

KARATEMANTOVA  
A.S.D.



空手道

# NOTIZIE DAL DOJO

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

Proud Member Of:  
**TAFISA**  
The Association  
For International  
Sport For All



**BASS  
SALL**



**CHRISTMAS CUP 2024**

**STAGE KOBUDO**

**NATALE DELLO  
SPORTIVO**





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 44 - GENNAIO 2024

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 4
IL PROGETTO PLAYDISTRICT.....	PAG. 5
BASS SALL.....	PAG. 6
KOBUDO - STAGE 2023.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
YOI KARATE - SHIHAN HIDEO OCHI.....	PAG. 12
CHRISTMAS CUP.....	PAG. 14
NATALE DELLO SPORTIVO.....	PAG. 18
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
FILM - XXX.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

## BASS SALL



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



## KARATEMANTOVA A.S.D. E A.P.S. KARATE SHOTOKAN E KOBUDO DI OKINAWA

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)

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

3

**UN SAMURAI CHE HA ASPETTATO DI TROVARSI IN SITUAZIONI DIFFICILI  
PER IMPARARE COME USCIRNE NON È ILLUMINATO.  
UN SAMURAI CHE STUDIA LA SITUAZIONE IN ANTICIPO E PREVEDE OGNI EVENTO  
E POSSIBILI SOLUZIONI È SAGGIO E, QUANDO SI PRESENTA L'OCCASIONE,  
È IN GRADO DI GESTIRLA AL MEGLIO - HAGAKURE.**



*Questo per augurare a tutti un felice anno nuovo pieno di soddisfazioni nel segno dell'allenamento, della continua preparazione, dello studio con serietà senza dimenticare i nostri obiettivi e aspirazioni. La Via del karate è lunga e faticosa ma il nostro entusiasmo vincerà anche nel nuovo anno.*

*M° Davide Reggiani*

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



di REGGIANI CRISTINA

**PROMOSPORT**



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - info@crikami.it

**BARRUS** TŌKAIDO



# BUONE NOTIZIE

## KARATEMANTOVA - FORMAZIONE

Momento felice di ripresa del karate targato CSI.

Aggiornamento istruttori, approfondito l'aspetto nutrizionale

Continua in aula l'aggiornamento tecnici di Karate, Krav Maga, Yoga per oltre 50 tra allenatori, istruttori e maestri.

Numeri mai visti nemmeno pre pandemia. Il karate sta attraversando un momento magico di grande rilancio e il successo del CSI è sicuramente la serietà e organizzazione che da sempre lo contraddistingue e che nel tempo paga gli sforzi di riuscire nell'aggregazione e fidelizzazione.

Questa volta il M° Davide Reggiani formatore CSI SNAQ per il corso ha rivolto l'attenzione all'aspetto nutrizionale degli atleti con la Dottoressa Biologa Nutrizionista Giulia Castelletti che ha svolto una lezione chiara, scorrevole, interessante soprattutto nel rapporto con gli stagisti.

Toccata e spiegata la famosa piramide alimentare con le diete corrette per poter esprimere energia, potenza per lo sviluppo delle fibre bianche e rosse e nello specifico per poter sviluppare un corretto modello nutrizionale dello sportivo agonista.

La dott.ssa Castelletti si è soffermata poi sull'attenzione da prestare sui ragazzi nei cali prestazionali, campanello di allarme di comportamenti alimentari o diete errate che ai nostri giorni spesso capitano per motivi più disparati dal bullismo alle ansie psicologiche dei giovani. Infatti una prossima lezione sarà dedicata alla grassofobia tema molto caldo nel nostro tempo. Un plauso a tutti dalla docente agli stagisti che con molto interesse hanno seguito la lezione del Corso di karate CSI.



KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

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

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**

LA VOCE DELLO SPORT  
PER TUTTI



SETTEMBRE/OTTOBRE 2013

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

www.ilmegafonocarpenedolo.it  
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it

05

IL PROGETTO

# PLAY-DISTRICT

PLAY DISTRICT



DOVE ALLENARE IL TUO TALENTO

KARATEMANTOVA

www.karatemantova.it

info@karatemantova.it - Tel. 3385775667



Il progetto del bando di Sport e Salute vinto da Karatemantova ASD e APS ha spiccato il volo con l'attività funzionale riguardante la gara Christmas Cup di Sustinente del 10 dicembre scorso.

Più di cinquanta atleti dai 14 ai 34 anni si sono confrontati su 6 tatami di gara nelle specialità del karate del kata individuale, a squadre, a coppie senza dimenticare la libera composizione e le categorie per atleti con disabilità fisica, cognitiva e sensoriale.

Ricordiamo che "Spazi Civici di Comunità" è una iniziativa promossa dal Ministro per lo sport ed i Giovani, Andrea Abodi, attraverso il dipartimento per le politiche giovanili ed il Servizio Civile universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri in collaborazione con Sport e Salute S.p.A., la società dello Stato per la promozione dello Sport e dei corretti stili di vita. In questo contesto **Karatemantova ASD e APS, insieme ai partner: CSI Centro Sportivo Italiano comitato di Mantova, il Comune di Sustinente e la società Jesus Accademia 2**, hanno organizzato un evento competitivo dedicato ai ragazzi iscritti al progetto. Un successo di pubblico e momenti anche di commozione dedicando un pensiero a Giulia, ferma purtroppo per un ricovero in ospedale.

Il pubblico ha gremito le tribune dalle prime ore del mattino fino alle 14,00 con le premiazioni dei ragazzi.

**Il progetto continua a gennaio con gli incontri con mental coach e nutrizionista**, nonché con corsi nelle varie palestre coinvolte del gruppo Karatemantova e Jesus Accademia 2 di Mantova, Marmirolo, Goito, Sustinente, Carpenedolo in Provincia di Brescia e Lonigo in Provincia di Vicenza.

Un ringraziamento agli Ufficiali di Gara CSI intervenuti, ai volontari e alla Direzione di gara.

**Per tutte le Info** sul progetto e la partecipazione, ricordando che è del tutto gratuita, rivolgersi al M° Davide Reggiani 338 5775667 o scrivere a [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it).

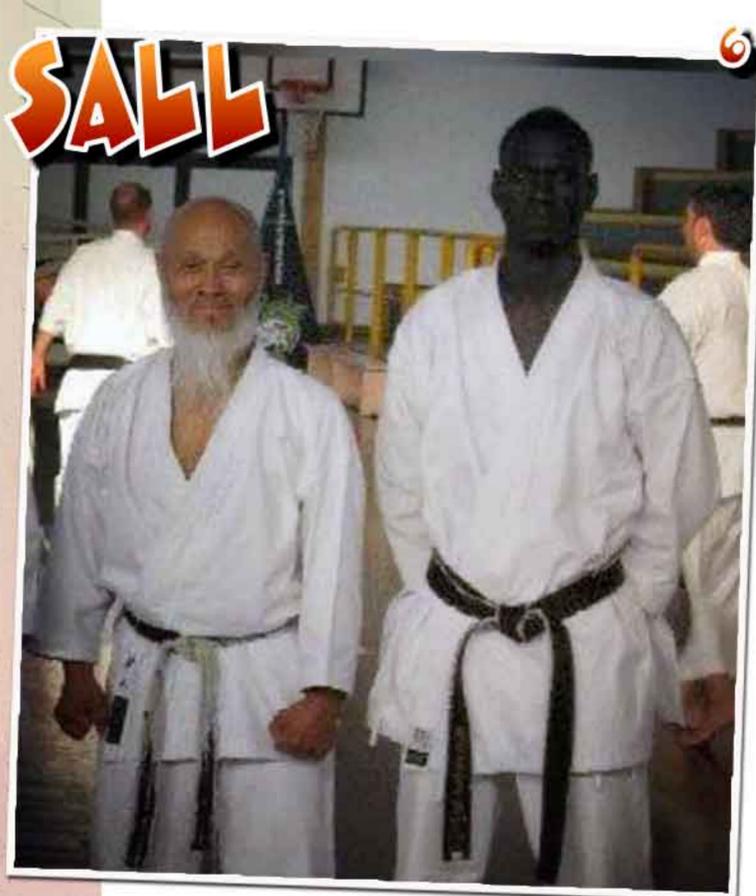


Poliambulatori Gerevini

Mi piace 326 "Mi piace"

## Poliambulatori Gerevini s.r.l

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



## UN PÒ DELLA MIA STORIA...

Sono nato il 4 aprile 1983 a Dakar in Senegal e ho iniziato a praticare questa bellissima arte del karate il 14 gennaio 1990 all'età di sette anni con il maestro *Buona Ndao* fino al 1993, il quale, in seguito, mi ha affidato ad un altro maestro, *Yatma Lo* che era il direttore tecnico della scuola.

Sono rimasto con lui fino al 2000 prima di trasferirmi in Italia.

Dopo diversi anni di allenamenti e preparazione sono riuscito, nell'agosto del 1994, a raggiungere un traguardo bellissimo, quello che tutti gli atleti desiderano, ovvero la cintura nera.

Quell'anno è stato ricco di emozioni perchè oltre ad aver ottenuto la cintura nera primo Dan sono stato

convocato per la prima volta nella squadra della nazionale del Senegal, categoria Cadetti, diventando campione del Senegal e per ben tre volte piazzandomi al secondo posto. Ho continuato ad allenarmi con tanta determinazione fino a conquistare, nel 1996, un bronzo ai mondiali universitari di kata in sud Africa, quarto posto nel campionato dell'Africa e nel 1997 in Senegal. Nel 1998 ho partecipato per la prima volta ai mondiali in Brasile. Ho gareggiato ai giochi Panafricani in Sud Africa ottenendo un quarto posto sia nel kumite a squadra che nel kata.

Nel 2000 ho gareggiato nei campionati del mondo in Germania conquistando il quinto posto nel kumite -60kg.

Due settimane dopo il campionato del mondo mi sono trasferito in Italia dove il mio punto di riferimento doveva essere il maestro Pierluigi Aschieri, ma dopo aver conosciuto il maestro Pajello ho iniziato ad allenarmi con lui.

Insieme ai maestri Pajello, Soresia, Lodi Rizzini, Orlando, Borelli e Tranchini, ho preso parte a diversi stage.

Nel 2002 sono stato convocato ai mondiali e nel 2004 ho preso parte all'Open di Parigi e di Ankara ma purtroppo non ho potuto partecipare perché mi mancava un preparatore riconosciuto dalla WKF.

Negli anni a venire ho partecipato a gare provinciali, regionali e nazionali con diverse federazioni, dal 2000 al 2007 sono state veramente numerose le competizioni disputate.

Nonostante i risultati eccellenti e le qualifiche sempre tra i primi posti sia di kata che di kumite, con il Maestro Pajello è stata presa la decisione di abbandonare le gare e di continuare lo studio del karate.

Ricordo con molta gioia i diversi stage dal 1993 al 1998 con il maestro Kanazawa ma devo dire che tra tutti gli incontri che ho avuto con vari maestri di karate quello che mi è rimasto più nel cuore è stato quello con Tsuguo Sakumoto.

Non posso dimenticare i due stage con il maestro Ostina specialista di kumite in Senegal.

Ho avuto il piacere di conoscere il maestro Pasqual Gomis direttore tecnico della squadra francese degli anni 80 durante uno stage internazionale.

Nel 1998 ho ottenuto il secondo Dan, nel 2003 il terzo Dan e nel 2020 il quarto dan.

Attualmente sono un Istruttore di Karatemantova nella palestra di Carpenedolo.



**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



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

古  
武  
道

KO  
BU  
DO

# KOBUDO



di Davide Reggiani

## STAGE DI KOBUDO



Ritorna con grande interesse il corso di kobudo domenicale interrotto con l'avvento del COVID e organizzato da Karatemantova ASD e APS. Al palasport di Marmirolo domenica 3 dicembre una ventina di atleti hanno partecipato all'allenamento, alcuni dei quali ritornati per la prima volta sul tatami dopo tre anni di pausa.

Con l'organizzazione e direzione tecnica del corso del M° Davide Reggiani, si è rivelato un vero successo.

I docenti, gli istruttori Manuele Giaron e Ilaria Truzzi, hanno diviso in due gruppi distinti dai colori delle cinture i kobudoka nella loro tradizionale divisa bianca e nera. Il gruppo più avanzato ha studiato tecniche di bastone lungo con relative piccole applicazioni per poi concludere la mattinata con il kihon di Tonfa. Nel frattempo il secondo gruppo, sempre col bastone, lungo dopo il classico kihon, si è dedicato allo studio del Bo Kihon kata e di Sushi no kun, il primo kata classico del kobudo Matayoshi. Gli appuntamenti col kobudo domenicale continueranno tutto l'anno.

Il prossimo è previsto per il 28 gennaio 2024 con sede da stabilire. Un ritorno alla normalità anche per questo corso che Karatemantova ha tanto a cuore... sono da 20 anni che con la società virgiliana si studia l'uso delle "armi" di Okinawa e mai per nessun motivo si vuole perdere tanto sacrificio e bagaglio culturale nonché sportivo.





# アイド L'ANGOLO DELLA KATANA



白 己 守 仁 己 己

*I samurai aderivano a un rigoroso codice d'onore e di condotta noto come Bushido.*

Composto da sette principi fondamentali, questo codice fungeva da bussola per i samurai sia nella loro esistenza quotidiana che nel loro ruolo di difensori del loro signore e della loro nazione.

**Integrità (Gi)** - Questo principio sottolinea l'importanza dell'onestà e della rettitudine in ogni aspetto della vita, sottolineando il fare ciò che è eticamente giusto, indipendentemente dalle conseguenze.

**Valore (Yu)** - Il samurai è stato sottoposto a un addestramento rigoroso per incarnare il coraggio in battaglia e affrontare la morte con grazia. Il coraggio implicava anche difendere la rettitudine, anche di fronte alle avversità o al dissenso.

**Compassione (Jin)** - Questo principio accentua l'empatia, la gentilezza e la generosità verso gli altri, un impegno a trattare tutti con dignità e comprensione.

**Riverenza (Rei)** - Il rispetto, una pietra angolare della cultura giapponese, permeava l'etica del samurai. Questo principio implicava mostrare deferenza e stima verso gli altri, fossero essi superiori, anziani o avversari.

**Sincerità (Makoto)** - Essenziale per costruire la fiducia e preservare la propria reputazione, l'onestà era una virtù non negoziabile. I samurai credevano nella schiettezza e nella sincerità sia nelle parole che nelle azioni.

**Onore (Meiyo)** - Al centro dello stile di vita del samurai, l'onore ruotava attorno al mantenimento della propria reputazione e al rispetto dei propri impegni. Per i samurai il disonore era considerato più grave della morte.

**Lealtà (Chugi)** - I samurai dimostravano incrollabile lealtà verso il loro signore e la loro patria, sottolineando il primato del dovere e degli obblighi sugli interessi personali.

Oltre ad essere un semplice codice di condotta, questi sette principi del Bushido racchiudono uno stile di vita olistico per il samurai.





義 礼 勇 名 誉 仁 真 忠 義

GI	REI	YU	MEIYO	JIN	MAKOTO	CHU
Integrità	Cortesia	Coraggio eroico	Onore	Compassione	Onestà e sincerità	Dovere e lealtà
Si impoissamente onesti nei rapporti con gli altri, credi nella giustizia che proviene non dalle altre persone ma da te stesso. Il vero Samurai non ha incertezza sulla questione dell'onore e della giustizia.	I Samurai non hanno dubbi per comportarsi in maniera onesta, non hanno bisogno di mostrare la propria forza. Un Samurai è gentile anche con i nemici. Senza tale dimostrazione di rispetto estendere un sorriso è poco più di un arnese.	Elevati al di sopra delle masse che hanno paura di agire, rispondenti come una tartaruga nel guscio non è vivere. Un Samurai deve possedere un eroico coraggio, ciò è assolutamente richiesta e perenne. Ciò significa vivere in modo completo, pieno, meraviglioso. L'eroico coraggio non è uoco ma intelligente e forte.	Vi è un solo giudice dell'onore del Samurai: tu stesso. Le decisioni che prendi e le azioni che ne conseguono sono un riflesso di ciò che sei in realtà.	L'intenso addestramento rende il samurai svelto e forte. È dovuto dagli allen, egli acquisisce un potere che deve essere utilizzato per il bene comune. Possiede compassione, coglie ogni opportunità di essere d'aiuto ai propri simili e se l'opportunità non è presente egli fa di tutto per crearne una.	Quando un Samurai esprime l'intenzione di compiere un'azione, questa è praticamente già compiuta, nulla gli impedisce di portare a termine l'intenzione espressa. Egli non ha bisogno né di "dare la parola" né di promettere. Parlare e agire sono la medesima cosa.	Per il Samurai compiere un'azione e esprimere qualcosa equivale a diventare proprietario. Egli ne assume la piena responsabilità, anche per ciò che ne consegue. Il Samurai è immensamente leale verso coloro di cui si prende cura. Egli resta ferocemente fedele a coloro di cui è responsabile.



OTTICA  
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

## AN INTERVIEW WITH SHIHAN HIDEO OCHI 9TH DAN

(JKA Bulletin 2003) PRIMA PARTE

*- Per il pubblico disinformato, il karate è ancora considerato un'arte marziale associata al "combattimento di strada" e alla "rottura di tavolette". Allo stesso tempo, tuttavia, c'è una crescente convinzione che il karate abbia "poteri di guarigione" simili allo yoga. Qual è la sua opinione?*

**Ochi:** il karate è come una spada con due lame, ogni lama può essere usata bene o male. E' pericoloso avere in mente solo la semplice applicazione della tecnica. Per un karateka, l'autocontrollo deve diventare una meta importante per non combattere come un animale.

....se fai degli errori durante l'allenamento, questo naturalmente è un male per la tua salute. Per esempio, se hai una parte forte e una parte debole, allora non devi solo allenare la parte forte ma anche quella debole. Nei fondamentali e nel kata entrambe le parti sono allenate ugualmente. Questo si applica anche in senso figurato: nel karate è importante allenare sempre i punti deboli, questo si applica al corpo e alla mente. Questo per quanto riguarda l'aspetto fisico.

Per quel che riguarda lo yoga, è più importante la vicinanza allo Zen. Lo scopo qui è stabilizzare la vitalità, inizialmente per mezzo di una corretta posizione e del controllo del respiro. Il karate, che può anche essere descritto come "Zen in movimento", ha gli stessi vantaggi dello zazen attraverso posizioni e respirazione corrette: si può stabilizzare le vitalità e tu puoi proseguire.

Se tutti coloro che vogliono imparare il karate pensano che il loro scopo dev'essere migliorare, nessuno potrebbe dire che il karate è uno sport violento.

*- Come venivano raggiunte queste mete nell'insegnamento dai Suoi maestri?*

**Ochi:** Nel periodo del mio allenamento in Giappone, il mio maestro diceva: "Non devi solo allenare il corpo, devi sempre allenare la mente!" lo gli chiesi come allenare la mente. La sua risposta fu:

"Esegui ogni tecnica con forza, controllo, concentrazione e con la giusta respirazione, così diventerai calmo ed equilibrato, la tua mente sarà sotto il tuo controllo." Questo significa che se non sei calmo ed equilibrato, non puoi pensare con chiarezza, e se non puoi pensare con chiarezza, non puoi acquisire l'autocontrollo. Ecco come l'ho imparato.

Oggi io dico: se la mia tecnica non è al cento per cento, allora il controllo non è possibile e io posso ferire il mio avversario nel combattimento libero.

Questo a sua volta significa per me: se la mia tecnica non è padroneggiata al cento per cento, allora io non applico questa tecnica nel kumite.

**Conclusione:**

prima di usare una tecnica in combattimento, dev'essere controllata al 100%. Allora il karate non è pericoloso. Purtroppo al giorno d'oggi molti karateka mettono a rischio i loro avversari.

Questo è pericoloso.

*Sig. Ochi, lei dice sempre che il karate dovrebbe essere fatto con kime in modo che le tecniche non danneggino il corpo. Cosa succede quando le tecniche sono eseguite velocemente ma senza il giusto kime?*

**Ochi:** Kime significa che la tecnica è eseguita alla massima velocità e che l'intera muscolatura nel momento finale è contratta.

Se la tecnica è eseguita rapidamente ma senza kime nella fase finale, può portare a un danno dell'articolazione e, per mancanza di controllo, al ferimento dell'avversario.

Questo significa: senza kime, vale a dire senza controllo della tecnica, il karate non è possibile e anche il kumite non è possibile.



**“Entrare senza venir colpito, essere toccato senza esser ferito”, molte persone non capiscono questa idea. Come intende incoraggiare sistematicamente l'autocontrollo e lo spirito di fratellanza nelle lezioni di karate?**

**Ochi:** Comincio con la domanda sulla fratellanza. La fratellanza è qualcosa che si impara nel kumite.

L'allenamento col compagno, fino al combattimento libero, dev'essere allenata in tutte le forme di allenamento in coppia (gohon kumite, kihon ippon kumite, jiyu ippon kumite).

Se si tralasciano questi tipi di kumite, allora un combattimento libero controllato è pressochè impossibile. Nell'allenamento col partner e nel combattimento libero non si deve solo pensare alle proprie tecniche, ma bisogna anche capire l'avversario e il suo atteggiamento, dato che non lo si vuole tranne ferire.

Questo si chiarisce quando lo si confronta con altre arti marziali.

Nel karate ci impegnamo in combattimento in modo calmo e controllato e non ci picchiamo selvaggiamente, come nella boxe, per mandare al tappeto l'avversario con un colpo.

D'altra parte, e questo è un aspetto difficile del karate, non si vede un colpo andato a segno, almeno non un estraneo.

Questo rende il karate così difficile da capire. Ora per quello che riguarda il “controllo”. Nel karate ci si controlla in modo che il tuo compagno non venga toccato, con l'eccezione delle tecniche di parata.

Strettamente parlando, non c'è contatto fisico col compagno nel karate tranne che nella difesa. Per fermare una tecnica esattamente prima di colpire i punti vitali del corpo dell'avversario, c'è solo un metodo di allenamento: ripetere la tecnica costantemente.

Nel kumite allora diventa importante entrare nella guardia dell'avversario ma senza colpirlo.

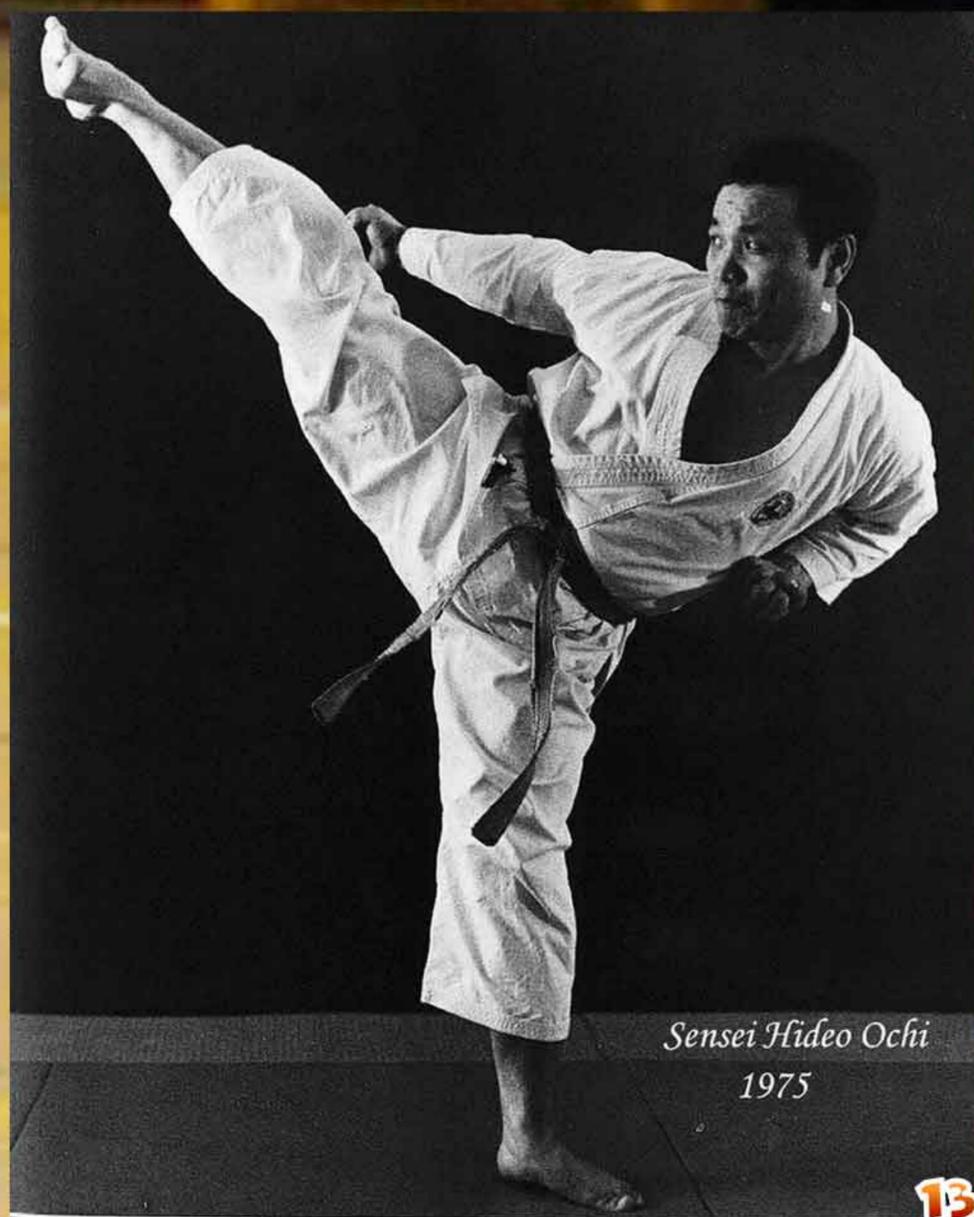
Infine per quel che riguarda i “metodi di allenamento” nelle lezioni di karate, ci si dovrebbero porre solo obiettivi modesti, vale a dire irrobustire il corpo continuamente nell'allenamento.

Solo grazie a molto allenamento e alla pratica ripetitiva della stessa tecnica si può imparare a controllarla.

Se ti alleni solo un po', questo non è possibile e non avrai controllo nell'allenamento col compagno.

Si devono allenare le tecniche nei fondamentali con scelta di tempo e distanza corretta. Questo allenamento fondamentale dev'essere mantenuto anche dal praticante avanzato, se la sua meta è la competizione.

*...continua...*



*Sensei Hideo Ochi  
1975*

**5° Christmas cup**  
 CENTRO SPORTIVO FALIANO  
 2° prova Campionato Provinciale Karate  
 Campionato Provinciale Kobudo 2024  
 Palasport di Sustinente (MN)  
 Via Manzoni  
 Domenica 10 Dicembre 2023  
 Inizio gare ore 9:00

Kata individuale  
 Kata a coppie  
 Kata a squadre  
 Kata kobudo  
 Kata coppie integrato  
 Kata Kobudo free style  
 Kata a squadre Kobudo  
 Kata Creative  
 Kata Kids

**Gran Champion**

**GEMMA**  
 IMPRESA EDILE S.S.C.

con il Patrocinio del Comune di Sustinente  
 Info: 338 5775667 info@karatemantova.it

# CHRISTMAS CUP 2023

*Siamo tornati! La gara con la G maiuscola ha fatto il botto.*

250 atleti su 6 tatami si sono sfidati a Sustinente presso il locale palasport ormai sede tradizionale della Christmas Cup "macinando" la bellezza di ben 800 prove!

Un inizio travolgente con l'inno di Mameli, il saluto del Sindaco Dott. Michele Bertolini, il saluto a Giulia ricoverata in ospedale accompagnato da applauso di alcuni minuti ed infine il saluto del Maestro Luigino Grisanti fondatore del karate a Sustinente.

13 le Società presenti, Mantova, Verona, Ferrara, Padova, Vicenza, Modena si sono giocate i 4 trofei in palio. Novità è stata la Gran Champion con regolamento WKF ad eliminazione diretta;

un grazie a Impresa Edile Gemma che ha offerto i premi della gara.

Karatemantova trionfa al primo posto seguita da US Tregnago, ASD Musashi Montagnana e ASKA PD.

## Nel **Kata individuale:**

**Oro** per: Uzcategui Andres, Camara Aminata, Gasparini Viola, Pinotti Alessio, Fasani Mattia, Guerbas Miriam, El Habib Bouchra, Barretta Alessandro, Baldassari Benedetta, Gola Francesco, El Faoukhari Abderrahin, Surfaro Katia, Canghiari Marco, **Argento** per: Castellani Marco, Pischedda Daniel, Bargnani Eleonora, Gemma Gioia, Marchini Silvia, Zambellini Beatrice, **Bronzo** per: Iordachesku Stefan, El Faoukhari Youssef, Manzo Viola, Bacchiega Margherita, Saracino Federico, Amura Vincenzo, Mihoub Aissa, Mazzuca Matteo Maria, El Faoukhari Fatim Zahra, Khalla Bassma, Cauzzi Emma Leila, Taouaf Hind, Treccani Christian, Khalla Dooae, Inzoli Nora, Freddi Edoardo, Baqloul Mohamed Amin, Mariani Riccardo, Pizzamiglio Alessio, Gandini Nicole, Scandola Davide, Bonardi Mattia.

## nel **Kata Kids:**

**Argento** per Bellastrada Irene.

## Nel **Kata a Coppie:**

**Oro** per: De Gennaro-Siliprandi, Gola-Guerbas, Surfaro-Treccani, **Argento** per: Bacchiega-Salardi, Pini-Pischedda,

## Nel **Kata a Squadre:**

**Oro** per: Amura-Marchini-Martinelli, **Argento** per: Cauzzi-Donelli-Taouaf, Barretta-Mariani-Tebaldini, **Bronzo** per: Gemma-Khalla-Ngo, Fanelli-Saccani-Khalla, Botu-Salami-Zambellini.

## Nel **kata a squadre integrato:**

**Bronzo** per Arcari-Gandini.

## Nel **Kata disabili:**

**Argento** per: Arcari Renato, **Bronzo** per Valencia Leon.

## Nel **Kata Creative:**

**Oro** per Gasparini Viola, **Argento** per: Bacchiega Margherita, Luongo Diana, Botu Gabriel, **Bronzo** per Smania Lorenzo, Salami Marco, Gemma Gioia, Zambellini Beatrice, Ngo Elisa, Solenne Emmanuele, Donelli Riccardo, Canghiari Marco

## Nel **Kata con armi Tradizionale:**

**Oro** per Khalla Bassma, Siliprandi Filippo, Khalla Dooae, Solazzo Manuel, Gola Francesco, Gandini Nicole, Arcari Renato, **Argento** per: Luongo Diana, Salami Marco, Barretta Alessandro, **Bronzo** per De Gennaro Flavio, Mariani Riccardo, Solenne Emmanuele.



Nel **Kata con armi Team:**

**Oro** per Barretta-Mariani, Arcari-Gandini, **Argento** per: Khalla-Khalla, **Bronzo** per Solenne-Gola

**GRAND CHAMPION**

**Oro** per Bonardi Mattia, **Argento** per Surfaro Katia, **Bronzo** per Pizzamiglio Alessio, Baldassari Benedetta







# NATALE DELLO SPORTIVO 2023



Come ormai tradizione ogni anno, prima delle festività natalizie, il CSI rende omaggio alle società, agli arbitri e ai campioni nazionali che si sono distinti per l'impegno e i risultati ottenuti, con un premio e un diploma al merito.

Con la partecipazione di S.E. Mons. Marco Busti, Vescovo di Mantova, i dirigenti del CSI e l'assessore Andrea Caprini, al Palasguaitzer di Mantova, il 17 dicembre in passerella insieme al M° Davide Reggiani sono stati premiati il M° Roberto Zanini, la società Jesus Accademia 2 e l'arbitro di Karatemantova Romano Orlandi.

Un grande applauso a Jason Lazzarini, Renato Arcari, Pierluigi Ferrara, Nicole Gandini, Thomas Magro, Serena Dusi e Alessandro Barretta Campioni Nazionali CSI 2023 nel kata.

Bravi ragazzi! Karatemantova è orgogliosa di Voi, continuate così!





# TATTOO YOU

Vnguyen

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





# FOTO/RICORDI



Foto storica con il lottatore Alessio Sakara e Kevin Moietta

# I NOSTRI TROFEI

2<sup>a</sup> Christmas Cup 2020.  
Piena pandemia....  
primi classificati!



# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

## LEGO WORLD

Fonte: <https://www.toypro.com/it/news/1045/questo-era-il-mondo-lego-2023>



## Mondo LEGO® 2023

Dal 18 al 24 ottobre si è svolto nei Paesi Bassi il più grande evento LEGO® d'Europa: LEGO® World!

Naturalmente anche ToyPro era presente per assaporare l'atmosfera e vedere le creazioni dei migliori costruttori LEGO®.

Per tutti coloro che non erano presenti, abbiamo ovviamente scattato molte foto. Così puoi ancora vedere quanto è stato fantastico.



In quattro padiglioni si potevano trovare quasi tutti i temi LEGO®. Dai Duplo per i più piccoli a LEGO® Star Wars. Per noi è stato un peccato che i set ADULTI e Botanici fossero piuttosto limitati e che non ci fossero set modulari LEGO® da vedere. O comunque non siamo riusciti a trovarli. A ogni tema è stato assegnato un posto privilegiato ed è stato ben decorato con grandi sculture fatte di LEGO®. Inoltre, ogni tema aveva sempre qualcosa da costruire. In questi punti si potevano realizzare le creazioni più belle utilizzando i pezzi LEGO® presenti in gran numero sulla base di un piccolo incarico.

**Creazione di minifig e incisione di blocchi** Come souvenir, potevi far incidere gratuitamente un mattoncino LEGO®

giallo 2 x 4 con, ad esempio, il tuo nome; potevi anche realizzare una minifigure gratuitamente. Si parte da un busto bianco stampato su due lati. Sulla parte anteriore c'è un grande numero 20, quindi si trattava del 20° anniversario di LEGO® World.

Dietro il logo LEGO® c'è il testo LEGO® World 2023. Puoi anche scegliere tra pantaloni, testa e capelli di diversi colori e stili. Per rendere il tutto ancora più festoso, potevi anche trasformare la tua minifigure in un palloncino.



**Creazioni dei fan** L'area in cui ci siamo rifatti gli occhi è

stata la sezione delle creazioni dei fan LEGO®. Qui c'erano molte strutture di grandi dimensioni con molti dettagli e tante piccole storie nascoste. C'era sempre qualcosa di nuovo da scoprire, che ti dava anche molta ispirazione per creare tu stesso una bella MOC.

**Aree gioco** Per i bambini, oltre alle aree di costruzione, c'erano anche molte aree di gioco, come un percorso d'assalto di Spiderman, dove potevi vedere se riuscivi a correre veloce come Sonic, giocare a calcio nelle gabbie di panna o scivolare giù per



lo scivolo di LEGO® Friends e LEGO® City. A giudicare dalle code, queste aree di gioco sono state molto apprezzate.

**Museo LEGO** Il piccolo museo presente con 90 anni di storia LEGO® è stato molto interessante. C'era un tour audio doppiato dai ragazzi olandesi di TikTok Quinn & Aaron, che tra l'altro sono anche i doppiatori della serie olandese LEGO® DREAMZZZ. Ti hanno fatto passare davanti a varie vetrine piene di storia LEGO®.

Così hai camminato dai blocchi di legno, passando per le prime scatole da costruzione fino alle ultime innovazioni e opere d'arte.



ORMAI ALEXANDER È IL "MASTRO COSTRUTTORE" LEGO UFFICIALE! COMPLIMENTI, SEMPRE ALLE PRESE CON COSTRUZIONI SUPER MODERNE...

**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

# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:  
il pittore mascherato

## KARLOTTA "DIVENTA" UN SAMURAI

**KARLOTTA  
SI ALLENA  
IN PALESTRA**



SONO UN PÒ STANCHINA... SPERO DI NON ADDORMENTARMI...



zzzzzz!

UN SAMURAI SI ALLENA TUTTI I GIORNI CON COSTANZA



SONO UN SAMURAI



UN SAMURAI SEGUE UN CODICE D'ONORE, È LEALE, SI IMPEGNA E RISPETTA LE REGOLE



È STATO UN SOGNO BELLISSIMO... TUTTI NOI POSSIAMO ESSERE UN PÒ SAMURAI...

# CONSIGLI DI LETTURA

di **Alessandro Minardi**  
**Daniele Bandini**



## Glossario Shōtō-Karate Dō

Definizione e significato delle forme e tecniche  
della Scuola delle "Onde di Pino"



Alessandro Minardi  
Daniele Bandini



Glossario di 500 pagine in cui gli autori, Alessandro Minardi e Daniele Bandini, presentano la terminologia dell'arte della "via della mano vuota" con una raccolta di più di 2600 lemmi dello Shōtō Karate Dō, verificati tramite l'uso di più fonti: termini di natura tecnica, storica, culturale e filosofica, raggruppate in categorie.

Vengono esaminate inoltre la storia del karate di Okinawa, corredati da elementi di filosofia del budō giapponese. Più di 400 illustrazioni spiegano i termini tecnici, compresi di sinonimi, utilizzati nella pratica del karate: le armi naturali, le posizioni di base, le tecniche di difesa e di attacco e le guardie.

Infine viene analizzato il sistema stilistico della Scuola Shōtōkan: i kata sono descritti tecnica per tecnica in modo innovativo, poiché gli autori hanno elaborato una tabella utile a comprendere la sequenza di spostamenti e movimenti da compiere per eseguire ogni tecnica che viene inoltre descritta in giapponese e tradotta puntualmente in lingua italiana.

Per info e prenotazioni: [ordini@goshindokamakiri.it](mailto:ordini@goshindokamakiri.it)



## 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](mailto:fkybec@tin.it)



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI



*Hatsu yume ya  
himete katarazu  
hitori emu.*

*Del primo sogno dell'anno nuovo  
nessuno è partecipe,  
ma ne ho solo sorriso in segreto,  
tra me e me.  
Shō-u (1860-1943)*

Apriamo un nuovo capitolo del nostro viaggio nella cultura giapponese! Parliamo di arte. In Giappone tutto è arte... pensiamo alla pittura (famosissima La Grande Onda di Kanagawa), alla poesia (Haiku), alla scrittura (Shodo), alla cura dei giardini, delle piante (composizioni di Ikebana, i Bonsai...), alla figura della Geisha, vera e propria persona d'arte coi suoi bellissimi e pregiatissimi kimono... e potrei continuare con musica, danza, ma anche lo sport come le nostre arti marziali!

Ci sono tantissimi aspetti interessanti della loro cultura relativi all'arte, ma partiamo proprio dalla poesia, che apre questo nostro nuovo percorso.

### HAIKU - LA PROFONDITÀ DELL'ATTIMO

Gli haiku sono poesie molto brevi e molto evocative; sono componimenti dell'anima, dove la parte fondamentale non è quello che viene detto, ma il "non detto".

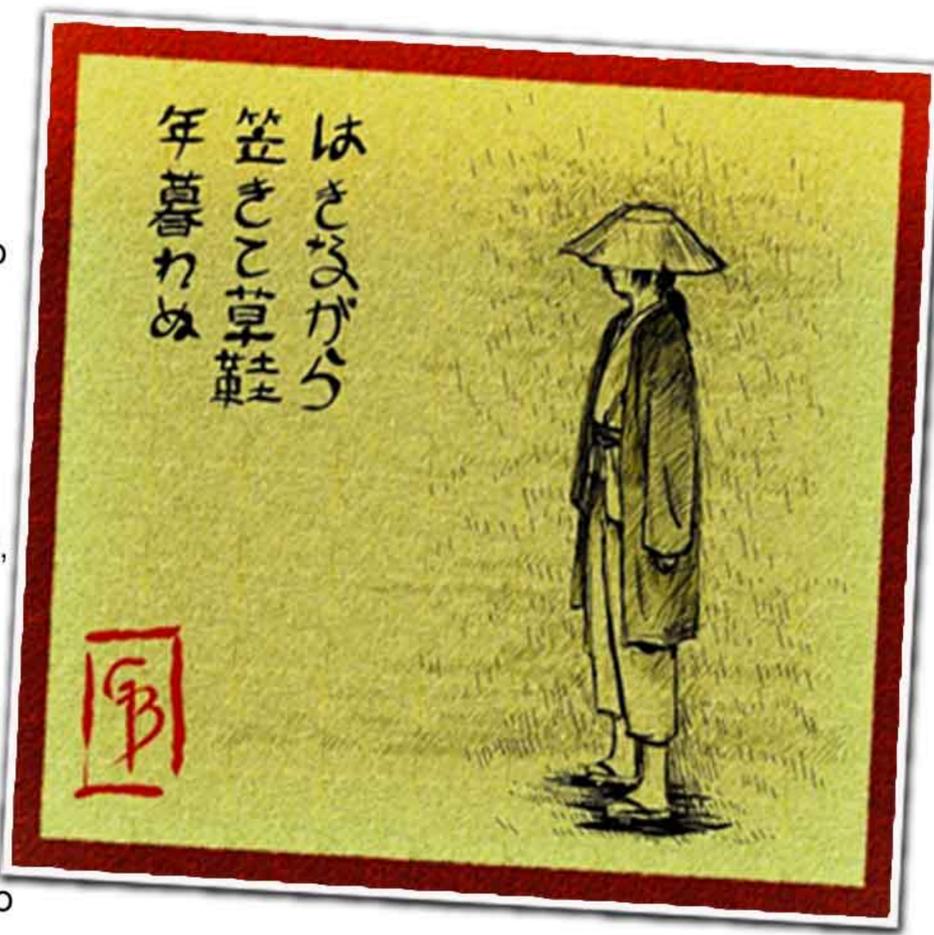
La loro particolarità è che non descrivono esattamente una situazione o un evento; vogliono invece creare sensazioni nel lettore che derivano da immagini, tramite la sua interpretazione soggettiva.

Non hanno titolo e la loro struttura classica si compone di tre versi, rispettivamente di 5, 7 e 5 sillabe.

Le origini degli Haiku non sono certe, ma risalgono al XVII secolo. Si pensa che traggano la loro origine dai renga (poesia a catena), cioè poesie scritte a più mani dove ogni poeta che vi partecipa prosegue la composizione completando i versi precedenti.

Il renga è uno stile poetico del XV secolo composto da due tipi di strofe: la prima è composta da tre versi di 5, 7 e 5 sillabe ciascuno (ed è da questa che deriverebbero gli haiku); l'altra, da due versi da 7 sillabe.

A conferma della tesi di questa origine, il fatto che inizialmente gli haiku fossero chiamati hokku, letteralmente "strofa d'esordio" (del renga, appunto) e fu solo verso la fine del XIX secolo che lo scrittore giapponese Masaoka Shiki coniò l'attuale nome di "haiku".



### Come si compone

Di solito, il primo verso dell'haiku definisce il contesto tramite un riferimento stagionale, il kigo o "parola della stagione", che specifica il momento in cui la poesia viene scritta o al quale fa riferimento (ad esempio, una rana o i ciliegi per indicare la primavera, le lucciole o i fuochi d'artificio per l'estate).

I riferimenti stagionali sono un elemento fondamentale per la buona riuscita di un haiku, tanto da essere stati raccolti in veri e propri cataloghi chiamati saijiki, "antologia delle stagioni", in cui sono suddivisi in sette sezioni convenzionali (stagioni, fenomeni celesti, fenomeni terrestri, eventi, vita umana, animali e piante).

Il secondo e il terzo verso, invece, evocano la sensazione; in particolare, il terzo chiude il componimento ma lascia in sospeso per dare spazio alle espressioni del proprio sentire. Spesso, i componimenti haiku contengono almeno un kireji, letteralmente "parola che taglia", posto, generalmente, al termine del primo o del secondo verso. Si tratta di un rovesciamento, un ribaltamento semantico o concettuale, un salto tra concetti e immagini apparentemente privi di connessione.



# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



**Vediamo un esempio:**

*Il tetto s'è bruciato –  
ora  
posso vedere la luna*

Misuta Masahide, samurai poeta (1657-1723)

In questo haiku l'evento destabilizzante è contenuto nel primo verso («Il tetto s'è bruciato»); dopo un certo lasso di tempo, che può essere anche di mesi, si compie nel poeta un salto, un cambio di prospettiva che dà un risvolto favorevole all'evento («ora posso vedere la luna»).

I maggiori scrittori di Haiku

Sono stati tanti i creatori di haiku che si sono approcciati a questo genere letterario, nel corso dei secoli.

Tra i più grandi si ricordano sicuramente Matsuo Bashō, Yosa Buson, Kobayashi Issa e Masaoka Shiki.

I primi tre sono appartenuti al periodo Edo (fase storica che prende il nome dalla capitale, ribattezzata poi Tokyo, e che va dal 1603 al 1868, periodo in cui la famiglia Tokugawa raggiunse il più alto potere nel Paese, a livello politico e militare); l'ultimo poeta, invece, risale al successivo periodo Meiji (che va dal 1868 al 1912, anni in cui regnò l'Imperatore Mutsuhito).

### **Un genere arrivato anche in Italia**

Sebbene abbia origini giapponesi, la profondità e il significato metaforico degli haiku hanno ispirato migliaia di poeti in tutto il mondo e fatto sì che questo genere di poesia si diffondesse in una moltitudine di nazioni.

In Italia, i poeti che sono stati ispirati, o che comunque hanno richiamato lo stile haiku nelle proprie opere, sono stati D'Annunzio, Saba, Ungaretti, Montale, Quasimodo e molti altri ancora.

L'interesse per gli haiku è ancora oggi molto attuale e praticato; non solo abbandonarsi alla lettura ma anche cimentarsi nella scrittura di un haiku è un'esperienza piacevole che permette di cogliere percezioni sensoriali, grazie ad un articolato gioco di suoni, colori, forme e contrasti.

Gli Haiku sono davvero tantissimi e per poterli apprezzare maggiormente, nei prossimi numeri ne citeremo altri, mentre continuiamo la nostra scoperta nel mondo dell'arte tradizionale giapponese!

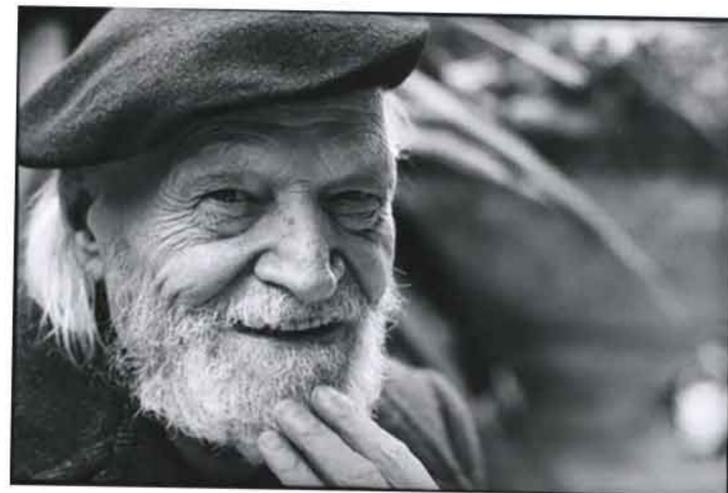
### **Alcuni esempi italiani:**

*«Il cielo pone in capo  
ai minareti  
ghirlande di lumini»*

(Giuseppe Ungaretti, Notte di maggio)

*«Cammina cammina  
ho ritrovato  
il pozzo d'amore»*

(Giuseppe Ungaretti, Fase)



*Guarda la Luna  
tra li alberi fioriti;  
e par che inviti  
ad amar sotto i miti  
incanti ch'ella aduna.*

(Gabriele d'Annunzio, Outa Occidentale)

*Veggio da i lidi  
selvagge gru passare  
con lunghi gridi  
in vol triangolare  
su 'l grande occhio lunare*

**REALIZZAZIONE DI TUTORIAL VIDEO - DOPPIAGGI - TRADUZIONI - VIDEO CLIP - SALA PROVE  
SALA DI REGISTRAZIONE - REALIZZAZIONE BRANI MUSICALI PER SPOT PUBBLICITARI  
CORSI DI CHITARRA - BATTERIA - PIANOFORTE - REALIZZAZIONE BACK TRACK**

**IS  
STUDIO**

**Via Dei Toscani, 36/F - Mantova - info 3393116459 - vittysound@gmail.com**

# STAR WARS A NEW BEGINNING

27

## SVELATO IL TITOLO DEL FILM IN ARRIVO INCENTRATO SU REY?

Si tratterà della prima pellicola con Rey dall'uscita de "L'Ascesa di Skywalker" nel 2019.

Tra i nuovi film di Star Wars in arrivo annunciati da Lucasfilm c'è anche quello che vedrà il ritorno in scena di Rey, per la prima volta dalla sua ultima apparizione ne L'Ascesa di Skywalker.

Ecco quale potrebbe essere il titolo della pellicola.

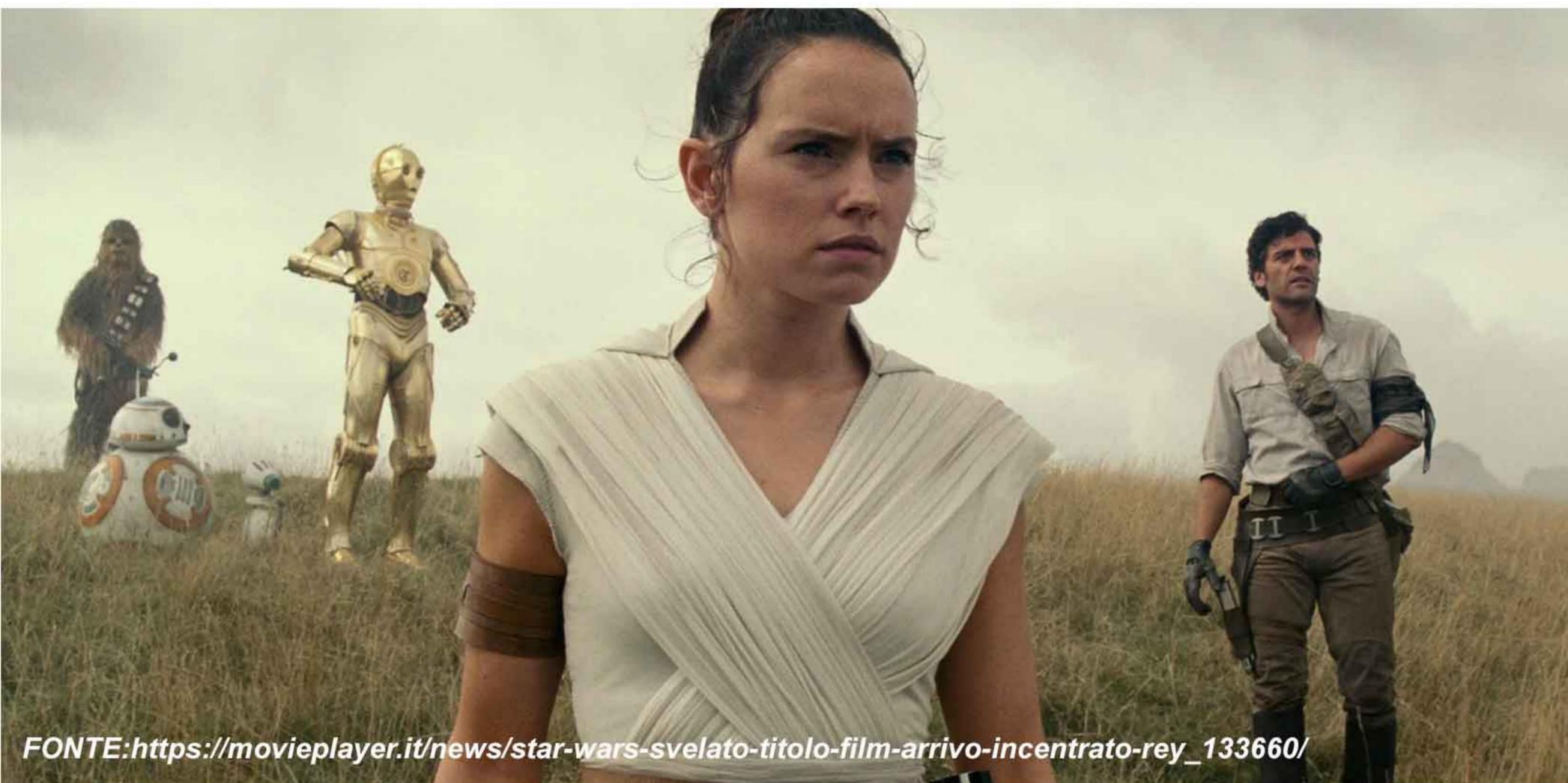
La Ridley riprenderà il ruolo di Rey "Skywalker" nel film diretto da Sharmeen Obaid-Chinoy, che sarà ambientato ben quindici anni dopo gli eventi de Star Wars: L'Ascesa di Skywalker.

I dettagli sulla trama sono ancora perlopiù nascosti, ma sappiamo che Rey sarà una "potente maestra Jedi" che gestisce la propria accademia di addestramento di nuovi giovani Jedi. "Quella che stiamo esplorando è l'evoluzione degli Jedi", ha detto Kathleen Kennedy di Lucasfilm a Empire quando il progetto è stato annunciato per la prima volta. "Ci spostiamo 15 anni dopo L'Ascesa di Skywalker. Il Primo Ordine è caduto, i Jedi sono nel caos - ci si chiede persino quanti ne esistano ancora - e Rey sta costruendo il Nuovo Ordine Jedi, basandosi sul testo che le è stato dato e che Luke le ha trasmesso". Ora potrebbe essere stato rivelato il titolo del film.

### Un nuovo inizio

Anche se per ora lo archiviamo nella categoria dei rumor, la YouTuber Star Wars Meg - che in passato ha condiviso alcuni dettagli che si sono rivelati esatti - ha sentito che il film incentrato su Rey si intollerà Star Wars: A New Beginning. Un po' generico? Certo, ma sembra qualcosa di attendibile come titolo di un film che rappresenta un rilancio (di qualche tipo) del franchise sul grande schermo.

C'è comunque la possibilità che si tratti semplicemente di un titolo di lavorazione, anche se vale la pena notare che la Kennedy aveva rivelato che lo stato dei lavori su questo film è più avanzato di quanto si pensasse, quindi potrebbe rivelarsi effettivamente il titolo ufficiale.



FONTE: [https://movieplayer.it/news/star-wars-svelato-titolo-film-arrivo-incentrato-rey\\_133660/](https://movieplayer.it/news/star-wars-svelato-titolo-film-arrivo-incentrato-rey_133660/)



## 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>

# 古

Japan soul

# 伝

寄田真見乃

## IL FLAUTO SHAKAHACHI

古伝巢籠（古典本曲）



**In questo numero del Nostro Magazine facciamo un piccolo passo indietro per parlare del Flauto Shakahachi, uno strumento che caratterizza fortemente il Giappone e le sue tradizioni.**

Il flauto Shakahachi è uno strumento musicale tradizionale giapponese con una storia ricca e profonda che risale a centinaia di anni fa.

Caratterizzato dalla sua forma lunga e slanciata, il suo suono evocativo è diventato un'icona della musica giapponese tradizionale e spiritualità.

Il termine "Shakahachi" deriva dalla sua lunghezza standard di un piede e otto decimi, ma le dimensioni possono variare.

Originariamente sviluppato da monaci Zen nel periodo Kamakura (1185-1333), il flauto Shakahachi divenne uno strumento chiave nelle cerimonie rituali e nelle pratiche meditative.

Realizzato tradizionalmente in bambù, il Shakahachi è composto da quattro parti fondamentali: la testata (utaguchi), il corpo (jikkan), la parte inferiore (shibuki), e la canna d'aspirazione (mefuki).

La costruzione artigianale di questo strumento richiede grande maestria e attenzione ai dettagli, dando vita a opere d'arte sonore uniche.

La versatilità del Shakahachi è evidente nelle sue molteplici tecniche di suonare, che includono il controllo della respirazione, l'uso delle dita per coprire e scoprire i fori, e l'arte di modulare il tono. La sua melodia può variare da toni delicati e meditativi a passaggi più vivaci e vigorosi.

Oltre a essere uno strumento di meditazione e rituale, il flauto Shakahachi è diventato parte integrante della musica giapponese contemporanea. Artisti moderni lo incorporano in una varietà di generi musicali, dall'ambient alla musica classica, dimostrando la sua continua rilevanza e adattabilità.

In sintesi, il flauto Shakahachi è più di uno strumento musicale; è un ponte che connette il passato al presente, un veicolo per esplorare la spiritualità e la cultura giapponese attraverso il potente linguaggio universale della musica.



## idroterm serre

progettazione e costruzione di

**serre impianti AGRICOLTURA 4.0**

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Kobudo per tutti  
Le armi prima delle armi

dal 15 settembre 2023

Lunedì Sustinente  
dalle 19.30 alle 20.30  
Martedì Marmirolo  
dalle 20.00 alle 21.00  
Venerdì Mantova  
dalle 20.00 alle 20.30

338 5775667  
info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate  
per disabili

dal 15 settembre 2023

in tutte le nostre sedi  
Marmirolo  
Mantova  
Goito  
Sustinente  
Carpinedolo

338 5775667  
fo@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate per tutti

**MANTOVA**

dal 13 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

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

all'inizio a settembre  
Via Semeghini Defendi  
Te Brunetti  
fino all'apertura della Sacchi

338 5775667  
info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate per tutti

**GOITO**

dal 14 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Lunedì e Giovedì  
dalle 18.30 alle 20.30  
palestra Dynamica  
Via Mincio 16

338 5775667  
info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate per tutti

**CARPENEDOLO**

dal 12 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Martedì e Venerdì  
dalle 17.30 alle 19.30  
palestra Atene  
Via Laffranchi

338 5775667  
info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate per tutti

**SUSTINENTE**

dal 14 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

Lunedì e Giovedì  
dalle 18.30 alle 20.00  
Salone Scuole elementari  
Via Manzoni

a fine lavori  
Palestra Via Trazzi

338 5775667  
info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
Corsi di Karate per tutti

**MARMIROLO**

dal 15 settembre 2023

bambini - agonisti - adulti - amatori

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

338 5775667  
info@karatemantova.it



**PNEUS MANTOVA snc**

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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



*siamo specializzati  
nella cura  
della  
tua auto*

**POGGIO RUSCO (MN)** Via Abetone Brennero, 187  
**GAZOLDO DEGLI IPPOLITI (MN)** Via Marconi, 2

**MARMIROLO (MN)** Via Tagliamento, 25  
**MONZAMBANO (MN)** Strada dei Colli, 19

# PROSSIMI APPUNTAMENTI

## 10° TORNEO DEI GONZAGA



16° Campionato Provinciale CSI 2024

# KARATE

KATA INDIVIDUALE

KATA A COPPIE

KATA A SQUADRE

KATA CREATIVE

& Disable KARATE competition

## CAMPIONATO REGIONALE DI KOBUDO

KATA CON ARMI  
KATA A SQUADRA CON ARMI  
KATA FREE STYLE



**PALASPORT**  
BAGNOLO SAN VITO  
25 FEBBRAIO 2024  
VIA G. MATTEOTTI  
ORE 9.00



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

/ 03.05. - 05.05.2024

## EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES

### EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

MULTIEVENTI SPORT DOMUS,  
VIA RANCAGLIA, 47899, SAN MARINO

REGISTRATION & INVITATION:  
[WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM](http://WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM)

HOSTED BY WMAC WORLD  
& WMAC EUROPE



**KWON**

## STIAMO PREPARANDO UN EVENTO SENZA PRECEDENTI IN ITALIA...



## KARATE MANTOVA

# Stage in Rosa A MANTOVA



### PRIMAVERA 2024



Lo Stage in Rosa ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sul tumore al seno e sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.

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

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

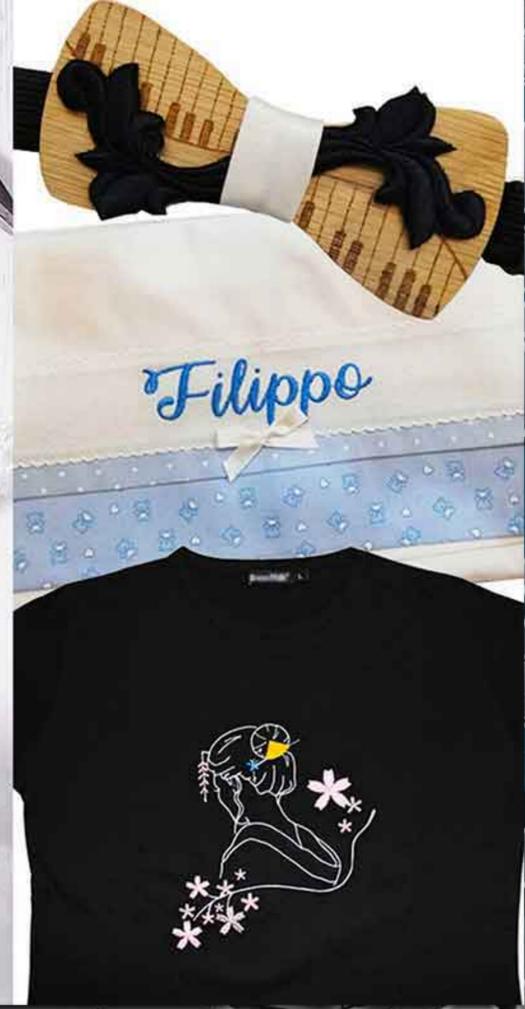
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



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...*

cuscino lego personalizzabile col tuo nome

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**



**NEW!**

**PROMOSPORT**

...Da oggi spillette e magneti da trigo 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

Un allievo ha chiesto al suo Maestro:  
Maestro, cosa direbbe se scoprisse della mia caduta?

Alzati!

E la prossima volta?

Alzati di nuovo!

E per quanto tempo può continuare,  
continuare a cadere e a salire?

Cadi e rialzati finché vivi!

Del resto, chi è caduto e non si è rialzato è morto.



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**UN NUOVO ANNO, NUOVI PROGETTI....**

**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...**

## **KARATEMANTOVA MAGAZINE N° 44 - GENNAIO 2024**

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani

rubriche: Davide Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro