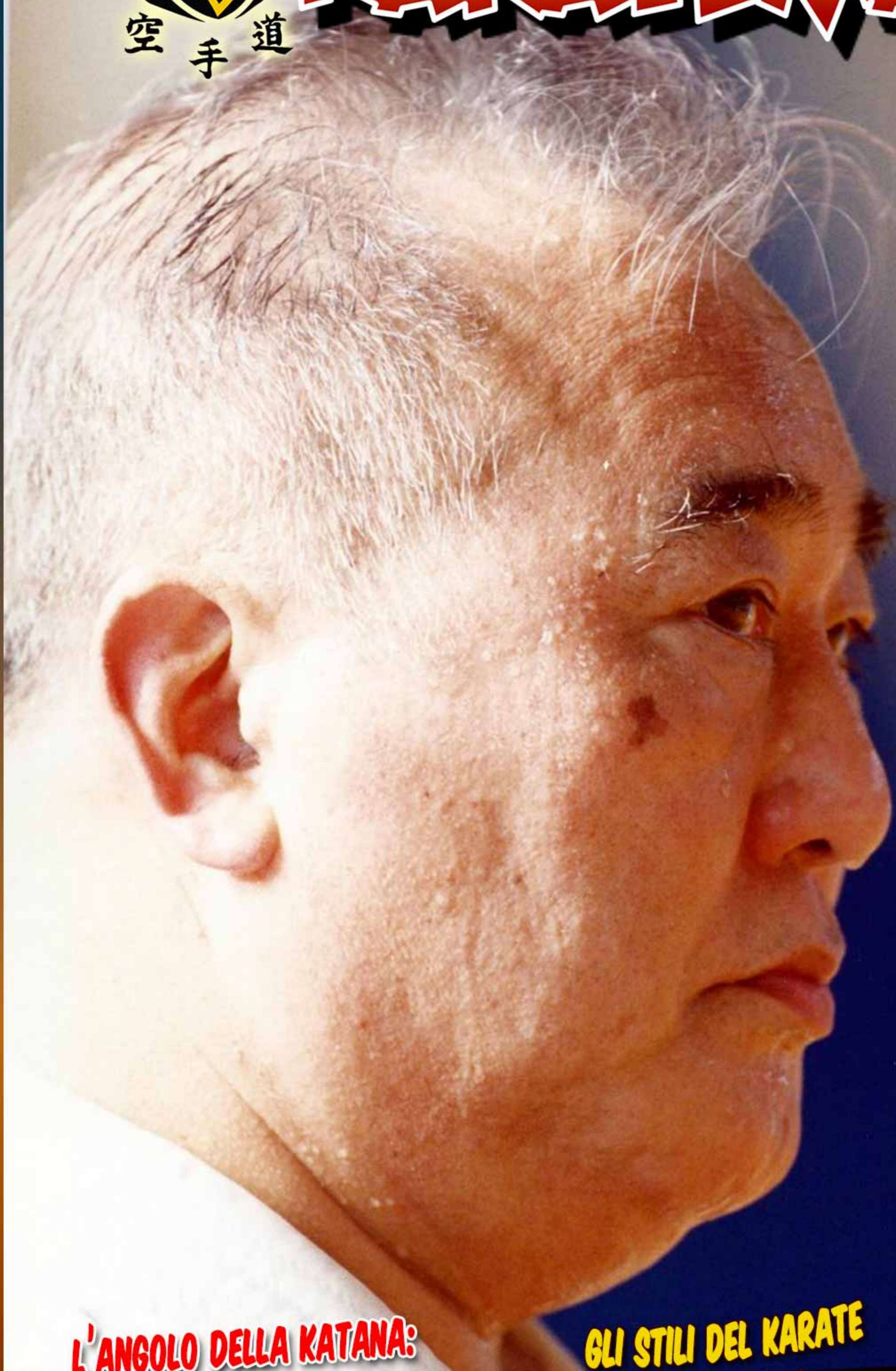




NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE



MAESTRO TAIJI KASE

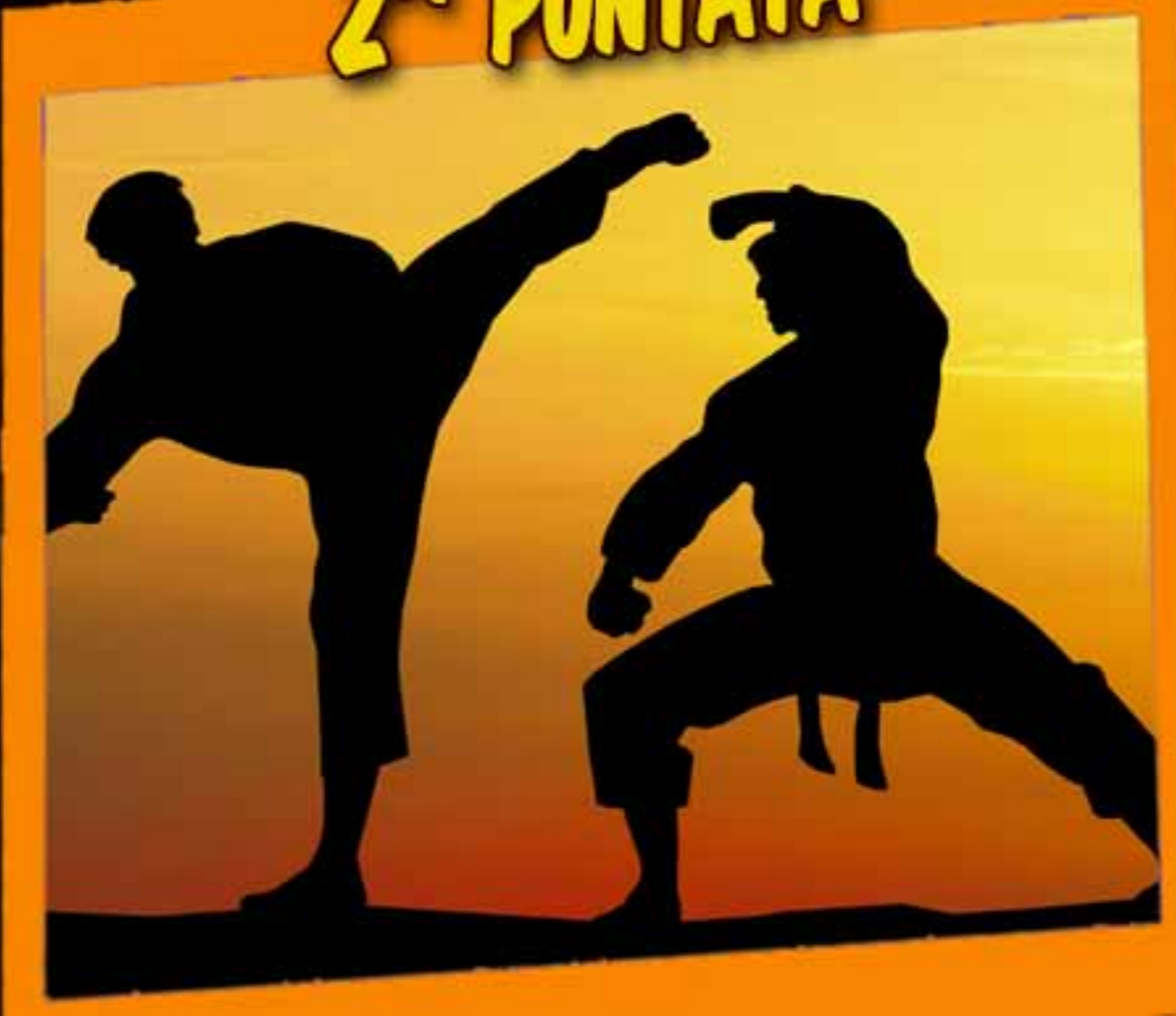


**A SCUOLA CON
CRISTINA & ILARIA**

**L'ANGOLO DELLA KATANA:
UN PÒ DI STORIA**

**GLI STILI DEL KARATE
2^a PUNTATA**

**CAMPIONATO NAZIONALE
23 a CSI 2023**



23 a CSI 2023
Con il Patrocinio del Comune di Goito

CAMPIONATO NAZIONALE 2023 CSI
KARATE E KOBUDO - FASE REGIONALE LOMBARDIA

GOITO
CENTRO SPORTIVO ITALIANO
CAMPIONATI NAZIONALI 2023

TOGETHER
LO SPORT DI DOMANI



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

KARATEMANTOVA ASD
Karate Shotokan e Kobudo di Okinawa

Logos include: KARATEMANTOVA - ASD, SPECIAL OLYMPICS ITALIA, G.S. POLIZIA LOCALE RODIGO (MN), IKARATE GLOBAL, KARATEMANTOVA TREMA Traditional Educative MARTIAL ARTS, OKINAWA KOBUDO DOUSHI RENSEI-KAI, KOBUDO, and CENTRO SPORTIVO ITALIANO.

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

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

richiedi informazioni
a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO:



UMILTÀ: " UN CUORE ARROGANTE NON VEDE LA BELLEZZA "

Quello dell'umiltà è un concetto che nella cultura occidentale è molto sottovalutato e, soprattutto, tanto frainteso e mal interpretato.

Del resto, vedere la vita come una lotta continua per la sopravvivenza, per vincere sull'altro e "rubargli" il successo porta a voler essere più forti, perfetti, a confondere chi sceglie di essere umile nella vita con chi è debole e non vuole rialzarsi.

Essere umili non vuol dire sentirsi inferiori agli altri, né sottomettersi o arrendersi.

Le persone umili non sono vulnerabili agli insulti o al disprezzo; semplicemente, conoscono i loro limiti, li accettano e ci convivono.

La mancanza di umiltà è tipica delle persone che pensano solo a se stesse e si ritengono superiori agli altri.

Questo atteggiamento non permette loro di apprezzare le qualità altrui e, spesso, vengono consumate dall'invidia.

Nel nostro ambiente l'umiltà è una delle prime regole da imparare.

La persona umile potrà un domani diventare un vero Maestro al di là di ogni tecnicismo o esperienza acquisita.

Mai e poi mai denigrare, un altro sul tatami.

Mai deriderlo, mai sottovalutarlo,... ogni individuo ha qualcosa da poterci dare e da farci apprendere anche se è l'ultima cintura bianca arrivata in palestra.

Umiltà è saper ascoltare e farci meditare.

Ostinarsi a voler essere perfetti e a vivere nella conquista del primo posto porta a non vivere, a rimanere privi di stimoli e impossibilitati a trovare qualcosa che smuova l'animo, che stupisca; tutto si appiattisce.

Impariamo a guardare il mondo con gli occhi del bambino; scegli la via dell'umiltà per arrivare alle tue fragilità e ai tuoi limiti.

Ti impadronirai di una nuova umanità che avrà fame di crescita e desiderio di migliorarsi.

Scoprirai che da tutti c'è da imparare qualcosa, che ogni persona ha da offrire del buono poiché l'umiltà ti insegna a essere ricco nel poco, a cercare la felicità nell'essenziale e non nelle grandi cose.

M° Davide Reggiani

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



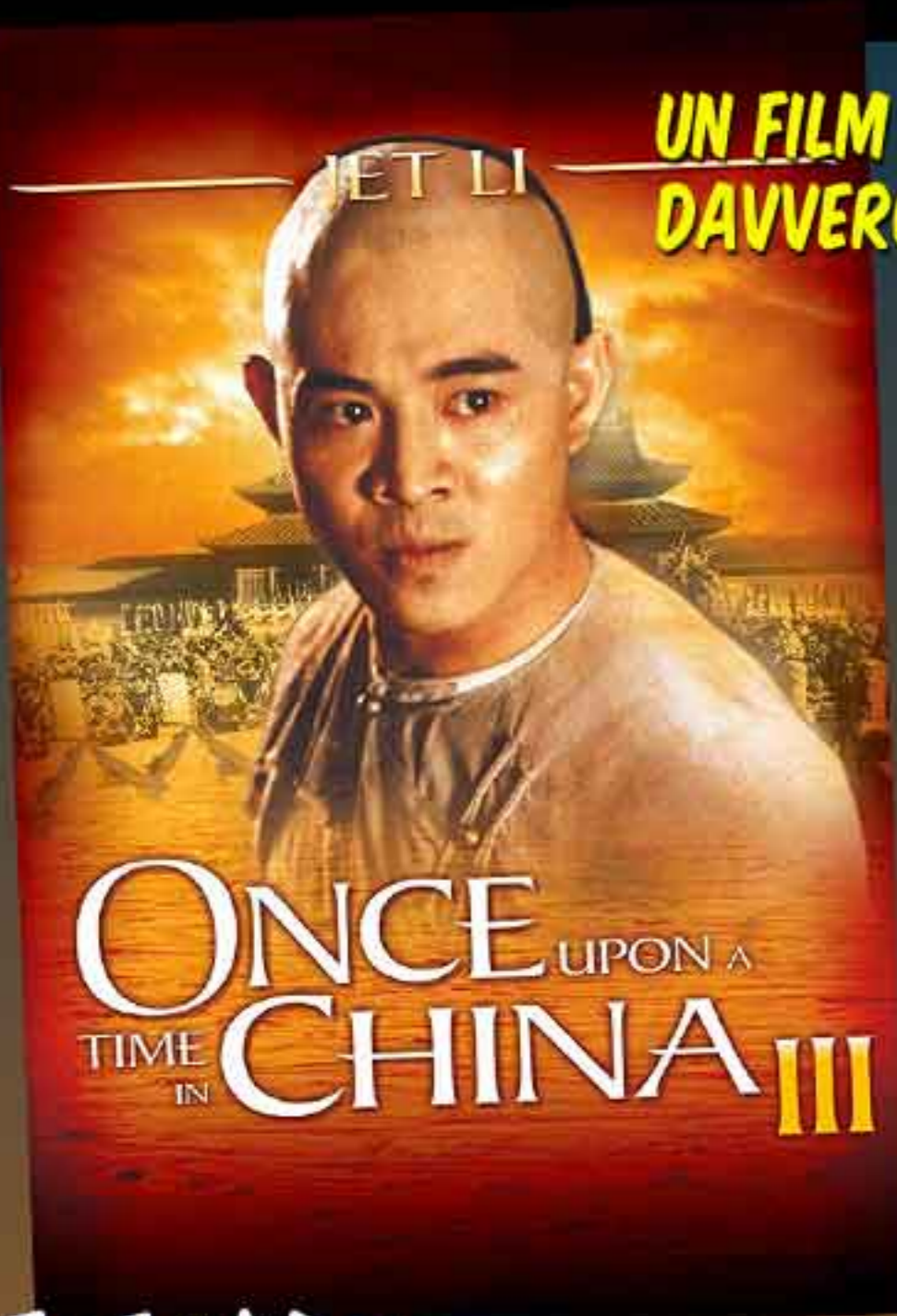
SOMMARIO

- PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3
- I NOSTRI ATLETI SI RACCONTANO.....PAG. 5
- M° TAIJI KASE.....PAG. 6
- STORIA DEL CSI - 6^ PUNTATA.....PAG. 8
- KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 9
- L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 11
- GLI STILI DEL KARATE 2^ PUNTATA.....PAG. 13
- BUONE NOTIZIE - I NOSTRI ATLETI SI RACCONTANO.....PAG. 14
- CAMPIONATO NAZIONALE 2023 DI GOITO.....PAG. 15
- KARATEKA.IT.....PAG. 18
- FOTO RICORDI/TROFEI.....PAG. 20
- VIDEOGIOCHI E ARTI MARZIALI.....PAG. 21
- LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....PAG. 22
- A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG. 23
- CONSIGLI DI LETTURA.....PAG. 26
- FILM - ONCE UPON A TIME IN CHINA.....PAG. 27
- ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG. 28
- CORSI.....PAG. 29
- PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG. 30



**CONTINUANO LE LEZIONI
SUL GIAPPONE
CON CRISTINA E ILARIA**

**UN FILM E UNA SERIE TV
DAVVERO INTERESSANTE**



NEWS

KARATEMANTOVA È UFFICIALMENTE PARTE DEL R.U.N.T.S. (REGISTRO UNICO NAZIONALE DEL TERZO SETTORE) ECCO UNO STRALCIO DEL DECRETO CHE CERTIFICA LA NOSTRA SOCIETÀ.

PROVINCIA DI MANTOVA

**ATTO DIRIGENZIALE
n° PD/461 24/03/2023**

AREA 2 ECONOMICO FINANZIARIA - ISTRUZIONE - PARI OPPORTUNITA' -
FUNZIONI DELEGATE REGIONE LOMBARDIA

Servizio programmazione rete scolastica, formazione professionale, controllo
discriminazioni in ambito occupazionale - promozione pari opportunità - politiche
sociali

MAGNANI SABRINA

STRUTTORE:

OGGETTO:

UFFICIO REGIONALE DEL REGISTRO UNICO NAZIONALE DEL TERZO SETTORE DI
REGIONE LOMBARDIA. Provvedimento di iscrizione dell'Ente "KARATEMANTOVA
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA - APS" - CF 90015970206 nella sezione
"ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE" del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore
(RUNTS) ai sensi dell'articolo 54 del D.Lgs. 117 del 3 luglio 2017 e dell'articolo 31 del Decreto
Ministeriale n. 106 del 15/09/2020

Proposta n. 72/2023/162

La Responsabile P.O.
Servizio Programmazione rete scolastica, formazione professionale, controllo
discriminazioni in ambito occupazionale, promozione pari opportunità, politiche sociali
Dott.ssa Sabrina Magnani

DECISIONE

Si procede ad effettuare l'iscrizione ai sensi e per gli effetti dell'articolo 54 del D.Lgs.
117/2017 Codice del Terzo Settore e dell'articolo 31 del Decreto Ministeriale n. 106 del
15/09/2020 nella sezione "ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE" del Registro
Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) dell'Ente "KARATEMANTOVA
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA - APS" CF 90015970206 con sede nel
Comune di Goito.

CONTESTO DI RIFERIMENTO

PREMESSO che

- ✓ con la D.G.R. n. 5821 del 29/12/2021 recante "Approvazione dello Schema di Intesa tra Regione Lombardia, UPL, Province lombarde e Città Metropolitana di Milano per il rilancio degli Enti e per l'esercizio delle funzioni regionali confermate ex l.r. 19/2015 e l.r. 32/2015 e delle ulteriori funzioni regionali conferite - Biennio 2022-2023" Regione Lombardia ha confermato il supporto alle Province e alla Città Metropolitana in ordine all'esercizio delle funzioni delegate confermate, tra le quali è ricompresa la funzione Politiche sociali nel cui ambito sono annoverate le funzioni di cui al Dlgs 117/2017;
- ✓ la D.G.R. n. 4561 del 19/04/2021 recante "Determinazioni in ordine all'attuazione dell'art. 45 del D.Lgs. 3 luglio 2017 n. 117 istituzione dell'Ufficio Regionale del Registro Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) e criteri di riparto e modalità di utilizzo delle risorse per l'avvio e la gestione del registro unico nazionale del terzo settore, ai sensi dell'art. 53, comma 3 del d.lgs. 117/2017", ha individuato nella Struttura Volontariato e Terzo settore della Direzione Generale Famiglia, solidarietà sociale, disabilità e pari opportunità la struttura regionale alla quale affidare le competenze che il Codice del Terzo Settore assegna all'Ufficio regionale del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS), confermando anche in funzione delle attività connesse al RUNTS l'assetto gestionale dei registri di cui alla l.r. 1/2008, assetto articolato in una struttura regionale affiancata da dodici strutture provinciali delegate;
- con la D.G.R. n. 5508 del 16/11/2021 recante "Ufficio regionale del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) - Aggiornamento delle modalità organizzative", ad integrazione e parziale rettifica di quanto previsto dalla D.G.R. n. 4561/2021;
 - a) l'Ufficio regionale del RUNTS di Regione Lombardia è stato organizzato, per tutte le sezioni di cui all'art. 46 del D.Lgs. 117/2017 di competenza regionale, in perimetri territoriali coincidenti con ciascuna delle province lombarde e della Città Metropolitana di Milano cui gli enti del terzo settore afferiranno in relazione alla propria sede legale;
 - b) sono state conseguentemente delegate a ciascuna Provincia e alla

Proposta n. 72/2023/162

- ✓ il Decreto del Presidente n.19 del 14/02/2022 " Piano Esecutivo di Gestione: Piano delle Performance e Piano Dettagliato degli Obiettivi 2022-2024";
- ✓ il Provvedimento presidenziale n. 50652 del 1/10/2021 di attribuzione dell'incarico dirigenziale relativo all'Area 2- Economico Finanziaria - Istruzione- Pari opportunità- Funzioni Delegate Regione Lombardia alla dott.ssa Camilla Arduini ;
- ✓ il Provvedimento prot. n. 54085 del 20/10/2021 di incarico sulla posizione organizzativa "Servizio Programmazione rete scolastica, formazione professionale, controllo discriminazioni in ambito occupazionale promozione pari opportunità, politiche sociali" alla dott.ssa Sabrina Magnani;
- ✓ la Determinazione dirigenziale n. 241 del 16/03/2021 denominata "Conferimento delega firma" conferimento confermato con Determinazione dirigenziale n. 1104 del 24/12/2021;

PARERI

ACQUISITO

- ✓ il parere favorevole sulla regolarità istruttoria da parte della Responsabile del procedimento dott.ssa Sabrina Magnani per il rilascio del provvedimento di cui si tratta;

DETERMINA

1. ai sensi e per gli effetti dell'art. 54 del Dlgs 117/2017 e dell'art. 31 del D.M. n.106 del 15/09/2020, per le motivazioni enunciate in premessa, l'iscrizione dell'Ente "KARATEMANTOVA ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA - APS" CF 90015970206 con sede nel Comune di Goito nella sezione "Associazioni di promozione sociale" del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS);
2. DI DARE ATTO che il presente provvedimento verrà pubblicato sul sito istituzionale dell'ente nella sezione "Albo online".
3. DI DARE ATTO, ai sensi dell'art.3, comma 4, della Legge n.241/1990 e successive modifiche ed integrazioni, che qualunque soggetto ritenga il presente atto amministrativo illegittimo o venga dallo stesso direttamente leso, può proporre ricorso innanzi al Tribunale Amministrativo Regionale di Brescia al quale è possibile presentare i propri rilievi entro e non oltre 60 giorni o in alternativa è possibile presentare ricorso straordinario al Presidente della repubblica entro 120 giorni. Entrambi i termini decorrono dalla data di notifica del presente provvedimento all'associazione istante.

Mantova, 24.03.2023

La Responsabile
Dott.ssa Sabrina Magnani



I NOSTRI ATLETI SI RACCONTANO



FRANCESCO GOLA

È passato un anno e poco più da quel 2 marzo 2022, in cui per la prima volta sono entrato nel dojo e ho iniziato questa avventura. Infatti, quest'articolo doveva comparire già un paio di mesi fa, ma purtroppo l'influenza e l'indecisione mi hanno reso difficile lavorarci; non è però venuta meno l'intenzione di scriverlo. Nell'anno appena trascorso, ho indossato un karategi e una cintura intorno ai fianchi, un indumento che, solo fino a un mese prima, mai avrei pensato di indossare.

Un anno di nuove emozioni, di nuovi incontri e di nuove e vecchie sfide. Un anno di allenamenti insieme ad un gruppo di persone di età diverse, qualcosa che lo fa assomigliare molto (ma assomigliare soltanto?) a una famiglia. Un anno di quelle due ore alla settimana in cui una persona che come me troppo spesso rischia di chiudersi, è messa nelle condizioni di uscire,

salire sul tatami (che nemmeno abbiamo!) e lottare con i propri ostacoli, ed entrare in gara col sé stesso di tutti i giorni, per trovare quella persona, che sotto sta cercando di uscire. Un anno fa mi sono incamminato lungo questa via, che rimpiango soltanto di non avere iniziato prima.

Oggi, nel mio primo "compleanno" di karate, mi auguro che questo sia solo l'inizio.

Sempre vostro,
Francesco.



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



IL MAESTRO TAIJI KASE



(1929-2004) - CINTURA NERA 10° DAN

Anche se il Maestro Kase è vissuto e ha insegnato stabilmente in Francia, egli è ben noto ai karateka italiani per i numerosi stages che ha diretto nel nostro paese e per avere insegnato, molti anni or sono, per un periodo abbastanza lungo a Milano, ospite del Maestro Shirai.

Taiji Kase nasce il 9 febbraio 1929 a Chiba. Inizia la pratica dello Judo all'età di sei anni; diventa uno dei migliori combattenti per la sua abilità, per la velocità di esecuzione e per la potenza delle sue tecniche.

Ottenne il 2° Dan nel 1944. Nello stesso anno, cominciò la pratica del Karate-do e fu per caso che vide "Karate-do Kyohan", il libro di Sensei Gichin Funakoshi (1868-1957), rimanendone molto impressionato.

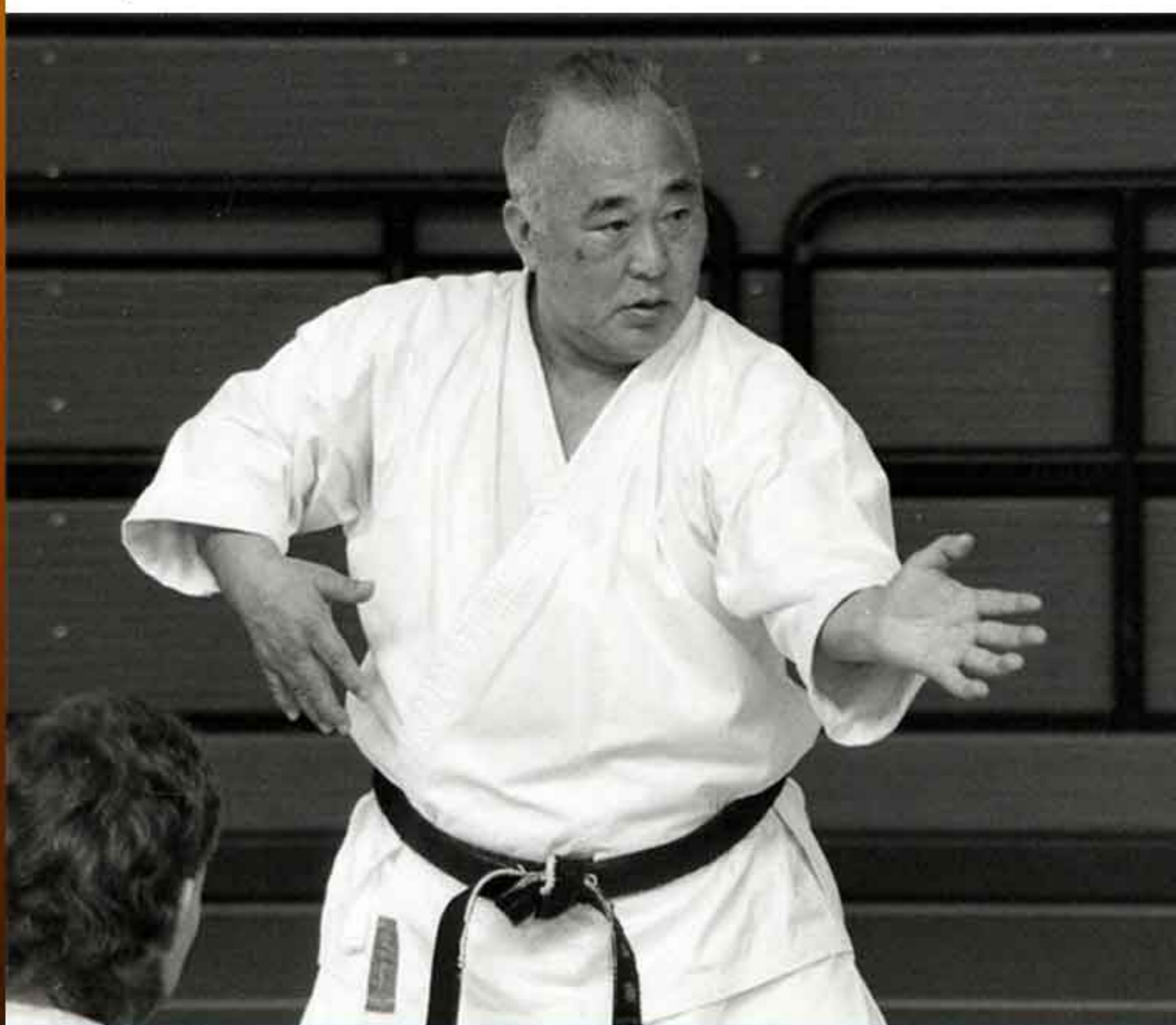
Decise così di andare a conoscerlo. Il Maestro Funakoshi, dopo essersi assicurato delle intenzioni del giovane quindicenne Taiji Kase, lo accettò come allievo nello Shotokan-Dojo. In quegli anni praticò contemporaneamente il Judo ed il Karate, anche un po' di Aikido; ebbe anche la possibilità di conoscere Morihei Ueshiba in persona.

Alla fine del marzo del 1945, a soli 16 anni, si arruolò nell'Armata; più precisamente nel corpo speciale dei Kamikaze. Tuttavia, la guerra finì nell'agosto dello stesso anno e per questo di solito affermava che dato che poteva morire in guerra e invece non era accaduto, non aveva mai un vero motivo per essere triste.

Si laureò in Scienze Economiche all'Università di Senshu nel marzo del 1951.

Nel 1964 lasciò il Giappone per impartire i suoi insegnamenti: si recò in Sudafrica nel 1964, nel 1965 realizzò un tour di seminari negli USA, in Germania, in Olanda ed in Belgio, nel 1967 si recò a Milano per aiutare il Maestro Shirai, finché arrivò in Francia e si stabilì a Parigi.

In quegli anni la Francia era ai vertici del Karate europeo e il M° Kase fu subito chiamato dal



presidente Jacques Delcourt ad allenare l'equipe francese, incarico che comunque lui lasciò di lì a poco per una precisa scelta di vita: l'insegnamento del Karate Shotokan secondo i più puri precetti del suo fondatore. Libero da condizionamenti politico-sportivi egli incarna l'amore per il Karate cui ha dedicato la vita. La rettitudine del suo comportamento, la lealtà verso gli amici e gli allievi, la profonda umanità che lo contraddistingue, fanno di lui un punto di riferimento preciso per quanti amano il Karate-do al di sopra delle sigle. Un esempio vivente per quanti del Karate fanno un modo-vivendi. Praticare e ancora praticare, portare il corpo, la mente, la volontà oltre i propri limiti per scoprirli, superarli; usare il praticare per avere una tecnica reale ed efficace. In questo si viene accompagnati sotto la sua sapiente guida. Attraverso la pratica con il M° Kase si approfondiscono soprattutto gli aspetti di tecnica grande (O Waza) e tecnica piccola (Ko Waza) studiati da lui con il suo maestro Yoshitaka Funakoshi e da lui costantemente ricercati. Per incrementare l'efficacia della tecnica marziale, il M° Kase la ripeteva le sequenze miliardi di volte, sino allo sfinimento. La continua ripetizione, la fatica fisica, mentale e spirituale, forgiava sia la tecnica stessa (rendendola sempre più raffinata) sia la resistenza.



Nel 1986 decide di chiudere il suo Dojo a Parigi per dedicarsi interamente alla diffusione del Karate-do andando ad insegnare in diversi paesi europei; Italia, Olanda, Belgio, Germania dedicando le sue energie alla crescita non solo tecnica di quanti lo seguivano. Sempre nei primi anni 80 decide di pubblicare due testi: "Karate-Do Kata", nel quale indica le tecniche e le applicazioni dei 5 Heian e dei 2 Tekki e in seguito "18 Kata Superieurs Karate-Do Shotokan Ryu".

Nel 1989 fonda la W.K.S.A. (World Karate Shotokan Accademy) l'Accademia che unisce assieme persone di diversi paesi che seguivano il suo programma di insegnamento di Karate-Do che ha come simbolo Gi: dovere e l'impegno di diffondere la vera esistenza del Karate Shotokan,

Modesto quanto bravo, vera antitesi dei tanti istruttori esibizionisti, non si è mai occupato di politica ma ha pensato soltanto a praticare ed a trasmettere agli allievi il suo entusiasmo e le sue conoscenze. Si racconta che di lui il M° Shirai disse: "Quando il Maestro Kase fa kumite con noi (e con quel "noi" si riferiva ai più famosi istruttori giapponesi della JKA) gioca, scherza. Se dovessimo combattere veramente ci ucciderebbe tutti".

C'è invece un episodio particolare in cui il Maestro Kase ha dato un grande insegnamento a tutti i praticanti di arti marziali. In occasione di una dimostrazione di Karate il Maestro Kase si esibì con il suo Kata preferito "Chinte", ma ad un certo punto commise un errore e si fermò un istante. Poi pronunciò "Heian Shodan", il primo Kata della pace e della tranquillità e lo eseguì con grandissima intensità. Perché ricominciare da zero? Perché riprendere dal primo Kata? Quando si commette un errore non si deve avere paura di sbagliare, ma è necessario tirare fuori il meglio di se e ripartire dai fondamentali per tornare agli alti livelli di conoscenza.

10° Dan. Morì il 24 novembre 2004 e ancora oggi è considerato la massima espressione del Karate tradizionale.





IL CSI - LA NOSTRA STORIA

SESTA PUNTATA

IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO E LO SPORT NELLA SCUOLA



Quando, il 10 febbraio 1945, Stadium riprese le pubblicazioni dopo i diciotto anni di silenzio imposti dal fascismo e dalla guerra, sulla prima pagina della rinnovata pubblicazione i due articoli di apertura erano dedicati al problema dello sport scolastico, che evidentemente l'Associazione riteneva fondante per la rinascita della vita sportiva nel Paese. Il CSI, sin dalla sua costituzione, aveva assunto una propria fisionomia, si era irradiato in ogni dove, era penetrato nei collegi, nelle scuole, nelle parrocchie, in molte aziende.

Ma particolarmente nelle scuole "naturale fucina dello sport, perché in nessun altro aggregato sociale vive tanto affiatamento, tanta comprensione, tanto intuito, tanta emulazione, tanto spirito di corpo, essenziali requisiti sportivi. E ciò dall'asilo alla Università". Lo sport nella scuola era una questione antica, radicata. Nell'Italia della prima metà del XX secolo l'idea di rendere lo sport una pratica diffusa in tutta la società si era pian piano affermata.

Lo sport, però, era rimasto sostanzialmente estraneo alla scuola, nella quale ci si limitava ad una generica attività di educazione fisica. Le cose non erano mutate durante il periodo fascista. Il regime aveva usato larghezza di mezzi per diffondere lo sport, sia pure con intenti paramilitari e propagandistici, eppure non aveva saputo superare l'equazione "scuola=ginnastica". Quando, terminata la guerra, fu necessario pensare anche al riassetto dello sport italiano, la questione dello sport scolastico tornò a galla.

Il CSI aveva una visione globale del problema.

La scuola, diceva, non può essere un tempio o una tana. I giovani alunni devono poter fare attività sportiva all'aria aperta, sui campi di gioco e nei cortili. L'educazione fisica concepita come ginnastica non può bastare, oltretutto è ripetitiva e noiosa; meglio allora che lo sport entri nella scuola o, piuttosto, che la scuola esca nello sport.

Nella primavera del 1945 il CSI organizzò nell'Italia centro-meridionale (il Nord doveva ancora essere liberato) i Campionati per studenti medi, denominati "Trofeo CONI". L'Associazione mise a disposizione le sue strutture tecniche ed organizzative che resero possibile organizzare anche gare locali di atletica, ciclismo, tennis, calcio, scherma, pallacanestro. L'iniziativa prese subito piede e venne approvata dal ministro della Pubblica Istruzione, che impartiva disposizioni al riguardo ai Provveditorati agli Studi.

L'anno successivo l'iniziativa fu promossa su tutto il territorio nazionale e nacquero i Campionati Studenteschi. Nel 1946 il programma fu notevolmente potenziato. Sport obbligatori divennero atletica, calcio, ciclismo, ginnastica, pallacanestro; come sport facoltativi furono scelti pattinaggio, pallavolo, rugby, tennis e scherma. Invariati rimasero il limite minimo di età dei partecipanti (dai 13 ai 14 anni, secondo gli sport) e la scelta di programmi tecnici impostati in modo da rispettare la giovane età degli iscritti. All'inizio i Campionati Studenteschi ebbero carattere esclusivamente locale e si esaurirono con le finali provinciali (il calcio terminava a livello locale); più tardi, nel 1950, il programma dei Campionati Studenteschi cominciò a comprendere le finali nazionali, aperte a selezioni provinciali. Nel frattempo avevano preso il via i Campionati Studenteschi di sport invernali.

I Campionati Studenteschi, che ad un certo punto cambiarono il nome in "Criterium Studenteschi", ebbero vita quasi ventennale. Anche quando, con il trascorrere degli anni, il programma tecnico dei Campionati Studenteschi divenne più complesso, con un numero maggiore di sport e di fasi, l'intera macchina organizzativa continuò ad essere gestita dal Centro Sportivo Italiano attraverso i suoi Comitati provinciali.

Da ricordare anche che nel 1949 i Campionati nazionali studenteschi furono organizzati insieme dal CSI e dalla FARI; mentre nel 1962 la FARI organizzò i Criterium Studenteschi femminili.

CONTINUA....



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>

JITTE O JUTTE

Il Jitte o jutte, letteralmente "dieci mani", è un'arma bianca manesca del tipo manganello originaria del Giappone.

Composto da una sbarra di ferro immanicata in un'impugnatura, dispone di una sorta di guardia composta da una seconda stanga metallica, di ridotte dimensioni, che diparte dal manico descrivendo un angolo retto quasi fosse una baionetta.

Era arma precipua dei funzionari dell'ordine pubblico.

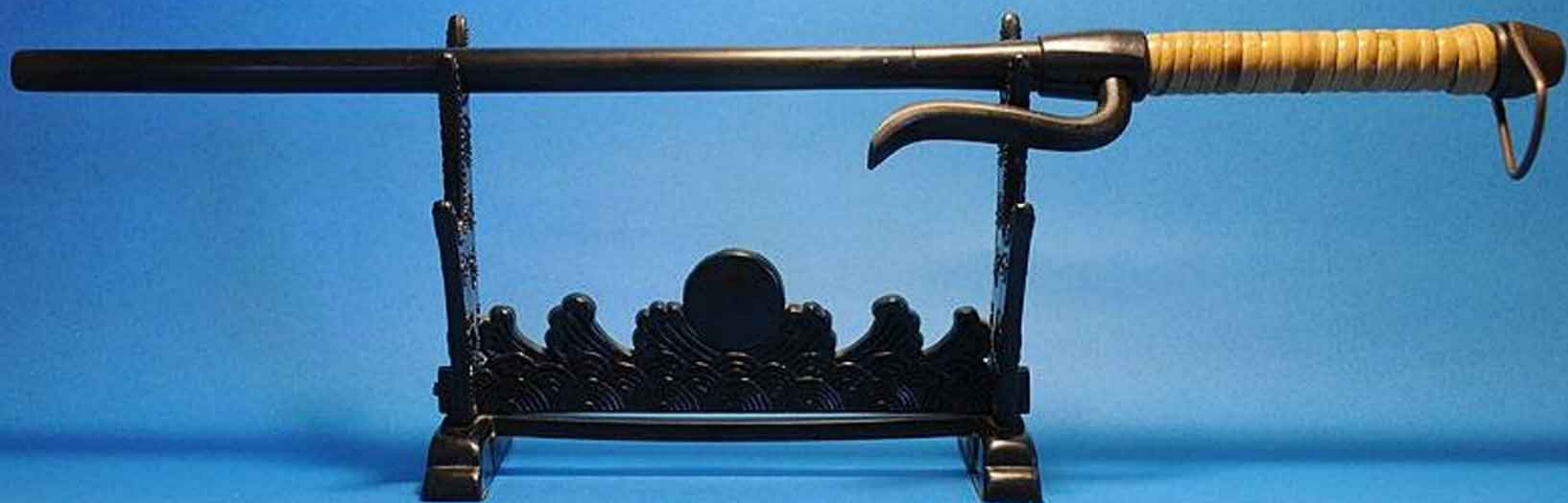
Il jitte è ora l'arma principale dell'arte marziale giapponese Jittejutsu.

Si ritiene che la forma originale del jitte sia stata creata dal leggendario forgiatore di spade Masamune forse nel XIII secolo, anche se taluni studiosi propendono invece per l'attribuirne l'invenzione al padre, Munsinai.

È poi ancora da definirsi se si sia trattato di un'evoluzione del sai, altra "daga da botta" nipponica, o se sia stato quest'ultimo a derivare dal jitte.

Il dato certo è che il jitte appartiene al novero delle armi tradizionali giapponesi prive di lama sviluppate per equipaggiare le guardie e i funzionari dello Shōgun cui era fatto assoluto divieto, pena la morte, di portare spade, coltelli o quant'altro nel palazzo del loro signore.

Il jitte è così divenuto l'arma tradizionale delle forze di polizia nipponiche durante il Periodo Edo (1603-1868).





Costruzione

La forma del jitte ricorda moltissimo quella del sai, dal quale si differenzia solo per il non avere la guardia ad "U":

- Il corpo dell'arma è costituito da una solida stanga di ferro (boshin) dalla larghezza solitamente omogenea, seppur esistano modelli più rastremati in prossimità della punta.

La sezione del boshin poteva essere circolare o poligonale, mentre la punta (sentan) poteva essere piatta o cuspidata. Esistevano anche jitte con il boshin in legno;

- L'impugnatura (tsuka), ad una mano, è costituita dalla parte terminale della stanga, spesso avvolta in strati di stoffa come l'impugnatura della katana.

Un rebbio di ferro (kagi), lungo circa 5 cm, diparte a mo' di guardia dal manico, salendo parallelamente alla stanga.

Un anello di metallo (kan) chiude posteriormente il manico dell'arma, permettendo il passaggio di una corda.

Nell'insieme, il jitte rassomiglia quindi più una daga dalla lama non affilata, quasi uno spiedo da guerra ad una mano, più che un manganello vero e proprio.

L'arma poteva presentare, occultato nell'impugnatura, un piccolo pugnale, o essere montata nell'impugnatura e nel fodero di una spada corta tipo tantō.

La dimensione complessiva standard era di circa 45 cm, con esemplari che potevano variare dai 30 ai 60 cm.

Arma atta ad offendere di botta o di punta, il jitte, grazie al kagi, garantiva all'utente una scherma raffinata.

Il rebbio in metallo poteva infatti essere efficacemente usato per bloccare la lama di una spada nemica, forse fin anche a spezzarla, e, pratica certo più diffusa, permetteva di agganciare le vesti o la corazza dell'avversario, oltre che di colpire precisi bersagli "eccellenti" come gli occhi, il naso o la bocca di un nemico privo di elmo

KARATEMANTOVA KOBUDO

info@karatemantova.it - tel. 338 5775667



L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド

**I SOLDATI GIAPPONESI HANNO
DAVVERO ATTACCATO I NEMICI
USANDO LA KATANA NELLA SECONDA
GUERRA MONDIALE?
SÌ, È COSÌ!**

I militari giapponesi credevano molto nel potere del pensiero positivo.

Riponevano un'enorme fiducia nella forza dello spirito marziale giapponese che, secondo loro, avrebbe superato incredibili difficoltà.

I sottufficiali e gli ufficiali erano spesso armati di spade samurai.

Le truppe ordinarie erano ovviamente armate di fucili e baionette molto lunghe.

La spada giapponese aveva la stessa o simile funzione di una spada europea nella seconda guerra mondiale, veniva assegnata agli ufficiali.

Questa spada come arma veniva usata poco perché la katana è sempre stata poco funzionale in una mischia. Prese il suo posto per il resto dei soldati la particolare baionetta giapponese.

Tuttavia l'arma da mischia migliore utilizzata nella seconda guerra mondiale era la pala, sì esatto una piccola pala perché più efficace di una spada o una baionetta in spazi piccoli come le trincee. Con la Seconda Guerra Mondiale, la propaganda nazionalistica dà nuovamente valore alle spade che vengono prodotte in gran quantità per gli ufficiali dell'esercito con materiali e tecniche scadenti.

E' stato addirittura usato il ferro dei binari della ferrovia per realizzarle.

Queste spade prendono il nome di Gunto e hanno scarso valore, ciononostante non è raro trovare qualche lama antica in montatura Gunto, infatti capitava a volte che gli ufficiali preferissero andare in guerra con la Katana di famiglia, tramandata da generazioni piuttosto che con una delle lame di produzione industriale fornite dall'esercito.





Una caratteristica curiosa delle Gunto è la dragona e cioè il fiocco ornamentale. Esso è stato introdotto a imitazione delle sciabole occidentali usate dagli ufficiali, ma senza che ne venisse compresa la funzione. Infatti, lo scopo originario della dragona era quello di, una volta infilata al polso, assicurarvi saldamente la sciabola onde evitare di perderla in caso di urto violento (la stessa funzione la troviamo oggi svolta dal laccio delle moderne fotocamere digitali). Nelle Katane Gunto, invece, la dragona ha dimensioni esagerate ed è inadatta alla funzione originaria, il che fa pensare che i giapponesi abbiano visto nella stessa una semplice funzione ornamentale senza comprenderne il vero significato. Al termine della guerra furono in gran parte distrutte ma molti americani si appropriarono di alcune katane come souvenir di guerra.

居合道

antica arte dello laido - Info: M° Davide Reggiani +39 338 5775667

TATTOO YOU Vnguyen

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



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di Bottini Andrea

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



Lo stile attuale dello Shotokan proviene più da Yoshitaka che da suo padre.

Ecco alcune testimonianze su questo punto e sulla personalità di Gichin Funakoshi. F. Takagi (nato nel 1920), ex-segretario generale della WUKO (World Union of Karate-do Organisation):

“...Il Maestro Yoshitaka era incontestabilmente forte. Una parte importante del nostro karate Shotokan proviene da lui” “G. Funakoshi non era un karateka, per lo meno non un tecnico del karate.

Per noi era tanto un maestro di vita quanto un adepto di karate...” Fra le modifiche apportate al karate Shotokan, Yoshitaka Funakoshi prende l’iniziativa di introdurre l’esercizio del combattimento libero nel suo insegnamento, cosa che riesce male accettare a suo padre.

Yoshitaka e alcuni adepti dello Shotokan, nel corso di un viaggio ad Osaka, fanno un allenamento comune con adepti di Goju-ryu. Essi organizzano un incontro di combattimento libero, cosa naturale in quell’epoca. Gli incontri tra le diverse scuole portavano facilmente allo scontro reale; per di più non vi era ancora alcuna regola per i combattimenti di karate. In breve, nel corso di questo combattimento la disfatta di Yoshitaka e dei suoi amici è innegabile. Secondo diverse testimonianze, è al ritorno da questo viaggio che Yoshitaka prende l’iniziativa di introdurre l’esercizio del combattimento libero nell’allenamento dello Shotokan, ed elabora tecniche e strategie per il combattimento libero. Il suo atteggiamento di ricerca dell’efficacia nel Karate scava un fossato tra lui e suo padre. Nel 1945 il dojo Shotokan, sette anni dopo la sua costruzione, è annientato sotto i bombardamenti americani; Yoshitaka si ammala gravemente e nel 1947 muore. La guerra termina, lasciando il Giappone in un disordine desolante. G. Funakoshi, a 80 anni, ritorna a Tokyo. I suoi allievi anziani usciti da università diverse cominciano a raggrupparsi per riformare la scuola Shotokan.

Nel 1949 si costituisce la Japan Karate Association (J.K.A.) con alla testa Gichin Funakoshi, dell’età di 81 anni. Sembra, per un momento, che l’unità della scuola Shotokan sia stabilita. Ma, dagli inizi degli anni Cinquanta, le divergenze di opinione sui modi di praticare e di insegnare il karate ed anche sull’organizzazione della scuola, suscitano conflitti. Il numero dei praticanti continua tuttavia ad aumentare di anno in anno. Le contraddizioni in seno alla scuola scoppiano quando Gichin Funakoshi muore nel 1957, all’età di 89 anni. Le correnti dello Shotokan. La valutazione positiva della scuola Shotokan è generalmente legata all’aspetto dinamico dei movimenti. In effetti, l’esagerazione delle posizioni basse e l’ampiezza dei movimenti danno la possibilità di sviluppare la forza muscolare che è necessaria per prepararsi ad una pratica duratura, anche se nella realtà del combattimento non si ha bisogno di fare questo o quel movimento, esagerandone l’ampiezza gestuale e la forza, si allena l’efficacia al combattimento reale.

Lo stile di allenamento dello Shotokan è molto esigente, il dispendio energetico è maggiore nello Shotokan che nelle altre scuole a causa del tipo di allenamento, cosa che costituisce il suo merito. G. Funakoshi era contrario agli esercizi di combattimento, ebbe di tanto in tanto dei conflitti con giovani allievi che erano tentati di misurare le proprie capacità in combattimento dopo qualche anno di apprendistato del karate.

Molti allievi cercavano di praticare il combattimento libero in assenza di G. Funakoshi. E’ questa una delle ragioni principali delle divergenze relative alla concezione e alle forme di pratica del karate che si sono estese in seno alla scuola Shotokan. La Japan Karate Association fu formata, all’origine, da un raggruppamento di dirigenti dei club di karate universitari, tra i quali esistevano tre correnti importanti. Al momento della sua scissione, una prese il sopravvento sulle altre due, che si ritirarono. Ognuna delle tre, sviluppando le proprie particolarità, si proclamò l’erede autentica della trasmissione di G. Funakoshi. Per questo la scuola Shotokan non è oggi rappresentata da un solo gruppo. Essa comprende diverse correnti, di cui le principali sono: - **La Japan Karate Association (J.K.A.)** - **La Shotokan Karate-do International Federation (S.K.I.F.)** - **Il gruppo Shotokai (Associazione Shoto)** - **Il gruppo universitario**

continua...

BUONE NOTIZIE

FONTE: [HTTPS://WWW.FIJLKAM.IT/KARATE/NEWS](https://www.fijklkam.it/karate/news)



LE RAGAZZE DEL KATA REGINE D'EUROPA E BRONZO PER I RAGAZZI. CHIUDIAMO CON 14 MEDAGLIE TRA SENIOR E PARAKARATE!

Roma, 26 marzo 2023 - La squadra femminile di kata si conferma per la terza volta consecutiva la più forte d'Europa.

Carola Casale, Terryana D'Onofrio e Noemi Nicosanti sono state straordinarie e nella finalissima hanno schiacciato la squadra spagnola 45.6 a 43.3.

Un kata perfetto che ha fatto emozionare la nostra Viviana

Bottaro al commento su RaiPlay "Stupende! Stupende! Grandissimo lavoro del coach Sara Battaglia. Le ragazze hanno fatto un karate pazzesco!", ha detto Viviana. Nella mattinata, poi, è arrivata anche la medaglia di bronzo di Mattia Busato, Gianluca Gallo e Alessandro Iodice che, sempre nella gara a squadre, si sono imposti sul team francese 42.9 a 41.7. Si piazzano quinti, infine, i ragazzi della squadra di kumite. Oggi in gara contro la Turchia, 5 incontri molto belli, ma la medaglia è andata alla Turchia che si è imposta per 3 a 2. La nazionale italiana ha fatto un Europeo davvero straordinario in quanto a risultati. Tra karate senior (11) e parakarate (3) porta a casa 14 medaglie di cui 4 titoli continentali. Tali risultati sono il frutto di un grande lavoro di squadra e simbolo dell'unione che c'è fra tutti i componenti della nazionale. Abbiamo visto un grande tifo dagli spalti e tantissima emozione per i risultati dei compagni. Ricapitoliamo tutte le medaglie azzurre:

Oro – Angelo Crescenzo (60kg), Michele Martina (84kg), la squadra femminile di kata e Mattia Allesina (parakarate)

Argento – Veronica Brunori (55kg), Mattia Busato (kata), Benedetta Belotti (parakarate)

Bronzo – Erminia Perfetto (50kg), Silvia Semeraro (68kg), Clio Ferracuti (+68kg), la squadra femminile di kumite, Terryana D'Onofrio (kata), la squadra maschile di kata, Valerio Di Cocco (parakarate)

I senior, dunque, oltre ai 3 titoli continentali, hanno conquistato ben 11 medaglie sulle 16 disponibili.



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 sbrinatori con perdite di auto e moto
Restauro auto d'epoca di ogni genere
Disbrigo pratiche assicurative

PNEUS MANTOVA snc
di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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





CAMPIONATO REGIONALE 2023 - GOITO

UN REGIONALE COI FIOCCHI Ultima gara della stagione in provincia di Mantova nella disciplina del Karate che, come si suol dire, ha veramente "spaccato".

La perfetta organizzazione curata da Karatemantova con la direzione dei maestri Daniela Braglia e Davide Reggiani supportati dalla folta schiera arbitrale che sempre gratuitamente si mette a disposizione, ha dato veramente i suoi frutti tanto che la struttura messa a disposizione e con il Patrocinio del Comune di Goito è sembrata realmente piccola. 186 atleti per 17 specialità di gara in 6 tatami attrezzati e con 36 Ufficiali di Gara CSI in sole 4 ore hanno svolto tutte le prove con diligenza e perfetto ordine e le prove erano realmente tante: 650 start!

Presente l'Assessore Regionale Alessandra Cappellari che ha portato i saluti della Regione Lombardia e dell'Assessore allo Sport di Goito Chiara Tonelli che ha portato invece i saluti del Sindaco di Goito Pietro Chiaventi. Al di là di questo possiamo affermare che l'impianto organizzativo ha fatto centro anche se ogni anno le persone che si impegnano son sempre meno e serve realmente un apporto di nuovi volontari che han voglia di mettersi a disposizione dei ragazzi.

Veniamo a tutti i risultati di gara di Karatemantova (con 93 atleti in gara) che vince ancora una volta la classifica di Società Regionale sia per il Karate che per il Kobudo:

Kata individuale:

Oro e titolo regionale per Andrea Lombardi, Selena Maria Armanu, Aminata Camara, Viola Gasparini, Lorenzo Canduti, Diana Luongo, Nora Inzoli, Mattia Fasani, Dooae Khalla, Simon Lazzarini Suarez, Khadija Chahid, Thomas Magro, Alessandro Barretta, Alessio Pizzamiglio, Pierluigi Ferrara, Benedetta Baldassari, Francesco Gola, Giulia Guarnieri, Abderrahin El Faukhari, Gabriele Desiderio, Mattia Bonardi.

Argento per Andres Uzcategui, Celeste Tosi, Tommaso Pini, Emma Salardi, Filippo Siliprandi, Silvia Marchini, Pape Camara, Bouchra El Habib, Miriam Guerbas, Deva Anghinoni, Carola Malgioglio, Serena Dusi.

Bronzo (3° e 4° posto) per Alessandro Gaspari, Gabriele Mazzuca, Alma Luna Vaga, Beatrice Diego, Federico Saturni, Margherita Bacchiega, Daniel Pischedda, Federico Saracino, Jasmeen Kaur, Fatim Zhara El Faoukhari, Gianpaolo Ferrara, Bassma Khalla, Gioia Gemma, Flavio De Gennaro, Marco Salami, Khadija Ghallab, Elisa Ngo, Francesco Sollo, Beatrice Zambellini, Linda Intini, Fatima Ghallab, Riccardo Mariani, Daniele De Gennaro, Riccardo Tebaldini, Riccardo Donelli.



Kata Disabili individuale: Oro e titolo regionale per Jason Lazzarini, **Argento** per Renato Arcari, **Bronzo** per Zineb Ghallab.

Kata Creative: Oro e titolo regionale per Filippo Siliprandi, Beatrice Zambellini, **Argento** per Francesco Sollo, Riccerdo Tebaldini, Flavio De Gennaro, **Bronzo** per Marco salami, Gabriel Botu, Riccardo Donelli, Giulia Guarnieri.

Kata kobudo con armi trad.:

Oro e titolo regionale per Filippo Siliprandi, Diana Luongo, Marco Salami, Bassma Khalla, Manuel Solazzo, Dooae Khalla, Emmanuele Solenne, Thomas Magro, Luca Somma, Giulia Guarnieri, Nicole Gandini, Renato Arcari (armi disabili), **Argento** per Flavio De Gennaro, Francesco Sollo, Alessandro Barretta, Francesco Gola, Jason Lazzarini (armi disabili), **Bronzo** per Lorenzo Togni, Rayann Kohue, Riccardo Mariani.

Kata a coppie integrato: Bronzo per Lazzarini-Barretta.

Self Defence: Oro e titolo regionale per Rossato-Rossato.

Kata a squadre rielaborato: Oro e titolo regionale per Guarnieri-Zambellini, **Argento** per Donelli-Gueresi-Tebaldini

Kata a squadre Doppio Misto: Oro e titolo regionale per Bonardi-Ferrara-Gandini-Saccani, **Argento** per Botu-Guarnieri-Salami-Zambellini.

Kata a coppie: Oro e titolo regionale per De Gennaro-Siliprandi, Gola-Desiderio, **Argento** per Pini-Pischedda, **Bronzo** per Bacchiega-Salardi,

Kata a squadre: Oro e titolo regionale per Buda-Savazzi-Savazzi, Canduti-Fasani-Luongo, Chahid-Chahid-Chahid, **Argento** per Gasparini-Mazzuca-Togni, Anghinoni-Guerbas-Malgioglio, Barretta-Magro-Mariani, **Bronzo** per Ferrara-Gemma-Ngo, Intini-Khalla-Solenne.

Kata a squadre con armi trad.: Oro e titolo regionale per Barretta-Magro-Mariani, Solazzo-Somma, Arcari-Gandini (integrato), **Argento** per Khalla-Khalla, Guarnieri-Salami, **Bronzo** per Gola-Solenne.

Arrivederci al Campionato Europei WMAC a San Marino!







Ecco alcuni consigli pratici per imparare nuovi Kata e migliorare le tue abilità nella memorizzazione.

Scopri come superare i blocchi mentali e mantenere la motivazione. Leggi ora l'articolo e inizia a migliorare le tue capacità di apprendimento dei Kata. **di Leonardo Marchi**

HEIAN YONDAN



I Kata sono una parte importante del karate, poiché rappresentano un insieme di movimenti e tecniche di combattimento che sono stati codificati e trasmessi di generazione in generazione. Imparare nuovi Kata può essere un processo impegnativo, sia fisicamente che mentalmente, poiché richiede l'apprendimento di una sequenza specifica di movimenti e la loro esecuzione perfetta.

Fissarlo nella mente

Tuttavia, ci sono alcune cose che puoi fare per aiutare a imparare e fissare i Kata nella tua mente:

1 Pratica regolarmente: la pratica regolare è essenziale per imparare e fissare i Kata nella tua mente. Cerca di dedicare almeno 30 minuti al

giorno alla pratica, a volte basta anche meno tempo, per ripassare un kata di base bastano solo 5-10'.

2 Dividere il Kata in parti: può essere utile dividere il Kata in parti più piccole e concentrarsi su una sezione alla volta. In questo modo, puoi imparare il Kata più facilmente, un movimento alla volta. Suddividere il Kata in parti più piccole e concentrarsi su una parte alla volta fino a quando non viene memorizzata.

Quindi, unire le parti per completare il Kata.

3 Visualizzare il Kata: prova a chiudere gli occhi e visualizzare mentalmente il Kata, cercando di immaginarlo nella tua mente con il massimo dettaglio possibile. Questo può aiutare a fissare il Kata nella tua mente e a ricordarlo con più facilità.

4 Praticare lentamente: all'inizio, prova a eseguire il Kata lentamente, in modo da poter concentrarti su ogni singolo movimento e assicurarti di eseguirlo correttamente. Man mano che diventi più bravo, puoi aumentare la velocità.

5 Chiedere aiuto a un insegnante o a un compagno di allenamento: se hai difficoltà a imparare il Kata, non esitare a chiedere aiuto a un insegnante o a un compagno di allenamento. Possono darti consigli e correzioni che ti aiuteranno a padroneggiare il Kata.

6 Youtube... Sì, guardare video di Kata su YouTube può essere un modo utile per imparare nuovi Kata e migliorare la tua tecnica. I video ti possono mostrare come eseguire correttamente il Kata e ti possono fornire un riferimento visivo che puoi usare mentre lo pratichi.

7 Tuttavia, è importante ricordare che guardare video non può sostituire la pratica diretta con un insegnante qualificato o con un compagno di allenamento. È sempre meglio avere una guida esperta che possa correggere la tua tecnica e darti consigli personalizzati per aiutarti a migliorare.

Orientamento spaziale

L'orientamento spaziale è importante nella pratica dei Kata poiché ti permette di orientarti nello spazio e di eseguire i movimenti in modo preciso e coordinato. Approfondisci il valore dell'embusen.

Ecco alcuni consigli per migliorare l'orientamento spaziale durante la pratica dei Kata:

1 Pratica con un compagno di allenamento: praticare con un compagno di allenamento può aiutare a migliorare l'orientamento spaziale poiché ti permette di vedere il tuo compagno di allenamento e di reagire ai suoi movimenti.

2 Usa una serie di punti di riferimento: durante la pratica, cerca di usare punti di riferimento come muri, finestre o altri oggetti fissi per aiutare a orientarti nello spazio.

3 Guarda negli specchi: praticare davanti a uno specchio può aiutare a migliorare l'orientamento spaziale poiché ti permette di vedere i tuoi movimenti da diverse angolazioni.

4 Pratica in spazi aperti: praticare i Kata all'aperto, in spazi aperti come un parco o una palestra, può aiutare a sviluppare l'orientamento spaziale poiché hai più spazio per muoverti e più punti di riferimento visivi.

5 Impara a utilizzare i sensi: impara a utilizzare tutti i tuoi sensi, non solo la vista, per aiutarti a orientarti nello spazio. Ad esempio, cerca di percepire il movimento dell'aria sulla tua pelle o il suono dei tuoi passi per aiutarti a muoverti nello spazio.

Visual Training e Kata

La visualizzazione è un metodo di apprendimento in cui si immagina di eseguire un comportamento o un'azione nella propria mente, come se stessi guardando un film.

La visualizzazione è considerata un metodo efficace per apprendere nuovi schemi mentali, poiché attiva le stesse aree del cervello utilizzate durante la esecuzione reale dell'azione.

I metodi di visualizzazione si basano sull'idea che immaginando di eseguire un comportamento, si può migliorare la capacità di eseguirlo effettivamente.

Ci sono diverse tecniche di visualizzazione che possono essere utilizzate per apprendere nuovi schemi mentali. Ad esempio, si può immaginare di eseguire un comportamento passo dopo passo, come se si stesse guardando un film al rallentatore.

Oppure si può immaginare di eseguire un comportamento dal punto di vista di una terza persona, come se si stesse guardando un film.

La chiave è immaginare il comportamento con il maggior dettaglio possibile, compresi i movimenti del corpo, i suoni e le sensazioni.

La visualizzazione è un metodo efficace per apprendere nuovi schemi mentali, poiché aiuta a creare un'immagine mentale di come si vuole eseguire un comportamento.

Questo può aiutare a migliorare la capacità di eseguire effettivamente il comportamento, poiché il cervello riconosce l'immagine mentale come un'esperienza reale.

Ecco alcuni esempi di tecniche di visual training specifiche:

1 Tecnica della visualizzazione dettagliata: questa tecnica consiste nell'immaginare il comportamento o l'azione con il maggior dettaglio possibile, compresi i movimenti del corpo, i suoni e le sensazioni. Questo aiuta a creare un'immagine mentale realistica che può essere utilizzata per migliorare le prestazioni.

2 Tecnica della visualizzazione dal punto di vista della terza persona: questa tecnica consiste nell'immaginare di osservare se stessi eseguire un comportamento o un'azione, come se si stesse guardando un film. Questo aiuta a ottenere una visione d'insieme del comportamento o dell'azione e a identificare eventuali errori o inefficienze.

3 Tecnica della visualizzazione dal punto di vista della prima persona: consiste nell'immaginare di eseguire un comportamento o un'azione dal proprio punto di vista, come se si stesse vivendo l'esperienza in prima persona. Questo aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie azioni.

4 Tecnica della visualizzazione guidata: consiste nell'utilizzare un insegnante o un professionista per guidare attraverso la visualizzazione, fornendo indicazioni dettagliate su come immaginare un comportamento o un'azione.

5 Tecnica della visualizzazione dinamica: consiste nell'immaginare di eseguire un comportamento o un'azione in situazioni dinamiche e in contesti differenti.

Questo aiuta a sviluppare una maggiore flessibilità e adattabilità.

Riepiloghiamo:

1 Pratica regolarmente e suddividi il Kata in parti più piccole.

2 Visualizza il Kata mentalmente e cerca di eseguirlo lentamente.

3 Chiedi aiuto a un insegnante o a un compagno di allenamento.

4 Migliora l'orientamento spaziale durante la pratica dei Kata usando punti di riferimento o guardando negli specchi.

5 Utilizza la visualizzazione per aiutarti a imparare il Kata e migliorare la tua tecnica.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



FOTO/RICORDI



CARPENEDOLO 2010.
FIERA DI SAN BARTOLOMEO.
QUALCUNO INSIEME A ZAIRA
FORSE SI RICONOSCERÀ.



I NOSTRI TROFEI



2008 LIGNANO SABBIADORO
I CLASSIFICATI
CAMPIONATO ITALIANO
KARATE CSI



idroterm serre

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

VIDEOGIOCHI & ARTI-MARZIALI

SEKIRO: SHADOWS DIE TWICE (Ps 4 - 5. pegi 18)

di Thomas Magro



Oggi vi parlo di Sekiro: shadows die twice, è un gioco che mi ha colpito molto non solo per le ambientazioni fantastiche che ho attraversato ma anche per le meccaniche di gioco. In questo gioco, per poter sconfiggere nemici e i boss, bisogna parare i colpi al momento giusto eseguendo una deviazione, più deviazioni si infliggono, più la barra della postura del nemico aumenta, una volta al massimo il nemico perderà equilibrio e sarà vulnerabile a un colpo critico.

Non bisogna mai esitare perché bastano pochi secondi e la postura del nemico torna a zero. In questo gioco impersoni Lupo, uno shinobi (ninja) recuperato dal campo di battaglia e allevato dal Grande shinobi Gufo, una volta cresciuto, al protagonista verrà affidato

l'importante incarico di proteggere l'Erede Divino Kuro con la vita, questo ragazzo ha nel sangue il potere del Retaggio del Drago, capace di rendere immortale chiunque lo possieda.

Appena iniziata l'avventura, Lupo si risveglia in un pozzo. Stremato (era stato catturato) si fa strada nell'ombra per ricongiungersi con Kuro, una volta insieme si dirigono presso il Lago Ashina dove lo shinobi incontra Genichiro, il nipote di Isshin Ashina, un potente samurai che salì al potere con la forza;

l'obiettivo di Genichiro era quello di usare il potere dell'Erede Divino per creare un esercito immortale.

Lupo combatte contro di lui e ne esce sconfitto perdendo un braccio, viene trovato dopo la battaglia da un ex-shinobi noto come lo scultore, che lo guarirà e gli donerà una protesi che gli permetterà di combattere con un arsenale intero di strumenti diversi, il suo potere principale però è quello del rampino.

Lo shinobi ora dotato di una nuova arma e dell'immortalità dovrà attraversare tutte le terre di Ashina, combattendo contro chi lo contrasterà, dovrà recuperare la Lama Mortale, capace di recidere l'immortalità; una volta recuperata dovrà tornare al castello di Ashina, nonché casa di Kuro.

Il Grande shinobi Gufo, nel mentre, organizza un'invasione per poter recuperare il Retaggio del Drago.

Lupo, dopo aver parlato con il padre, si troverà a un bivio.

Consegnargli Kuro o continuare a proteggerlo?

In base a quello che il giocatore sceglie, si possono ottenere fino a 4 finali differenti; se per esempio si sceglie di proteggere l'Erede Divino bisognerà poi combattere contro il Gufo che, pur essendo anziano, si dimostrerà molto tenace, veloce e potente.

Lupo dovrà poi recuperare le Lacrime del Drago ritrovandosi nel Palazzo della Sorgente, un bellissimo complesso di pagode e templi in rovina con uno stile quasi magico, i nemici in questa parte della mappa sono simili a pesci dalle sembianze umane;

una volta scalata la montagna più alta di questo posto ci si ritroverà nel Regno Celeste di fronte all'enorme Drago Divino, dopo averlo battuto Lupo ritorna nel Lago Ashina dove all'inizio perse il suo braccio, ancora una volta Genichiro cercherà di fermare lo shinobi, non riuscendoci lascia il campo di battaglia a suo zio Isshin Ashina, che risulta essere molto più giovane di quanto è effettivamente, infatti era il samurai della grande battaglia da cui ne uscì imperatore.

Una volta sconfitto sarà possibile concludere il gioco dando le Lacrime a Kuro, ucciderlo e quindi rimuovere il Retaggio del Drago permanentemente così che nessuno sarà più immortale.

Questo gioco è stato pubblicato da FromSoftware™, Inc., produttore anche di Demon's Souls, Dark Souls, Bloodborne e Elden Ring.



KURO, L'EREDE DIVINO



LO SCULTORE



LUPO E LA LAMA MORTALE

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:
Riccardo Mariani

KAR-LOTTA E LA GARA "PERDUTA"



QUELLA DI DOMENICA 12 SARÀ UNA GARA DAVVERO IMPORTANTE

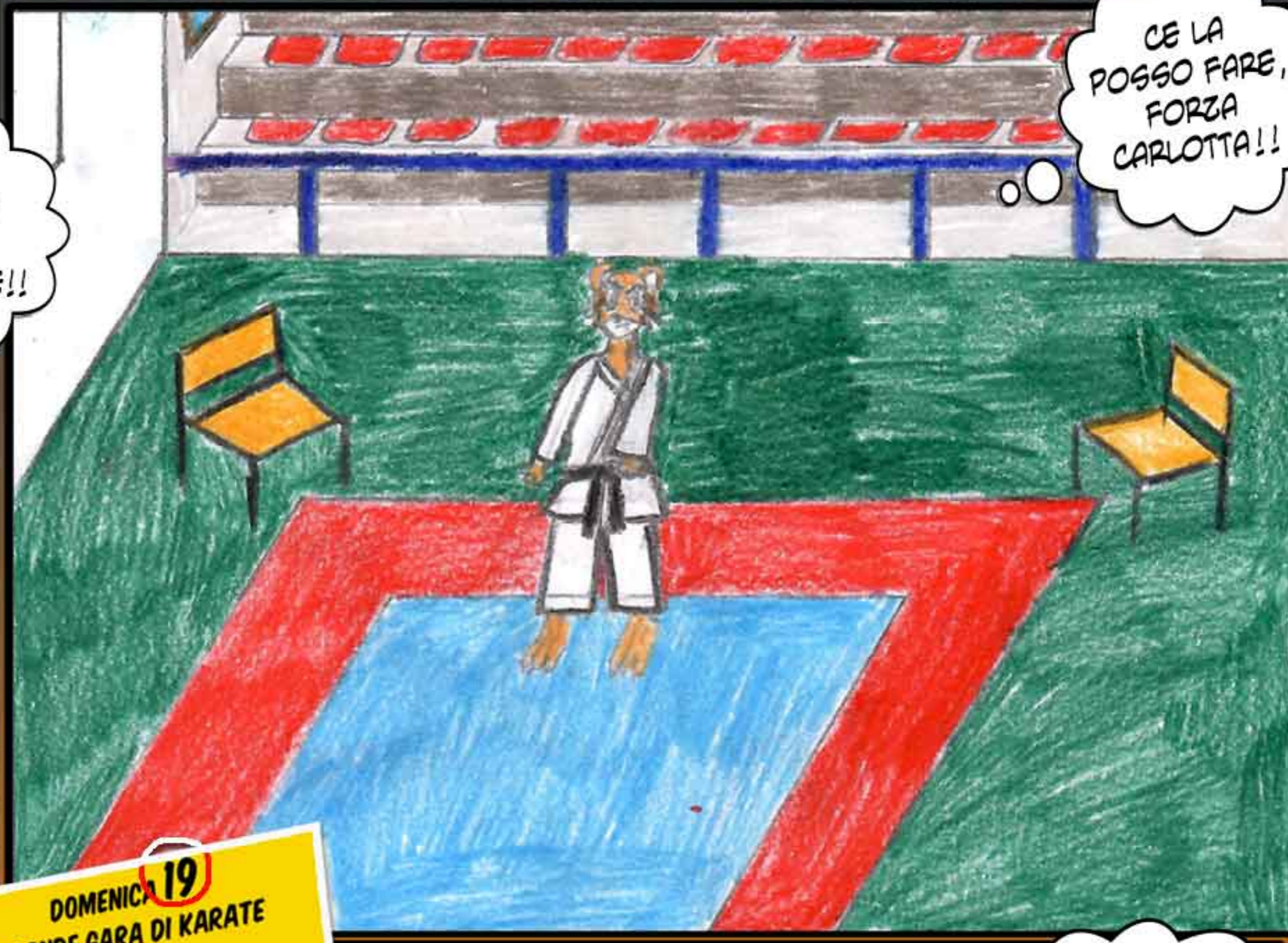
MI DEVO ALLENARE IN TUTTE LE DISCIPLINE



IL GIORNO DELLA GARA??

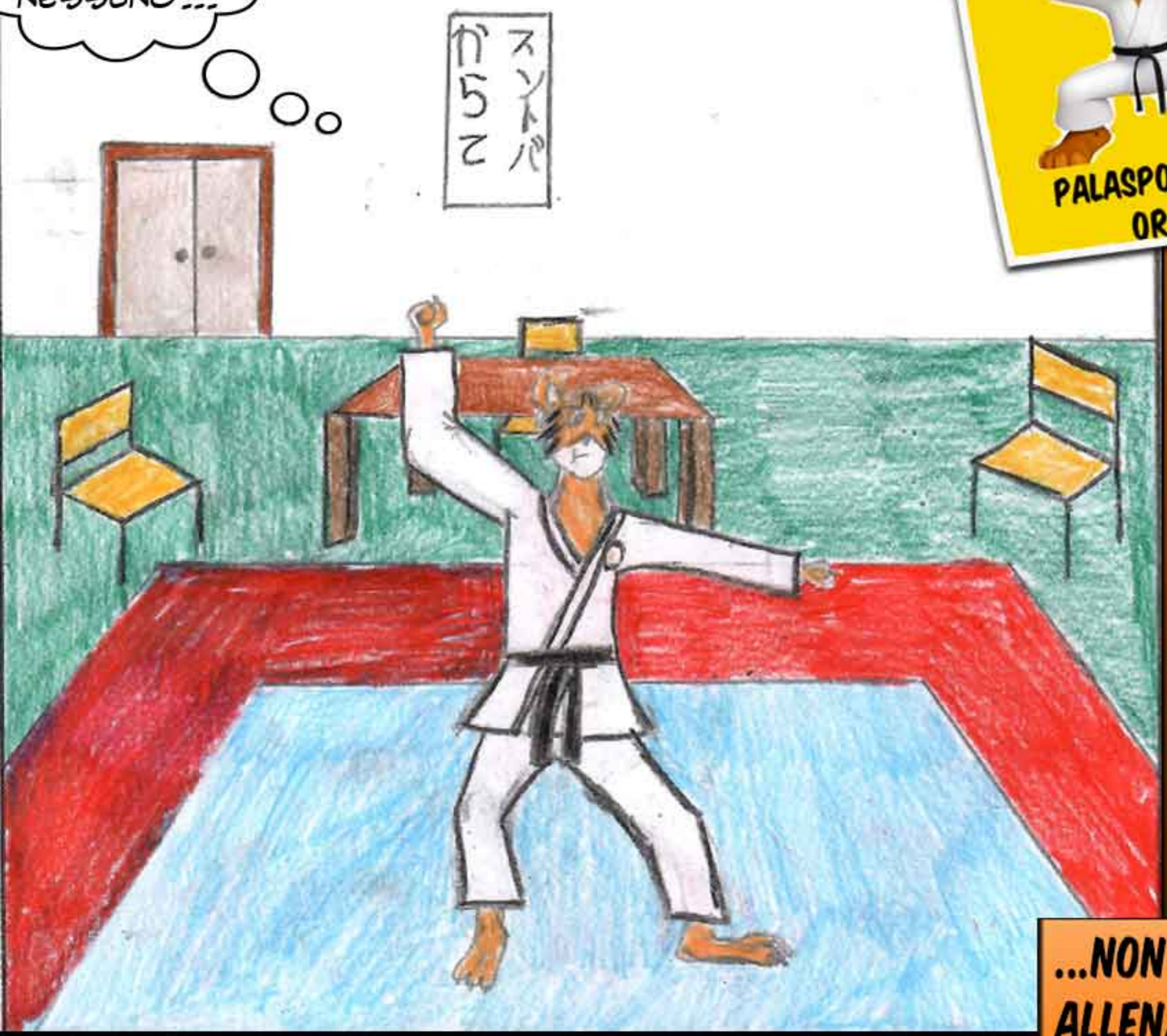


OGGI DEVO SUPERARE ME STESSA... CONCENTRAZIONE!!



CE LA POSSO FARE, FORZA CARLOTTA!!

PERO CHE STRANO... NON C'E NESSUNO...



...OPS! MI SA CHE HO SBAGLIATO GIORNO...

...NON IMPORTA KARLOTTA, UN BUON ALLENAMENTO NON È MAI UNO SPRECO DI TEMPO

FINE

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



DEMONI E FANTASMI GIAPPONESI

Iniziamo questo piccolo viaggio alla scoperta dei demoni giapponesi, capaci di affascinare e terrorizzare chiunque!

(Per chi se lo fosse perso, l'argomento è stato già citato nel numero di Febbraio

prendendo spunto dalla mostra Tenoha Milano "Fantasmi e Spiriti del Giappone – Don't cross the Red Bridge").



Il folklore e la tradizione giapponese sono pieni di creature bizzarre; molte delle quali derivano dalle pagine della mitologia e dalla cultura popolare trasmessa oralmente di generazione in generazione.

Infatti, i demoni giapponesi, insieme a fantasmi e spiriti, sono un pezzo importante delle tradizioni e della cultura nipponica.

Dobbiamo però partire da una precisazione.. come abbiamo già visto in Giappone non esiste una vera e propria distinzione tra bene e *male*. Infatti, un kami (dio giapponese) può subire un torto e diventare "cattivo", mentre un demone può rivelarsi un'entità benevola per gli uomini.

La demonologia giapponese è influenzata da diversi culti come il buddhismo e lo shintoismo, nonché da racconti e credenze provenienti dalla Cina e dall'India.

Possiamo dividerli in due categorie:

- **Yōkai**, traducibile con "mistero inquietante" o "essere del mistero". Sono spiriti con fattezze animali o umane, legati a fenomeni sovrannaturali, ma può anche indicare una sensazione generale di paura e inquietudine.

Il termine viene anche usato per descrivere i demoni in generale. Nel Giappone di una volta, ogni fenomeno strano e incomprensibile alla mente umana veniva attribuito alle azioni di uno yokai.

- **Yūrei**, presenti nella tradizione buddhista. Si tratta di anime legate ancora alla vita terrena e che non riuscendo a concludere il ciclo delle reincarnazioni non possono raggiungere il Nirvana. In generale sono identificati come i fantasmi della tradizione giapponese.



YŌKAI

Sono spiriti maligni quasi sempre pericolosi per l'uomo.

Sono animali malvagi che assumo l'aspetto umano per ingannare l'uomo o per vivere nel nostro mondo senza farsi scoprire.

Questi esseri appaiono quasi sempre al crepuscolo e sono capaci di ammaliare chi li incontra.

Essendo così tanti, li divideremo in varie categorie per poterne vedere il più possibile nei prossimi numeri!

- Yōkai animali: Kappa, Bakeneko, Kitsune, Tanuki, Tengu,
- Yōkai umanoidi: Yuki-onna, Futakuchi-onna, Rokurokubi
- Yōkai oggetti: Tsukumogami, Karakasa, -Altri Yōkai: Oni

YŌKAI ANIMALI

- I kappa (河童), mostri dei fiumi

I kappa sono tra gli yokai giapponesi più conosciuti.

Vivono nelle zone d'acqua dolce e nella religione shintoista sono considerati le divinità dei fiumi e dei laghi. Il loro aspetto ricorda gli anfibi e vengono spesso rappresentati con un guscio simile a quello di una tartaruga.

Ma la caratteristica più particolare dei kappa è il piattino pieno d'acqua che portano sulla testa, la loro fonte vitale: se il piatto viene svuotato, il kappa muore.

Pertanto, il modo migliore per sconfiggere un kappa è inchinarsi di fronte a esso: queste creature sono così educate che ricambieranno il saluto, rovesciando l'acqua nel gesto.

Questi mostri amano origliare, e i

Hanno anche un debole per i

loro scherzi prendono spesso di mira le donne. bambini, come pasto, più che come compagnia.



- Bakeneko (化け猫)

Lo yokai bakeneko è una creatura soprannaturale di un gatto che appartiene alla categoria dei mutaforma.

Pur mantenendo tratti felini, ha il potere di trasformarsi in umano e in alcuni casi può arrivare a divorare una persona per sostituirsi a essa, generalmente sempre di sesso femminile. Ha inoltre il potere di creare e controllare sfere di fuoco.

- I Tengu (天狗), guardiani della montagna

I tengu vivono nelle profondità delle montagne, alle quali sono particolarmente legati.

Il loro nome significa "cane celeste", anche se il loro aspetto non ha nulla a che fare con il migliore amico dell'uomo.

Sono corpulenti, con la faccia rossa e il naso prominente.

Hanno ali che permettono loro di volare e di solito portano un ventaglio piumato.

I tengu possiedono una vasta gamma di abilità magiche, come cambiare il tempo in base alle loro esigenze.

Si muovono tra le montagne con grande destrezza, emettendo rumori, sussurri, risate o suoni di tamburi che potrebbero terrorizzare anche i più coraggiosi.

Poiché si dilettono a rapire gli indifesi, sono particolarmente pericolosi per gli anziani e i bambini.



Kitsune (狐)

La kitsune è una volpe con poteri magici in grado di vivere a lungo, considerata tra gli yokai più intelligenti. Esistono due tipologie di kitsune, quelle chiamate "zenko" letteralmente "volpi buone" e sono le messaggere del kami di INARI... e le "yako" letteralmente "volpi di campo" che hanno intenzioni malvagie.

Ha la caratteristica fisica di avere più code in base alla sua età fino a un massimo di nove code, un grande numero indica che la volpe è anziana e potente. Quando raggiunge nove code il suo manto diventa bianco e acquisisce una saggezza infinita. Superati i 50 anni di età, la kitsune ottiene il potere di cambiare aspetto assumendo sembianza umana, generalmente diventa una bellissima donna, una giovane ragazza o un vecchio uomo.

Nel Giappone medioevale se di notte si vedeva una donna camminare senza meta, si credeva fosse una kitsune.

Quando è in forma umana e si avvicina a un cane, mostra una forte ostilità a tal punto da essere terrorizzata e costretta a tornare in forma da volpe per fuggire. La kitsune ha inoltre il potere di entrare nei sogni delle persone e creare complesse ed elaborate illusioni.

La kitsune trasformata in donna è nota per la sua indole seduttrice e o moglie di giovani uomini. Alcune leggende raccontano che se la kitsune va in moglie a un umano e partorisce figli, ereditano speciali qualità fisiche o soprannaturali.

tentatrice, diventando spesso amante
kitsune va in moglie a un umano e partorisce figli,

LEGGENDE: Una nota leggenda narra la storia di Abe no Yasuna, il quale un giorno camminava nei pressi di un tempio Inari e vide dei cacciatori seguire una volpe, si impietosì e disse ai cacciatori di avere visto la volpe indicandogli una falsa direzione.

Alcuni mesi dopo si sposò con una bellissima donna da poco conosciuta di nome Kuzunoha, la quale gli diede un figlio. Cinque anni dopo Kuzunoha scappò e lasciò un biglietto nel quale confessava di essere la volpe che anni prima aveva aiutato. Il figlio crebbe e fu dotato di poteri magici ereditati dalla madre kitsune.

- I Tanuki (狸), maestri del travestimento

Il tanuki è un maestro dell'inganno e un esperto nel mutare forma.

Originariamente, ha le sembianze di un grande cane-procione e il suo attributo più potente sono i suoi testicoli magici, che vengono utilizzati per eseguire una moltitudine di trucchi e trasfigurazioni. Queste ghiandole del tanuki possono adattarsi a qualsiasi necessità: diventano armi, tamburi, ombrelli, e persino piscine o mantelli per nascondersi dai nemici. Queste creature si divertono anche a imitare le attività umane, come il bere, il gioco d'azzardo e alcuni rituali buddisti. In generale, i tanuki amano semplicemente fare scherzi, ma a volte possono essere pericolosi e non vanno mai sottovalutati.

I tanuki sono yokai molto popolari in Giappone e oggi sono un simbolo di fortuna per gli affari.

È molto comune vedere figure di tanuki con i loro poderosi attributi alle porte di negozi e ristoranti per attirare la buona sorte. Esiste anche un vero tanuki, il procione giapponese, che nonostante la sua somiglianza ai procioni nostrani, appartiene in realtà alla famiglia dei canidi. *Nel prossimo numero continueremo a scoprire gli altri Yokai!*



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

CONSIGLI DI LETTURA

di Inazo Nitobe

INAZO NITOBE

BUSHIDO L'ANIMA DEL GIAPPONE



GIUNTI

BUSHIDO L'ANIMA DEL GIAPPONE

**UN CLASSICO PER CAPIRE UN PAESE
CHE ANCORA OGGI CI AFFASCINA.**

Bushido è il nome con cui, soprattutto a partire dall'Ottocento, in Giappone si indica "la via del guerriero", un insieme di precetti morali rivolti ai samurai: norme pratiche e atteggiamenti spirituali cui un vero guerriero avrebbe dovuto ispirare i propri comportamenti.

Una sorta di codice cavalleresco orientale. Siamo nel 1899. Il Giappone, aperto al mondo già da qualche decennio, sente il bisogno di ritrovare una sua identità e Nitobe scrive in inglese un testo incisivo, da subito di enorme successo, che ancora non ha smesso di stimolare la fantasia dei lettori occidentali.

Al di là del contesto storico che lo ha prodotto, Bushido è un classico per capire un Paese che ancora oggi ci affascina. Mentre parla di rettitudine, coraggio, benevolenza, cortesia, onestà, onore, lealtà, dominio di sé, Nitobe fa da interprete tra il Giappone e l'Occidente offrendo una chiave per penetrare l'anima di un popolo e molti aspetti della sua cultura, e interrogarsi così sul presente e il futuro del mondo.

Il Bushido, che significa letteralmente "via del guerriero", è il

codice morale che i cavalieri dovevano osservare nella vita quotidiana e nell'esercizio del loro mestiere. Non è scritto - tutt'al più è codificato in alcune massime trasmesse oralmente o fissate su carta da qualche famoso saggio o guerriero - tuttavia possiede una forza assai, più potente dell'esempio concreto e di una legge scritta sulle tavole del cuore.

Non è il parto di una sola mente, né è nato dall'esperienza di vita di un singolo personaggio: si è sviluppato in modo piuttosto organico nel corso dei secoli all'interno della casta militare.

I suoi concetti cardine - rettitudine, coraggio, audacia, sopportazione, benevolenza, empatia, cortesia, sincerità, onore, lealtà, autocontrollo - sono stati spiegati agli occidentali magistralmente, più di cento anni fa, da questo trattato che è ancora oggi il punto di riferimento per comprendere il Giappone antico e moderno, le arti marziali e il mondo dei samurai.

KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA 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**



ONCE UPON A TIME IN CHINA

CINE ASIA

PRESENTS

HONG KONG LEGENDS



JET LI

ONCE UPON A TIME IN CHINA

'A visual treat... gorgeous colours and immaculately precise choreography' THE GUARDIAN

SPECIAL COLLECTOR'S EDITION

"Once Upon a Time in China" è una serie di film e una serie TV cinese che segue le avventure del leggendario maestro di arti marziali Wong Fei-hung, interpretato da Jet Li. Il film originale del 1991, diretto da Tsui Hark, è diventato un classico del genere wuxia, che combina combattimenti spettacolari con una trama coinvolgente.

La serie TV, trasmessa per la prima volta nel 1994 e composta da quattro stagioni, continua a raccontare le gesta di Wong Fei-hung e dei suoi amici e alleati.

Il film e la serie TV sono noti per le loro eccezionali coreografie di combattimento, che sono state ampiamente lodate per la loro creatività e intensità.

Inoltre, gli attori, in particolare Jet Li, hanno dato grandi performance che hanno reso i loro personaggi memorabili e coinvolgenti.

La serie TV ha inoltre un cast eccezionale, con molte stelle emergenti del cinema cinese dell'epoca.

Oltre alla qualità tecnica, il vero punto di forza di "Once Upon a Time in China" è il suo impegno a rappresentare la cultura e la storia cinese.

La serie affronta temi come la lotta contro l'oppressione straniera, la modernizzazione del paese e il conflitto tra tradizione e progresso.

Il film e la serie TV hanno entrambi una forte presenza simbolica e culturale, che rappresenta l'importanza della tradizione e della spiritualità nel contesto cinese.

In sintesi, "Once Upon a Time in China" è una saga di film e serie TV che offre un'esperienza coinvolgente per gli amanti del cinema d'azione e degli spettacoli wuxia, ma anche una finestra sulla cultura e la storia cinese per chi vuole approfondire questo aspetto.

La serie è anche un omaggio alla figura storica di Wong Fei-hung, un eroe popolare cinese che rappresenta il valore dell'indipendenza e della difesa dei propri diritti e della propria cultura.



OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

ICHI NI SAN, MUSICA!



Gli Onmyo-Za (陰陽座 Onmyōza?) sono un gruppo musicale heavy metal giapponese formatosi nel 1999 ad Osaka ad opera di Matatabi (Taisei Kunimoto), Kuroneko (Akiko Kunimoto), Maneki (Yukinari Kunimoto) e Karukan. Successivamente, Tora (Atsushi Kawatsuka) si unirà come batterista ufficiale del gruppo. Gli Onmyo-Za, fondono l'heavy metal classico, influenzato principalmente dai Judas Priest e Iron Maiden, con la musica folk giapponese.

Altre influenze citate da Matatabi sono i Destruction, Annihilator e i connazionali Ningen Isu.

Sono considerati una delle più importanti band heavy metal del Giappone.

Nella classifica "The 50 Greatest Japanese Metal Bands of All-Time" sono stati classificati all'8° posto. Quasi tutte le canzoni ed i testi sono composti da Matatabi.

Il concept della band si rifà all'immaginario del folklore giapponese ed alle leggende della antica mitologia nipponica (temi presenti in tutti i testi).

I membri della band usano nomi d'arte e vestono dei tradizionali kimono durante le esibizioni live.

Le origini: il periodo indie

Matatabi, Kuroneko, Maneki e Karukan formarono gli Onmyo-Za nel 1999 ad Osaka. La band fece il suo debutto il 20 Giugno all'Osaka Brandnew e nello stesso giorno pubblicarono il loro primo demo tape "Tsun eni gesshō o motte senji ni kuwae, nisshin in'yō o min" (常二月将ヲ以ッテ占時ニ加ヘ、日辰陰陽ヲ視ン).

In quel periodo non avevano ancora un batterista.

Nell'estate e autunno del 1999 tennero alcuni spettacoli ad Osaka e nelle aree vicine.

Alla fine dell'anno Tora diventò il batterista ufficiale della band e pubblicarono il loro primo album Kikoku Tensho il 5 Dicembre 1999 con la loro etichetta indipendente Moryo's Box.

Il 2000 fu un anno di crescita per la band, aumento il numero di spettacoli e il fanbase.

Ad Agosto pubblicarono il loro primo singolo Oka no Kotowari e successivamente pubblicarono il loro secondo album Hyakki Ryoran, entrambi con la propria etichetta, in seguito saranno ripubblicati dall'etichetta indipendente Mandrake Root.






KARATEMANTOVA
a MANTOVA
dal 14 settembre 2022
CORSI di
KARATE PER TUTTI
e Kobudo di Okinawa

Mercoledì e Venerdì
dalle 18.00 alle 20.00
palestra Sacchi
Via Giulio Romano 58

338 5775667
info@karatemantova.it







KARATEMANTOVA
dal 12 settembre 2022
CORSI di
KOBUDO di
OKINAWA

Mantova il venerdì
dalle 20.00 alle 20.30
Marmiolo il martedì
dalle 20.00 alle 20.30
Sustinente il lunedì
dalle 19.30 alle 20.30

338 5775667
info@karatemantova.it








KARATEMANTOVA
MARMIROLO
dal 13 settembre 2022
CORSI di
KARATE PER TUTTI
e **BABY GIO-KARATE**
dal 3 ai 5 anni

Martedì e Venerdì
dalle 18.00 alle 20.00
palestra Scuole medie
Via Carducci

338 5775667
info@karatemantova.it






KARATEMANTOVA
GOITO
dal 12 settembre 2022
CORSI di
KARATE PER TUTTI
e **BABY GIO-KARATE**
dal 3 ai 5 anni

Lunedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 20.00
palestra Dinamica
Via Mincio

338 5775667
info@karatemantova.it






KARATEMANTOVA
a CARPENEDOLO
dal 13 settembre 2022
CORSI di
KARATE PER TUTTI

Martedì e Venerdì
dalle 18.00 alle 20.00
palestra Scuole
Via Laffranchi

338 5775667
info@karatemantova.it






KARATEMANTOVA
a SUSTINENTE
dal 12 settembre 2022
CORSI di
KARATE PER TUTTI

Lunedì e giovedì
dalle 18.30 alle 20.00
palestra Via TRAZZI
all'inizio per lavori saremo
in sala civica

338 5775667
info@karatemantova.it





KARATEMANTOVA

CORSI DI KARATE E KOBUDO DA SETTEMBRE 2022

www.karatemantova.it

3385775667 info@karatemantova.it

PROSSIMI APPUNTAMENTI

KUMITE-FORMS-BREAKING- INCLUSION-MMA LIGHT- MMA FULL-GRAPPLING-
ORIENTAL BOXING-K1 KICKBOXING-FULL CONTACT-THAIBOXING
SELF DEFENSE-POINT FIGHT- LIGHT CONTACT-KICK LIGHT
RUMBLE

PRESENTED BY

WMAC

06.-07.05.2023

EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

MULTIEVENTI SPORT DOMUS
VIA RANCAGLIA, 47899, SAN MARINO

REGISTRATION & INVITATION:
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC ITALY
& WMAC EUROPE



KWON

Primal Member Of
TAFISA



ESAMI DI KIU KARATE

Palestra Dinamika
Via Mincio a GOITO MN
Sabato 10 Giugno 2023



Ore 15.00

Info: 338 5775667 info@karatemantova.it



**Domenica
11 Giugno 2023**

Esami di

Dan

Palazzetto dello Sport
di Tregnago VR

Via Architetto G.C.Pellegrini Cipolla

dalle 15.30 alle 19.00

per informazioni:

info@esimantova.it o 338 5775667

o karatemantova@libero.it

LSStudio 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

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

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

...Uno spazio multifunzionale rivolto principalmente all'ambito musicale,
ma in grado di offrire gli spazi per attività diversificate.
La sala principale di 50mq quadri, cablata in audio e video, wi-fi compreso,
permette l'organizzazione di piccoli meeting - corsi e clinic, anche in streaming.
ORGANIZZIAMO CONCERTI UNPLUGGED E RIPRESE AUDIO "LIVE"
contattateci per le nostre offerte e proposte.

https://www.facebook.com/LSstudio
mail: alberto.grizzi@gmail.com - vittysound@gmail.com - Tel. +39 3488504770 - +39 3393116459



**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...



Fasce con elastico o con ferretto, scrunchies, orecchini a bottone grandi o piccoli, papillon Abbinamenti Lui/Lei o Mamma e figlia
Info e costi: info@crikami.it - 3280120724

Lego Division!
tante idee con la stoffa lego!

richiedi informazioni a info@crikami.it
astucci che stanno in piedi

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!
www.crikami.it - info@crikami.it
PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO
realizza con me le tue idee...

sacca scarpe o porta-lego
Creiamo insieme quello che più vi piace!
seguì 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



Sakugawa Satunushi
(1733-1815)

Matsumura Sokon
(1798-1890)

Higaonna Kanryo
(1853-1916)

Itosu Yasutsune
(1832-1915)

Miyagi Chojun (1888-1953) Mabuni Kenwa (1889-1952) Funakoshi Gichin (1868-1957) Otsuka Hironori (1892-1982)



Goju Ryu



Shito Ryu



Shotokan Ryu



Wado Ryu



NEL PROSSIMO NUMERO: I RISULTATI DELL'EUROPEO DI SAN MARINO E MOLTO ALTRO
CHIUNQUE PUÒ CONTRIBUIRE ALLA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO MAGAZINE ATTRAVERSO
COMMENTI, ARTICOLI, DISEGNI, PROPOSTE E SUGGERIMENTI... NON ESITATE A CONTATTARCI...
MIGLIORARSI OGNI GIORNO DI PIÙ È LO SCOPO DELLA VITA DI UN KARATEKA...

KARATE MANTOVA MAGAZINE N° 36 MAGGIO 2023

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Lorenzo Tanassi, Carola Malgioglio,
Riccardo Mariani, Alessandro Barretta

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Noemi Borghesan, Giorgio Contardo

rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro,
Francesco Gola