



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - NR. 25 - GIUGNO 2022



NOTIZIE DAL DOJO



Proud Member Of: TAFISA

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## MATTIA BONARDI



CAMPIONATO EUROPEO  
CERVIA - WMAC

INTERREGIONALE  
CSI - VERONA

NEWS CAMPUS 2022






San Zeno di Montagna  
**CAMPUS 2022**  
Park Hotel Jolanda\*\*\*  
dall'1 al 4 settembre 2022





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su  
Facebook



Seguici anche su  
YouTube

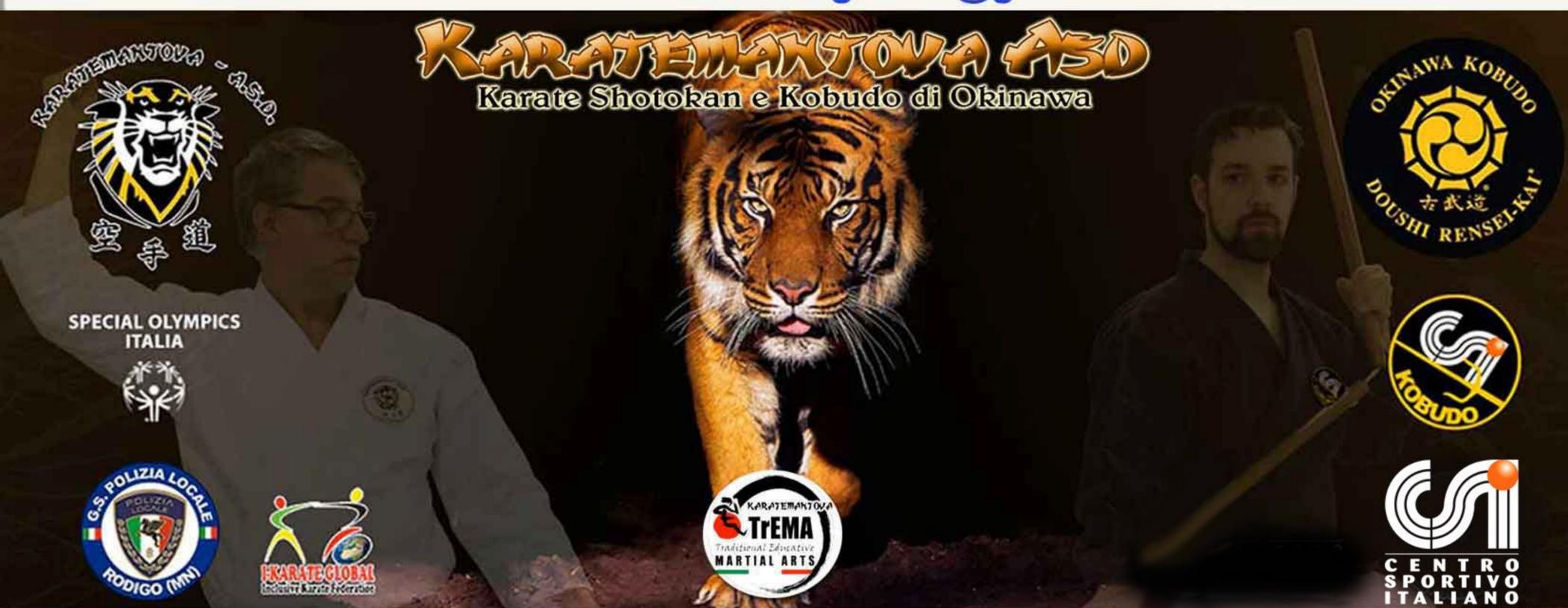


KARATEMANTOVA da oggi anche su  
Instagram

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

CONTATTI: info corsi: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: [kmmagazine@gmail.com](mailto: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](mailto:info@crikami.it)

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET  
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



[www.crikami.it](http://www.crikami.it) - [info@crikami.it](mailto: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



## ...IL "VERO" MAESTRO

A volte mi chiedo se il mio "fare" si addice ad un Vero maestro. Il Maestro di Karate deve essere un figura a tutto tondo dotata di doti carismatiche, che da un lato è il mediatore attraverso cui si tramanda una tradizione millenaria, dall'altro è un eterno allievo che non può mai smettere di cercare il proprio miglioramento personale.

In una società come quella contemporanea, inoltre, deve sempre aggiornare ed adattare le proprie tecniche didattiche, soprattutto perché di fronte a sé ha ragazzi in via di formazione circondati da stimoli forti e, talvolta, colpiti da deficit di attenzione.

Così nel tempo, ho dovuto cambiare il mio atteggiamento verso i bambini, verso i ragazzi e verso anche gli adulti.

Ho imparato che il karate e il kobudo sono sì Arti Marziali Tradizionali da tramandare ma anche un modo per divertirsi e stare insieme. Ultimamente dopo la pandemia, sto cercando di

rilanciare il kobudo, sembra con successo, guardandolo da un punto di vista diverso.

So che molti Maestri non sono d'accordo su gare e competizioni nelle Arti Marziali, ma sono certo che restano un grande veicolo per dare motivazione ai ragazzi. La medaglia in sé, forse non è gran cosa per il marzialista ma rimane il target odierno che fa continuare i ragazzi a frequentare le palestre e ad essere costanti nell'allenamento. Se è ovvio e necessario che anche il Dojo, il luogo dove si pratica il Karate, debba pensare alla sua sopravvivenza economica, soprattutto quando sempre maggiore si fa al concorrenza di discipline cosiddette "agonistiche", meno ovvio è riuscire a mediare la trasmissione della tradizione con la pratica sportiva. Volente o nolente, quello del Maestro è un coraggioso lavoro di scavo che deve conquistare l'attenzione degli allievi con delle tecniche di facile presa e con obiettivi anche ludico-sportivi, per radicare l'attaccamento alla sua Arte, deve poi far crescere in loro un motivo più profondo.

Questo compito lento passa, necessariamente, attraverso un percorso in cui gli allievi vengono allontanati dai rumori di fondo ed educati alla sensibilità e rispetto che li porti per gradi alla scoperta del proprio corpo e delle proprie sensazioni fisiche e, quindi, se stessi. Dimenticare questo significa rinnegare uno dei principi fondamentali enunciati da Gichin Funakoshi, l'inventore del Karate moderno: "Il Karate è come l'acqua che bolle, se non si tiene la fiamma alta diventa tiepida".

M° Davide Reggiani

**KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE**

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



Magazine

**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

Via Cremona 26/A - Mantova - Tel. 0376 321697 - Fax 0376 320660

www.csimantova.it - info@csimantova.it

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

la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

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



SETTEMBRE/OTTOBRE 2013

**Il Megafono**  
... PER DAR VOCE A CHI HA POCA VOCE

www.ilmegafonocarpenedolo.it  
info@ilmegafonocarpenedolo.it

3

# MATTIA BONARDI



### SOMMARIO

- PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3
- STORIA DI KARATEMANTOVA  
CDD TAM TAM 7 ANNI DI KARATE.....PAG. 5
- BUONE NOTIZIE - CAMPUS 2022.....PAG. 6
- MATTIA BONARDI.....PAG. 7**
- OCHACAFFÈ.....PAG. 9
- KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 10
- L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 12
- EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES - WMAC CERVIA.....PAG. 14
- INTERREGIONALE VENETO/LOMBARDIA.....PAG. 16
- UN SACCO DI POSSIBILITÀ - DI SERGIO DE MARCHI.....PAG. 18
- ATLETI UKRAINA.....PAG. 19
- 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
- KICKBOXER - IL NUOVO GUERRIERO.....PAG. 27
- ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG. 28
- CORSI.....PAG. 29
- PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG. 30



**San Zeno di Montagna  
CAMPUS 2022**  
Park Hotel Jolanda\*\*\*  
dall'1 al 4 settembre 2022

### NOVITÀ CAMPUS 2022



CONTINUANO LE LEZIONI  
SUL GIAPPONE  
CON CRISTINA E ILARIA

### NEWS

## BUON COMPLEANNO MAESTRO JYOSEI YOGI

*Karatemantova è emozionata orgogliosa di inviare i più sentiti auguri di un grande 88° compleanno al Maestro Jyosei Yogi.*

Yogi Jyosei sensei è nato nel 1934 a Okinawa. All'età di 16 anni inizia a praticare il karate stile Uechi-ryū nel dōjō del maestro Uechi Kanei (1911-1991) a Futenma. Il Maestro Kanei era figlio e successore del maestro Uechi Kanbun (1977-1948). Il maestro Kanbun aveva vissuto nel Fujian (Cina) per tredici anni e aveva imparato lo stile kenpō chiamato Pangainūn, uno stile di combattimento su cui si basa lo stile Uechi-ryū.

A causa del suo lavoro e degli innumerevoli impegni impegni, Yogi sensei, in seguito, è stato costretto a smettere di frequentare il Dōjō di Futenma, anche se ha continuato a esercitarsi da solo, per tornare comunque in seguito a frequentarlo sotto la guida del Maestro Itokazu Seiki (1915-2006).



**MAESTRO JYOSEI YOGI  
10° DAN KOUNANRYU  
KARATE E KOBUDO**



Il maestro Itokazu era un eminente insegnante di Uechi-ryū che nel 1990 ha creato la Okinawa Kōnan-Ryū Karate Do Kyōkai. Yogi sensei è attualmente in possesso del 10° Dan Grado Hanshi di Kōnan-Ryū Karate per quell'organizzazione. Parallelamente alla sua formazione nel karate, Yogi sensei iniziò anche a praticare l'Okinawa Kobudō con il maestro Maeshiro Shusei (1934). Yogi sensei era legato allo Zen di Okinawa Organizzazione Kobudō Renmei presieduta dal Maestro Matayoshi Shimpo (1921-1997). Nell'anno 2002 Yogi sensei ha occupato la carica di vicepresidente della Okinawa Kobudō Organisation creata dal maestro Gakiya Yoshiaki (1950). Nell'anno 2012, un anno dopo il ritiro di Gakiya sensei per motivi di salute, Yogi sensei creò la sua associazione di Kobudō chiamata Okinawa Kobudō Rensei Kai. Yogi sensei attualmente detiene il grado di Hanshi 9° Dan ad Okinawa Kobudo.

# STORIA DI KARATEMANTOVA

A DI ENZA  
**CDD TAM TAM 7 ANNI DI KARATE**



Quando parliamo di disabilità, Karatemantova ha sempre risposto "PRESENTE" portando la propria esperienza e presenza in tutti i luoghi.

Abbiamo iniziato con il CDD Tam Tam Cooperativa Dolce con l'allora Dirigente Nadia Nosari che ha voluto il M° Davide Reggiani nel proprio staff per lezioni mattutine.

Ci siamo spostati in varie palestre con i ragazzi Mimmo, Gianluca, Giorgio, Khalid, Davide e altri da Corso Garibaldi alla sala CSI di Via Cremona per poi continuare anche a San Giorgio nella sede del Centro.

I ragazzi partecipavano alle gare con entusiasmo; i famigliari seguivano i ragazzi volentieri e qualcuno è pure venuto fino a Latisana ai Campionati Italiani. Anche gli esami erano un momento di festa ma...il Covid poi ha interrotto tutto. Si è spezzato un incantesimo, la dirigenza è cambiata e anche i programmi didattici del Centro probabilmente. Tutto è finito così ma... la speranza di ricominciare è l'ultima a morire. Grazie ragazzi per tutto ciò che ci avete trasmesso negli anni di allenamento. Le nostre palestre sono sempre aperte a voi per riprendere la Via del Karate!



## 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



# BUONE NOTIZIE



Anche quest'anno Karatemantova ha deciso di organizzare il campus estivo prima di ritornare in palestra, anche se un clima di incertezza, non dipendente dalle nostre scelte, sembrava aleggiare sulla meta da raggiungere.

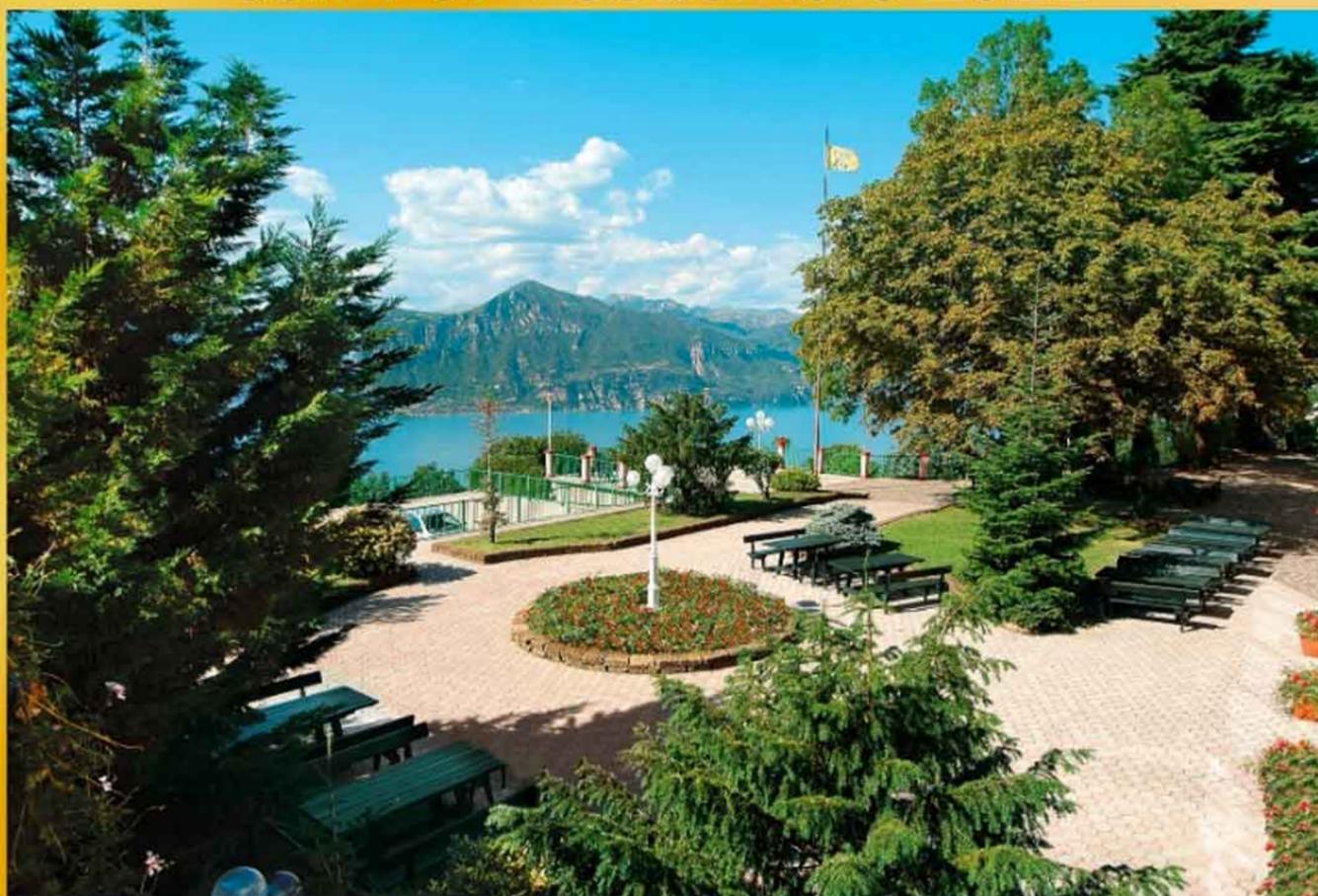
Vista la buona riuscita dell'esperienza di Auronzo di Cadore 2021 non potevamo non proporre una nuova avventura, i ragazzi della società sembravano entusiasti e karatemantova non si ferma davanti a nessuna difficoltà. Stiamo preparando un Campus che per il 2023 stupirà tutti, ma nel frattempo vi proponiamo un "mini Campus" estivo che si terrà dall'1 al 4 settembre.

Visti i tempi vi chiediamo gentilmente di cominciare a segnalarci chi fosse interessato a partecipare.

## San Zeno di Montagna **CAMPUS 2022**

### Park Hotel Jolanda\*\*\*

dall'1 al 4 settembre 2022



Quelle: Park Hotel Jolanda / San Zeno di Montagna

info: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) 338 5775667

# MATTIA BONARDI



Mi chiamo Mattia, ho 23 anni e pratico karate da una vita, o quasi...

Ho cominciato a vederlo ancora prima di conoscerlo, quando con i miei genitori seguivamo mio fratello nei vari palazzetti per le gare della domenica.

Mi ricordano spesso che, già da piccolo, commentavo le prestazioni dei vari atleti in competizione, diciamo che ho cominciato a capirne qualcosa molto presto.

Il karate mi l'ho messo più tardi, solo dopo aver provato altri sport violenti (il calcio, ad esempio).

Il karate dà una soddisfazione diversa, individuale, personale, nonostante sia praticato in una squadra solida e coesa.

Ed è proprio in una bella squadra che sono cresciuto negli anni, sia tecnicamente che personalmente.

Si può dire che ho perso, con il tempo, buona parte della timidezza, ed acquisito una buona sicurezza di me. Seguendo il maestro e le orme di mio fratello Nicola, ho cominciato presto a partecipare alle gare organizzate dalla società, crescendo tecnicamente, insieme agli altri, ho partecipato poi anche a competizioni più importanti e prestigiose, modestamente facendomi sempre riconoscere.

Con la cintura nera è arrivato anche il momento di insegnare, e in una palestra giovane come la nostra di aiuto c'è sempre bisogno.

Insegnare non vuol certo dire smettere di imparare, e la strada è ancora lunga ed interessante.





### Palmares

• 2013 torneo dei Gonzaga 1° Kata • 2013 torneo dei Gonzaga 1° Kihon ippon kumite • 2013 Verona open mondiale 1° Kata - 1° Kihon ippon kumite • 2013 Tregnago torneo Verona 1° kata • 2014 Tregnago torneo Verona 1° Kata - 1° coppie • 2014 Liguria interregionale 1° Kata • 2014 Dragon Cup 1° Kata - 2° squadre • 2014 Roncoferraro campionato provinciale 1°Kata • 2014 Verona torneo CSI 1° Kata • 2014 Mulazzo Tiger Cup 2° kata - 1° Squadre • 2014 Verona Campionato Interregionale 1° squadre • 2015 Open San Marino 1° Kata • 2015 Liegi Belgio 1° Kata - 1° Kata a squadre • 2015 Lignano Sabbiadoro Campionati italiani 1° Kata - 1° Kata a squadre - 1° Kumite • 2016 Verona Campionato Interregionale 1° Kata - 1° Kata a coppie • 2016 Verona - 1° Kata a squadre e bunkai • 2016 Ferrara Zio kick cup 1° Kata • 2017 Torino Turin Cup 1° kata a squadre • 2017 Lignano sabbiadoro Internazionali WKF 1° Kata a squadre • 2017 Latisana campionato italiano 1° kata - 1° ju ippon kumite • 2017 Lugano open 1° kata a squadra • 2017 Roncoferraro campionato provinciale 1° kata - 1° kata a squadra - 1° kumite • 2018 Campionati italiani CSI 1° kata • 2018 Bologna Campionati interregionali 1° kata • 2018 Valeggio Campionati interregionali 1° kata • 2019 Mantova campionati italiani CSI 1° kata - 1° kata squadre • 2019 Bregenz Austria Open mondiale WMAC 2° kata • 2019 Roncoferraro Trofeo Rigoletto 2° kata - 1°kata a coppie • 2019 San Giovanni Lupatoto Dragon Cup 2° kata - 1° kata a squadre



# CHINALI901

## bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



## IL MONDO DELLO SPETTACOLO: GLI IDOL GIAPPONESI



Un aspetto da non trascurare nella cultura dell'entertainment giapponese è il fenomeno degli idol, maschili e femminili, tendenza che è esplosa negli ultimi anni grazie ai successi di gruppi quali AKB48 e Morning Musume per i gruppi tutto al femminile e Arashi, KAT-TUN e NEWS per i gruppi tutto al maschile.

Gli idol sono ragazzi e ragazze che vengono scelti molto giovani dalle loro agenzie e fatti debuttare all'età media di 13-14 anni. Il lavoro di idol non si ferma al canto, ma dopo anni di addestramento imparano a ballare, a recitare in film e drama (i telefilm giapponesi) e oltre a

questo partecipano in numerosi spot, in programmi televisivi, come ospiti o conduttori, e in eventi dove possono incontrare i propri fan. Gli idol in Giappone si possono dividere in quattro grandi famiglie: per le ragazze l'Hello!Project (Morning musume., Buono!, °C-ute, Berryz Kobou, Bakusute Sotokanda Icchome...), la 48 Family (AKB48, SKE48, NMB48, Nogizaka48...) e l'iDOL Street ( SUPER\*GiRLS, Cheeky Parade, GEM...) e per i ragazzi Johnny's Entertainment (Kanjani8, Arashi, KAT-TUN, Kis-my-ft2...).

L'origine del fenomeno idol si ha a partire dagli anni '70 grazie ai programmi televisivi quali Star tanjou! e Miss Seventeen da cui sono nate le Pink Lady e Momo Yamaguchi, una delle cantanti giapponesi di maggior successo negli anni '70. Nello stesso periodo diventa popolare anche Seiko Matsuda, tutt'ora ancora attiva dopo oltre 40 anni di successi, e le Onyanko Club il primo vero gruppo di idol che racchiude 52 ragazze con vari sotto-gruppi.



Negli anni '80 si assiste al boom degli idol, l'affermazione di nuovi gruppi e solisti come Hikaru Genji che sono passati alla storia oltre per far parte della Johnny's Entertainment per le loro esibizioni sui pattini, la conferma di Seiko Matsuda che in questo periodo trova come rivale Akina Nakamori. Gli anni '90 sono gli anni delle Morning musume. e del loro travolgente successo. Particolarità delle Morning musume è il ricambio generazionale dei componenti, il gruppo ogni anno ha delle nuove selezioni a cui seguono le cerimonie di graduazione (il momento in cui la

idol diventata troppo grande per essere idol, lascia il gruppo e continua la sua carriera come attrice o cantante solista), con questa formula il gruppo ha una formazione sempre nuova e sicuramente i fan troveranno la loro idol preferita anche tra le nuove arrivate.



Gli anni '00 sono gli anni del declino delle Morning Musume che vengono soppiantate da una nuova idea di idol, incarnata dalle AKB48 e i gruppi adesso collegati. Con le AKB48, le idol diminuiscono la distanza tra fan e idol e sono innumerevoli gli eventi in cui un semplice giapponese può avere l'occasione di stringere la mano alla proprio idol preferita. Le AKB48 si esibiscono ogni sera nel loro teatro ad Akibahara sempre gremito di gente, e ogni singolo riesce a vendere più di un milione di copie cifra che neanche l'artista occidentale più famoso riesce da anni ad ottenere sul mercato fisico. Ed oggi? Molti gruppi nascono ogni mese in Giappone cercando di strappare il primato alle AKB48, ci sono gruppi legati agli anime come μ's (si legge Muse) che sono un gruppo di ragazze nate dal manga / anime Love Live! School Idol Project, le E-girls facenti parte della famiglia EXILE, un marchio di garanzia e buona musica per tutti gli appassionati.

Tra tutti questi nomi, nel 2011 una nuova idea di Tsunku dell'Hello! Project rimescola le carte in tavola con la nascita del locale Akibahara Backstage Pass situato ad Akibahara che porta le idol ancora più vicine al fan giapponese facendole lavorare come cameriere super speciali e intrattenendo il pubblico anche come cantanti e performer.

Dall'Akibahara Backstage pass è nato nel Maggio 2012 un gruppo idol con il nome Bakusute Sotokanda Icchome (バクステ外神田一丁目), prodotte da Tsunku padre dell'Hello! Project. Anche in Italia il mondo idol ha destato molto interesse, tanto che si è creato un movimento forte di idol italiane, ovvero ragazze che cantano in giapponese, ballano ed animano i palchi dei festival del fumetto e del cosplay. Alcune hanno raggiunto anche livelli alti di professionalità, aiutati nella produzione da realtà come Ochacaffè e K-ble Jungle, che si occupano di aiutare le più talentuose ad emergere e perfezionare il proprio stile.





## IL JO

Il jō è un bastone di legno dalla lunghezza compresa fra 1 metro e 20 e 1 metro e 50 con la misura media che si attesta sui 1,28 m.

È usato in diverse arti marziali giapponesi, in cui solitamente viene nominato jōjutsu o jōdō. Il bastone jō è più corto di quello bō e viene ancora usato dalle forze dell'ordine giapponesi.

Anche la guardia dell'imperatore è tutt'ora equipaggiata di jo.

Nell'aikidō esiste una serie di tecniche chiamate aiki-jō usate per illustrare i principi dell'aikido con un'arma. Sostanzialmente un bastone corto, di legno di quercia bianca o rossa, lungo più o meno come un comune manico di scopa.

Il Jo è un'arma molto maneggevole e la sua forza sta nell'abilità di farlo scorrere velocemente nelle mani, in maniera da offrire al bersaglio sempre una lunga porzione dell'arma allo scopo di mantenerlo a distanza.

Tra le tecniche utilizzate vi sono affondi, leve e sbilanciamenti.

Nel Kobudo di Okinawa esiste un solo kata con quest'arma denominato Jo Jiutsu no kata.

Per il Jo vale generalmente quello detto in precedenza per il Bo con la differenza che il Jo è lungo quattro Shaku invece di sei. Le sostanziali differenze con il suo omologo più lungo rispetto al suo utilizzo sono due. Chi sapeva utilizzare il Jo aveva la possibilità utilizzare come arma, oltre che all'attrezzo agricolo da cui deriva, anche bastoni da passeggio o rami trovati per terra, che erano più frequentemente della lunghezza di quest'arma piuttosto che quella del Bo.

Il Jo, avendo una lunghezza minore, non ha il vantaggio della portata del Bo. Per sfruttarne la lunghezza al massimo, deve essere fatto scivolare tra le mani in modo da avere la maggior parte del bastone verso l'avversario.

Lo Jodo che significa "la via del Jo", detto anche Jo-Jutsu è un'arte marziale giapponese che si pratica con un bastone piccolo, chiamato appunto jō.

Quest'arte marziale ha molti punti di contatto con il bo-jutsu, ed è fortemente incentrata sullo studio delle tecniche di difesa da applicarsi in uno scontro con un avversario armato di spada (in particolare la Katana).

Al giorno d'oggi, quest'arte marziale, nata secondo la leggenda nel 1600 dallo stile del maestro Musō Gonnosuke Katsuyoshilo, si divide in due scuole di pensiero. La prima è il Koryu, o "vecchia scuola" Jodo-Shinto-Muso-Ryu, che incorpora altre arti e armi, come ad esempio l'uso del coltello (tanjo), la falce incatenata (kusarigama), il manganello (jutte), e lo studio di un'arte marziale molto particolare, lo Hojōjutsu.

Quest'ultima disciplina è finalizzata allo studio dell'arte di



legare in maniera veloce e repentina il proprio avversario dopo averlo immobilizzato e sconfitto. L'altra scuola è la Seitei-Jodo, che viene praticata dalla All Kendo Federation Japan (Zen Nippon Kendo Renmei). Lo Seitei Jodo inizia con lo studio di 12 Kata fondamentali, che sono tratti dallo Shinto-Muso-Ryu. Dopo aver imparato questi 12 kata, lo studente prosegue con lo studio approfondendo i vari aspetti della disciplina.

Oggi, lo Jo-Jutsu è insegnato alle forze di polizia giapponese, per il suo innegabile valore pratico. Lo Aiki-Jo è il nome dato all'insieme di tecniche di arti marziali praticate con lo Jo, eseguite secondo i principi dell'aikido, il quale venne insegnato e sviluppato prima da Morihei Ueshiba poi, ulteriormente, Morihiro Saito, uno degli studenti più importanti di Ueshiba, padre dell'aikido.



古  
武  
道

KO

BU

DO



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.cc  
SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



## IL WAKIZASHI

Il wakizashi era solitamente portato dai samurai insieme alla katana.

La lunghezza della lama è compresa tra 1 shaku (30,3 cm) e 2 shaku (60,6 cm). Mentre il samurai poteva (a volte) riporre la sua katana, per esempio in caso di visite ufficiali, egli non si separava mai dal wakizashi, che veniva chiamata "la guardiana dell'onore".

La coppia di spade veniva portata dal samurai infilandole nella cintura: la katana al fianco sinistro, e il wakizashi davanti al ventre (hara, sede dell'anima per i giapponesi).

Da qui il concetto di "guardiana dell'onore", che spiega anche perché i samurai si tagliassero il ventre per suicidarsi. Veniva anche utilizzato dal samurai per suicidarsi (seppuku) ma solamente nei casi di assenza del più pratico e usato, per questo tipo di funzione, coltello (tantō).

I wakizashi venivano usati in combattimento come armi di riserva, per la doppia impugnatura, per decapitare i nemici e per commettere suicidio rituale.

Ciò ha portato gli stranieri a chiamarlo "lama d'onore".

Durante il periodo Edo, lo shogunato Tokugawa richiedeva ai samurai di indossare Katane e spade più corte in coppia. Queste spade corte erano wakizashi e tanto, e wakizashi erano principalmente scelti. Il wakizashi indossato insieme alla katana era il segno ufficiale che chi lo indossava era un samurai o uno spadaccino.

Quando indossati insieme, la coppia di spade era chiamata daishō, che si traduce letteralmente come "grande-piccolo". Solo i samurai potevano indossare il daishō: rappresentava il loro potere sociale e il loro onore personale. Durante questo periodo, ai cittadini (Chōnin) e ai contadini fu permesso di indossare un ko-wakizashi di lunghezza legale; diventò così popolare per il grande pubblico indossare wakizashi.

Questo era comune quando si viaggiava a causa del rischio di incontrare banditi.

I Wakizashi erano indossati sul lato sinistro, fissati alla fascia in vita (Uwa-obi o himo).

Fu solo nel periodo Edo nel 1638, quando i governanti del Giappone cercarono di regolare i tipi di spade e i gruppi sociali a cui era permesso indossarle, che le lunghezze di katana e wakizashi furono stabilite ufficialmente.



Kanzan Satō, nel suo libro intitolato *The Japanese Sword*, osserva che non sembrava esserci alcun bisogno particolare del wakizashi e suggerisce che il wakizashi potrebbe essere diventato più popolare del tantō perché era più adatto per i combattimenti indoor.

Menziona l'usanza di lasciare la katana alla porta di un castello o di un palazzo quando si entra mentre si continua a indossare il wakizashi all'interno.



**antica arte dello laido**

**Info:**

**M° Davide Reggiani 338 5775667**

居合道

OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

Via Giovanni Chiassi 72 - 46100 Mantova - Tel. +39 0376/323524 - E-mail [otticalocchiale@alice.it](mailto:otticalocchiale@alice.it)

# WMAC EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES



*what a team! it is always a pleasure to have real "ambassadors" of karate and martial arts in our events. But this team is not only created for the performance of "kata", it's created for loving what they do. Thank you so much for the emotions all of you give to us.... proud to be part of an "our" family of martial arts. Grazie mille "Shihan" Davide Reggiani you are a role model for all of us.*

*che squadra! è sempre un piacere avere dei veri "ambasciatori" del karate e delle arti marziali nei nostri eventi. Ma questa squadra non è creata solo per l'esecuzione di "kata", è creata per amare quello che fanno. grazie mille per le emozioni che tutti voi date a noi.... orgogliosi di essere parte di una "nostra" famiglia di arti marziali. Grazie mille "Shihan" Davide Reggiani sei un modello per tutti noi.*

Harald Folladori

## **Campionato Europeo: Karatemantova ..BOOM!**

Una gara importante, impegnativa organizzata dalla Società WMAC Italia affiliata da sempre al CSI. 10 nazioni presenti per conquistare i titoli europei nelle molteplici specialità e categorie. Il sabato riservato agli sport da combattimenti dalla kickboxing alla K1, dal Grappling al Brazilian Ju jitsu fino al contatto pieno. La domenica invece riservata al karate, kobudo, taekwondo e a tutte le discipline con le varie forme sia tradizionali che free style. Una festa delle arti marziali dove tutti han potuto esprimersi e gareggiare insieme. Non una gara semplice per le diverse modalità e anche differenze regolamentari ma alla fine la classe e la preparazione sono state le qualità che han fatto emergere i migliori. E Karatemantova non ha sbagliato un colpo!

Alla cerimonia di apertura è stato ribadito lo stop alla guerra ricordando gli atleti ucraini e russi che non han potuto partecipare alla manifestazione. il M° Davide Reggiani ha seguito il tatami 2 come responsabile arbitrale ed ogni tatami era composto da arbitri internazionali provenienti da varie nazioni per garantire equità di giudizio. Presenti Italia, Austria, Germania, Svizzera, Rep. Ceca, Slovacchia, Stati Uniti, Croazia, Francia e Irlanda. Veniamo ai risultati:

**Medaglia d'oro** e titolo europeo per: Thomas Magro (kata), Mariani Riccardo (kata), Donelli Riccardo (Kata) Thomas Magro (Kobudo), Katia Surfaro (Hard Style), Arcari Renato (Kata) Lazzarini Jason (Kata) Arcari Renato (Kobudo); Martinelli Chiara Adele (Kobudo).

**Medaglie d'argento** e piazzamento d'onore per Mattia Bonardi (Kata), Martinelli Chiara Adele (Kata), Guarnieri Giulia (Creative), Saccani Giulia (Kata), Gandini Nicole (Kobudo), Tebaldini Riccardo (Hard Style), e la squadra di kata composta da Bonardi, Guerese e Saccani.

**Medaglie di bronzo** per Vitiello Amalia (Kata), Mariani Riccardo (kobudo), Malgioglio Carola (Creative), Surfaro Katia (Kata), Guerese Stella (Kata), Gandini Nicole (Kata).

Un grande plauso anche alle famiglie e al Presidente di Karatemantova Daniela Braglia che han seguito i ragazzi per questa impegnativa trasferta che resterà nel cuore di tutti!





# VERONA: INTERREGIONALE VENETO/LOMBARDIA



## KARATEMANTOVA: INTERREGIONALE MISSIONE COMPIUTA

Un altro trofeo a casa Karatemantova. La società mantovana vince con ampio margine anche l'interregionale CSI a Dossobuono (VR). Una gara finalmente molto numerosa con società provenienti da Veneto, Lombardia, Emilia Romagna.

7 tatami e tutte le specialità presenti del kata e delle forme più tutte le specialità di kumite.

Orari rispettati e ottimo lavoro degli ufficiali di gara CSI. All'inizio i due saluti agli atleti e al pubblico portati dal M° Davide Reggiani a nome della Commissione Tecnica Regionale Lombarda e poi del Presidente Regionale del Veneto. poi l'inizio di tutte le competizioni che immediatamente hanno decretato l'assoluta supremazia nelle gare a squadre e coppie con tutti primi posti per la compagine virgiliana.

### **Tutte le squadre e coppie sul podio:**

**oro** per Tebaldini-Barretta-Ferrara, Mariani-Martinelli-Bouguettaya, Canduti-Fasani-Luongo, Treccani-Surfaro; unico **argento**, ma fantastico, per le debuttanti Gemma-Ngo. **Oro** anche per il kata integrato con la coppia Arcari-Gandini e **argento** per Lazzarini-Barretta. Poi tutte le specialità individuali:

**kata tradizionale: oro** per Mattia Bonardi, Fasani Mattia, Lazzarini Suarez Jason, Surfaro Katia **argento** per Tebaldini Riccardo, Smania Lorenzo, Martinelli Chiara Adele, Garavello Christian, Ferrara Pierluigi, Camara Aminata. **Bronzo 3° posto** per Barretta Alessandro, Cipriani Sonia, Ferrara Giampaolo, Gemma Gioia, Guarnieri Giulia, Ngo Elisa, **Bronzo 4° posto** per Zambellini Vittoria, Treccani Daniel, Togni Lorenzo, Saccani Giulia, Bedon Edoardo, Gola Francesco, Vitiello Amalia, Canduti Lorenzo.

**kata open: oro** per Mattia Bonardi, **kata Creative: oro** per Vittoria Zambellini, **bronzo 3° posto** per Guarnieri Giulia e **Bronzo 4° posto** per Zambellini Beatrice.

Ottime le prestazioni anche nel **kobudo: oro** per Mariani Riccardo, **argento** per Barretta Alessandro, Gandini Nicole e **bronzo 3° posto** per Guarnieri Giulia e Martinelli Chiara Adele; **bronzo 4° posto** per Arcari Renato.

Un complimento da parte del Presidente M° Daniela Braglia e del Direttore tecnico M° Davide Reggiani a tutti i ragazzi che col cuore si sono confrontati sia quelli che son saliti sul podio ma anch chi non ha vinto la sospirata medaglia perchè il gruppo è compatto e coeso e la meraviglia di vedere i èiù grandi accanto ai piccoli e ai debuttanti è stato uno spettacolo sportivo che non ha eguali.





**LSSTUDIO** LSStudio, nuova regia, nuove sale

promo registrazioni  
voice over/doppiaggi  
sale prove  
streaming

**contattateci per preventivi e info 3488504770**  
Via dei Toscani, 36/F - 46100 Mantova - vittysound@gmail.com - alberto.grizzi@gmail.com

# UN SACCO DI POSSIBILITÀ

DI SERGIO DE MARCHI



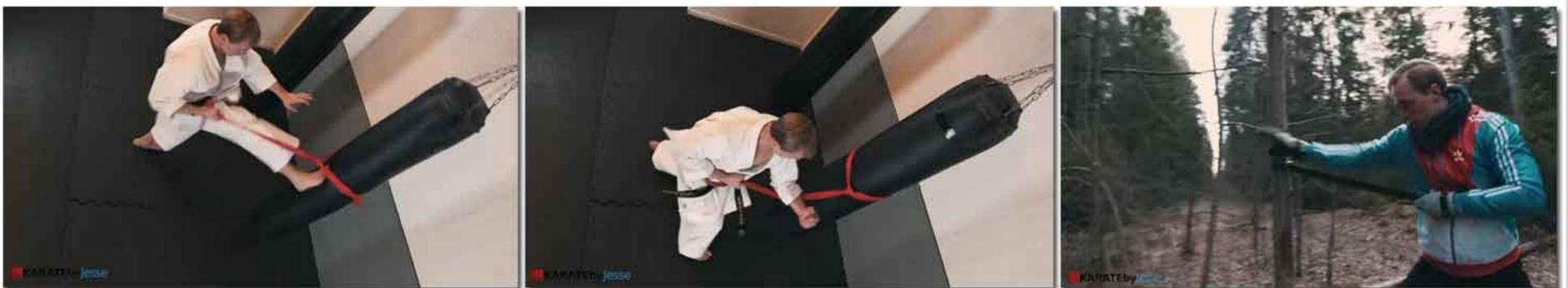
*Salve! Nell'angolo degli allenamenti di oggi mi farebbe piacere parlarvi un sacco del sacco. O meglio, di tutto quello che si può utilizzare per concretizzare i nostri allenamenti (anche e soprattutto di kata) senza per forza portare tutte le tecniche a vuoto, e senza un partner.*

Al primo posto della lista sicuramente troviamo il makiwara. Dal giapponese "maku", ovvero rotolo, involto, legato, e "wara", ossia paglia, il makiwara è lo strumento tradizionale con cui, ad Okinawa, i karateka affinavano la pratica delle

tecniche contro un bersaglio, ottenendo al contempo un ottimo condizionamento di mani, piedi, gomiti e quant'altro. Il makiwara è esattamente quello che significa, ossia un'asse di legno attorno alla quale è avvolta una resistente corda ottenuta con la paglia intrecciata. Sicuramente un ottimo strumento di allenamento, che ancora dà mostra di sé nei dojo tradizionali di Okinawa e non solo (e che volendo si riesce a reperire anche su Amazon, oltre che sui siti specializzati), ma che pecca di versatilità: infatti, il makiwara va fissato a terra, o contro un muro, e se sicuramente è ottimo come esercizio di condizionamento, non consente di fare altro che non un'ossessiva ripetizione della stessa tecnica portata frontalmente.

Su un piano diverso troviamo il sacco da boxe, un ottimo attrezzo forse troppo spesso sottovalutato dai karateka. Il primo pregio del sacco è che lo si può trovare letteralmente di ogni forma e dimensione, con base, mobile, a mezzo busto, a figura intera, più o meno pesante; si può anche trovare realizzato con i materiali più diversi, dalla pelle al sintetico: insomma, ce n'è per tutti i gusti! Inoltre, consente di impostare il nostro allenamento come meglio vogliamo, perché ci lascia la libertà di poterci spostare, nonché di poter variare con le tecniche portate, creando infinite combinazioni possibili. Tuttavia, anche per il sacco un limite rimane: la trasportabilità.

Se mi sposto dal mio dojo, o decido di allenarmi all'aperto, difficilmente posso caricare in macchina (o in spalla, dipende dal livello di masochismo) un sacco, senza contare che dovrei trovare il posto dove appenderlo.



Sicché, il primo premio per lo strumento più maneggevole e versatile per poter applicare concretamente tutto quello che abbiamo imparato e/o che stiamo studiando nei nostri kata lo vince un'insospettabile guest star che accompagna sempre i nostri allenamenti: l'obi. Cioè la cintura.

So che state pensando "scusa, in che senso?";

ebbene, grazie per la domanda. La nostra cintura può diventare un eccellente makiwara, per esempio, se la avvolgiamo attorno ad un sacco, o ad una colonna, oppure al tronco di un albero! Con una ulteriore variante: possiamo infatti usare la nostra cintura, fissata al suddetto tronco o sacco ma tenuta alle estremità con le mani, per lavorare tutti i bunkai (le applicazioni) dei kata!

Per esperienza personale, posso affermare che lavorare in questo modo consente di elaborare con creatività le differenti applicazioni che ci possono venire in mente, con una più che buona comodità e senza il pensiero costante degli effetti della nostra forza su un partner.

E la comodità più grande rimane la trasportabilità ed applicabilità di questo strumento a pressoché qualsiasi situazione.

Grazie per avermi seguito anche stavolta in questo viaggio sulle metodologie di allenamento; spero di avervi dato abbastanza spunti di riflessione, e che possiate piacevolmente integrare quello di cui vi ho parlato nel vostro percorso sulla "Via".

Un abbraccio forte, e buon divertimento!

*Sergio De Marchi*



# KARATE SUSTINENTE IN GIALLO-AZZURRO



Karatemantova ha sempre avuto come mission dare la possibilità a tutti di fare sport.

L'idea di questo progetto, iniziato con grande successo a Sustinente nella palestra di Via Trazzi, è nata con la guerra in Ucraina e l'arrivo di profughi in Italia.

Sustinente ha lavorato da subito alacremente non solo per dare accoglienza ma per poter offrire momenti di "normalità" alle persone in fuga dalla guerra e Karatemantova ha messo a disposizione subito i propri spazi e istruttori per questi ragazzi. Così è nato un

progetto provinciale naturalmente aperto anche alle realtà di Mantova, Marmirolo, Goito e Carpenedolo oltre che a Sustinente, per integrare nel mondo sportivo delle arti marziali della società ciessina, ragazzi e ragazze in modo totalmente gratuito.

Il CSI ha messo a disposizione la tessera associativa per questi ragazzi, un piccolo grande aiuto in questo difficile momento. Il tempo libero come aspetto importante nell'educazione ed integrazione dei ragazzi è fondamentale nella vita di ogni individuo.

Se poi pensiamo a ragazzi e bambini che hanno dovuto abbandonare tutto ciò che era la loro vita "normale" di ogni giorno, aggiungiamo una fase di estrema fragilità, disorientamento, nonché un trauma psicologico importante.

Aggiungiamo ancora ciò che possono aver visto e vissuto con la guerra, con le atrocità che porta e anche aver subito la divisione delle famiglie con i padri che sono al fronte.

Possiamo renderci conto che la nostra accoglienza è sempre poca cosa confronto a questo.

Ecco quindi l'idea, la piccola idea di Karatemantova di poter accogliere gratuitamente nelle nostre palestre questi ragazzi molti dei quali già praticavano arti marziali nel loro Paese, cercare di integrarli e offrire loro momenti di "normalità" per quello che può essere il tempo dedicato allo sport.

Ritrovare qualche sorriso e qualche momento di spensieratezza insieme per i minori che fuggono dalla guerra è quello che le arti marziali si propongono di fare perché l'inclusione e la solidarietà non siano concetti astratti ma cose reali che insieme ai ragazzi già presenti nel nostro grande gruppo e insieme possano vivere anche momenti di gioia condivisa.

Lo sport può anche facilitare l'integrazione nella società dei migranti e delle persone d'origine straniera, e sostenere il dialogo interculturale.

Lo sport promuove un senso comune di appartenenza e partecipazione e può quindi essere anche un importante strumento d'integrazione degli immigrati.

Lo sport anticipa le tendenze positive di integrazione e la costruzione di un comune senso di appartenenza tra i giovani italiani e i loro coetanei provenienti da un contesto migratorio, con effetti positivi nelle relazioni interne alle comunità locali presenti sul territorio nazionale.

*Concludendo citiamo una bellissima frase di Nelson Mandela:*

**"LO SPORT HA IL POTERE DI CAMBIARE IL MONDO.**

**HA IL POTERE DI SUSCITARE EMOZIONI.**

**HA IL POTERE DI UNIRE LE PERSONE COME POCHE ALTRE COSE AL MONDO.**

**PARLA AI GIOVANI IN UN LINGUAGGIO CHE CAPISCONO.**

**LO SPORT PUO' CREARE SPERANZA DOVE PRIMA C'ERA SOLO DISPERAZIONE.**

**E' PIU' POTENTE DI QUALUNQUE GOVERNO NEL ROMPERE LE BARRIERE RAZZIALI.**

**LO SPORT RIDE IN FACCIA A QUALUNQUE TIPO DI DISCRIMINAZIONI"**

Per informazioni : M° Davide Reggiani 3385775667 o [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)

# FOTO/RICORDI

MARMIROLO ANNO 2008. STAGE UNIAXS CON IL MIO MAESTRO MARIO SCHIAVONE



# I NOSTRI TROFEI



11° TROFEO REGIONALE  
CSI LOMBARDIA 2010



**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](mailto:gemmasnc@gmail.com)  
Web <http://gemmasnc.blogspot.com>



# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro  
disegni Luca Scappi

## OGGI IMPARIAMO UNA STORIA ... KAR-LOTTA E LE ORIGINI DI MANTOVA



FINE

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



Come non restare colpiti da questa creazione "Ideas"??

L'elmo Samurai (Kabuto) che celebra un simbolo iconico del Giappone. Le sue caratteristiche includono un'elegante cupola nera con creste, placcatura del collo verde scuro, corna stilizzate distintive, creste ornate frontali e laterali, e un sacco di dettagli intricati con accenti in oro perlato.

Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte.... inviatele all'indirizzo:

**kmmagazine@gmail.com**  
col vostro nome e il titolo della costruzione. Alla prossima!

**FONTE:**  
<https://ideas.lego.com/projects/>



**ECCO CHRISTIAN  
E IL SUO MONDO  
DI MINECRAFT..**



**GRANDE!  
MARCO!  
UNA FANTASTICA  
DUCATI PANIGALE 4WR**



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## VIAGGIAMO INSIEME: TOKYO (東京)

DOPO AVER APPROFONDITO I CIBI NEGLI SCORSI NUMERI, PASSIAMO ORA AD ESPLORARE INSIEME ALCUNE DELLE CITTÀ PIÙ FAMOSE DEL GIAPPONE!

NON POSSIAMO CHE PARTIRE DA TOKYO, CAPITALE DEL GIAPPONE E METROPOLI PIÙ GRANDE DEL MONDO.

LETTERALMENTE SIGNIFICA "CAPITALE DELL'EST". CITTÀ DEI GRANDI CONTRASTI, DOVE TRADIZIONI E STRUTTURE SECOLARI SOPRAVVIVONO ALL'INCURSIONE DELLA CULTURA POP E AI PROGRESSI DELL'ALTA TECNOLOGIA.

IL NOSTRO VIAGGIO SARÀ ALLA SCOPERTA DI ALCUNI DEI NUMEROSI QUARTIERI CHE SUDDIVIDONO LA CITTÀ, OGNUNO CON UN SUO CARATTERE UNICO E RICONOSCIBILE!



### SHINJUKU

Il quartiere di Shinjuku costituisce uno dei centri più frenetici e trafficati di Tokyo, e racchiude in pochi chilometri alcune delle più evidenti contraddizioni tipiche della metropoli giapponese. Lo snodo ferroviario è il più trafficato al mondo, con oltre 3 milioni e mezzo di pendolari che transitano ogni giorno.

Ad ovest dell'immensa stazione, nella lussuosa zona di Nishi-Shinjuku, spiccano nel cielo i grandi grattacieli, fra cui le due imponenti torri del Tokyo Metropolitan Building.

Qui hanno sede diversi alberghi prestigiosi, come il Park Hyatt ed il Keio Hotel.

Ad est invece c'è l'area dei divertimenti notturni, dominata dalle luci, dai suoni, e dalle strette stradine in cui si le peggiori bettole. Qui si trova anche Kabukicho, il distretto a luci rosse più trasgressivo della città.

### SHIBUYA

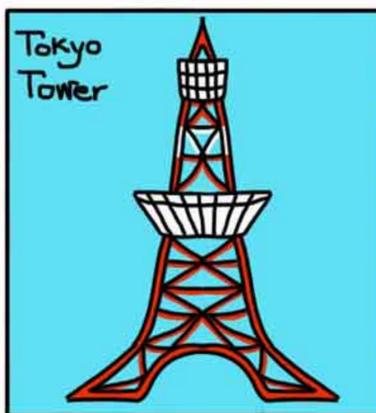
Quartiere divenuto famoso in tutto il mondo grazie al film Hachiko con Richard Gere (che se non avete mai visto vi consigliamo vivamente). Infatti il suo simbolo è proprio la statua a grandezza naturale del cane Hachiko che si trova davanti alla stazione, meta di molti turisti ma anche ritrovo per moltissimi giovani della città. Vediamo poi la sua storia in fondo alle nostre pagine! È uno dei quartieri più affollati e movimentati della metropoli, ad ogni ora del giorno e della notte. Avrete sicuramente visto l'attraversamento pedonale più trafficato, con le strisce che si incrociano e persone che attraversano da ogni angolo della strada! Con le sue luci, i grandi schermi e la gran quantità di locali notturni, pub e club che lo caratterizzano è un importante centro del divertimento notturno, ma anche del commercio. Sono presenti anche diversi centri commerciali molto grandi e tantissimi negozi, ristoranti e caffetterie.



### AKIHABARA

Un vero e proprio paradiso per tutti gli appassionati di manga e anime giapponesi, ma anche videogiochi ed elettronica. Akiba (diminutivo con cui viene spesso chiamata Akihabara) è famosa in tutto il mondo per essere all'avanguardia nella tecnologia e nel divertimento elettronico.

In questo quartiere troviamo: moltissimi Maid-café dove le cameriere sono vestite da maid (come nei fumetti); - i Game Center, grandi centri commerciali dedicati all'elettronica; - Yodobashi Akiba, un immenso centro commerciale tutto dedicato all'elettronica; - il famoso Gundam Café, locale dedicato ai fan della serie; - moltissimi piccoli e grandi negozi e centri commerciali dedicati al mondo manga, anime, modellini, cosplay e giochi.



### ROPPONGI

Un quartiere dalla doppia identità! Di giorno si presenta come un quartiere moderno, elegante e multietnico dove poter passeggiare tra negozi, ristoranti e caffè alla moda. Tokyo Midtown e Roppongi Hills sono le mete più popolari, ideali per una giornata di shopping e svago. Quando cala la notte avviene la trasformazione ed emerge il lato più trasgressivo di Roppongi: le strade si popolano di giovani, in buona parte stranieri, e di numerosi "buttadentro" a caccia di clientela per club e locali notturni. Il quartiere ospita molte comunità di stranieri, pertanto è facile trovare negozi, ristoranti e locali con personale in grado di parlare l'inglese. In tempi recenti, grazie alla nascita di

numerosi musei d'arte, come il National Art Center ed il Mori Art Museum, Roppongi ha acquisito la fama di essere anche un importante centro culturale. Uno dei locali più celebri è l'Hard Rock Café, situato in zona centrale. Da questo quartiere si può ammirare e raggiungere facilmente a piedi la famosissima Tokyo Tower, uno dei simboli di Tokyo, alta 333 metri.



## ASAKUSA

Asakusa è una delle zone più antiche e caratteristiche della città, in cui si respira un'atmosfera completamente diversa da quella dei quartieri più moderni. È proprio qui che possiamo ammirare meravigliosi panorami di templi antichi e grattacieli di sfondo. In centro si trova il famoso Senso-ji, conosciuto anche come Tempio di Asakusa Kannon, il tempio buddista più antico di Tokyo, che si raggiunge attraversando la Kaminarimon, che significa "Porta del tuono"; percorrendo Nakamise-dori, una stradina con decine di negozietti che vendono souvenir di ogni tipo. Durante il giorno nei pressi del tempio si trovano numerosi turisti, ma quando si fa sera l'atmosfera diventa molto tranquilla e rilassante. Troviamo inoltre in questo quartiere: - il Parco divertimenti di Hanayashiki, inaugurato nel 1853, dove al suo interno potete fare un giro sulle montagne russe più antiche del Giappone; - l'inconfondibile palazzo dorato della birra Asahi; - Kappabashi Dogugai-dori è la via degli articoli da cucina, in questa zona ci sono numerosi negozi che vendono piatti e tipici oggetti giapponesi per la cucina; - Rokku che in passato era il principale distretto dell'intrattenimento a Tokyo e qui si trovano il primo cinema della città e diversi teatri.

## GINZA

Il quartiere del lusso e dell'alta moda. Concentrati in questa zona ci sono numerosi negozi e centri commerciali, per la maggior parte dedicati a costosi articoli di lusso, gioielli e prestigiosi capi d'abbigliamento. Fra le insegne dei negozi spiccano numerosi marchi italiani famosi nel mondo. Ci sono anche molti ristoranti e locali alla moda, anche in questo caso predominano nomi italiani, che spesso sono sinonimo di classe, qualità e lusso. In questo quartiere si trova il Kabukiza di Ginza, un famoso teatro Kabuki e il Museo della polizia di Tokyo.



## IKEBUKURO

Ikebukuro costituisce il secondo snodo ferroviario più trafficato di Tokyo (e del mondo). Ci sono molti centri commerciali, alcuni dei quali davvero immensi, e sono presenti anche vari negozi per otaku e di elettronica. Oltre ad essere il posto ideale per fare shopping, la sera è un quartiere decisamente movimentato, ricco di karaoke e di locali in cui divertirsi. Qui troviamo Sunshine City, che è il primo progetto di "città dentro la città" realizzato a Tokyo, la cui apertura risale al 1978.

## HARAJUKU

Il centro del fashion e della moda giovanile di Tokyo, con i colorati negozietti dell'affollatissima Takeshita Street. Qui si trova il Meiji Jingu, un importante santuario shintoista immerso nella meravigliosa natura del parco Yoyogi. Se siete fortunati visitandolo potrete imbattervi in una tradizionale cerimonia di matrimonio.



## ODAIBA

Chiamata anche Daiba, è una grande isola completamente artificiale situata sulla Baia di Tokyo, dove risiede il Gundam gigante! È il posto ideale per trascorrere un pomeriggio di relax e per fare shopping, per la presenza di numerosi centri commerciali molto caratteristici, come Aquacity ed il più recente Diver City Tokyo Plaza. L'edificio più famoso dell'isola è la sede della Fuji TV. Dall'isola si può ammirare una bellissima vista sulla baia con il Rainbow Bridge, ed è presente anche una riproduzione in miniatura della Statua della Libertà. Troviamo inoltre l'Oedo Onsen Monogatari, ispirato al periodo storico Edo. Oltre alle vasche al chiuso ed all'aperto c'è una ricostruzione di una cittadina del periodo

Edo, dove si può pranzare, cenare e godersi i servizi della comoda sala relax.

## UENO

La zona di Ueno è dominata dal grande parco, un'oasi di verde che durante la primavera si dipinge di colori, soprattutto nei giorni della fioritura dei ciliegi che cade fra la fine di marzo e l'inizio di aprile. Il parco è caratterizzato dalla presenza di piccoli templi e santuari, perfetti per essere visitati durante una bella passeggiata nel verde.

Sono numerose anche le attrazioni culturali, fra i quali spicca il Tokyo National Museum, il museo più grande ed antico di Tokyo. Nel cuore del parco si trova lo zoo più antico del Giappone, in cui le star sono dei rari esemplari di panda gigante. A due passi dal parco si trova Ameyoko, un chiassoso mercato con bancarelle che vendono prodotti di ogni tipo.

Troviamo inoltre il Santuario Hanazono Inari, santuario shintoista dedicato appunto ad Inari (divinità della fertilità, dell'agricoltura, dell'industria e del successo terreno) e caratterizzato da tanti piccoli torii rossi.



# LEGGENDE!

## HACHIKO - UNA STORIA VERA, UN CANE LEGGENDARIO

La storia del piccolo Hachi si è svolta tra gli Anni Venti e Trenta, quando venne adottato da Hidesaburo Ueno, professore dell'Università di Tokyo.

Il cucciolo, di razza Akita e proveniente da Odate, entrò subito nel cuore della famiglia di Ueno, tanto che venne aggiunta la particella "KO", che in giapponese fa da nomignolo affettuoso.

Hachi, che significa otto (numero considerato beneaugurante), aveva l'abitudine di accompagnare il suo amico umano alla stazione ferroviaria di Shibuya. Tutti i giorni, stesso luogo e stessa ora, fino al pomeriggio, quando alle 17 scendeva dal treno per tornare a casa. Hachi, fedele e nobile, era lì ad aspettarlo. Il dramma arrivò il 21 maggio del 1925: Ueno ebbe un ictus fulminante mentre era all'Università. Hachi come suo solito era lì ad aspettarlo, invano. Settimana dopo settimana, mese dopo mese, Hachi ogni santo pomeriggio si recava alla stazione, aspettando e aspettando un rientro che, purtroppo, non sarebbe mai più avvenuto. Un appuntamento per Hachiko che andò avanti per dieci anni, fino alla sua celebrata e ricordata morte. Hachi divenne una specie di istituzione: alla stazione era amato da tutti, cibo e coccole, amore e attenzioni. Il nome di Hachi fece il giro del Giappone e furono innumerevoli le persone che nel corso degli anni andarono da lui per accarezzarlo. La scomparsa di Hachi, l'8 marzo del 1935, fu un colpo molto duro per l'intero Paese, e ci fu un sentito omaggio alla statua celebrativa posta fuori Shibuya e realizzata da Teru Endo.

Il fedele Hachiko era ormai un'icona per tutto il Giappone e venne seppellito proprio vicino a Ueno, nel cimitero di Aoyama.

Da quel giorno, sia la statua e sia la tomba sono degli emozionanti luoghi di culto per milioni di viaggiatori, che vanno a salutare – e idealmente a coccolare – un Akita divenuto leggenda.

Come abbiamo detto, la sua storia è stata resa famosa in tutto il mondo dal celebre film "Hachiko - Il tuo migliore amico", con Richard Gere, diretto da Lasse Hallström, uscito nel 2009 che è un remake del film del 1987, Hachikō Monogatari, diretto da Seijirō Kōyama.



Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



**BARRUS** TŌKAIDO



**MANTOVA  
PROMOSPORT**

di Davide Reggiani

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 [mantovapromosport@libero.it](mailto:mantovapromosport@libero.it)

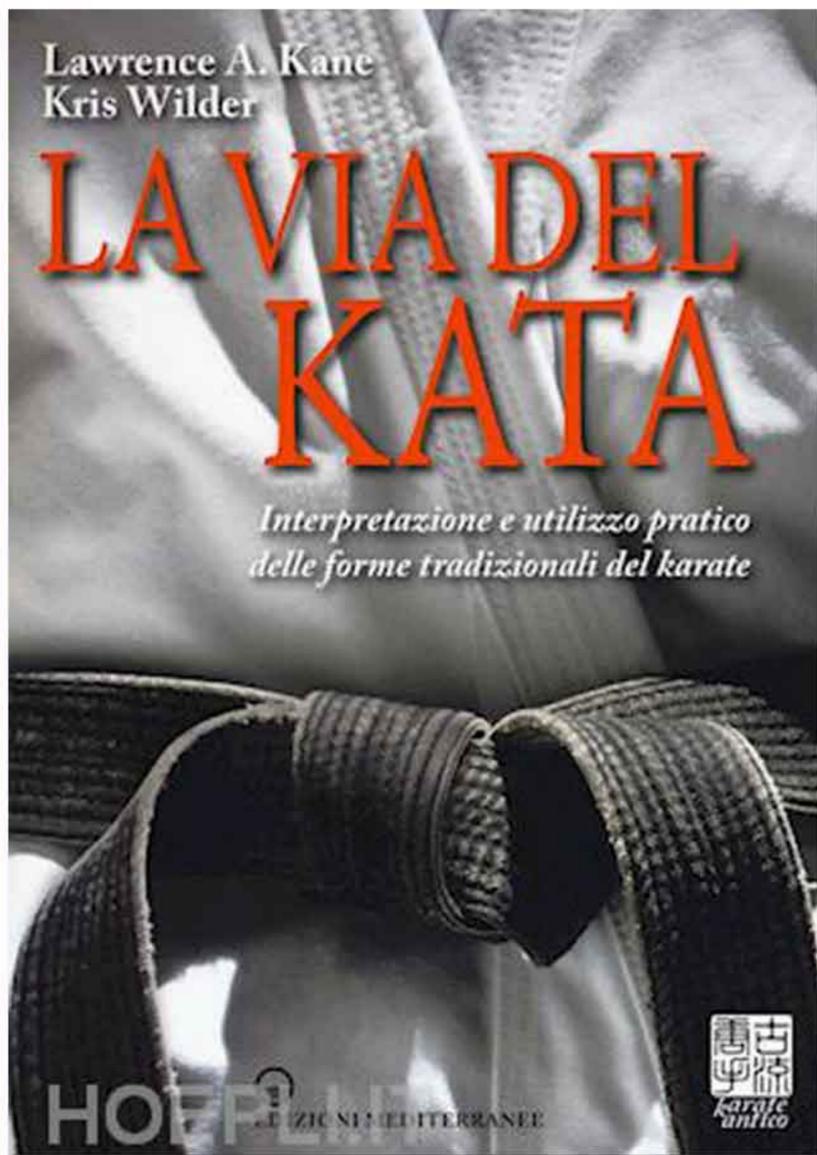


**idroterm  
serre**

progettazione e costruzione di

**serre impianti AGRICOLTURA 4.0**

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



## la via del kata

Gli antichi maestri elaborarono i kata, o "esercizi formali", come metodi destinati a trasmettere i loro particolari sistemi di combattimento.

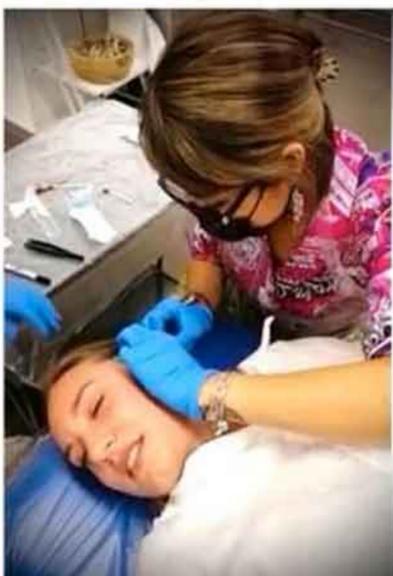
Purtroppo essi svilupparono un sistema di istruzione a doppio registro, ove un "cerchio esterno" di allievi recepiva inconsapevolmente delle forme modificate nelle quali venivano omessi alcuni dettagli cruciali o principi rilevanti. Solo il selezionato "cerchio interno", che si era guadagnato la fiducia e il rispetto del maestro, avrebbe ricevuto l'insegnamento degli okuden waza, le potenti applicazioni riservate dei kata.

La teoria capace di decifrare le applicazioni dei kata (kaisai no genri) in passato costituiva un grande mistero rivelato unicamente ai discepoli fidati degli antichi maestri, che in questo modo proteggevano i segreti dei loro sistemi. Anche oggi, pur essendo i movimenti fondamentali dei kata ampiamente noti, le applicazioni pratiche avanzate e le tecniche sofisticate restano spesso celate all'osservatore casuale.

I principi e le regole per comprendere i kata sono ben poco

conosciuti.

Questo libro svela tali metodi, poiché non solo v'insegnerà ad analizzare il vostro kata per capire che cosa sta cercando di dirvi, ma vi aiuterà anche a fare uso delle vostre tecniche di combattimento in modo più efficace, tanto nell'autodifesa quanto nelle applicazioni agonistiche.



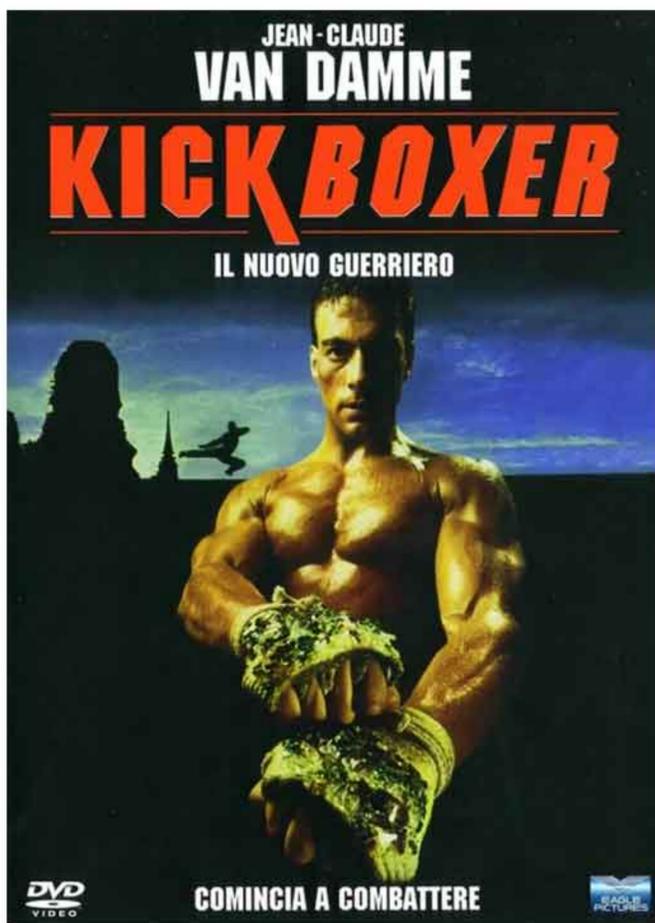
## TATTOO YOU

Vnguyen

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



# KICKBOXER - IL NUOVO GUERRIERO



*Finalmente il primo film proposto che ha come interprete Jean-Claude Van Damme. Un film datato 1989.*

*In Kickboxer, Jean Claude Van Damme mescola Muay Thai con lo Shotokan Karate.*

*Nel film si nota chiaramente l'utilizzo del karate orientale ma sono presenti alcune tecniche in cui Van Damme, aggiungendo una torsione tipica del Muay Thai, dimostra questa fusione di stili.*

*Tong-Po usa solamente la Muay Thai.*

*Xian Chow utilizza uno stile di Muay Thai che sembra invece unire Tai Chi con altre arti marziali interne cinesi.*

In America ormai Eric Sloane non ha più rivali in grado di sconfiggerlo nella Kick boxing, una violenta forma di pugilato thailandese, e quindi col fratello-manager Kurt decide di recarsi a Bangkok per trovare un avversario degno di lui.

Lo trova in Tong Po, un picchiatore un pò esaltato, protetto da uno spregiudicato boss della zona, Freddy Li. Purtroppo per Eric.

Il campione locale è troppo forte per lui e, nonostante Kurt voglia ritirarsi, il thailandese infierisce su di lui con un micidiale colpo alla schiena che lo renderà paralizzato per sempre.

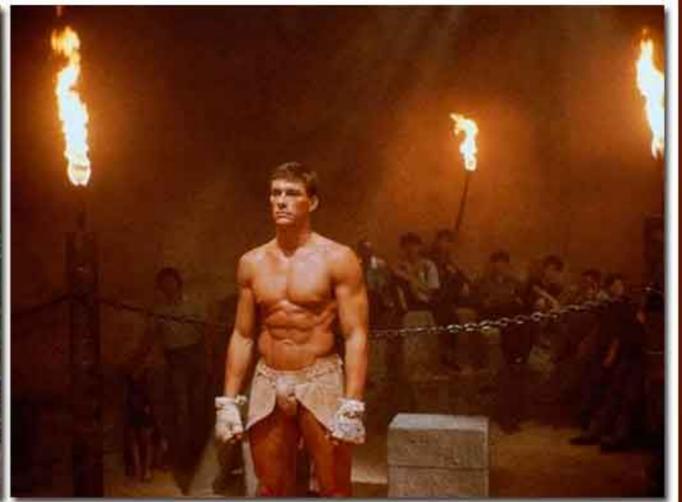
Kurt è furioso, vuole punire quel mostro ma la sua preparazione atletica è assolutamente inadeguata per sconfiggere Tong Po. Allora Taylor, un americano che ha fatto fortuna col traffico di armi, lo conduce da Xian, maestro tra i migliori nella Kick boxing. L'uomo, dapprima incerto, accetta poi di prepararlo al grande incontro. L'addestramento e la disciplina sono duri ma Kurt, spinto da Xian e dal desiderio di vendetta, stringe i denti e arriva ad un punto di preparazione più che accettabile.

Conosce poi la nipote di Xian, My Lee, molto graziosa, con la quale simpatizza subito. Xian fa in modo di organizzare col boss Freddy Li un incontro tra Kurt e un pugile locale.

L'americano stravince e si guadagna la stima del pubblico del posto. Freddy Li capisce che Kurt fa sul serio e potrebbe mettere in difficoltà Tong Po. Allora fa aggredire My Lee e la fa portare al campione thailandese, che la violenta. Fa poi rapire Eric e lo fa rinchiodare in un posto sicuro.

Alla vigilia dell'incontro con Tong Po Kurt, scosso da questi eventi, è deconcentrato e nervoso.

L'incontro si svolge nell'antico modo thailandese con le mani fasciate da corde sulle quali sono conficcati vetri aguzzi. Tong Po all'inizio sembra avere la meglio su Kurt, che non reagisce come dovrebbe e come gli ha insegnato Xian. My Lee, che è tra il pubblico, è disperata anche perchè Xian è sparito: l'uomo è andato a liberare Eric. Ci riuscirà grazie anche all'aiuto di Taylor, reduce del Vietnam ed esperto di armi, ed insieme uccidono tutti gli scagnozzi di Freddy Li. Eric, liberato, può assistere all'incontro di Kurt e di Tong Po: la sua presenza dà nuovo vigore al fratello che, come una furia, si abbatte sul thailandese riducendolo ad un fantoccio incapace di difendersi. Un film alquanto violento se ne consiglia la visione con un pubblico adulto.



**PNEUS MANTOVA snc**

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

**Driver**  
Pneumatici & Assistenza

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

# ICHI NI SAN, MUSICA!

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



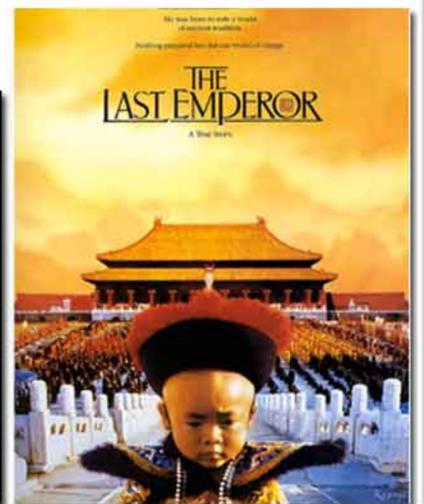
## RYŪICHI SAKAMOTO

*Ryūichi Sakamoto (坂本 龍一 Sakamoto Ryūichi; Nakano, 17 gennaio 1952) è un musicista, compositore e attore giapponese. È considerato tra i pionieri della fusione tra la musica etnica orientale e le sonorità elettroniche occidentali. La sua vasta discografia solista (che include oltre settanta titoli diversi) spazia fra numerosi generi quali pop, musica elettronica, ambient, bossa nova, world music e musica neoclassica. Dapprima membro degli Yellow Magic Orchestra, gruppo musicale seminale per la musica elettronica giapponese e il j-pop, Sakamoto ha successivamente inaugurato la carriera solista ed è diventato compositore di note colonne sonore cinematografiche, alcune delle quali, come Furyo, L'ultimo imperatore e Il tè nel deserto, hanno ottenuto fama mondiale e premi prestigiosi.*

Dopo aver studiato pianoforte sin da giovanissimo, ebbe le sue prime esperienze musicali al liceo, dove suonò in complessi di musica jazz. Frequentò successivamente l'Università delle arti di Tokyo, dove si è laureato in composizione, e ha conseguito un titolo post-lauream focalizzato sulla musica elettronica e la musica etnica.

Nel 1978 pubblicò il suo esordio *Thousand Knives* e divenne membro della *Yellow Magic Orchestra* con Haruomi Hosono e Yukihiro Takahashi, una band di pop elettronico che riuscì a farsi notare in Giappone e nel Regno Unito. Dopo aver collaborato con Kazumi Watanabe (anch'egli membro degli YMO) in un paio di pubblicazioni, divenne co-protagonista, insieme a David Bowie, nel film di Nagisa Ōshima *Furyo* uscito nel 1983. Del film ha scritto anche le musiche, tra le quali spicca il tema principale, *Forbidden Colours*, cantata da David Sylvian, che divenne un singolo di successo ed il suo brano più famoso. Nel 1984, dopo lo scioglimento della *Yellow Magic Orchestra*, uscì *Ongaku Zukan* che venne ripubblicato tempo dopo con il titolo *Illustrated Musical Encyclopedia*. L'album segnò la maturazione della musica di Sakamoto, divenuta una fusione di musica "occidentale" e "orientale". Nel 1987 vinse un premio Oscar grazie alla colonna sonora del film *L'ultimo imperatore* di Bernardo Bertolucci, che realizzò con David Byrne e Cong Su. Tra le altre sue colonne sonore vi sono quelle per l'anime *Le ali di Honneamise* di Hiroyuki Yamaga (1987), *Il tè nel deserto* e *Piccolo Buddha* di Bertolucci (1990 e 1993) e per *Tacchi a spillo* di Pedro Almodóvar (1992). In collaborazione con Alva Noto, ha anche scritto la colonna sonora del film *Revenant - Redivivo*. A Sakamoto venne affidata l'orchestrazione della cerimonia di apertura dei Giochi olimpici del 1992, tenutisi a Barcellona, in Spagna. Il suo primo album per solo pianoforte è *BTTB (Back To The Basics)* del 1998, seguito anni dopo da *Out of Noise* e *Playing The Piano*, entrambi usciti nel 2009. Tra le collaborazioni più importanti si annoverano quelle con Iggy Pop, Caetano Veloso, Thomas Dolby, Youssou N'Dour, Alva Noto, Hector Zazou e Cesária Évora. Di lui è noto anche l'atteggiamento critico verso la legge sul copyright, sostenendo che sia anacronistica nell'età dell'informatizzazione, ed il suo impegno per la pace e l'ecologia. È un membro dell'organizzazione anti-nucleare *Stop Rokkasho* e ha richiesto la chiusura della Centrale nucleare di Hamaoka. Sakamoto ha anche collaborato, nel campo dei videogiochi, con la casa di produzione SEGA, per la quale ha composto e prodotto musiche e sceneggiature.

Ispirato per sua ammissione a John Coltrane, ai Beatles e a John Cage, Sakamoto si è mosso principalmente lungo due percorsi ben definiti: compositore di colonne sonore minimaliste e orchestrali e artista di pop elettronico e sofisticato. Particolarmente significativi in questo senso sono *Illustrated Musical Encyclopedia* (1986) e *NEO GEO* (1987), i due album che definirono la vena world e pop che avrebbe poi caratterizzato molte delle sue uscite seguenti.





# 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](http://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](http://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](http://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 **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](http://www.karatemantova.it)  
338 5775667 info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

## Corsi di Difesa personale A GOITO

GIOVEDI' **Self Defence System**

dalle 19.00  
Palestra Dinamika  
Via Mincio

dal 7 ottobre 2021

338 5775667  
info@karatemantova.it  
[www.karatemantova.it](http://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 Scuola Media  
Maurizio Sacchi  
Via Giulio Romano 58  
Anche accesso da Via Frattini

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

**NOVITA'**  
Corso di Kobudo  
ogni mercoledì alle ore 20.00

[www.karatemantova.it](http://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](mailto: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](mailto: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



## Esami di KIU 2022 KARATE



Palasport Soave P.to Mantovano  
Via Pietri

Sabato 11 Giugno 2022



Dalle ore 15.00

Info: 338 5775667 [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)



## ESAMI DI DAN

Soave di Porto Mantovano  
Palasport di Via Pietri

Domenica  
12 Giugno 2022

dalle 9.30 alle 12.00

info: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) 338 5775667



...E A MARMIROLO  
UN NUOVO SISTEMA DI  
ALLENAMENTO VI  
ASPETTA....



**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



il tuo logo

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!

Seguici su:  
**facebook**

Seguici su  
**Instagram**

**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...

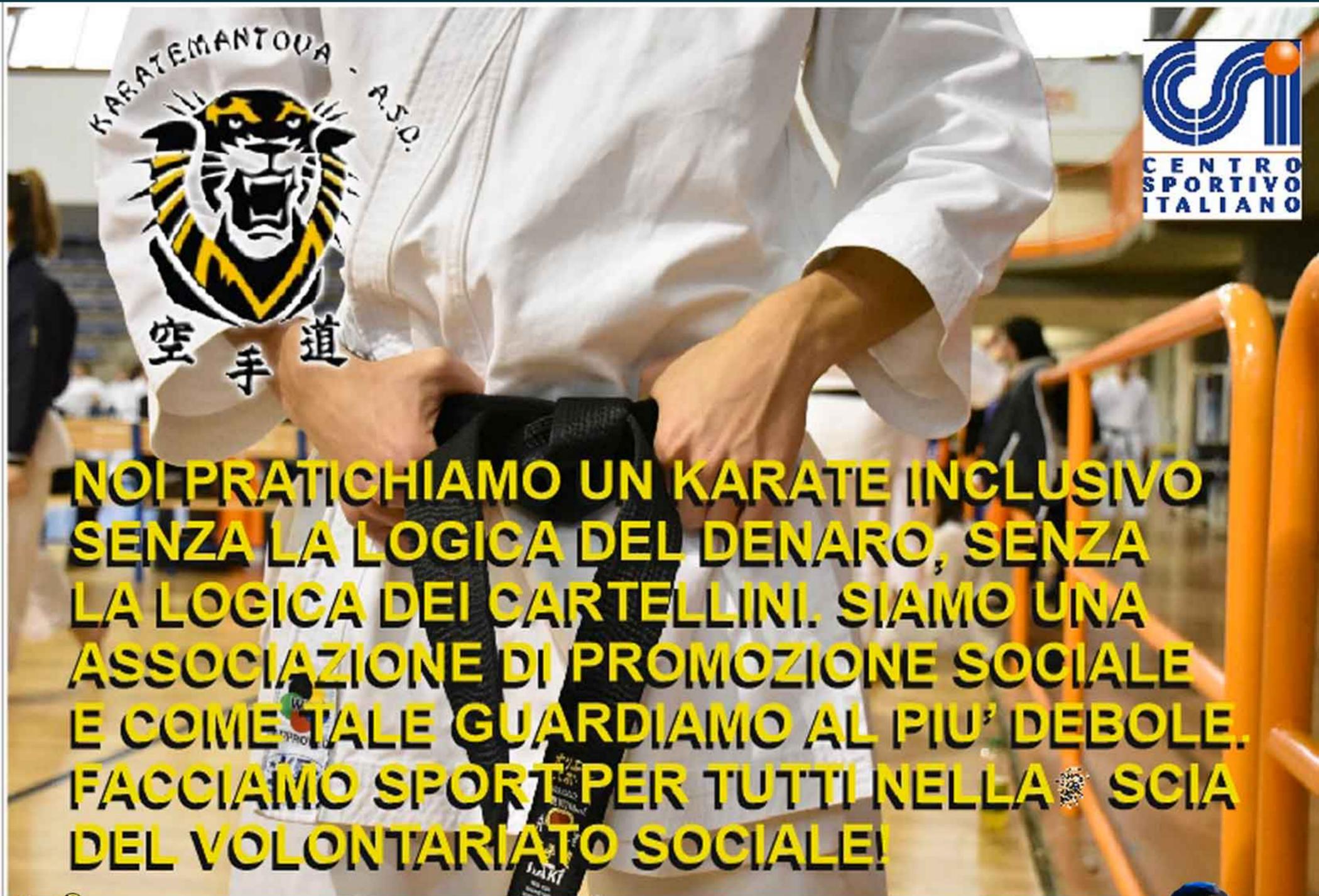
Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana  
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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

KARATEMANTOVA A.S.D.



# KARATEMANTOVA MAGAZINE



**NOI PRATICHIAMO UN KARATE INCLUSIVO  
SENZA LA LOGICA DEL DENARO, SENZA  
LA LOGICA DEI CARTELLINI. SIAMO UNA  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE  
E COME TALE GUARDIAMO AL PIU' DEBOLE.  
FACCIAMO SPORT PER TUTTI NELLA  
SCIA  
DEL VOLONTARIATO SOCIALE!**



**NEL PROSSIMO NUMERO:** I RISULTATI DELLE GARE DI FINE STAGIONE, QUALCHE  
NOVITÀ, LA SCUOLA DI KARATEMANTOVA E MOLTO ALTRO

**Karatemantova Magazine - Nr. 25 - giugno 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*