



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - NR. 24 - MAGGIO 2022



NOTIZIE DAL DOJO



Proud Member Of: TAFISA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

NGUYEN HOANG NGAN



..UNA NUOVA RUBRICA CON GLI AMICI DI "OCHACAFFÈ"



BUON COMPLEANNO KARATEMANTOVA MAGAZINE!!

IL NOSTRO GIORNALINO COMPIE 2 ANNI





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube

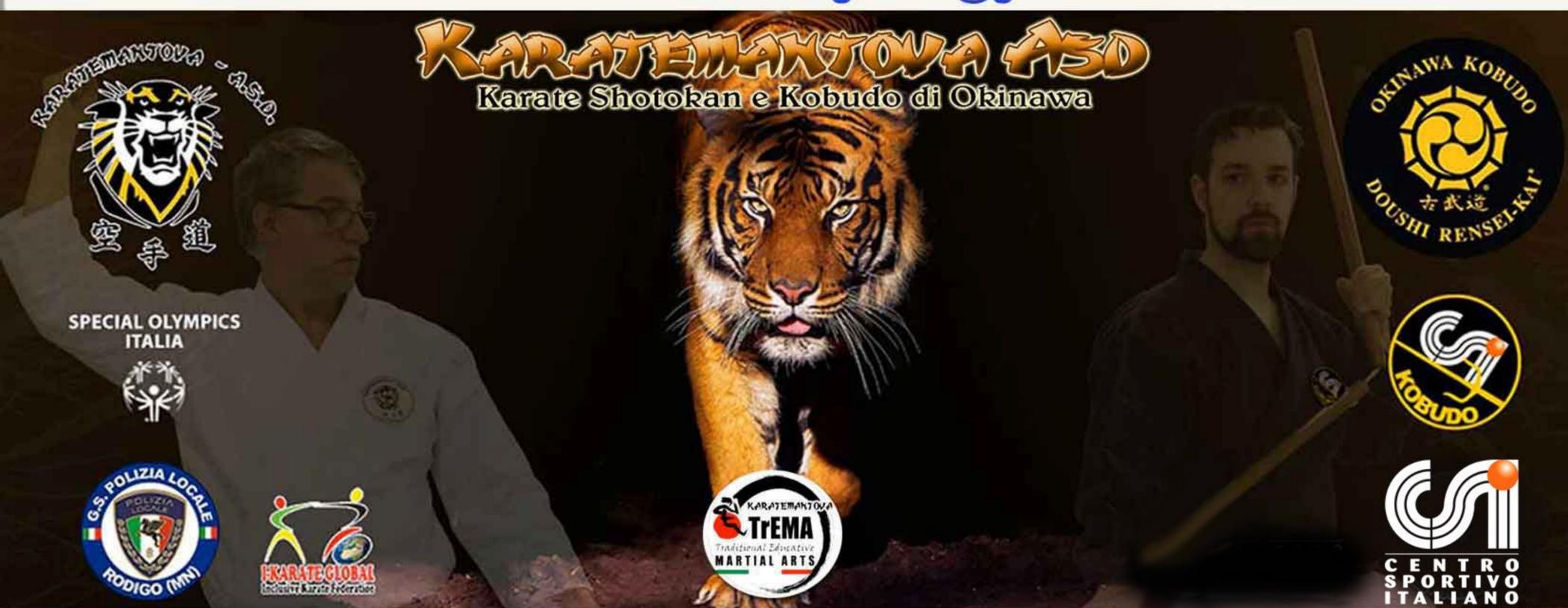


KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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!



OTTO VALIDI MOTIVI PER INIZIARE A PRATICARE KARATE

Contrariamente all'opinione popolare, l'apprendimento e la pratica di un'arte marziale non rende aggressivi. D'altro canto, le arti marziali insegnano ai professionisti di valutare l'importanza di equilibrio e armonia nella loro vita...

1) Migliora la salute del Cuore:

Le arti marziali migliorano la frequenza cardiaca nonché l'afflusso di sangue alle varie parti del corpo. I muscoli del cuore diventano più forti, ed i vasi sanguigni si mantengono flessibili e sani. Un cuore debole può causare sonnolenza e stanchezza, un marzialista che pratica da anni la propria disciplina sarà in forma ed in salute.

2) Migliora la Coordinazione:

Le arti marziali migliorano l'equilibrio, la coordinazione ed i riflessi. I praticanti si concentrano sullo sviluppo della propria agilità fisica combinata alla propria concentrazione mentale. Si può imparare a cambiare direzione facilmente e muoversi senza sforzo, grazie alla sinergia del corpo che sfrutta ogni suo muscolo per effettuare un determinato movimento.

3) Maggior Flessibilità:

La pratica costante di un arte marziale può rendere le vostre articolazioni ed i muscoli più flessibili. Questo ha un impatto alquanto positivo sulla gamma di movimento e postura del vostro corpo. Gli Anziani dovrebbero praticare le arti marziali perché li aiuterebbe ad invecchiare più dolcemente attenuando il decadimento fisico.

4) Salute psicologica:

Praticare un arte marziale può avere un effetto rigenerante sulla vostra salute mentale. Si può imparare a migliorare la messa a fuoco nella vita e diventare molto forti mentalmente. La vostra mente sarà disciplinata e meno soggetta a pensieri negativi. Gli esperti delle arti marziali imparano a mantenere la calma, ed esercitare la loro forza di volontà e a vivere al meglio la propria vita.

La pratica regolare aiuta ad alleviare la tensione e la frustrazione, e migliora la salute emotiva.

5) Maggior fiducia in se stessi:

L'apprendimento di una arte marziale può aumentare la vostra fiducia fisica e psicologica. Le arti marziali insegnano metodi di auto-difesa efficaci che aiuteranno la vostra psiche a diventare mentalmente più forti e determinati. Sarete sicuri di mantenere la calma anche nelle situazioni di crisi.

6) Dare un senso ai vostri muscoli:

Che senso ha essere forti e muscolosi se poi nella difesa personale si è a zero? Tantissimi palestrati, molto grossi e forti, non sanno difendersi. Praticare Bodybuilding e Fitness per anni può portare ad una fase di stallo psicologica del tipo: "chi me lo fa fare?"; se iniziate a praticare arti marziali avrete una motivazione in più, perché la forza ed i muscoli vi serviranno nei combattimenti, e questo è una spinta notevole che vi farà allenare a lungo sino a tarda età.

7) Maggior Velocità:

La pratica delle arti marziali vi farà diventare più veloci fisicamente e anche con il pensiero ed inoltre gli esercizi effettuati miglioreranno la vostra potenza.

8) Educazione per i Vostri Figli:

Ragazzi con comportamenti violenti, sottoposti liberamente a sessioni di allenamenti nelle discipline, del Kobudo e del Karate, dopo un anno di impegno hanno ottenuto dei risultati lusinghieri sul piano sociale. Miglioramenti sul piano sociale sono stati registrati anche nei ragazzi, vittime del bullismo, che incrementando a sicurezza in se stessi, l'autostima e le capacità relazionali hanno in prima persona contribuito ad abbattere questo fenomeno quanto mai attuale.

Conclusioni

Per saperne di più, è importante sapere che le arti marziali possono essere suddivise in due grandi classi:

Arti marziali morbide - Arti marziali dure che si sono così evolute per fini e scopi diversi. La scuola dura si avvale di colpi diretti e precisi, con lo scopo, si potrebbe dire, di opporre forza alla forza dell'avversario. Arti marziali dure sono, per esempio, il karate e il kobudo. La scuola morbida si caratterizza invece per movimenti ampi, circolari, lenti e, appunto, morbidi, senza rigidità muscolare: lo scopo è principalmente dirigere la forza dell'avversario contro l'avversario stesso.

Arti marziali morbide sono, per esempio, il kung fu, il wing chun

L'obiettivo finale della pratica delle arti marziali è quello del completo controllo dell'energia vitale che allontana energie negative e insicurezze; anche se chi pratica arti marziali sa bene che non è necessario avere uno scopo da raggiungere, basta semplicemente vivere ciò che si sta facendo. L'arte marziale è un viaggio in cui l'importante è arricchirsi lungo la strada.

M° Davide Reggiani



NGUYEN HOANG NGAN



SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3

STORIA DI KARATEMANTOVA
MANTOVA PER LO SPORT 2011.....PAG. 5

NGUYEN HOANG NGAN.....PAG. 7

KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 10

L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 12

I° OPEN DI GOITO.....PAG. 14

OCHACAFFÈ.....PAG.16

LO SQUADRONE SAKURA (KARATEKA.IT).....PAG.18

FOTO/RICORDI - I NOSTRI TROFEI.....PAG.20

LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....PAG. 21

LEGO, CHE PASSIONE.....PAG. 22

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG.23

CONSIGLI DI LETTURA.....PAG.26

TARTARUGHE NINJA: FUORI DALL'OMBRA.....PAG.27

ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG..28

CORSI.....PAG.29

PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG.30



"OCHACAFFÈ" ASSOCIAZIONE ITALIA-GIAPPONE



CONTINUANO LE LEZIONI
SUL GIAPPONE
CON CRISTINA E ILARIA

NEWS

BUON COMPLEANNO KARATEMANTOVA-MAGAZINE!

Non essendo propriamente un "atleta", mi sono sempre trattenuto dal voler scrivere direttamente un articolo o esprimere un pensiero. Ebbene stavolta vorrei condividere quello che ho imparato dopo 2 anni di Magazine... Che sia stato un bene il lockdown proprio non lo possiamo affermare, ma che abbia fatto emergere fantasia e voglia di lottare da tutti noi, **si!** Credo che abbia tirato fuori il meglio da molte persone...

Da "esterno" è ciò che osservo in tutti voi Karateka di Karatemantova. Passione, voglia di non mollare, voglia di imparare; il giornalino in questi 2 anni è cresciuto, tanto, moltissimo! È cresciuto come la passione che vedo nel Maestro Davide, negli istruttori che non hanno mollato un colpo, come la passione e l'impegno degli atleti più grandi che sempre più "indicano la via" ai più giovani, è cresciuto come la passione dei ragazzi che mano mano hanno intrapreso nuove discipline con impegno, è cresciuto come tutti i nuovi iscritti aumentati e appassionati a dismisura. Ho visto crearsi amicizie profonde e rinforzarsene altre, ho visto nascere un legame anche tra molti genitori.... forse Voi che "ci siete dentro" non ve ne rendete conto, ma state facendo un lavoro bellissimo, all'insegna dei principi fondamentali che uno "sport" o meglio, una disciplina come il Karate vuole insegnare.

Beh allora, Vi chiedo di fermarvi un attimo e urlare forte "BUON COMPLEANNO KARATEMANTOVA-MAGAZINE!". È un piccolo ringraziamento per gli sponsor che ci sostengono, per chi lavora tutti i mesi (e tutto il mese) per farvi avere notizie e storie, per i grandi campioni che hanno accettato di raccontarsi e per tutti Voi che lo leggete (e siete in tanti).

Karatemantova è una realtà importante e il magazine sta contribuendo a scrivere un "diario" che sarà per sempre.

Vittorio Magro.

STORIA DI KARATE MANTOVA

MANTOVA PER LO SPORT 2011



Nelle nostre innumerevoli dimostrazioni di piazza la Festa dello sport del 2011 si collocava, in quel preciso momento storico, in un'era particolare, cioè quando ancora il CONI a Mantova aveva una discreta mobilità e accessibilità.

Oggi la sede è spesso vuota e per parlare con addetti e responsabili del CONI bisogna rivolgersi addirittura alla sede di Brescia.

Era il 2 giugno 2011, in quel periodo il responsabile del CONI era il Dott. Giuseppe Faugiana e nello stesso giorno abbiamo tenuto due dimostrazioni con un buon numero di partecipanti:

la prima in piazza Virgiliana per poi spostarsi nella suggestiva location del Lungorio dove abbiamo piazzato una vera e propria postazione marziale divulgativa.

Le immagini parlano da sole.





KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI 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

**LA VOCE DELLO SPORT
PER TUTTI**

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



**05
Il Megafono**
SETTEMBRE/OTTOBRE 2013 ... PER DAR VOCE A CHI HA POCA VOCE

www.ilmegafonocarpenedolo.it
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it

NGUYEN HOANG NGAN



LA REGINA DEI KATA

Nguyen Hoang Ngan è una karateka vietnamita nata a Dong Da, Hanoi, il 21 ottobre 1984. Allieva del Maestro Doan Dinh Long (stile Suzucho Karate), appartiene alla squadra di karate del Ministero della Pubblica Sicurezza (Bộ Công an in vietnamita), il dicastero del Governo del Vietnam responsabile per le forze di polizia e sicurezza.

I suoi allenamenti e studio del karate sono sempre stati rivolti ai kata, e ben presto le hanno permesso di essere selezionata per far parte della squadra vietnamita per le gare e i campionati mondiali.

Negli anni ha ottenuto grandissimi e importanti risultati, un oro a Tokyo in Giappone nel 2008, un oro nel singolo femminile ai World Games 2009 a Kaohsiung, sempre sul podio a Taiwan 2009 e alla Kobe-Osaka World Cup Karate in Bulgaria nel 2007.

Ha vinto la medaglia d'argento nel singolare femminile e la medaglia di bronzo a squadre femminile ai Giochi del sud-est asiatico 2007 .

Nella carriera di Nguyen Hoang Ngan si devono anche ricordare gli anni passati a Tokyo per gli studi sulla cultura giapponese durante i quali ha ricevuto ufficialmente un posto per partecipare ai noni Giochi Mondiali che si sono tenuti dal 25 luglio al 4 agosto 2013 a Cali, Colombia.

I Giochi Mondiali del 2013 in Colombia hanno avuto 32 competizioni ufficiali e 4 sport dimostrativi.

Il gruppo di arti marziali nel programma ufficiale delle competizioni dei Giochi comprendeva Sumo, Karate e Ju-Jitsu.

Nguyen Hoang Ngan è sempre stata considerata uno dei principali interpreti del Kata e questo suo riconoscimento le ha permesso di essere presente a molti congressi della World Karate Federation per eseguire dimostrazioni e partecipare a tornei.

Nel 2012, dopo aver vinto la medaglia d'oro agli Open di Germania ha subito una operazione al ginocchio a seguito di un grave infortunio che l'ha tenuta per un lungo periodo lontana dalle competizioni.

Grazie ai suoi successi, la sua classe, la sua eleganza e allo stesso tempo, la sua grinta e decisione, Nguyen Hoang Ngan è riconosciuta ancora oggi, in tutto il mondo, come la "regina dei kata".

Il suo stile è Shitō-ryū.



La svolta da Allenatore

Nel 2015, Nguyen Hoang Ngan si è ritirata dalle competizioni e ha continuato a far parte del mondo del karate come allenatore.

Il più importante riconoscimento della sua carriera da allenatore è stato quando, nel 2018, ha ricevuto l'incarico ufficiale, da parte dell'AGF (Asian Games Federation) di condurre la squadra femminile di karate del Vietnam durante gli ASIAD '18, i Giochi Asiatici.

Oggi ha una importante scuola di Karate ad Hanoi dove continua ad insegnare Shitō-ryū anche ai più piccoli.



i risultati più importanti della sua carriera:

| medaglia | quando | specialità | Classe | torneo | dove |
|----------|---------------|----------------------------|----------|------------------------------------|------------------------------|
| Argento | maggio 2005 | Kata individuale femminile | Seniores | Campionato asiatico di karate 2005 | Macao , Macao |
| Argento | ottobre 2006 | Kata individuale femminile | Seniores | Campionato mondiale di karate 2006 | Tampere , Finlandia |
| Argento | dicembre 2006 | Kata individuale femminile | Seniores | Giochi asiatici 2006 | Doha , Qatar |
| Argento | dicembre 2007 | Kata individuale femminile | Seniores | 2007 Giochi del sud-est asiatico | Nakhon Ratchasima , Thai Lan |
| Oro | novembre 2008 | Kata individuale femminile | Seniores | Campionato mondiale di karate 2008 | Tokio , Giappone |
| Oro | giugno 2009 | Kata individuale femminile | Seniores | Giochi Mondiali 2009 | Kaohsiung , Taiwan |
| Argento | ottobre 2010 | Kata individuale femminile | Seniores | Campionato mondiale di karate 2010 | Beograd , Serbia |
| Argento | luglio 2013 | Kata individuale femminile | Seniores | Giochi Mondiali 2013 | Cali , Colombia |

Dove l'abbiamo conosciuta? Agli stage di karate e Relax a Palermo Terrasini al Villaggio Città del mare organizzati dal M° Andrea Valdesi . Ragazza umile e alla mano, nonostante la difficoltà linguistica si è sempre fatta in quattro per poter spiegare i kata di Shito Ryu anche se la sua provenienza era in effetti il Goju Ryu.



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



EKU



L'eku (qualche volta sillabato eiku o ieku) è un'antica arma del kobudō di Okinawa la quale trae origine da un remo, approssimativamente di 160 cm di lunghezza.

Secondo la leggenda, il remo fu tradizionalmente adattato per divenire un'arma di autodifesa dai pescatori contro nemici armati delle maggiori armi convenzionali.

I giapponesi, infatti, avevano già conquistato Okinawa e avevano messo gli ufficiali più anziani al lavoro per insegnare alla gente comune un po' di pratica base nell'uso delle armi, al fine di metterli in campo per primi contro una possibile invasione cinese.

Ad ogni modo, siccome le armi di qualità erano costose, i civili dovevano usare l'attrezzatura in loro possesso.

Il remo Ryuku, ad Okinawa "Eku" o "Eiku", venne a rappresentare il Naginata.

Naginata significa infatti "Lama su asta", cosa che il remo principalmente è.

Quando pensiamo alla pirateria pensiamo per lo più ai Caraibi, ma va detto che le scorrerie via mare di predoni di ogni sorta si trovano un po' ovunque nella storia.

Il Mar del Giappone non fa differenza.

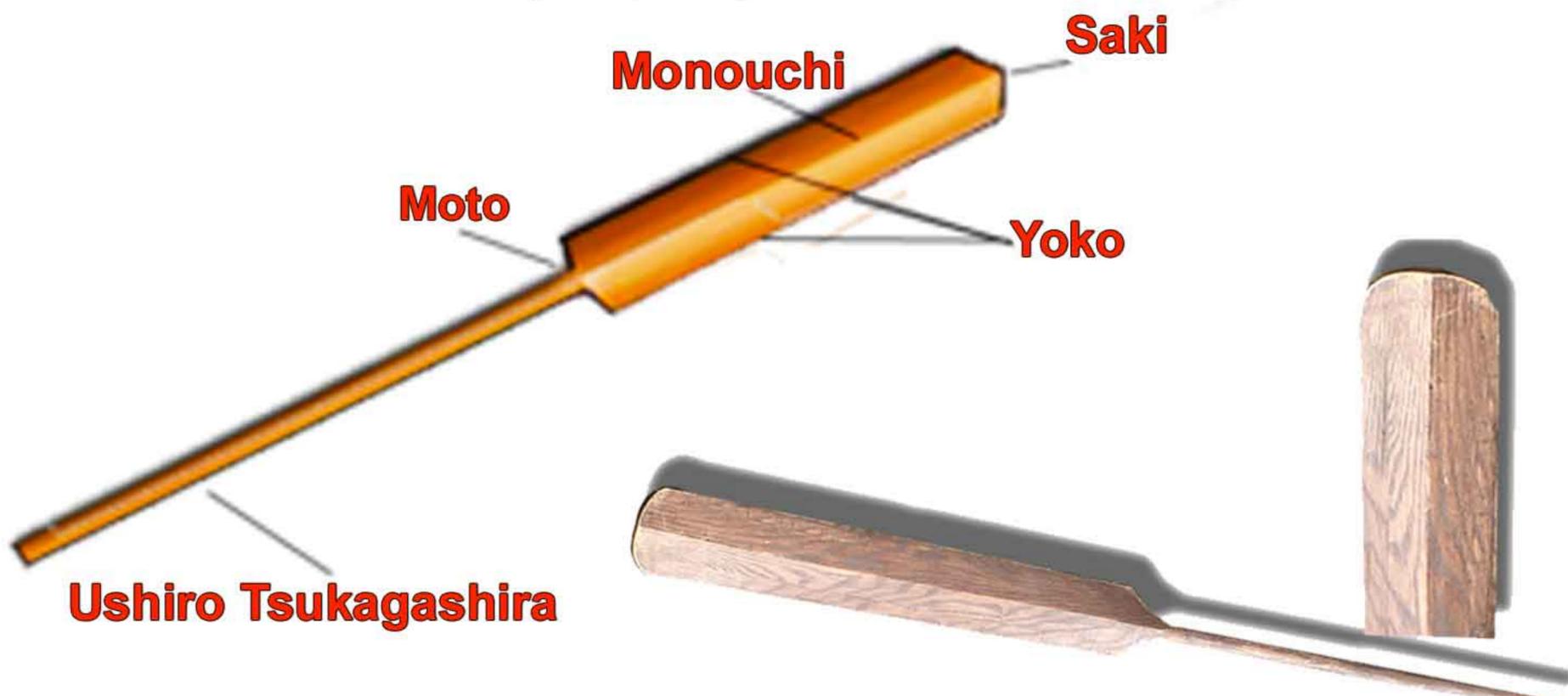
Impossibile quindi collocare una data precisa per l'utilizzo del remo come arma contundente, anche se certo il periodo di occupazione di Okinawa, di cui avevamo precedentemente parlato, ha contribuito a codificare un'arte marziale attorno a questo oggetto.

C'è da dire che questa arma non è stata utilizzata solo dai pescatori: anche alcuni samurai ne fecero uso.

Miyamoto Musashi fece uso di un remo per abbattere il suo avversario Sasaki Kojirō nel celebre duello sull'isola di Ganryū-jima, sfruttando l'acqua per nascondere la reale lunghezza dell'arma.

Il duello si sarebbe concluso con un solo potente colpo sferrato al volto di Sasaki, immortalando la leggenda di Musashi.

Negli anime troviamo un esempio di questa arte marziale ne I Cavalieri dello Zodiaco, dove il barcaiolo infernale Caronte utilizza il suo remo per colpire Pegasus e Andromeda.





古
武
道

KO

BU

DO

CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド

L'ETICHETTA E IL SALUTO NELLO IAIDO



LA FORMA DEVE AVERE SPIRITO LO SPIRITO MANIFESTA UNA FORMA

Può essere che per chi pratica lo iaido o il kendo l'«etichetta», i «saluti», il modo di muoversi dentro il dōjō risultino all'inizio piuttosto ostici o incomprensibili, una sorta di «cerimoniale» piuttosto artificioso che spesso, ho notato, viene tralasciato o ridotto durante gli allenamenti normali in Europa.

Ma «reihō» (letteralmente: le regole, il metodo – hō – di «rei», un concetto originariamente confuciano che indicava le norme, i riti che permettono una convivenza sociale armoniosa) è qualcosa di diverso da un vuoto cerimoniale, permea non solo le arti tradizionali giapponesi e il budō, ma in senso più generale tutta la vita quotidiana in Giappone.

È inevitabile perciò per chi ha scelto di praticare lo iaidō o il kendō misurarsi e cercare di appropriarsi il più possibile di questo modo di vivere, di rapportarsi agli altri, che pur nella sua complessità (ma anche bellezza) è keiko.

Come ogni praticante ben sa, ogni gesto, ogni movimento, ogni azione ha un motivo ed una finalità ben precisi, nell'ottica di mantenere il praticante in quello stato di attenzione vigile e prontezza per affrontare la situazione.

La spada normalmente viene tenuta con la sinistra in quanto è più facile sguainarla, ma quando si portava la spada del proprio signore la si doveva tenere con la destra.

La propria spada veniva tenuta nella posizione suiryuu (nota a chi pratica iaido in quanto è quella dello shomen ni rei) il cui significato è acqua che scorre, con l'elsa in alto e la punta del fodero in basso, rivolta in avanti: la spada del signore invece andava tenuta con la destra, in maniera tale per cui in caso di pericolo e in cui il signore avesse sentito l'esigenza di impugnare la propria spada, sarebbe bastato un rapido movimento per portarsi sul lato sinistro e leggermente indietro rispetto





al signore affinché da tale slancio questi potesse sguainare immediatamente. Ecco che quindi anche la parte più cerimoniale della posizione relativa delle due persone e del rispetto mostrato portando le armi in una certa posizione, nascondono in realtà uno studio attento sull'efficacia di una azione per la propria protezione e salvezza. Quando facciamo un saluto, quando ci muoviamo in palestra con lo iaito nell'obi o la shinai in mano, dovremmo sempre comportarci come consci dell'ambiente in cui siamo. E' chiaro che nessuno ci assalterà mai, che un compagno di pratica non ci attaccherà all'improvviso quando saremo in shizentai e via dicendo, ma la consapevolezza del pericolo, tra l'altro alla base dello zanshin e quindi non distante dalle abitudini della nostra pratica, dovrebbe essere quella sensazione che permette di aggiungere ai nostri movimenti quella dignità a cui accennavo prima e che ci viene sempre richiesta durante la pratica. Dal momento che la scuola codificava le "maniere in tempo di pace e la strategia di battaglia in tempo di "guerra" risulta più comprensibile come sia possibile intendere l'essenza dell'etichetta appena citata nel più generico dei contesti ma che porta inevitabilmente a pensare ad una applicazione nota per cui valga il detto "la vittoria è nella saya".

antica arte dello laido
Info M° Davide Reggiani 338 5775667



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

1° TROFEO DI KARATE CITTÀ DI GOITO



Open città di Goito - Karatemantova fa il pieno di medaglie

Una gara perfetta! 5 tatami sempre al lavoro con 130 atleti per le sole specialità delle forme e dei kata.

Bambini dai 4 anni in su fino alle categorie master. 30 Ufficiali di gara in perfetta armonia.

Queste le conclusioni di una competizione Finale per il Campionato Nazionale CSI fase provinciale di Mantova che laurea i campioni 2022 che vi trasmetteremo in seguito. Ora è giusto celebrare gli atleti che si sono battuti a suon di kata per conquistare i titoli in palio. 10 società sportive presenti provenienti da Bergamo, Verona, Vicenza, Padova, Ferrara, Reggio Emilia, Modena e naturalmente Mantova.

Il M° Davide Reggiani e il M° Daniela Braglia hanno condotto la gara in modo esemplare con tempi velocissimi. E il dopo gara a pranzo per la consueta risottata in un clima di amicizia estremo.

Questo è lo sport, questo è il CSI!

Veniamo ai risultati di gara di Karatemantova che si aggiudica il primo posto nella classifica di Società

Kata individuale: Oro per Matteo Maria Mazzuca, Francesco Mazzucco, Lorenzo Canduti, Diana Luongo, Filippo Siliprandi, Hiba El Hamraoui, Giulia Alves, Chiara Adele Martinelli, Sabrin Bouguettaya, Pierluigi Ferrara, Francesco Gola, Francesca Bocchi, Katia Surfaro, Renato Arcari, Jason Lazzarini Suarez, Cristian Garavello - **Argento** per Gioia Gemma, Viola Gasparini, Flavio De Gennaro, Elia Turganti, Elisa Ngo, Mattia Fasani, Nora Inzoli, Manuel Solazzo, Alessandro Barretta, Badreddine Boudal, Riccardo Donelli, Giulia Guarnieri, Cristian Garavello

Bronzo 3° posto per Lorenzo Togni, Arianna Maiolo, Marco Salami, Davide Genovesi, Bassma Khalla, Francesco Sollo, Beatrice Zambellini, Thomas Lars Magro, Carola Malgioglio, Stella Gueresi, Mattia Bonardi, Nicole Gandini, Renato Arcari

Bronzo 4° posto per Filippo Danielli, Dooae Khalla, Riccardo Mariani, Vittoria Zambellini.

Kata Kids:

Oro per Alessandro Gaspari e Ludovica Maira - **Argento** per Mattia Pizzichetti e Sofia Zangrossi

Bronzo 3° posto per Sofia Luongo e Gabriele Mazzuca - **Bronzo 4° posto** per Pietro Franciosi.

Kata con armi:

Oro per Alessandro Barretta, Thomas Lars Magro, Giulia Guarnieri, Nicole Gandini, Renato Arcari

Argento per Dooae Khalla, Chiara Adele Martinelli e Francesca Bocchi - **Bronzo 3° posto** per Bassma Khalla, Riccardo Mariani e Carola Malgioglio - **Bronzo 4° posto** per Marco Salami e Manuel Solazzo.

Kata con armi Team: Oro per Magro-Mariani-Martinelli - **Argento** per Guarnieri-Bocchi

Bronzo per Arcari-Gandini.

Kata a Coppie: Oro per Solazzo-Bouguettaya, Gola-Malgioglio, Surfaro-Treccani

Argento per Muzzucco-Alves, Gueresi-Bonardi - **Bronzo 3° posto** per De Gennero-Siliprandi

Bronzo 4° posto per Ngo-Gemma

Kata a squadre: Oro per Bocchi-Guarnieri-Zambellini, Canduti-Fasani-Luongo, Magro-Mariani-Martinelli e Barretta-Ferrara-Tebaldini - **Argento** per Danielli-Ferrara-Saracino - **Bronzo 3° posto** per Gasparini-Mazzuca -Togni e Salami-Sollo-Zambellini - **Bronzo 4° posto** per Khalla-Khalla-Maiolo.

un grandissimo bottino di 44 medaglie d'oro, 27 argenti, 28 bronzo 3° posto e 12 bronzo 4° posto!

Un grande ringraziamento all'amministrazione comunale di Goito presente con il Sindaco Pietro Chiaventi, l'Assessore al Welfare Gaia Cimolino e l'Assessore allo sport Gabriele Belfanti per il grande supporto e anche al Tennis Club per l'ospitalità nella persona di Stefano Ottolini.





A CURA DI: ASSOCIAZIONE AMICIZIA ITALIA-GIAPPONE OCHACAFFÈ' WWW.CULTURA-GIAPPONESE.IT

LA LINGUA GIAPPONESE

Una lingua che solo una ventina di anni fa era completamente sconosciuta, lontana, e nessuno avrebbe considerato come materia di studio, è ora una delle più richieste nelle università che la propongono. Le persone infatti che ci si appassionano alla lingua giapponese sono sempre di più, ed includono chi lo fa come hobby, magari per vedere i propri anime preferiti in lingua originale, ma anche chi lo studia in maniera professionale per andarci a studiare, lavorare, vivere.

La scrittura giapponese

La lingua giapponese è abbastanza semplice da pronunciare, ma è difficile da scrivere e leggere. Perché? Tanto per cominciare ci sono tre alfabeti diversi, di cui due fonetici ed uno composto da ideogrammi. Anche una semplice frase ci può confondere dato che spesso i tre tipi di scritte vengono amalgamati assieme.

Le tre "scritture" sono: hiragana, kanji e katakana. Il katakana viene usato per scrivere le parole straniere. I kanji sono ideogrammi e sono il più grande ostacolo nell'imparare la lingua, neanche i giapponesi conoscono tutti gli ideogrammi. A volte devono far uso di dizionari per leggere libri più complessi. Ma del resto neanche una persona italiana conosce tutte le parole contenute nel dizionario.

La pronuncia

La lingua giapponese è facile da pronunciare, perché ha solo 5 vocali : (あ a, え e, い i, お o, う u); in inglese o russo per esempio i suoi vocalici sono di più, e difficili da imitare. Per cui con un po' di pratica un italiano può pronunciare molto bene qualsiasi suono giapponese, tranne forse la H che nei primi tempi può essere difficile.

La grammatica

Dal punto di vista della grammatica, bisogna far attenzione ad alcuni dettagli. Il verbo, per esempio, si trova sempre alla fine della frase: "Io al cinema domani andrei". Per il resto i primi passi si compiono spediti, infatti i verbi non hanno molte forme irregolari e la coniugazione è uguale per ogni persona.

Chiaramente, quando si arriva ad un livello intermedio ci sono molte cose da conoscere per parlare correttamente, ma si arriva presto a poter parlare a livello elementare.

Un altro punto difficile per chi si avvicina allo studio, è che la lingua formale giapponese è completamente diversa da quella informale. Per questo chi vuole lavorare in Giappone deve prestare molta attenzione al business Japanese e alla gerarchia della società per capire quale livello di lingua usare.

Il cinese e il giapponese sono simili? NO! I cinesi e i giapponesi non si capiscono perché parlano due lingue completamente diverse, anche se gli ideogrammi giapponesi provengono dalla lingua cinese antica scritta.

L'uso del giapponese nella lingua italiana

Nella lingua italiana sono entrate molte parole giapponesi come per esempio: sushi, karaoke, karate, sakè, otaku, anime e manga, kamikaze, judo, etc...

Alcune parole, però, sono state importate dandogli un significato diverso.

Uno degli esempi è la parola harakiri, al posto di questa parola bisognerebbe usare seppuku. Harakiri significa semplicemente tagliarsi la pancia, mentre seppuku si usa per descrivere un suicidio rituale.

Un altro esempio di prestito sbagliato è la parola sakè, che noi usiamo per descrivere il vino giapponese ma in realtà la parola sakè in giapponese viene usata per qualsiasi alcolico (birra, vino...). Quello che gli italiani chiamano sakè per i giapponesi è il nihonshu. Una nota interessante: la parola karaoke è costituita da due parti "kara" e "oke". Kara significa vuoto, oke deriva dalla parola orchestra.



ISTITUTO IL MULINO

Praticamente significa che la vostra voce è l'elemento principale, senza quella l'orchestra è vuota. Così pure, la parola karate, kara (vuoto) te (mano).

Tra le cose facili possiamo elencare: non ci sono gli articoli; ci sono pochissime preposizioni (che in realtà chiamiamo particelle); non ci sono congiuntivi, trapassati, e varie complicazioni che troviamo nell'italiano; non c'è il maschile e il femminile, e in genere nemmeno il plurale!

Alcuni modi per salutare in giapponese

La mattina ci si saluta con ohayo che vuol dire buongiorno e si può usare fino a mezzogiorno.

Dopo mezzogiorno si usa konnichiwa. Mentre per dire buonasera si usa la parola konbanwa.

Per salutare con un arrivederci diciamo sayonara. Nel caso salutassimo un amico e volessimo usare qualcosa di informale possiamo dire matane. Quando si va a dormire si dice oyasumi.

I numeri giapponesi da 1 a 10

Chi ha fatto arti marziali probabilmente li sa già, ma per tutti gli altri ecco i numeri: 1 = ichi, 2 = ni, 3 = san, 4 = shi/yon, 5 = go, 6 = roku, 7 = nana (oppure shichi), 8 = hachi, 9 = kyu, 10 = jyu.

Il numero 4 si può dire sia yon che shi ma bisogna far attenzione ad usare "shi" perché in giapponese significa anche morte e viene ritenuta una parola che porta sfortuna.

Per chi volesse andare a studiare in Giappone

Per chi volesse approfondire la conoscenza della lingua giapponese, segua il corso online sulla piattaforma della scuola Il Mulino, creato in collaborazione con l'Associazione Ochacaffè.

Per chi volesse studiare il giapponese seriamente, Ochacaffè organizza i corsi online con insegnanti madrelingua che parlano italiano, ma vi porta anche a studiare in varie città del Giappone.

INTERCULTURAL INSTITUTE OF JAPAN, TOKYO



OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

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

LO SQUADRONE SAKURA

DI MASSIMO SERRAO

DALLA PAGINA FACEBOOK DI "KARATEKA.IT" - PER GENTILE CONCESSIONE - KARATEKA.IT



In questo articolo si racconta dello squadrone Sakura. Uno squadrone addestrato al combattimento corpo a corpo per una missione suicida. Seconda Guerra Mondiale, un istruttore di karate sconosciuto sarà designato all'addestramento di un gruppo di valorosi soldati...

A capo di questo squadrone un nome d'eccezione *Takatoshi Nishizono*, un maestro di Wado ryu, incaricato a quel tempo di addestrare e formare il battaglione. Nishizono è un tipo molto particolare, frequenta l'università di Tokyo nel 1941, non è un grandissimo studioso, ma è veramente appassionato di karate tralascia un po' agli studi per dedicarsi anima e corpo al karate Wado ryu. Lui descrive che non usa colpi di shuto calci ai testicoli per non infierire troppo su questi ragazzi però si guadagna il rispetto di tutto lo squadrone.

Iniziano gli allenamenti, però non aveva molto tempo, addirittura il gruppo era molto numeroso, ben 250 soldati, numero consistente per una persona sola e aveva a disposizione un solo mese per addestrarli tutti al karate di cui non sapevano niente. In un mese era un'impresa veramente titanica.

Adotta un tipo di karate per il campo di battaglia chiaramente con poco tempo non può fare troppi preamboli, colpi bassi genitali pugni faccia o alla gola per quello che serviva nella parte alta della persona e per parare poca roba parate basse per i calci e al limite e parate alte, in questa maniera riesce ad addestrare forte questi ragazzi.

All'inizio racconta che c'erano un po' in difficoltà perché non tutti erano pronti per questo tipo di allenamento chiaramente senza armi e senza baionette proprio veramente un *ninja camp*.

Equitazione, travestimento e tante altre discipline particolari ma il punto chiave era addestramento al corpo a corpo.

Quando qualcuno batte la fiacca lui ha un metodo infallibile, li tira fuori dalla fila degli allenamenti e fanno combattimento con lui e ci dà molto molto dento.

Vi lascio il link descrizione su un maestro che è venuto in Italia anni fa e più o meno ha fatto un po' la solita storia.

Comunque tornando a noi veramente è stato un maestro che si è distinto per il governo nella seconda guerra mondiale e c'è qualcos'altro da dire: il simbolo che portavano questo battaglione era il simbolo Sakura, il simbolo del ciliegio in fiore.

Simbolo classico del Giappone, rappresenta l'amicizia, il simbolo della vita della morte e della rinascita come un fiore germoglia e poi basta però poco vento per far andare via i petali, la primavera dopo rinasce quindi questo è un po' il simbolo che rappresenta bene il Giappone è anche lo spirito dei guerrieri e dei soldati in quell'epoca.

Lo squadrone Sakura era impostato su questo discorso quasi simboleggiava questa cosa, ragazzi giovani come petali freschi del ciliegio che però erano in balia della guerra e bastava poco per ucciderli, questo è stato un pò il destino di questi ragazzi.

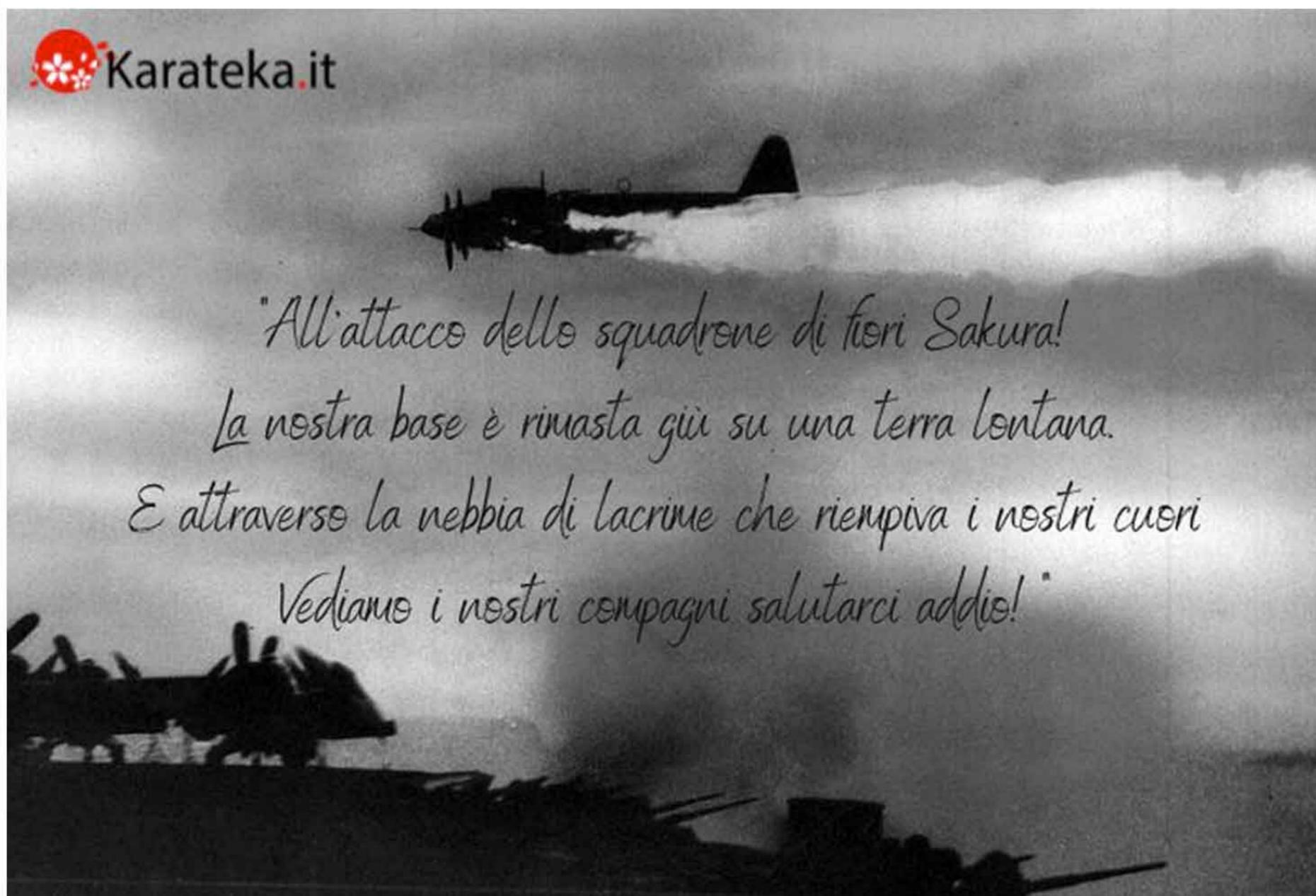
Nel dopo guerra in un'intervista a Nishizono, che trovò lavoro in Cina nel commercio, si ricorda di questi ragazzi che erano molto gentili venivano al nord del Giappone, sono partiti e purtroppo tutti sono stati uccisi, un triste episodio di questi giovani karateka che erano al servizio della patria per vincere su un potenziale aggressore.

Purtroppo la loro fine è stata veramente triste, il simbolo Sakura rappresenta un po' lo spirito di questi personaggi.

Sakura era addirittura un cacciatorpediniere affondato nel 1945 nel porto di Osaka, il simbolo Sakura, germogli del ciliegio, viene sempre rappresentato sui caccia dei kamikaze oppure lo portavano sul distintivo della propria uniforme i soldati.

Purtroppo tutto questo gruppo di karateka venne ucciso in battaglia. Un triste episodio, purtroppo la guerra è così.

Nonostante fossero dei valorosi karateka morirono tutti.



 Karateka.it

*"All'attacco dello squadrone di fiori Sakura!
La nostra base è rimasta giù su una terra lontana.
E attraverso la nebbia di lacrime che riempiva i nostri cuori
Vediamo i nostri compagni salutarci addio!"*

OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

FOTO/RICORDI



**ANNO 2011, MILANO. INAUGURAZIONE DELL'IKAEFS
CON LUCA VALDESI E VINCENZO FIGUCCIO
INTERNATIONAL KARATE ACADEMY EDUCAFORMSSPORT**



I NOSTRI TROFEI

**MARMIROLO 2010
CAMPIONATO PROV. CSI
PRIMI CLASSIFICATI**



LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro
disegni Luca Scappi

KAR-LOTTA E I CILIEGI IN FIORE

○○○○○

KARLOTTA PARTE PER IL GIAPPONE, PER VEDERE I CILIEGI IN FIORE



un lungo viaggio la attende...



LO SPETTACOLO DEI CILIEGI IN FIORE



UN LUOGO DOVE CONCENTRARSI E PENSARE



INCONTRARE VECCHI AMICI



OGNUNO DI NOI DOVREBBE AVERE UN LUOGO DOVE STARE CON GLI AMICI E ... FARE KARATE

FINE

LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



vi piace il sushi?

Ma quanto è bello questo vassoio completo di bacchette, sembra vero e appena preparato,



"l'idea" del sushi contiene:

- Gunkan Maki - Salmone Nigiri
- Ebi sushi - Hosomaki, manca solo di essere servito in un bel ristorante giapponese.

Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte....

inviatete all'indirizzo:

kmmagazine@gmail.com

col vostro nome e il titolo della costruzione.

Alla prossima!

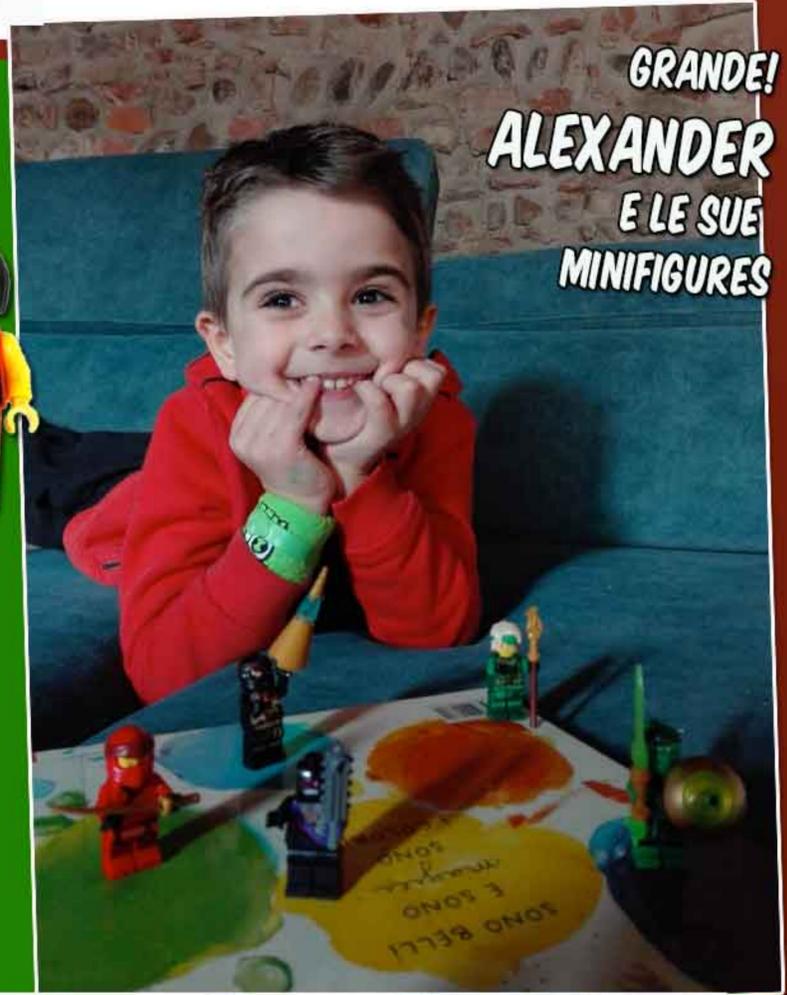
FONTE:

<https://www.ideas.lego.com/>

**FANTASTICO! MATTEO
E IL SUO GRANDE MOBILE
PIENO DI LEGO.**



**GRANDE!
ALEXANDER
E LE SUE
MINIFIGURES**



**ECCO LORENZO
CON UNA TAVOLA PIENA DI
MOLTE SERIE LEGO**



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



I CIBI PIU' COSTOSI E PREGIATI DEL GIAPPONE

Chiudiamo il nostro viaggio culinario con qualcosa di davvero eccezionale. Dovete sapere che il Giappone vanta molti dei cibi tra i più pregiati e costosi del mondo. Chissà che cibi saranno?! Quanti ne conoscete? Scopriamoli insieme.. rimarrete stupiti da alcune curiosità.



Facciamo una premessa... perchè sono così costosi? Si tratta di alimenti con una specifica provenienza geografica la cui coltivazione o produzione impone il rigido rispetto di regole e norme. Portare a tavola questi tesori comporta una spesa di diverse migliaia di euro. Sono cibi molto particolari ed estremamente pregiati, dai sapori e profumi unici al mondo e, per questo, dai costi altissimi, proibitivi per la maggior parte delle persone.



1. YUBARI KING, UN MELONE DA 25MILA EURO

Il frutto più costoso del mondo è sicuramente lo Yubari King. Quello che per noi è un normale melone cantalupo, per i giapponesi è invece un frutto "sacro" che viene trattato coi guanti di velluto, massaggiato e lavato più volte al giorno prima di arrivare sulle tavole.

Prima di essere venduti, vengono sottoposti a controlli molto rigidi di qualità: devono avere una forma perfetta, consistenza giusta e sapore dolce e succoso.

È talmente famoso che viene acquistato anche come souvenir della zona di Hokkaido. Lo si può comprare a fette nei mercati, ma si trova anche in cofanetti-gioiello nei grandi magazzini ed è così considerato un dono di grande valore e raffinatezza.

Vengono in genere venduti in coppia, almeno a 5mila dollari con tendenza al rialzo perchè la produzione è molto limitata e i prezzi possono arrivare a moltiplicarsi anche per 10.

2. WAGYU, IL MANZO GIAPPONESE DA 1.000 DOLLARI AL KG

Nota anche come manzo Kobe, è molto conosciuta, ritenuta la migliore al mondo e la più costosa.

Grazie alle tecniche particolari di allevamento, la carne è grassa e morbida al punto giusto.

L'animale allevato è il Japanese Black, importato circa 2000 anni fa in Giappone per la sua mole e destinato ad aiutare i contadini nell'arare i campi. Ogni animale ha un pedigree con nome, allevamento, condizioni di salute, condizioni di vita e perfino la biografia degli antenati.

Per avere la denominazione "Di Kobe" deve avere 6 caratteristiche imprescindibili:

- Deve essere della razza bovina Tajima ed essere nato nella prefettura di Hyōgo;
- L'allevatore deve far parte della relativa federazione;
- Deve essere una scottona, un manzo o un bue;
- Pu. essere macellato solo in un mattatoio di Kobe, Nishinomiya, Sanda, Kakogawa o Himeji (della prefettura di Hyōgo);
- Deve avere un rapporto di marezatura di 6Å° livello o superiore;
- Il peso lordo del manzo deve essere di 470 Kg o inferiore.

Si consiglia di cuocerlo a fuoco vivo o in una padella di ghisa per preservare tutto il sapore e le proprietà. Va mangiata al sangue.

3. ANGIURIA NERA DI DENSUKE

Un tipo di anguria dalla buccia nera e perfettamente liscia che non ha alcuna imperfezione. Si tratta di un frutto dalla dolcezza particolare, che si ottiene solo dopo la maturazione del frutto. Viene prodotta solo in giardini e orti grandi perchè può raggiungere grandi dimensioni.

La sua rarità è data dal fatto che l'isola di Hokkaido si trova nel versante nord del Giappone dove l'estate è calda e afosa, ma dura meno rispetto alle altre regioni.

Quindi, è in questo tempo limitato che il frutto si sviluppa. Questa particolarità la rende unica perchè non si può coltivare in altre zone o risulta molto difficile. Questa anguria costosa può arrivare a pesare fino a 8 chili. Per il suo valore, viene spesso usata nella tradizione giapponese come regalo a matrimoni o importanti avvenimenti.

Ha un costo base di circa 40 euro. Questo è il prezzo che si trova nei mercati di Toma ma le angurie più ricercate sono oggetto di un'asta annuale, dove ci sono stati in passato dei numeri da record. Nel 2016, ad esempio, l'anguria più ambita è costata 4.187 euro. In quell'anno, la zona aveva prodotto "solo" 70mila pezzi. Nel 2008 addirittura si sono superati i 650 mila yen, quasi 5.200 euro per un singolo esemplare.

La confezione in cui si vende ha particolari protezioni per evitare ammaccature e una certificazione ad hoc per garantirne la provenienza e le modalità di coltivazione.

4. FUNGHI MATTAKE O MATSUTAKE

Sono funghi che crescono solo in alcune zone (Giappone, Cina, Stati Uniti, Canada, Finlandia e Svezia).

La variante molto pregiata "Pino rosso" si trova solo in Giappone e per questo può arrivare a costare più di 2000 euro al Kg.

In Giappone, Cina e Corea il Matsutake è un condimento prelibatissimo che ogni ristorante di classe sfoggia almeno una volta. Questi funghi dal cappello ampio e piatto, quasi sempre di colore marrone striato, dal gambo lungo, vanno precotti prima di essere approvati come commestibili.

Una volta finito il primo trattamento, si possono usare in molti modi diversi: grigliati, stufati nelle zuppe, sotto forma di salsina...

I ristoranti chic ne utilizzano solo poche briciole, o una grattatina, per dare un sapore forte e speziato a determinati piatti. In Oriente i suoi benefici vengono valutati anche per i composti medici e i trattamenti contro le malattie. Viene infatti preparato in forma di polveri, pomate e altri prodotti omeopatici. Aiuta il metabolismo (e fa quindi dimagrire). Ha proprietà anti-tumorali, riattiva il sistema immunitario soprattutto in caso di infiammazioni e combatte bruciori e pruriti.

5. PESCE PALLA O FUGU

Tra i cibi di lusso, rientra anche il pesce palla anche se può essere molto rischioso mangiarlo. È un pesce velenoso e se non trattato e preparato in maniera corretta può essere letale anche se mangiato cotto.

In Giappone ne vanno matti e i cuochi per poterlo preparare devono studiare per anni e ottenere una licenza rilasciata direttamente dal Ministro della salute, del lavoro e del benessere, a seguito di un apprendistato di almeno 2 anni, un esame scritto, un esame di identificazione dei pesci e una prova pratica di preparazione del piatto.

Dalle statistiche risulta che solamente il 35% dei facenti richiesta passi l'esame ed ottenga la licenza.

Il costo è di 75 euro a pesce, mentre una cena a base di fugu si aggira sui 100 euro.

LEGGENDE! I SILING - LE BESTIE GUARDIANE

Sono le quattro bestie guardiane della mitologia cinese, note nell'Onmyōdō giapponese col nome Shishin o Shijin. Sono quattro creature mitologiche nelle costellazioni cinesi. Ognuno dei Quattro Animali rappresenta un punto cardinale e una stagione dell'anno, associate alle direzioni del cielo, ognuno con le proprie caratteristiche e origini. Ad ognuno dei Quattro animali è stato attribuito un nome umano quando il Daoismo divenne popolare in Cina. Inoltre, vi è un quinto animale legendario, detto il Drago Giallo del Centro.

La direzione cardinale associata a questo animale è appunto il "centro" (in genere in Giappone non viene considerato). Ogni membro del Siling ha sette costellazioni ad esso associate (seishuku (星宿) nella tradizione giapponese), e corrisponde ad uno dei cinque elementi della filosofia cinese.

SEIRYŪ (青龍)

È il drago blu Guardiano dell'Est. È associato alla primavera, i colori blu e verde (considerate sfumature di un solo colore), e l'elemento acqua; sostiene e difende il Paese (controlla la pioggia, simbolo del potere imperiale). Spesso è accoppiato a Suzaku, perchè entrambi rappresentano sia il conflitto sia la gioia del matrimonio. Sia in Cina sia in Giappone, il drago è simbolo dell'imperatore e la fenice dell'imperatrice.





SUZAKU O SUJAKU (朱雀)

La fenice rossa Guardiana del Sud. È associata all'estate, il colore rosso, l'elemento fuoco. È simbolo di conoscenza, e natura rigogliosa; si manifesta solo in tempo di prosperità. Spesso è accoppiata a Seiryu come simbolo del matrimonio, soprattutto di quello imperiale. In Giappone, la parola "Suzaku" significa "Uccello di fuoco"; nell'antico palazzo imperiale esisteva un cancello conosciuto come Suzakumon ("Porta dell'uccello rosso").

BYAKKO (白虎)

La tigre bianca (o "di giada") Guardiana dell'Ovest. È associata con l'autunno, il colore bianco, e l'elemento vento. Per i cinesi la tigre era il re di tutti gli animali e signora delle montagne, così la giada della tigre era un ornamento riservato a comandanti di eserciti. In particolare la tigre maschio era dio della guerra, e proteggeva le armate dell'imperatore in battaglia, oltre che i demoni nella sua tomba.



GENBU (玄武)



La tartaruga nera Guardiana del Nord. È associata all'inverno, il colore nero, e l'elemento terra; È anche simbolo di religiosità. È spesso rappresentata come una tartaruga con un serpente avvolto in spire sulla sua schiena. In Giappone Genbu è descritto sempre in ascolto, saggio ed esperto degli insegnamenti del Buddha, e capace di predire il futuro. La tartaruga è simbolo di lunga vita e felicità; quando ha mille anni, è capace di parlare il linguaggio degli esseri umani. La tartaruga è uno degli Emblemi Celesti, simbolo di longevità e saggezza; si dice che il suo guscio sia la cassaforte dell'universo. Per somiglianza del carapace con l'armatura è considerato anche una divinità guerriera (il significato del suo nome è appunto guerriero oscuro). In particolare tartaruga e serpente insieme sono simbolo di longevità; si dice che la loro unione mise in pericolo l'universo stesso.

Presenza nella cultura popolare

Riferimenti allo **Siling** sono comuni in manga, anime e videogiochi, ma sempre nella versione giapponese e talvolta fusi con elementi analoghi della mitologia occidentale (ad esempio la fenice). Vediamone alcuni!

- Nell'episodio di Cowboy Bebop "Boogie-Woogie Feng Shui", gli dei, col nome "Blue Dragon", "White Tiger", "Red Phoenix", "Snake and Tortoise", sono usati come indicazioni geografiche.
- In un episodio di Teenage Mutant Ninja Turtles, le tartarughe, grazie al potere dei guardiani "Muta", si trasformano per mezzo del "Mutadocking"; Leonardo diventa Metal Leonardo, una creatura simile a Seiryu; Raffaello diventa Metal Raphael, una creatura simile a Suzaku; Donatello diventa Metal Donatello, una creatura simile a Byakko; Michaelangelo diventa Metal Michaelangelo, una creatura simile a Genbu.
- I quattro protagonisti di Beyblade usano Bit Beasts basate sullo Ssu Ling, con Dragoon il drago blu, Dranzer la fenice rossa, Drigger la tigre bianca e Draciel la tartaruga nera.
- In Digimon Tamers i potenti digimon Azulongmon, Zhuqiaomon, Baihumon e Ebonwumon sono basati sullo Siling. Compagno anche, seppur di sfuggita, nella seconda stagione di (Digimon Adventures). Un quinto Digimon che rappresenta Kouryuu, Fanglongmon, esiste come fusione dei quattro nel gioco di carte collezionabili.
- Nel MMORPG Final Fantasy XI, Suzaku, Seiryu, Byakko, e Genbu compaiono come nemici speciali nell'espansione Rise of the Zilart. Inoltre nell'espansione successiva, Chains of Promathia, c'è un mostro di nome Ouryu (anche se in un'altra area del gioco).
- Gen-Bu, Sei-Ryu, Byak-ko, and Su-Zaku (rispettivamente) sono quattro dei sei (gli altri sono Ashura e Creatore) boss in Final Fantasy Legend (Makai Toshi SaGa) per Nintendo Game Boy.
- In Sailor Moon le Inner Senshi (tranne la Luna di Sailor Moon stessa) possiedono i poteri elementali dello Ssu Lin.
- Nel quarto film di Inuyasha Guren no Horaijima, i quattro nemici principali, gli Shintoushin, rispecchiano lo Ssu Ling: Ryuura (drago blu), Kyoura (uccello rosso), Juura (tigre bianca), e Goura (tartaruga e serpente). Inoltre nella serie regolare dell'anime (ep. 137-140) gli Ssu Ling compaiono come un gruppo di demoni ninja.
- Nel quarto film di Inuyasha, L'isola del fuoco scarlatto, i quattro nemici principali, gli Shintoushin, rispecchiano lo Ssu Ling: Ryuura (drago blu), Kyoura (uccello rosso), Juura (tigre bianca), e Goura (tartaruga e serpente). Inoltre nella serie regolare dell'anime (episodi 137-140) gli Ssu Ling compaiono come un gruppo di demoni ninja.
- Le Bestie Sacre si possono trovare anche in manga come Fushigi y.gi, Fushigi y.gi Special e Il sigillo azzurro. Nei primi due delle sacerdotesse devono evocare Suzaku, Seiryu e Genbu mentre nel terzo troviamo il diretto discendente di Biakko.

Gichin Funakoshi

I VENTI PRINCIPI DEL KARATE

L'EREDITÀ SPIRITUALE
DEL MAESTRO

I venti principi del karate

Questo mese torniamo al padre fondatore del karate shotokan.

Gichin Funakoshi, "il padre del karaté", una volta disse che "lo scopo ultimo del karaté non è vincere o perdere, ma perfezionare il carattere di chi lo pratica".

Al fine di fornire sostegno a quest'attitudine che va mantenuta tutta la vita, offrendo una guida ai futuri praticanti, egli redasse i suoi ormai leggendari "Venti principi".

L'approccio del Maestro Funakoshi dà più importanza alle considerazioni di ordine spirituale e all'agilità mentale più che agli aspetti legati alla forza fisica e alla tecnica.

I praticanti non devono fare affidamento soltanto sulla tecnica - pugni, calci, parate - ma devono coltivare in pari misura anche gli aspetti spirituali della pratica.

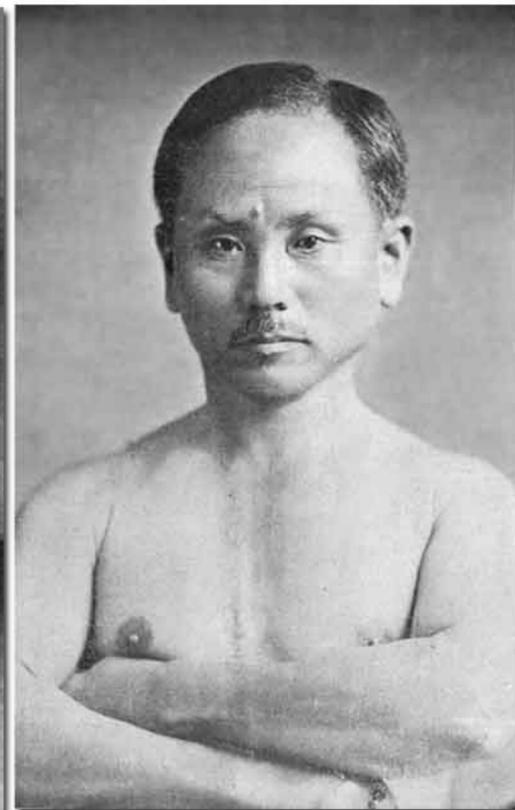
"Occupati di te stesso, il resto verrà da sé" è il messaggio che lasciò ai posteri oltre sessantanni fa.

Essendo assiomi, i "Principi" di Funakoshi si prestano a varie interpretazioni.

Il secondo principio, ad esempio ("Nel karaté non esiste iniziativa") ha dato origine a infinite riguardo al suo vero significato.

Molte di queste ambiguità vengono chiarite dal commento, ricco di riflessioni filosofiche, di episodi storici oltre che di consigli per chiunque stia cercando il modo migliore di praticare la Via.

Questo trattato, è stato tradotto in inglese per la prima volta da John Teramoto, anch'egli praticante di karaté.



GEMMA IMPRESA EDILE snc

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare

Via Siena n.16 - 46100 Mantova

Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264

E-mail gemmasnc@gmail.com

Web <http://gemmasnc.blogspot.com>

TARTARUGHE NINJA: FUORI DALL'OMBRA



Beh di arti marziali si parla!

Da quando Leonardo, Michelangelo, Donatello e Raffaello hanno sconfitto il malvagio Shredder, per i nostri eroi, la vita non è cambiata più di tanto.

La routine è sempre la stessa, tra allenamenti, hobby e discussioni tra fratelli, occasionalmente interrotte da scorpacciate di pizza e sortite nel mondo degli umani accuratamente programmate per non farsi scoprire.

April continua il suo lavoro come giornalista investigativo, mentre Vernon è diventato una celebrità: il merito della cattura di Shredder, infatti, è andato a lui. Grazie agli sforzi congiunti del riformato Clan del Piede e del folle scienziato Baxter Stockman, però, la nemesi delle Tartarughe Ninja torna all'attacco, con alcuni nuovi alleati.

Tra questi, due tirapiedi forti quanto sciocchi (i mutati Rocksteady e Bebop) e il mostruoso alieno Krang, deciso ad assoggettare il nostro pianeta con la sua imponente macchina da guerra, il Tecnodromo.

Riusciranno le Ninja Turtles (anche grazie al provvidenziale aiuto dello spericolato giustiziere Casey Jones) a salvare

New York e il mondo intero ancora una volta? In un contesto iper-affollato, popolarissimo e sdoganato come quello dei cinecomic il reboot delle Ninja Turtles è stato una ventata d'aria fresca, nonostante le quattro tartarughe non siano certo una novità per le sale cinematografiche.

Il pregio più grande di questa nuova saga è, difatti, senza dubbio la volontà di proporre la mitologia originale del franchise in maniera scanzonata, similmente a quanto fatto con quella di Transformers, senza ricercare o inseguire necessariamente lo stile serio di altri prodotti simili e ben più 'dark'.

Il regista Dave Green si prende l'onore e l'onere di proseguire sulla strada del primo film (accolto in maniera tiepida rispetto a molti altri film del genere), mantenendone i toni e proponendo, in Tartarughe Ninja: Fuori dall'ombra, un'avventura non particolarmente originale o complessa ma irresistibile per il pubblico più giovane e per i fan di vecchia data del brand.

Sono state smussate parecchie spigolature del film precedente: Megan Fox, ad esempio, è sempre centrale ma non ruba eccessivamente la scena, mentre il look dei personaggi, per quanto ammodernato, è stato reso meno "estremo" e più simile a quello della mitica serie animata anni '80, pur con qualche tocco distintivo. Stupendo il chara e il mecha design, in alcune situazioni, a partire da Rocksteady e Bebop passando per i vari veicoli che vediamo in azione. E l'azione è proprio il fulcro del film, che non si ferma mai per tutta la sua durata, inanellando acrobazie e "turtle power" per due ore di giocattoloso intrattenimento no-stop.



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

27

ICHI NI SAN, MUSICA!



IL KARAOKE IN GIAPPONE

Il karaoke in Giappone è una vera e propria istituzione, un'esperienza che andrebbe provata senza alcun dubbio. Non è assolutamente quello che crediamo e quello a cui siamo abituati in Europa. Cantare in un Kararoke Giapponese, non è uno scherzo, ma un divertimento assicurato anche per i meno propensi.

Cantare per diletto in Giappone non lo si fa in un normale locale dove in fondo, in un angolo, c'è una tv, due casse con un microfono e soprattutto non in un locale dove ti ritrovi in mezzo a sconosciuti che urlano e fischiano inibendo la tua dose di autostima, tutt'altro.

Esistono vere e proprie catene di locali per Karaoke, ognuna con la sua peculiarità, dalla più semplice alla più "televisiva" e, normalmente, all'interno di questi grandi spazi ci sono delle piccole stanze che si possono affittare per un tempo stabilito. Comprendo anche cocktail o bevande alcoliche o analcoliche a tuo piacimento.

Che dire, il karaoke è organizzatissimo (come tutto in Giappone) e ti offre una esperienza "all inclusive" per pochi Yen.

Il bello di queste piccole stanze "da karaoke" è che spesso sono attrezzate con audio di qualità e con luci di ogni sorta, alcune sono addirittura insonorizzate...difficilissimo sentire urla o stonature varie da una stanza vicina...A volte comprendono un un vero e proprio palco, adeguato alla location, per farti vivere a tutti gli effetti l'esperienza di una rock star.

E qui l'incredibile, nel pacchetto di affitto di alcune catene di karaoke puoi richiedere anche costumi e parrucche per ricreare le performance dei tuo idoli....

È una esperienza sicuramente da vivere con gli amici più stretti per una serata di divertimento senza pensieri, ci si siede tutti attorno al cantante di turno su divanetti o normalissime sedie, ci si gusta il proprio cocktail e si sceglie tra un catalogo di canzoni che probabilmente non ha una fine.

È sicuramente uno dei divertimenti più gettonati nella terra del Sol Levante e un modo originale per passare una serata in compagnia.



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



28



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

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

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

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

Palestra delle scuole medie Via Giosuè Carducci, 5

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

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

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

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate A MANTOVA

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

Palestra Scuola Media Maurizio Sacchi Via Giulio Romano 58 Anche accesso da Via Frattini

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

NOVITA'

Corso di Kobudo ogni mercoledì alle ore 20.00

www.karatemantova.it 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

PROSSIMI APPUNTAMENTI

KARATE E KOBUDO



INTERREGIONALE VENETO LOMBARDIA

Gara di:

- Kata individuale
- Kata a squadre
- Kata a coppie
- Kata disabili
- Kata integrato a coppie
- Kata a coppie Family
- Sound karate individuale
- Sound karate team
- Kata Creative

e tanto altro

VERONA

8 maggio 2022

inizio ore 9.00

Competizione valida
Campionati nazionali CSI
Protocollo anti COVID CSI

info: 338 5775667 info@karatemantova.it



ESAMI DI DAN

MANTOVA

A cura della Commissione
Provinciale Karate

11 - 12 Giugno
DA CONFERMARE

info: info@karatemantova.it 338 5775667



idroterm serre

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

www.idrotermserre.com - Via Europa, 45 - 46047 Porto Mantovano (MN) - ITALY - Tel +39 0376 397034



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

**RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA**

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



**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



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

**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...

mascherine



astucci

sacca scarpe
o porta-lego



Creiamo insieme quello
che più vi piace!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



rikami
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

IL KARATE INIZIA
E FINISCE
CON LA CORTESIA.

Giichin Funakoshi.



NEL PROSSIMO NUMERO:

**UN ATLETA MOLTO VICINO A NOI,
STORIE DI KARATEMANTOVA E MOLTO ALTRO...**

Karatemantova Magazine - Nr. 24 - maggio 2022

redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Luca Scappi, Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Noemi Borghesan

*rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani,
Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Carola Malgioglio*