

NOTIZIE DAL DOJO



KARATEMANTOVA MAGAZINE

STAGE IN ROSA



**CAMPIONATO REGIONALE
CISERANO (BG)**



LE DONNE SAMURAI



SO STAGE DI KOBUDO





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA
NR. 48 - MAGGIO 2024

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
AUGURI DA TUTTI NOI.....	PAG. 4
STAGE IN ROSA.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
PROVINCIALE 2024 CISERANO (BG).....	PAG. 12
IL PROGETTO "PLAY DISTRICT".....	PAG. 14
5° STAGE DI KOBUDO.....	PAG. 15
LE DONNE SAMURAI.....	PAG. 16
BUONE NOTIZIE.....	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
NEVER BACK DOWN - IL FILM.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

STAGE IN ROSA



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!
seguì Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA SPERANZA DEL M° FUNAKOSHI

In un dojo quanti sono coloro che si affacciano al karate, iniziano un percorso, ma poi dopo pochi mesi o anni smettono perchè il percorso è difficile o troppo lungo?

Quanti bambini si sono iscritti in Karatemantova e prima alla Pol. Soave ma dopo magari solo un anno non li vedi più?

Ebbene se dovessi fare i conti in questi 30 anni di insegnamento direi migliaia veramente!

Ebbene l'immagine è bellissima, mi raffigura con i capelli ormai grigi o bianchi e qualche ragazzino arrivato magari a soli 6 o 7 anni oggi è un istruttore e continua a seguirmi e a collaborare con Karatemantova.

Allora con un profondo sospiro di sollievo capisco che tutto non è stato inutile e la speranza del M° Funakoshi che l'arte marziale non andasse perduta nel tempo è stata ben riposta.

Cambiano i modi, i metodi, le competenze sono più specifiche, il karate si trasforma pure ma i valori restano immutati, rispetto, costanza, sacrificio e anche, perchè no, accettazione delle regole che molti fan fatica a comprendere ai giorni nostri.

Ma questa è la vita e direi anche, come ricorda le serie "Mandalorian", ... questa è la via!

M° Davide Reggiani



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



BUON 40° AN



DA TUTTI
DI KARATE



UNIVERSARIO

GLI ATLETI EMANTOVA



SENBAZURU(千羽鶴)

La tradizione giapponese dice che chi riesce a piegare mille gru di carta, come ricompensa per la concentrazione e lo sforzo necessarie per realizzarle, potrà esaudire un desiderio.

Secondo la leggenda, la gru è un uccello che vive mille anni. Ogni gru di carta rappresenta perciò un anno della vita di questo uccello. Dopo aver realizzato mille gru d'origami, il tuo desiderio sarà realizzato.

Regalo a voi il mio desiderio, insieme a queste mille gru che ho realizzato pensando a voi, alla vostra forza, alla vostra costanza e a tutto quello che continuate a insegnarmi ogni giorno.

Sul quadro ho trascritto la frase 七転び八起き (nana korobi ya oki)
"Cadi sette volte, rialzati otto"

Con questo voglio augurarvi tutto il bene che voi fate ogni giorno a me e a tutte le persone a voi care.

Auguri di cuore



STAGE IN ROSA

LO SPETTACOLO DELLO STAGE IN ROSA



La situazione di maltempo di questi giorni non ha fermato i 100 karateka che si sono ritrovati a Marmirolo presso il palasport per uno stage che resterà negli annali dello sport mantovano targato CSI. Per la prima volta in Italia si è voluto, con Karatemantova capofila che si conferma leader nel sociale, fare una iniziativa a supporto della sensibilizzazione e prevenzione dei tumori al seno e dell'importanza dell'analisi precoce degli stessi. L'iniziativa doveva svolgersi ai giardini di Palazzo Te, con il patrocinio della Regione Lombardia, del Comune di Mantova, del CONI Lombardia, della Presidenza Nazionale del CSI, del CSI di Mantova, dell'AST di Mantova Azienda Ospedaliera "Carlo Poma" e del nuovo gruppo di società consociate WKU Italia, ma le condizioni meteo non l'hanno permesso.

L'iniziativa si è spostata così a Marmirolo, grazie alla Società Splendor che non ha esitato un attimo a concedere il palasport ad uso totalmente gratuito e alla quale abbiamo il dovere di inviare nuovamente il più sincero ringraziamento. Durante il rituale saluto, dopo una breve introduzione del M° Davide Reggiani, è intervenuto il Primario dei reparti di medicina interna e oncologia **Prof. Mauro Pagani** che ha sottolineato l'importanza della prevenzione, subito dopo abbiamo potuto apprezzare le parole della **Dott.a Evelyn Agliozzo** internista, dell'**Assessore allo sport di Marmirolo Elena betteghella**, della **Dott.a Jessica Alberti** psicologa e assessore al Wellfare di Marmirolo e del Presidente di Karatemantova **Andrea Antonelli**.

Sono poi state donate targhe ricordo, offerte dal Comune di mantova, ai docenti dello stage, per l'occasione tutte donne, Maestri **Zaira Gerevini, Daniela Braglia, Elisabetta Degani, Serena Dusi e Martina Bazzan**.

Lo "spettacolo" è poi continuato con un allenamento vero e proprio e l'esecuzione dei kata Nijusho di Shotokan, Seipai di Goju Ryu USA e Kururunfa di Shito Ryu mentre i più piccoli si sono cimentati con Gekisai dai ichi.

Tutti i contributi raccolti verranno devoluti al reparto di Oncologia dell'Ospedale di mantova e ne daremo informazione in seguito.

Resta un segno indelebile di questo stage al di là di ogni tecnicismo: "Lo sport riesce sempre a unire le persone nei momenti importanti della vita e nella difficoltà, il karate riesce a dare spirito di comunione e vicinanza tra gli atleti il ché si esprime con una semplice parola che si chiama *Solidarietà*".





UN PÒ DI STORIA



Il 6 marzo 1921, il principe ereditario Hirohito, in partenza per un viaggio verso l'Europa, decise di fermarsi a far visita al piccolo distretto di Okinawa.

la corazzata di scorta Katori, capitanata dal capitano Kanna Kenwa, nato a Okinawa, ancorò temporaneamente nella baia di Nakagusuku, e il principe ereditario Hirohito prese una metropolitana leggera per Yonabaru.

Da lì, preso un riscìo fino alla stazione di Naha, si fermò all'ufficio della prefettura e poi si recò a Shuri.

Qui, durante la festa tenutasi per lui, incontrò Funakoshi che eseguì delle tecniche dimostrative.

Ci sono vari resoconti di arti marziali eseguite per il principe ereditario durante questa occasione.

La più famosa è una dimostrazione di karate guidata da Funakoshi Gichin, di cui Funakoshi stesso fornì una foto commemorativa nelle sue pubblicazioni. Guardando la foto di Funakoshi, ci sono anche bō e sai nella foto, quindi si presume che Funakoshi conoscesse e insegnasse bō e sai da anziano.

L'anno dopo, a Kyōto, durante un'esposizione di arti marziali ed educazione

fisica, Funakoshi fu mandato per rappresentare l'isola. Incontrò Kanō Jigorō che lo invitò a tenere una dimostrazione nel suo dojo a Tokyo. Kano fu entusiasta dello stile mostratogli da Funakoshi, e rivestendo un'importante carica all'interno del ministero dell'educazione, lo invitò a rimanere per divulgare la sua arte.

Funakoshi decise quindi di rimanere a Tokyo per divulgare il karate.

I primi tempi risiedette in una piccola camera e fece il portinaio all'interno dello stesso palazzo. Il palazzo in questione era in realtà un pensionato per studenti, e quindi le possibilità di trovare allievi erano molte di più.

Non riuscendo a vivere esclusivamente con lo stipendio di base, decise di chiedere in prestito una sala del palazzo inutilizzata e cominciare così i primi corsi di karate.

All'inizio gli studenti erano molto pochi, ma nel giro di 2-3 anni il numero aumentò considerevolmente, e si cominciarono a creare molti club di karate, soprattutto fra le università.

Nacque così il dojo Shotokan, costruito a Okinawa, che significa "la casa nel fruscio della pineta": Shoto era infatti uno pseudonimo usato da Funakoshi quando, da giovane, scriveva poesie.

Il dojo verrà distrutto nel corso della seconda guerra mondiale, e molti allievi morirono.

Nel dopoguerra però, alcuni degli allievi sopravvissuti tornarono e ricostruirono il dojo, così che Funakoshi potesse ricominciare a insegnare.

In quegli anni Funakoshi scrisse molti libri sulla filosofia del karate, ma il suo libro più importante sarà Karate jutsu. Dopo la morte della moglie, tornò a Tokyo all'età di 81 anni e scoprì che molti suoi allievi lo aspettavano per conferirgli la carica di presidente della Japan Karate Association: era il 1949.

Agli inizi del 1951 però cominciarono a nascere le prime divergenze di opinioni all'interno della federazione e alcuni maestri la lasciarono.

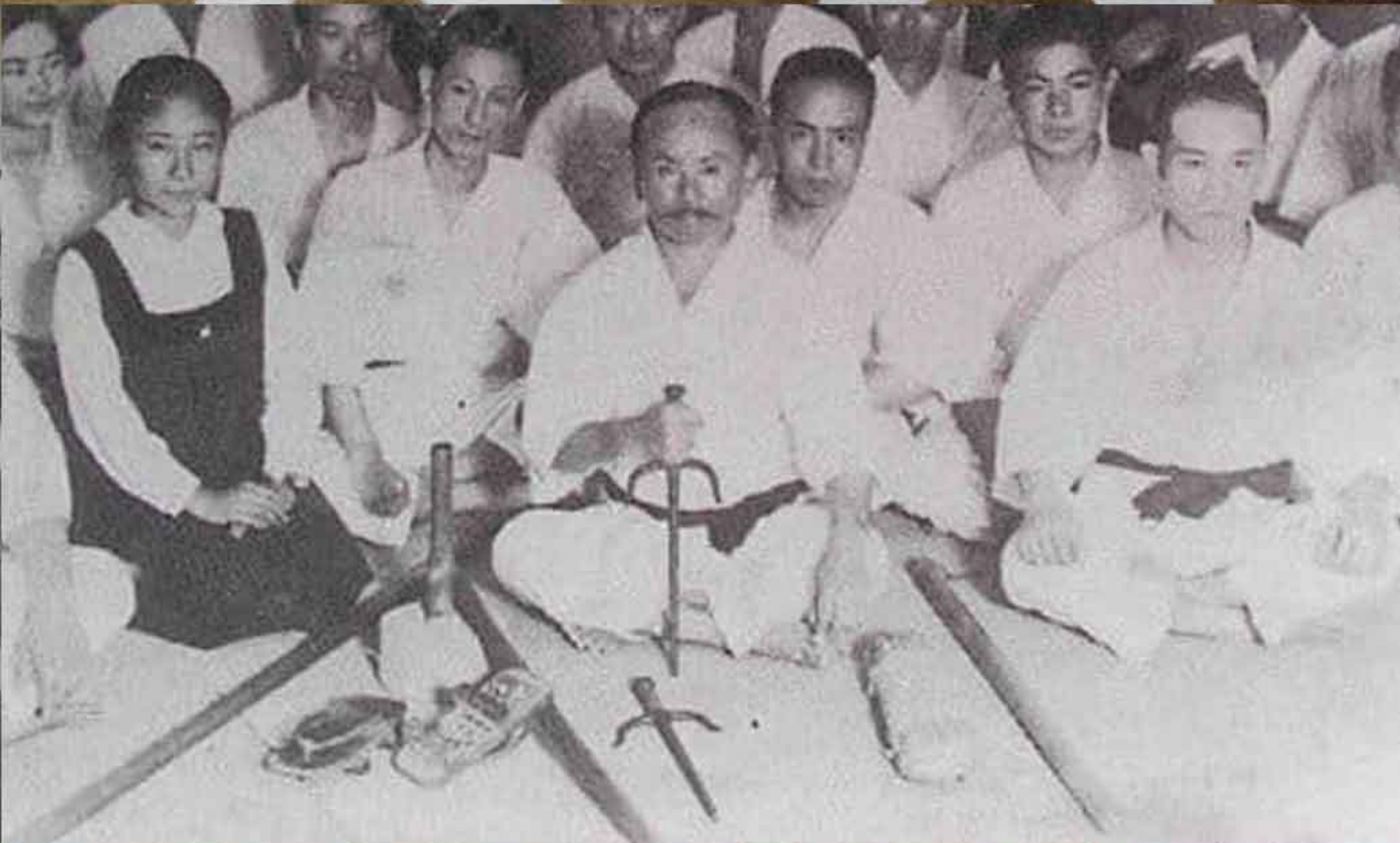
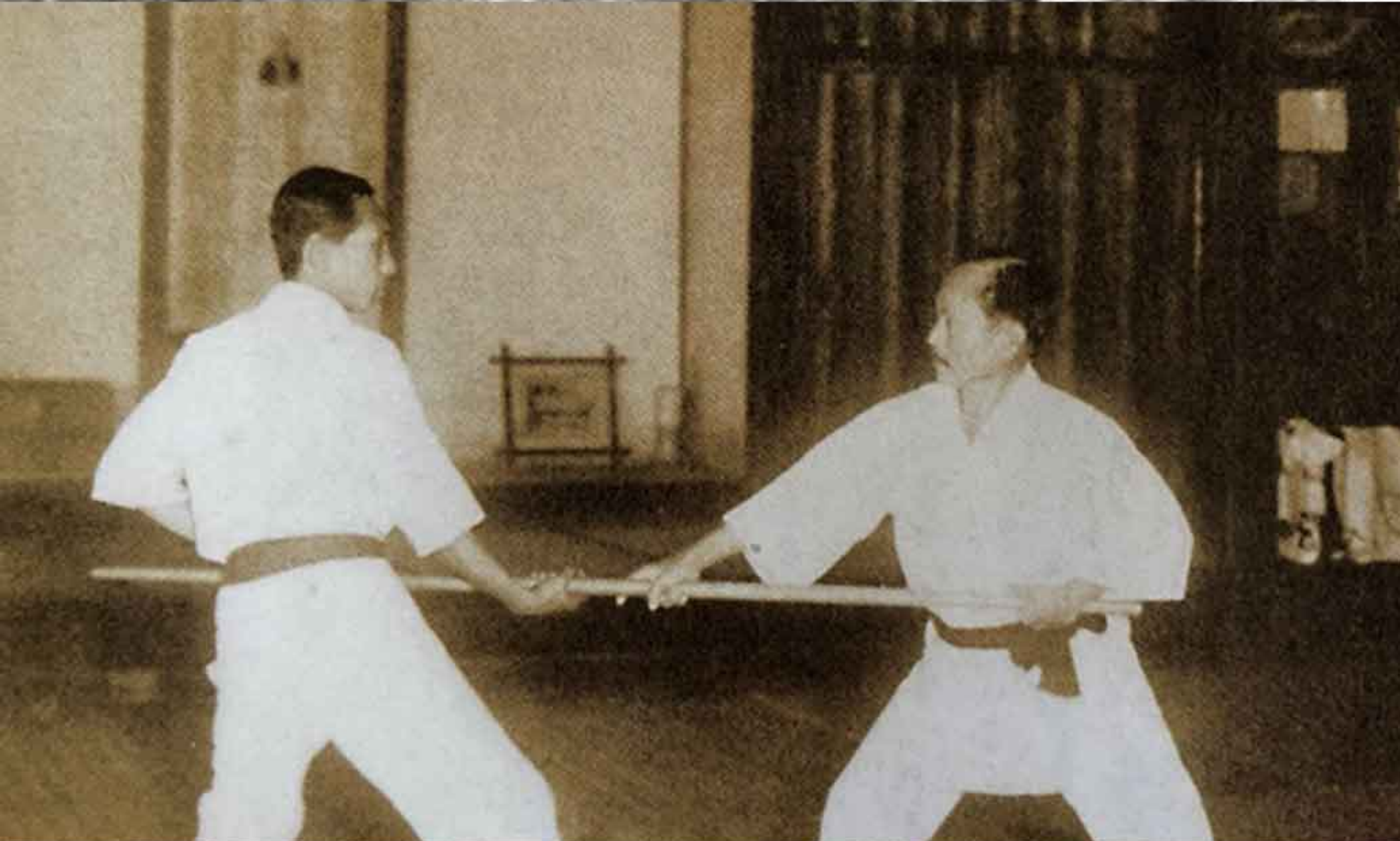
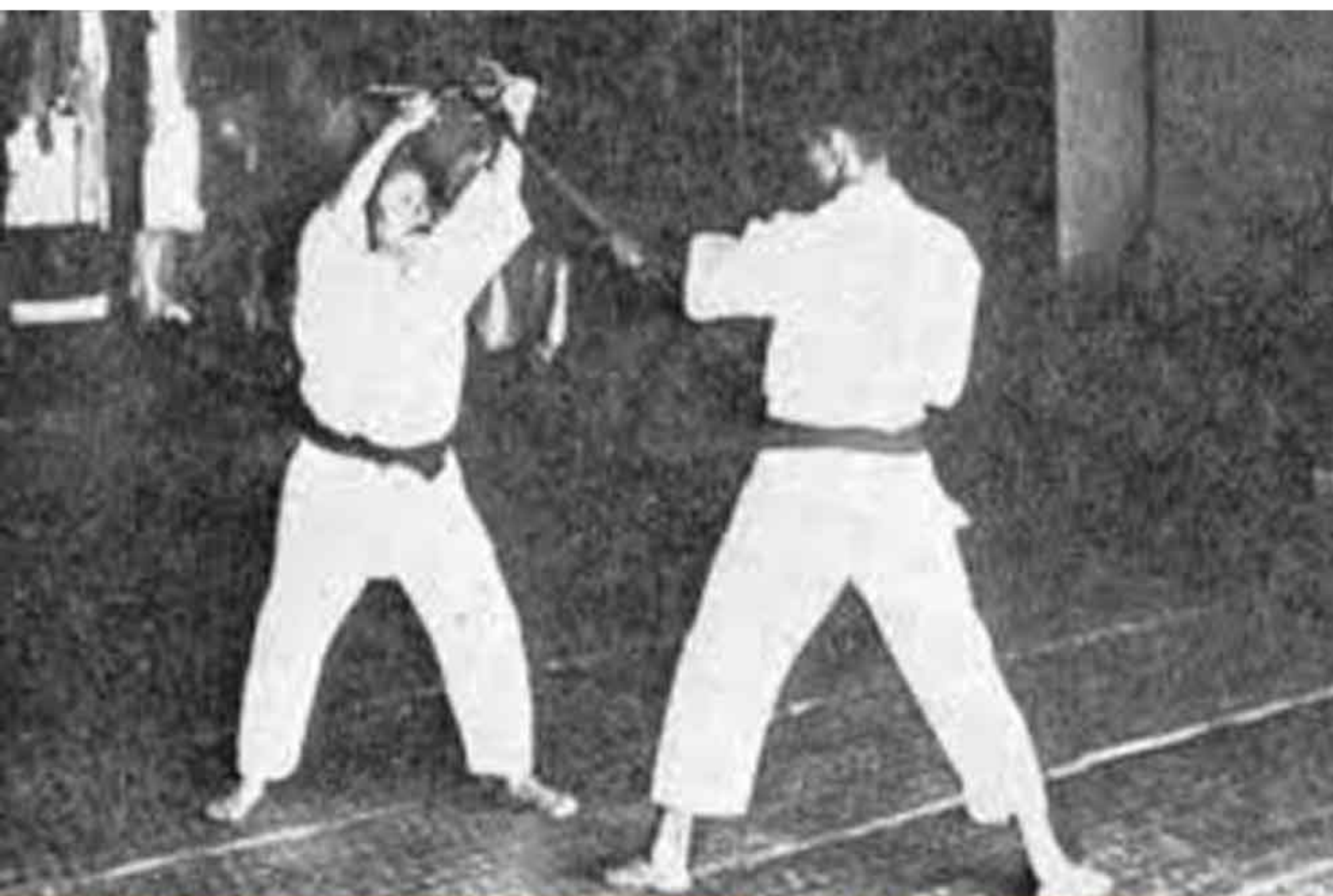
Il numero degli allievi continuò comunque ad aumentare.

Gichin Funakoshi morì nell'aprile del 1957, all'età di 88 anni;

sulla sua tomba fu scritto: "Il Karate non conosce primo attacco" (karate ni sente nashi).



I documenti in bianco e nero pubblicati in questo articolo ci danno chiaramente idea che chi praticava karate praticava evidentemente anche kobudo e che le due arti sono naturalmente complementari. Ancora oggi, girando per Okinawa, quasi in ogni dojo, le armi sono appese ai muri e si possono intravedere praticanti di questa arte che tende a estinguersi purtroppo.



LSstudio
Mantova - Via dei Toscani 36/f - 3393116459 - lsstudiomantova@gmail.com

PRODUZIONI MUSICALI
LIVE "STUDIO" RECORDING
VIDEO STREAMING

L'ANGOLO DELLA KATANA

OLTRE LA KATANA

アイド 10

TUTTI CONOSCIAMO LE "KATANE", MA QUALI ALTRE ARMI DA TAGLIO VENIVANO USATE QUI IN GIAPPONE?

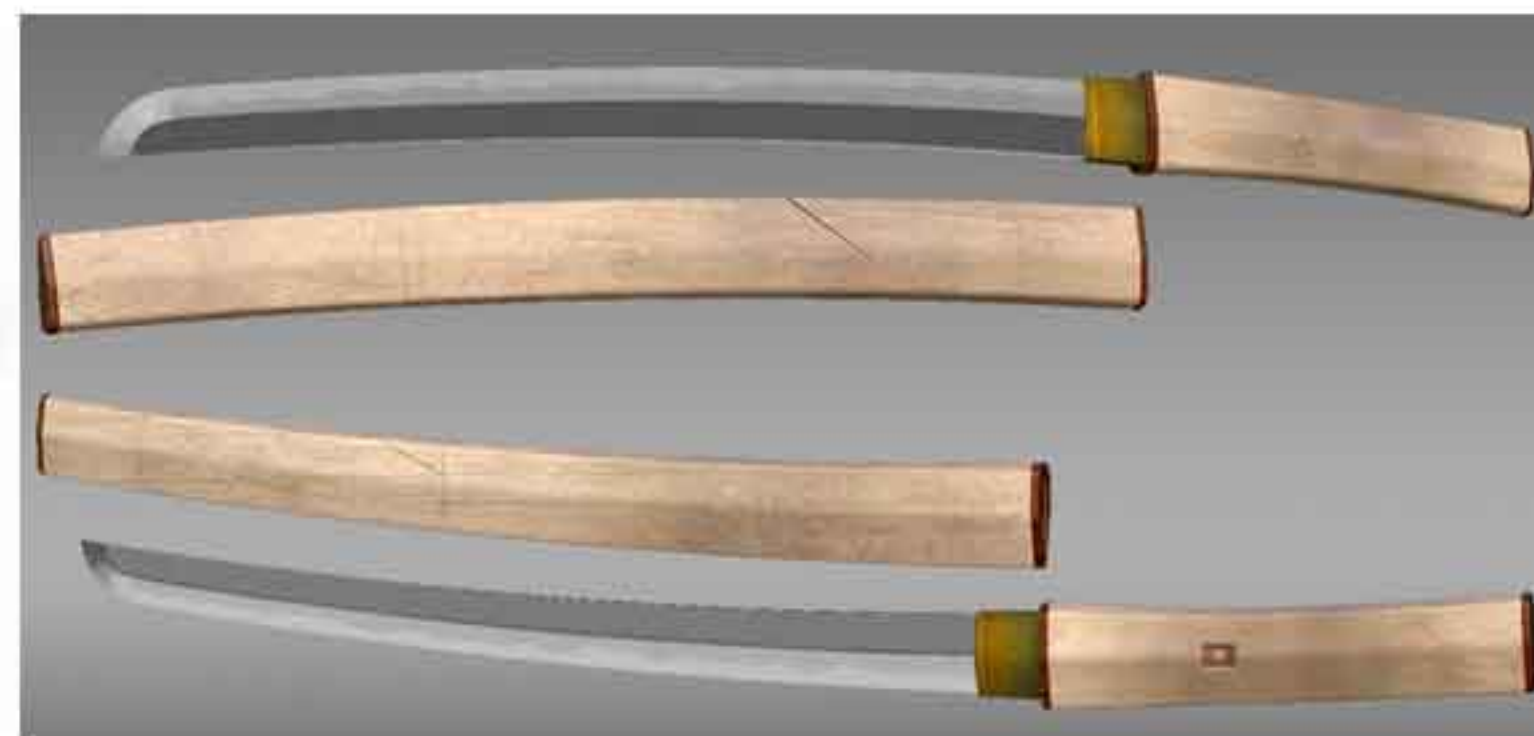
La kodachi è la "spada corta" che compone la popolare coppia di lame comunemente detta daishō ("grande e piccola"). Nel periodo Edo la daishō divenne il simbolo della classe dei samurai ed era indossata tra l'hakama (i pantaloni larghi giapponesi) e l'obi (fascia) sul fianco sinistro, con il filo di entrambe le spade rivolto verso l'alto.

Nella Sekiguchi Ryu esistono misure ben definite che standardizzano la lunghezza della kodachi, ma sono decisamente difformi da quelli di altre scuole. In generale, giusto a titolo di riferimento e tenendo presenti tutte le eccezioni possibili, si potrebbero considerare "spade corte" tutte quelle lame la cui lunghezza è compresa tra i 30 e i 60 centimetri circa. Accadeva raramente che un samurai non portasse almeno una kodachi al fianco, anche quando per esigenze di etichetta doveva consegnare la spada lunga allorché compariva al cospetto di nobili di rango più elevato o perché era in visita presso la dimora di un altro samurai. La spada corta era il suo unico strumento di autodifesa, salvo ovviamente altre armi celate. Pertanto, saper utilizzare efficacemente tale arma risultava fondamentale. A fronte di una notevole variabilità di misure, funzioni e denominazioni, anche l'arte di usare la spada corta non può che mostrare diverse sfumature. Genericamente tale sistema può essere denominato come "kodachijutsu". A prescindere comunque dalla denominazione dell'arte o dalle scelte di misure e tattiche d'impiego, l'uso di spade corte e daghe godeva di notevole importanza nei programmi delle scuole classiche.

Le kodachi risultavano molto più versatili e pratiche nel combattimento ravvicinato, specialmente in fase di corpo a corpo.

Ne è un lampante esempio la

Sekiguchi Ryu che nascendo come scuola di jujutsu prevedeva diverse applicazioni impugnando – oppure affrontando – una spada corta, a testimonianza della contiguità tra kodachi e lotta ravvicinata sorta ed evolutasi dai campi di battaglia del periodo Sengoku. Sul campo di battaglia la kodachi si rivelò forse la "vera" arma secondaria dopo la lancia, mentre per i combattimenti al chiuso costituiva un valido ripiego in caso di arma primaria danneggiata o persa, se non l'alternativa più congeniale quando una lama più lunga si rivelava poco efficace.



Il **kaiken** è un pugnale che generalmente non supera uno shaku di lunghezza. A seconda dell'epoca, della montatura, del design o delle finalità d'impiego, questo tipo d'arma poteva essere conosciuta anche come tantō, tanken, aikuchi, yoroidōshi, hamidashi, metezashi, giusto per citare i nomi più comuni.

Come per la kodachi, le misure di daghe e pugnali non erano fisse e la denominazione poteva variare a seconda della lunghezza. Nella Sekiguchi Ryu il kaiken è di circa 9 sun, ovvero poco più di 29 centimetri di lunghezza.

Nel caso del kaiken esiste il corrispondente termine di "kaikenjutsu" che denomina i metodi di combattimento con questo tipo d'arma. L'utilizzo di "tantōjutsu", invece, sembra essere d'adozione più recente e poco usato negli antichi ryūha. Combattere con un kaiken comprende tattiche ben più varie che il semplice limitarsi ad attaccare col pugnale. Chi lo impugna deve possedere una buona preparazione anche nei metodi di lotta, nonché un'efficace capacità di spostamento del corpo.

Nella Sekiguchi Ryu in particolare, oltre alle originarie tecniche di kogusoku, esistono tecniche di contromisura per attacchi perpetrati con la spada lunga, dove chi impugna il kaiken deve dar prova di tempismo nel piazzamento del corpo e grande determinazione nell'esecuzione.

L'uso di spade corte e daghe godeva di notevole importanza nei programmi delle scuole classiche.

Il **jingama** è il falchetto da campo di battaglia, un adattamento prettamente militare dell'utensile agricolo detto "kama", anch'esso utilizzato in Giappone come arma da tempi remoti. Non tutte le armi, infatti, nascono "come" armi, spesso gli attrezzi da lavoro usati nella vita quotidiana si adattavano al combattimento. Di base il kama era un falchetto per uso agricolo dotato di un'impugnatura di legno levigato a cui era innestata perpendicolarmente una lama ricurva. L'affilatura e la qualità della lama, forgiata di solito da un comune fabbro, erano senz'altro diverse da quelle dei kama usati dai guerrieri, forgiate da spadai specializzati e di forma più dritta e corta rispetto alla versione "agricola". Si tratta per l'appunto del jingama. Letteralmente il termine significa "falchetto da campo di battaglia" e lo si può considerare a tutti gli effetti l'adattamento militare del kama agricolo. Il jingama era anche utilizzato per tagliare l'erba o la vegetazione più alta con lo scopo di creare una spianata su cui allestire un accampamento militare. Inoltre, l'utensile era usato per tagliare le corde con le quali sarebbero stati appesi i jinchūmaku, ovvero i drappi e le tende che circondavano l'interno dell'accampamento.



Il jingama figurava anche tra gli umagoya sangu (i tre attrezzi da stalla) ed era utilizzato per tagliare il foraggio per i cavalli e per liberarli in caso d'incendio appiccato dal nemico nella stalla. Per tale ragione questo tipo di falchetto era conosciuto anche come umayagama (falchetto da stalla).

Contrariamente a quanto potrebbe essere naturale pensare, il jingama non era un'arma d'uso esclusivo dei guerrieri di basso rango. Infatti, i samurai di livello elevato usavano questo falchetto come simbolo di comando per dirigere le truppe, nello stesso modo in cui erano soliti fare impugnando un gunbai (ventaglio di guerra) oppure un saihai (bastone di comando con una nappa di capelli o di carta). Per tale ragione esistono esemplari di jingama finemente lavorati sia nei materiali sia nei dettagli.

Le misure tipiche di un jingama sono di circa 6-9 centimetri per la lama dritta, spesso bifilare, inserita perpendicolarmente in un bastone lungo dai 30 ai 39 centimetri. Esistono versioni più grandi con un bastone di circa 54 centimetri, con una lama di 12-15 centimetri. Il jingama era un'arma molto versatile e pratica. Oltre a poter recidere le redini della cavalcatura del nemico, ad esempio, era anche convenientemente usato nel combattimento in armatura (yoroi kumiuchi) per fendere le braccia e le gambe dell'avversario, oppure per tagliare i legacci della sua corazza o, ancora, per decapitarlo.

L'arte del combattimento che fa uso del falchetto è tradizionalmente denominata come "kama no jutsu" o più brevemente "kamajutsu". Oggigiorno si è soliti identificare con questo termine le tecniche con i falchetti sviluppate nelle isole Ryūkyū e facenti parte del Kobudō di Okinawa, sistema correlato strettamente al Karate. In realtà kamajutsu si riferisce, in via più generale e onnicomprensiva, ai metodi di combattimento col kama utilizzati sia dai contadini sia dai guerrieri già da tempi antecedenti. Anche in Giappone, infatti, alcuni ryūha svilupparono metodi con due falchetti, denominati sōkamajutsu (arte del doppio kama) o nichōkamajutsu (arte con due kama). Si impugnava un'arma per mano: una era usata per parare, l'altra per contrattaccare. Nello specifico, circoscrivendo l'area d'interesse ai metodi della Sekiguchi Ryu, il sistema per l'impiego in combattimento del jingama prende il nome di "jingama no jutsu".

I samurai di livello elevato usavano questo falchetto come simbolo di comando per dirigere le truppe.

Un jingama può essere usato per tagliare, fendere, squartare avversari armati. La lama del falchetto infliggeva danni seri a muscoli, tendini e naturalmente a vasi arteriosi e venosi. Generalmente si attaccava la parte frontale del corpo dell'avversario o in alternativa era possibile agganciare la caviglia di questi per sgambettarlo, recidendogli nel contempo il tendine d'Achille. Un'altra possibile modalità d'azione era quella di tagliare "a strappo", in maniera più incisiva e profonda nel corpo del nemico, impugnando il jingama con una o due mani.

Nelle azioni difensive di parata e blocco era richiesta una certa attenzione onde evitare di perdere il possesso dell'arma, oppure di cagionarle qualche danno. Per questo bisognava valutare il tipo d'arma che impugnava l'avversario.

Ad esempio, una spada lunga o un falcone avrebbero generato una potenza assolutamente impossibile da fermare con un jingama. Per questo motivo la strategia difensiva prevedeva un diverso approccio, ovvero muoversi più velocemente per fermare l'arma dell'avversario prima che generasse una maggior potenza, o parare in un punto in cui il bilanciamento era più debole. Nel caso di uno spadaccino, perciò, il blocco non avveniva in prossimità della punta della spada, ma vicino alla guardia, o meglio ancora, sulle mani.

In altri casi ancora, quando la lama del jingama era particolarmente piccola, si preferiva non fermare direttamente l'arma del nemico, ma agganciarla da dietro cercando di disarmare l'offensore.





CAMPIONATO REGIONALE CSI

CISERANO (BG)

UN REGIONALE DA "NAZIONALE"

Numeri da record al 23° Campionato Regionale Lombardia di Karate con 45 società presenti e ben 625 atleti. 6 tatami coinvolti tutti con il classico arbitraggio a 5 e uno staff di Ufficiali di gara composto da oltre 50 giudici. Il tutto in tempi più che veloci.

Si chiude il sipario su questo regionale con il terzo posto di Karatemantova che senza la specialità del kumite riesce a fare risultati entusiasmanti. Presente tutta la Commissione Regionale Karate con i Maestri Breviario, Reggiani, Caforio e Ghiringhelli e l'apporto arbitrale dei maestri Rota e Micheli.

Ma veniamo ai risultati e alle medaglie conquistate dai virgiliani:

nel kata individuale: Oro per Dusi Serena, Daniel Pischedda, Jason Lazzarini - **Argento** per Katia Surfaro, Bonardi Mattia, Bargnani Eleonora, Magro Thomas Lars, Mariani Riccardo, Marco Canghiari, Deva Anghinoni - **Bronzo** per Irene Bulgarelli, Benedetta Baldassari, Manuel Solazzo, Margherita Bacchiega, Davide Scandola, Daniel Treccani, Lorenzo Togni, Giada Donelli, Nora Inzoli.

Nel Kata a squadre: Oro per Gasparini-Mazzuca-Togni - **Argento** per Bulgarelli, Baldassari, Dusi.

nel kata a coppie: Oro per Surfaro-Treccani. - **Bronzo** per Bacchiega-Salardi.

nel kata creative: Oro per Marco Salami, Gasparini Viola - **Argento** per Filippo Siliprandi, Lorenzo Smania, Manuel Solazzo.

nel kata integrato: Argento per Lazzarini-Solazzo

Un totale di ben 35 medaglie pesanti: 10 ori 15 argenti e 10 bronzi...e ora ci aspetta la Repubblica di San Marino con l'Europeo WMAC.







PROGETTO "PLAY DISTRICT"

Sabato 6 aprile presso la sala CSI, SPAZIO APERTO la Dott.a Jessica Alberti - Psicologa e la Dr.ssa Giulia Castelletti - Biologa Nutrizionista hanno dialogato con i ragazzi e le ragazze del gruppo di Gestione e/o Controllo dell'alimentazione...Le domande:

come mangiamo? Perché mangiamo? Quali stimoli ci spingono? È sempre per "fame"?..e quanti tipi di fame esistono?? Come sempre partite dalle riflessioni dei ragazzi stessi...dubbi, domande, perplessità...perché dialogare insieme aiuta a prevenire comportamenti critici, aiuta a sentirsi sostenuti e qualche volta a sentirsi meno soli davanti ai pensieri che non aiutano.

Il progetto è uno dei vari studiati ed inseriti 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 ASD e APS, A.S.D Jesus Accademia 2 di Lonigo, Comune di Sustinente e CSI Mantova.

Questo gruppo ogni volta è una scoperta..insieme si affronta un viaggio denso, ricco, talvolta complesso...ma pieno di cose buone.



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

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE



di Bottini Andrea

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

5° STAGE DI KOBUDO



Ancora uno stage mensile di kobudo di Okinawa a Marmirolo per Karatemantova, attività ormai ripartita alla grande. Docenti quest'anno gli Istruttori Manuele Giaron e Ilaria Truzzi entrambi 3° Dan in questa disciplina.

Questa volta attenzione ancora sulle tecniche di bo (bastone lungo) e poi il Nunchaku strumento reso famoso dai film di Bruce Lee ma completamente diverso da quello che conosciamo: quello di origine cinese è tondo con catena mentre a Okinawa si utilizza un nunchaku ottagonale leggermente conico e unito da una corda che lo definisce molto meno rigido e altamente più veloce nel suo uso.

Presente allo stage il Presidente di karatemantova Andrea Antonelli e al saluto iniziale il Direttore tecnico M° Davide Reggiani. Ottima la struttura del palesport di Marmirolo che si conferma adattissima per la sua dimensione e comodità per questo tipo di attività.

Già prevista la Christmas Cup a Marmirolo il 15 dicembre prossimo che ospiterà anche tutte le specialità di kobudo di kata e kata a squadre. Il livello tecnico per la parte tradizionale è molto alto per KarateMantova grazie alle conoscenze acquisite negli anni dai tecnici della società virgiliana, ma anche la parte sportiva viene oggi molto curata per dare nuovi target ai ragazzi e ai bambini che si avvicinano a questa arte marziale. Questo ultimo obiettivo è particolarmente importante per il Direttore tecnico e sportivo M° Reggiani.

Per il kobudo, prossimo appuntamento a maggio 2024.



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

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

Realizzazione: www.globeadsign.it - Tel. 0544 63349



ONNA-BUGEISHA

Durante l'epoca feudale giapponese vi furono delle donne guerriere o donne samurai chiamate onna-bugeisha in grado di rivaleggiare con gli uomini nell'arte della guerra. Erano un piccolo gruppo appartenente all'importante casta dei bushi (guerrieri) che iniziarono ad apprendere l'uso delle armi e a combattere al fine di proteggere il loro onore e la loro casa quando mariti o parenti erano impegnati in guerre lontane.

Le donne che diventarono combattenti dovettero compensare in qualche modo la minor forza fisica rispetto agli uomini utilizzando armi più adatte a loro. Seppur apprendere l'uso della katana poteva essere utile, la maggior parte scelse l'arco e le frecce o la naginata (una specie di lancia con la lama curva). Portavano sempre con sé anche un kaiken, una sorta di pugnale lungo 15 o 20 centimetri che risultava molto efficace negli spazi stretti.

Apparvero ed ebbero il loro momento d'oro nei periodi Heian (794-1185 d.C.) e Kamakura (1185-1333 d.C.) e quasi scomparvero nel periodo Edo quando la dottrina religiosa preferiva vedere la donna nella casa. La tradizione tuttavia sopravvisse tanto che abbiamo delle foto di Onna bugeisha del diciannovesimo secolo.

L'Imperatrice Jingu è considerata la prima e più famosa delle donne samurai. L'Imperatrice Jingu (169-269 d.C.) pare che sostituì suo marito Chuai alla guida dell'esercito (e del governo) quando l'imperatore morì nel tentativo di conquistare la Corea. Dal momento che la storia del Giappone trasforma Jingu nella figura più importante di un'epoca, l'imperatrice diventa anche una leggenda che tutt'oggi è ricordata in film, libri e persino banconote.

Gli esperti e gli storici ritengono che in effetti sia più una leggenda che un personaggio realmente esistito o che comunque non abbia potuto compiere tutte le imprese che le sono state attribuite. L'interregno dell'Imperatrice Jingu durò fino a quando suo figlio Ojin salì al trono come 15esimo imperatore del Giappone.

La sua epoca è quella della guerra tra i clan Genji – anche chiamato Minamoto – e Heike – noto anche come Taira. Questo storico scontro fra clan è conosciuto come la guerra Genpei cui partecipò anche un altro famoso samurai, il monaco guerriero giapponese Benkei. Di questa conosciuta onna bugeisha ne parla un poema epico intitolato Heike Monogatari scritto nel XIII secolo.

Le onna-bugeisha, o donne samurai giapponesi, hanno rappresentato un'eccezione alla norma sociale del periodo feudale del Giappone, incarnando una combinazione unica di forza, abilità marziali e spirito combattivo.

Nonostante le rigide restrizioni imposte alle donne in quanto guerriere, alcune di loro hanno superato tali limiti, distinguendosi per il loro coraggio e la loro destrezza in battaglia.

In un contesto in cui le donne erano spesso considerate inferiori e sottoposte a rigide norme di comportamento, le onna-bugeisha si sono distinte per la loro determinazione a superare queste barriere. Combattendo accanto ai loro compagni samurai, queste donne hanno dimostrato una capacità formidabile nel maneggiare armi come la spada, la naginata (una lancia a lama lunga) e l'arco.

Cinque di queste figure emergono come esempi notevoli di forza, determinazione e abilità marziali straordinarie:



Tomoe Gozen: Vissuta durante il XII secolo, Tomoe Gozen è forse una delle onna-bugeisha più celebrate, probabilmente la più famosa Onna-bugeisha della storia, molte donne giapponesi delle generazioni a seguire si ispirarono a lei poiché apprezzavano il



suo carisma e la sua ferma determinazione. Fu una guerriera eccezionale che combatté per Minamoto no Yoshinaka durante le guerre Genpei.

La sua abilità con la spada e l'arco era leggendaria, e si distinse particolarmente nella battaglia di Awazu nel 1184, dove fu descritta come combattente in prima linea.



Nakano Takeko: Durante il periodo finale del bakumatsu, Nakano Takeko divenne una figura di spicco durante la battaglia di Aizu nel 1868. Era esperta nell'uso della naginata e guidò un'unità di donne guerriere con coraggio e abilità. Preferì morire per mano di un compagno piuttosto che cadere prigioniera dei nemici.

Hangaku Gozen: Nel XIV secolo, Hangaku Gozen si distinse come leader ribelle durante le Guerre Genkō. Difese con determinazione il castello di Torisakayama contro le forze nemiche. La sua abilità nel combattimento e il suo coraggio divennero leggendari, e la sua storia è stata tramandata attraverso i secoli.



Empress Jingū: Anche se la sua esistenza storica è stata oggetto di dibattito, Empress Jingū è venerata come una delle onna-bugeisha più influenti. Secondo la leggenda, guidò una spedizione militare contro il regno di Silla, nell'odierna Corea, alla fine del III secolo. La sua leadership e il suo coraggio in battaglia sono rimasti un simbolo di forza per generazioni successive.



Hōjō Masako: Non una guerriera nel senso tradizionale, Hōjō Masako è stata comunque una figura di potere e influenza durante il periodo Kamakura. Come moglie di Minamoto no Yoritomo, fondatore dello shogunato Kamakura, giocò un ruolo significativo nella politica e nella gestione del governo. La sua intelligenza e astuzia contribuirono a plasmare gli eventi dell'epoca.



karatemantova 1 h



Un grandissimo ritorno in kimono
stasera ❤️
M° Zaira Gerevini

**UN GRANDISSIMO
E
GRADITISSIMO
RITORNO
DELLA NOSTRA
M^A ZAIRA GEREVINI
FINALMENTE
IN
KIMONO!**

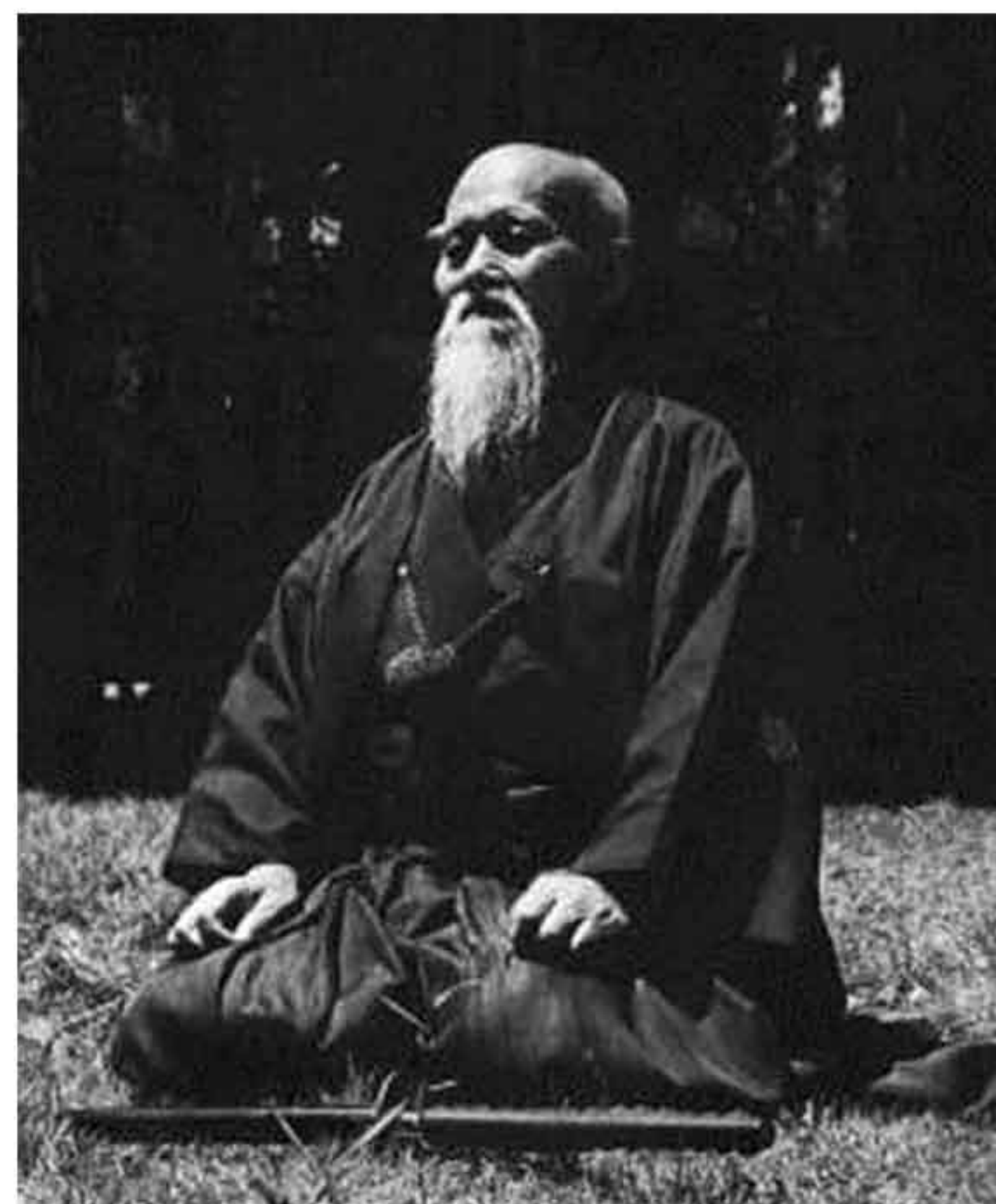


SEIJZA

Seijza ("seduta corretta")

È una posa inginocchiata nelle arti marziali e non solo.

È venuta alle arti marziali dalla tradizione secolare. Fa parte, da tempo, del galateo giapponese, viene eseguita durante la cerimonia del tè, la meditazione, durante le lezioni di calligrafia e ikebana e chiaramente nel karate, nel kobudo e nelle arti marziali in genere, nonché prima della pulizia e affilatura di una katana.





PREMIER LEAGUE CAIRO: VIOLA LALLO E VERONICA BRUNORI PER UN DOPPIO BRONZO NEI 55 KG!

FONTE: <https://www.fijklkam.it/karate/news-karate/10089-pl-cairo-viola-lallo-e-veronica-brunori-per-un-doppio-bronzo-nei-55-kg.html>

Roma, 21 aprile 2024 – Un doppio bronzo nei 55 kg di kumite, firmato Veronica Brunori e Viola Lallo, chiude la Premier League del Cairo per la nazionale italiana.

Le due azzurre che ieri hanno sfiorato una finalissima tutta italiana, hanno oggi battuto le loro avversarie nella finale per il terzo posto e si sono portate a casa un'importante medaglia nel circuito più importante del karate internazionale.

Veronica Brunori ha battuto 2-1 l'avversaria polacca Kseniya Dronchanka, mentre Viola Lallo si è imposta sul risultato di 2-0 contro la tedesca Mia Bitsch.

Le altre 3 finaline di oggi, che hanno visto protagonisti Matteo Fiore (84 kg), Silvia Semeraro (68 kg) e Clio Ferracuti (+68 kg) non hanno purtroppo dato ragione ai karateka azzurri, i quali hanno comunque collezionato un buon quinto posto, segno della buonissima prestazione nella giornata di ieri.

Settimi posti, infine, per Asia Agus, Danilo Greco, Luca Maresca e Lorenzo Pietromarchi.



FONTE: <https://www.facebook.com/yoimagazine>

C'era una volta un giovane allievo.. al quale il suo Maestro si affezionò molto. Lo seguiva con particolare attenzione, lo incoraggiava, lo rimproverava più di tutti gli altri. Gli donò un karategi speciale e una cintura speciale. Lo allenò insieme agli altri e in sedute private, nei boschi, sulle montagne, a casa sua.

Lo curò quando era malato e lo incoraggiò quando era triste. Gli insegnò tutto quello che sapeva, comprese le tecniche segrete e pericolose della sua arte. Lo considerava il suo allievo prescelto e colui che avrebbe mandato avanti la sua scuola dopo la sua morte. Un giorno il suo allievo non si presentò all'allenamento. Il maestro lo cercò e l'allievo balbettò una scusa, poi non si fece più trovare né il maestro lo cercò mai più. Il maestro proseguì l'attività nella sua scuola.

Molti altri allievi si iscrissero, progredirono con il suo insegnamento, ottennero la cintura nera e diventarono a loro volta insegnanti. Il maestro insegnava e aspettava, ma non concesse mai più a nessuno l'attenzione e l'incoraggiamento che aveva concesso a lui. Passarono molti anni, il maestro invecchiò ma la sua palestra era ancora lì. Un giorno qualcuno bussò alla porta del dojo e il maestro andò ad aprire. Riconobbe il suo allievo. Era cambiato fisicamente ma aveva la stessa luce negli occhi e una borsa di karate al braccio. Disse: "Maestro, ho impiegato molti anni a capire.

Tu mi soffocavi con le mie attenzioni e io non capivo il valore di quello che mi stavi trasmettendo. Non mi sono più allenato ma ho conservato dentro di me tutto quello che mi hai dato e adesso sono pronto. Se mi accetti, sono pronto a ricominciare." Il maestro sorrise, lo abbracciò e rispose: "Anch'io ho capito il mio errore. Ho trascurato gli altri e ho preteso di trascinarli lungo la Via invece di farti da bussola. Ti farò solo una domanda e se mi darai la risposta che mi aspetto ti riprenderò nel mio dojo". L'allievo disse: "Che cosa vuoi sapere, Maestro?" Il maestro chiese a sua volta: "Che cos'è per te il karate oggi?" L'allievo rispose: "Il fuoco che ho tenuto acceso per tutti questi anni nel mio cuore, e che ha riscaldato la mia anima quando avvertivo il freddo intorno a me e dentro di me". Il maestro sorrise e disse: "Vai a cambiarti, si ricomincia da qui."



FOTO/RICORDI



ecco una pagina importante della nostra storia: il Maestro Davide insignito dell'attestato di benemerenza dalla federazione veterani dello sport

I NOSTRI TROFEI

2^a Christmas Cup
e-tournament
2020
primi
classificati



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





Pianeta Terra e Luna in orbita LEGO® Technic



Questo set interattivo illustra l'orbita della Luna intorno alla Terra e della Terra intorno al Sole. I bambini curiosi dai 10 anni in su adoreranno scoprire il nostro sistema solare con questo set

di giocattoli spaziali per bambini Pianeta Terra e Luna in orbita Technic (42179). Il set interattivo facilita la comprensione di diversi concetti come l'orbita della Terra e della Luna, l'attrazione gravitazionale della Terra e il modo in cui le rotazioni influenzano le stagioni. Le caratteristiche interessanti includono una manovella che i bambini e bambine possono girare per creare le rotazioni. I mesi e le fasi lunari mostrano l'andamento della Terra, del Sole e della Luna durante tutto l'anno. Questo set è un fantastico regalo per i bambini che amano i pianeti giocattolo. Scopri altri regali spaziali (disponibili separatamente) nella gamma LEGO Technic.

I giocattoli costruibili LEGO Technic per i bambini includono dettagli realistici che introducono i giovani costruttori LEGO all'ingegneria attraverso il gioco di fantasia. Regala al tuo bambino un'avventura di costruzione facile e intuitiva con l'app LEGO Builder, dove potrà ingrandire e ruotare i modelli in 3D, salvare set e monitorare i suoi progressi.



- Modello interattivo: ispira i bambini a costruire una rappresentazione della Terra, del Sole e della Luna in orbita con questo giocattolo costruibile Pianeta Terra e Luna in orbita LEGO® Technic per bambini dai 10 anni in su
- Giocattolo spaziale educativo: i bambini possono girare la manovella per vedere come la Terra e la Luna orbitano attorno al Sole
- Include mesi e fasi lunari: questo sistema solare giocattolo include dettagli, come il mese

e le fasi lunari, per aiutare i bambini a capire come l'orbita terrestre influenza le nostre stagioni

- Un regalo spaziale per i bambini: questo set è un regalo divertente per i bambini dai 10 anni in su che amano i pianeti giocattolo e vogliono saperne di più sul nostro sistema solare
- Istruzioni intuitive: l'app LEGO® Builder guida i bambini in un'avventura di costruzione intuitiva con strumenti che consentono di ingrandire e ruotare i modelli 3D, salvare i set e tenere traccia dei progressi compiuti
- Dimensioni: set di 526 pezzi con un modello che misura 24 cm di altezza, 33 cm di lunghezza e 18 cm di larghezza

E' un po' che non riceviamo foto dei Vostri set o delle Vostre creazioni.... Forza Karateka, Mandaci tante foto con le Tue "opere" Lego, all'indirizzo: kmmmagazine@gmail.com

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>

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

KARLOTTA E IL NUOVO INIZIO



IL KARATE È LA SUA VITA...



MA COL PASSARE DEL TEMPO, QUELLA PASSIONE SI È AFFIEVOLITA...



RAGAZZI...! APPASSIONATEVI SEMPRE DI PIÙ, IL KARATE È UN MONDO BELLISSIMO DOVE NON SI SMETTE MAI DI CRESCERE...

L'AMORE PER IL KARATE SEMBRA SVANITO



KARLOTTA CAMMINA PER LE STRADE DELLA CITTÀ, OSSERVANDO I MANIFESTI DI TORNEI E INCONTRI, MA SENZA PROVARE INTERESSE



UN GIOVANE KARATEKA OSSERVA UN MANIFESTO DI UNO STAGE DI KARATE



VIENI A VEDERE, C'È UN EVENTO BELLISSIMO

KARLOTTA RITROVA LA DETERMINAZIONE NELL'IDEA DI TRASMETTERE IL SUO AMORE PER IL KARATE ALLA FUTURA GENERAZIONE...



E COSÌ, LA FIAMMA DELL'AMORE PER IL KARATE BRUCIA DI NUOVO DENTRO DI LEI, PIÙ FORTE CHE MAI...

CONSIGLI DI LETTURA

Stefano Focaccio Roberto Vaccaro

Stefano Focaccio
Roberto Vaccaro



KARATE-DŌ IMPARARE GIOCANDO

"Karate-dō, imparare giocando" è un breve "almanacco" illustrato pensato per i bambini che approcciano per la prima volta la disciplina del Karate e che necessitano di memorizzare non soltanto le tecniche di base ma anche i relativi nomi giapponesi.

All'interno vi troverete le tecniche fondamentali di base ed anche alcune nozioni teoriche riguardanti la nomenclatura, la storia e, seppur sintetizzati e semplificati, alcuni principi etici caratteristici del Karate.

In sintesi uno strumento utile non solo ai piccoli praticanti ma, come ausilio didattico, anche a tutti gli Insegnanti della disciplina.

Stefano Focaccio

Stefano Focaccio, nato a Napoli nel 1992, è dottore in giurisprudenza ed attualmente svolge la pratica forense presso il foro partenopeo. Da sempre appassionato del Giappone, inizia da bambino la pratica delle arti marziali per approdare in seguito al Karate ed alla Kickboxing.

Dal 2019 è impegnato in attività di divulgazione di entrambe le discipline, su blog e riviste online, fino a pubblicare il 13 marzo 2021 il suo primo libro inerente al karate dal titolo:

"Introduzione al karate: come si è diffuso ed evoluto il karate dalla fine del XIX secolo ad oggi" e successivamente *"Karate-dō: Imparare giocando"*, un almanacco pratico e teorico di karate per bambini.

Attualmente pratica ed insegna, in qualità di allenatore, allo storico Dojo napoletano "Endurance Club".

Oltre alla grande passione per le arti marziali coltiva interesse per le arti letterarie in genere, con particolare attenzione alla poesia, ottenendo riscontri positivi in diversi concorsi nazionali.

KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDÌ SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664



**Centro Sportivo Italiano
Mantova**

Settimanale a cura
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

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

www.csimantova.it - info@csimantova.it

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**



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

05

www.ilmegafonocarpenedolo.it

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

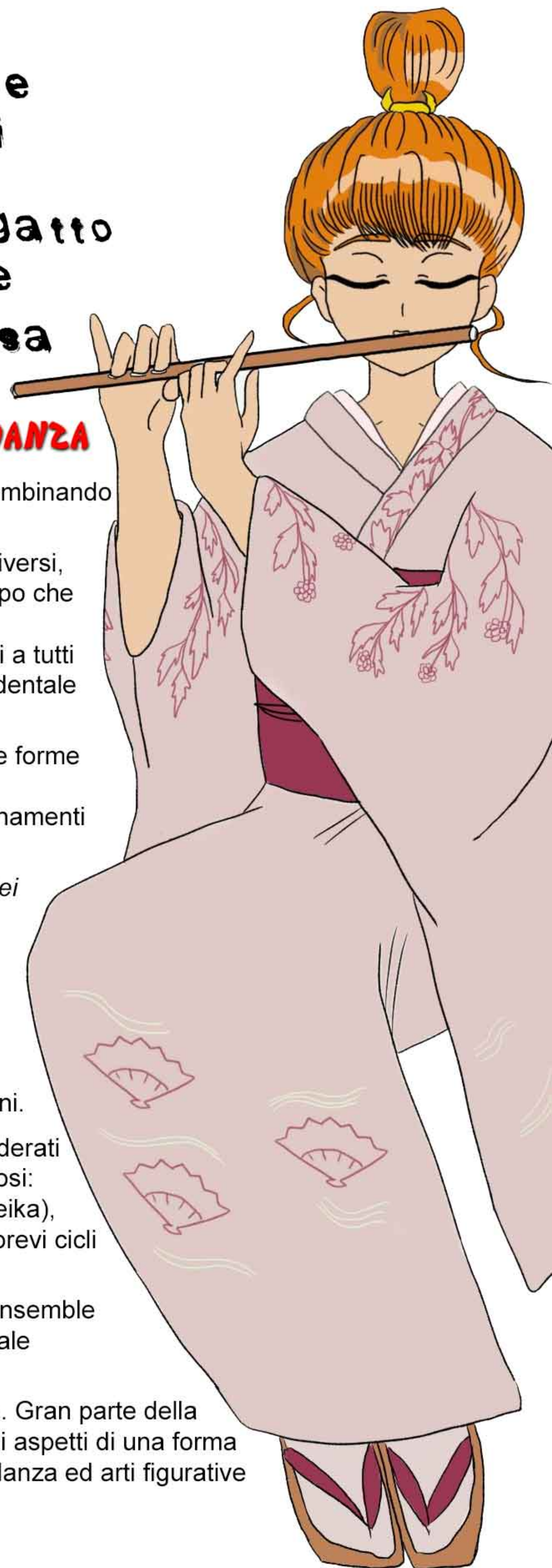
di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Nete okite
ō-akubi shite
neko no koi
si sveglia
e sbadiglia il gatto
poi l'amore
Kobayashi Issa

MUSICA TRADIZIONALE, STRUMENTI MUSICALI E DANZA



Il termine "musica" in giapponese moderno è 音楽 (ongaku), ottenuto combinando l'ideogramma 音 ("suono") con l'ideogramma 楽 ("musica", "piacere").

Il termine "musica tradizionale giapponese" raggruppa generi musicali diversi, che hanno avuto origini differenti e che si sono evoluti su un arco di tempo che in alcuni casi eccede il millennio.

Nonostante questo, è possibile individuare alcune caratteristiche comuni a tutti questi generi, evidenziando differenze di fondo rispetto alla musica occidentale che noi conosciamo e che chiamiamo "classica".

Come altri popoli, la musica popolare giapponese si è evoluta da antiche forme magiche a generi secolari.

La formazione della maggior parte di loro è stata influenzata dagli insegnamenti buddisti e confuciani.

La classificazione principale dei generi musicali giapponesi

- musica religiosa,
- musica teatrale,
- musica di corte **gagaku**,
- canzoni popolari di tutti i giorni.

I generi più antichi sono considerati i canti buddisti shomyo e la musica di corte gagaku. Temi dei canti religiosi: dottrina buddista (kada), insegnamenti (rongi), inni di pellegrinaggio (goeika), canti di lode (vasan). Musica shintoista: musica per compiacere gli dei, brevi cicli di canti e balli in costume.

Il genere secolare include la musica orchestrale di corte. Gagaku è un ensemble cinese che esegue musica strumentale (kangen), dance (bugaku) e vocale (wachimono).

La maggior parte della musica tradizionale è legata ad altre forme d'arte. Gran parte della produzione musicale è legata al teatro e quindi costituisce solo uno degli aspetti di una forma d'arte sintetica che comprende, oltre alla musica, poesia e recitazione, danza ed arti figurative (maschere e scenografie).

Tra questi generi musicali possiamo citare:

- **yokyoku** (musica del teatro no);
- **gidayubushi** (musica del bunraku, teatro classico dei burattini);
- **tokiwazubushi**, **kikyomotobushi** e **nagauta** (musiche di scena del kabuki).



DANZA

Anche al di fuori della musica teatrale molti generi sono legati alla danza e soprattutto alla poesia.

Le danze popolari giapponesi hanno origine in azioni rituali. La danza è uno strano movimento acuto delle braccia e delle gambe, i ballerini sono caratterizzati da espressioni facciali contorte.

Tutti i movimenti sono simbolici e comprensibili solo agli iniziati.

Ci sono due tipi di danza giapponese moderna: **odori** - danza quotidiana con movimenti e salti acuti, e **mai** - una danza più lirica, che è una preghiera speciale.

Lo stile odori ha dato origine alla **danza kabuki** e successivamente al teatro famoso in tutto il mondo.

Lo stile mai ha costituito la base del teatro **Noh**.

Circa il 90% della musica del paese del sol levante è vocale. Fin dall'antichità, ad esempio nel Kojiki, il più antico documento in lingua giapponese arrivato fino ad oggi, vengono riportati i testi di 113 canti (le cui melodie sono oggi completamente sconosciute).

Generi importanti della produzione di musica popolare sono racconti di canzoni, canzoni accompagnate da koto, shamisen e ensemble, canti popolari rituali: matrimonio, lavoro, vacanza, bambini.

STRUMENTI MUSICALI

Quasi tutti gli antenati degli strumenti musicali giapponesi furono portati nelle isole dalla Cina o dalla Corea nell'VIII secolo. Vediamone alcuni...

Koto – Cetra giapponese, uno strumento a corda che personifica il drago. Il corpo del koto ha una forma allungata e, visto dal lato dell'esecutore, la testa dell'animale sacro è a destra e la coda è a sinistra. Il suono viene estratto dalle corde di seta con l'aiuto della punta delle dita, che vengono poste sul pollice, sull'indice e sul medio.

Shamisen – Lo shamisen è uno strumento a tre corde suonato con un plettro. Ha un collo lungo e un corpo a forma di botte. Lo shamisen è utilizzato in un'ampia gamma di musica giapponese, dalle canzoni popolari tradizionali alle canzoni pop più moderne.

Sembra un banjo a tre corde; portato in Giappone dalla Cina nel XVI secolo. Popolare nei quartieri del tempo libero di Edo, lo shamisen era spesso usato nel teatro Kabuki e dalle geishe.

Shakuhachi – Lo shakuhachi è un flauto tradizionale giapponese originariamente utilizzato dai monaci buddisti della setta Fuke. Lo shakuhachi è costituito da uno stelo di bambù lungo circa due metri. Ha un suono caldo e dolce ed è spesso usato nella musica tradizionale giapponese.

Viene anche utilizzato in un'ampia varietà di generi musicali giapponesi, musica contemporanea e persino musica pop.



Taiko - Il taiko è un grande tamburo giapponese che di solito viene suonato con due bastoncini.

Taiko è tradizionalmente usato nella musica popolare giapponese e nei festival.

Il suono del taiko è molto forte ed energico ed è spesso usato per tenere il passo nella musica tradizionale giapponese. Esistono diversi tipi di tamburi giapponesi che hanno Daiko nel loro nome.

Campane Tibetane – una caratteristica della strumentazione musicale del Giappone. Non ci sono praticamente analoghi da nessuna parte. Il suono delle ciotole giapponesi ha proprietà curative.

Pozzi cantanti (Suikinkutsu) – Un altro strumento unico, che è una brocca capovolta sepolta nel terreno, sopra la quale viene posta dell'acqua. Attraverso il foro sul fondo, le gocce entrano ed emettono suoni che ricordano una campana.



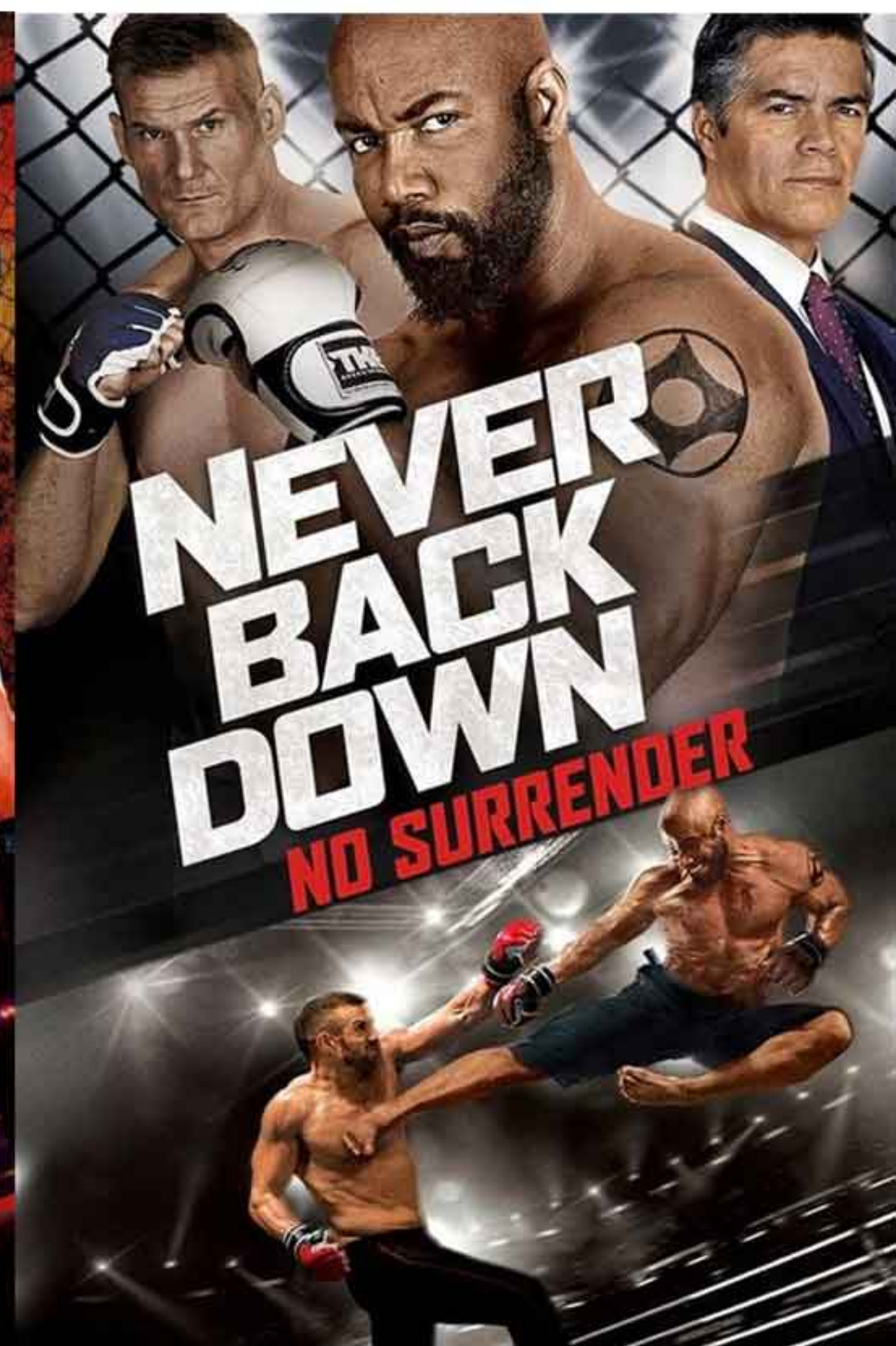
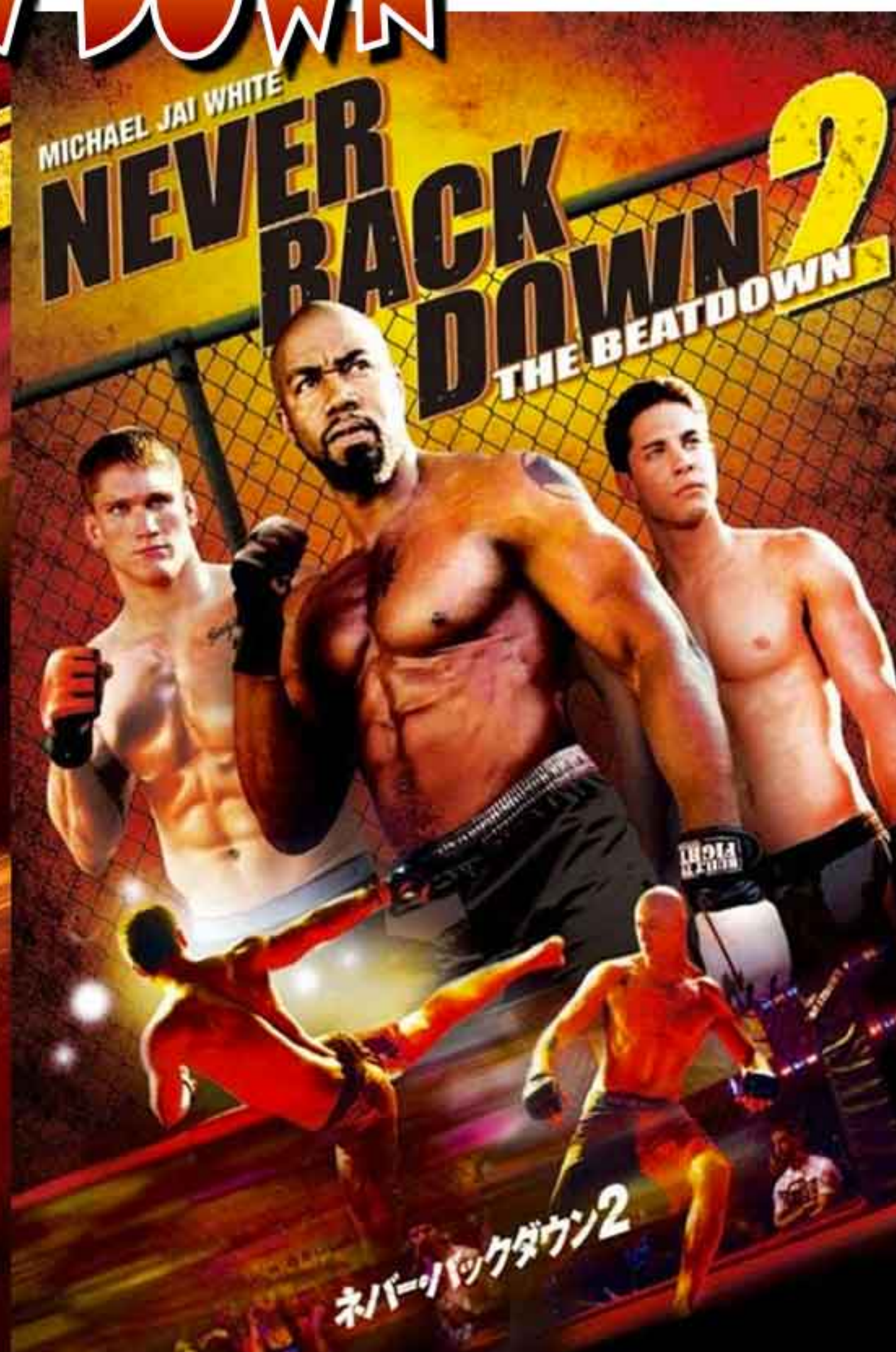
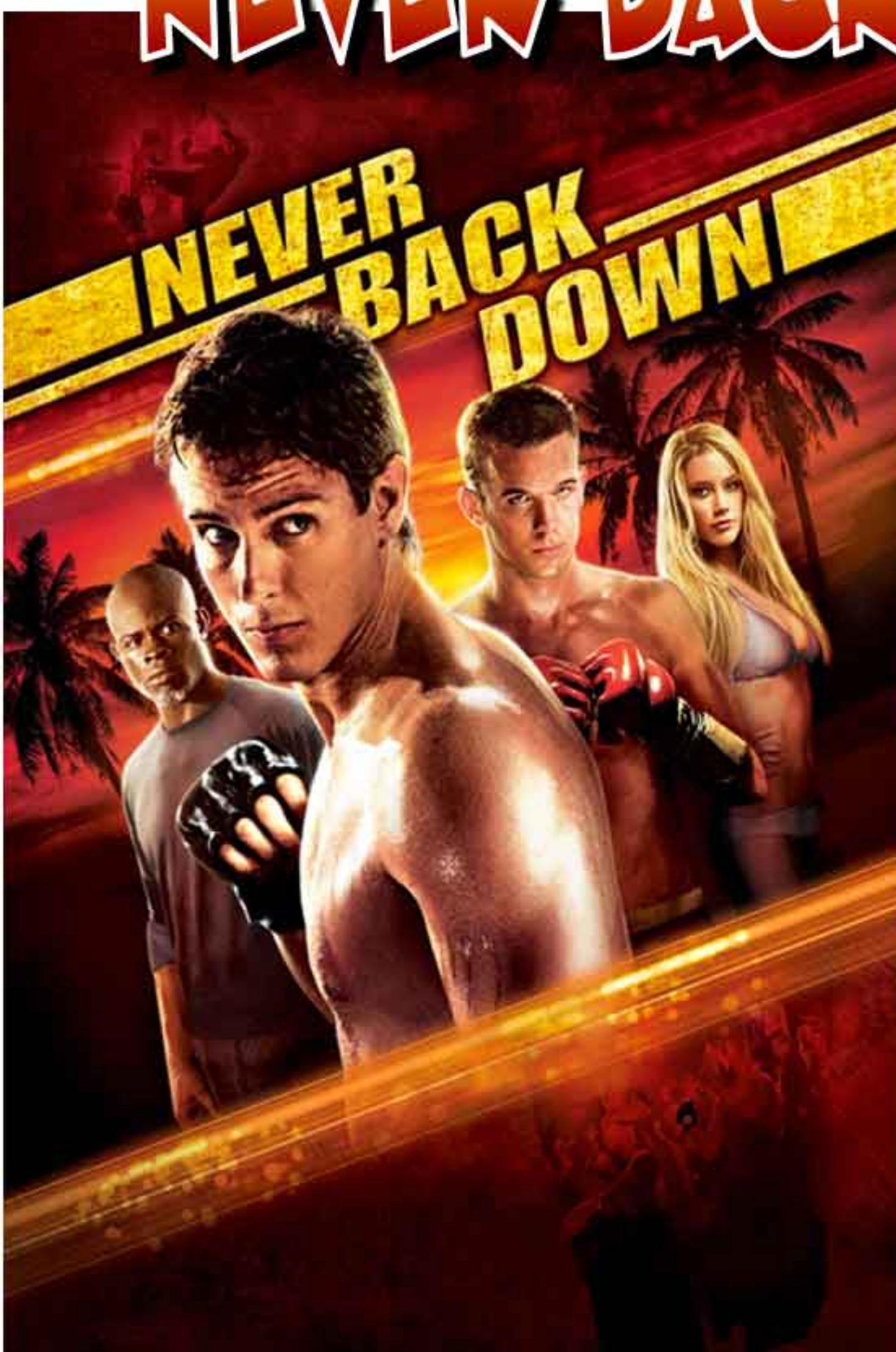
TATTOO YOU

Vnguyen

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



"NEVER BACK DOWN"



"Never Back Down" (2008) è un film d'azione incentrato sul mondo delle arti marziali miste (MMA).

Sean Faris interpreta Jake Tyler, un adolescente con problemi che trova nella disciplina delle MMA un modo per confrontarsi con se stesso e i suoi demoni interiori. Il film segue il tipico percorso di crescita del protagonista, dalle lotte interiori alle sfide sul ring. Con un ritmo incalzante e scene d'azione ben coreografate, "Never Back Down" è un'opzione solida per gli amanti dell'adrenalina.

"Never Back Down 2: The Beatdown" (2011) si allontana dal personaggio di Jake Tyler per concentrarsi su quattro nuovi lottatori, interpretati da Evan Peters, Michael Jai White, Todd Duffee e Scott Epstein. Il film esplora le loro vite e le loro motivazioni mentre si preparano per il torneo di MMA "The Beatdown". Con un cast diversificato e un'attenzione alla psicologia dei personaggi, il film offre una visione più ampia del mondo delle MMA, mostrando che le lotte all'interno e fuori dal ring sono altrettanto importanti.

"Never Back Down: No Surrender" (2016) vede il ritorno di Michael Jai White nei panni dell'ex campione MMA Case Walker. Qui, Walker si ritrova ad allenare un giovane talento, interpretato da Josh Barnett, mentre affronta i fantasmi del suo passato. Con una trama che oscilla tra l'azione e il dramma personale, il film offre una narrazione più profonda rispetto ai suoi predecessori. Le sequenze di combattimento sono ben coreografate, offrendo agli appassionati di MMA, karate e agli amanti dell'azione un'esperienza coinvolgente.

In particolare quest'ultimo film offre episodi di combattimento con veri e propri flashback dove viene sottolineata l'applicazione del kata, mossa per mossa, al combattimento reale, interessante!

In sintesi, la trilogia "Never Back Down" offre un mix di adrenalina, drammi personali e sequenze di combattimento avvincenti. Sebbene non sia priva di cliché, soprattutto nel primo film, l'evoluzione della serie porta a una narrazione più sfaccettata e personaggi ben sviluppati nei capitoli successivi. Per gli amanti delle arti marziali miste e dell'azione, questa serie offre una visione appassionante e coinvolgente del mondo del combattimento.



idroterm serre

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



IL SOUND KARATE

Nel mondo del karate, l'armonia tra mente e corpo è essenziale.

KarateMantova ha partecipato a gare che hanno evidenziato questa spettacolare disciplina con ottimi risultati.

In queste poche righe vogliamo dirvi di che cosa si tratta attraverso una vera e propria "immagine" narrata.

Chissà che possiate immaginare quanto è coinvolgente il "sound karate" e che magari un giorno si riformi una squadra...

L'idea di "Sound Karate" combina questa disciplina millenaria con il ritmo e la musica, trasformando il kata in una coreografia coinvolgente e artistica. Immagina una squadra di atleti, tutti allineati con precisione millimetrica, pronti a eseguire il loro kata al ritmo di una melodia avvincente.

La musica inizia, un battito regolare che cresce in

intensità, accompagnato dal suono di tamburi e strumenti tradizionali giapponesi, una composizione classica o una base rock potente. Gli atleti si muovono con grazia e forza, seguendo il flusso della musica mentre eseguono ogni movimento con precisione e potenza.

Il kata inizia con movimenti lenti e controllati, sincronizzati con note dolci e melodiche.

Poi, improvvisamente, il ritmo accelera e la musica si trasforma in una sinfonia di percussioni e ritmi incalzanti.

Gli atleti rispondono con una serie di colpi rapidi e precisi, salti acrobatici e posizioni dinamiche che si adattano al ritmo frenetico.

Ogni passo, ogni pugno e ogni calcio è eseguito con energia e passione, trasmettendo la forza interiore di ogni atleta.

La musica amplifica l'intensità dell'esibizione, creando un'esperienza sensoriale coinvolgente per gli spettatori.

La squadra di atleti si muove come un'unica entità, una "danza" di forza e agilità.

Ogni membro si supporta a vicenda, mantenendo la precisione e la coerenza del kata nonostante la velocità e l'energia della musica.

Infine, la musica raggiunge il suo culmine, e con un ultimo colpo potente e sincronizzato, gli atleti concludono il loro kata.

Il silenzio cade nel palasport, interrotto solo dagli applausi scroscianti del pubblico che ha assistito a uno spettacolo di karate come nessun altro.

Il "Sound Karate" non è solo uno spettacolo di abilità fisiche, ma anche un'espressione artistica che unisce la disciplina del karate con la bellezza della musica.

È un'esperienza unica che celebra la forza, la grazia e la determinazione degli atleti, lasciando un'impronta indelebile nella mente di chi ha avuto il privilegio di assistervi.

CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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

- 5 maggio Campionato Europeo WMAC
San Marino

- 11 maggio - ore 15.00 formazione e
aggiornamento allenatori, istruttori e maestri
sede CSI

- 19 maggio Campionato Italiano WKU
Tregnago (VR)

- 25 maggio mental coach e nutrizionista
(solo per aderenti progetto Sport e Salute)
all'aperto presso "campo canoa" ore 15.00

- 8 giugno - ore 15.00 formazione e
aggiornamento allenatori, istruttori
e maestri sede CSI

- 1 giugno esami di kyu
(cintura) Palestra Dynamica Goito
Ore 15,00

- 1/2/3 NOVEMBRE 2024 Campionati Nazionali
NAPOLI (con visita della città organizzata dal
CSI e Pizza per tutti.

seguiteci sui social per
aggiornamenti e novità

Info: info@karatemantova.it

Tel. 338 5775667

STAGE DI KARATE

13/16
GIUGNO
2024



COGOLETO (GE)

Paese natale di Cristoforo Colombo

4 GIORNI
DOVE IL TUO TATAMI
È IL MARE



SUMMER DOJO



INFO&CONTATTI

Per informazioni tecniche:
[@fulvio_sole](mailto:fulvio_sole) / [@loriasavio](mailto:loriasavio) / [@mas_aikido](mailto:mas_aikido)

Seguici su:
[@summer_dojo](https://www.instagram.com/summer_dojo)

Per prenotazioni:
Residence Villa Beuca tel. 010 918 9098
mail: info@residencevillabeuca.com



1° CAMPIONATO ITALIANO WKU

Palasport di Tregnago (VR)

Via Pellegrini Cipolla 10

19 maggio 2024 ore 9.00

gara valida per le qualificazioni
ai Campionati del Mondo di Rodi (Grecia)
Karate - Kobudo- Free Style

info@karatemantova.it

338 5775667



**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...



**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

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...**

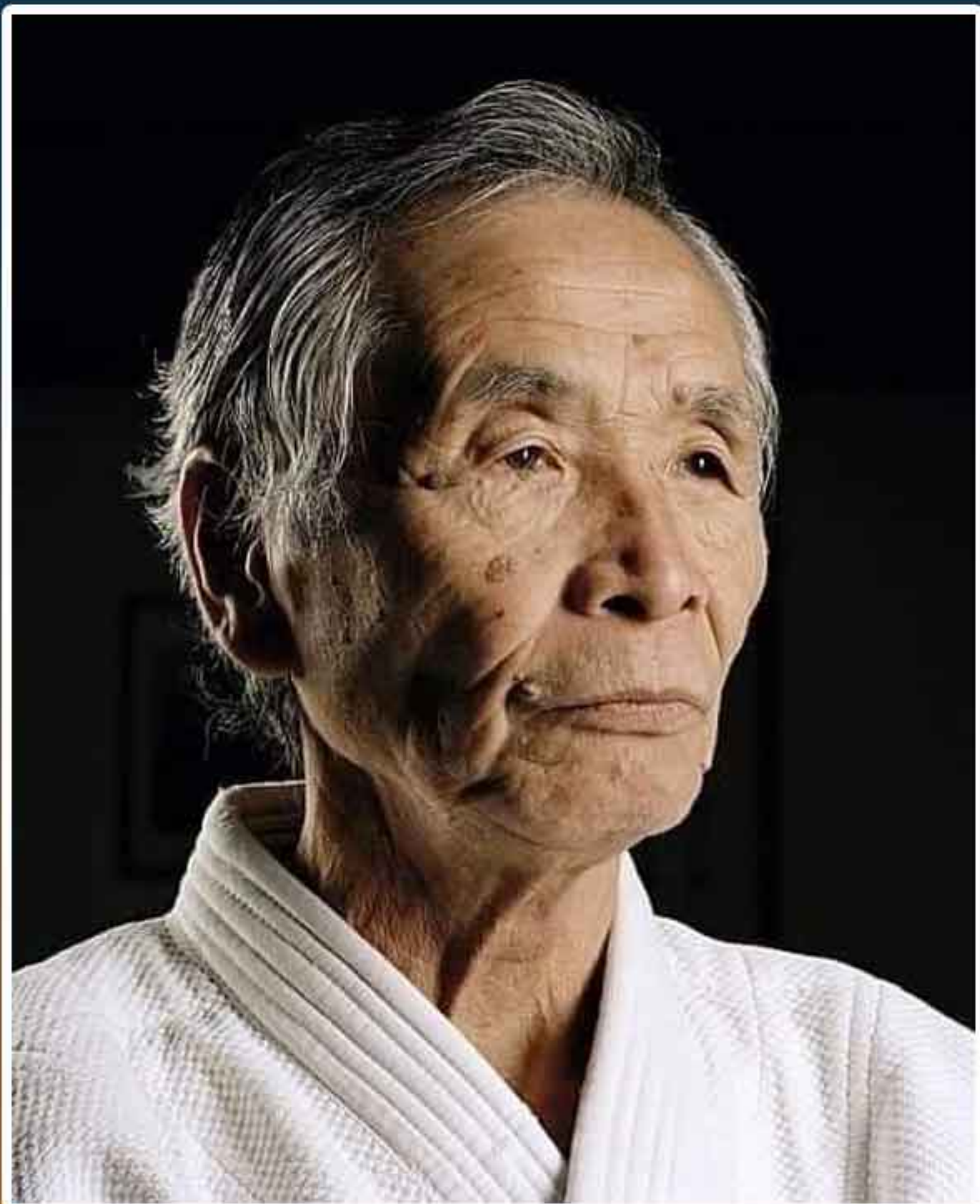
NEW!

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

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



KARATEMANTOVA MAGAZINE



Una persona attraversa diverse fasi della comprensione delle arti marziali.

Prima, per assicurarsi, cerca di uccidere il nemico, poi non di uccidere, ma di distruggere.

E solo allora vuole neutralizzare l'aggressore senza ferirlo.

E ancora più in alto - diventa suo amico.

Sensei Nobuishi Tamura,

LA RUBRICA DEI LETTORI

abbiamo bisogno di voi!!

Videogiochi, sport, amici, avventure, libri per ragazzi, fotografia, viaggi, cosa vi è piaciuto di una gara, quanto vi emozionare ad una gara, ecc., ecc. Mandateci una storia, la recensione di un videogioco o di una avventura vissuta. lo leggeremo e lo pubblicheremo ogni volta che sarà possibile.

Inviare tutto a kmmagazine@gmail.com, forza! Provateci!



NEL PROSSIMO NUMERO:

I RISULTATI DELLE GARE E MOLTO ALTRO...

CHIUNQUE PUÒ CONTRIBUIRE ALLA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO MAGAZINE ATTRAVERSO COMMENTI, ARTICOLI, DISEGNI, PROPOSTE E SUGGERIMENTI... NON ESITATE A CONTATTARCI... MIGLIORARSI OGNI GIORNO DI PIÙ È LO SCOPO DELLA VITA DI UN KARATEKA...

KARATEMANTOVA MAGAZINE N° 48 - MAGGIO 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