



**FIJKAM**  
FEDERAZIONE ITALIANA IUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - NR. 51 - AGOSTO 2024



CENTRO SPORTIVO ITALIANO  
Comitato di Mantova

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



KARATEMANTOVA A.S.D.



NOTIZIE DAL DOJO

# KARATEMANTOVA MAGAZINE



**SIMONE REGGIANI**

**KARATEMANTOVA A PALAZZO**

**CAMPUS 2024: ANCORA QUALCHE POSTO DISPONIBILE**

**.ESTATE IN PISCINA**





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 51 - AGOSTO 2024

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
SIMONE REGGIANI.....	PAG. 4
BUONE NOTIZIE/ANEDDOTI/STORIA.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
UNA GIORNATA A PALAZZO.....	PAG. 12
ALLENAMENTI AGONISTI IN PISCINA.....	PAG. 14
TATSUYA NAKA SENSEI.....	PAG. 16
IL KIME - KARATEKA.IT.....	PAG. 18
TROFEI E RICORDI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
THE ACOLYTE - STAR WARS - IL FILM.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

## SIMONE REGGIANI



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



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

SEGUICI SU:



Seguici anche su Facebook



Seguici anche su YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su Instagram

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

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

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

FATTO A MANO CON IL CUORE e personalizzabile!

richiedi informazioni a [info@crikami.it](mailto:info@crikami.it)

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



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

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

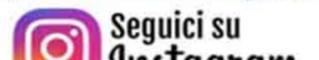
realizza con me le tue idee...



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



Seguici su facebook.



Seguici su Instagram

# LA PAROLA AL MAESTRO:



## L'ANNO DEL VENTENNALE

Abbiamo ufficialmente aperto le nostre celebrazioni del ventennale della nostra amata società Karatemantova ASD e APS. Quanta acqua è passata in 20 anni.

Quanti allievi nelle nostre palestre. Tanti se ne sono andati ma tanti sono ancora con noi.

Abbiamo passato una pandemia, stiamo ancora passando dei periodi bui con guerre "alle porte", ma siamo ancora qui rinnovati in molte parti dal direttivo con l'avvicendamento dei Presidenti da Daniela Braglia (ancora infaticabile) a Andrea Antonelli, con molti tecnici giovani e devo dire che reputo vincente questa situazione.

Le nostre palestre storiche, nonostante qualche cambiamento di sede, sono solide e attivissime.

Tutto questo vuole dire che la Società è sana sotto l'aspetto economico ma anche dal punto di vista strutturale.

Molti corsi son stati fatti, aggiornamenti, ora la riforma dello sport che tanto ci fa disperare.

Abbiamo questo giornalino. Sembra una cosa futile, ma se qualcuno sfoglia i 51 numeri usciti vede quanto e cosa è stato fatto in questi anni. Noi vogliamo come sempre rilanciare.

Da Direttore tecnico e Sportivo ogni anno penso a migliorare il nostro fare sport. Sì lo chiamo sport anche se è anche arte marziale perchè questo ci dice il CONI ma penso che questa attività sia fondamentale per formare spirito e corpo.

E chi ha lasciato e si è allontanato? Io seguo sempre i miei allievi e attendo con pazienza il loro ritorno in palestra che come sempre chiamo famiglia.



Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



**BARRUS** TŌKAIDO



M° Davide Reggiani

**NEW!**

**PROMOSPORT**

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - info@crikami.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

Realizzato con: www.grafichemilano.it Tel. 0584 420240

# SIMONE REGGIANI



## IL M° SIMONE REGGIANI RITORNA SUI TATAMI DI KARATEMANTOVA

*Per parlare del M° Simone Reggiani 5° dan di karate Shotokan, 4° dan di Kobudo di Okinawa ci sarebbe da scrivere un libro.*

Inizia fin dall'età di 6 anni in palestra con i maestri Zacchè e Bertolini a Porto Mantovano ma ben presto si sposta a Soave con l'Istruttore Rocca. Qui, insieme alla sorella, al padre e alla madre cresce e si forma.

È poi con il padre M° Davide Reggiani che intraprende la sua carriera fino a rivestire, nello shotokan, il grado di maestro e 5° Dan CSI.

Quasi per caso, sempre con il padre, inizia il percorso del kobudo Shorei Kan con la guida del M° Montanari fino a rivestire col CSI il grado di 1° Dan.

Viste la grandi capacità e il talento dimostrati insieme alla famiglia decide di intraprendere il percorso del Kobudo Matayoshi con il M° Guarelli ripartendo dal grado di cintura bianca.

Grazie a molto allenamento, costanza e tenacia, in breve, arriva a conseguire il grado prima di 1° Dan e subito dopo di 2° Dan. Prosegue la corsa incontrando il M° Ponchioli e con il CSI consegue il grado di 3° Dan per arrivare infine al 4° Dan con la WMAC nonchè arbitro CSI e internazionale.

Nel frattempo partecipa a moltissimi stage e allenamenti da Rimini a Maranello, da Bussolengo a Carpi, molti nel mantovano per una continua formazione e aggiornamento.

Oggi ritorna ad insegnare dopo la pausa pandemica e la nascita della fantastica Aurora sui tatami di Karatemantova come inizio le domeniche mattina.



Una nota di grande qualità tecnica che il M° Davide Reggiani definisce fondamentale per il gruppo di ragazzi e per il nuovo assetto del settore kobudo che avrà due linee ben precise: quella tradizionale con tutti i programmi d'esame di stile e quella nuova dove atleti agonisti e non potranno semplicemente studiare e preparare un kata da gara con un arma a loro scelta. Chissà mai che si possano innamorare anche di questa arte marziale speciale ed esclusiva. Buon Lavoro Simone e bentornato con noi!



## POREC YOUTH LEAGUE: 5 MEDAGLIE PER GLI U21 ITALIANI



Roma, 27 luglio 2024 – Debutto della Youth League di Porec con gli U21 in gara e sono 5 le medaglie conquistate dai karateka italiani, di cui 2 nel kata e 3 nel kumite.

Manca soltanto l'oro in questa ottima giornata croata. Cominciamo dal kata, dove sono arrivate 2 medaglie di bronzo, entrambe nel femminile, con Orsola D'Onofrio e Alessia Eusepi che hanno battuto nella finalina rispettivamente la portoghese Texeira e la slovacca Gamova. Nel kumite, invece, bronzo per Emma Colletti che ha avuto la meglio (5-2) contro l'ucraina Sergaieva nella finalina dei 50 kg. Doppio podio, infine, nella categoria dei 67 kg dove Alessandro Di Marco si è guadagnato l'argento e Angelo Ingenito il bronzo.

Il primo si è fermato soltanto in finale contro il tedesco Oezdemir (4-1) dopo uno splendido percorso, mentre il secondo ha vinto la sua finale ai danni del bosniaco Grabus (0-0).

FONTE:  
<https://www.fijlkam.it/karate/news-karate/10242-porec>

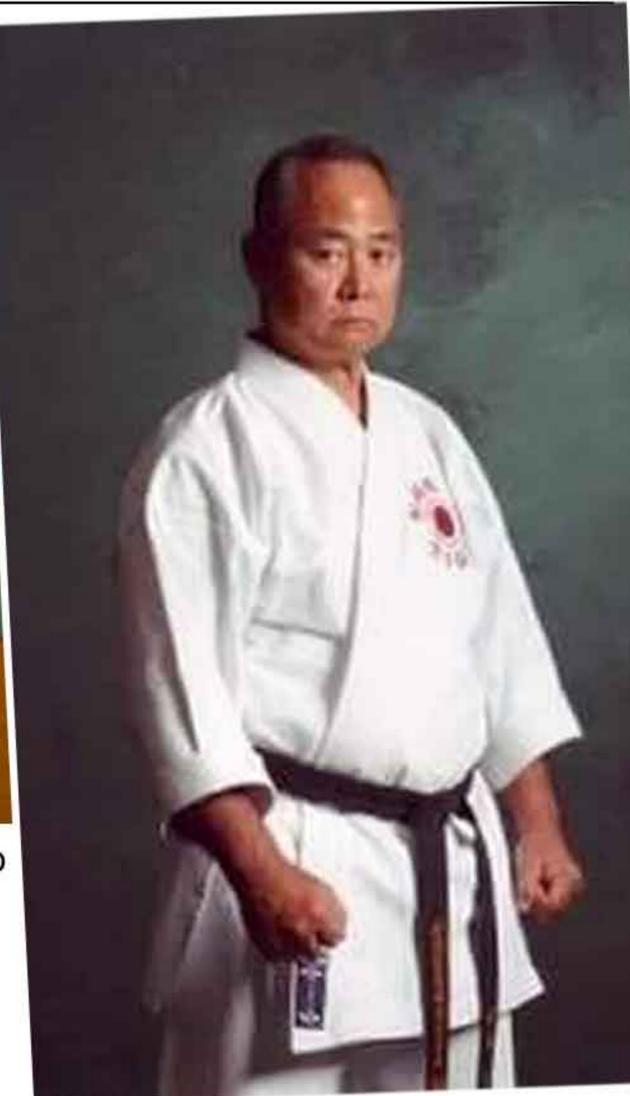


### **Karatemantova e GKS San Giorgio**

Lunedì 8 luglio nel contesto di collaborazione delle società sportive per la programmazione nuove attività nella sede del Comune di San Giorgio-Bigarello per mano dell'Assessore allo sport Laura Spiritelli, la società GSK san Giorgio, con i Maestri Valentino Forcati e Roberto Gasparini, ha voluto consegnare al M° Davide Reggiani un quadro ricordo in occasione del ventennale di Karatemantova ASD e APS.

Un grazie da parte di Karatemantova per il graditissimo ricordo.

Nella sede si è discusso della possibilità da parte del Comune di San Giorgio-Bigarello di ospitare nel locale palasport la seconda edizione dei campionati Italiani WKU-CSI nella primavera 2025.



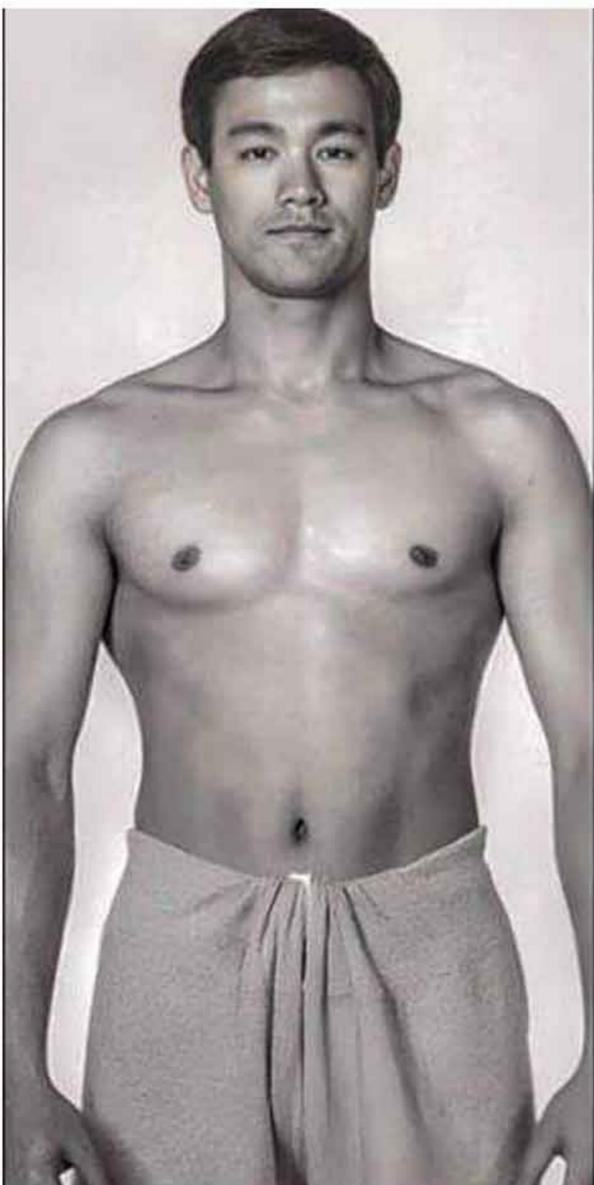
Apprendiamo la triste notizia della morte di Shihan Kenneth Funakoshi che abbiamo conosciuto ad uno stage a Jesolo anni fa in occasione di un memoriale dedicato al nonno Gichin Funakoshi.

Persona di altissimo spessore e umanità ma il suo karate tradizionale ha lasciato in noi un grande segno. RIP



Il "Kata" è la saggezza raccolta dagli antichi maestri. Nelle arti marziali giapponesi il corpo si allena ripetendo i "Kata".  
 Il Maestro Kuroda dice: "È importante praticare il Kata in una forma semplice in modo che tu possa concentrarti per padroneggiare la teoria. Devi negare la dipendenza dall'uso della forza. L'essenza ultima delle tecniche non potrai mai ottenerla usando la forza" " Nessuno può notare il suo movimento e nemmeno la sua esistenza. La velocità del movimento del Bujutsu non può essere misurata con i tuoi occhi"

Maestro Ikki



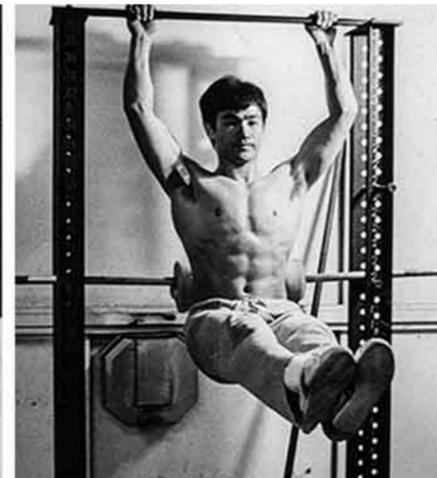
克強健力學院  
 HAK KEUNG GYMNASIUM  
 運動程序  
 Exercise List

學生姓名 性別  
 Name BRUCE LEE Sex M Date MAY 27 1965

運動名稱 EXERCISE	組數 SETS	磅 LBS	次數 TIMES	運動名稱 EXERCISE
1 SQUAT	3	95	10	SQUAT
FRENCH PRESS 1	4	64	6	FRENCH PRESS
2 INCLINE CURL	4	35	6	FRENCH PRESS
FRENCH PRESS 2	4	64	6	PUSH UP
3 "CON" CURL	4	35	6	TRICEP STRETCH
PUSH UP	3	70-80	10	INCLINE CURL
4 TWO HAND CURL	3	70-80	8	"CON" CURL
5 TRICEP STRETCH	3	3	8	TWO HAND CURL
DUMBBELL CIRCLE	4	16	INF	REVERSE CURL
6 REVERSE CURL	4	X64	6	DUMBBELL CIRCLE
7 WRIST CURL 1	4	64	INF	WRIST CURL
WRIST CURL 2	4	10	INF	WRIST CURL
SIT UP	5	B.W.	12	SIT UP
CALF RAISE	5	B.W.	20	CALF RAISE

此表請勿攜出院外 Please do not take it away

La routine di allenamento che Bruce Lee svolgeva a metà degli anni '60 in palestra era estremamente esigente e varia. Includeva corse di diversi chilometri per aumentare la resistenza cardiovascolare, allenamento con pesi ed esercizi a corpo libero per sviluppare la forza muscolare. Lee praticava anche boxe e kickboxing per migliorare la velocità e l'agilità, e dedicava tempo a intensi esercizi di stretching per mantenere la flessibilità. Inoltre, integrava sessioni di meditazione per mantenere la concentrazione e la calma mentale. Questa combinazione di discipline ha reso Bruce Lee una leggenda sia nelle arti marziali che nel cinema.



Nel 1870, i samurai costituivano il 5% della popolazione giapponese, ovvero 400.000 famiglie con circa 1,9 milioni di membri. Passarono sotto la giurisdizione nazionale diretta nel 1869 e tra tutte le classi durante la rivoluzione Meiji furono le più colpite. Il feudalesimo venne ufficialmente abolito nel 1871; cinque anni dopo, l'uso delle spade fu proibito a chiunque tranne ai membri delle forze armate nazionali, e tutti gli stipendi dei samurai furono convertiti in titoli di stato, spesso con perdite finanziarie significative.





## TANREN BO

<https://www.way-of-the-samurai.com/Tanren-bo-Training.html>

Il Tanren Bo è un grosso bastone per l'allenamento nel kenjutsu, aikido, karate e kobudo - è un tronco quadrato con manico. Dimensioni e peso sono limitati solo dalla forza di chi lo utilizza.

A differenza di Suburito e Bokken, non ha quasi mai la forma di una spada, il che la rende facile da usare.

### **nello specifico:**

Un tanren bō (鍛錬棒) è una mazza usata in aikido, karate e kobudo per l'allenamento della forza e del suburi. Nonostante sia di soli 3 piedi (0,91 m) in totale, con 10 pollici per il manico, la "lama" è un grande pezzo di legno rettangolare, con la sua sezione trasversale di un quadrato con una dimensione di tre pollici quadrati, e ha un peso complessivo da 4 a 7 libbre.

Disegnando un angolo come bordo, un aikidoka o un kobudoka possono usarlo come un suburitō ancora più pesante, praticare suburi, kata, hasuji (angolo-bordo) e tomei (arresto dell'oscillazione) e imparare il rimbalzo della spada esercitandosi contro il tenu-ichi, ora tipicamente uno pneumatico in piedi su una base di cemento.

Poiché è progettato per l'aikido e l'allenamento della forza, in particolare per abituarsi al peso di un oggetto pesante, non assomiglia a una spada per forma, lunghezza o massa.

Quindi, a differenza del suburito, è meno efficace per imparare il taglio della katana e non è adatto al contatto con altre spade.

### **Tanren-bo Training - Il segreto del bastone da forgiatura.**

Ogni cultura guerriera ha usato sia il proprio corpo che una serie di dispositivi esterni per svilupparsi e condizionarsi attraverso il tanren. Nei tempi antichi era semplice come trasportare un grosso tronco di legno, dando origine ad attività insolite come il lancio del tronco scozzese. Ancora oggi conosco unità di forze speciali che si addestrano facendoti



un passaggio e correndo con gli alberi abbattuti. Ad Okinawa all'interno degli stili di Karate c'è un uso molto lungo di dispositivi per il tanren, da quelli semplici come tronchi pesanti a quelli complessi come:

- Makiagi (rulli da polso) - un dispositivo usato da Bruce Lee e riportato in auge come moda del fitness qualche anno fa
- Nigiri Gami (barattoli da presa) - barattoli a tesa larga riempiti, con terra, acqua o sabbia che si afferrano con una mano artigliata per sviluppare il polso, le mani e gli avambracci.
- Kongoken - un grande anello di ferro che veniva capovolto e colpiva le braccia e il corpo per sviluppare forza e condizione contro l'impatto.
- Ishisashi - Chi Ishi - pietre rinforzanti. Grandi rocce con maniglie che potevano essere afferrate con una mano o due.

Per i samurai il dispositivo di rafforzamento era il tanren-bō, che letteralmente significa "bastone da forgiare".

È un dispositivo di allenamento tradizionale che si trova nelle vecchie scuole giapponesi di spada. È pesante.

È ingombrante ed è uno dei metodi di allenamento più importanti e trascurati.

Pochissime persone al di fuori delle scuole koryu (molto antiche) di spada hanno familiarità con il tanren-bō, eppure è questo strumento di allenamento, più di ogni altro nell'arsenale dei samurai, che ha sviluppato la forza di questi incredibili guerrieri.



Il tanren-bo deriva dall'uso del Kanabō, (foto in alto a destra) una feroce arma a clava costruita in legno pesante, o realizzata interamente in ferro, con punte o borchie di ferro su un'estremità usata dai samurai. Le armi di tipo Kanabō erano disponibili in tutte le dimensioni e forme, con le più grandi alte come un uomo e un'arma a due mani, mentre quelle più piccole e leggere erano principalmente a una mano e lunghe come un avambraccio. La forma potrebbe essere quella di una mazza da baseball con un'estremità spessa e pesante che si assottiglia verso un manico sottile oppure potrebbero essere dritte dal manico all'estremità, con l'asta rotonda o sfaccettata.

Era più usato per distruggere l'armatura, le ossa e le gambe dei loro cavalli da guerra dei nemici. L'arte di usare quest'arma ingombrante, kanabō-jutsu o tetsubo-jutsu, consisteva in una padronanza sia dell'equilibrio che della forza; Ci voleva una grande abilità per riprendersi da un errore con la mazza pesante, che poteva lasciare un portatore aperto a un contrattacco.

Ogni esercizio di questo programma insegna l'uso efficace di quest'arma.

Il kanabō era anche un'arma mitica, spesso usata nei racconti dagli oni (demoni giapponesi) poiché erano presumibilmente estremamente forti. Ancora oggi esiste un detto in giapponese: "Come dare un kanabō a un oni", che significa dare un vantaggio in più a qualcuno che ha già il vantaggio (il forte reso più forte). Ma l'allenamento con il kanabō e il suo strumento di allenamento più pesante, il tanren-bō, sviluppò anche questa forza demoniaca ultraterrena.

I vantaggi del Training Tanren-bo La flessibilità e il rafforzamento delle spalle sono di gran lunga il più grande vantaggio di questo tipo di allenamento. Come forse già saprai, la tua spalla si trova su una presa con una gamma di opzioni di movimento. Sfortunatamente, molti dei comuni esercizi di allenamento della forza che prendono di mira le spalle, come la pressa per le spalle, utilizzano solo una gamma limitata di movimenti. Il tanren-bō serve ad assicurarti di lavorare correttamente le spalle utilizzando la sua gamma completa di opzioni di movimento che a sua volta migliora la flessibilità e la forza complete delle spalle. In poche parole, se sei coinvolto in qualsiasi tipo di sport che richieda spalle o gomiti flessibili come il baseball, il tennis e le arti marziali, allora trarrai sicuramente beneficio dall'impegno nell'allenamento tanren-bo.

Ma oltre a questo, l'allenamento tanren-bo ti aiuta a controllare i muscoli sotto carico, prevenendo gli infortuni, mentre ti insegna i fondamenti chiave dell'arte della spada. I vantaggi principali di questo tipo di Tanren (condizionamento) sono i seguenti: **Tenouchi Forza di tutto il corpo - Comprensione della dispersione della forza - Generazione di potenza incredibile - Messa a fuoco e precisione - Resistenza alle lesioni - Coltivazione della forza interna**

(consigliato allenamento con protezioni in acciaio o ferro)



# L'ANGOLO DELLA KATANA



fonte: Giappone il respiro del sole



## OGGI PARLIAMO DI NINJA

Questa figura apparve nel periodo Sengoku o "degli Stati combattenti", ossia nel XV secolo.

È probabile però che essi fossero presenti sia nel XIV secolo, sia nel XII secolo (periodo Heian o inizio del periodo Kamakura). Nei disordini del periodo Sengoku (XV e XVII secolo), mercenari e spie prezzolate divennero attivi nella provincia di Iga e nell'area adiacente al villaggio di Kōka. I clan della zona conoscevano, probabilmente, queste attività. Dopo l'unificazione del Giappone sotto lo shogunato Tokugawa (XVII secolo) i ninja caddero nell'oscurità.

Tra il XVII e il XVIII secolo, fu redatto un certo numero di manuali "shinobi", come il Bansenshukai (nel 1676), spesso sulla base della filosofia militare cinese.

Durante il rinnovamento Meiji (1868) la tradizione degli shinobi divenne un tema della fantasia popolare e di mistero in Giappone. I ninja assunsero un considerevole ruolo di rilievo nel folklore e nella leggenda, ed è spesso difficile separare i fatti dal mito.

Alcune abilità leggendarie vennero ritenute essere dei ninja, fra cui l'invisibilità, camminare sull'acqua e il controllo degli elementi naturali. Di conseguenza la loro percezione nella cultura occidentale nel XXI secolo è spesso basata più sulla leggenda e il folklore che sulle spie del periodo. La parola Ninja è un on'yomi (un kanji derivato dal primo cinese medio) e deriva dalla lettura dei due kanji 忍者.

Nella lettura nativa dei kanji kun'yomi, la parola viene pronunciata shinobi, una forma abbreviata della trascrizione shinobi-no-mono. Questi due sistemi di pronuncia dei kanji creano diverse parole ma con significati simili.

La parola shinobi compare nei documenti scritti a partire dal tardo VIII secolo nel poema del Man'yōshū. La parola shinobi significa "rubare" e per estensione "astenersi", da qui l'associazione con la furtività e l'invisibilità.

Mono significa "una persona" e si riferisce anche al termine shinobu che significa "nascondere".

Storicamente, la parola ninja non era di uso comune e una varietà di regionali colloquiali si evolvettero per descrivere quello che in seguito sarebbe diventato noto come ninja.



Insieme a shinobi, alcuni esempi sono monomi 'colui che vede', nokizaru 'macaco sul tetto', rappa 'ruffiano', kusa 'erba' e Iga-mono 'uno da iga'. Nei documenti storici viene quasi sempre usato shinobi. In Occidente dopo la seconda guerra mondiale la parola ninja divenne più diffusa di shinobi, forse perché più comoda da pronunciare per coloro che parlano alcune lingue occidentali.

In inglese il plurale di ninja può essere o immutato come ninja (il che riflette la mancanza nella lingua giapponese di numeri grammaticali) o il regolare plurale inglese ninjas. Nonostante i molti racconti popolari, racconti storici sui ninja sono scarsi.

Lo storico Stephen Turnbull asserisce che i ninja erano per lo più reclutati dalla classe più bassa e quindi c'era poco interesse letterario su di loro.

Al contrario, le epiche di guerra come Il racconto di Hogen (Hogen Monogatari) e Heike Monogatari (Heike Monogatari) si concentrano soprattutto sui samurai aristocratici, le cui gesta erano apparentemente più attraenti per il pubblico.

Lo storico Kiyoshi Watarani afferma che i ninja erano stati addestrati a essere particolarmente reticenti sulle loro azioni e sulla loro esistenza:

«Le cosiddette tecniche ninjutsu, insomma sono le competenze degli shinobi-no-jutsu e shinobijutsu, che hanno gli obiettivi di garantire che l'avversario non sappia nulla della loro esistenza e per i quali non vi era un addestramento speciale».

Il titolo ninja è talvolta attribuito retroattivamente al principe semi-legendario del IV secolo Yamato Takeru. Nel kojiki il giovane Yamato Takeru si traveste da fanciulla affascinante e uccide due capi Kumaso.

Tuttavia questi fatti avvennero in un periodo molto precoce della storia giapponese ed è improbabile che possano essere collegati agli shinobi dei racconti successivi. Il primo uso documentato di spionaggio fu sotto l'impiego del principe Shotoku nel VI secolo. Queste tattiche vennero considerate sgradevoli anche in tempi precoci, quando nel X secolo Shomonki il ragazzo spia di Koharumaru venne ucciso per spionaggio contro l'insorto Taira no Masakado.

In seguito la cronaca di guerra Taiheiki del XIV secolo contenne molti riferimenti agli shinobi e accreditò la distruzione di un castello in un incendio da un anonimo, ma "altamente qualificato" shinobi.

Fu a partire dal XV secolo che le spie venivano appositamente formate per il loro scopo.

Fu in questo periodo che la parola shinobi apparve a definire e identificare chiaramente i ninja come un gruppo segreto di agenti. La prova di questo, può essere vista in documenti storici.

Essi cominciarono a riferirsi ai soldati furtivi come shinobi, durante il periodo Sengoku. I manuali successivi in materia di spionaggio furono spesso fondati su strategie militari cinesi, citando come opere L'arte della guerra (Sunzi Bingfa) di Sun Tzu. I ninja comparvero come mercenari nel XV secolo. Vennero reclutati come spie, predoni, incendiari e persino per attività assimilabili al terrorismo. Il samurai osservava ritualità e decoro, combatteva apertamente.

Durante il tumultuoso periodo Sengoku emerse l'esigenza di assoldare uomini disposti a commettere atti ritenuti poco raccomandabili per i guerrieri tradizionali. Nel periodo Sengoku gli shinobi ebbero diversi ruoli, fra cui la spia (kancho), esploratore (teitatsu), attaccante a sorpresa (kishu) e agitatore (konran). Le famiglie ninja erano organizzate in grandi corporazioni, ognuna con i propri territori. Esisteva anche un sistema di rango: un jonin 'uomo superiore' era il rango più alto, che rappresenta il gruppo e le locazioni di mercenari. Questo era seguito dal chunin 'uomo di mezzo', assistente del jonin. In fondo c'era il genin 'uomo più basso', gli agenti di campo tratti dalle classi più basse e assegnati a svolgere missioni attuali.



# UNA GIORNATA A PALAZZO



Con il Patrocinio del Comune di Mantova e della Fondazione Palazzo Te, Martedì 2 luglio Karatemantova è entrata a Palazzo Te per un set fotografico e video promozionale in occasione dell'apertura delle celebrazioni del ventennale della Società Sportiva.

Una cornice più bella non si poteva trovare per un anno che si preannuncia sfavillante e denso di novità.

Karatemantova da sempre promuove nuove iniziative collegando lo sport ai luoghi mantovani: in passato la Rotonda di San Lorenzo, i giardini di Piazza Virgiliana, Piazza delle Erbe e in questa estate 2024, appunto Palazzo Te.

Tra l'altro per ottobre è previsto uno stage di karate all'Esedra quindi proseguiranno gli eventi tra arte marziale e arte architettonica rinascimentale.

Il risultato di tutto il materiale raccolto lo vedremo nei prossimi mesi: fotografie su Gazzetta e social e video su instagram, facebook e anche su qualche TV locale. Il titolo dell'evento? **La metamorfosi: dall'arte allo sport...** quasi a vedere un collegamento tra le bellezze pittoriche e le forme dei kata della nostra arte marziale. Sì! Perché se parliamo di arte entrambe le cose sono contornate dalla forma e dalla bellezza sia visiva che esecutiva. Buona estate a tutti....





# UN'ESTATE IN PISCINA



Quest'anno abbiamo voluto cambiare un po' gli allenamenti estivi anche dando un tono ludico alla cosa. Grazie a Davide Savi siamo sbarcati all'Aquablu di Marsiletti dove ogni lunedì e giovedì gli agonisti possono fare un allenamento e al termine un bel bagno rinfrescante in piscina. Un'altra grande opportunità per Karatemantova ASD e APS per rimanere in forma e divertirsi in compagnia. Gli allenamenti sono curati e coordinati dal M° Davide Reggiani con la collaborazione degli Istruttori Mattia Bonardi, Serena Dusi e Katia Surfaro. Non siamo in tantissimi è vero ma si sa che in estate la gente se ne va in ferie ma noi non demordiamo e continuiamo il nostro percorso, il nostro Do. Gli allenamenti proseguono tutto luglio e poi in agosto vedremo e ci conteremo per arrivare pian piano al nostro campus di Fanano i primi di settembre sull'appennino pronti poi per la nuova stagione agonistico-sportiva dal 15 settembre.

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE** **LP**

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



Poliambulatori Gerevini

f 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

# TATSUYA NAKA SENSEI

16

Interessante riflessione di

## TATSUYA NAKA SENSEI

*Per diventare buoni, la cosa migliore è fare kata.*

Con la tenacia arriverà la tecnica e la tecnica porterà velocità.  
Non si tratta di decidere chi è più forte, né di mostrare la tua tecnica agli altri. Devi semplicemente ripetere le tecniche di base per migliorare il movimento del tuo corpo.  
Ecco a cosa servono i kata.

In una vera lotta, le mosse belle non funzionano.  
In una vera lotta, muoviti con velocità. Nel Karate non si inizia mai ad attaccare.  
Tutti i kata iniziano con la difesa.

Il Karate è l'arte dell'autodifesa, non dell'attacco per primi.

Provaci mille volte, circa diecimila volte, e non importa se si tratta di un coltello o una pistola, la prossima cosa che vedrai sarà il tuo rivale a terra.  
Indipendentemente dalla situazione o dal rivale, dobbiamo assicurarci di difenderci e sopravvivere.

Questa è la vera forza.

Questo è Karate.

**KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI 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**



**CAMPUS 2024**

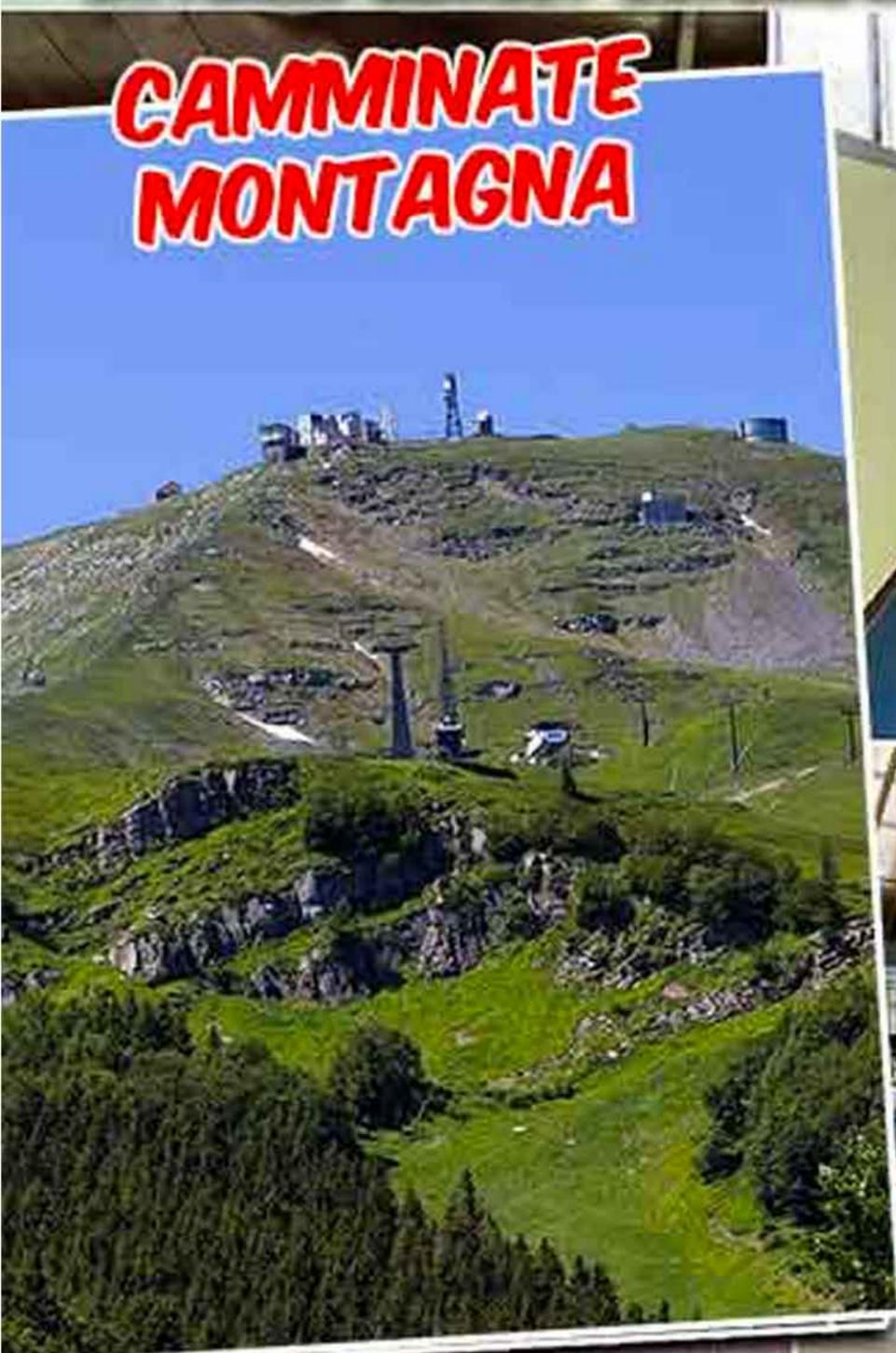
**IN VACANZA CON KARATEMANTOVA**

**ULTIMI POSTI DISPONIBILI!!**

**DA MERCOLEDÌ 4 SETTEMBRE A DOMENICA 8 SETTEMBRE  
HOTEL PINETA - FANANO (MO)**

**INFO E PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 10 AGOSTO  
VITTORIO: WHATSAPP 3393116459 MAIL vittorio.magro@gmail.com**

**CAMMINATE  
MONTAGNA**



**ALLENAMENTI  
IN PALESTRA**



**PISCINA COPERTA  
E ALL'APERTO**



*Nel Karate e nelle Arti Marziali, quello del Kime è un concetto ricorrente. Troppo spesso però, il suo significato viene travisato. Vediamo insieme cosa vuol dire realmente e come si usa!*

## **COS'È IL KIME E COME SI USA?**

Dopo aver preso familiarità con le prime tecniche di Karate, e magari memorizzato qualche Kihon, è il turno di incontrare il concetto di Kime.

Io per primo, quando l'ho conosciuto, ci ho messo un bel po' non solo a capire il concetto, ma anche e soprattutto metterlo in pratica.

È infatti molto facile confondersi, specialmente se per impararlo prendiamo ad esempio performance agonistiche o non lavoriamo sul controllo della tecnica.

Ma non indugiamo oltre e andiamo subito al sodo.

E visto che è facile sbagliarsi, partiamo subito nel dire cosa non è il Kime.

### **Cosa non è il Kime**

Per togliere ogni dubbio, ecco cosa non è il Kime, con le sue definizioni sbagliate più diffuse:

Lo schiocco del Karategi

Specialmente nella pratica del Kihon-Kata e del Kata, non è raro sentir corrispondere alla tecnica del Karateka un vivido schiocco, quasi come un sacchetto di carta pieno d'aria che viene fatto scoppiare.

L'impatto scenico è davvero bello, e la prima impressione di potenza è poderosa.

Questo, spesso, viene chiamato Kime, ma non c'entra nulla!

Come abbiamo spiegato anche nell'articolo dedicato, i Karategi studiati per il Kata hanno una fibra molto robusta. La loro composizione è fatta per squadrare la figura del Karateka, le sue posizioni e definire di netto attacchi e parate.

In questo, la fibra dura accentua i movimenti che spesso, grazie alla loro forza e rapidità, generano un suono o dallo strofinamento del Gi o dalle sue rapide estensioni-contrazioni.

Concentrare la tua forza distruttrice in un unico punto dell'avversario

In questo caso sei sicuramente un fan di Ken Shiro e la Sacra Scuola di Hokuto!

Sebbene il Kime aiuti effettivamente a tirare una tecnica efficace, non c'è nessun intento di annientamento, né nel significato del nome, né nell'esecuzione.

### **Espressività**

Quando ti cali in un combattimento o pratichi arti marziali, l'espressione del viso è importante, ma non è Kime. Anche perché non è la mimica facciale a determinare la tua forza, ma soprattutto deve nascere naturalmente come seguito della tua concentrazione.

Fatta questa doverosa introduzione, vediamo Cosa Significa Kime.



PRODUZIONI MUSICALI  
LIVE "STUDIO" RECORDING  
VIDEO STREAMING

Mantova - Via dei Toscani 36/f - 3393116459 - [lsstudiomantova@gmail.com](mailto:lsstudiomantova@gmail.com)

## ***Kime cosa significa***

Kime (決め) è il nome del verbo giapponese Kimeru (決める) che vuol dire Decidere.

A sua volta, questo verbo proviene dal Giapponese Antico Kimu (決む) che vuol dire proprio essere decisi, concludere qualcosa, essere risolti.

Nelle arti marziali e nel Karate, questo concetto viene canalizzato sulla concentrazione che ci vuole per portare in modo forte e preciso qualsiasi tecnica. In modo Deciso, insomma.

S'intuisce come non può esistere Kime senza consapevolezza della tecnica che stiamo portando.

Emerge non a caso l'unione tra la mente e il corpo necessaria per percorrere la Via della Mano Vuota (Eh sì, se non lo sapessi Karate-do vuol dire proprio questo! Se ti ho incuriosito e vuoi sapere di più sulla storia del Karate, abbiamo scritto tutto qui!).

Adesso che sai il significato di Kime, immagino tu non veda l'ora di metterlo in pratica.

Ti spiego quindi cos'è il Kime in pratica.

## ***Cos'è il Kime in pratica (e come farlo)***

Per definire fisicamente il Kime voglio usare le parole del grande campione Lucio Maurino:

È una breve contrazione isometrica, dove un semplice esempio può essere fatto con l'esecuzione di uno tsuki (pugno), senza muovere niente, chiudendo molto forte la mano e mettendo molto in tensione i nostri muscoli.

Vedrai che quando la tensione muscolare è molto alta, il braccio inizia a tremare!

Quindi, l'idea del Kime è avere una contrazione isometrica molto breve, senza toccare l'alta intensità della contrazione isometrica.

Ripercorrendo l'esempio del Maestro Maurino, questi sono i passaggi da fare:

- 1 - Stendi un braccio perpendicolare al petto.
- 2 - Chiudi forte il pugno e metti in tensione i muscoli, fino a che non trema il braccio.

Hai eseguito il tuo primo Kime!

## ***Come si applica il Kime alle mosse di un Kata o di un Kihon?***

Con la capacità di contrarre e rilassare i muscoli al momento giusto.

La breve contrazione deve arrivare nell'esatto momento finale della tecnica (posizioni, attacchi, parate... non fa differenza).

Devi essere rilassato e fluido nell'eseguire il movimento, salvo poi contrarre all'ultimo momento e trasformare l'acqua in roccia. Sfrutterai così al massimo velocità e potenza.

Piccolo suggerimento: Se sono in posizione e sto eseguendo una tecnica, non sarà solo una parte, ma tutto il mio corpo a doversi contrarre nell'istante finale:

Come potrai capire, il Kime è meno banale di quanto possa sembrare e certamente non c'è niente di scenico.

Ci vuole molto focus e concentrazione per riuscirci. Bisogna essere in grado di prendere la decisione di contrarre nel momento giusto. Che poi è proprio il significato della parola Kime.





# FOTO/RICORDI

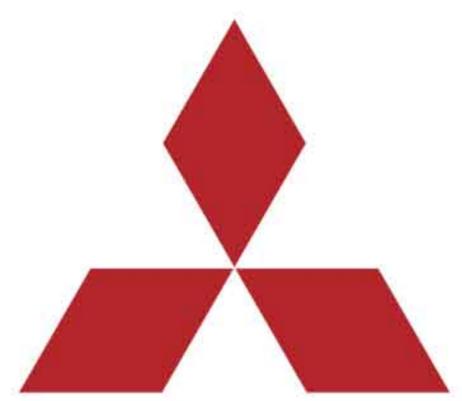


Anno 2000. Il primo dojo di Marmirolo nella palestrina di via Boldrini

# I NOSTRI TROFEEI



Dragon Day 2010  
Volta Mantovana



# MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

FONTE: <https://www.toypro.com/it/news/1118/scopri-la-galassia>



## scopri la galassia

*Una delle cose che mi ha sempre appassionato di più è sicuramente la galassia...il pensiero che ci siano milioni, miliardi di stelle è veramente affascinante. Questo set "quadro" da appendere mi ha colpito, sarebbe proprio bello appenderlo in camera e ogni tanto osservarlo.*

Immagina questo: sei seduto intorno a un tavolo con un gruppo di amici o con la persona che ami, circondato da una montagna di mattoncini LEGO.

Ma questo non è un normale progetto di costruzione. No, questo è il viaggio definitivo nello spazio, direttamente dal tuo salotto!

Con il kit LEGO® Art The Milky Way Galaxy, potrai dare vita al magico splendore della nostra Via Lattea. Questo kit è composto da ben 3.091 pezzi, da impilare strato per strato per creare un effetto 3D mozzafiato. È come se potessi toccare le stelle!

Che ne dici di una serata di costruzioni per dare vita a Trappist-1, Le Pleiadi, La Nebulosa del Granchio e I Pilastri della Creazione? È una festa delle stelle per costruttori di tutte le età.

E se questo non bastasse, potrai anche ascoltare un podcast speciale mentre costruisci! Basta scansionare il codice QR nelle istruzioni di costruzione per essere trasportati nelle profondità della Galassia. Con ospiti come Jack Gardner Vaa, Camille Bergin (alias Galactic Gal), la dottoressa Maggie Aderin-Pocock e Adam Vaughan, potrai avere uno sguardo unico sul cosmo.

Una volta terminato il tuo capolavoro, potrai appenderlo alla parete e lasciarti incantare ogni giorno dalla bellezza della Galassia. Allora, cosa stai aspettando? Prendi i mattoncini LEGO e preparati a vivere un'avventura aliena!

Il LEGO® Art The Milky Way Galaxy (31212) è disponibile dal 18 marzo su: [LEGO.com](http://LEGO.com) e dal 1° luglio su [ToyPro.com](http://ToyPro.com).



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

# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

KARLOTTA CAMPIONESSA DI SKATEBOARD



CHE BELLA GIORNATA DI VACANZE... COSA POSSO FARE OGGI?

SKATEPARK

BELLA IDEA, È TANTO CHE VORREI PROVARE LO SKATEBOARD



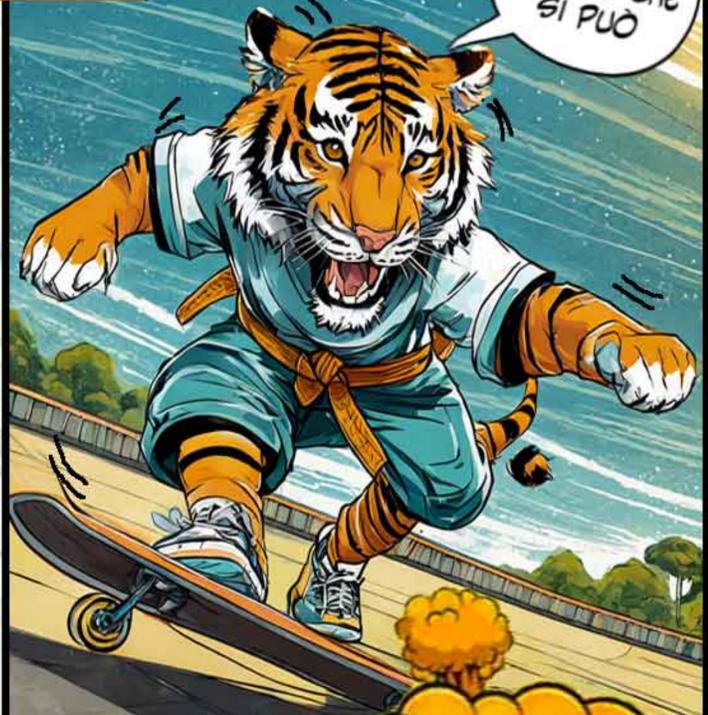
VIAAA... PIÙ VELOCE CHE SI PUÒ

POCO DOPO IN UN NEGOZIO DI SKATEBOARD

ED ECCOLA ALLO SKATEPARK



ME LO SENTO... SONO LA MIGLIORE



RALLLEENNTAAA KARLOTTTAAA

OO NOOO, OO NO NO... AIUTOOO

OUCH!!



E ANCHE STA VOLTA L'HO COMBINATA GROSSA

KARLOTTA... MA QUANTE VOLTE DOBBIAMO SPIEGARTI CHE NON CI SI VANTA, MAI...

## "VIAGGIO NEL GIAPPONE SCONOSCIUTO"

Collana I Bambù. Edizioni Lindau.

Anche se il Giappone esercita da secoli il suo fascino sull'Occidente, nessuno – salvo forse qualche raro studioso – può affermare di conoscerlo a fondo. C'è sempre qualcosa che sfugge, che non si riesce a penetrare completamente.

Questo libro guiderà i lettori in un viaggio su strade finora poco battute, consegnandoci un ritratto inedito del Paese del Sol Levante.

Ripercorrerà la vicenda millenaria delle bambole e ci condurrà nelle hitō segrete, quelle terme incontaminate dove non si sentono che i suoni della natura e si godono paesaggi mozzafiato.

Svelerà il mistero delle creature sovranaturali che abitano l'arcipelago, introducendo alla spiritualità del suo popolo, che trova fondamento nello shintoismo e nel buddhismo.

Racconterà la vera storia dei samurai, gli intrepidi guerrieri nipponici, e in pari tempo ci farà scoprire quanta parte abbiano avuto le donne nella vita della nazione.

Infine seguirà lo sviluppo nel corso dei secoli della cucina giapponese, chiarendo da quali profonde radici essa nasca e su quali principi salutari si fondi.

Una lettura irrinunciabile per tutti gli appassionati di Giappone.

Massimo Soumaré

## VIAGGIO NEL GIAPPONE SCONOSCIUTO



## TATTOO YOU

Vnguyen

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





## LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Asacha nomu  
so shizuka nari  
kiku no hana

Bere il tè verde mattutino  
Il monaco è calmo  
I fiori del crisantemo

Matsuo Bashō



### LA VIA DEL TÈ - QUANDO L'OSPITALITÀ DIVENTA UNA FORMA D'ARTE

Riprende il nostro viaggio nelle arti tradizionali giapponesi.. e siamo giunti a un'arte che è definita addirittura "Cerimonia del Tè" (**Cha no yu**) o ancora più spirituale, "Via del Tè" (Chadō o Sadō).

Stiamo parlando di "ospitalità", prendersi cura con cortesia e dedizione degli ospiti incondizionatamente, che nella cultura nipponica si dice "**omotenashi**". Come spesso accade, in italiano è difficile definire e spiegare questi rituali giapponesi, perché sono estremamente profondi e ricchi di significato. Ogni movimento e gesto non è casuale e nella Cerimonia del Tè si nota forse ancora di più che in altre occasioni.

#### STORIA

Storicamente, come abbiamo già visto per altre usanze o arti, la Cerimonia del Tè prende ispirazione dalla Cina e dal buddismo zen.

Nel XII secolo, il monaco giapponese Eisai tornò da un periodo di studi in Cina portando con sé i semi del tè e un metodo per fare il **matcha**, un tè verde polverizzato usato per realizzare una bevanda piuttosto densa. Eisai portò in Giappone anche il buddismo zen. È considerato il fondatore dello zen Rinzai che si basa sulla credenza che l'illuminazione si può raggiungere svolgendo le attività quotidiane. I monaci giapponesi applicarono questa filosofia alla consumazione del tè che, alla fine da una serie di pratiche apprese in Cina, si trasformò in un rituale distintamente giapponese ancora oggi conosciuto.

L'alba del periodo Muromachi (1336-1573) ha visto la nascita dell'estetica giapponese, compresa la cerimonia del tè. Entro il XVI secolo, berlo era una pratica comune a tutti i livelli della società. Sen no Rikyu è probabilmente la figura più nota della storia del tè giapponese e il fautore della filosofia secondo cui è necessario fare tesoro di ogni incontro, poiché non è mai pienamente ripetibile. Fu lui a individuare i principi da seguire durante la cerimonia del tè: **armonia, rispetto, purezza e serenità**.



### **NELLA PRATICA**

La tradizione vuole che la cerimonia del tè si svolga in una casa del tè appositamente costruita chiamata chashitsu, in cui il pavimento è ricoperto di tatami e ha un focolare integrato.

I materiali impiegati per la costruzione e la decorazione sono volutamente essenziali.

Il maestro del tè utilizza numerosi utensili specifici, tra cui una ciotola chawan, un mestolo di bambù per mescolare il tè in polvere e una frusta speciale, detta chasen, anch'essa in bambù e la procedura per la preparazione è precisa e meticolosa (sebbene possa variare leggermente tra le diverse scuole).

Prima di entrare nella sala di attesa della casa del tè, gli ospiti si tolgono le scarpe. Accolti dal silenzioso inchino dell'ospite, eseguono il rituale di purificazione presso il lavabo in pietra, lavandosi le mani e sciacquandosi la bocca prima di entrare nella stanza dal pavimento di tatami, dove ci si aspetta che facciano commenti sulla pergamena appesa nella nicchia o sulla disposizione dei fiori di stagione.

Non appena gli ospiti si siedono sulle ginocchia, nella posizione seiza (posizione che conosciamo molto bene anche nel karate), il maestro del tè dà inizio alla cerimonia pulendo meticolosamente gli utensili in un ordine preciso.

Il tè viene preparato in un bollitore sopra un fuoco a carbone, prestando grande attenzione anche ai detti. Infine, l'infuso viene versato in una ciotola e servito al primo ospite, il più importante.

Ci si aspetta che chi la riceve alzi la ciotola in segno di rispetto nei confronti del maestro del tè, la ruoti leggermente per evitare di bere dalla parte frontale, ne beva un sorso e si congratuli con il maestro per il gusto e la ciotola in cui è servito. La scodella viene poi passata all'ospite successivo, che ripete la procedura, finché tutti gli ospiti non avranno assaggiato il tè.



**DETTAGLI IMPORTANTI**

Durante la cerimonia il maestro indossa abiti tradizionali, il kimono. Gli ospiti dovrebbero anch'essi indossarlo appunto per rispetto, anche se nelle occasioni informali (ad esempio la dimostrazione ai turisti) non è chiaramente obbligatorio. Viene servito in genere un dolcetto insieme al tè o una piccola torta o anche dei piccoli pasti agli ospiti con ingredienti di stagione.

Le tazze in ceramica dove viene servito il tè sono in genere molto preziose, fatte e dipinte a mano, apposta per essere apprezzate e contemplate dagli ospiti durante la cerimonia. Anche gli apprezzamenti sono infatti parte del rituale. La disposizione dei fiori nella stanza, dei rotoli con scritte e disegni e degli utensili, cambiano in base alla stagione. Anche questo dimostra quanta cura e attenzione richiede questa arte.

**TIPOLOGIE DI TÈ VERDE PIÙ CONOSCIUTE: MATCHA, BANCHA E SENCHA**

Il Matcha è uno dei più fini e costosi; le sue piantine vengono fatte ombreggiare per 20 giorni prima di essere raccolte che serve a far sviluppare il classico sapore dolce di questo tè. Il raccolto di foglie, tencha, viene fatto essiccare.

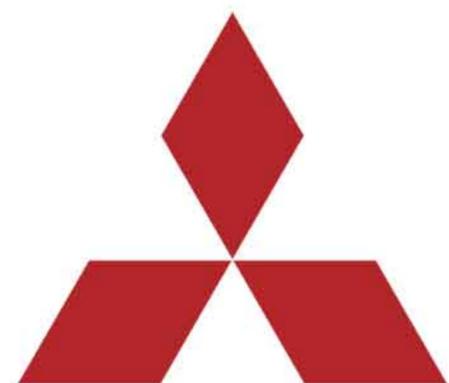
Le foglie vengono successivamente sottoposte ad una lenta macinazione a freddo con pietra, che produce una polvere finissima ricca di antiossidanti e L-teanina.

Bancha e Sencha vengono spesso confusi. Entrambi derivano dalla stessa pianta, la Camelia Sinensis, eppure si tratta di due varietà diverse di tè, di cui il Sencha è considerata la più pregiata ed il Bancha la più comune.

La differenza tra i due tè è nel tipo di foglia e nel momento di raccolta.

Il Sencha deriva dalla prima raccolta, quella fatta subito dopo l'inverno buio e nebbioso dove la pianta ha immagazzinato sostanze nutritive. Il primo raccolto è quello quindi delle nuove foglioline più tenere, con alta concentrazione di nutrienti, che si trovano più in alto nella pianta.

Il secondo momento di raccolta è quello del Bancha, le foglie più grandi e più basse della pianta. Sono foglie che hanno meno caffeina e più minerali, ed hanno ricevuto una leggera ombreggiatura dalle foglie più giovani in alto che ha stimolato la produzione di L-teanina, una molecola antidepressiva molto importante. Il Bancha ha meno antiossidanti del tè Sencha, che ne è invece particolarmente ricco.



**MITSUBISHI  
HEAVY INDUSTRIES**



Nel mondo di Star Wars abbiamo già avuto modo di parlare di attinenze molto vicine allo stile giapponese di avere un Maestro, di atteggiamenti e tecniche di spada seppur siano spade laser.

La serie The Acolyte approfondisce proprio l'aspetto spettacolare degli scontri che si basano su un utilizzo più intensivo delle arti marziali rispetto ad altri prodotti del franchise.

Per raggiungere questo risultato, il team ha scelto di attingere non solo alle arti marziali, ma anche a quelli che sono i diversi stili di combattimento corpo a corpo. Gli scontri presenti in The Acolyte uniscono, infatti, karate, taekwondo, krav maga e boxe.

Sebbene le arti marziali abbiano sempre fatto parte dell'universo di Star Wars, non hanno mai avuto un ruolo così centrale come in The Acolyte. Nella nuova serie, le arti marziali non influenzano solo in parte il combattimento, non sono solo qualcosa di cui si serve un personaggio, ma sono un elemento che è parte integrante di ogni Jedi.

Si tratta anche di un modo particolare per sottolineare le similitudini e le differenze tra l'ordine Jedi dell'Alta Repubblica e quello dell'era prequel. Anche ne "La Minaccia Fantasma", ad esempio, i combattimenti con la spada laser sono molto acrobatici e frenetici, ma in The Acolyte vediamo che le arti marziali vengono usate in maniera più fluida ed equilibrata.

Vi ricordiamo che The Acolyte è disponibile su Disney Plus



**PNEUS MANTOVA snc**

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

**Driver.**  
Pneumatici & Assistenza

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

# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro

Fonte: <https://www.auditorium.com/it/museum/museo-degli-strumenti-musicali/>

## MUSEO DEGLI STRUMENTI MUSICALI - ROMA

*cinque secoli di storia della musica*



*Il Museo degli strumenti musicali dell'Accademia Nazionale di Santa Cecilia possiede una delle principali raccolte italiane di strumenti musicali antichi. La collezione comprende più di cinquecento pezzi tra strumenti musicali, accessori, oggetti e cimeli che testimoniano diverse culture musicali: cinque secoli di storia che attraversano Europa, Asia e Africa, musica colta – antica e moderna – musiche popolari italiane e musiche etniche extraeuropee.*

Il nucleo più importante della raccolta del Museo degli Strumenti Musicali dell'Auditorium è rappresentato dagli strumenti della tradizione liutaria italiana dal XVII al XX secolo. Fra di essi spiccano, per qualità della fattura e importanza storica, il violino di Antonio Stradivari del 1690 detto "il Toscano", costruito per il Granprincipe Ferdinando de' Medici, e il mandolino e la viola del liutaio romano David Tecchler.

Di particolare interesse sono anche alcuni esemplari di mandoloni romani ad opera di Gaspar Ferrari che ne è stato l'ideatore. Uno strumento musicale molto popolare nella Roma del XVIII secolo, ma ancora poco noto.

La collezione è ulteriormente arricchita dal prezioso lascito di Margherita di Savoia costituito dalla sua raccolta privata di strumenti a pizzico.

Il percorso espositivo accompagna il visitatore alla scoperta dei pezzi più preziosi e significativi della collezione.

Il dipanarsi di forme, materiali e colori nell'accostamento degli strumenti musicali permette di cogliere appieno le somiglianze tecniche e strutturali di oggetti che appartengono a mondi musicali anche molto diversi tra loro.

In una visione multiculturale, le tradizioni si fondono senza perdere la propria identità.

Al contrario emergono e si distinguono attraverso il continuo e ravvicinato confronto.

Grazie anche all'ausilio di sistemi audiovisivi e postazioni multimediali e interattive, l'esposizione offre l'opportunità di approfondire la conoscenza della musica e degli strumenti musicali da diversi punti di vista. Il museo organizza, inoltre, una nutrita serie di attività: visite guidate; laboratori educativi per bambini e adulti, scuole e privati; concerti a tema; conferenze e seminari, mostre. L'ingresso al Museo degli Strumenti Musicali dell'Auditorium è gratuito negli orari di apertura. (Con il sostegno della Fondazione Musica per Roma).

### Orari di apertura

L'ingresso è nel foyer della sala S.ta Cecilia.

Ottobre – Giugno (ingresso libero)

Lun - Dom dalle 11.00 alle 16.00

Luglio – Settembre: visite guidate a pagamento (minimo 8 persone)

Agosto: Chiuso

Info:T. +39 0680242382 / +39 0680242332

Email: [museo@santacecilia.it](mailto:museo@santacecilia.it)

web: [museo.santacecilia.it](http://museo.santacecilia.it)



# idroterm serre

progettazione e costruzione di

**serre impianti AGRICOLTURA 4.0**

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

**KARATEMANTOVA**  
 corso di kobudo di okinawa per tutti

le armi prima delle armi

Mantova venerdì 20,00/20,30  
 Marmirolo martedì 20,00/21,00  
 Sustinente lunedì 19,30/20,30

sono aperte le pre-iscrizioni  
 inizio corsi 16 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corsi di karate per disabili

Mantova  
 Marmirolo  
 Goito  
 Sustinente  
 Carpenedolo

sono aperte le pre-iscrizioni  
 inizio corsi 16 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corso di karate per tutti  
 bambini . adulti - agonisti - amatori

Mantova - palestra Sacchi - via Giulio Romano 58  
 Mercoledì e venerdì dalle 18,00 alle 20,00

inizio corsi 18 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corso di karate per tutti  
 bambini . adulti - agonisti - amatori

Marmirolo - palestra Scuole Medie - via Carducci  
 Martedì e Venerdì dalle 18,00 alle 20,00

inizio corsi 17 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corso di karate per tutti  
 bambini . adulti - agonisti - amatori

Carpenedolo - palestra Atene - via Laffranchi  
 Martedì e venerdì dalle 17,30 alle 19,30

inizio corsi 17 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corso di karate per tutti  
 bambini . adulti - agonisti - amatori

Goito - palestra Dinamica - via Mincio 16  
 Lunedì e Giovedì dalle 18,30 alle 20,30

inizio corsi 16 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 corso di karate per tutti  
 bambini . adulti - agonisti - amatori

Sustinente - palestra Via Trazzi  
 Lunedì e Giovedì dalle 18,30 alle 20,00

inizio corsi 16 settembre 2024  
 info: 338-5775667 - info@karatemantova.it

**KARATEMANTOVA**  
 空手道

**INFO: Davide Reggiani**  
 tel. 338 5775667 - mail: info@karatemantova.it

**AUTOLAVAGGIO**  
 AQUARAMA CAR WASH SYSTEM

**Car Lux 20**

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

seguiteci sui social per aggiornamenti e novità  
Info: info@karatemantova.it - Tel. 338 5775667

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

**CAMPUS 2024**  
IN VACANZA CON KARATEMANTOVA

**ULTIMI POSTI DISPONIBILI!!!**

DA MERCOLEDÌ 4 SETTEMBRE A DOMENICA 8 SETTEMBRE  
HOTEL PINETA - FANANO (MO)

INFO E PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 10 AGOSTO  
VITTORIO: WHATSAPP 3393116459 MAIL vittorio.magro@gmail.com

**CAMMINATE MONTAGNA**

**ALLENAMENTI IN PALESTRA**

**PISCINA COPERTA E ALL'APERTO**



Ventennale di Karatemantova ASD e APS  
2005-2025

**Dall'arte allo sport:  
La metamorfosi**

2 Luglio 2024  
set fotografico e video  
6 ottobre 2024  
Stage di Karate  
nel giardino dell'Esedra

con il patrocinio di:  
**PALAZZO TE**  
FONDAZIONE



KUMITE - FORMS - INCLUSION - BREAKING - MMA LIGHT - MMA FULL - GRAPPLING  
ORIENTAL BOXING - K1 KICKBOXING - FULL CONTACT - THAIBOXING  
SELF DEFENSE - POINT FIGHT - LIGHT CONTACT - KICK LIGHT  
RUMBLE - NO CONTACT - WMAC KIDS RUN

PRESENTED BY  
**WMAC**  
/ 15.11. - 17.11.2024

**INTERNATIONAL  
BREGENZ OPEN**

**WORLD CUP**

SPORTHALLE RIEDEN - VORKLOSTER  
U. BURGGRÄFLERGASSE 11,  
6900 BREGENZ (AUT)

REGISTRATION & INVITATION:  
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD  
& KSU BLACK DRAGON BREGENZ



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

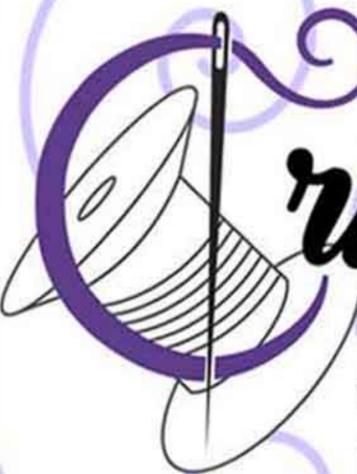
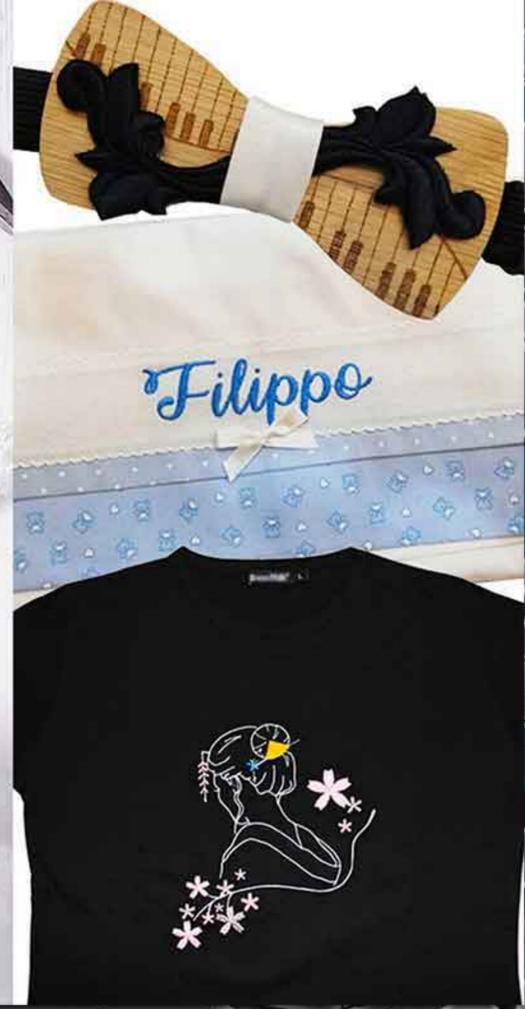
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



**rikami**

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



**RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET**



**rikami**  
 di REGGIANI CRISTINA

**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



Maestro, cosa significa

lavorare su se stessi?

- È smettere di aspettare  
che gli altri cambino.



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**NOVITÀ E NUOVE PROPOSTE, ATTIVITÀ FUTURE...**

**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° 51 - AGOSTO 2024**

Redazione e impaginazione: **Vittorio Magro**

disegni: **Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi** - pubblicazione on-line: **Simone Reggiani**

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

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