



NOTIZIE DAL DOJO

#BEACTIVE

SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT



KARATEMANTOVA MAGAZINE



VIVIANA BOTTARO



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



L'ANGOLO DELLA KATANA



SPECIALE AURONZO DI CADORE

1ª PUNTATA



EMBLEMA E DIVISA DEL KOBUDO





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube

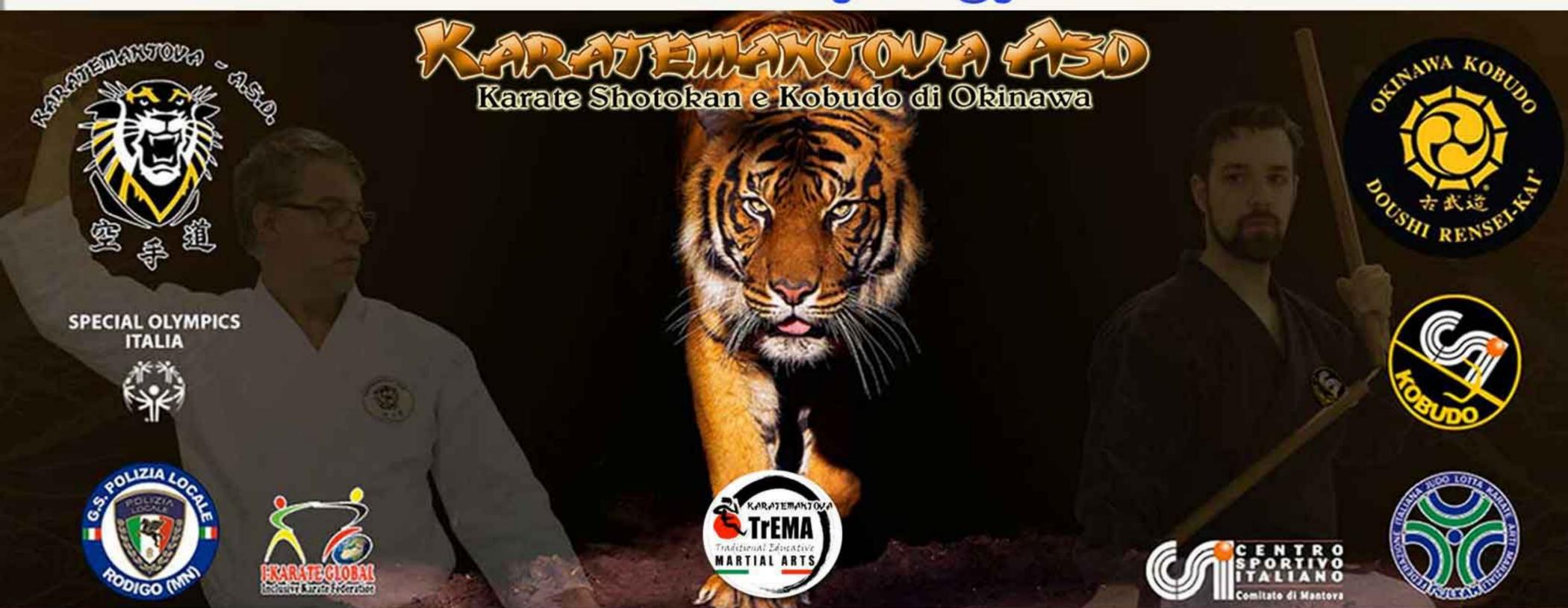


KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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...



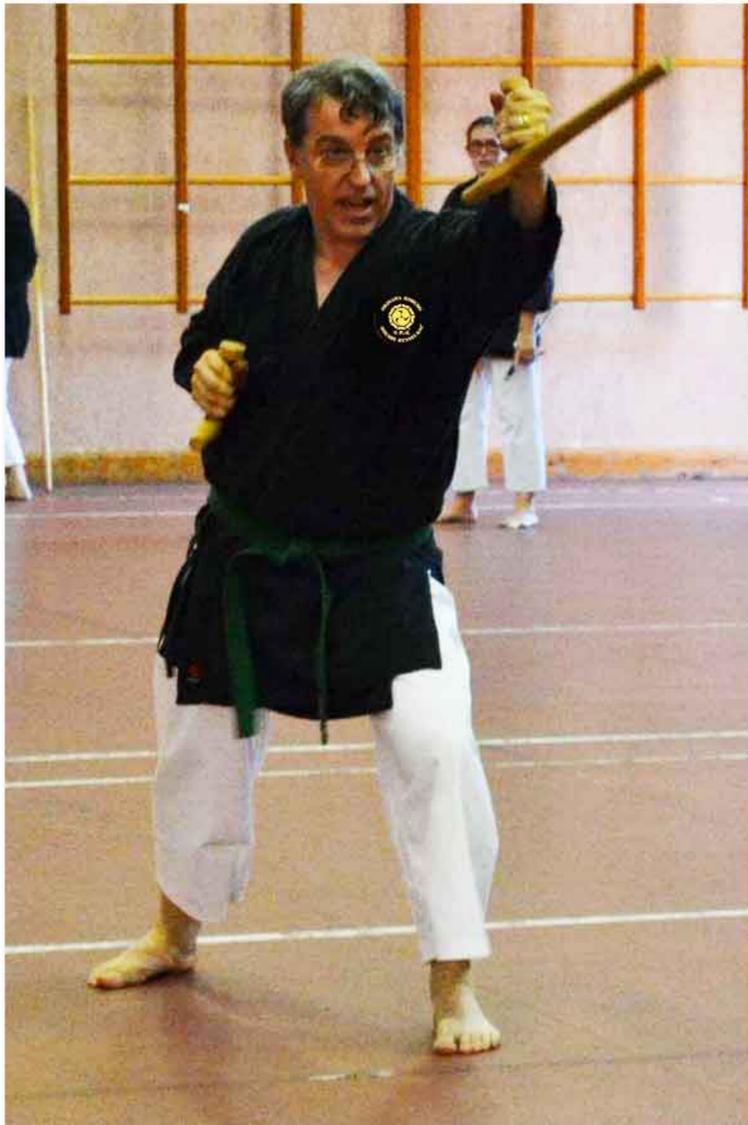
Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO: del M° Davide Reggiani

PERCHÈ IL KARATE È DIFFUSO E IL KOBUDO NO?



A volte mi chiedo il perchè alcune arti marziali hanno larga diffusione e altre non hanno mai decollato. Parliamo del Kobudo, molto affascinante, con l'uso delle armi, sicuramente una disciplina esclusivissima. Dobbiamo ricercare i motivi e fare alcune considerazioni. Il kobudo è difficile! Sì è vero, in quanto utilizziamo strumenti che non fanno parte del nostro corpo, adattarli e integrarli porta via un sacco di tempo e impegno. Il kobudo usa tante armi... È effettivamente un altro aspetto importante; servono le armi per i kata e diverse per il kumite e alla fine i costi di acquisto lievitano. Poi il kobudo non è nazional-popolare e non porta persone in palestra, cosa che invece fa il karate che inizia dai giochi propedeutici per i bambini fino ad arrivare alle gare per i più grandi. Però Karatemantova ha portato alcune innovazioni. Il programma tecnico è stato semplificato dando a tutti così l'opportunità di imparare i kata e le applicazioni divertendosi. Le armi principali poi in parte se ne fa carico la società evitando di comprare così un sacco di materiale per la pratica. Per ultimo si sono inserite le gare di tradizionale ma anche di un tipo sportivo chiamato non tradizionale in modo che chiunque possa cimentarsi e imparare ad amare questa disciplina.

Inoltre il kumite, con le armi imbottite, diventa un divertimento sano e senza pericoli. Con tutto ciò crediamo di poter allargare la platea a più praticanti e andare oltre ad uno studio noioso troppo tradizionale e ripetitivo che ai bambini e ragazzi sicuramente non sarebbe adatto. Il kobudo penso non debba essere riservato solo ad adulti ed amanti di linee troppo rigide ma deve diventare un patrimonio di tutti, e qui dirò una grande parola per cui mi farò odiare, che il kobudo diventi uno sport.

M° Davide Reggiani

KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664



Centro Sportivo Italiano
Mantova

Settimanale a cura dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

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

Magazine

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

la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

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



VIVIANA BOTTARO



SOMMARIO

STORIA DI KARATEMANTOVA IL CAMPUS AD AURONZO DI CADORE...PAG. 5
VIVIANA BOTTARO...PAG. 7
KOBUDO - DI DIMONE REGGIANI...PAG. 10
L'ANGOLO DELLA KATANA...PAG. 12
KARATEKA.IT - L'ARBITRO HA SEMPRE RAGIONE?...PAG. 14
FOTO - RICORDI...PAG. 16
I NOSTRI TROFEI...PAG. 17
LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA...PAG.18
LEGO, CHE PASSIONE!...PAG.19
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA...PAG. 20
CONSIGLI DI LETTURA...PAG. 23
BLACK BELT - CON LUCA VALDESI...PAG.24
NOVITÀ CORSI...PAG.25
GARE E MANIFESTAZIONI IN PROGRAMMA...PAG.27

SPECIALE AURONZO DI CADORE 1^ PUNTATA



CONTINUANO LE LEZIONI SUL GIAPPONE CON CRISTINA E ILARIA

NEWS



Un matrimonio "Olimpico"

L'avevano annunciato prima di Tokyo "2020"! Il mese scorso a Camogli in Liguria sono convolati a nozze la nostra "amica" e campionessa Viviana Bottaro e il grande Nello Maestri. l'intero Karate System Italiano si è fermato per festeggiare questa grande coppia di atleti protagonisti di numerose gare a livello mondiale... Tra gli ospiti anche la medaglia d'oro Luigi Busà e i compagni di squadra Mattia Busato, Angelo Crescenzo e Clio Ferracuti con i tecnici Roberta Sodero, Savio Loria e Claudio Guazzaroni. Non potevano mancare neanche grandi atleti come Sara Battaglia, Michela Pezzetti, Fulvio Sole, Massimiliano Ferrarini, Gianpaolo Quarta, Stefano Maniscalco e Ivan Salerno. Karatemantova Augura un grande futuro ai neo sposi e amici della nostra Società....chissà se mai un giorno li potremo incontrare....??

OTTICA L'OCCHIAIALE di Sarzi Puttini Luca

AURONZO DI CADORE - CAMPUS 2021

1ª PUNTATA



Ed eccoci a raccontare il nostro primo Campus estivo... a dire il vero abbiamo fatto altri sporadici soggiorni in Svizzera. in Val Pusteria e a Sabaudia ma con il Campus sulle dolomiti bellunesi si inaugura un appuntamento che speriamo rimanga fisso ogni estate.

Domenica 29 agosto siamo partiti da Mantova, Lonigo (Vi) e Ferrara per raggiungere la casa alpina di Auronzo di Cadore.

Sì, perchè non solo Karatemantova era presente ma anche la Jesus Accademia 2 capitanata dal M° Luca Morra e la WMAC Italia con il M° Sergio De Marchi.

Dopo la sistemazione nelle stanze abbiamo fatto, nel salone sottostante, il nostro primo allenamento montano con il Kata "Kururunfa" stile Goju Ryu insegnato dal M° De Marchi.

Due orette dedicate al karate prima della merenda con un gruppo eterogeneo ma con qualsiasi cintura e con tanta voglia di imparare.

Il clima molto fresco ci ha aiutati e alla sera, stanchi dal viaggio e dall'allenamento, ci siamo seduti nella zona relax qualcuno per giocare a carte, qualcuno a chiacchierare o ad improvvisare giochi.

Prima di cena si è inaugurato il gioco aperitivo dove ogni volta il vincitore conquistava la medaglia delle tre cime CSI.

Il gruppo non ancora al completo ha apprezzato la abbondante cucina locale ricca e con molta scelta.

Il lunedì, in attesa di Chiara Adele per completare il gruppo, ci avrebbe riservato un programma intenso e interessante...questo è un piccolo assaggio, la settimana è stata molto intensa e divertente, seguitemi e vi racconteremo tutto, alla prossima puntata!





CONTINUA...



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



VIVIANA BOTTARO



Viviana Bottaro, atleta delle Fiamme Oro, nata a Genova nel 1987, da quindici anni ai vertici internazionali della storica arte marziale giapponese. Medaglia di bronzo del karate, specialità kata, alle Olimpiadi di Tokyo 2020. L'azzurra ha vinto la finale per il terzo posto contro l'americana Sakura Kokumai, prima in assoluto a conquistare una medaglia olimpica per l'Italia in questo sport.

Una grande stima lega Karatemantova a questa immensa atleta, la ringraziamo veramente di cuore per averci concesso questa intervista.

Ciao Viviana innanzi tutto i più strepitosi complimenti per la favolosa medaglia Olimpica che hai conquistato e che è entrata nella storia del karate italiano.

Ci racconti un po' la tua storia e carriera brevemente dalle origini?

Ho iniziato a praticare karate all'età di 6 anni seguendo l'esempio di mia sorella maggiore Valeria. C'era una palestra sotto casa e ai miei genitori piaceva l'idea di far fare alle figlie un'arte marziale, per cui abbiamo iniziato a fare karate e non abbiamo più smesso.

Dopo 4 anni (quindi io avevo 10 anni) abbiamo cambiato società e siamo andate dal Maestro Claudio Albertini intraprendendo un vero e proprio percorso agonistico.

Claudio mi ha portato ad alti livelli e a lui devo tanto, considerando che con lui sono rimasta fino all'età di 26 anni.

Nel 2013 ho vinto il concorso in Polizia e sono entrata a far parte del Gruppo Sportivo Fiamme Oro coronando il sogno di fare della mia passione un vero e proprio lavoro.

Un grazie doveroso va al mio Direttore Tecnico delle fiamme oro Cinzia Colaiacomo che mi ha voluta e ha sempre creduto in me.

Faccio parte della Nazionale Italiana Fijlkam dal 2005 per cui ringrazio il Direttore Tecnico della Nazionale, il Prof. Pierluigi Aschieri che mi ha messo in squadra Senior quando avevo appena 17 anni dandomi la possibilità di fare una carriera lunga e piena di soddisfazioni.



Ormai hai un Palmares quasi completo con la tua conquista. Ti va di elencare le tue principali vittorie e medaglie?

Ti dico le principali medaglie... a squadre ho 2 titoli Europei, 1 argento Mondiale e 4 bronzi mondiali... individualmente ho 11 titoli italiani assoluti, un titolo europeo 4 argenti europei, 2 bronzi europei e 2 bronzi Mondiali.

Attualmente sono la numero 3 nel ranking mondiale e medaglia di bronzo olimpica.

Atleta delle Fiamme Oro e della Polizia di Stato oltre a Nazionale; come è stata la svolta quando sei entrata in questo prestigioso gruppo?

Quando sono entrata nelle fiamme oro è stata la svolta della mia vita.

Avevo già 26 anni compiuti e avevo concluso il mio percorso universitario laureandomi nella triennale di scienze motorie. Riuscendo ad entrare in Polizia ho potuto fare della mia passione un lavoro, dedicandomi completamente al karate. Nelle fiamme oro ho potuto inoltre continuare la collaborazione con il mio già tecnico della Nazionale Roberta Sodero che ringrazio per tutto il percorso fatto insieme.

Tu pratichi Shito Ryu.

Mai cimentata in gara con altri stili?

Non tutti sanno che in realtà ho iniziato a praticare Shitoryu all'età di 16 anni quando ero diventata di interesse nazionale.. dai 6 ai 16 anni ho praticato shotokan, vincendo anche titoli italiani giovanili.

La scelta di cambiare è stata una scelta giusta in virtù delle mie caratteristiche e delle caratteristiche dello stile.

Attualmente porto in gara oltre lo shito anche altri stili come gojoryu e ryueryu.



Prima dell'Olimpiade hai passato un anno sofferto non tanto per la pandemia ma per il tuo intervento. quali son stati i tuoi pensieri? Hai superato questi momenti in un modo fantastico. Ce lo racconti? Lavoro di mental coach o grande forza di volontà?

Ti chiedo questo anche per atleti che per un nulla si abbattono e magari smettono...

A fine Luglio del 2020 ho subito un brutto infortunio. Ho dovuto attraversare un anno difficile, doloroso.. È stata una corsa contro il tempo..ho fatto mesi e mesi di riabilitazione e fisioterapia, ho dovuto preparare un Olimpiade non avendo sicurezze ne risposte.



Quando accade un imprevisto come il mio è importante farsi seguire bene sotto più punti di vista.. quello mentale per esempio, che è fondamentale, l' ho curato insieme alla mia mental coach Nicoletta Romanazzi.. quello riabilitativo con tutti i terapeuti della Spine and Sport Clinic del Dott. Fanton prima e con i terapeuti del Centro Olimpico poi (uno su tutti Angelo Angi), quello nutrizionale con Giovanni De Francesco nutrizionista della Federazione, quello della preparazione con Giuseppe Scarpo prima (nella fase riabilitativa) e con Massimo Montecchiani poi, quello tecnico con Roberta Sodero.. ecc insomma c'è stato un grande lavoro di squadra.

Ovviamente determinazione, perseveranza e grande cuore sono ingredienti necessari per far accadere "l'impossibile" come spesso hanno definito la mia impresa.

Approfitto per ringraziare anche il Primario del reparto di traumatologia e ortopedia dell'ospedale San Martino di Genova il Dott. Santolini Federico (e la sua equipe tra cui il Dott. Andretta Angelo) che mi ha operato e ha permesso che si potesse poi compiere il tutto.

E per ultimo (ma non di importanza) ringrazio Nello, mio compagno di vita senza il quale non ce l' avrei mai fatta.



Programmi futuri Viviana? Matrimonio con Nello e poi?

Non ho ancora pensato al mio futuro perché mi voglio godere il presente. Ora mi prendo una bella pausa dopo le fatiche olimpiche e poi si vede.

Con gli occhi di una atleta olimpica vincente come vedi il karate purtroppo fuori da Parigi 2024?

Purtroppo l'esclusione del karate nel programma olimpico di Parigi 2024 lascia tutti noi appassionati di questa meravigliosa disciplina molto amareggiati.

Penso che a Tokyo abbiamo fatto un'ottima figura sia nel kata che nel kumite. Abbiamo tutti i requisiti e le potenzialità per i 5 cerchi e ho molta fiducia che nel 2028 il karate possa tornare a riprendersi il posto che si merita.

Io mi sento una privilegiata per aver potuto toccare con mano un'edizione dei Giochi Olimpici e spero con tutto il cuore che i giovani di oggi potranno essere i campioni olimpici di domani.

Un'ultima domanda.

Oggi molti anche nello shotokan si cimentano in gara e si convertono per modo di dire allo shito. Cosa ne pensi?

All'età di 16 anni anche sono passata dallo shotokan allo shito. Per me è stata una scelta più che azzeccata in quanto lo shito mi permetteva di esprimere meglio le mie caratteristiche.



Effettivamente ci sono molti atleti/i nel mondo che praticano shito, goju, ryueryu a discapito dello shotokan.

La motivazione è semplice.. nello shotokan si ha poca flessibilità di cambiamenti.. la tecnica di un kata shotokan ha parametri molto chiari e definiti. Inoltre ha posture ampie che rendono le transizioni difficili per cui se un'atleta non spicca di velocità e potenza diventa controproducente praticarlo.

A me personalmente piace molto e abbiamo ottimi esecutori di questo stile in Italia.

Negli altri stili sopra citati invece vengono tollerate e riconosciute più versioni dello stesso kata per cui è molto stimolante per un'atleta cimentarsi in questi stili.

C'è da dire inoltre che è molto difficile che un'atleta che pratica lo stile shotokan possa portare in gara anche kata shito e viceversa perché lo studio della tecnica è troppo particolare e specifica per ogni stile.

Poi ci sono delle eccezioni come Sara Battaglia che ti vince un oro mondiale portando shotokan e shito ma questa è un'altra storia....

Daresti un saluto "olimpico" a tutti gli atleti di Karatemantova ASD società quasi esclusivamente praticante kata? Grazie Viviana.

Grazie KarateMantova ASD per avermi dato l'opportunità di raccontarmi. Un saluto e un abbraccio virtuale da Viviana!



EMBLEMA E DIVISA DEL MATAYOSHI KOBUDO



Giacca nera e pantaloni bianchi.

La scelta di tali colori trae spunto dalla teoria e rappresentazione dello yin-yang cinese.

Il bianco rappresenta il lavoro a mani nude, il nero l'uso delle armi.

E' necessaria l'armonia tra il Karate ed il Kobudo per un praticante di arti marziali.

Infatti lo "yin" è l'oscurità, il nero, il femminile, il ricettivo, il vuoto, il flessibile, il passivo, il profondo, mentre lo "yang" è il luminoso, il pieno, il rigido, il rosso, il maschile, l'elevato.

I due principi sono intimamente interattivi, nel senso che ciascuno dei due non può sussistere senza l'altro, perpetua processualità ove l'uno non si somma all'altro, bensì è presente nell'altro.

Una pratica ideale delle arti marziali si ha quindi quando c'è armonia tra le due discipline del karate e del kobudo!

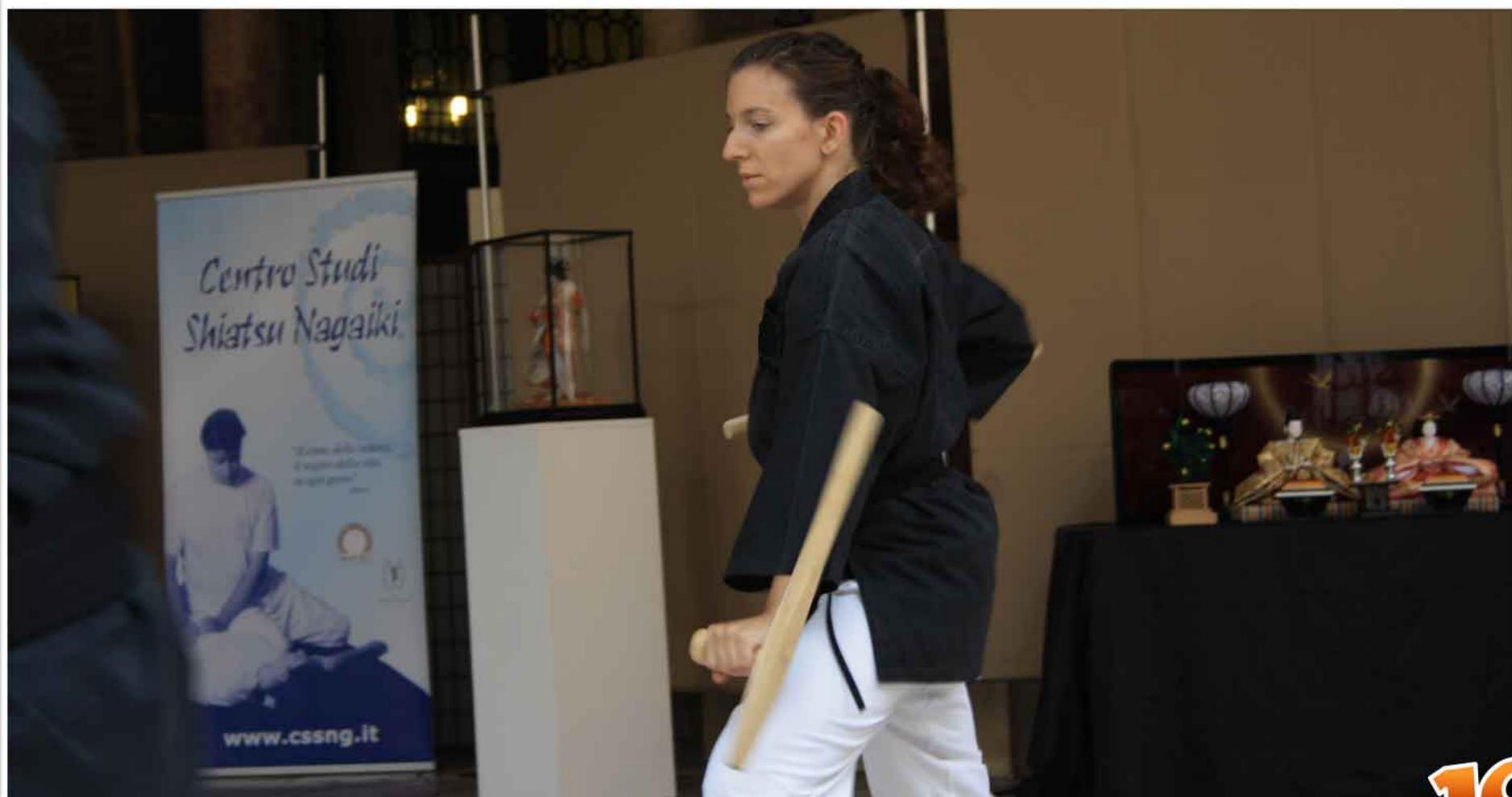
Sembra che il significato del karategi nero abbia origine dall'abbigliamento cinese del Quanfa e renda merito a questo legame tra Kung fu e Karate.

Il Karategi nero o meglio il Kobudo-Gi è in uso per chi pratica Kobudo appunto, ovvero lo studio delle armi tradizionali giapponesi (Okinawa).

Molte scuole di Goju ryu americane o di arti miste indossano il Keikogi nero.

Le cinture nel kobudo del nostro stile sono pari pari a quelle del karate quindi bianca, gialla, arancio, verde, blu marrone e nera ma in qualche scuola di kobudo possiamo trovare bianca, rossa, e una serie di tacche nere su cintura rossa fino ad arrivare alla nera. Qualche scuola di kobudo o kobujitsu adotta anche il kobudo gi completamente bianco. L'hakama non viene usata mai in questa arte marziale.

L'emblema della nostra scuola **OKDR** racchiude il blasone della dinastia reale di Okinawa e delle isole Ryu Kiu.





Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TOKAIDO



**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



UnipolSai
ASSICURAZIONI

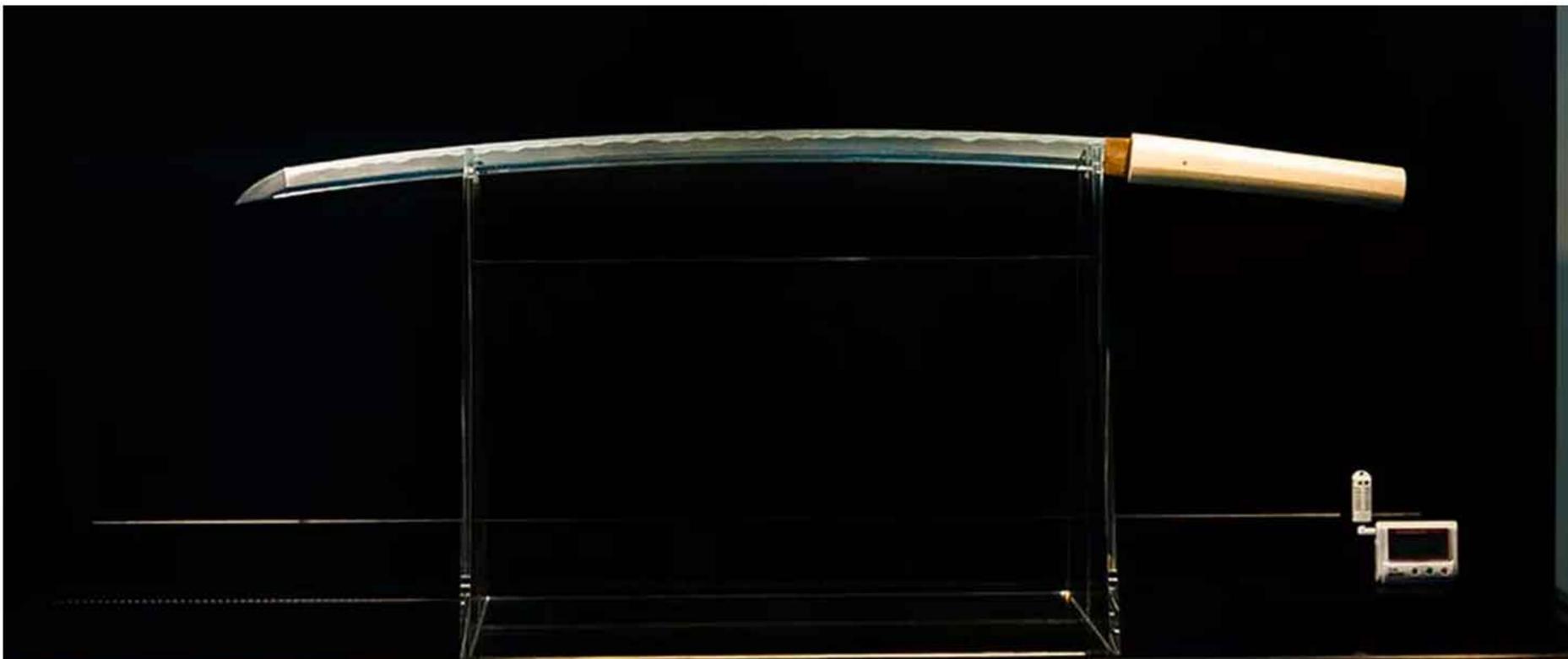
Divisione **LA PREVIDENTE** **LP**

di Bottini Andrea

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

L'ANGOLO DELLA KATANA

L'acciaio tamahagane



katana forgiata da un meteorite di oltre 4000 anni fa

L'acciaio tamahagane

Ci sono dei punti in comune tra presente e passato, caratteristiche che possono definire in modo più o meno preciso una katana giapponese autentica, come il tipo di acciaio utilizzato per forgiarla.

Una katana realizzata con metodi tradizionali viene prodotta a partire dall'acciaio tamahagane, una combinazione di acciaio ad alto e basso contenuto di carbonio.

Questo tipo di composizione consente di ottenere lame allo stesso tempo estremamente affilate ma difficili da rompere in combattimento.

L'acciaio tamahagane veniva prodotto tradizionalmente solo 3-4 volte all'anno tramite un processo che richiedeva 5 giorni tra la costruzione della fornace (tatara), la produzione vera e propria dell'acciaio e la pulitura finale della lega.

Per ottenere circa 2 tonnellate di acciaio (delle quali solo la metà era di qualità tamahagane) venivano utilizzate 13 tonnellate di carbone e 8 di sabbia nera (satetsu).

Il processo di creazione dell'acciaio tamahagane consentiva di rimuovere parte delle impurità del metallo e controllare la quantità di carbonio nell'acciaio.

Il ferro più "vecchio", dotato di un contenuto di ossigeno più alto, era particolarmente adatto alla creazione di tamahagane e consentiva di ottenere lame forti, resistenti e flessibili.

La forgiatura di una katana

Lavorazione dell'acciaio tamahagane

Una volta acquistata una porzione di tamahagane, il fabbro iniziava a comporre un "puzzle" di frammenti di acciaio in base al contenuto di carbonio dei frammenti stessi, portando il tutto ad elevata temperatura per ottenere un lingotto lavorabile.

Il lingotto veniva allungato, martellato e piegato su se stesso diverse volte (da 10 a 16) per eliminare la maggior parte delle impurità residue che avrebbero potuto compromettere la resistenza e l'integrità della futura lama.

Per fornire ulteriore resistenza alla spada, verso il termine della forgiatura alcuni fabbri piegavano ad angolo acuto il lingotto per inserire al suo interno un pezzo di acciaio "dolce", più morbido e meno fragile rispetto a quello esterno.

In questo modo si poteva ottenere una lama dalla superficie esterna dura e dotata di un'anima interna morbida, massimizzandone la resistenza.





La tempra differenziale

Il fabbro procedeva quindi con la lavorazione del lingotto per ottenere una bozza della forma finale della spada.

La curvatura della lama emergeva spontaneamente temprando l'acciaio attraverso una tecnica definita "tempra differenziale": ogni costruttore di spade ricopriva la lama con diversi strati di un composto realizzato con argilla, acqua e ingredienti minerali (ogni artigiano aveva la sua personale ricetta), distribuendo uno spesso strato della mistura sulla superficie della lama.

L'argilla fungeva da isolante termico: dopo aver scaldato la lama, l'acciaio rovente veniva immerso in acqua e la differenza di sensibilità termica delle varie sezioni d'acciaio faceva incurvare leggermente la lama, donando alla spada la sua forma

caratteristica.

Quando l'acciaio con un contenuto di carbonio pari allo 0,7% viene scaldato oltre i 750°C, diventa austenite, un materiale che cambia rapidamente struttura (diventando martensite) se raffreddato rapidamente.

Le zone della lama non coperte dalla mistura di argilla diventavano dure e rigide (martensite) a causa del repentino abbassamento di temperatura, mentre le aree coperte diventano un mix di ferrite e perlite, materiali più morbidi della martensite.

Questa differenza strutturale tra le diverse regioni della lama era alla base della durezza e della flessibilità della katana.

Il risultato collaterale di questa tempra con l'argilla (chiamata tsuchioki) era la creazione di un hamon, un motivo a linee ondulate o geometriche sul filo della lama che spesso veniva utilizzato come "firma" dal costruttore.



antica arte dello laido - Info M° Davide Reggiani 338 5775667

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

PERCHÉ L'ARBITRO HA SEMPRE RAGIONE?

per gentile concessione del sito:

<https://www.facebook.com/karateka.it>

 Karateka.it

TANTI STILI UN UNICO SITO

NELLE GARE DI KARATE, COME ANCHE NEGLI ALTRI SPORT, SI TENDE SEMPRE A METTERE IN DUBBIO L'ARBITRO. BEH, NON C'È COSA PIÙ SBAGLIATA. ECCO PERCHÈ. di Leonardo Marchi



L'arbitro è infallibile? No!

Tutti sappiamo che gli arbitri possono sbagliare!

Ma siamo sicuri che contestarlo e attribuirgli il motivo della sconfitta sia educativo?

Innanzitutto, raramente un errore arbitrale è decisivo per la sconfitta!

Non siete d'accordo lo so, ma provate a vederla in un'ottica differente:

il bambino apprende che la competizione (ludica o agonistica) è un momento

momento di confronto, dove il confronto con l'altro ci permette di valutare i

nostri miglioramenti, confrontarsi con i nostri limiti e definire le nostre capacità.

Competizione vs Competitività

La competizione: quando vincere è l'unica cosa che conta!

La competizione è definita come la pressione a raggiungere un certo obiettivo/risultato, che un individuo sviluppa verso altri individui, che ritiene al suo stesso livello di preparazione fisica, tecnica, cognitiva o conoscitiva.

È alla base della teoria evoluzionistica di Darwin. Ma oggi non ci sono pericoli di sopravvivenza, lo sport è un terreno competitivo dove le condizioni di lotta per la sopravvivenza sono scese dal piano reale al piano simbolico.

La competitività, invece, è la tendenza individuale a impegnarsi a fare del proprio meglio per prevalere sugli altri; in poche parole, lo sforzo che l'atleta fa per vincere ma che non necessariamente si sviluppa in ogni atleta in ugual misura.

Ok, definita la nostra posizione sul valore del competere, siamo sicuri che destinare ad altri la colpa dei nostri insuccessi sia la strada migliore?

Troppe volte si esce dal Tatami sbraitando "avevi vinto, non capiscono nulla..."

Perché l'arbitro deve avere "sempre" ragione?

1) L'arbitro è un autorità ed il suo rispetto è un dovere da cittadino civile. Non è forse un nostro compito quello di educare ragazzi che siano dei buoni cittadini?

2) Giustificare gli insuccessi destinando le colpe ad altri non è forse la migliore strada per generare eterni scontenti, persone pronte alla critica dell'autorità e mai autocritici.

3) Siete sicuri di riuscire ad allenare, cercando di migliorare, un atleta che è convinto di non avere in mano il potere della vittoria e della sconfitta?

Quest'ultimo punto necessita di due righe in più:

Il tecnico allena l'atleta a competere.

Togliamoci per un attimo dal ruolo di educatore e di Sensei, dove è implicito che la formazione del discente sia di tipo olistico; Quindi l'allenamento è il mezzo con il quale raggiungere il nostro obiettivo, cioè vincere! (escludiamo la versione del competere che dovrebbe eliminare il problema alla radice);





L'allenatore (coach o maestro come preferite) chiede all'atleta continui sforzi, fisici, tecnici, tattici per migliorare il valore da esprimere in gara.

Poi in gara la colpa dell'insuccesso è dell'arbitro. Quindi l'atleta assocerà lo sforzo dell'allenamento ad un inutile lavoro che verrà demolito dai signori in giacchetta.

Perdo per colpa dell'arbitro → mi alleno per migliorare e vincere → perdo per colpa dell'arbitro → perché mi alleno?

Ed ecco il danno! Non solo come atleta (sicuramente destinato a smettere di competere e forse di praticare) ma anche come persona: E' inutile impegnarsi tanto non verrà ripagato.

Sono esempi noti a tutti gli abbandoni nelle società dei tecnici "è sempre colpa dell'arbitro"

Allora dobbiamo subire gli errori arbitrali?

No! Dobbiamo intervenire come tecnici per tutelare i nostri atleti. Ma in modo professionale.

Chiedendo spiegazioni, ponendosi correttamente e uscendo dalla conversazione con una bella stretta di mano.

Non sarà servito ad ottenere giustizia ma servirà all "uomo" arbitro a riflettere sull'accaduto e probabilmente a non commettere di nuovo lo stesso errore.

E cosa diciamo agli atleti?

Cerchiamo di capire perché si è perso, insieme, cosa non ha funzionato, perché quella tecnica per noi valida non è stata assegnata. Cerchiamo la soluzione per correggere il problema e poi sotto con gli allenamenti.



Se poi l'errore del giudice è stato determinante (riflettiamoci bene prima di definirlo tale) diciamolo pure, ma cerchiamo sempre un modo per far sì che questo non si ripeta e soprattutto che la soluzione sia nelle nostre mani!

Ricordiamoci che facciamo Karate.

Per lamentarsi degli arbitri e polemizzare esistono già gli altri sport!



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

FOTO/RICORDI

L'AMICIZIA CON LA FAMIGLIA VALDESI
DUE FOTO CON LUCA VALDESI E IL PAPÀ ANDREA VALDESI.
QUANDO SIAMO CON LORO È COME SENTIRSI A CASA CON UN FRATELLO!



COPRI-MASCHERINE o MASCHERINE in cotone personalizzate!

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

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



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



I NOSTRI TROFEI



INTERREGIONALE 2018

FUNO, BOLOGNA PRIMI CLASSIFICATI



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!



mascherine



astucci



LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro
disegni Luca Scappi

KAR-LOTTA IN GITA SULLE DOLOMITI



RAGAZZI
OGGI SALIREMO
SULLA GRANDE
MONTAGNA

impegnativo ma bellissimo



NON CE LA
FACCIO PIÙ!!

un pò di forza e coraggio
karlotta



KARLOTTA
CONCENTRATI...

PENSA ALLA
VETTA, ALLO
SCOPO...

...e a fatica karlotta riparte...



CE L'HAI
FATTA!!!

GRANDEEE!!
BRAVA KARLOTTA

LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



E siamo già ad Ottobre, dopo le "fatiche" e il grande divertimento della settimana al Campus in montagna ci si ritrova ancora col nostro amato Lego.

Questo mese vi volevo mostrare la foto di una mia incursione in un Lego Shop, bellissimo...troppi mattoncini in ogni dove...si esce con un sacco di energia...

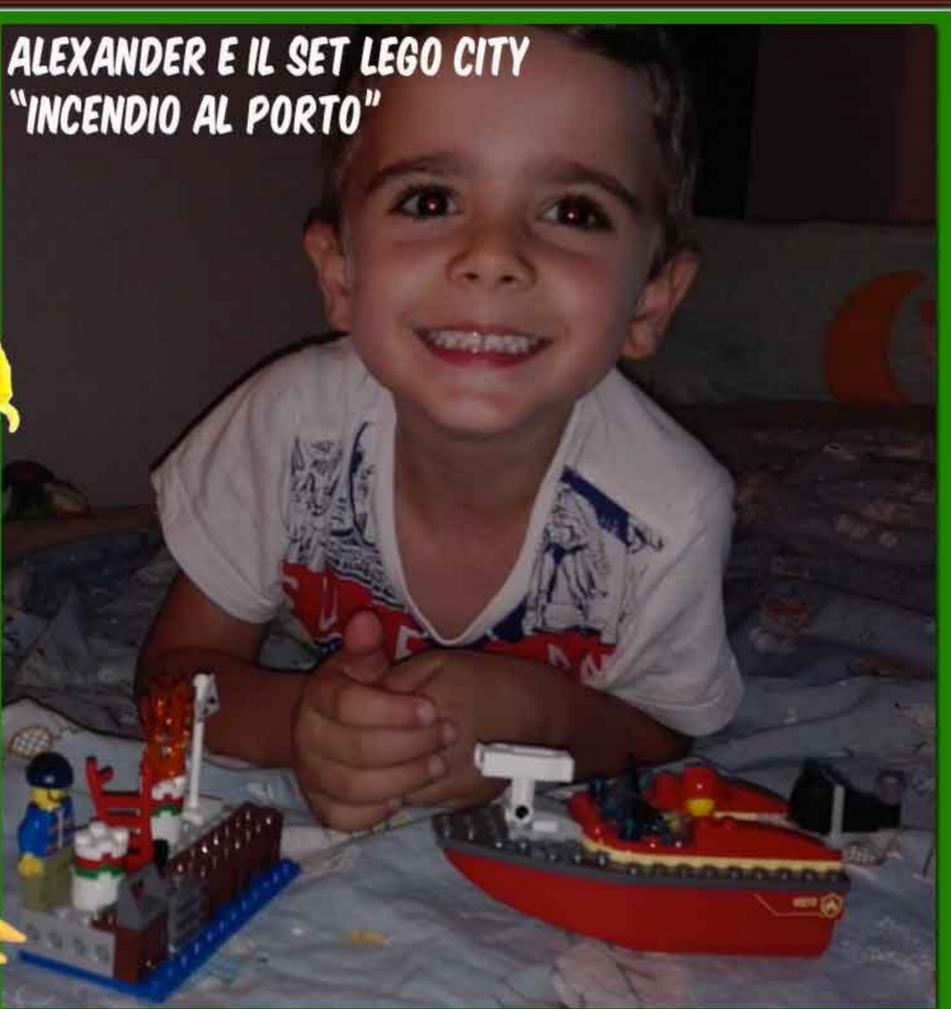
E in questa "puntata" ritroviamo un paio di amici affezionati e la nostra Maestra Daniela con un pezzo incredibile, di valore storico...bellissimo come sempre pensare che siamo in tanti a condividere questa passione....

Mi raccomando mettete un mi piace su Mantua Bricks e se volete mandate i Vostri lavori a: kmmagazine@gmail.com

[https:](https://www.facebook.com/Mantua-Bricks)

[//www.facebook.com/Mantua-Bricks](https://www.facebook.com/Mantua-Bricks)

ALEXANDER E IL SET LEGO CITY "INCENDIO AL PORTO"



CHRISTIAN CON I MEZZI DELLA POLIZIA DI LEGO CITY



MITICO SET LEGO DEL 1990 IL TRENO DELLO SPAZIO



A SCUOLA CON KARATE MANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani

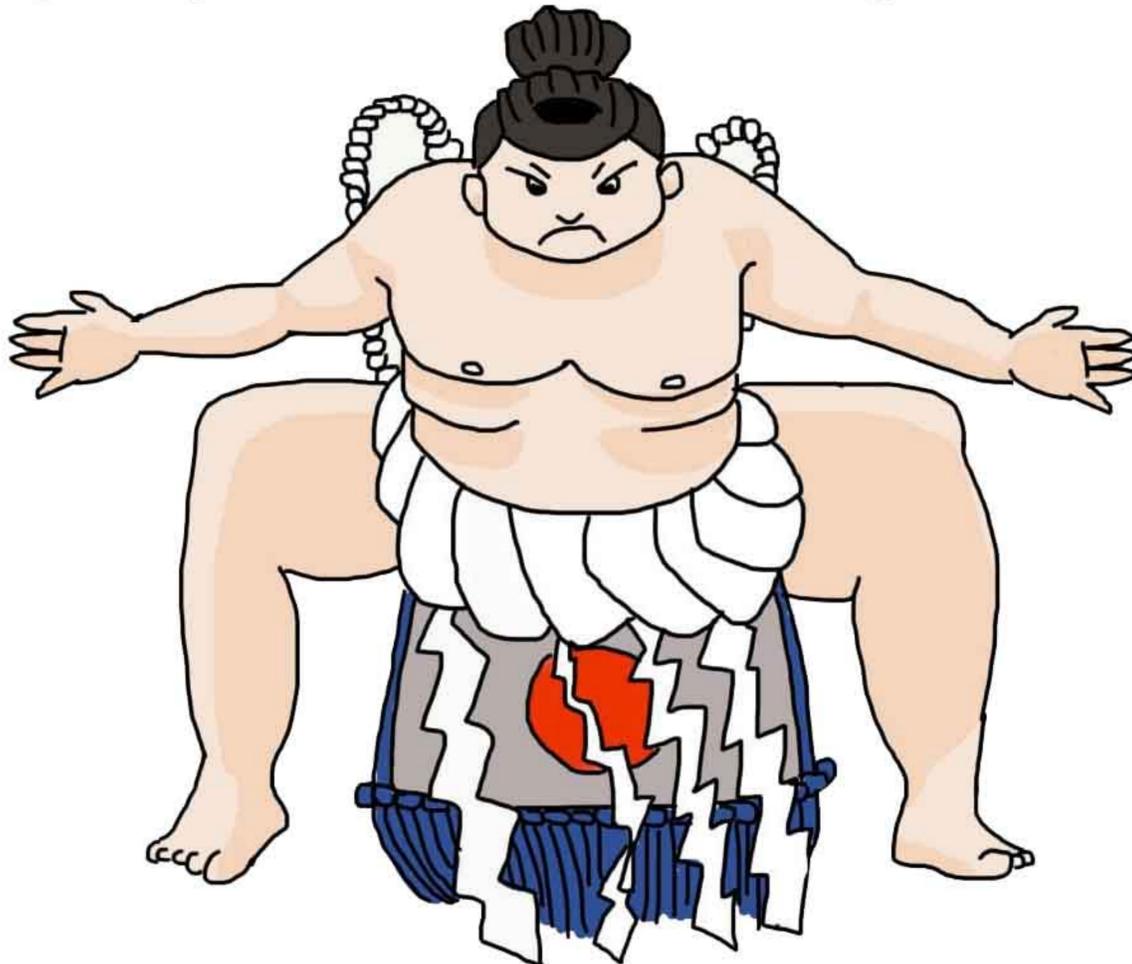


SPORT GIAPPONESE

日本のスポーツ

(NIMON NO SUPOTSU)

Lo sport è una parte integrante della cultura giapponese. La popolazione è molto appassionata sia agli sport tradizionali come il sumo (su cui ci soffermeremo) e le arti marziali, sia a quelli che hanno avuto successo e seguito negli anni come il baseball, il calcio e il golf.



SUMO

Sport nazionale, il sumo non è solo una lotta, ma anche un ritorno alle tradizioni, a una riscoperta dell'antica essenza dell'impero del Sol Levante.

I lottatori sono quasi venerati, e tutti gli incontri sono sold out.

Nelle scuole esistono delle routine con rigide regole dettate anche da un ordine gerarchico che si stabilisce in base al grado conquistato sul ring. Più che uno sport è uno stile di vita ed i lottatori sono visti come personificazioni di una antica arte del combattere.

Iniziano già da molto giovani a preparare il proprio corpo al cambiamento (vengono reclutati all'età di 15 anni e la scuola di sumo rimane la loro casa per tutta la durata della loro carriera agonistica).

L'aumento del peso è infatti una tradizione molto importante al fine della vittoria.

Sumo significa stratonarsi uno con l'altro. La vittoria è assegnata al primo che riesce ad atterrare l'avversario oppure a spingerlo fuori dal Dohyo, il ring circolare dal diametro di 4,5 metri dove avvengono gli incontri di lotta. Non sono ammessi colpi e calci, ma solo tecniche di presa e sgambetti che portano l'avversario alla perdita di equilibrio ed alla conseguente caduta in terra.

Per questo motivo, una corporatura massiccia e forte mette in difficoltà l'avversario.

I lottatori raggiungono un peso corporeo di 150 e i 200 kg. Per arrivare a questo peso e mantenerlo, non solo per gli allenamenti ma anche per i 6 tornei annuali, devono nutrirsi in modo particolare.

I lottatori consumano due pasti al giorno, pranzo e cena, e per entrambi la portata principale è il chanko-nabe. Si tratta di una zuppa molto nutriente che contiene vari tipi di carne e verdure, di cui esistono diverse ricette.

Tante sono però le patologie che possono insorgere a causa del sovrappeso.

L'unico indumento che è concesso indossare al lottatore giapponese durante l'allenamento e durante il combattimento è il tradizionale mawashi. Il tipico perizoma con una alta cintura sui fianchi ricavato da unico lungo nastro. Portano poi una particolare acconciatura chiamata Oi Chon Mage ed è una specie di coda in cui la lunghezza del capello, invece di essere lasciata libera, è riportata sulla parte alta della testa.

Prima dell'inizio dei tornei ci sono rituali e cerimonie pubbliche che rinnovano l'atmosfera di un passato lontano (come ad esempio il lancio del sale, un gesto scaramantico contro infortuni, ferite e cadute).



ARTI MARZIALI

Nel Medioevo le arti marziali rappresentavano le varie tecniche di combattimento dei samurai.

Oggi si contano moltissimi stili, tuttavia quelle più praticate in Giappone sono judo, karate, kendo, aikido e kyudo (arte giapponese del tiro con l'arco).



BASEBALL

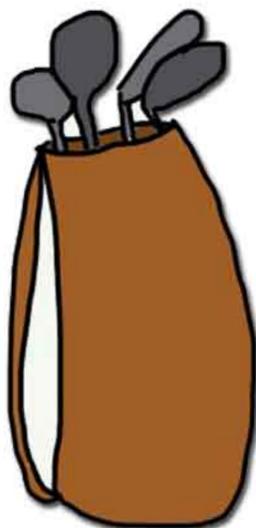
Il baseball (yakyu in giapponese) è lo sport più amato e seguito dai giapponesi.

Fu introdotto nel paese dagli Stati Uniti verso l'inizio del Periodo Meiji (1868-1912).



GOLF

È uno sport amatissimo nel Paese del Sol Levante e contrariamente a quanto si può pensare, giocare a golf in terra nipponica significa godere di un servizio impeccabile a un costo relativamente basso. I più bei campi green giapponesi sorgono all'ombra del Monte Fuji, ma ve ne sono di particolarmente carini anche a Karuizawa, Miyazaki e nella Penisola di Izu.



CALCIO

Negli anni il calcio ha acquistato una popolarità sempre maggiore.

Oltre al campionato nazionale, un altro torneo annuale molto seguito è la Coppa dell'Imperatore, nel quale sono coinvolte tutte le squadre professionistiche del paese ma anche quelle universitarie, e la finale si tiene il 1 Gennaio.

Anche il calcio italiano è molto seguito in Giappone e non è raro trovare anche dei simpatizzanti di squadre nostrane.

ALTRI SPORT

Tra gli sport meno praticati la pallavolo è quello che riscuote più successo, in misura minore sono diffusi anche la pallacanestro, il tennis, il pattinaggio artistico, il rugby a 15, il wrestling e l'atletica leggera.

LA FESTA DEL MESE

TAIKU NO HI - IL GIORNO DELLO SPORT E DELLA SALUTE

体育の日 (Taiku no Hi) è Festa Nazionale in Giappone e si festeggia ogni anno il secondo lunedì di ottobre. La data del giorno dello sport era stata originariamente scelta in onore delle prime Olimpiadi di Tokyo. La festa serve infatti a commemorare le Olimpiadi estive che si svolsero a Tokyo nel 1964, la prima volta in assoluto per le Olimpiadi in Asia. Ha lo scopo di promuovere tra gli abitanti del Giappone uno stile di vita sano e la pratica dello Sport. La salute fisica e mentale dei cittadini sono il tesoro più grande a cui una nazione può ambire e per ottenerli c'è bisogno di una pratica sportiva costante.

La festa dello sport, per moltissime scuole o comunità diventa una specie di mini olimpiade. Un sorta di festival dove si possono trovare moltissime gare tradizionali di atletica, come la corsa dei 100 metri, la staffetta 4x100, il salto in lungo ma anche attività diverse come il tiro alla fune o il Kiba sen (騎馬戦), una specie di battaglia di cavalieri dove spesso si combatte stando sulle spalle di altre persone ed indossando degli elmetti che ricordano quelli dei samurai.

Ci sono anche gare più semplici come il lancio della palla, il dribbling con la palla di rugby, la corsa nei sacchi ed un evento molto famoso e divertente chiamato exciting relay, una corsa a staffetta che include diversi tipi di gare: la leggendaria gara a tre gambe dove due corrono con una gamba legata al proprio compagno, una gara dove bisogna trascinare un compagno che recita la parte dell'infortunato su una barella costruita con il bamboo, una gara in cui si stende la biancheria, una gara dove si striscia sotto un telo, ed una gara in cui si devono fare una serie di capriole con una stuoia.

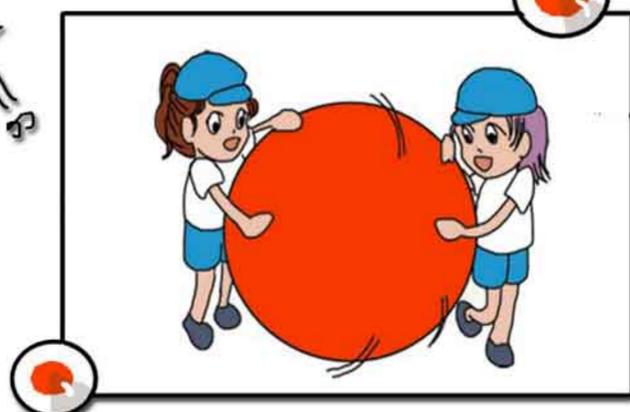
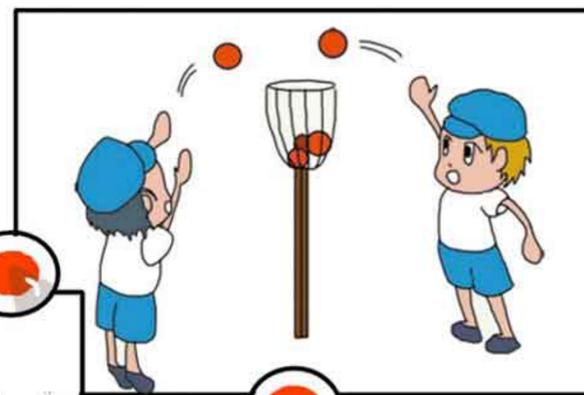
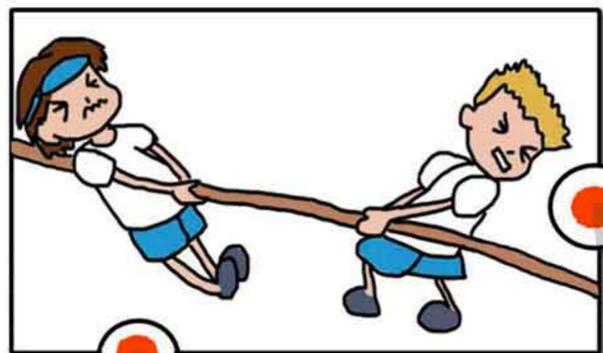
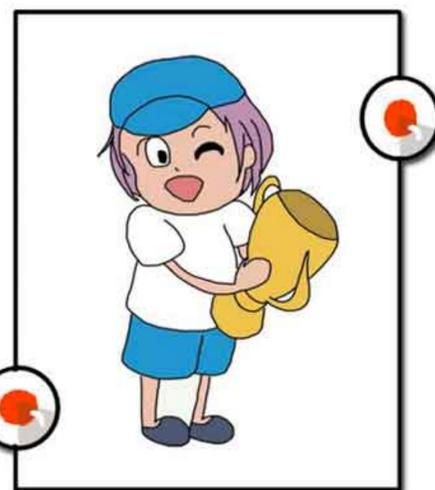
Questa sorta di olimpiade inizia di solito alle 08:30 con la sfilata di tutte le squadre in gara, che a seconda di chi ha organizzato l'evento possono essere divise per scuole, quartieri, classi, settori aziendali in caso di lavoratori o tante altre categorie. Una banda musicale locale accompagna la parata iniziale fino all'allineamento delle squadre al centro dell'impianto, poi suona il Kimigayo e contestualmente viene innalzata la bandiera giapponese. Poi c'è il classico discorso di benvenuto tenuto dai funzionari locali e dagli organizzatori.

Prima dell'inizio delle gare vere e proprie molte persone si radunano all'esterno del campo per fare lo stretching di gruppo, una pratica quotidiana di molti giapponesi voluta dal governo al punto che ogni mattina, Radio e TV trasmettono una musica apposita per consentire ed incentivare la gente a praticarla.

Verso le 12:00 c'è sempre una pausa pranzo che viene accompagnata quando possibile da esibizioni di balli popolari. Si pranza con degli o-bento contententi riso, pesce, verdure stufate, qualcuno prepara rotoli di **maki sushi** ma molto più spesso le persone portano con se i più classici onigiri.

Ci sono sempre dei premi per i vincitori di ogni gara sportiva ma non si tratta di premi in denaro, si vincono cose di utilità quotidiana casalinga come detersivo per il bucato o i piatti, saponi, scatole di tessuti, carta cerata, olio da cucina ed altre cose simili. Come avviene nelle Olimpiadi, l'evento finale della giornata sono la corsa 100 metri o la staffetta dei 400, dopo l'evento conclusivo si conteggiano i punti totali e si dà inizio alla cerimonia finale in cui si premiano le squadre più meritevoli e si fanno i discorsi di ringraziamento finale ed i saluti.

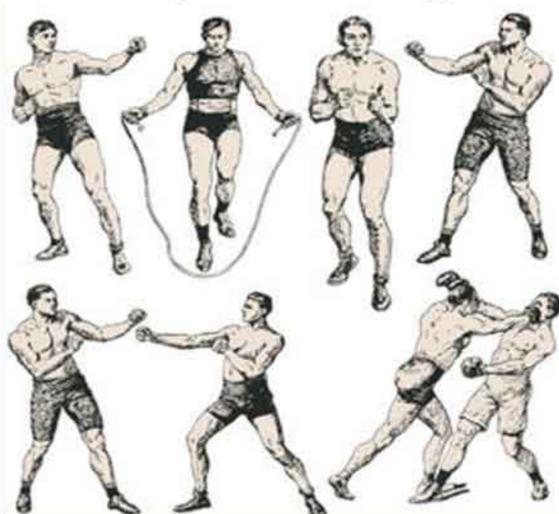
体育の日



GANBATE
がんばって!!

CONSIGLI DI LETTURA

Il sapere agonistico di Sergio De Marchi



SERGIO DE MARCHI

IL SAPERE AGONISTICO



Questo breve saggio non è altro che un percorso personale ed intimo in cui l'autore ci fa capire l'essenza della pratica sportiva e il suo intrinseco collegamento con la filosofia e la spiritualità.

“È questo percorso che trascende la mera pratica sportiva che ci permette di capire il vero significato della Via ricercata dagli antichi guerrieri: senza la spiritualità, la filosofia e la moralità intrisa nelle arti marziali, queste si ridurrebbero a semplice esercizio fisico, perdendo il fascino che invece le contraddistingue.

Ed è proprio di filosofia che di questo libro tratta, ma da un punto di vista inedito, con associazioni tra il pensiero socratico e la tattica del combattimento che di primo acchito sembrano azzardate, ma che in realtà dimostrano l'arguzia e la profonda conoscenza dei due differenti ambiti (filosofico e marziale) dell'autore.”

Sergio de Marchi, classe 1991, inizia la pratica del karate all'età di 5 anni a Ferrara, sua città natale, per poi dedicarsi alla kickboxing già a 6. Attualmente è Maestro Cintura Nera VI Dan di kickboxing; Istruttore C.

N. III Dan di karate; Istruttore C. N. I Dan di kobudo; personal trainer. È inoltre Professore di Filosofia e docente. Come agonista, si afferma nella kickboxing vincendo per 12 volte Campionati Mondiali dilettantistici tra il 2006 e il 2016; nel light contact Professionistico diventa Campione Italiano nel 2014 ed Europeo per le sigle CISCAM (2015) e WMAC (2018).

Nei settori del karate e kobudo vince Campionati Italiani, Europei e Mondiali dal 2013 al 2020, confrontandosi in numerose realtà Federali e Enti di Promozione Sportiva. Dal 2018 Direttore Sportivo Nazionale Italiano del settore forme per la Federazione Internazionale WMAC (World Martial Arts Committee), e da inizio 2020 Responsabile Federale del settore kobudo per la Federazione UKS Italia.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



BLACK BELT

con Luca Valdesi



Black belt è un cortometraggio di poco più di 10 minuti distribuito dalla Fight Store su Youtube nel 2012, con Luca Valdesi (Eric) e Johnny Pribula (Jacob).

E' la storia di due combattenti che si conoscono sin dall'infanzia, addestrati dallo stesso maestro, diventano migliori amici...entrambi dovrebbero diventare grandi combattenti.

Ma succede qualcosa e le loro strade si dividono.

Ora Eric è un campione di arti marziali, ha sviluppato le sue abilità di combattimento, ha alle spalle una carriera di grande successo e un grande rispetto per il suo maestro. Jacob, invece, è un outsider.

La sua vita è quasi in rovina. L'unico posto dove mostrare la sua tecnica di lotta è la strada.

Dopo molti anni si rincontrano e Jacob accusa Erik e il loro ex maestro di avergli rovinato la vita e la carriera.

Egli vede la possibilità di vendicarsi per tutto quello che è successo anni fa, così sfida Eric per dimostrare di essere migliore di lui. La battaglia inizia e si troveranno a combattere come non mai...

Un ottimo karate, quasi inaspettato da un Campione come Luca Valdesi.

Alla fine è un vero e proprio kata e il suo relativo bunkai, grande espressione tecnica e sportiva....

Magari fosse tradotto in Italiano.



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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



NOVITÀ CORSI

3 LE NOVITÀ DA SETTEMBRE E PER TUTTO IL 2021

ABBIAMO RICOMINCIATO CON MOLTE NOVITÀ E CONFERME, VI ASPETTIAMO NUMEROSI A MANTOVA E PROVINCIA

PRIMA NOVITÀ A GOITO



Karatemantova ASD si sposta da settembre 2021 nella più ampia palestra Dynamika in Via Mincio 16 a Goito. Un gradito ritorno in una sede più ampia per spaziare con le varie discipline dal karate al Baby Gio-karate per i bimbi dai 3 ai 6 anni e al daruma taisò ginnastica orientale giapponese per tutte le età. Ogni lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 come orario provvisorio in unico turno.

A richiesta anche le lezioni di kobudo il giovedì.

Ampio parcheggio e ampi spazi di allenamento con il comodo tatami per i bimbi più piccoli.

Tutti gli istruttori sono muniti di Green pass e formato come operatori Safe Sport per la problematica COVID 19.

SECONDA NOVITÀ A SUSTINENTE



A Sustinente, in parallelo ai corsi di karate, nella palestra di Via Trazzi da settembre 2021 partiranno i corsi di difesa personale.

Tutti i lunedì con il M° Davide Reggiani si potranno provare tecniche di autodifesa con il sistema Self defence System adatto specialmente alle donne ma sicuramente un buon aiuto per tutti.

Tutti i lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00. tutti gli istruttori sono formati Safe Sport per le problematiche Covid 19 e in possesso di Green Pass

TERZA NOVITÀ A CARPENEDOLO



Anche a Carpenedolo nella palestra di Via Laffranchi ripartono in settembre i corsi di Karate con l'aggiunta del Baby-Gio.

Karate per i bimbi dai 3 ai 6 anni.

Ogni martedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.00 per i bambini e dalle 19.00 alle 20.00 per agonisti e adulti.

I corsi sono tenuti da istruttori diplomati operatori Safe Sport per essere in sicurezza COVID 19 e sono in possesso tutti di Green Pass



KARATEMANTOVA

Corsi di Karate e Kobudo

DAL 15 SETTEMBRE 2021 - INFO ORARI E SEDI:

www.karatemantova.it - TEL. 338 5775667

info@karatemantova.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

25



KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate A GOITO

LUNEDI' GIOVEDI' dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021
PALESTRA DINAMIKA
VIA MINCIO
GOITO (MN)

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'

Ritorna il **BABY GIO-KARATE**
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.30 alle 19.30

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate A CARPENEDOLO

MARTEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00

da settembre 2021
PALESTRA
VIA LAFFRANCHI

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'

Ritorna il **BABY GIO-KARATE**
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.00 alle 19.00

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate A SUSTINENTE

LUNEDI' GIOVEDI' dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021
Palestra
Via Trazzi

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'
ogni lunedì alle ore 19.30
Corso di Difesa Personale

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate A MARMIROLO

MARTEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00

da settembre 2021
Sale Oratorio
Via Tasselli

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

Corso di Kobudo
ogni martedì alle ore 20.00

NOVITA'

Ritorna il **BABY GIO-KARATE**
DAI 3 ai 6 ANNI
dalle 18.00 alle 19.00

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Difesa personale A GOITO

NOVITA'

Self Defence System

GIOVEDI' dalle 19.00
Palestra Dinamika
Via Mincio

dal 7 ottobre 2021

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

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

KARATEMANTOVA

NEWS
Corsi di Karate A MANTOVA

MERCOLEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00
dal 15 settembre 2021

Palestra Campo Scuola di atletica
Via Learco Guerra
Piazzale Atleti Azzurri d'Italia
fianco Bosco Virgilliano

in sicurezza con tutte le normative anti COVID **SAFE SPORT**

NOVITA'
Corso di Kobudo
ogni mercoledì alle ore 20.00

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



3° Open Città di Lonigo

CAMPIONATI NAZIONALI DI KARATE
FASE PROVINCIALE

PRIMA PROVA DI KATA



DOMENICA 24 OTTOBRE 2021

INIZIO ORE 9.00

KARATE:

KATA IND
KATA A COPPIE
KATA A SQUADRE
KATA CREATIVE
KATA DISABILI
KATA A COPPIE INTEGRATO

PALASPORT ITAS « A.TRENTIN »
VIA SAN GIOVANNI 14 LONIGO (VI)

SAFE  SPORT

con il Patrocinio del
Comune di Lonigo



INFO: INFO@KARATEMANTOVA.IT 3385775667

Info M° Luca Morra 3208165939

N NEXTEL
SMART MANUFACTURING

FIERA DEL GRANA PADANO DEI PRATI STABILI



17 OTTOBRE 2021
Ore 16.30

GOITO - MANTOVA

Speciale Dimostrazione di arti marziali

**KARATE MANTOVA
E JESUS ACCADEMIA 2**



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



KARATEMANTOVA MAGAZINE



**LA STAGIONE 2021/2022 SI PREANNUNCIA
RICCA DI EVENTI, GARE E NOVITÀ...
MOLTI NUOVI RAGAZZI E BAMBINI HANNO INIZIATO L'ATTIVITÀ
QUESTO SETTEMBRE!
UNA BUONA NOTIZIA, UN RITORNO AD UNA NORMALITÀ DI CUI
TANTO ABBIAMO BISOGNO!
UNITEVI A KARATEMANTOVA PER UNA NUOVA CRESCITA SPORTIVA
....E NON SOLO!**



**NEL PROSSIMO NUMERO: LE FOTO E LE STORIE INCREDIBILI DEL CAMPUS 2021
UN GRANDE CAMPIONE CI VIENE A TROVARE E TANTE NOVITÀ**

Karatemantova Magazine - Nr. 17 - ottobre 2021
redazione e impaginazione: **Vittorio Magro**
disegni: **Luca Scappi, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi**
rubriche: **Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani,**
Ilaria Truzzi, Thomas Magro