in casa dei Giapponesi è motivo di orgoglio, un po' come se la nazionale italiana di Rugby vincesses una sfida con gli All Blacks in Nuova Zelanda.

A Tokyo ero reduce da un infortunio, operato in luglio, nessuno credeva che in novembre potessi essere sul tatami, partecipare alle gare e vincere un oro e un bronzo.

Sicuramente Tampere e il mondiale giapponese sono i ricordi più avvincenti.



Leggendo una tua precedente intervista hai affermato che, secondo te, il tuo modo di combattere ha cambiato qualcosa nel mondo italiano del kumite.

Penso proprio che il mio modo di combattere abbia cambiato qualcosa, posso affermare di essere stato il Muhammad Ali del karate, mio padre da piccolo mi mostrava le sue tecniche e mi diceva che se volevo essere ricordato dovevo fare qualcosa di grande, non significava solo vincere più medaglie possibile, ma fare qualcosa che rimanesse, che ti facesse riconoscere subito. Riuscivo, da peso leggero, a combattere contro pesi massimi e fare cose che un peso leggero non poteva fare. Oggi il karate è cambiato, è più tecnico ma è difficile vedere stili come il mio, qualcuno si è adattato ai nuovi regolamenti, come Luigi Busà, migliorato tantissimo negli ultimi periodi con uno stile spettacolare. Una delle mie caratteristiche è per esempio il fatto di combattere con tutte e due le guardie, sinistra e destra, calciare e tirare pugni con la sinistra e la destra, venendo dal Judo nei colpi a distanza "proiettavo" tutti, tecniche che solo io e Rafael Ağhayev avevamo. Nel 2005 ai Giochi del Mediterraneo, dove vinsi 2 ori, c'era il C.I.O. (Comitato Olimpico Internazionale) che presenziò per decidere di portare il karate alle Olimpiadi, non passò perché alla votazione mancava una alzata di mano per vincere, ma alcuni membri del C.I.O. dissero, vedendo la mia finale, che se questo era il karate doveva assolutamente essere alle Olimpiadi. Ricevetti anche una lettera da Espinosa che si congratulava con Maniscalco per il bellissimo karate mostrato davanti al C.I.O. Un'altra cosa che mi riempie di orgoglio, una cosa che purtroppo si tende a dimenticare come molte altre, lo spettacolo giustamente continua, ma ci sono cose che devono restare.

Tutto quello che si è fatto, che si è visto, i campioni, Benetello, Regazzo, Muffato, Talarico, Guazzaroni, io non li dimentico, io sono cresciuto con quei miti. Guazzaroni si sedeva al mio angolo e per me era un onore, avere un compagno di squadra fraterno come Loria poi diventato Coach, avere un compagno di squadra come Benetello che oggi è diventato presidente....è giusto che se ne parli. Purtroppo non siamo sotto le luci della ribalta e anche un giornalino come il Vostro serve per diffondere attraverso i social queste cose importanti, dobbiamo essere noi a tramandare le nostre esperienze e i nostri insegnamenti.

Il tuo palmares, immenso. Quali sono i tuoi principali trofei.

il mio palmares è veramente grande, posso elencarti le cose più importanti.

Sono stato 17 volte campione italiano, 3 volte campione del mondo, 5 volte campione europeo, ho vinto per 3 volte i Giochi del Mediterraneo, ho vinto una medaglia di bronzo alle olimpiadi di combattimento, i Combat Games, medaglia d'argento ai World Games, questi sono un po' i risultati principali.

Puoi lasciare un saluto, in questo difficile periodo, e qualche consiglio agli atleti di karatemantova?

Un saluto a tutti! Mi ha fatto molto piacere questa intervista. Credo sia importante che atleti di sport "minori" vengano spesso intervistati e che esprimano le loro emozioni in modo che chiunque ne venga a conoscenza. Un consiglio che do a tutti è di crederci sempre perché siete voi per primi a dover esserne convinti fin



dall'inizio, io ci ho sempre creduto, mio padre ci ha sempre creduto. Se un giorno ti viene da dire "basta" è proprio il momento in cui cominciare veramente, se non riesci più o non hai più voglia di allenarti, si deve continuare ed è lì che si vede il campione, è sicuramente il momento in cui stai iniziando qualcosa di straordinario.

Molte persone quando dicono basta si fermano, un campione no. Ci puoi nascere col talento di campione, ma poi lo devi comunque forgiare, ogni giorno sempre di più. Ragazzi, credeteci fino alla fine e se vi vien voglia di dire basta, ricominciate!. Osu.

Stefano Maniscalco

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



Seyed Jamaladdin Nekoofar (Iran)

تسا لاس کی زا شیب نم : اوت نام هتاراک ناراکشزرو و ییایلاتی ازی زع ناتسود
رد یگشیمه ی عقاو یداش نآ هدنی آ یاهزور منک یم وزرآ . متسه بیاغ ایلاتی ازا هک
لیصا یاهشزرا دننامه دنزب دنخبل هرابود امش یاهبلق
هرطاخ دب نامز نی ازا یدوز هب هک مراودیما نم . دنهدب امش هب دنناوت یم هک
سوا . دشاب ناتهانپ و تشپ دنوادخ هک... هدنامن شیب یا



*Cari amici e atleti italiani
di KarateMantova
... ormai e' da piu' di un
anno che manco dalla
mia amata Italia.
Vi auguro sorrisi per i
giorni futuri con quella
gioia nel cuore che solo le
cose autentiche e genuine
sanno donarvi. Speriamo
di uscire presto da questo
brutto periodo e che Dio
protegga tutti voi. Oss*



Elena Ristea (Romania)

Un mic salut către toată lumea de la ACB TEAM BERCENI București - România!
„NANKURUNAI SA” Cred că este una dintre cele mai frumoase cuvinte din lume.
Este japonez și înseamnă: „ În timp totul va funcționa ” Sperăm că acest lucru se va
încheia în curând, astfel încât să putem avea din nou întâlnirile noastre frumoase,
concurările noastre frumoase ! Mulțumesc Maestrului Davide Reggiani
Cu tot Respectul !Oss - Maestra Elena Ristea -

Un piccolo saluto a tutti da ACB TEAM BERCENI
Bucarest - Romania!

"NANKURUNAI SA" Penso sia una
delle parole più belle del mondo.
È giapponese e significa:
"Con il tempo, tutto funzionerà".
Speriamo che finisca presto, in modo
da poter avere di nuovo i nostri
bellissimi incontri, le nostre
bellissime competizioni!
Grazie al Maestro Davide Reggiani
Con tutto il dovuto rispetto.



IVAN LEAL (Spagna)



Hola a todos mis amigos de KARATE ITALIANO!!!!

Os mando un abrazo muy grande y mucha fuerza en este momento tan difícil que estamos viviendo.

En breve, podremos volver a compartir tatami todos juntos.

.... FORZA ITALIA!

Ciao a tutti i miei amici Italiani di Karate!!!!

Vi mando un grande abbraccio e tanta forza in questo momento difficile che noi stiamo vivendo.

Presto potremo condividere di nuovo i tatami tutti insieme.

.... FORZA ITALIA!



KARATE

Giuseppe DeMitri (Germania)



Liebes Karate Team Mantova, verehrter Meister Reggiani. Viele liebe Grüße aus Deutschland.

Ich wünsche euch das ihr bald wieder auf der Matte steht und euren Sport ausüben könnt. Hoffentlich sehen wir uns bald wieder bei einem Turnier, bis dahin bleibt alle gesund und wenn es wieder los geht viel Spaß beim Karate. Oss, Giuseppe De Mitri



Caro KarateMantova Team, Onorato Maestro Reggiani.

Tanti saluti dalla Germania.

Spero che si possa tornare presto sul tatami per praticare il Nostro sport e speriamo di rivederci presto per qualche Torneo.

Fino ad allora restate tutti in salute per ricominciare presto a divertirvi col Karatè. Oss, Giuseppe De Mitri

KOBUDO

a cura di
Simone Reggiani

古
武
道
KO
BU
DO



I KATA DELLA SCUOLA MATAYOSHI



La pratica del kata è molto importante nel programma formativo della scuola Matayoshi Kobudo. I kata, come in tutte le arti marziali tradizionali, rappresentano il cuore della scuola.

La pratica dei kata rende omaggio al lungo e duro lavoro del Maestro Shinko Matayoshi, il quale viaggiando e studiando ha appreso le diverse arti delle armi che oggi fanno parte del programma della scuola.

Egli ha studiato a Okinawa, Hokkaido e in Cina, specializzandosi nelle varie tipologie di armi del Kobudo di Okinawa. Ha appreso il Bo-jutsu, il Sai-jutsu, il Kama-jutsu e l'Eku-jutsu nel villaggio di Gushikawa a Okinawa. Successivamente nella città di Chatan ha appreso l'arte del Tunkuwa-jutsu e del Nunchaku-jutsu. In Manciuria l'arte del Ba-jutsu (arco e frecce cavalcando un cavallo), Shuriken-jutsu e Nagenawa-jutsu (lazo).

A Shanghai ha imparato le arti del Nunti-jutsu, Tinbei-jutsu e Suruchin-jutsu.



Ristorante Pizzeria
La Collinetta

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

www.lacollinettamantova.it - lacollinettasrl@hotmail.it

12

I kata di Kobudo che vengono insegnati attualmente nella nostra scuola sono:

BO - Shushi no kon - Choun no kon - Sakugawa no kon - Chikin no kon - Shiishi no kon - Shimagiri no kon - Tokumine no kon

SAI - Nicho sai - Sancho sai - Shinbaru no sai

TUNKUWA - Tunkuwa no kata - Tunkuwa dai ni

NUNCHAKU - Nunchaku no kata

EKU - Chikin Akachu no ekudi - Sunakake no eku

SANSETSUKON - Sansetsukon no kata

Sansetsukon dai ni

JO - Jo jutsu no kata

NUNTI BO - Nunti bo no kata

TINBEI - Tinbei no kata - Kanegawa no tinbei

KAMA - Kama nu ti

KUWA - Kuwa nu ti



OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

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



VALDESI, IL CAMPIONE ERETICO:
“Il karate è karate, non c'è differenza fra tradizionale e sportivo”

Luca Valdesi può piacere o meno, ma non può essere certo ignorato, se non altro perché può vantare 4 titoli mondiali individuali e 13 titoli europei conquistati gareggiando per l'UEK e la WKF, vale a dire le due federazioni riconosciute dal Comitato Olimpico Internazionale, oltre a una miriade di medaglie in gare a squadre e di titoli italiani FIJLKAM.

Da quando la specialità del kata è stata ammessa nei campionati interstile (Barcellona 1980, vittorie di Maurizio Marangoni e Maria Grazia Ferrero), nessun atleta, europeo o giapponese, è riuscito a fare meglio di lui. Non Sakumoto (3 titoli mondiali), non Michael Millon (3 titoli anche lui), non Dario Marchini (6 titoli europei, prima che la la Fikta uscisse dal circuito UEK/WUKO).

Jesse Enkamp: Prima di tutto, grazie di cuore per aver sottratto del tempo ai tuoi fittissimi impegni per realizzare questa intervista. Cominciamo dall'inizio: quando e perché hai cominciato a fare karate?

Luca Valdesi: “Ho cominciato a praticare karate nel 1982, perché lo facevano mio padre e mio zio.”

Jesse: Quindi avevi solo sei anni! E a che età hai iniziato a gareggiare?

Luca Valdesi: “Quando avevo quattordici o quindici anni.”

Jesse: E in che modo è cambiato (se è cambiato) il tuo allenamento quando hai iniziato a gareggiare più seriamente?

Luca Valdesi: “Beh, ho introdotto soprattutto gli elementi di base della preparazione fisica.

Non coi pesi, ma solo col mio corpo: piegamenti, flessioni...e naturalmente un sacco di corsa, a tutte le velocità! Ma ho comunque continuato a fare karate, molto.”

Jesse: E oggi com'è organizzato un normale giorno di allenamento?

Luca Valdesi: “Dipende. In questo momento, la mia attenzione è sulla prossima gara. Mi alleno con mio padre e normalmente lavoro sui miei kata. Ma non è sempre così. A seconda di come mi sento, il mio sensei varia sempre il mio allenamento. Quando si lavora sempre oltre i propri limiti è normale avere dei giorni in cui si fa molta fatica...Ma di solito io faccio karate due volte al giorno, e ogni seduta dura un'ora e mezzo.”

Jesse: Grande. Parlando più in generale, come pensi che sia cambiato il karate sportivo da quando hai cominciato a gareggiare, 22 anni fa?

Luca Valdesi: “Prima di tutto: io penso che il karate è il karate. Per me non c'è nessuna differenza tra “tradizionale” e “sportivo”.

Jesse: Questo va contro quello che credono molti altri.

Luca Valdesi: “Beh, io faccio lo stesso karate che facevo 30 anni fa, quando in Sicilia non esistevano nemmeno le gare! Durante la mia carriera, ho visto molti karateka “tradizionalisti” – e sinceramente





penso che molti di loro si esprimano al di sotto dei propri limiti. Continuano a praticare i vari movimenti e posizioni molto lentamente, perchè non provano mai veramente ad andare più in là.

Sicuramente arrivano molto forte all'impatto, ma spesso troppo tardi.. la mia idea di karate è di immaginare sempre il combattimento."

Jesse: Spiega.

Luca Valdesi: "Se ho un avversario di fronte a me, devo essere sempre più veloce di lui. Perchè se voglio produrre una grande potenza devo ricordare che la potenza è forza per velocità, quindi devo veramente accelerare. Se voglio seguire l'idea "tradizionale" del karate, devo ricordare che tutti i movimenti – passi o pugni – partono sempre dalle mie gambe e dai miei fianchi, e se i miei piedi non sono appoggiati correttamente sul pavimento non posso farlo.

Molti karateka cominciano i movimenti dalle spalle, come se volessero spingere l'avversario... e così è impossibile fare kime.

Jesse: Interessante, e naturalmente non posso che essere d'accordo. Tuttavia, se non ti spiace, qual è la tua definizione di "kime", dato che siamo sull'argomento?

Luca Valdesi: Kime è una breve e veloce contrazione e poi rilassamento di tutti i muscoli.

Jesse: Tornando alle tue prestazioni – anche se non mi piace parlare troppo di argomenti negativi come questo – sembra che molte persone critichino le tue tecniche, dicendo che tu non fai dei kata Shotokan "tradizionali". Qual è la tua risposta?

Luca Valdesi: "In pratica, io ho cambiato il mio karate quanto ho cominciato a studiare la mia idea personale di karate, quando mi sono reso conto che devo cercare di superare i miei limiti ... di essere capace di VEDERE veramente il mio avversario davanti a me! Io penso che i karateka "tradizionali" non accettino la mia potente spinta all'inizio dei movimenti. Non so perchè. Certo, poi è normale che quando ti muovi a grande velocità è facile perdere la posizione o perdere un po' l'equilibrio.

Ma secondo me è meglio arrivare in una posizione buona, anche se forse non perfetta, piuttosto che perdere la vita contro il tuo avversario..."

Jesse: Questo assomiglia molto alla teoria ikken issatsu, popolare nella maggior parte delle arti marziali tradizionali giapponesi – "uccidere con un colpo solo". Ora, dato che hai già brevemente accennato prima all'argomento, qual è in sintesi la tua posizione sulla questione "sport" contro "tradizione" di cui molta gente sembra preoccuparsi nel mondo del karate al giorno d'oggi?

Luca Valdesi: Come ti ho detto, per me non c'è differenza! Il karate è il karate – e l'allenamento deve sempre essere completo: kata, kihon, kumite, autodifesa, filosofia ... E se parliamo di kumite, specialmente, io penso che i moderni karateka sportivi sono spesso più pericolosi del karateka tradizionale medio. Io penso che un pugno di Maniscalco [Stefano Maniscalco, più volte campione italiano, europeo e mondiale] può uccidere un uomo proprio come il pugno del migliore karateka tradizionale, forse anche meglio..."

Jesse: Infatti. La quantità di preparazione fisica, tecnica e mentale a cui si sottopongono i migliori atleti del karate moderno è spesso sottovalutata. Ma cosa pensi del praticante medio? La gara è qualcosa di cui hanno bisogno veramente tutti? Voglio dire, all'inizio non esistevano neppure tornei di karate!

Luca Valdesi: "Gareggiare non è importante..."

Jesse: COSA?!

Luca Valdesi: "E' solo un modo in cui puoi capire qualcosa di più su te stesso. Quando il tuo corpo viene spinto ogni giorno, continuamente, oltre i suoi limiti, la tua abilità migliora e il tuo carattere si rafforza. Secondo me, questa è una delle cose migliori dei giapponesi: la loro incredibile etica del lavoro. Sanno sempre che si deve lavorare. E io ho lavorato con molti dei grandi maestri – la scuola di Shirai, la scuola di Takashi e la scuola di Kanazawa. La gara è solo una gara.

La cosa più importante per me, per la gara, è il sacrificio – per il corpo e per lo spirito."

Jesse: Lo penso anch'io. Ma anche se la gara evidentemente non è la cosa più importante al mondo per te, se dovessi scegliere un momento della tua carriera che consideri il tuo preferito, quale sarebbe? Quale esperienza emerge sulle altre?

Luca Valdesi: “In questo momento della mia vita passo un sacco di tempo a preparare le gare, mi alleno molto più di prima, quindi non ho molti momenti recenti da ricordare al di fuori del dojo. Forse il mio momento migliore è stato quando ho vinto il mio secondo campionato mondiale individuale.”

Jesse: Perché?

Luca Valdesi: “Beh, penso che tutti possano vincere una volta ... ma solo alcuni campioni possono vincere una seconda volta ... e poi una terza volta, in Giappone.

Per me, questo non ha prezzo – come la pubblicità della Master Card [ride].

Jesse: E se non ti dispiace che te lo chieda: per quanto tempo pensi che ti manterrai a questo livello competitivo così alto? Voglio dire, lo stai già facendo da tanto tempo!

Luca Valdesi: “La gara per me è l’aspetto divertente e ludico del karate, dopo tutta la fatica e il sacrificio nel dojo. Quindi quando per me non sarà più divertente smetterò.”

Jesse: Poco fa hai ricordato di esserti allenato con alcune famose scuole giapponesi di karate Shotokan. Dimmi come i vari insegnanti ti hanno influenzato nel corso degli anni.

Luca Valdesi: “Sì. Beh, la cosa più importante per me era sempre cercare di capire la loro idea del karate, non di copiarli. Così, in questo modo, il mio karate è una miscela perfetta per le mie esigenze. Tutto questo è stato possibile perché io ho il migliore sensei possibile, mio padre, che con grande umiltà e intelligenza ha studiato con me –per me – cercando di trovare la nostra via.

Mi ha spinto a cercare di lavorare in modi diversi con molti sensei diversi, o altri istruttori della mia regione, per migliorare sia la mia motivazione che la mia conoscenza.”

Jesse: In altre parole, la continua esposizione a un gran numero di idee e metodi costruttivi produce una mente fertile che è sempre aperta e desiderosa di migliorare – con l’inevitabile successo finale. Ecco quello che certa gente chiamerebbe un “secchione del karate”...

Luca Valdesi: “Conosco molti “sensei” tradizionali che pensano di fare sempre la cosa migliore, quindi pensano di non aver bisogno di condividere apertamente le loro conoscenze ... e i loro allievi non possono neppure avere esperienze di allenamenti diversi. Booh! Ma per esempio, mio padre è un istruttore di autodifesa della polizia. Penso che il suo karate non sia solo una “forma”...

Jesse: A proposito del tuo maestro, mi ricordo di aver letto una citazione di Confucio che diceva che “non si dovrebbe mai insegnare ai propri figli”.

Come ha funzionato il rapporto fra te e il tuo maestro (padre)?

Luca Valdesi: Da quello che ti ho detto, penso che tu capisca la relazione col mio sensei.

Mio padre è il mio sensei sia nel dojo che nella vita. Sono fortunato.”

Jesse: E’ meraviglioso. Prima di lasciarci devo farti la domanda scottante che tutti vogliono disperatamente sapere: qual è il segreto per diventare il n.1 al mondo, come te?

Luca Valdesi: Primo: capire che devi essere veloce – per sopravvivere o per proteggere la tua famiglia. Secondo: LAVORARE! E ricordare che nel karate il lavoro mentale è il 90% del lavoro...”

Jesse: Potresti spiegare quest’ultimo aspetto? Si collega con l’allenamento mentale?

Luca Valdesi: “Se il cervello comprende i miei bisogni, può aiutarmi a muovere il corpo con la miglior soluzione fisicamente possibile...Sì, in passato ho fatto alcuni esercizi di training mentale, solo per la gara. Ma ora capisco che il miglior lavoro per il corpo e il cervello è l’ALLENAMENTO! E’ la stessa cosa quando fai un esame all’università, se studi non è mai troppo difficile, non è così?

No, dipende solo dalla tua preparazione.”

Jesse: Quindi non hai dei veri e propri esercizi o metodi di training mentale da condividere coi lettori?

Luca Valdesi: “No. Immagina il tuo avversario e combatti contro di lui.”

Jesse: Dato che abbiamo già parlato del passato e del presente, terminiamo questa intervista col futuro: come pensi che il karate sportivo potrebbe migliorare?

Luca Valdesi: Il karate è il karate.

Ogni cosa può migliorare con la corretta ricerca.

Nessuno può dire in quale direzione.”

Jesse: Giusto... e a proposito della possibilità che il karate entri alle Olimpiadi?

Luca Valdesi: “Troppa gente passa un sacco di tempo a parlarne...”

Jesse: Ok ... quali sono allora i tuoi progetti futuri?

Luca Valdesi: “Vorrei condividere le mie conoscenze con persone disposte a capirmi”.



JESSE ENKAMP

FOTO/RICORDI

FESTIVAL DELL'ORIENTE. MARINA DI CARRARA 2011



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

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

Restorazione - www.grandprix.it - Tel. 0376 694059

17

I NOSTRI TROFEI

S. GIOVANNI LUPATOTO 2020
DRAGON DAY CUP,
PRIMI CLASSIFICATI.



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

Analisi del sangue

PUNTO PRELIEVI
CONVENZIONATO ATS

Strada Statale Cisa 7, 46047 Porto Mantovano (MN) info@astro-salute.it 0376-391736. 348-2430910

GLI ATLETI DI KARATEMANTOVA

VITTORIA ZAMBELLINI



Inizia a Sustinente con il maestro Luigino Grisanti e con l'Istr. Andrea Contin.
 Poi con la chiusura della Società Karate Sabrina passa insieme a tutto il gruppo sustinentese con Karatemantova sotto la guida del M° Davide Reggiani e con lui consegue nel 2020 la sospirata cintura nera 1° Dan.
 Seppur giovane si impegna anche come Aspirante Allenatore seguendo le lezioni tecniche previste.
 Ha un grande potenziale e molti suoi risultati agonistici lo confermano.
 Questo periodo non ha aiutato ma una "potente cura" agonistica prossima la porteranno veramente a rimettersi in grande forma.



Palmares Vittoria Zambellini

DATA	GARA	LOCALITA'	SPECIALITA'	MEDAGLIE	DATA	GARA	LOCALITA'	SPECIALITA'	MEDAGLIE
2015	3° Torneo Karate Gonzaga	Mantova	Kata individuale	4° bronzo	16/11/19	Campionati Mondiali	Bregenz (AT)	kata creative	argento
2016	2° memoriale Sabrina	Sustinente	Kata individuale	oro	18/12/19	Christmas Cup	Mantova	kata individuale	oro
2016	2° memoriale Sabrina	Sustinente	kata coppie	argento	18/12/19	Christmas Cup	Mantova	kata coppie	oro
17/04/16	Camp. Interregionale CSI	Verona	Kata individuale	bronzo	18/12/19	Christmas Cup	Mantova	kata family	argento
17/04/16	Camp. Interregionale CSI	Verona	kata coppie	oro	26/01/20	Open Cup LONIGO	Carpinedolo	kata individuale	bronzo
02/12/18	2° trofeo Rigoletto	Roncoferraro		oro	16/02/20	Unternational Dragon Day Cup	S.G. Lupatoto	kata individuale	bronzo
02/12/18	2° Trofeo Rigoletto	Roncoferraro		bronzo	25/10/20	Giochi Italiani OnLine	Ferrara	kata individuale	bronzo
04/03/18	Campionato Regionale	Roncoferraro	kumite	oro	10/12/20	Campionato provinciale CSI	Mantova	kata individuale	argento
27/05/18	entra nella squadra agonisti				10/12/20	Campionato provinciale CSI	Mantova	kata family	bronzo
10/05/18	Campionato Nazionale	Latisana	Kata individuale	argento	2020	2^ Christmas Cup e tournament	Mantova	kata individuale	bronzo
09/11/18	Campionati Mondiali	Bregenz (A)	Kata individuale	argento	2020	Open Cup	Lonigo	kata family	bronzo
30/01/19	Int. Dragon Day Cup 4^ ed.	Mantova	kumite	bronzo	2020	Open Cup	Lonigo	kata individuale	argento
03/03/19	Open Cup Internazionale	Roncoferraro	Kata individuale	bronzo	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	kata tradizionale	argento
05/05/19	European Cup	Ferrara	Kata individuale	bronzo	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	kata hard style	argento
19/05/19	Campionato Nazionale	Mantova	Kata individuale	argento	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	kata non tradizionale	bronzo
16/11/19	Campionati Mondiali	Bregenz (AT)	Kata individuale	argento	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	kata team	bronzo

GLI ATLETI DI KARATE MANTOVA

UNA GIOVANE PROMESSA - BEATRICE ZAMBELLINI



Sorella di Vittoria ha iniziato chiaramente più tardi ma dalla sua ha una grinta e una voglia di emergere che sicuramente darà molto filo da torcere alle avversarie. Bravissima accetta tutto quel che si propone e sicuramente la vediamo presto nella rosa agonisti. Ha appena conseguito la cintura verde ed è una delle promesse nel karate più importanti a Sustinente



PALMARES BEATRICE ZAMBELLINI

DATA	GARA	LOCALITA'	SPECIALITA'	MEDAGLIE	DATA	GARA	LOCALITA'	SPECIALITA'	MEDAGLIE
2016	2° Memoriale Sabrina	Sustinente	Kata individuale	Oro	01/12/19	Trofeo Rigoletto	Roncoferraro	Kumite	Argento
2016	2° Memoriale Sabrina	Sustinente	kata a coppie	Bronzo	21/12/19	Natale dello sportivo	Mantova	Camp Nazionale	Coppa
2017	1° Trofeo Rigoletto	Roncoferraro	Kata individuale	Oro	18/12/19	Christmas Cup	Mantova	Kata Individuale	Oro
02/12/18	2° Trofeo Rigoletto	Roncoferraro		Oro	18/12/19	Christmas Cup	Mantova	Kumite	Oro
02/12/18	2° Trofeo Rigoletto	Roncoferraro		Oro	26/01/20	Open Cup	Carpenedolo	Kata Individuale	Oro
02/12/18	2° Trofeo Rigoletto	Roncoferraro		Argento	16/02/20	Int. Dragon Day Cup	S.G. Lupatoto	Kata Individuale	Oro
04/03/18	Campionato Regionale	Roncoferraro	Kata individuale	Oro	16/02/20	Int. Dragon Day Cup	S.G. Lupatoto	Kumite	Argento
04/03/18	Campionato Regionale	Roncoferraro	Kumite	Argento	25/10/20	Giochi Italiani On Line	Ferrara	Kata Individuale	Oro
30/01/19	Int. Dragon Day Cup 4 ^a ed.	Mantova	Kata individuale	Oro	10/12/20	Campionato Provinciale CSI	Mantova	Kata Individuale	Argento
30/01/19	Int. Dragon Day Cup 4 ^a ed.	Mantova	Kumite	Oro	2020	2° Christmas Cup e-tour.	Lonigo	Kata Individuale	Argento
03/03/19	Open Cup Internazionale	Roncoferraro		Oro	2020	Open Cup	Lonigo	Kata Family	Bronzo
03/03/19	Open Cup Internazionale	Roncoferraro		Bronzo	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	Kata Trad.	Argento
16/11/19	Campionati mondiali	Bregenz (A)	Kata Individuale	Argento	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	Kata Hard Style	Oro
01/12/19	Trofeo Rigoletto	Roncoferraro	Kata Individuale	Oro	07/03/21	WMAC Giochi Italiani Online	Ferrara	Kata non Trad.	Oro

PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard thomas magro
disegni luca scappi

KAR-LOTTA E LA FESTA DI COMPLEANNO



...IL GIORNO DEL SUO COMPLEANNO



POCO DOPO IN CUCINA KARLOTTA TROVA UN BIGLIETTO



PIÙ TARDI A SCUOLA



ORMAI TRISTE KARLOTTA SI AVVIA NEL DOJO...MAHH!!!



BUON COMPLEANNO KARLOTTA BUON COMPLEANNO MAGAZINE



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

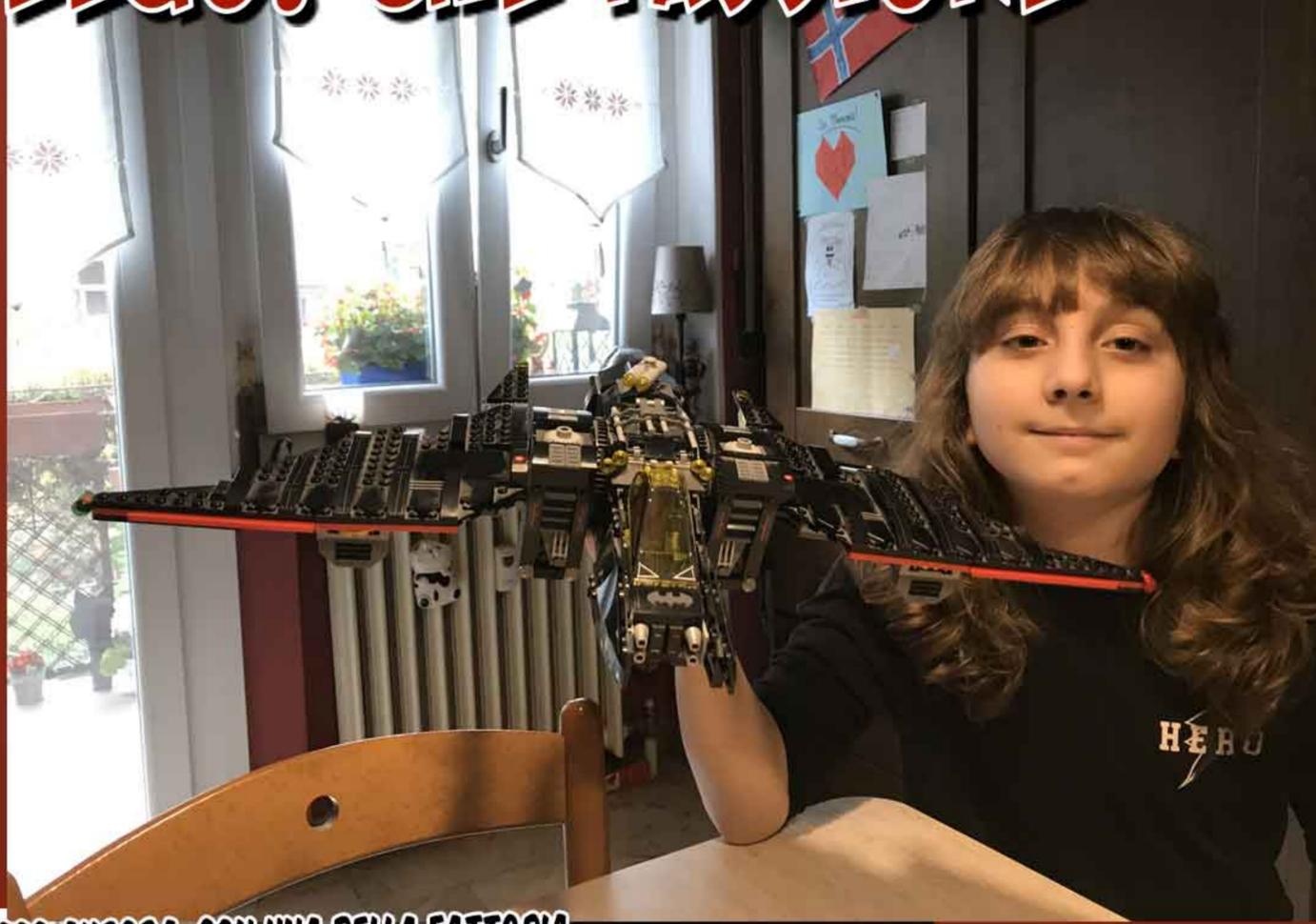
Eccoci qua di nuovo! questo mese è molto importante perchè è passato un anno da quando ci siamo inventati questa "avventura" del giornalino.

Cosa c'è di meglio se non festeggiare con la piccola Aurora e una sua splendida foto con il Lego!

Proprio nel Nr. "0" del nostro magazine veniva annunciata la sua nascita....bellissimo!

Avanti, senza paura, forza Karatemantova!!!

Questa volta vi propongo il "Black Thunder" di Batman dal film "Batman the Movie". Ci vediamo il prossimo mese con tante nuove foto.



....ECCO AURORA, CON UNA BELLA FATTORIA, FANTASTICA!



BENTORNATO ALEXANDER, BELLI I PERSONAGGI DI LEGO MOVIE 2

E UN'ALTRA NOVITÀ: EDWARD ED ANTHONY, I 2 FRATELLI CAMPIONI DI KARATE



LO SHURICOTTERO DI LEGO NINJAGO



E LA SERIE LEGO HIDDEN SIDE

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



TANJOU BI OMEDETOU

Siamo a maggio! Mese in cui il nostro giornalino vede la nascita del suo primissimo numero, esattamente un anno fa. È quindi un mese speciale! Il mese del Compleanno!

Come si dice Buon Compleanno in giapponese?

- **Otanjoubi omedetou gozaimasu** (formale):

viene usato con un estraneo, con una persona più anziana di te o con chi ricopre una carica importante, come un insegnante o il tuo superiore al lavoro.

La "o" prima di "tanjoubi" esprime educazione e rispetto.

-Tanjoubi omedetou: viene usato con amici stretti o persone più giovani

Una curiosità: Omedetou significa letteralmente "Congratulazioni" e viene quindi usato anche in altre situazioni per congratularsi con qualcuno.

Altre espressioni legate all'età:

Anata wa nansai desu ka? Quanti anni hai?

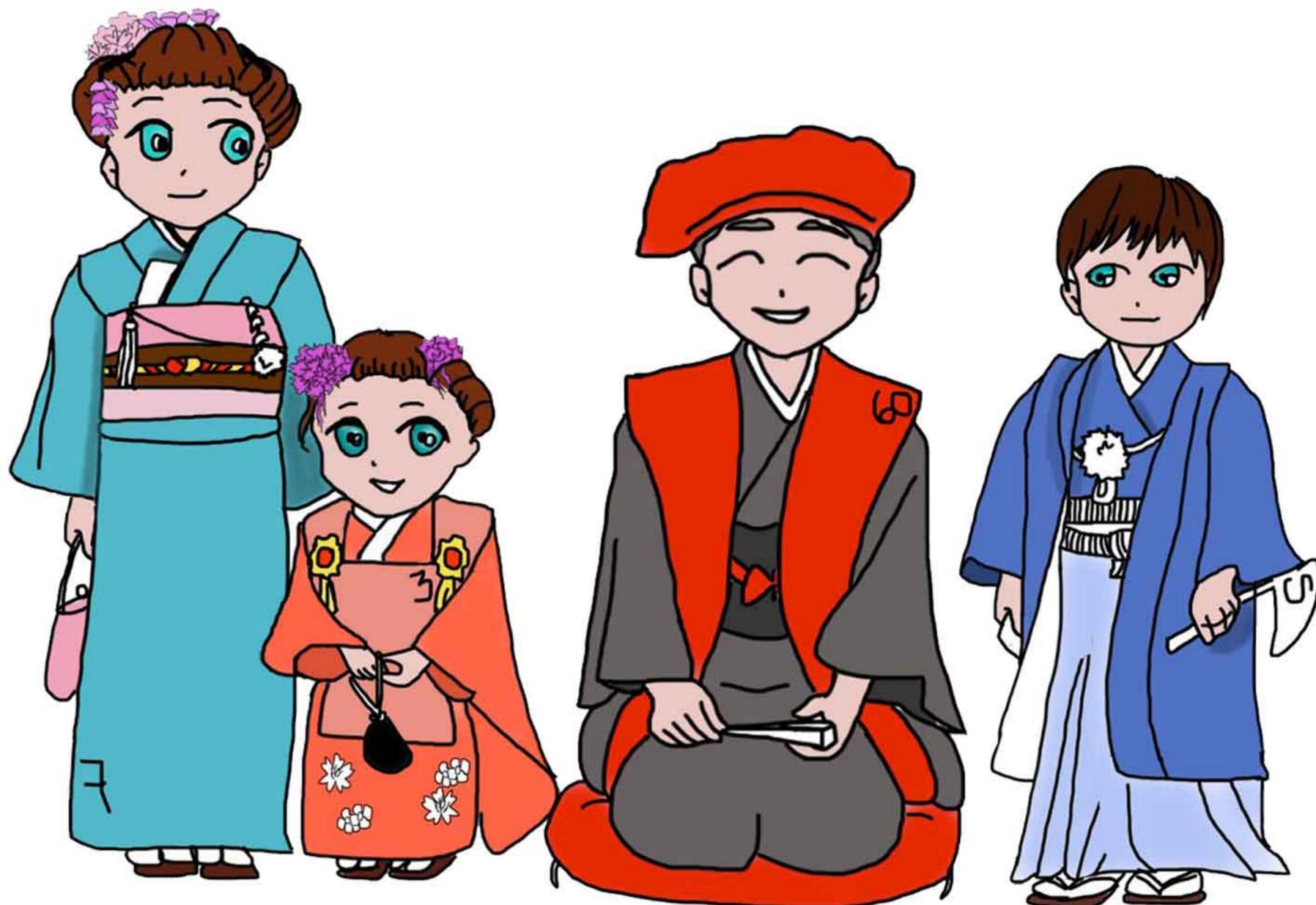
Watashi wa ...(numero) **sai desu**

esempio: Watashi wa juu sai desu Ho 10 anni

Se non vuoi rispondere alla domanda, puoi dire semplicemente "Chotto".

Questo termine significa "piccolo" in giapponese, ma in questo contesto, indica che preferisci non rispondere.

Puoi anche scherzare con "Mo toshi desu", che in pratica significa "Troppo vecchio!".



Ma come festeggiano il compleanno in Giappone?

Fino agli anni '50 in Giappone il compleanno veniva festeggiato all'anno nuovo (quindi il primo di Gennaio). Con l'influenza occidentale, anche i giapponesi hanno iniziato a festeggiare il loro compleanno il giorno esatto della nascita.

Esistono anni considerati più importanti per i bambini, il 3°, il 5° e il 7° anno di età, tanto che esiste un Festival a novembre chiamato proprio **Shichi-Go-San** in cui i bambini indossano Kimono, vengono fotografati dalle famiglie e visitano i santuari Shintoisti.

Perchè proprio 3, 5 e 7?

Nell'antichità, queste età hanno segnato dei riti di passaggio.

I genitori lasciavano crescere i capelli ai figli solo dopo i 3 anni (questa cerimonia viene chiamata "kamioki"); a 5 anni invece i bambini maschi indossano la loro prima **hakama** in pubblico (che somiglia a una gonna-pantalone larga ed è tradizionale nella cultura giapponese e viene indossata anche in alcune arti marziali), mentre all'età di 7 anni le bambine femmine indossano per la prima volta una obi (la cintura tipica indossata con il kimono).

La scelta di queste età è anche ricercata nella filosofia cinese dello Ying-Yang in cui si ritiene che i numeri dispari portino fortuna.

A che età si diventa maggiorenni in Giappone? L'età della maggiore età è 20 anni (**Hatachi**).

Ma questa legge verrà modificata proprio nel 2022 e verrà portata a 18 anni come per l'Italia, lasciando però i limiti legali per bere alcolici, fumare o giocare d'azzardo agli attuali 20 anni compiuti.

Una svolta epocale, in quanto viene modificato un editto dell'epoca Meiji del 1876.

Un altro importante traguardo che viene considerato speciale e di rinascita in Giappone sono i 60 anni (**Kanreki**).

Infatti, quando un giapponese compie 60 anni, completa i 5 cicli dello zodiaco cinese (12 animali e 5 elementi che creano quindi 60 combinazioni).

I festeggiati indossano una giacca rossa senza maniche che rappresenta il ritorno all'inizio della vita.

Lego Division! tante idee con la stoffa lego!

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...



sacca scarpe
o porta-lego



Creiamo insieme quello
che più vi piace!

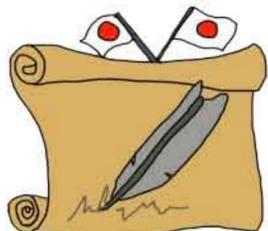
segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



La settimana che va dal 29 aprile al 5 maggio viene chiamata settimana d'oro perché si susseguono 4 feste importanti nell'arco di tutta la settimana. Scopriamole insieme!

29 aprile - Shōwa no hi (昭和の日)

Fino al 1989 era il giorno in cui si celebrava il compleanno dell'imperatore Hirohito. Alla sua morte venne rinominato "Giorno del Verde" perché a Hirohito piaceva la natura. Nel 2005 un decreto rinominò il giorno in Giorno Shōwa, poiché questo termine viene utilizzato per indicare l'era del regno di Hirohito, mentre il giorno del Verde venne spostato al 4 maggio.



3 maggio - Kenpo kinenbi (憲法記念日)

È la festa della Costituzione promulgata nel 1947 (che sostituì quella dell'era Meiji).

In questo giorno si è invitati a riflettere sul significato della democrazia e sul governo giapponese.

Vengono organizzati molti eventi e conferenze sull'importanza del ruolo della costituzione e il palazzo della Dieta viene aperto ai visitatori.



4 maggio - Midori no hi (みどりの日)

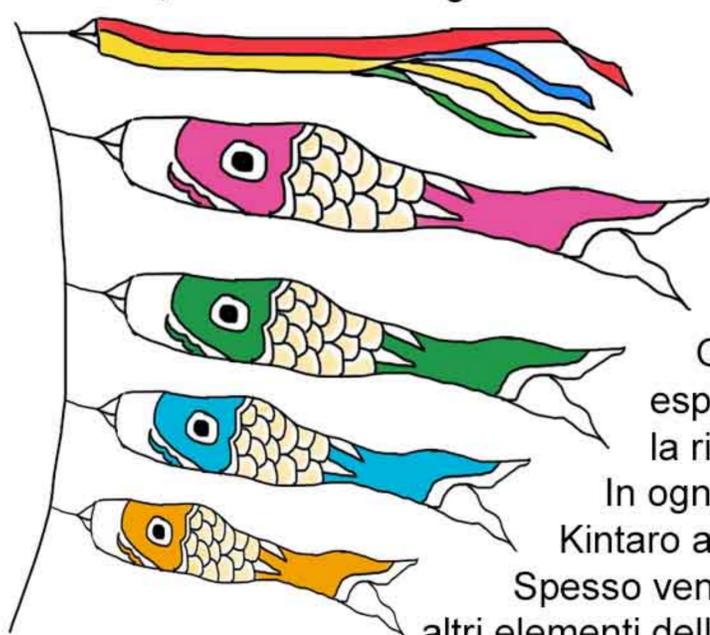
Come detto prima, il "Giorno del Verde" è stato spostato al 4 maggio. È il giorno dedicato alla natura.

Questo giorno sarebbe risultato in ogni caso festa nazionale poiché esiste una legge giapponese per cui un giorno che cade tra due festività diventa esso stesso una festività nazionale.

Per celebrare il mondo naturale, che ha un ruolo molto importante nella cultura giapponese, si piantano in questo giorno nuovi alberi e piantine e vengono organizzati parecchi eventi con lo scopo di avvicinare le persone alla Natura.

5 maggio - Kodomo no hi (子供の日)

La festa dedicata a tutti i bambini, anche se si identifica maggiormente nei bambini maschi (quella delle bambine, come abbiamo già visto è a marzo e viene chiamata Hina Matsuri).



Tra le celebrazioni spiccano delle bandiere/maniche a vento a forma di carpa koi – che vengono appese fuori dalle case (una per ogni bambino de 鯉 famiglia, solitamente la più grande e la prima in alto rappresentano il figlio maggiore).

La carpa è un pesce considerato portafortuna e simbolo di longevità e coraggio per la sua lunga vita e perché nuota controcorrente.

Questa pratica si chiama Koinobori e in alcuni festival vengono esposte tantissime carpe spesso vicino a fiumi, come a simboleggiare la risalita della corrente.

In ogni casa con bambini maschi vengono esposte delle bambole di Kintaro a cavallo di una carpa e l'elmetto tipico dei samurai, il kabuto.

Spesso vengono anche esposte le cosiddette bambole di maggio, raffiguranti altri elementi della guerra, come armature e cavalli, anche queste simboleggianti la

forza che si augura di avere ai bimbi e le bambole dei samurai Musha Ningyou.

Altre usanze prevedono che i bambini facciano dei bagni in cui vengono immerse foglie di iris (菖蒲湯 – shobuyu), e che questi fiori vengano appesi in casa e fuori dalle porte perché la forma simboleggia una spada e lo spirito guerriero.



LSStudio, sale rinnovate, nuova regia

grande sala per prove musicali tour
composizioni e arrangiamenti
organizzazione corsi e clinic
promo registrazioni

contattateci per preventivi e info 3488504770

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

TUTTI IN VACANZA



Che ne dite
di una bella
gita?

Non è la prima volta che Karatemantova organizza gite/vacanza per tutti gli atleti e istruttori. Le esperienze vissute hanno rafforzato la squadra e le amicizie e vengono ricordate anche per divertenti aneddoti e storie indimenticabili.

Per questo motivo la Società Karatemantova ha programmato un periodo di "ferie" per gli atleti con un occhio di riguardo anche per le famiglie.

Dopo aver individuato la location, lo scorso settembre abbiamo fatto un sopralluogo alla casa/vacanza "Alpina" in località Auronzo di Cadore, in provincia di Belluno.

La splendida casa si trova proprio ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo, nel bel mezzo di un bosco, con una capacità ricettiva altissima, un grande salone ristorante, una sala giochi, una sala "cinema/spettacoli" (dove potersi anche allenare) e un bellissimo spazio esterno dove fare attività; senza contare tutto quello che offre il territorio a livello di sentieri, località o parchi tematici.

Probabilmente avremo ancora qualche limitazione legata al covid, ma, dopo una lunga chiacchierata con i tirolari/gestori della struttura abbiamo fissato e **confermato** il periodo: **dal 29 agosto al 4 settembre**.

Possono partecipare tutti i nostri atleti e, chi vorrà, potrà farlo con tutta la famiglia.

Chiediamo gentilmente di contattarci via telefono o mail per confermare l'eventuale interesse ad aderire alla proposta, comunicando il numero esatto di partecipanti entro e non oltre il 6 maggio.

Sarà nostro compito informarvi precisamente sui costi e sulla modalità di trasferimento.

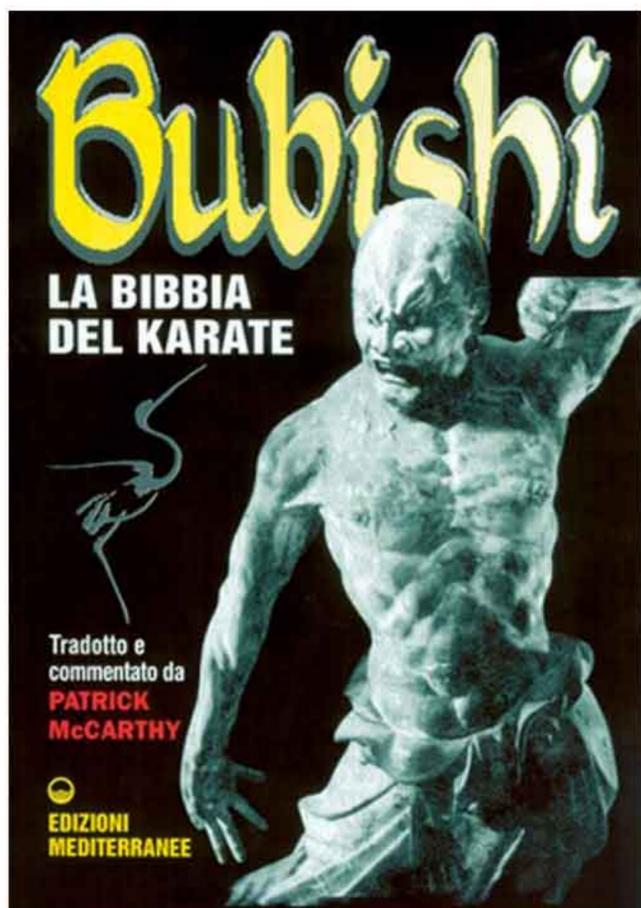
Naturalmente dovremo avere un numero minimo di partecipanti, ma crediamo che sia una bellissima opportunità per poter condividere con la squadra un momento di spensieratezza dopo un pò di mesi difficili. Da non perdere!!

per info: Davide - 3385775667 mail karatemantova@libero.it



CASA ALPINA - AURONZO DI CADORE



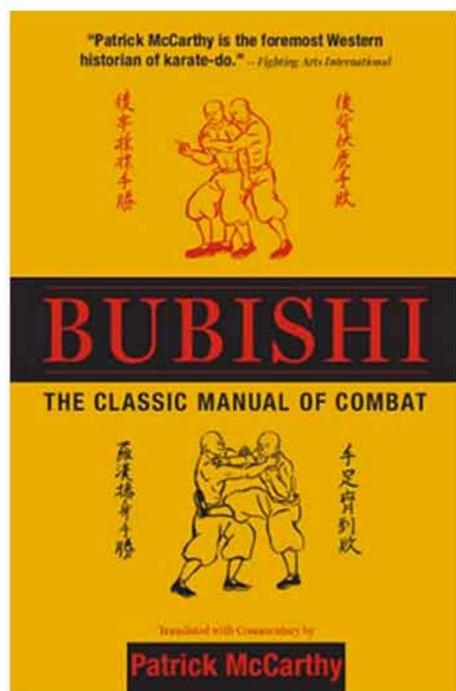


La Bibbia del Karate è la definizione data dal famoso maestro Miyagi al libro segreto che tutti i leggendari insegnanti di karate hanno studiato. Il Bubishi è infatti una classica opera cinese, gelosamente custodita per secoli, che comprende e mette in relazione tra loro filosofia, medicina, tecnica e arti marziali. Gli argomenti trattati sono quindi molteplici e affascinanti: storia, medicina cinese, farmacologia erboristica, punti vitali, tecniche di combattimento. Una messe di informazioni meticolose e di illustrazioni che ci fa capire come il karate non sia un mero esercizio di forza e abilità, ma un complesso sistema filosofico e di vita.

Bubishi è stato presentato per la prima volta al mondo occidentale, tradotto in inglese da Patrick McCarthy, nel 1987; successivamente è stato riveduto e corredato da ulteriori note e spiegazioni, frutto di studi estremamente dettagliati, per facilitarne la comprensione, senza nulla togliere all'antica saggezza che informa l'Opera. Patrick McCarty È storico di fama mondiale ed è uno dei pochi stranieri ad insegnare in Giappone il karate-do; è stato il primo non asiatico ad ottenere l'ambito diploma di 7° Dan dal prestigioso Dai

Nippon Butokukai di Kyoto. Allievo del maestro Richard Kim, ha da lui compreso l'importanza dello studio di tutti quegli elementi del karate, come la storia e la filosofia, non strettamente inerenti al combattimento, ma indispensabili per il praticante di arti marziali.

Dal 1985 vive in Giappone, dove ha fondato la società internazionale di Ricerca sul Karate di Ryukyu (IRKRS). Autore di numerosi volumi, traduttore, collabora di frequente con riviste di arti marziali di tutto il mondo; tiene conferenze sulla storia e sulla filosofia del karate-do, sulle applicazioni dei kata, sul Bubishi e sul kobudo.



Affittacamere e appartamenti

Casa Lorelei

Di M.Fulvia Rossi

RIOMAGGIORE (SP)

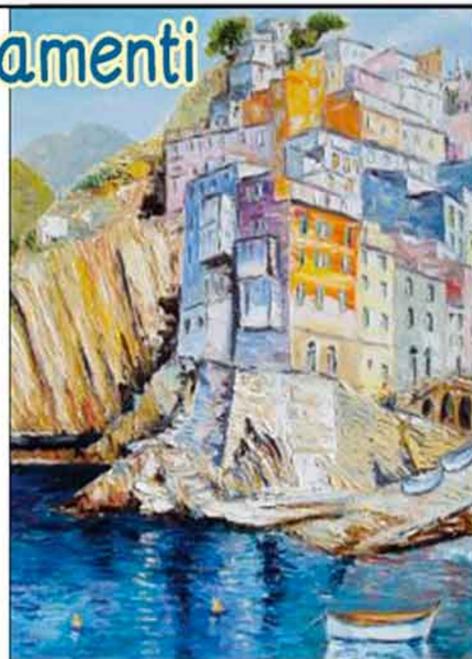
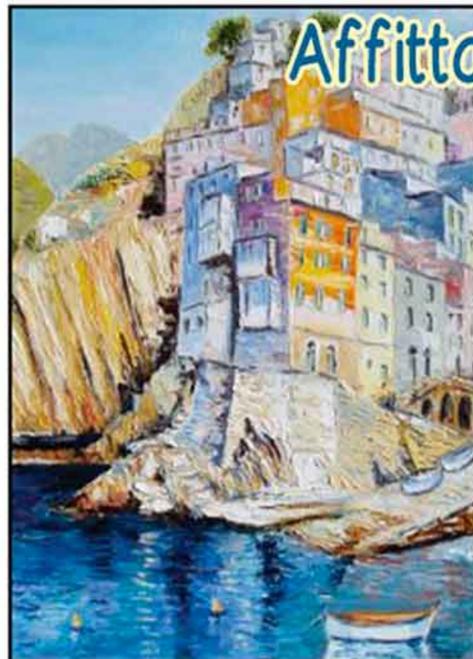
CINQUE TERRE

via Telemaco Signorini 609

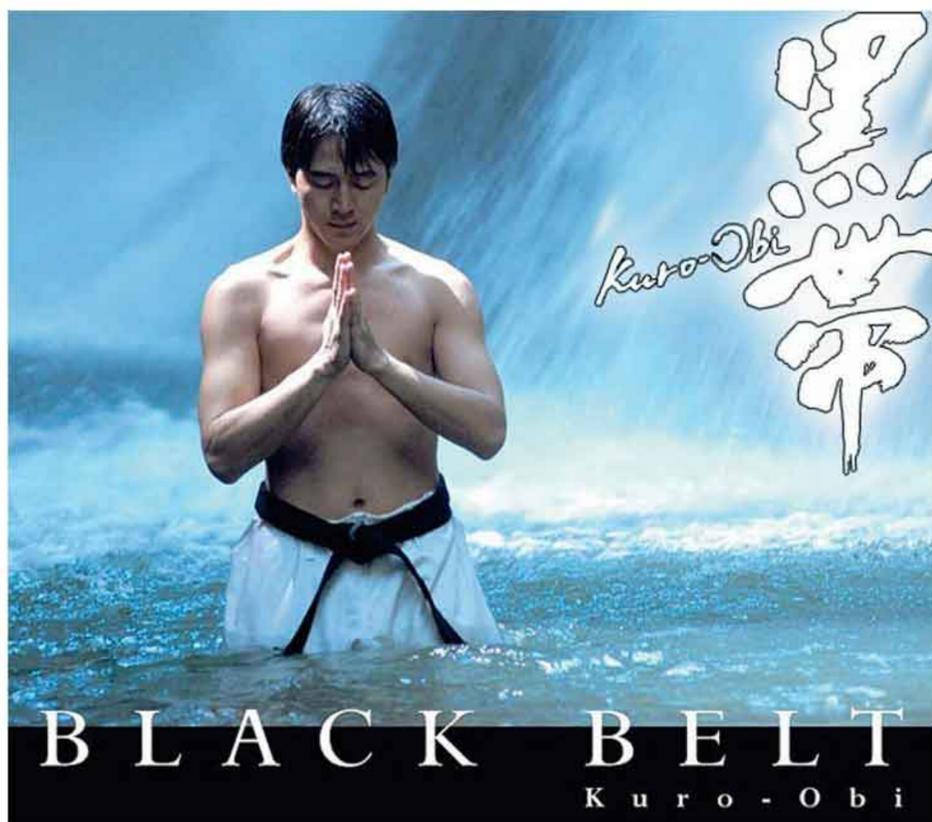
+39 346 6221259

casalorelei@tiscali.it

www.casalorelei.it



BLACK BELT - KURO OBI



Pensate a tutti i film in cui avete sentito parlare di karate: be', non c'entrano una mazza con lo stile giapponese. I film asiatici di arti marziali sono prodotti in gran parte dai cinesi, che non amano troppo i giapponesi e quindi si vedono bene dal mostrare la loro arte marziale; i coreani odiano ancora di più i loro nemici storici quindi si farebbero uccidere prima di mostrare il karate; gli occidentali sono cresciuti con il cinema di Hong Kong quindi anche quando dicono "karate" in realtà intendono kung fu.

Neanche Karate Kid mostra il karate, e infatti il remake è ambientato in Cina con Jackie Chan... e si parla di kung fu.

Un giorno, dicevo, alcune piccole case giapponese si sono messe insieme per qualcosa mai visto prima: un film sul karate.

Il risultato è il piccolo capolavoro marzial-storico

Kuro-obi, presentato a livello internazionale (tranne l'Italia) come Black Belt (Cintura nera).

Presentato in anteprima nel maggio 2007 al Cannes Film Festival, il film esce in patria giapponese il 13 ottobre successivo e poco conosciuto in Italia. Anno 1932. Il Giappone invade la Manciuria, nel nord della Cina, e crea lo stato di Manciukuò. Qui l'esercito spadroneggia fregandosene della patria lontana, facendo il buono e il cattivo tempo: e la storia ci ha insegnato che quando i giapponesi si lasciano andare, ci vanno giù di brutto.

Intanto i cultori del karate, che nei loro piccoli dojo conservano la tradizione dei maestri passati, continuano in pace la loro attività con la benedizione dell'Imperatore. Un giorno però un plotone arriva nella foresta e pretende di confiscare l'edificio della scuola Shibahara, fregandosene del certificato rilasciato dall'Imperatore: a che serve il karate? Per combattere i cinesi servono le armi, non le mani nude.

Quando i soldati tentano di appropriarsi della scuola, ferendo seriamente ad un braccio l'allievo Choei (Yûji Suzuki), ovviamente la situazione esplose e si arriva alle botte... A sfidare a duello e poi ad affrontare il capitano Kiichi Tanihara (Hakuryû) e i suoi uomini è Taikan (interpretato dal titanico Tatsuya Naka, un mostro di bravura una spanna più in alto di qualsiasi altro mai apparso in video!), e il duello viene finito poi dall'allievo Giryu (l'ottimissimo Akihito Yagi).

Sbaragliati a mani nude i soldati armati di katana, l'esercito giapponese decide di annettere i tre allievi come maestri di karate per le truppe. Taikan ne approfitta per attuare la sua personale ed aggressiva visione del karate, mentre Giryu viene ferito in un altro duello e viene creduto morto.

Qui la storia si separa. Taikan si lascia fuorviare e passa al lato oscuro del karate, diventando involontariamente strumento perfetto nelle mani del perfido Goda (Shin'ya Ohwada), che tramite lui requisisce varie scuole di karate. Ufficialmente è per farne campi di addestramento militari, ma in realtà Goda ha in mente business lucrosi come la prostituzione....

Al di là della trama, la potenza di Kuro-obi è la straordinaria bravura dei due protagonisti: il "buono" Akihito Yagi ma soprattutto il meraviglioso Tatsuya Naka.

La sua precisione è millimetrica, non si muove un solo capello che non sia funzionale alla tecnica, non balla un solo angolo del karategi: è puro controllo totale del proprio corpo che diventa un'unica singola tecnica di karate.

Vedere Tatsuya combattere è un'emozione fortissima e un piacere infinito, e non è perché nella vita faccia l'istruttore di karate a tempo pieno e sia 7° Dan: il talento non si calcola in Dan né è automatico in chi insegna. Tatsuya Naka è IL karate personificato, come mai il cinema ce lo ha mostrato.

Quando partono i titoli di coda e lui stesso inizia ad eseguire un kata... scatta la lacrimuccia!





KARATEMANTOVA

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



空手道

Mantova - Marmirolo - Goito
Carpenedolo - Sustinente



KARATE SUMMER

Karate tutta estate all'aperto nei parchi
3385775667 info@karatemantova.it



Pro-Tecno tecnologie edili

di Bertucco Nicola

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

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...



di REGGIANI CRISTINA

info@crikami.it - www.crikami.it

Tel. 3280120724

Via Terracini, 72 - Mantova (MN)

RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



MANTOVA PROMOSPORT

di Davide Reggiani

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

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

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

YOKOSO DUTCH OPEN 2021

ANCORA UN SUCCESSO INTERNAZIONALE

Siamo arrivati alle iscrizioni all'ultimo momento invitati dall'amico Stefano Scandola dall'Olanda. Hanno partecipato i ragazzi con disabilità nelle loro categorie e due atleti agonisti. Parliamo di Mattia Bonardi e Katia Surfaro. Mattia ha raggiunto la vittoria finale per l'oro vincendo con un 5-0 contro un atleta svedese mentre Katia vince sempre 5-0 con una atleta brasiliana. Direi molto bene in attesa della Dragon Cup. Sul fronte disabili tutti a podio nelle categorie divise per tipologia di disabilità; nel kobudo Renato Arcari perde la finale contro un forte atleta tedesco e guadagna però un bell'argento. Mentre nella Super Champion Sonia Cipriani si ferma ai quarti di finale; nella semifinale si incontrano Jason Lazzarini e Renato Arcari. Anche Christian bronzo in semifinale. Renato vince per un 4-1 e Jason si aggiudica il bronzo. Renato in finale perde 3 a 2 e si aggiudica il secondo argento della giornata. Grandi atleti e grande Karatemantova!

<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 e-Traditional Forms Seniors Male #31 Final</p> <p>HANSSON DANIEL ÖSTERSUNDS KAMPSPORTSFÖRENING, SWEDEN</p>  <p>0</p>	<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 e-Traditional Forms Seniors Male #5 Point List</p> <p>BONARDI MATTIA KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>5 </p>	<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 e-Traditional Forms Seniors Female #5 Point List</p> <p>SURFARO KATIA KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>29.1</p>	
<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 Para Forms Intellectually Impaired Male #17 Point List</p> <p>ARCARI RENATO KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>29</p>	<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 Para Forms Wheelchair Male #23 Point List</p> <p>SUAREZ JASON LAZZARINI KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>29</p>	<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 Para Forms Visually Impaired/ Blind Male #21 Point List</p> <p>CHRISTIAN GARAVELLO KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>29.1</p>	<p>PORTDATA E TOURNAMENT</p> <p>Virtual Yokoso Dutch Open 2021 Para Forms Visually Impaired/ Blind Female #19 Point List</p> <p>CIPRIANI SONIA KARATE MANTOVA, ITALY</p>  <p>28.6</p>



Poliambulatori Gerevini

 Mi piace 326 "Mi piace"

Poliambulatori Gerevini s.r.l

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

31



KARATEMANTOVA MAGAZINE



Regione Lombardia
IL CONSIGLIO

con il patrocinio di:



2° Trofeo Città di Mantova E-Tournament 2021



Kata individuale
Kata Creative Non Trad.
Kata a Coppie
Kata a Squadre
Sound Karate Indiv.
Sound Karate a squadre
Kata disabili
Kata a coppie integrato
Kata Kids
Kata Family
Kata con armi (Kobudo)
Kata con armi a squadre
Kung Fu Taolu
Tai chi Forms
Self Defence

Karate Kobudo Wushu Tai Chi
Forms Self Defence

Sabato 22 maggio 2021

338 5775667

info@karatemantova.it

tutte le categorie età e grado CSI



NEL PROSSIMO NUMERO: NUOVE GARE - NOVITÀ - UN GRANDE CAMPIONE CI VIENE A TROVARE E MOLTO ALTRO

Karatemantova Magazine - Nr. 12 - maggio 2021

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