



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE

THOMAS LARS MAGRO



KARATE & RELAX 2024



PLAY DISTRICT



UNA NUOVA COLLABORAZIONE





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 45 - FEBBRAIO 2024

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 4
THOMAS MAGRO.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
YOI KARATE - SHIHAN HIDEO OCHI - 2^ PARTE.....	PAG. 12
KARATE & RELAX 2024.....	PAG. 14
3° INCONTRO CON IL MENTAL COACH.....	PAG. 16
2° STAGE DI KOBUDO.....	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 - HAYAO MIYAZAKI.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

THOMAS MAGRO



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 - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: kmmagazine@gmail.com

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

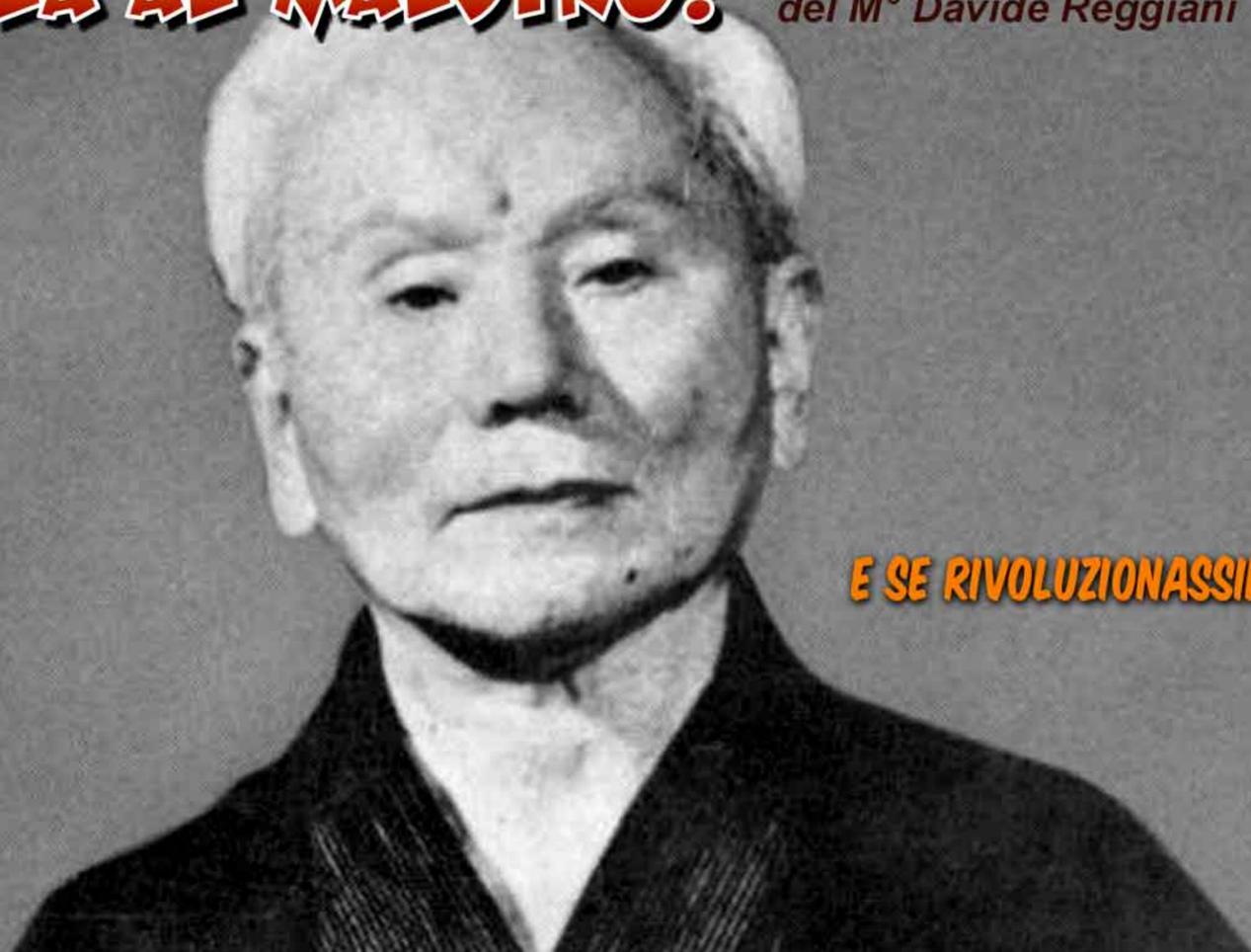
PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche per tutti! segui Crikami sui social per rimanere aggiornato!





E SE RIVOLUZIONASSIMO IL KARATE?

Ancora ancora e ancora sui social si discute su tradizionale e sportivo; ancora si mettono in discussione metodi, programmi, gare, modalità di esecuzione, tecniche, innovazioni e tradizionalismi estremi. Ancora non si capisce che ogni cosa ha una evoluzione senza rinnegare un passato che ha fatto inevitabilmente la Storia. Il karate ha una sua storia come la ha la medicina, le arti pittoriche, tutto il sapere umano in genere. Ma anche inevitabilmente ha una sua evoluzione che volente o nolente corre insieme ai tempi. Allora possiamo pensare ad adattarci ai tempi o rimanere seduti nel passato. Possiamo praticare qualcosa di moderno e attuale o praticare come i tempi che furono. Nessuno ci toglie le libertà di pensare come vogliamo. Ma ..c'è un ma! Dobbiamo fare i conti anche con i nostri allievi e atleti. Cosa può essere meglio per loro?

Cosa chiedono quando si affacciano nelle nostre palestre?

Quali sono le aspettative che hanno dalla nostra disciplina/sport?

Quel che penso è che in tutto c'è una mediazione: lo studio delle arti classiche immettendo le giuste dosi di innovazione e modernità senza disdegnare gare e competizioni.

Forse è la giusta ricetta per le nostre palestre ed è quella che cerco di applicare ogni giorno.

Oggi parliamo di mental coach, warm up, modelli di prestazione, regolamenti nuovi.

Non possiamo tirarci indietro chiedendoci ancora:

ma tu lo sai fare un pugno? Sai cosa è il makiwara? Fai condizionamento corporeo?

Le cose di una volta val la pena conoscerle ma viviamo nel 2024 e questo è il nostro tempo.

M° Davide Reggiani

Ora permettetemi una piccola intrusione in questa pagina, ma chi ama il Karate come me ha il dovere di condividere questa Nota Triste.

Ci ha lasciato il maestro Tammaccaro. Un grande maestro, grande combattente.

Uno dei miei maestri...



Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



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



BUONE NOTIZIE

È NATA "WKU ITALIA"



Una nuova federazione? No!

Un gruppo di amici che si mette insieme per realizzare iniziative per i giovani nel segno delle arti marziali e del karate.

La sigla è già nota in campo mondiale ed è affermata da anni, questa iniziativa ha solamente lo scopo di dare una identità a questo gruppo di collaboratori, che comunque operano già nell'Ente CSI. Infatti, formazione, attività sportiva e attività istituzionale restano

intatte. È semplicemente una nuova opportunità. Invitiamo gli interessati a contattarci direttamente.

STAGE COL M° WALTER SOROSINA di Manuele Giaron



Grazie all'umiltà non si temono i confronti

Potrebbe esser questa la chiave di lettura della presenza dei nostri due aspiranti maestri **Andrea Antonelli e Manuele Giaron** allo stage formativo che il team Shin Ki Tai ha organizzato nella serata di giovedì 11 gennaio presso la palestra comunale di Castelbelforte (MN). Docente d'alto livello è stato il Maestro **Walter Sorosina** che possiamo considerare uno tra i più esperti tecnici in attività per quanto concerne il Karate Shotokan tradizionale; l'occasione è stata colta al volo, basti pensare che entrambi i nostri due istruttori 4° Dan non praticavano con Lui dall'ormai lontano 2009. Tra i punti salienti del programma svolto citiamo:

- kihon in linea, con rotazioni e con partenza schiena contro schiena
- le relative applicazioni a coppie in kihon sanbon e ju ippon kumite
- kata Jion.

Come ci si dovrebbe aspettare da chiunque pratici questo genere di disciplina, tutti i karateca presenti al corso, che tra loro erano perfettamente sconosciuti, hanno mostrato accoglienza, rispetto e reciproca gratitudine.

KYUSHO - PUNTI DI PRESSIONE: LEZIONE COL M° FORINI



Sabato 27 gennaio si è tenuta la lezione di Kyusho tenuta dal Maestro Maurizio Forini, la sessione è stata inclusa nel corso di aggiornamento per Allenatori, Istruttori e Maestri presso il CSI Mantova. Una splendida giornata di allenamento di Kyusho, provando ad attivare alcuni punti di pressione, efficacia della tecnica, struttura, respirazione, energia.

ESAMI DI KYU



Venerdì 26 gennaio, presso la palestra Sacchi di Mantova, sono stati recuperati due esami di Kyu.

L'atmosfera era quella dei grandi eventi, **Leon Alejandro Valencia e Filippo Panizza**, senza tralasciare un pò di emozione, hanno superato brillantemente l'esame e hanno conquistato la tanto sperata cintura gialla.

Bravi ragazzi! continuate così!

ARGENTO DI MARESCA E BRONZO DI FERRACUTI: BUONA LA PRIMA ALLA PREMIER LEAGUE DI PARIGI



fonte: <https://www.fijklkam.it/karate/news>



Roma, 28 gennaio 2024 – Al debutto del circuito Premier League, in scena a Parigi da venerdì ad oggi, gli italiani in gara hanno conquistato due belle medaglie:

un argento con Luca Maresca nei 67 kg e un bronzo con Clio Ferracuti nei +68 kg.

Maresca, dopo l'impeccabile percorso di ieri, oggi ha purtroppo perso la finalissima contro il marocchino Said Oubaya sul risultato 9-1.

Sale dunque sul secondo gradino del podio e si porta a casa la meritata medaglia.

Clio ha invece disputato la sua finalina contro la karateka iraniana Leila Borjali e si è imposta con il netto risultato di 7-0, salendo così sul terzo gradino del podio parigino.

Niente da fare, purtroppo, per gli altri tre azzurri in finale per il bronzo. Silvia Semeraro, nei 68 kg di kumite, ha ceduto il passo alla giapponese Kama 2-0; mentre nel kata Terryana D'Onofrio e Mattia Busato si sono arresi rispettivamente alla giapponese Mirisa Ohuchi 41.90-43.50 e al turco Ali Sofuoglu 43.40-44.90. Restano comunque tre ottimi quinti posti per la ripartenza a livello internazionale.



THOMAS LARS MAGRO

Thomas una giovane
ma grande promessa

6

L'avventura di Thomas nel karate inizia nel settembre del 2018 all'età di nove anni nel campetto di cemento della Scuola Sacchi, dopo una lunga serie di tentativi in molte discipline sportive.

Mezz'ora di prova e... niente, "non mi piace...", "riprovaci"; "sì, ok"; 2 chiacchiere col Maestro Davide Reggiani e da allora è stato Amore con la "A" maiuscola... chissà di cosa han parlato...

Dalle prime lezioni in poi, Thomas ha iniziato a dimostrare un grande interesse per il Karate e anche una buona attitudine nell'imparare e interpretare quello che questo "sport" vuole trasmettere.

Ha cominciato da subito a partecipare alle gare provinciali ottenendo sempre ottimi piazzamenti, grazie anche a più dei 2 allenamenti settimanali di Mantova, frequentando un pò tutte le palestre della Società.

Non si è fatto mai mancare le manifestazioni, gli stage e le dimostrazioni.

Attualmente, al secondo anno da cintura blu, fa parte della squadra agonisti e vanta un notevole numero di medaglie d'oro vinte in tutte le gare del circuito CSI e WMAC.

In questi anni ha abbracciato anche la disciplina del "Kobudo di Okinawa" e dello "Iaido - estrazione della spada giapponese", quest'ultima è una grande passione che lo ha portato a mettersi in gioco all'Open di Lonigo con grande soddisfazione.

Thomas ama moltissimo gareggiare sia nell'individuale che in squadra, avendo comunque ben presente che la crescita per arrivare alla cintura nera e proseguire, non passa solo da quello.

L'attività in palestra è importante per Thomas soprattutto per la buona armonia e l'amicizia che si è instaurata con tutti i ragazzi.

Sperando che trovi sempre nuovi stimoli, di cui si ciba avidamente, gli auguriamo di mantenere questa passione e che possa crescere sempre di più assieme a questa grande "Famiglia" che è Karatemantova.





Shūshī no Kun,
il primo kata di Bo

空
手
道



Chiunque abbia mai iniziato il kobudō di Okinawa sicuramente conoscerà Shūshī no Kun.

Spesso il primo kata insegnato nel bōjutsu , si trova in molti stili kobudō.

Shūshī significa “Sig. Shū”, e kon o kun si riferisce alle tecniche di schermatura con il bastone lungo.

Di conseguenza, la designazione Shūshī no Kon significa “le tecniche di scherma con il bastone del signor Shū”.

Ebbene, Shū non è un nome giapponese o okinawense, ma un nome cinese, che in realtà si pronuncia Zhōu.

Shū è semplicemente la lettura giapponese del carattere.



Hokama ha scritto sul signor Shū:

“Intorno all'anno 1831 il maestro Bōjutsu Shū di Shanghai viveva nella parte posteriore del Sōgenji a Naha Asato. Shūji no Kon è stato tramandato da lui ad Okinawa. Cioè, Shūshi no Kon descrive i metodi di scherma con il bastone di un certo signor Shū, originario di Shanghai, che si stabilì a Okinawa e i cui metodi di scherma con il bastone furono trasmessi a Okinawa”.

Tuttavia, possiamo farci un'idea di come appariva Okinawa in quel momento e della zona in cui viveva il signor Shū. A tal fine, vi presento qui un'illustrazione del Sōgenji in piena fioritura, come appare una volta. L'illustrazione è tratta dal Nantō Kiji Gaihen del 1886. Vediamo un bellissimo terreno simile a un parco con l'edificio del tempio, situato sul fiume Asato-gawa sul quale conduce il ponte di pietra Sōgenji-bashi, così come alcune persone a piedi e sull'acqua.

Tanto per divertimento: sono diverse le persone che usano i pali sia per trasportare cose, sia come barchino per spingere le barche, sia per pescare.



Ancora oggi Asato-gawa scorre lungo di essa, parallelamente alla ferrovia aerea monorotaia. Tuttavia, l'Asato-gawa ora è qualche metro più lontano dal Sōgen-ji, come si potrebbe supporre dalla scala della vecchia illustrazione. Molto probabilmente era stato reindirizzato in un alveo artificiale. Al tempo del Regno Ryūkyū, il Sōgenji fungeva da mausoleo nazionale. Nella sala principale furono collocate targhe commemorative per ciascuno dei re del passato.

Sulla base di una di queste tavolette di pietra gli archeologi hanno datato la costruzione del tempio al regno del re Shō Shin (1477-1562). La porta di pietra era la prima porta del tempio ed è l'unica parte sopravvissuta dell'edificio originale. La sala principale e tutti gli altri edifici del tempio furono completamente distrutti durante la battaglia di Okinawa nel 1945. Ma, oltre a quanto sopra "Mr. Shū", Shūshi potrebbe anche essere inteso come riferimento a un'intera famiglia chiamata Shū.

In effetti, il clan Shū era una famiglia ufficiale di Kumemura, con una propria genealogia. È una delle cosiddette 36 famiglie e questo dovrebbe essere. Non essendoci informazioni facilmente reperibili, è necessario innanzitutto generare dati sul clan, sui nuclei familiari che ne facevano parte, sui compiti tipici dei membri della famiglia e altre informazioni.



Poliambulatori Gerevini

Mi piace 326 "Mi piace"

Poliambulatori Gerevini s.r.l

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

アイド L'ANGOLO DELLA KATANA

KONDO ISAMI

Oggi vi parliamo di Kondo Isami...

Kondo Isami, uno spadaccino altamente abile e comandante degli Shinsengumi, è nato a Kami-Ishihara, un pittoresco villaggio agricolo a Chofu, nella parte occidentale di Tokyo, sotto il nome di Miyagawa Katsugoro.

Il suo viaggio nella casta dei samurai iniziò quando Kondo Shusuke lo adottò.

Il catalizzatore di questa adozione è stata la coraggiosa difesa da parte di Kondo della casa della sua famiglia all'età di 13 anni contro una banda di ladri.

Dimostrando un'eccezionale abilità con la spada, Kondo divenne il quarto maestro del Tennen Rishin-Ryu nel 1861.

Successivamente, nel 1863, lo shogunato Tokugawa arruolò 234 ronin come guardie del corpo per lo Shogun *Iemochi*.

Kondo e i suoi associati, inizialmente parte del Roshigumi, prestarono servizio come polizia sotto i Tokugawa a Kyoto.

Questo gruppo alla fine si evolse nel famigerato Shinsengumi, a cui viene attribuito il merito di aver scoperto e represso una potenziale ribellione nell'incidente di Ikedaya.

Sebbene celebrati come eroi coraggiosi, Kondo e gli Shinsengumi acquisirono notorietà per le loro tattiche spietate, spesso eliminando presunti avversari per portare avanti la loro agenda.

I conflitti interni e gli omicidi all'interno del gruppo ne hanno ulteriormente offuscato la reputazione.



Kondo Isami
Restiling by "RomaiLee"
on DeviantArt



In particolare, Kondo Isami fu implicato nell'assassinio dello statista Sakamoto Ryoma. La caduta dello shogunato Tokugawa portò alla Guerra Boshin durante la quale gli Shinsengumi, incluso Kondo, parteciparono alla battaglia di Toba-Fushimi. Kondo subì ferite da colpi di arma da fuoco in questo conflitto e combatté anche nella battaglia di Koshu-Katsunuma prima di arrendersi alle forze imperiali. Dopo la sua cattura, Kondo trascorse 20 giorni in prigione a Itabashi, Tokyo, prima di affrontare l'esecuzione nei terreni di Itabashi il 17 maggio 1868.

La sua tomba e la lapide commemorativa testimoniano la sua eredità. Kondo Isami, all'età di 33 anni, fu sepolto nel tempio Ryugen-ji nel quartiere Mitaka di Tokyo, mentre la sua testa mozzata, inizialmente esposta pubblicamente, fu successivamente rubata e discretamente sepolta in un piccolo tumulo dietro Hozo-ji, un antico tempio in Okazaki, Prefettura di Aichi.



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>



(JKA Bulletin 2003)
SECONDA E ULTIMA PARTE



AN INTERVIEW WITH SHIHAN HIDEO OCHI 9TH DAN



- Che cosa pensa della differenza fra il suo allenamento di un tempo e l'allenamento di oggi?

Ochi: Non pensavamo tutto il tempo alle gare e il nostro allenamento non era finalizzato ad esse. Per noi non era così importante. Allenavamo di più il kihon, I kata e il gohon kumite. Allenavamo il jiu kumite forse una settimana prima di una gara. Senza tecniche controllate il combattimento libero non era possibile.

Se vai in gara senza essere capace di controllare, combatti come un animale, come un gallo. In altre parole, un allenatore deve formare i giovani karateka lentamente e metodicamente all'inizio, far loro allenare le tecniche di base finchè sono consolidate, ben padroneggiate e correttamente controllate.

Solo allora si dovrebbero cominciare le gare. In questo modo si dovrebbe allenare la cosa giusta al momento giusto. Alcuni allenatori sostengono che i karateka dovrebbero cominciare le gare presto perchè sono un buon allenamento della scelta di tempo.

Secondo me non si dovrebbero cominciare le gare troppo presto, perchè i karateka spesso non hanno ancora sviluppato una tecnica corretta, il controllo o la difesa. Il risultato è che i giovani karateka spesso si infortunano e di conseguenza perdono il piacere di fare karate e presto abbandonano.

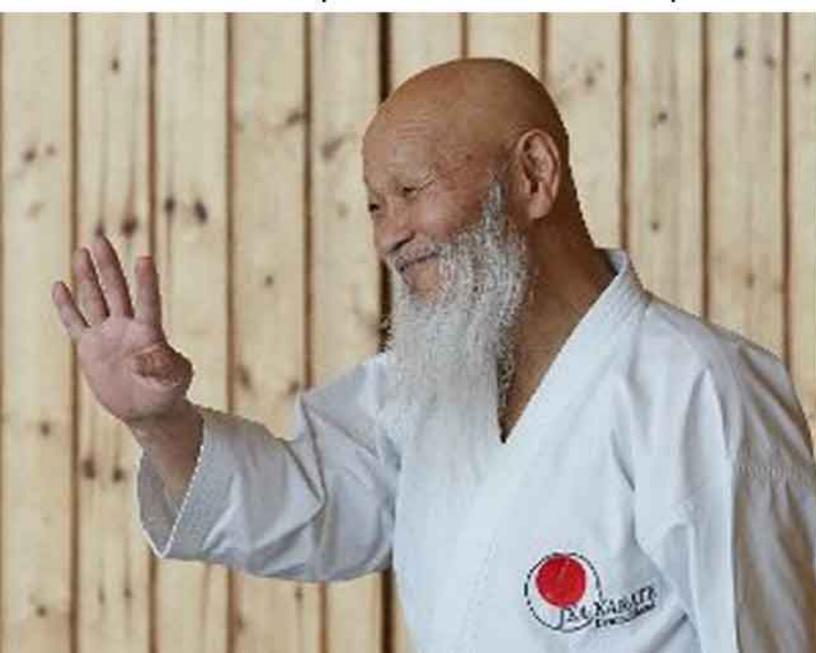
Se i karateka puntano solo ad aver successo nelle gare, allora perdono in fretta la gioia e il piacere del karate, se il successo sperato non si verifica. Molti dimenticano che le gare sono solo parte del karate.

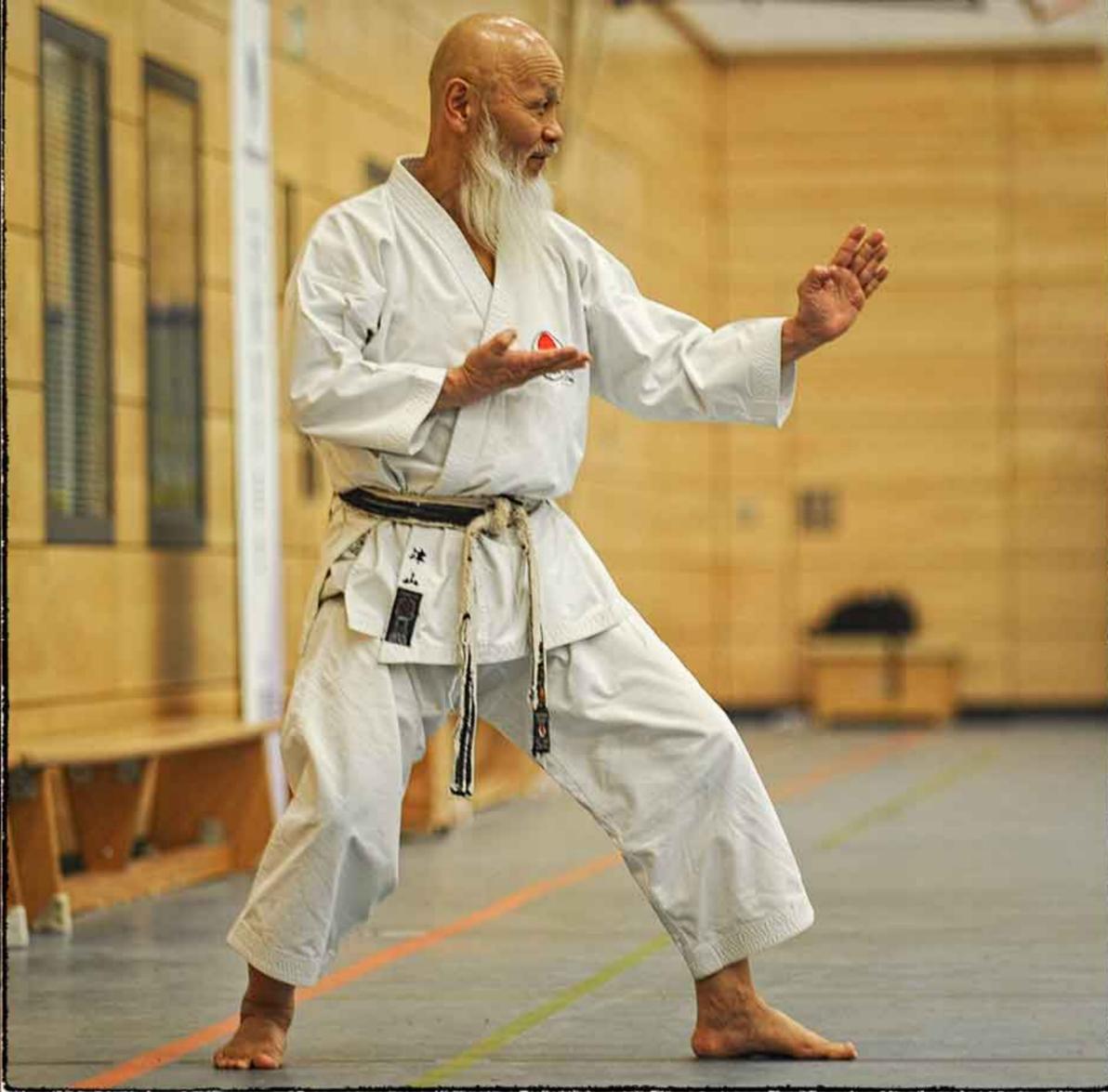
Nel periodo delle gare, naturalmente, ci si deve concentrare su di esse e cercare di non perdere i combattimenti che si disputano. Ma se tutti avessero come unico scopo quello di diventare campioni, la maggior parte di loro all'età di 30 anni non vorrebbero più sentir parlare di karate.

Dovremmo avere uno scopo in ogni periodo della nostra "vita karateistica" e cercare di raggiungerlo.

Quando la meta è raggiunta, comincia un nuovo periodo con una nuova meta. Per esempio, un nono kyu non dovrebbe avere come meta principale di diventare campione del mondo, ma di passare prima gli esami di kyu che lo aspettano.

Prima imparare correttamente una tecnica, poi la prossima, prima una meta semplice, poi una meta più impegnativa. E' così che ho imparato io ai miei tempi.





- Maestro Ochi, ha assistito agli inizi delle competizioni di karate in Giappone, cosa dicevano I Suoi maestri di questa evoluzione all'epoca?

Ochi: Il mio maestro è stato Nakayama Sensei. Lui ha iniziato il karate di gara. La sua opinione era che la competizione minaccia l'immagine del karate. Perciò è importante assicurarsi che, oltre alle gare, non vadano persi il Budo e lo spirito del Karate-Do.

Nelle gare non si deve perdere il senso della tecnica forte, dell'Ippon: i rigidi criteri per l'assegnazione dell'ippon devono essere ben ricordati ed essere una pietra miliare per i contendenti e gli arbitri. C'era la consuetudine che non tutti potessero partecipare a un campionato, ma che piuttosto dovessero qualificarsi grazie a una tecnica forte e corretta. La gara era perciò molto dura, ma anche molto bella e interessante. Oggi combattono troppi atleti poco qualificati. Le gare sono perciò spesso né belle né interessanti. Il Budokan a Tokyo era pieno. Le gare hanno finalmente reso popolare il karate, senza gare molta meno gente farebbe karate.

Perciò si deve trovare un compromesso. Nella mia esperienza però questo esiste solo nel sistema Shobu Ippon (combattimento a un ippon). Qui il karate è ancora vicino ai suoi scopi originari. Il mio istruttore diceva che si devono fare le gare, ma al tempo stesso si dovrebbero seguire gli scopi del Budo e del Karate-Do con la stessa intensità di quelli della competizione.

- Maestro Ochi, Lei è fisicamente in buona salute e ancora oggi ha delle tecniche brillanti, ad esempio mawashi-geri. Che precauzioni si devono prendere nell'allenamento per sviluppare salute fisica e brillantezza tecnica e mantenerle per tutta la vita?

Ochi: Io ho più di 60 anni, a questa età allenarsi è spesso difficile, i muscoli e le articolazioni non vogliono lavorare come un tempo. Questo è normale, bisogna prenderlo in considerazione.

Ma se io tengo un corso e vedo come la gente, uomini e donne, che sono molto più vecchi di me, si impegnano e lavorano al massimo per tutta la durata dell'allenamento, allora pretendo la stessa cosa da me stesso.

Specialmente durante la vecchiaia, quando cominciano i malanni, bisogna continuare ad allenarsi, non risparmiarsi a meno che si sia infortunati. Il requisito cruciale per praticare il karate fino alla vecchiaia sono tecniche di base pulite e corrette.



**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**

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



KARATE & RELAX 2024

TARVISIO (UD) 4 - 7 GENNAIO 2024



14



Il 4 gennaio quattro atleti di Karatemantova, Daniel Treccani, Marco Canghiari, Nicole Gandini e Katia Surfaro sono partiti in direzione Tarvisio per partecipare alla tredicesima edizione di "Karate & Relax", evento annuale ormai fortemente consolidato con la presenza organizzativa di Davide Benetello e con i maestri Damiàn Hugo Quintero Capdevila e Luca Valdesi per il kata mentre Gennaro Talarico e Anzhelika Terliuga per il Kumite.

Arrivati a destinazione il pomeriggio hanno preso parte al primo allenamento svolto dal sensei Luca Valdesi e dal sensei Damiàn Hugo Quintero Capdevila.

Luca Valdesi è un ex atleta della nazionale italiana e attuale direttore tecnico della nazionale italiana di karate appartenente al gruppo sportivo delle fiamme gialle. Nella sua carriera da atleta ha conquistato 6 titoli mondiali, 22 titoli europei e 20 titoli italiani. Damiàn Hugo Quintero Capdevila è attualmente un atleta della nazionale spagnola ed è vice campione Olimpico di Tokyo 2020. Quintero ha conquistato tre volte il gradino più alto del podio agli Europei e più volte vice campione mondiale.

Il primo giorno con il sensei Luca Valdesi è stato svolto il riscaldamento con il relativo kihon in preparazione per il kata Empi e successivamente si è eseguito la prima parte del kata.

Il giorno successivo hanno effettuato la prima sessione di allenamento mattutino tenuta la prima parte dal sensei Damiàn Hugo Quintero Capdevila e in seguito hanno ultimato il lavoro sul kata Empi con il maestro Luca Valdesi.

Nel pomeriggio dopo un riscaldamento intenso si è lavorato sulla prima parte del kata Gojushiho sho.

Il terzo giorno la parte iniziale è stata effettuata da Damiàn Quintero il quale ha svolto un riscaldamento molto efficace per la preparazione atletica e in seguito hanno concluso il lavoro sul kata Gojushiho sho con il maestro Luca Valdesi.

Una volta finito hanno effettuato la prova kata facendo attenzione a tutte le indicazioni date in precedenza.

Nell'ultima sessione del pomeriggio e ultimo allenamento dell'evento, il Sensei Luca Valdesi ha lavorato esclusivamente alla preparazione dei calci focalizzandosi sulla corretta esecuzione delle varie tipologie.

Una volta finito il seminario è stata scattata una foto ricordo di gruppo, seguita da una lunga chiacchierata con i campioni per approfondire e sciogliere qualche dubbio sul lavoro effettuato. È stata un'esperienza fantastica ed emozionante vivere questi giorni con i grandi campioni del karate portandosi a casa nuove conoscenze su cui poter lavorare e migliorare nei prossimi allenamenti in palestra.





idroterm
serre

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

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

MENTAL COACH E NUTRIZIONE



Prosegue il progetto "Spazio Aperto" dedicato ai giovani atleti di Karatemantova e A.S.D Jesus Accademia 2 nel quale collaborano la Dr.ssa Jessica Alberti - Psicologa e la Dr.ssa Giulia Castelletti - Biologa Nutrizionista.

Sabato 13 gennaio si sono esplorati due concetti importanti e spesso interconnessi tra loro:

"ANSIA DA PRESTAZIONE e FAME EMOTIVA".

Come possono influenzarsi a vicenda? Come possono condizionare la nostra quotidianità?

Sono sempre intese negativamente?..

Come sempre si è partiti dall'esperienza, dalla condivisione, dalle testimonianze e dalle riflessioni fatte in sottogruppo dai nostri ragazzi e dalle nostre ragazze, atleti e atlete dei vari team. Perché partire da loro per stare con loro e supportarli nel riflettere insieme, senza sentirsi sbagliati è veramente importante.

Il progetto è uno dei vari che abbiamo studiato ed inserito nel bando "Play district - spazi civici di comunità" di Sport e Salute, Comunità Europea - Sport, Governo dipartimento per lo sport.

Il bando è stato vinto in compartecipazione da Karatemantova, da A.S.D Jesus Accademia 2 di Lonigo, dal Comune di Sustinente e da CSI Mantova.

Il viaggio insieme continua perché prima di tutto la mission è stare bene insieme, condividere, confrontarci ed allenarci alla cooperazione sempre di più.



2° STAGE DI KOBUDO



Stage di Kobudo: un appuntamento imperdibile

Tornati a pieno ritmo con gli incontri mensili domenicali per la disciplina del Kobudo di Okinawa, Karatemantova si pone al vertice per la preparazione tecnica e il livello anche sportivo di questa arte marziale diventata ormai una perla rara nel panorama marziale italiano.

Pochissime sono le realtà che possono definirsi di buon profilo tecnico tradizionale pressochè completo per lo stile Matayoshi. Ci sono sparse per l'Italia alcune realtà che si rifanno al programma completo tradizionale con buoni Maestri ma come detto sono molto poche e a macchia di leopardo.

Il CSI grazie al lavoro ultra decennale del M° Davide Reggiani Direttore tecnico e Vicepresidente dell'Associazione, offre con Karatemantova un completamento del karate, quasi una specializzazione.

Domenica 28 gennaio una ventina di atleti si è allenata con bastoni lunghi (Bo) e tonfa insieme agli Istruttori Manuele Giaron e Ilaria Truzzi entrambi 3° Dan della disciplina.

Presente anche il Presidente Andrea Antonelli in veste di kobudoka. Appuntamento per la prossima puntata.. al 18 febbraio 2024 sempre al Palasport di Marmirolo.







FOTO/RICORDI



Stage Marmirolo misto kobudo/karate anno 2010

I NOSTRI TROFEI

Christmas Cup 2023,
primi classificati



KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA



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

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664

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

la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

LA VOCE DELLO SPORT PER TUTTI

TUTTI I MESI ARTICOLI SU "IL MEGAFONO" DI CARPENEDOLO



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

fonte: <https://mostramattoncini.it/bergamo/>



La Più Grande
MOSTRA
di modelli
costruiti con
MATTONCINI
LEGO
in Europa



la seconda mostra

con uno sconto del
50%

Bergamo

Oriocenter
SELECTED STORES

Dal 12 ottobre 2023 al 25 febbraio 2024

Acquista il biglietto per la Mostra di mattoncini LEGO® e riceverai uno sconto del 50% per la 3D Trick Gallery.

BIGLIETTO COMBO

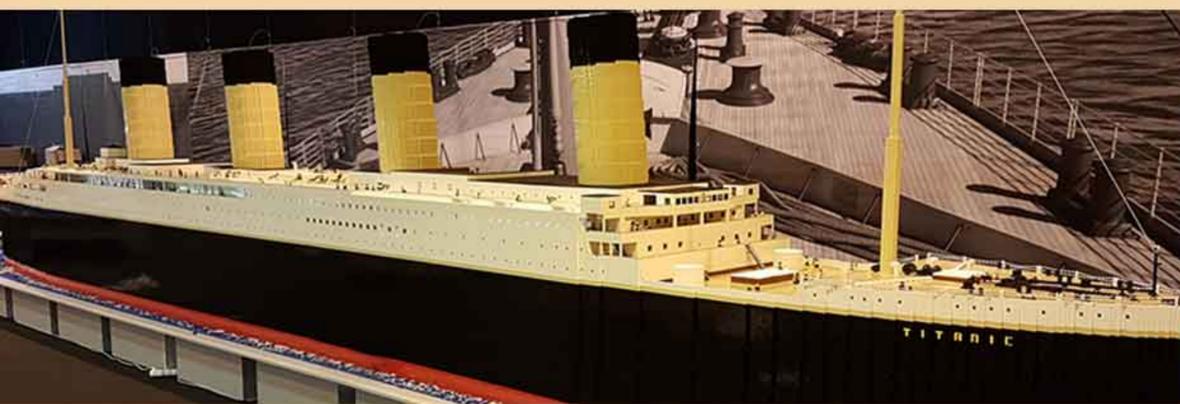


Mai come in questi anni si sono diffuse vere e proprie sfide per creare la più grande esposizione di Lego, in Italia, in tutta Europa e nel mondo. Dopo il Belgio, l'Inghilterra e Milano ecco anche a Bergamo una mostra che sicuramente farà parlare di se.

E allora, forza! Mastri costruttori, in uno dei centri commerciali più grandi d'Italia, l'OrioCenter di Bergamo, hanno organizzato l'esposizione di alcuni dei più grandi "Set" Lego mai visti...

LA PIÙ GRANDE MOSTRA DELLE COSTRUZIONI DI MATTONCINI LEGO IN EUROPA è un evento mobile dedicato alla progettazione, creazione e organizzazione di mostre professionali di mattoncini LEGO®. La prima mostra è stata inaugurata nel 2013. Negli ultimi 5 anni, la nostra mostra è stata visitata da oltre 5 milioni di persone in 10 paesi europei. Molti modelli, comprese le costruzioni da oltre un milione di mattoncini LEGO®, sono stati progettati e costruiti proprio per le nostre mostre in Italia. In totale, la mostra contiene 10 milioni di pezzi e viene trasportata dai 10 camion. Il che ne fa la più grande mostra di questo tipo in Europa.

Questo fantastico evento è dedicato non solo agli appassionati dei mattoncini LEGO®, ma anche a tutti i bambini e gli adulti. Gli organizzatori danno un invito a tutti coloro che hanno intenzione di visitare questo straordinario evento a livello europeo.



LINEA AUTOMATICA - CHIAMA! +390694802192 - CALL CENTER: +39 3384337722

EMAIL: INFO@MOSTRAMATTONCINI.IT

VENCATO SANTO

CARROZZERIA

Tutto per
la tua auto



Loc. Barchetto 34 - ROVERBELLA (MN)
Tel. 0376 694059 - Fax 0376 692532
Cell. 347 3460590 - lorenzo.vencato@alice.it

Porta questo volantino per ottenere
uno sconto del 10% sul lavoro

CARROZZERIA VENCATO



CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO
V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN)

TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

Disbrigo pratiche assicurative



**Auto di cortesia
per chi esegue lavori sulla vettura**

Lavaggio interni a vapore accurati
Lavaggio auto con aspirazione
Sostituzione lampadine
Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
Sostituzione e riparazione parabrezza
a prezzi competitivi
Installazioni ganci da traino
Rigenerazione fari automobili sia lucidati che verniciati
Ricarica climatizzatori
Personalizzazione vetture
A richiesta trattamento con prodotti specifici
per serbatoi con perdite di auto e moto
Restauro auto d'epoca di ogni genere
Disbrigo pratiche assicurative

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni:
il pittore mascherato

KARLOTTA DIVENTA ALLENATORE??

OGGI IN PALESTRA ALLENAMENTO DEI PICCOLI CAMPIONI



KARLOTTA,
OGGI DEVI
ALLENARE I PIÙ
PICCOLI...

OSU!
MAESTRO!

MMH, FORSE NON
È POI COSÌ FACILE IL
LAVORO
DELL'ALLENATORE

MAESTRA,
MAESTRA...
COME SI DICE
2 IN
GIAPPONESE

MAESTRA,
MAESTRA...
MI SPIEGHI
IL KATA

MAESTRA,
MAESTRA...
COME SI SCRIVE
IL MIO NOME
IN GIAPPONESE



Hattori
Hanzō



TRASMISSIONE SEGRETA DELLE ARTI NINJA

-NINPIDEN-

Un Manuale storico
del Ninjutsu, a cura di
Christian Russo

忍秘傳

Il 'Ninpiden' di Hattori Hanzō è un manuale segreto del XVI sec. di trasmissione delle arti spionistiche del Giappone antico. L'edizione in italiano è arricchita dalla riproduzione delle pagine originali, permettendo al lettore di apprezzare la struttura originale del manoscritto, unendo valore storico e accessibilità linguistica.

Il 'Ninpiden' è fondamentale per comprendere, nel loro contesto storico e senza mistificazioni, le strategie di spionaggio, le tattiche di guerriglia e le tecniche di sopravvivenza dei famosi ninja. Illumina aspetti poco noti della storia militare giapponese e fornisce intuizioni sulle tradizioni marziali e la cultura strategica.

Christian Russo, autore dei libri "Hojōjutsu" e "Kusari-Dō" e fondatore del Dōjō Kinshinden di Torino, ha curato con attenzione ogni dettaglio tecnico e culturale di questa edizione, naturale prosecuzione del suo percorso di ricerca storica nel campo delle arti marziali.



Kinshinden
shinobido.it



ISBN 9798866665969



90000

9 798866 665969

Il manuale delle spie

Nella traduzione italiana del 'Ninpiden' - o 'Shinobi Hiden', l'opera seminale di Hattori Hanzō, si concretizza uno studio rigoroso e penetrante delle arti del ninjutsu del XVI secolo.

Quest'edizione, arricchita dalla fedele riproduzione delle pagine originali della più antica versione disponibile, offre al lettore l'opportunità di esplorare la calligrafia e la composizione originale del manoscritto, integrando sapientemente il fascino storico con l'accessibilità linguistica.

Il 'Ninpiden' si configura come una fonte primaria indispensabile per la comprensione delle strategie di spionaggio, delle tattiche di guerriglia e delle tecniche di sopravvivenza che definivano l'ethos dei ninja, le spie del Giappone antico.

Quest'opera non solo illumina aspetti sottovalutati della storia militare giapponese, ma offre anche intuizioni preziose nell'ambito delle tradizioni marziali e della cultura strategica

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



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Fuyugare ya
yo wa hito iro ni
kaze no oto

*Languore d'inverno
nel mondo di un solo colore
il suono del vento
- Matsuo Bashō -*

SHODŌ - LA CALLIGRAFIA GIAPPONESE

In Giappone, scopriremo che molte delle attività che per noi occidentali sono considerate "normali", sono per loro invece arti o rituali. Parliamo oggi appunto di calligrafia.

Shodō è l'arte giapponese della calligrafia. Non si parla solo di estetica in questo caso, ma è una forma espressiva profondamente spirituale che ha una tradizione di centinaia di anni.

Il termine 書道 ShoDo significa letteralmente la via (Do) della scrittura (Sho). Nella cultura orientale il termine "Via" rappresenta un percorso di crescita interiore che consente di conoscere meglio il mondo in cui viviamo (e lo ritroviamo infatti anche in Karate Do).

La missione della Calligrafia Giapponese, secondo lo spirito Zen, è di aiutare le persone a raggiungere una miglior sintonia con la parte più profonda del loro essere. Tanto più questa sintonia viene realizzata, tanto maggiore è la felicità personale. Per conseguire questo risultato bisogna cercare di eliminare il proprio ego e studiare.

Lo **shodo** nacque in Cina nel 208 ma arrivò in Giappone solo intorno al VI secolo. Inizialmente utilizzata come semplice arte decorativa, intorno all'VIII secolo, grazie anche all'affermazione del buddhismo, iniziò a essere praticata da nobili e monaci. Ono no Michikaze è considerato il fondatore dello **shodo** giapponese.

Il calligrafo non può limitarsi a padroneggiare le tecniche di scrittura, ma deve conoscere bene anche la storia e la filosofia dietro lo shodo e deve riuscire a veicolare i propri stati d'animo attraverso la scrittura.

Si dice che i tratti del pennello di un vero maestro calligrafo contengano la sua stessa energia vitale. Il risultato che si ottiene è un simbolo portatore di un significato arricchito e reso "vivo" dalla forza e dalle emozioni di chi lo ha tracciato.

La bellezza della calligrafia giapponese risiede in questa "forza vitale" e nell'equilibrio tra le forme, nell'intensità dei tratti e nel bilanciamento dei pieni e dei vuoti sulla carta.

Per questi motivi, lo shodo è stato presto annoverato fra le pratiche meditative del buddhismo zen.

MA QUALI STRUMENTI OCCORRONO PER PRATICARE LO SHODO?

Gli utensili utilizzati vengono chiamati in Asia "i quattro tesori dello studio" e sono:

- **Pennello** (fude 筆): generalmente fatto di bambù e pelo di lupo, cavallo, scoiattolo o tasso, si divide in due varianti dette "futofude" (pennello spesso) e "hosofude" (pennello sottile). Questi pennelli sono ottimi per lasciare tratti fluidi e scorrevoli.





- **Inchiostro** (sumi 墨): l'inchiostro giapponese non si ricava dalla grafite o da polveri minerali, ma dalla fuliggine ottenuta bruciando i rami di pino. In modo particolare, l'inchiostro ottenuto dai pini intorno a Nara e a Suzuka è ritenuto il più pregiato di tutto il Paese.

- **Carta giapponese** (washi 和紙): si tratta di una carta resistentissima, in grado di assorbire l'inchiostro molto meglio della carta normale. Può avere diversi colori, consistenze e filigrane, ed essere ricavata da fibre di piante diverse.

- **Pietra per l'inchiostro** (suzuri 硯): per ottenere l'inchiostro liquido, i calligrafi sfregano un bastoncino d'inchiostro essiccato dentro una sorta di piattino di pietra; dopodiché lo mescolano con alcune gocce d'acqua.

OPERE CALLIGRAFICHE

Le opere di calligrafia vengono spesso messe in mostra nelle stanze tradizionali giapponesi con pavimento in tatami, nella zona chiamata tokonoma (床の間). Le nicchie tokonoma si trovano in certe stanze di ryokan di lusso, ma soprattutto nelle stanze dedicate alla cerimonia del tè, dove le pergamene con i caratteri giapponesi sono appese al muro (掛け軸, kakejiku) come parte integrante dell'arredamento.

Insieme all'arte della calligrafia, vogliamo anche mostrarvi la pittura Sumi-e, perché hanno molte cose in comune, tra cui l'inchiostro nero (nel sumi-e le opere sono per lo più monocromatiche), e alcune delle pitture sumi-e spesso includono anche dei caratteri di calligrafia shodo.



Inchiostro e pennello sono gli strumenti utilizzati per realizzare la pittura a inchiostro e acqua (墨え sumi-e).

L'obiettivo dei dipinti sumi-e è quello di catturare l'essenza e lo spirito dell'oggetto rappresentato.

Così come lo shodō, l'intenzione non è quella di copiare ciò che si vede con gli occhi, bensì quella di rappresentare il significato profondo dell'oggetto e mostrarne la sua vera essenza, senza focalizzarsi sui dettagli che sarebbero effimeri.

La tecnica del sumi-e nasce in Cina sotto la dinastia Tang (618-907), e si consolida con la dinastia Song (960-1279).

Ma quando arriva in Giappone?

È stata introdotta a metà del XIV secolo, nell'epoca Kamakura (1192-1333), periodo in cui il potere passò dalle mani della nobiltà a quella dei guerrieri (samurai).

In questo periodo, alcuni monaci buddisti Zen, facevano pellegrinaggi in Cina, e, apprendendo le tecniche pittoriche di origine taoista, le diffusero nell'arcipelago nipponico.

I principali motivi e soggetti sono legati alla natura, e fa riferimento a: paesaggi, ritratti, uccelli e animali, fiori e piante.

Ogni aspetto della natura, fa riferimento ad una metafora della vita.

Il più grande maestro ed artista della pittura sumi-e è stato Sesshu (1420 - 1506), monaco Zen a Kyoto, che studiò la pittura ad inchiostro in Cina dal monaco Shubun.

Sesshu era molto vicino alla filosofia taoista, e ha saputo tradurre in arte visiva i principali cardini filosofici.

Stilisticamente il sumi-e, risponde a determinate caratteristiche, come la sobrietà e la spontaneità.

Per la realizzazione dell'opera non occorre preparare schizzi o bozze di base, ma basta seguire l'armonia del tratto che dà origine ad opere naturali e semplici.

È una vera arte pittorica che esprime i principi Zen perché semplice e spoglia.

Attraverso il pennello, l'artista fa rivivere, con precisi e spontanei movimenti, la natura ed esprime il proprio essere.

Il pennello diventa così estensione dei pensieri e della meditazione.

A seconda del pennello utilizzato vengono creati segni morbidi spessi o sottili che lasciano diverse sfumature creando gradazioni e profondità.

Il foglio bianco (spesso in carta di riso) si presenta come la mente vuota dell'artista che viene poi riempito di immagini ed emozioni.

Questa tecnica pittorica, oggi si sta diffondendo tra acquerellisti e calligrafi in tutto il mondo.



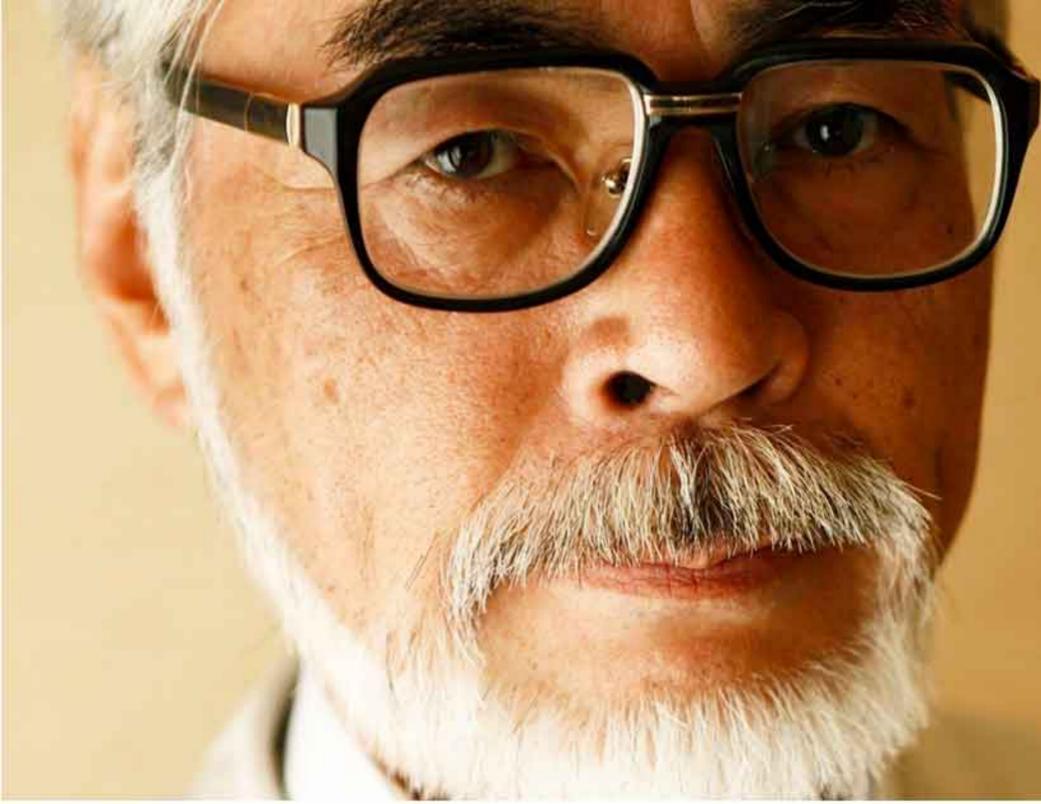
CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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





HAYAO MIYAZAKI 27

CINTURA NERA DI "POESIA"

in questo numero del nostro magazine facciamo una piccola deviazione e ci allontaniamoun pò dal filone dei film sulle arti marziali, permettendoci di consigliarvi una full immersion tra i film più rappresentativi della cultura giapponese: i "lungometraggi animati" di Hayao Miyazaki

Hayao Miyazaki è un rinomato regista, sceneggiatore produttore giapponese, nato il 5 gennaio 1941 a Tokyo. dei più grandi animatori e cineasti dell'industria cinematografica, noto per il suo contributo straordinario al mondo dell'animazione giapponese attraverso lo studio di

animazione "Ghibli", fondato nel 1985 insieme al collega Isao Takahata. Miyazaki ha iniziato la sua carriera negli anni '60, lavorando in vari progetti di animazione. Il suo stile unico e la sua maestria nell'arte dell'animazione sono diventati evidenti nel corso degli anni, culminando con il successo internazionale del suo film "La città incantata" nel 2001. Quest'opera ha vinto l'Oscar come Miglior Film d'Animazione ed è stata una delle prime opere d'animazione giapponese ad attirare l'attenzione del pubblico occidentale su larga scala. La filmografia di Miyazaki è caratterizzata da una profonda sensibilità nei confronti della natura, delle relazioni umane e della complessità morale.

Molti dei suoi film affrontano temi universali come l'ecologia, la pace, la crescita personale e l'amore.

"Il mio vicino Totoro", "La principessa Mononoke" e "Il castello errante di Howl" sono solo alcune delle sue opere più celebrate. Miyazaki è noto per la sua abilità nel creare mondi magici e personaggi indimenticabili, spesso sfidando gli stereotipi di genere tradizionali. I suoi film sono distinti per la bellezza delle animazioni a mano, l'attenzione ai dettagli e le colonne sonore coinvolgenti. Il regista ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti per la sua straordinaria carriera, contribuendo in modo significativo a elevare l'animazione a un'arte rispettata a livello globale.

Sebbene Miyazaki abbia annunciato il suo ritiro più volte nel corso degli anni, la sua influenza e il suo impatto duraturo sull'industria dell'animazione continuano a crescere. La sua eredità è evidente non solo nei successi commerciali dei suoi film, ma anche nell'ispirazione che ha fornito a generazioni di animatori e appassionati di cinema in tutto il mondo.

- **"La città incantata"** (2001): Questo film ha vinto l'Oscar come Miglior Film d'Animazione ed è stato il primo grande successo internazionale di Miyazaki, attirando l'attenzione del pubblico occidentale sulla sua opera.

- **"Il mio vicino Totoro"** (1988): Questo film è diventato un'icona dell'animazione giapponese e ha conquistato il cuore di pubblico di tutte le età con la sua dolce storia e i suoi adorabili personaggi.

- **"La principessa Mononoke"** (1997): Questo epico racconto ambientato in un mondo fantastico ha ricevuto elogi per la sua complessità morale, le animazioni mozzafiato e la colonna sonora coinvolgente.

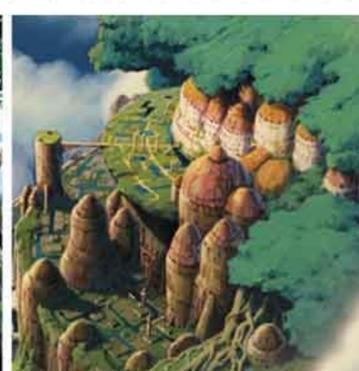
- **"Il castello errante di Howl"** (2004): Basato sul romanzo di Diana Wynne Jones, questo film ha conquistato il pubblico con la sua trama intricata, i personaggi affascinanti e i mondi magici.

- **"Porco Rosso"** (1992): Questo film racconta la storia di un pilota di aerei da caccia trasformato in maiale antropomorfo. Ha ricevuto elogi per la sua originalità e il suo spirito avventuroso.

- **"Nausicaä della Valle del vento"** (1984): Anche se tecnicamente precede la fondazione dello Studio Ghibli, questo film è spesso incluso tra i capolavori di Miyazaki. È noto per la sua trama ecologica e i personaggi indimenticabili.

- **"Kiki - Consegne a domicilio"** (1989): Questo film segue le avventure di una giovane strega durante il suo anno di formazione. È amato per la sua semplicità e il suo messaggio positivo.

- **"Ponyo sulla scogliera"** (2008): Questo film, ispirato alla "Sirenetta" di Hans Christian Andersen, ha affascinato gli spettatori con le sue animazioni vivaci e la storia dolce e commovente.



ICHI NI SAN, MUSICA!

23

KOTO



Uno strumento fondamentale nell'arte, nella musica e nella cultura giapponese di cui non abbiamo mai parlato è sicuramente il "Koto".

Il koto è uno strumento musicale giapponese a corde pizzicate, uno dei più tradizionali e distintivi della cultura musicale giapponese. I suonatori di koto, noti come koto-shi, hanno una lunga storia e una profonda connessione con la tradizione musicale giapponese.

Il koto è uno strumento a corda lunga, generalmente realizzato in legno, con un suono ricco e melodioso che può essere adattato a una vasta gamma di generi musicali.

Gli abiti indossati dai suonatori di koto variano in base al contesto e al genere di esibizione. In situazioni formali, ad esempio durante una performance tradizionale o una cerimonia, gli suonatori di koto possono indossare il kimono, il tradizionale abito giapponese. Il kimono è caratterizzato da colori vibranti e design elaborati, spesso abbinati a accessori come l'obi (la cintura) e il tabi (calze tradizionali giapponesi).

Tra i suonatori di koto più famosi, spicca Michio Miyagi (1894-1956), un virtuoso del koto del periodo Showa. Miyagi è noto per la sua innovazione nello stile musicale del koto, introducendo elementi di musica occidentale e sviluppando nuove tecniche di esecuzione.

La sua composizione più celebre è "Haru no Umi" (Sea in Spring), che è diventata un classico del repertorio per koto. Un'altra figura di spicco è Yatsunashi Kengyo (1614-1685), considerato il padre del koto music giapponese.

Ha sviluppato uno stile distintivo chiamato "kumi uta", che coinvolge l'accompagnamento di più koto in una performance, portando a una forma più complessa di musica da camera giapponese.

Tra i koto-shi contemporanei, Yukiko Matsuyama è una figura di grande rilievo. Ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti per le sue esibizioni e le sue composizioni, contribuendo a mantenere viva la tradizione del koto mentre esplora nuovi territori musicali.

La pratica del koto è stata tramandata attraverso le generazioni, con molti suonatori di koto che studiano sotto maestri esperti in scuole tradizionali di musica.

Questa tradizione di apprendimento è essenziale per preservare la ricchezza e la complessità del repertorio del koto e garantire che continui a evolversi, mantenendo la sua importanza nella cultura musicale giapponese.



Michio Miyagi



Yukiko Matsuyama



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE 

di Bottini Andrea

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

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 tutti
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

21° Campionato Provinciale CSI 2024

KARATE

& Disable KARATE competition

KATA INDIVIDUALE

KATA A COPPIE

KATA A SQUADRE

KATA CREATIVE

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



KARATEMANTOVA



空手道



CENTRO SPORTIVO ITALIANO 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.

STIAMO PREPARANDO UN EVENTO SENZA PRECEDENTI IN ITALIA!

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



- 17 febbraio mental coach e nutrizionista (riservata progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 25 febbraio **Finale Campionato provinciale Karate CSI a Bagnolo San Vito ore 9.00 (Gara per tutti)**

- 16 marzo **Stage di Kata con Mattia Busato a Porto Mantovano**

- 13 aprile mental coach e nutrizionista (riservata progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 14 aprile **Campionato regionale Karate a Ciserano BG**

- 21 aprile Gara UKS a Padova da confermare

- 4 - 5 maggio **Campionato Europeo WMAC San Marino**

- 25 maggio mental coach e nutrizionista (riservata progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 1-2 giugno o 8-9 giugno **Campionati Nazionali Karate sede da confermare**

per info:

info@karatemantova.it

338 5775667

WHITE-FOrms-BREAKING- JUKONDO-HEMA-LIGHT-HEMA-FULL-GRAPPLING-ORIENTAL BOXING- KICKBOXING-FULL CONTACT-HEMA BOXING- 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

HOSTED BY WMAC WORLD & WMAC EUROPE

TAFISA

KIWON

TATTOO YOU

Vnguyen

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



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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

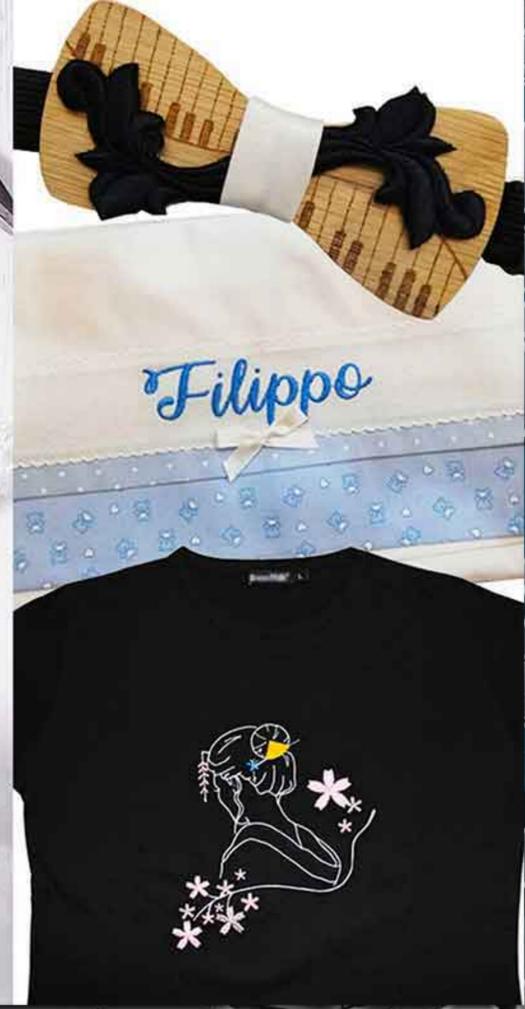


di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



**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!

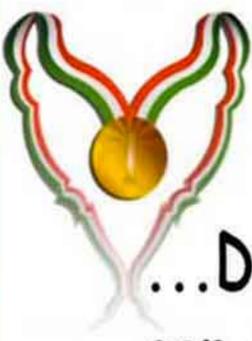
seguì Crikami sui social per rimanere aggiornato!



di REGGIANI CRISTINA
info@crikami.it - www.crikami.it
Tel. 3280120724
Via Terracini, 72 - Mantova (MN)



RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



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

Quando la paura conquista il tuo spirito, si riflette nei tuoi occhi.
Quando lo spirito guerriero prevale sulla paura, i tuoi occhi
emettono il fuoco della forza di volontà.

Ciò di cui riempi il tuo spirito diventa la tua mentalità.

La tua mentalità influenza la tua performance.

La tua performance come guerriero e artista marziale fa la differenza.
Allenati ogni giorno per operare ad un livello di coscienza più elevato.

Maestro ikki



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° 45 - FEBBRAIO 2024

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani, James Bulgarelli

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