



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - NR. 52 - SETTEMBRE 2024



CENTRO SPORTIVO ITALIANO  
Comitato di Mantova



NOTIZIE DAL DOJO



# KARATEMANTOVA MAGAZINE



PALAZZO TE FONDAZIONE



## RICCARDO MARIANI



### #BEACTIVE

SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT  
23 - 30 SETTEMBRE



### MO BALZARRO: IL KIME

### ISHIKAWA GOEMON

### IL SIMBOLO DELLO SHOTOKAN





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA  
NR. 52 - SETTEMBRE 2024

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
RICCARDO MARIANI.....	PAG. 4
BUONE NOTIZIE/ANEDDOTI/STORIA.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
KIME..NO, GRAZIE!.....	PAG. 12
TRIBUTO A SOKE TAKYAKI KUBOTA.....	PAG. 13
IL SIMBOLO DELLO SHOTOKAN.....	PAG. 14
PERCHÈ SCEGLIERE IL KARATE.....	PAG. 16
KARATEMANTOVA A TAVOLA.....	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
KARATE KID - LO SAPEVI?.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

## RICCARDO MARIANI



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:



空手道

## IL KARATE ALLE OLIMPIADI

Con Giochi olimpici di Parigi 2024, la comunità di karateka e amanti degli sport tradizionali affronta una realtà deludente: il karate è stato escluso dal programma olimpico, sostituito dalla breakdance, mentre anche il baseball e il softball sono rimasti fuori, dopo aver partecipato ai Giochi di Tokyo 2020.

L'esclusione dal karate non solo priva gli atleti della possibilità di competere nel più grande scenario sportivo del mondo, ma ignora anche i valori fondamentali che questa arte marziale promuove.

Il karate, più che uno sport, è una disciplina che insegna rispetto, autocontrollo, perseveranza e umiltà. Questi valori forgiavano non solo grandi atleti, ma anche grandi esseri umani, allineandosi perfettamente ai principi originali dei Giochi olimpici, stabiliti dal Barón Pierre De Coubertin.

Il Barone De Coubertin ha fondato i Giochi Olimpici moderni con la visione di promuovere la pace e la comprensione tra le nazioni attraverso lo sport, enfatizzando lo sviluppo fisico e morale degli individui.

Nelle sue parole, "l'importante nella vita non è il trionfo, ma la lotta; l'essenziale non è aver vinto, ma aver lottato bene".

Il karate incarna questa filosofia attraverso la sua enfasi sul miglioramento personale e sul rispetto reciproco, aspetti che sembrano essere stati sottovalutati nella recente riconfigurazione del programma olimpico.

La decisione di escludere il karate a favore di sport più moderni e alla moda come la breakdance ha suscitato un dibattito sulla direzione in cui si stanno muovendo i Giochi olimpici.

Non è comprensibile che i leader di oggi non tengano conto dei valori iniziali tenendo gli occhi puntati invece al mero business. Mentre l'inclusione di nuove discipline può attirare un pubblico più giovane e diversificato, è fondamentale non perdere di vista i valori e le tradizioni che hanno cementato la grandezza dei Giochi nel corso della storia.

Mentre Parigi 2024 si avvicina, la comunità mondiale del karate continua ad allenarsi con la speranza che i suoi sforzi e la sua dedizione vengano riconosciuti nei futuri eventi olimpici. Lo spirito del karate dura, ricordando a tutti gli atleti e gli spettatori che i veri valori dello sport vanno oltre le medaglie e i podi, e risiedono nell'integrità, la dedizione e il rispetto che si coltivano sia dentro che fuori il tatami.

Ma forse non si è tenuto conto del numero dei praticanti che nel karate è altissimo.

E ritornare sulla eterna disputa tra karate tradizionale e sportivo è alquanto riduttivo e insignificante. Interrogiamoci!

Non varrebbe la pena alienare tutte le pseudo-federazioni abbracciandone una soltanto che comunque tenga conto delle diversità e modalità di pratica? non tutte le persone che vanno a correre sono agonisti sportivi!

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



**PROMOSPORT**

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

**BARRUS** TŌKAIDO

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



# RICCARDO MARIANI



## UN ESEMPIO DI IMPEGNO E DEDIZIONE

*Riccardo ha iniziato a praticare karate quasi per scherzo, ma questa scelta si è rivelata vincente fin da subito.*

Era in quinta elementare quando ha partecipato a una lezione di prova, e da quel momento è stato catturato da questa disciplina e non è più riuscito a smettere. Ad oggi vanta il traguardo della **cintura marrone**, ottenuta con un buon esame nel giugno scorso.

La dedizione di Riccardo è evidente non solo nella costante presenza agli allenamenti, ma anche nella sua determinazione a imparare e perfezionarsi.

L'impegno è sicuramente uno degli atteggiamenti che lo hanno portato a far parte della squadra agonistica e della squadra di kata, con le quali ha ottenuto buoni piazzamenti.

È sicuramente uno dei ragazzi che ha ricevuto tanti benefici facendo parte della Società KarateMantova. Perfettamente integrato in un team di "amici" che sono cresciuti e costantemente migliorati insieme, è la prova che, anche se ritenuto uno sport singolo, nel dojo e soprattutto in gara, col karate si ragiona comunque come una "squadra".

Riccardo è un esempio di come la passione, unita alla dedizione, possa portare a buoni risultati, avanti così, non mollare perché il bello deve ancora arrivare.





Gara	Data	Oro	Argento	Bronzo
International Dragon Day Cup 4° Ed.	2019			2
Mantua Open Cup Interregionale Roncoferraro	03/03/2019			2
3° Trofeo Rigoletto Roncoferraro Fase Provinciale	02/12/2019			2
Open Cup Carpenedolo Fase Provinciale Campionati Nazionali	26/01/2020			1
International Dragon Day Cup San Giovanni Lupatoto VR	16/02/2020	1		
2° Christmas Cup E-Tournament	2020	1	1	
2° Open Karate Città Di Lonigo	2020	1	1	
Pandemie Games Championships WMAC	2021		1	1
Trofeo Karate Verona	2021	1		
5° International Dragon Day Cup Italy	2021	1		1
Trofeo E-Karate Città Di Mantova	2021	2		1
Giochi Italiani WMAC	07/03/2021			3
Giochi Italiani WMAC	09/05/2021		2	2
3° Open Città Di Lonigo Campionato Nazionale Fase Provinciale	2021-2022	1		1
Torneo Dei Gonzaga Campionato Nazionale 2ª Prova Provinciale	2021-2022	2		3
1° Open Città Di Goito Campionato Provinciale	2021-2022	2		2
Campionato Interregionale	08/05/2022	1		
Campionato Provinciale Torneo CSI Verona	2022	1		2
Campionato Provinciale CSI Christmas Cup	2022	1	1	4
International Dragon Day Cup San Giovanni Lupatoto VR	04/12/2022		1	2
International Championship WMAC	2022	2		1
4° Christmas Cup Sustinente	18/12/2022	2	1	1
2° Open Di Carpenedolo Fase Provinciale Finale Campionati Nazionali	26/02/2023	2	1	1
Campionato Regionale Lombardia Kobudo e Karate Goito Mn	23/04/2023	2		2
CSI Campionati Nazionali	2023		1	
Campionati Nazionali 4° Open Di Lonigo Fase Provinciale	2023	3		2
Campionato Nazionale Fase Provinciale 5° Open Di Lonigo	2024	1	2	2
Campionato Nazionale CSI Fase Provinciale Christmas Time Sustinente	2024	1	1	2
Campionati Nazionali Fase Provinciale Finale Bagnolo San Vito	25/02/2024			3
WMAC World-Puzzle International European Games	2023-2024	1	1	3
CSI Campionati Nazionali	2024	1	1	3
Goju Nami Tai Dojo (??)	??			1
World Martial Arts Committee WMAC Europe	??		1	1
Global Budo Federation WMAC European Championship	??	1		1
World Cup WMAC & Gco - Bregenz (Aut)	??			1
WMAC National Championship	??			2
International Bregenz Open- WMAC World Cup	??			2
World Martial Arts Committee WMAC Europe	??	2	2	
CSI Oltre La Siepe	??	1		



## VENTI ANNI!

E chi avrebbe mai detto che avremmo raggiunto questo traguardo. Quando il 23 aprile 2005 in un ristorante a Quattrostrate ci siamo ritrovati io, Davide Reggiani, Daniela Braglia, Zaira Gerevini, Matteo Torosani, Andrea Antonelli e Gianluca Balasina per fondare Karatemantova. E siamo a venti anni di lavoro duro,



problemi, arrabbiature, ma anche soddisfazioni, amicizie e la formazione di una grande famiglia. Sono state organizzate tante manifestazioni, gare, trasferte, stage con i più grandi campioni, firmate tante cinture nere, istruttori, arbitri...certo non tutto è andato perfettamente ma devo dire che oggi attorno a Karatemantova gravitano tante famiglie, tante società sportive e un CSI Mantova che basa le attività marziali su di noi.

Ho voluto scrivere solo due righe ma avremo modo di riparlare. Siamo solo all'inizio di questo ventennale. E le celebrazioni iniziate a Palazzo Te continueranno un anno intero. State con noi, ne vedremo delle belle.

*Proprio per rendere speciale quest'anno abbiamo pensato, all'atto dell'iscrizione per il nuovo anno, di fornire tutti gli atleti di una borraccia e di una sacca con il nostro logo. Vi aspettiamo numerosi....*

## #BEACTIVE 23 - 30 Settembre

## SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT

Anche quest'anno Karatemantova partecipa attivamente alla settimana europea dello sport Be-Active. Dal 23 al 30 settembre l'attività sportiva sarà all'insegna di questa importante iniziativa.



**Dipartimento per lo Sport**  
Presidenza del Consiglio dei Ministri

**SPORT E SALUTE**

## Centomila euro per lo sport dalla Comunità Mantovana

**Il finanziamento**

Attività giovanili: la fondazione ha stanziato una pioggia di contributi ai progetti di trentaquattro associazioni

Sono tutti piccoli contributi, dal 2.500 ai quattromila euro. Ma sono anche una risorsa preziosa per 34 associazioni sportive mantovane che spesso combattono con la scarsità di finanze per riuscire a sopravvivere e a organizzare attività per i giovani.

**Lo stanziamento**

È di centomila euro l'ultimo finanziamento stanziato per attività a favore della formazione dei giovani da Fondazione Comunità Mantovana. La fondazione lo erogherà alle associazioni della provincia che hanno risposto al bando. «Si tratta di un bando voluto dal vicedirettore di Fondazione Comunità Mantovana Albino Portini - spiega una nota - inegregabile è il valore educativo svolto dalle attività sportive che insegnano a superare le sconfitte e a stare insieme agli altri, collaborando in vista di obiettivi comuni».

**L'elenco dei beneficiari**

Ed ecco l'elenco dei contributi deliberati nel cda della Fondazione. Polisportiva San Pio X, Minibasket, 3mila euro; KarateMantova, Sport, Karate Inclusion 3mila euro; Mantovana Junior, Gioco cre-sco imparo 2.500 euro; Mantova Calcio A 5, Dieci anni di successi 3mila euro; Città di Mantova, Sport palestra di via 3mila euro; Polirone 2019, 4 Polichrome Soccer Camp 2.500 euro; Atletica Rigoletto, Lo sport è per tutti 4mila euro; Athletic 2005, Giocando imparo 3.500 euro; Pallavolo Quistello, Qui-Volley per tutti 3mila euro; circolo Alcs Seregnisima, Il giovane campione 2.500 euro; Isldora Aps, Dopo di noi alloggio Aler 4mila euro; Seregnisima 1918, Giovani calciatori da crescere 2.500 euro; Arcieri del Castel, Fal come nel 3mila euro; San. Egidio - San. Pio X, Settimana multidisciplinare 2.500 euro; Circolo Arci I Maggio, Storie nostre 2.500 euro; associazione Stanzini Collective, Metagalozza Festival 2024 2.500 euro; Libertas Mantova, Scuola territoriale di mezzofondo, 4mila euro; Cpc San Lazzaro, Il movimento, il gioco e lo Sport, 3mila euro; scuola ciclismo Mincio Chiese, 3mila euro; Polisportiva Andes II, Facciamo girare la palla, 2.500 euro; Club Alpino Italiano, 4mila euro; Circolo Arci Tom, 3.500 euro; Virgilliana San Leonardo, Young Virgilliana Square, 4mila euro; Ginnastica Artistica Longoni, Vite Parallele, 3mila euro; Conlamenteccolcuore, Splash, 3mila euro; Polisportiva Pomponesco, Sport in classe 20, 3mila euro; Arci Dallò Aps, Keep the groove, 3mila euro; Sangue Mistò Sporting Club Giovani orizzonti 2.500 euro; Verso onlus, Sempre più sport per tutti, 3.500 euro; L'Arcobaleno, Facciamo sport tutti insieme III - edizione, 3.500 euro; organizzazione di volontariato Amik, Future Stars, 2.500 euro; Arci Musica Insleme, Metamorfofi duemila euro; Viadana Nuoto Libertas, Women win in water, tremila euro.

## KARATEMANTOVA SEMPRE IN PRIMA FILA

Una caratteristica importante della Nostra amata società Karatemantova è sicuramente l'attenzione per il sociale e le esigenze di atleti e famiglie. Proprio per questo seguiamo in modo, oserei dire, quasi maniacale ogni bando che viene pubblicato dal comune, dalla regione e dallo stato. A fatica ma anche quest'anno siamo riusciti ad aggiudicarci quello che da sempre si adatta di più alle nostre esigenze, il Bando Sport e Giovani della Fondazione Comunità Mantovana. Grazie a questo possiamo continuare la nostra attività mantenendo uno standard accessibile a tutti. Per visionare i dati dei contributi potete consultare la pagina: <https://www.fondazione.mantova.it/news/bando-sport-e-giovani-comtributi-deliberati/>



Fondazione Comunità Mantovana Onlus

## NADIA BATTOCLETTI



## SIAMO SICURI CHE LE NUOVE GENERAZIONI SIANO PEGGIORI? UN ESEMPIO AUTENTICO.

“L'impegno universitario copre quasi tutta la mia giornata. Dalle 8,30 fino alla 19,30. Mi alleno al mattino presto alle 6,30 e la sera, sempre sotto lo sguardo attento di papà che mi segue in bicicletta”

Nadia Battocletti, medaglia di argento nei 10.000 alle Olimpiadi di PARIGI, non si accontenta di essere atleta professionista, semplicemente ha deciso di fare l'ingegnere da grande.



@nadia.battocletti #patremondegui #ravennatennisacademy

Il kata non è un punto che va a segno!  
È maestria tecnica. *Vincenzo d'Onofrio*



## **IL KARATE ALLE OLIMPIADI** *un grande riconoscimento*

*Lo so che è la frase che tutti stiamo aspettando, e sono sicuro che presto sarà realtà, ma intanto voglio comunicarvi questo...*

Squilla il telefono ed era il presidente Giovanni Malago, che mi dice: Ti ho seguito molto dopo il tuo oro olimpico, e stai svolgendo un grande lavoro per il tuo sport. Per questo, insieme alla giunta nazionale coni abbiamo deciso di nominarti ambasciatore ufficiale dei prossimi giochi olimpici a Parigi 2024. Io sono rimasto in silenzio, e poi ho detto: Pres, il karate non è olimpico. Lui mi ha detto, appunto Sarai lì non in rappresentanza del karate, ma dello sport italiano. Non sapevo che dire, poi ho detto pres, sarò un karateka che rappresenterà lo sport italiano a Parigi. Morivo dalla voglia di dirvelo, ma ho

aspettato il momento della partenza. Non vi nego che nella borsa avrei voluto mettere il karate-gi e le protezioni, e magari tentare il BIS D'ORO, ma sono sicuro che questa sarà un'esperienza, diversa ma super emozionante.

Sono commosso ed emozionato, in parte ancora incredulo, sono grato al presidente e a tutto il comitato olimpico internazionale per aver riposto fiducia nella mia persona.

Posso dirlo: Inizia ufficialmente la mia seconda Olimpiade.

Sarò a supporto di tutti i ragazzi che cercheranno di realizzare i loro sogni, nel pre, durante e post, e li aspetteremo a casa Italia per abbracciarci e portare in alto il tricolore.

Rappresenterò il mio paese, Avola, la mia terra, Sicilia, la mia federazione FIJLKAM, l'arma dei carabinieri, la mia famiglia e tutta l'Italia. Vi terrò informati, avrò bisogno di voi in questa nuova avventura.

Forza Azzurri, Forza Italia!

GRAZIE, *Luigi busá* - AMBASCIATORE UFFICIALE GIOCHI OLIMPICI 2024, UN SOGNO!

## **IL PENSIERO DI CLAUDIO CULASSO**

Per la tipologia del giovane d'oggi, e' improponibile fargli fare sport agonistico, perché troppo preso da troppe distrazioni.

Quando ciò accade e vediamo atleti riuscire ad arrivare a partecipare ai Giochi Olimpici ed effettuare certe prestazioni tanto da salire sul podio, potremmo considerarli degli extra-terrestri e guardarli con grandissima ammirazione e non solo loro ma tutti coloro che gli sono stati vicini:

famiglie, allenatori, amici veri, fidanzati ecc. ecc!

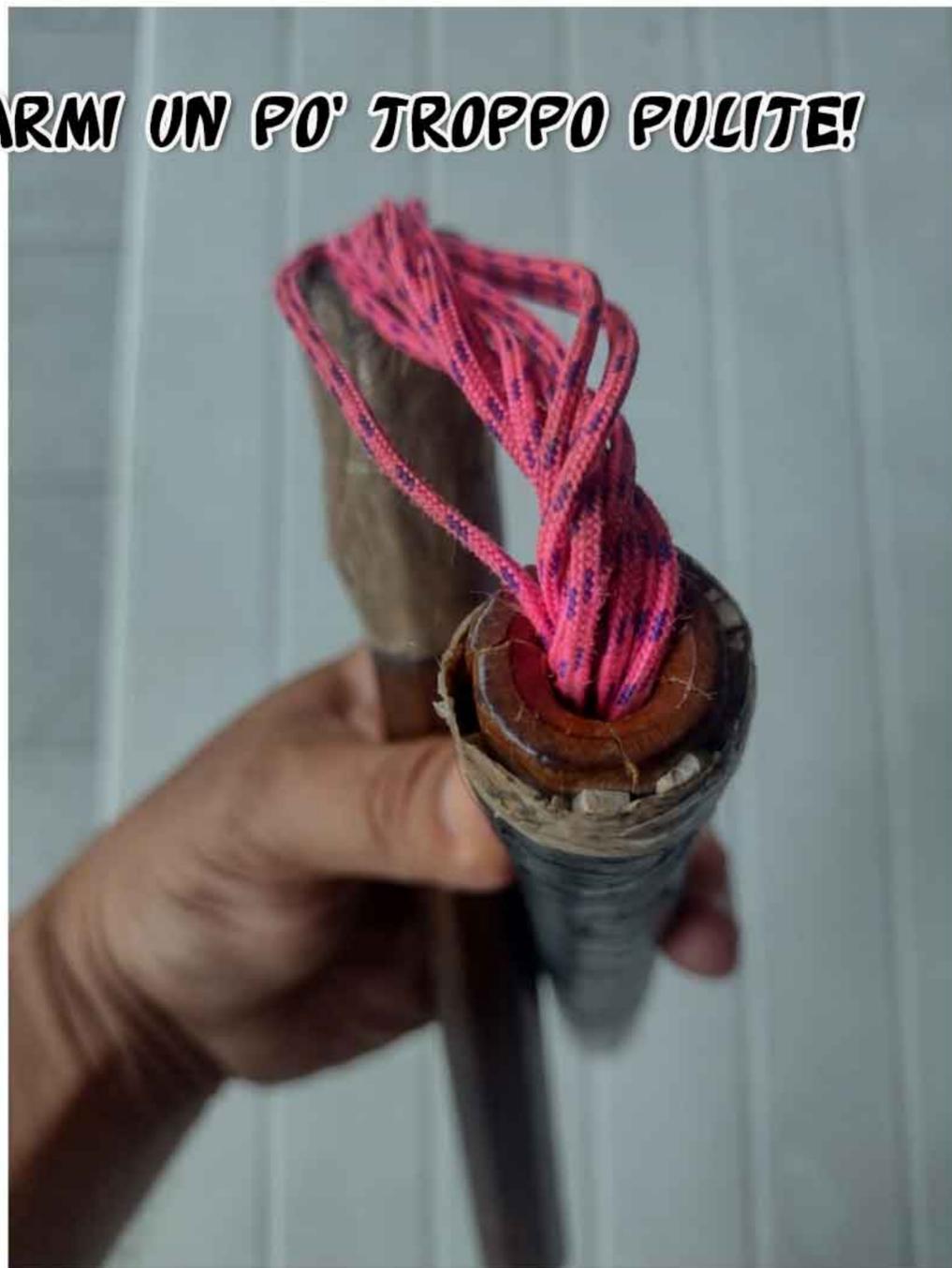
*Claudio Culasso*

Pensiero assolutamente rispettabile, condivisibile e giusto, sappiamo molto bene quali sono le distrazioni e i problemi dei ragazzi di oggi, ma come redazione ci sentiamo in dovere di esprimere una nostra idea a riguardo:

*Davide Reggiani:* A livello di massima invece è una realtà. Sta in noi dare ai ragazzi il valore allo stare insieme, lottare, impegnarsi, essere parte di un gruppo e portare una bandiera.

*Vittorio Magro:* Credo che le parole di Culasso siano esatte per il tipo di società in cui stanno crescendo i nostri giovani, però io non sarei così "definitivo", ci sono piccole palestre con ragazzi disposti a tutto ma che non hanno la possibilità di mettersi in evidenza. La realtà delle piccole palestre non è quella dei centri di addestramento di grandi squadre militari, però ci sono anche Maestri che infondono passione e voglia di crescere, armi letali contro le "distrazioni" di oggi.



**VEDO ARMI UN PO' TROPPO PULITE!**

Ormai il KOBUDO DI OKINAWA è un'arte diffusa che sta avendo una nuova ondata di consensi dovuta all'apertura di canali di allenamento e scambi tecnici con Maestri di Okinawa, terra d'origine del Karate e del Kobudo.

Si cominciano a vedere competizioni e video sui social.

Ben venga questo rinnovato interesse per quella che, per me, è la più bella delle Arti Marziali.

Però...C'è un però: *VEDO ARMI UN PO' TROPPO PULITE*

Quello nella foto è uno dei miei NUNCHAKU, l'arma resa famosa da Bruce Lee, che ha fatto decisamente la sua vita. Se ne vedono in giro certamente di più nuovi, più belli, più leccatini, blasonati...

Il MIO Nunchaku è un ibrido: ottenuto unendo due sezioni di due paia di Nunchaku spezzati "in azione", seppur entrambe le sezioni siano di buon legno, e belle impregnate di "utilizzo".

Il peso e la consistenza diversa dei due legni è stata compensata da giri di nastro, periodicamente rinnovata.

La corda non è quella originale! Di solito queste sono di cattiva qualità, si consumano velocemente con grave rischio per le persone intorno.

Noterete che, nel MIO Nunchaku, non c'è solo "un giro di corda", ci sono 12 giri di paracord da 3 mm ottenuti inserendo tre o quattro stringhe diverse:

un'operazione che, per ottenere la "pienezza" e lunghezza giuste, richiede praticamente una mezza giornata!

Il fatto è che la corda non è solo il collegamento delle due sezioni lignee.

La corda fa massa, ha un peso ed è fondamentale per la corretta trazione dell'attrezzo in difesa, il suo assetto nel volo, la sicurezza nell'utilizzo.

Un solo giro di corda, balla. Un Kobudoka serio percepisce la densità dell'attrezzo e se questo balla o sfarfalla durante il maneggio ne è infastidito.

Il punto debole del Nunchaku, se usato per combattere ovviamente, è la parte forata che accoglie la corda, già più sottile a causa della forma rastremata.

Nel MIO Nunchaku è stata aggiunto un'extra rinforzo ottenuto da una miscela di vinavil e segatura sagomati e ricoperti da giri di nastro di varia natura per una miglior ammortizzazione.

Ciò nonostante, il MIO Nunchaku mostra delle crepe nell'estremità forata. È un fiero vecchietto, che non deve tirare troppo la corda!

Ecco, questo tipo di attenzione al dettaglio, di personalizzazione, di sensibilità alle dinamiche di maneggio...

un Kobudoka serio la applica non solo al Nunchaku ma a tutti i suoi FERRI DEL MESTIERE:

BO, TONFA, SAI, KAMA... per non parlare delle armi più desuete che sono rare anche a Okinawa!

Con un po' di faidate, collaborazioni con artigiani locali che ti guardano con occhi spalancati quando tenti di spiegare le ultime migliorie del caso, e tanta pratica...che entra nell' attrezzo stesso donandogli una VITALITÀ e UN'ENERGIA tutta diversa da quando esce dalla fabbrica.

D'altronde, non si fa lo stesso nel KARATE?

Dove perfino la posizione della lingua durante gli esercizi, gli allineamenti strutturali e la respirazione sono non solo importanti ma fondamentali?

Ecco, tanti stanno oggi facendo Kobudo, lo dico: Pochi stanno facendo KOBUDO!

Se volete sapere se uno trasmette un VERO KOBUDO, GUARDATE LE SUE ARMI.

E se riuscite, PROVATE LE SUE ARMI

Se le sentite girare diversamente, quasi dotate di movimento autonomo, è probabile che il proprietario sia un genuino MAESTRO D'ARMI.

Se pensate che dica cose fuori dal tempo, provate a guardare le armi degli atleti olimpionici che si stanno cimentando in questi giorni alle Olimpiadi: archi, fucili, pistole, spade...Non fanno lo stesso?



**MAESTRO PETER FABBRONI**

**6° Dan Okinawa Kobudo e 5° Dan di Karate Goju Ryu;**

Dal 1986 pratica Kobudo di Okinawa sotto la guida del Maestro Alvise Scarduelli, per poi specializzarsi con i Maestri Ivan Vergnani e Claudio Montanari.

Nel 1989 ottiene la cintura nera e inizia a studiare Karate Shotokan con i Maestri Maurizio Munari e Paolo Lazzarini, diventando cintura nera nel 1993.

Contemporaneamente approfondisce il Karate Goju-ryu e il Daruma Taiso con il Maestro Pierino Echelli. Nel 1998 ottiene la terza cintura nera e nel 2001 il diploma di istruttore in Daruma Taiso.

Attivo nell'insegnamento delle arti marziali di Okinawa, introduce il Kobudo a Bologna e collabora con la Shorei-kan Reggio Emilia. È tra i fondatori della Okinawa Kobudo Shinkokai, di cui diventa presidente nel 2016.

Partecipa a numerose manifestazioni internazionali e supera nel 2014 il 5° dan di Kobudo, nel 2017 il 5° dan di Karate Goju Ryu e nel 2023 il 6° dan di Kobudo, tutti conseguiti dal Maestro Toshio Tamano.

Blogger prolifico, scrive articoli su riviste specializzate e insegna Karate Goju Ryu e Okinawa Kobudo presso la Shodan asd. Dal 1986 pratica anche Daruma Taiso, ottenendo il diploma di istruttore nel 2001 e organizzando corsi dedicati.

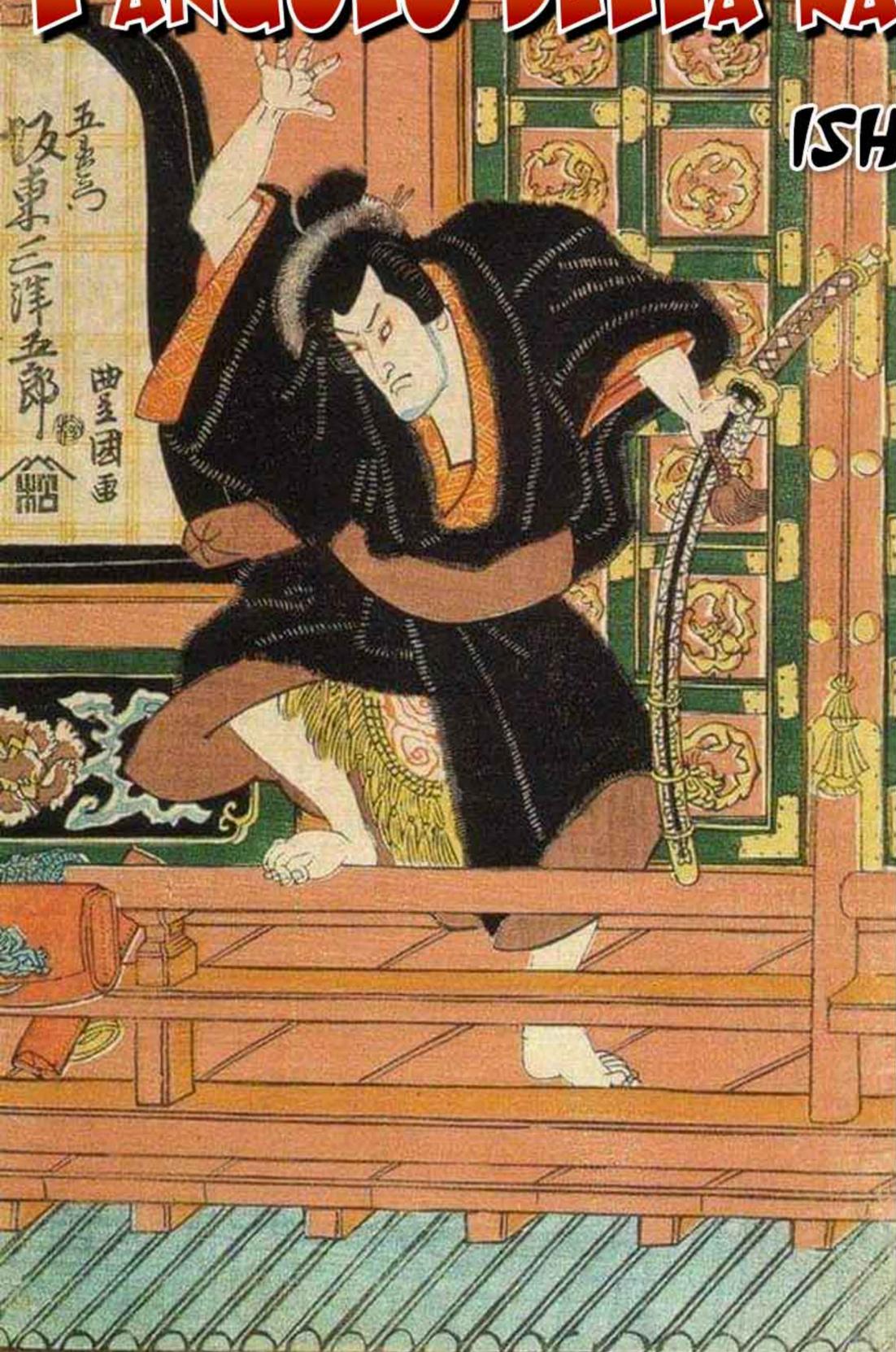
**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di **Bottini Andrea**

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



## ISHIKAWA GOEMON,

### IL ROBIN HOOD DEL GIAPPONE

Ebbene sì, anche il Giappone ha avuto il suo Robin Hood ed il suo nome era **Ishikawa Goemon** 石川五右衛門, ed era un ninja.

Nacque il 24 agosto 1558 a Iga, città giapponese della prefettura di Mie, che fu la sede principale dell'omonimo clan ninja e divenne famoso per il fatto che, dandosi alla vita di fuorilegge, rubava ai ricchi per dare ai poveri.

Sulla sua vita esistono varie ipotesi e poche certezze storiche benchè il suo nome appaia per la prima volta nella biografia di Hideyoshi Toyotomi pubblicata nel 1642, dove viene indicato semplicemente come ladro e furfante.

Però la sua leggenda era destinata a crescere e divenne famoso come un vero e proprio ribelle contro l'autorità dell'epoca.

Esistono versioni diverse delle sue origini e dei fatti della sua vita.

Secondo una di queste, nacque da una famiglia di samurai del potente clan Miyoshi nella provincia di Iga; nel 1573, quando suo padre Ishikawa Akashi e sua madre furono uccisi dagli uomini del Signore della Guerra Hideyoshi

謹賀新年



Toyotomi, egli, all'età di quindici anni, giurò vendetta ed entrò nel clan ninja di Iga sotto la guida del capo del clan stesso, Momochi Sandayu. Ma, avendo intrapreso una relazione con una delle amanti di Momochi ed essendo stato scoperto, fu costretto a fuggire.

Così Goemon, dopo aver anche rubato una preziosa spada al suo maestro divenne un nukenin, ovvero un ninja traditore.

Trovò rifugio nella regione del Kansai, dove formò e guidò una banda di ladri e banditi derubando i ricchi signori feudali, i mercanti e i monaci condividendo il bottino ottenuto con i contadini oppressi dai feudatari; insomma divenne un Robin Hood nipponico.

Goemon cercò di assassinare Hideyoshi per vendicare i genitori (in altre versioni per la morte di sua moglie Otaki e la cattura di suo figlio, Gobei) ma in buona sostanza perché Hideyoshi era un dittatore.



A parte le motivazioni, una notte d'autunno del 1594 si introdusse nel castello di Fushimi ed entrato nella stanza di Hideyoshi furtivamente, tentò di portare a termine la sua vendetta, ma facendo cadere un campanello da un tavolo, svegliò le guardie e fu catturato. Fu condannato a morte e bollito vivo in un calderone di ferro insieme al figlio molto giovane, ma riuscì a salvarlo tenendolo sopra la testa. Suo figlio venne poi perdonato. Anche in questo caso esistono varie versioni, secondo cui anche il figlio perì durante l'esecuzione. Si fa risalire la data dell'esecuzione all'8 ottobre 1594.

La leggenda vuole che prima di morire egli scrisse la sua poesia d'addio alla vita con la quale asseriva che 'nonostante l'autorità costituita, i ladri sarebbero sempre esistiti'. Vi è una lapide a lui dedicata nel tempio Daiuin a Kyoto ed una vasca da bagno in ferro a forma di bollitore chiamata Goemonburo, ovvero il "bagno di Goemon".

Nella cultura popolare la figura di Goemon appare in alcune opere del teatro kabuki, in vari film, in anime (ricordiamo il suo discendente Goemon Ishikawa XIII, amico e complice di Lupin III), in vari manga e persino su alcuni francobolli e, ovviamente, in vari videogiochi.

(fonte: <https://www.facebook.com/laspadaeilventaglio/>)



今年もよろしくう



石川五右衛門墓所  
 昭和三十四年三月吉日  
 四谷寺町大雲院墓地  
 内墓地内山町大雲院  
 内墓地二移転  
 山段芳春 島山三男  
 松橋末巳 大江 茂  
 柳田喜四郎 勝山 昌平  
 井上太一 塩見 徳六  
 阿南孝士 松本五郎  
 井上達也 平井 幸隆



# KIME... NO GRAZIE!

Si dice che il M. Kase un giorno abbia affermato:  
"no kime, no karate".

Certamente se esiste un maestro che autorevolmente può parlare di Kime con cognizione di causa questi è certamente lui, il grande e spesso incompreso Taiji Kase.

In pratica ogni suo gesto, 'O-Waza o Ko-Waza che fosse, marcatamente e plasticamente smentiva quell'assoluta follia motoria e interpretazione di forza riguardante la contrazione muscolare, tendinea e articolare protratta nel tempo.

In pratica una contrazione possente, decisa e permanente che, al di là di ogni fisiologica ed efficiente logica funzionale, perdura senza soluzione di continuità, quindi ben oltre la sua funzione primaria: colpire o difendere.

Succede infatti che, sebbene l'escursione dell'arto intesa a raggiungere il bersaglio, sia definitivamente esaurita e con essa la necessaria forza d'impatto per provocare danni, un malinteso Kime viene ostinatamente mantenuto. Una sorta di forza fine a se stessa la quale invece di centrifuga rimane centripeta, perciò bloccata all'interno senza via di fuga e possibilità di opportuno rilassamento.

Per chiarirci, la percossa anziché colpire all'esterno, appunto il bersaglio, colpisce all'interno, in definitiva se medesimo.

Ecco, fra i tanti, uno dei peggiori fraintendimenti che il Karate, direi nella sua accezione tradizionale, ci ha ciecamente tramandato.

Tutte le attività, sportive o meno, che richiedono velocità, elasticità e forza, pur non definendolo con un **preciso termine, conoscono il kime, necessariamente indispensabile persino nella vita quotidiana.**

**Forse non ne hanno consapevolezza di sfruttare regolarmene il Kime, in quanto la sua durata temporale dura meno di un secondo.**



M° Ferdinando  
Balzarro



Taiji Kase



**HUBOTAN**

-PRIVJESAK ZA SAMOBRANU-



DS-94

FE-51R

DS-93



20 settembre 1934  
14 agosto 2024

# SOKE TAKAYAKI KUBOTA

Un altro grande Maestro se ne va.

Soke Takayaki Kubota. **Rip.**

Ricordiamo i famosi kubotan, arnesi per difesa personale spesso usati e insegnati dal maestro Kubota.

## Biografia

Nato il 20 settembre 1934 nel Kumamoto, Giappone, dove il famoso e leggendario schermidore Miyamoto Musashi trascorse gli ultimi sei anni della sua vita,

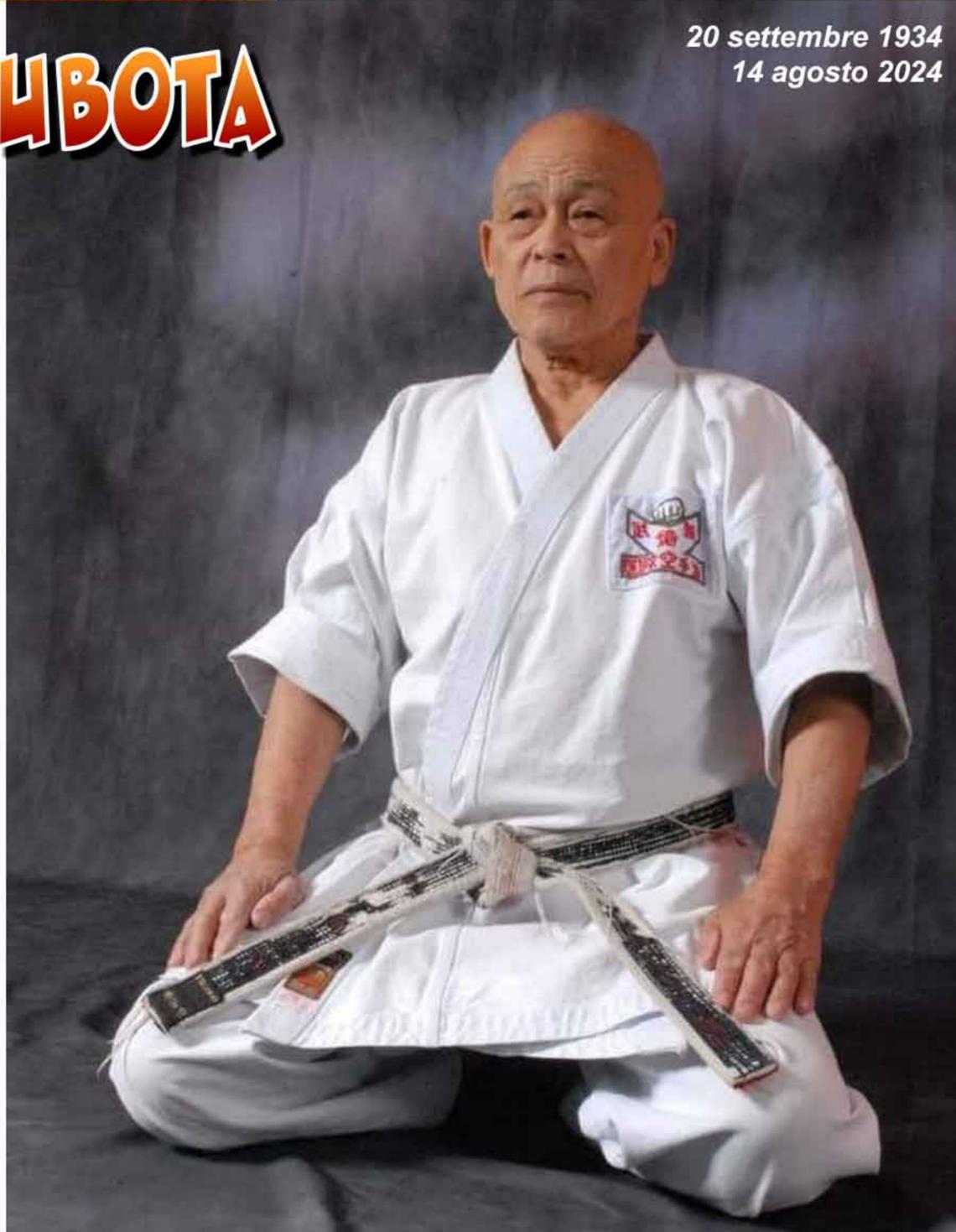
detiene il titolo di Soke per il suo sviluppo dello stile Gosoku Ryū di karate.

Negli anni '50 è stato istruttore di auto-difesa per il dipartimento di polizia di Tokyo, dove è stato notato per la sua competenza nel karate pratico.

Ha dedicato la sua vita all'apprendimento, la creazione, l'insegnamento e l'applicazione di tecniche di autodifesa



Miyamoto Musashi



per militari, polizia e personale civile. Ha conseguito i gradi di cintura nera di karate, Judo, aikidō e kendō.

Egli è anche l'inventore del kubotan, portachiavi di autodifesa che porta il suo nome.

È il fondatore della International Karate Association, Inc.

## Hollywood

Le sue doti tecniche sono particolarmente apprezzate a Hollywood: Soke Kubota ha partecipato alla produzione di oltre 321 film, quale preparatore di attori, coreografo di sequenze di combattimento, talvolta anche come attore egli stesso.

Ha anche partecipato alla produzione di programmi e pubblicità televisive.



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



## Perché la Tigre è il simbolo dello stile Shotokan?

Ossu Karateka,

Lo so, non vedi l'ora di scoprire perché la tigre è il simbolo dello stile shotokan!

ci arriveremo tra poco... te lo prometto, ora volevo parlarti del Kata Enpi: Il volo della rondine.

Nelle spesso affollate e severe sale di pratica Shotokan è comune praticare un kata chiamato "Enpi" ossia "volo di rondine", soprattutto nelle sessioni di allenamento per cinture nere.

Il kata Enpi (il volo della rondine) viene considerato uno dei più caratteristici dello stile Shotokan, per via dei suoi movimenti ampi e repentini, cambi di direzione fulminei e salti.

Il nome stesso, almeno quello attribuito al kata da Gichin Funakoshi, porta i segni dell'irruenza dei cambi di altezza nel corso della sua esecuzione.

In realtà questo kata non è appannaggio dello Shotokan Karate, ma lo si ritrova in numerosi altri stili:

Wadoryu, Isshinryu, Shitoryu, Shorinryu, Shorinkan, Tang Soo Do, etc.

Tuttavia se prendeste due praticanti degli stili citati e gli chiedeste di dimostrare per voi questo kata vi trovereste davanti a forme molto diverse tra loro e con nomi differenti.

Il nome Enpi o Empi fu dato dal maestro Funakoshi, durante la "giapponesizzazione" del Karate prima della seconda guerra mondiale.

Il cambio di nomenclatura non solo rese il kata più accettabile dai nipponici, ma cancellò anche per intero la sua storia e la sua origine.

Il nome originale della forma era, ed è ancora in certi stili, Wanshu o Wansu.

Come al solito sono i fonemi ad essere conservati e tramandati, quindi nessuno sa con esattezza quali ideogrammi rappresentassero il nome della forma e il suo "reale" significato.

Tuttavia la storia può spesso correre in nostro aiuto... ed è fortunatamente questo il caso.

Ed ecco arrivati a noi

*Il simbolo del Karate Shotokan: La tigre!*

Un simbolo antico introdotto dal M° Funakoshi, ricco di significato.

Scopriamo insieme cosa vuol dire...

La Tigre dello Shotokan spesso viene considerata come simbolo di forza e velocità.

E ti dirò, all'inizio era la stessa cosa che pensavo anche io!

Studiando ho poi appreso che sono molti e diversi i significati della Tigre dello Shotokan, e oggi li voglio condividere con te. Stringiamo la cintura e iniziamo l'allenamento!

L'Origine della Tigre dello Shotokan

La Tigre dello Shotokan è molto usata nei loghi delle scuole karate.

Infatti, molte scuole di Karate Shotokan hanno nel logo il disegno della Tigre nel cerchio, ma sono in pochi a conoscerne le origini.

Il disegno originale è stato creato dall'amico e allievo di Funakoshi, Hoan Kusugi.

Kasugi è stato uno dei fautori dello sviluppo del Karate in Giappone: ha convinto Funakoshi a scrivere il suo primo libro, permettendo così di diffondere l'arte.

L'artista promise a Funakoshi di contribuire disegnando la copertina che avrebbe illustrato il libro.

"Ryukyū Karate Kenpo," il primo libro di Funakoshi sul karate, è stato scritto nel 1922, ma gli originali del libro furono distrutti dal fuoco del grande terremoto di Kanto nel settembre del 1923.



Nello stesso anno, Funkoshi rilasciò di nuovo il libro, sotto il nome di "Rentan Goshin Jutsu".

Come promesso la copertina del libro riportava un'illustrazione dell'amico Kusugi.



### Lo stile della Tigre dello Shotokan

Come vedi dall'immagine, la tigre non è stata certo disegnata con Photoshop! L'irregolarità del cerchio nel disegno di Kusugi indica che è stato disegnato a mano libera con un tratto unico e ininterrotto.

Il kanji nel quadrante nord-est del cerchio è parte della firma dell'artista.

Kusugi sintetizza nel famoso disegno l'animale Tigre, scelto da Funakoshi come simbolo dello shotokan, per le caratteristiche dell'animale quali la potenza, la forza e la tenacia, dentro un cerchio che contiene le caratteristiche dell'animale. Il significato del cerchio è quindi da considerarsi come il controllo, la capacità di dominare la forza (la mente); Il potere si scatena solo, una volta rotto il cerchio, per difendere noi stessi o altri in situazioni di attacco violento.

# SHOTOKAN



PRODUZIONI MUSICALI  
LIVE "STUDIO" RECORDING  
VIDEO STREAMING

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

## Perchè scegliere questa arte marziale

Il Karate è una disciplina ideale per i bambini, capace di offrire numerosi benefici sia fisici che psicologici. In un'epoca in cui l'attività fisica è fondamentale per lo sviluppo armonico e fisico dei più piccoli, il Karate, si presenta come una scelta eccellente.

### *Perché scegliere il Karate?*

Il Karate non è solo uno sport, ma una vera e propria scuola di vita. I bambini che lo praticano apprendono a conoscere il proprio corpo, a migliorare la coordinazione motoria e a sviluppare importanti qualità come l'attenzione e la prontezza di riflessi.

Questo è particolarmente importante tra i sei e i dodici anni, un periodo cruciale per lo sviluppo delle capacità fisiche e mentali.

### *Quando iniziare il Karate?*

L'età ideale per avvicinare i bambini al Karate è intorno ai sei anni. Prima di questa fase, infatti, i piccoli non hanno ancora piena consapevolezza del proprio corpo e possono avere difficoltà a coordinare i movimenti.

Dai sei anni in poi, invece, i bambini sono pronti ad apprendere gli insegnamenti di questa arte marziale, che li aiuterà a crescere in maniera equilibrata e armoniosa.

### *I benefici del Karate*

Dal punto di vista fisico, il Karate contribuisce a uno sviluppo equilibrato del corpo.

La pratica regolare rafforza l'ossatura, aumenta la flessibilità delle articolazioni e tonifica i muscoli, garantendo una crescita sana e robusta. Ma i vantaggi non si fermano qui: L'equilibrio emotivo è sicuramente un beneficio che si inizia ad assimilare fin dai primi momenti.

Questa disciplina permette infatti ai giovani praticanti di raggiungere un'armonia tra corpo e mente, favorendo una maggiore fiducia in se stessi e una gestione più serena delle emozioni. Imparano a gestire la tensione e l'ansia prima di affrontare una prova.

Il Karate, inoltre, offre una vasta gamma di esercizi che vanno dalla psicomotricità preparatoria agli esercizi individuali e di coppia. Attraverso questi esercizi, i bambini imparano a sfruttare al meglio le potenzialità del proprio corpo, superando gradualmente i limiti che percepiscono in se stessi.

Lavorare in gruppo, poi, insegna ai piccoli a gestire i rapporti interpersonali, a riconoscere l'importanza del confronto in un contesto amichevole e rispettoso.

### *Educazione al rispetto*

Un altro aspetto fondamentale del Karate è l'educazione al rispetto. I bambini spesso faticano a rapportarsi con l'autorità degli adulti, ma nel Karate scoprono che il rispetto per il Maestro e per l'ambiente di allenamento è cruciale per la loro crescita personale. Questo rispetto non è basato sulla paura, ma sulla consapevolezza che solo riconoscendo l'autorevolezza si può migliorare e crescere come individui.



## **Scegliere Karatemantova**

Per i genitori che desiderano offrire ai loro figli un'esperienza di crescita completa, Karatemantova rappresenta una delle migliori opzioni.

I corsi, condotti da insegnanti certificati e in un ambiente sicuro, garantiscono un apprendimento di qualità, in cui ogni bambino può sviluppare non solo le sue abilità fisiche, ma anche il carattere e la disciplina.

Scegliere Karatemantova significa investire nel futuro dei propri figli, aiutandoli a crescere forti, equilibrati e rispettosi.

Non perdetevi l'occasione di far parte di questa grande famiglia: il Karate è un regalo prezioso che accompagnerà i vostri bambini per tutta la vita.

**"Insegnate ai vostri figli a complimentarsi con i compagni di squadra che ottengono risultati o convocazioni importanti, spiegate loro che nella vita ci sarà sempre qualcuno che potrà fare meglio e che questo non vorrà dire che non si sono impegnati abbastanza.**

**Insegnate loro che saper stare all'interno di un gruppo è la vera vittoria e che se un compagno di squadra è più forte è una soddisfazione per tutti.**

**Dite loro che di fronte ad un bel kata si applaude sempre, anche se è di una squadra avversaria.**

**Incentivateli a dare il massimo anche se non sono i più bravi, anche se non saliranno sul podio. Non fa niente, loro non hanno alcun prezzo da pagare per i sacrifici che state facendo. Le ore di allenamento e la distanza da casa non vengono ricompensate dalla medaglia, ma dalla consapevolezza che vostro figlio sta facendo ciò che ama.**

**Sottolineate più volte che appoggiate il loro desiderio di fare sport per i valori che si imparano in palestra, per le paure che si superano, per gli ostacoli che si incontrano e non perché li credete o volete campioni.**

**Chi cresce amando quello che fa, cresce sereno, sicuro di sé e dell'affetto della sua famiglia e un domani, quando si troverà ad affrontare la vita, avrà tutti gli strumenti per farlo al meglio."**





...alla fine degli allenamenti estivi una bella cena di gruppo con gli agonisti alla "Marsiletti Beach"



## UNA CENA STELLARE



il 17 luglio a San Giovanni Lupatoto si è tenuto un evento per gli appassionati della saga di Star Wars. La nostra squadra Jedi ha partecipato in rappresentanza di Karatemantova.

La cena a base di risotti aveva queste portate:  
- Antipasto: Dagobah - Risotto: Naboo - Risotto: mustafar - Risotto: tatooine - Dessert: hoth.

  
una cena stellare  
viaggio nella galassia

Episodio speciale:  
viaggio nella galassia

La pace resiste nella galassia, è giunto il momento di partire per un tour gastronomico!

I nostri cuochi si stanno imbarcando in una missione culinaria, accetta l'invito e vieni con noi!

atterra su dagobah e i suoi misteri, visita i paesaggi mozzafiato e l'eleganza di naboo.

scopri il gusto ardente di mustafar e le spezie esotiche di Tatooine...

il viaggio culmina nel pianeta ghiacciato di hoth, il pianeta perfetto per concludere in freschezza!

la rotta tracciata, la nave è pronta. Sali a bordo!





...da 20 anni...



# KARATEMANTOVA

空手道

# Corsi di KARATE e KOBUDO



Mantova  
Marmirolo  
Goito  
Sustinente  
Carpenedolo



**inizio corsi 16 settembre 2024**

Info: 338.5775667 - [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)



# FOTO/RICORDI



**Dimostrazione a Massalombarda (Ravenna) anno 2008...  
in occasione del gemellaggio con Marmiolo**



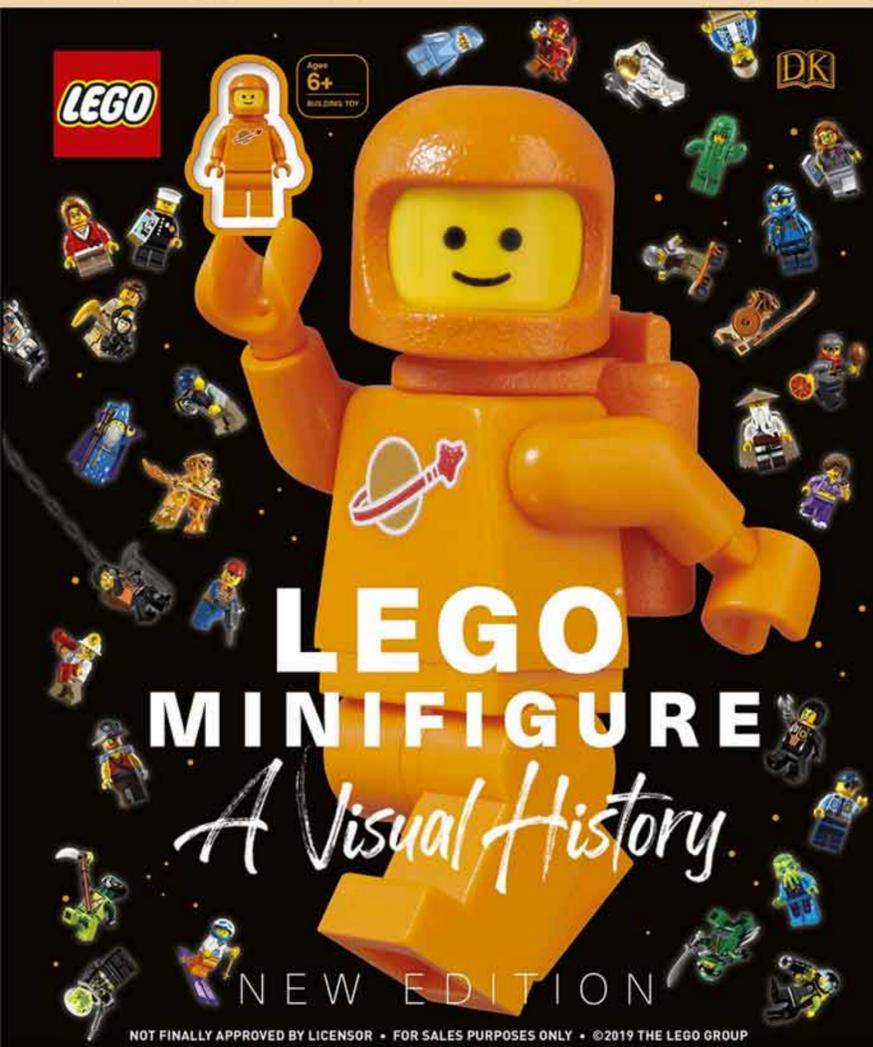
**Agenzia Agricola Beccari Mario**  
*legna da ardere - pellet di prima qualità  
ferramenta - mangimi - tutto per il giardinaggio  
consegnamo legna e pellet a domicilio*

**offerte tutto l'anno**

Via Montanara Sud N°153 Pilastro di Marcara 46010 Mantova  
Tel. 037696481 - cell. 3383172539 - mail [fkybec@tin.it](mailto:fkybec@tin.it)

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



FONTE:  
<https://www.lego.com/it-it/themes/minifigures>

## l'infinito mondo delle minifigures

Credo che non ci sia una collezione più incredibile delle minifigures Lego, per questo vi consiglio questo libro/enciclopedia di tutte gli "omini" Lego realizzati fino ai giorni nostri. I fans possono celebrare l'epica storia delle minifigure LEGO® con "LEGO Minifigure: A Visual History". La prima minifigure fu creata nel 1978 e oggi l'intera popolazione di minifigure può fare il giro del mondo più di 5 volte! Questo libro colorato di 256 pagine contiene oltre 2.000 delle più popolari e rare minifigure LEGO® e temi come LEGO NINJAGO®, LEGO Star Wars™, LEGO Harry Potter™ e molti altri. Il libro include un'esclusiva minifigure di astronauta arancione.

- Un libro con copertina rigida di 256 pagine, illustrato con oltre 2.000 delle minifigure LEGO® più famose e rare. Include un'esclusiva minifigure di astronauta arancione.
- Un divertente regalo di compleanno o di Natale o una bella sorpresa per tutti i fan di LEGO® dai 9 anni in su.
- Misura 30 cm di lunghezza e 26 cm di larghezza.

Il libro è in inglese.

The collage displays several pages from the book, including:
 

- 2018**: LEGO WIZARDING WORLD, featuring Harry Potter characters.
- 2018**: THE LEGO GROUP celebrated two big anniversaries in this year. Not only was it 40 years since the LEGO brick got its patent, it was also the 40th birthday of the minifigure.
- 1999**: THE WORLD OF LEGO minifigures changed forever in 1999 with the release of the first LEGO Star Wars minifigures.
- 1999**: LEGO STAR WARS, featuring characters like Yoda and Darth Vader.
- 2017**: THE LEGO BATMAN MOVIE, featuring Batman and Harley Quinn.
- 2017**: TWO BRICKBUSTER LEGO® films premiered in 2017, and the LEGO BATMAN MOVIE and LEGO MOVIE kept the excitement building long after the credits had rolled.
- 40 Year**: A timeline of minifigures from 1974 to 2018.
- 1974**: LEGO minifigures were first introduced.
- 1975**: LEGO minifigures were introduced but without heads or arms.
- 1978**: The LEGO minifigure was shown and used today's pieces.
- 1979**: Saw the introduction of male minifigures. Did you know before this all male minifigures were built?
- 1989**: Minifigures that were all made of plastic and bought in their own plastic bags for the first time.
- 1990**: The first minifigure with a head and torso was produced.
- 1990**: The first minifigure wearing a dress is produced.
- 1993**: Three years later the first minifigure with a detachable head was introduced.
- 2009**: Minifigures that were all made of plastic and bought in their own plastic bags for the first time.
- 2004**: From this year onwards all minifigures have a head and torso.
- 2002**: The LEGO Star Wars minifigures were introduced.
- 2001**: The minifigure was made of plastic and bought in their own plastic bags for the first time.
- 1999**: The first minifigure with a head and torso was produced.
- 1997**: The minifigure gets a digital makeover and gets in the LEGO minifigures video game.
- 2018**: In its 40th year, there are over 100,000 minifigures available in 2018 alone.

**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](mailto:kmmmagazine@gmail.com)**



**idroterm  
 serre**

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

# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

## KARLOTTA E IL SOGNO OLIMPICO

zzzzzz  
zzzzzz  
!! zzzzzz

RONF  
RONF

DRIINNNNN

BUONGIORNO  
CARLOTTA, SONO IL  
PRESIDENTE DELLE  
OLIMPIADI...

???

POCO DOPO IN UN NEGOZIO DI SKATEBOARD

INCREDIBILE...KARLOTTA INVITATA ALLE OLIMPIADI

CHE  
ONORE!!  
PORTABANDIERA  
DELL'ITALIA!  
!

KARLOTTA PREPARA LA VALIGIA PER PARIGI

UN SOGNO  
KARLOTTA,  
UN SOGNO  
BELLISSIMO

KARLOTTA SI INCAMMINA VERSO LO STADIO

Jacqueline Armand  
Laurent Boucher



## IL METODO GIAPPONESE

Il segreto dei centenari di Okinawa  
per vivere bene e a lungo

ARMENIA

### "IL METODO GIAPPONESE"

*Il Giappone, con una percentuale di 427 per 100.000 abitanti, detiene il record mondiale di ultracentenari.*

Sempre in Giappone, si trova l'isola di Okinawa che supera abbondantemente la media nazionale. Ma se ciò non bastasse, il fatto straordinario è che i centenari di quest'isola godono anche di ottima salute!

Vivono sereni, attivi e felici. La loro longevità, tuttavia, non deriva da geni specifici, come si credeva un tempo, ma dalla combinazione di un particolare regime alimentare e di uno stile di vita ancestrale preservatosi nel tempo.

In questo libro, gli autori hanno saputo adattare le regole di vita giapponesi alla cultura occidentale, trasformandolo in un vademecum essenziale per chiunque voglia avere le stesse chance di lunga vita dei centenari di Okinawa.

*Ecco alcune delle regole d'oro:*

- bere molto tè (possibilmente verde);
- consumare soia in qualsiasi forma;
- evitare la carne e preferire il pesce grasso (ad esempio il salmone);
- mangiare frutti di mare e alghe;
- cibarsi di frutta, legumi, spezie ed erbe aromatiche;
- evitare alimenti altamente calorici e ridurre il consumo di grassi e di latticini.

Anche l'attività fisica non va trascurata: si consiglia di svolgerla almeno tre volte alla settimana o, in alternativa, di camminare il più spesso possibile. È importante, comunque, vivere serenamente ma con passione, agio e amore, oltre che condurre una buona vita sociale e familiare.

Jacqueline Armand è un'amante della cultura nipponica e pratica quotidianamente il Chi-Kung (Kiko, in giapponese), ossia una disciplina collegata alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali.

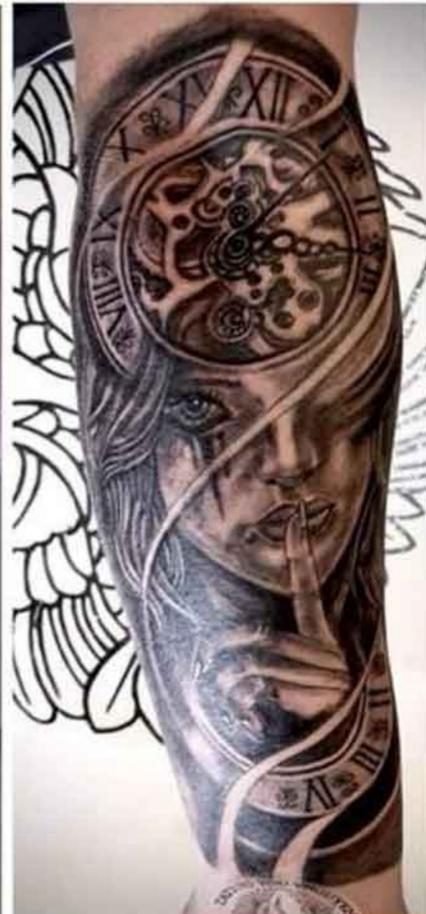
Laurent Boucher pratica arti marziali e differenti discipline legate alla salute e al benessere tipiche delle regioni asiatiche.

È inoltre specialista in fitoterapia, oligoterapia, nutrizione oltre ad essere anche un personal trainer.

## TATTOO YOU

Vnguyen

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



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Meigetsu no  
deru ya yurameku  
hanasusuki

La luna piena  
si innalza, ondeggiano  
Le spighe di susuki

- Masaoka Shiki -



### **KITSUKE, L'ARTE GIAPPONESE DELLA VESTIZIONE DEL KIMONO**

*In Giappone anche vestirsi è un'arte! Ma non parliamo di qualsiasi vestito.. parliamo nello specifico del Kimono (da non confondere col il nostro abito sportivo che realmente si chiama Karate-gi).*

Il kimono è un abito tradizionale della cultura giapponese, la cui nascita risale a quasi di 1300 anni fa.

La parola kimono (着物) significa "cosa da indossare"; infatti in passato questa parola veniva usata per indicare qualsiasi abito che si indossava, senza specifiche distinzioni; oggi, invece, è utilizzata per far riferimento unicamente all'abito tradizionale.

Quando non è indossato ha una forma a "T" ben evidente ed è composto da vari pezzi, tutti dalla forma rettangolare; i pezzi vengono ricavati da un unico rotolo di stoffa, di seta o broccato, chiamato "tan" della lunghezza di 35cm e della larghezza di 11,5 metri; le cuciture, fatte tutte a mano, sono sempre e solo rettilinee (qualche piccola curva è presente sul colletto) e non sono presenti né bottoni né cerniere.

Una delle particolarità dei kimono da donna è che non esistono le taglie; ad esempio, per adattarlo alla propria statura si effettua una piega sulla vita chiamata "ohashori" che viene poi coperta dall'Obi (che possiamo definire come una cintura).

Le decorazioni possono essere ricamate o dipinte direttamente sulla stoffa utilizzando varie tecniche ed in base al prestigio ed alla tipologia del kimono.

I lembi anteriori devono sempre essere chiusi sovrapponendo il lato sinistro sopra quello di destra; l'usanza opposta, ovvero il lato destro su quello sinistro, è utilizzata solamente per i defunti.



## STORIA

La nascita del Kimono giapponese, o per meglio dire la sua primissima versione, nacque nel Periodo Nara (710-784) quando l'influsso della cultura cinese iniziò ad espandersi notevolmente in Giappone.

All'inizio di questo periodo lo stile dell'abito tradizionale cinese chiamato Hanfu, utilizzato nelle regioni di Wu durante la dinastia Tang, arrivò in Giappone influenzando notevolmente la moda dell'epoca.

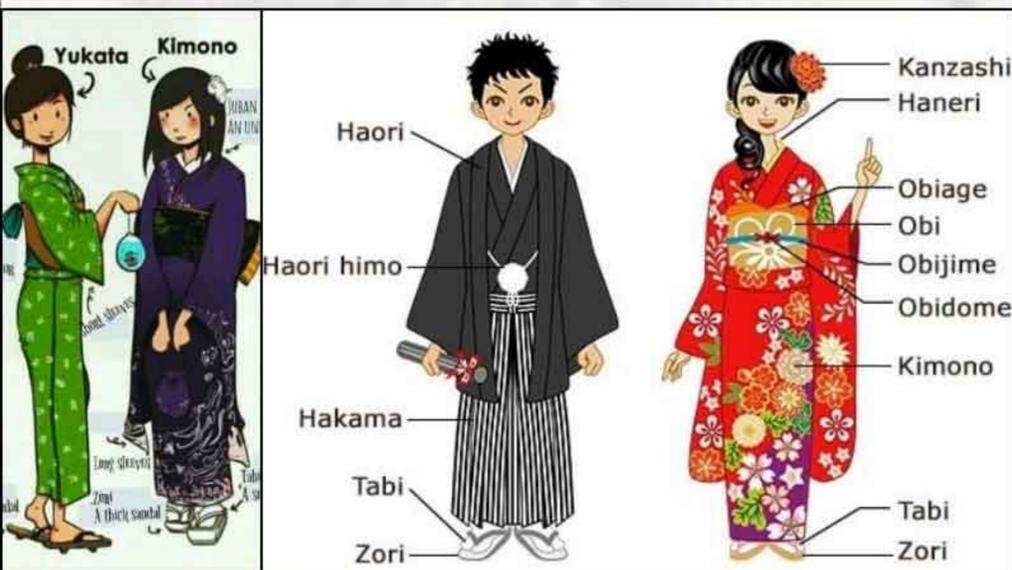
In origine molti indumenti giapponesi erano influenzati dalla cultura cinese (come abbiamo già potuto notare di molte altre usanze), ma si sono poi trasformati nei secoli per adattarsi al gusto del tempo. A cambiare erano in genere le lunghezze delle maniche e i vari strati, così da diventare sempre più comodi.

La differenza tra gli stili maschili e femminili di kimono si fa sempre più evidente man mano che si va verso il periodo Edo (1603 – 1868). Gli indumenti maschili, e in particolare i kimono, si facevano sempre più pratici e quindi anche i colori cambiavano, diventando più tenui. Le donne, invece, non dovendosi occupare di vita pubblica, facevano parte del lato "privato" della società e, per questo, erano più libere di scegliere tra diversi colori e stili.

Il kimono viene poi definito così soltanto in epoca Meiji (1868 – 1912). I cambiamenti si concentrano di più sui motivi dei tessuti e su come indossarlo piuttosto che sul design dell'indumento.

Oggi, i Kimono vengono indossati quasi solo durante i matrimoni, i funerali, le cerimonie del tè ed i matsuri, o dalle geishe, ma non è difficilissimo vedere persone nella vita di tutti i giorni girare in Kimono, soprattutto se più anziane e magari in città come Kyoto.

## LE PARTI CHE COMPONGONO IL KIMONO



Il kimono ha una forma a "T" e deriva da un pezzo di tessuto unico (chiamato tanmono, lungo 13 metri, che viene diviso in 8 parti), non ha taglie e misure differenti ma si adatta appunto piegandolo e rimborsandolo ad altezza cintura, parte che viene poi coperta dalla cintura chiamata Obi.

Visto che l'obi può essere lungo, rigido e piegato in maniera complessa per assicurarsi che il kimono venga tenuto stretto, sotto la cintura c'è anche una cordicella, chiamata koshihimo, che aiuta a tenere insieme il tutto. L'obiage è, invece, simile a una sciarpa e si indossa sotto l'obi.

L'obi, così come il kimono, può cambiare tantissimo nello stile, nel colore e nel modo in cui si piega, sempre in base

alle mode del tempo.

Sopra all'obi possiamo trovare l'obijime, una corda intrecciata decorativa che a sua volta può essere abbellita da una spilla chiamata obidome.

Col Kimono vengono spesso indossati i Geta, sandali in legno dalla pianta rialzata. Si possono indossare anche gli zori, che sono simili ai geta, ma più bassi e con una suola diversa. Possono essere fatti di paglia di riso, legno, pelle, stoffa,

gomma o materiali sintetici.

I tabi sono i calzini con apertura tra alluce e il secondo dito del piede che permettono di indossare comodamente i geta.

Gli uomini possono indossare invece un kimono lungo che ha un'unico stile, a differenza di quelli femminili che vedremo successivamente, (in genere dai toni scuri e con fantasie praticamente inesistenti o molto semplici) ma anche l'hakama, una sorta di gonna-pantalone da indossare sopra il kimono. L'hakama non richiede l'uso della cintura obi e consentono movimenti ampi, per questo in passato venivano usati dai guerrieri samurai. L'hakama non è solo per gli uomini ma soprattutto in passato veniva indossata anche dalle donne, e ancora oggi da chi pratica l'arte marziale del kendo ad esempio.

Il kimono, sia maschile che femminile, può essere indossato da solo oppure, specialmente nei mesi più freddi dell'anno, coperto da una giacca foderata chiamata "haori".

Lo haori è un indumento di seta che copre dalle spalle fino alla vita. In genere lo si lascia aperto sul davanti, ma nel caso in cui si usi a mo' di grembiule per non sporcarsi si lavora, è possibile chiuderlo con dei bottoni in doppiopetto.

Per questo lo haori fa spesso parte della divisa dei commessi dei ristoranti di cibo tradizionale o delle case da tè.

## TIPOLOGIE

Tra le varie tipologie di kimono femminili possiamo citare:

- **Furisode:** il kimono indossato dalle donne single durante un evento formale.

- **Tomesode:** il kimono più formale che può essere indossato dalle donne sposate.

- **Kakeshita:** il kimono da sposa.

- **Iromuji:** viene tradotto come "un solo colore", può essere utilizzato sia da donne sposate che non ed è considerato un kimono sia informale che formale, utilizzato in genere durante le cerimonie del tè (permettendo così di non distrarsi dalla bellezza del tessuto del kimono stesso e concentrarsi sulla cerimonia), ma anche in altre occasioni formali e non.

- **Mofuku:** il kimono che viene indossato durante un funerale dai familiari più stretti, come figlie o mogli; il suo significato è letteralmente "abito da lutto" o "abito da pianto". Il suo colore è prettamente nero.

- **Usohiki o Hikizuri:** l'abito indossato dalle geisha, o anche da attori e danzatrici tradizionali giapponesi. Hanno talmente tanti accessori che in genere è impossibile la vestizione in autonomia.

- **Yukata:** può essere definito come il kimono estivo, informale e casual, per eccellenza, anche se in realtà per molti è non assoggettabile ad un vero e proprio kimono.

Come possiamo immaginare avendo visto alcune delle parti che compongono il kimono (non siamo entrati nello specifico perché servirebbe un libro intero per capire e vedere tutto!), l'arte del Kitsuke può essere molto complessa e non è sempre possibile applicarla in autonomia. Per i kimono più impegnativi infatti (come il furisode o i kimono indossati dalle geishe e dalle maiko), serve l'aiuto delle vestitrici. Basti pensare che nel caso di un furisode, il kitsuke può richiedere fino a due ore di lavoro da parte delle vestitrici. Per quelli delle geishe, si arriva anche a 3 ore considerando anche capelli e trucco. I passaggi e i rituali tramandati fedelmente negli anni, sono specifici e non casuali come per moltissime cose relative alle arti tradizionali giapponesi.



# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

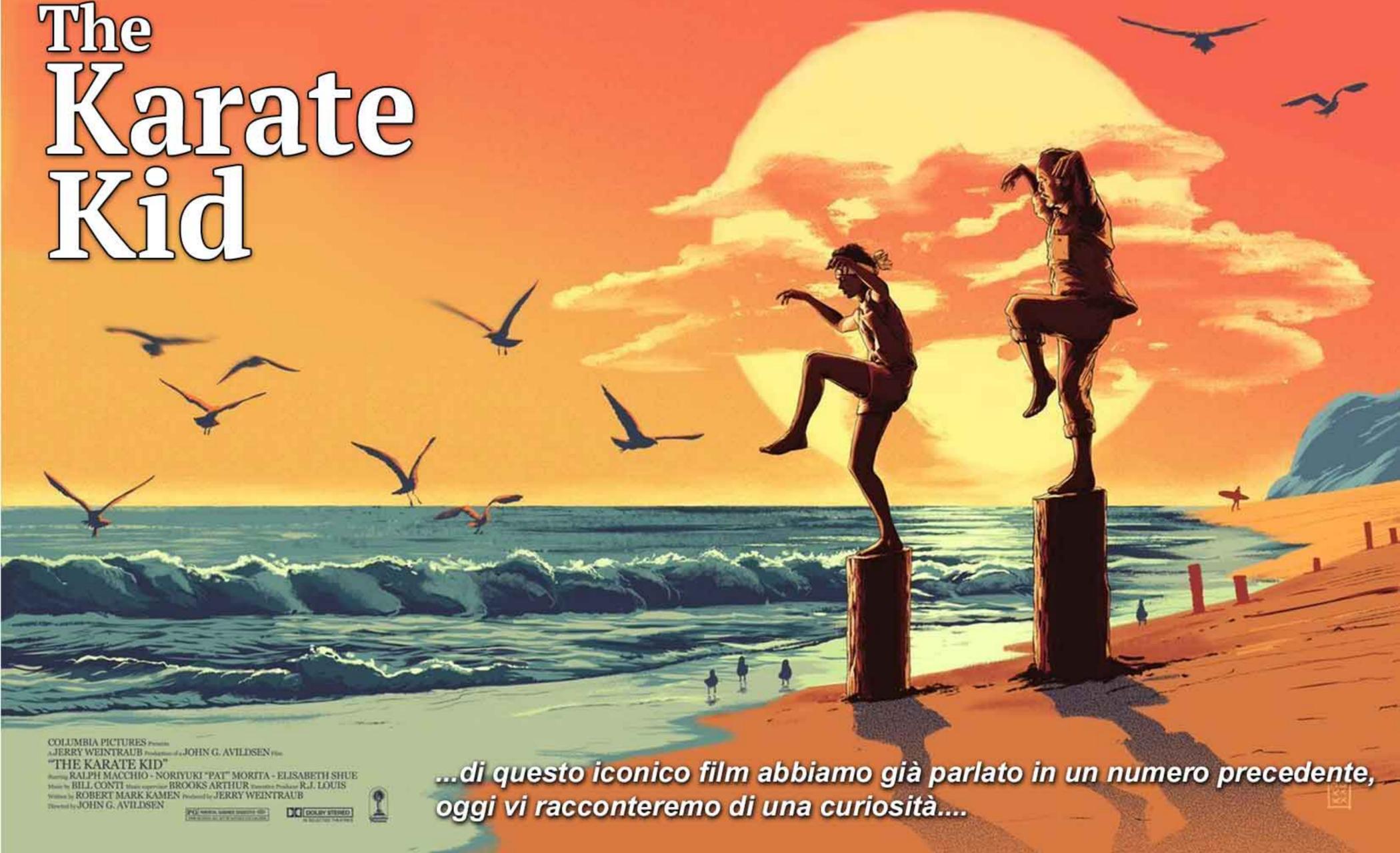
☎ 0376 325249 📠 393 6948200 ✉ chinalicicli@gmail.com



# MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

Ralph Macchio Noriyuki "Pat" Morita

# The Karate Kid



COLUMBIA PICTURES Presents  
A JERRY WEINTRAUB Production of a JOHN G. AVILDSSEN Film  
"THE KARATE KID"  
Starring RALPH MACCHIO - NORIYUKI "PAT" MORITA - ELISABETH SHUE  
Music by BILL CONTI Music Supervisor BROOKS ARTHUR Executive Producer R.J. LOUIS  
Written by ROBERT MARK KAMEN Produced by JERRY WEINTRAUB  
Directed by JOHN G. AVILDSSEN

...di questo iconico film abbiamo già parlato in un numero precedente, oggi vi racconteremo di una curiosità....

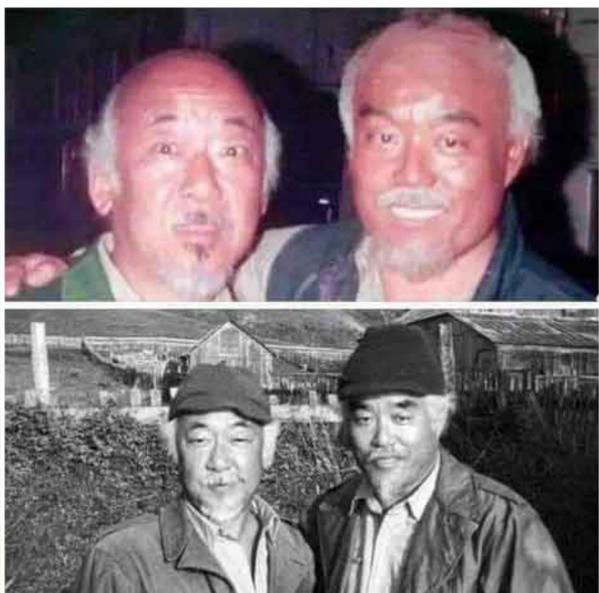
Lo sapevi?

Nel 1984 usciva il film Karate Kid, e ci sono molte storie dietro questo progetto. Tuttavia, una storia interessante è quella di reciproca umiltà.

Il ruolo originale di Miyagi fu offerto al 9° Dan di Karate Shito-Ryu, il sensei Fumio Demura, che rifiutò il ruolo dichiarando di non essere preparato come attore e di non voler rovinare il film.

Successivamente, fu offerto a Pat Morita, attore ma non praticante di karate, che accettò il progetto solo se Demura avesse realizzato le scene in cui si dimostrava il Karate, poiché non era disposto a mostrare un'arte marziale che richiede una vita intera per essere sviluppata.

Il maestro Demura insegnò karate di Okinawa e Shito ryu negli Stati Uniti negli anni 60.



**FUMIO DEMURA**  
出村 文男

**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

# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro

## MUSEO DEL VIOLINO - CREMONA

*Secondo numero del nostro giornalino in cui vorrei presentarvi i luoghi della musica nelle città europee...nella numero precedente abbiamo visitato la "Haus der Musik" a Vienna e questa volta vorrei portarvi a Cremona. Non sottovalutiamo le nostre potenzialità artistiche, anzi, forse abbiamo tanto da approfondire...vi invito a visitare il Museo "Stradivari" di Cremona, un autentico gioiello.*

Il Museo del Violino di Cremona è un tesoro culturale situato nel cuore di una città conosciuta in tutto il mondo per la sua tradizione liutaria. Fondato nel 2013, il museo celebra l'arte della costruzione del violino, una pratica che risale a secoli fa e che ha dato vita a strumenti di inestimabile valore, suonati dai più grandi musicisti di tutti i tempi.

Il museo si trova nel Palazzo dell'Arte, un edificio storico che è stato rinnovato per accogliere le preziose collezioni.

La struttura ospita una vasta gamma di strumenti a corda, tra cui violini, viole, violoncelli e contrabbassi, realizzati dai più celebri maestri liutai cremonesi come Antonio Stradivari, Giuseppe Guarneri del Gesù e Andrea Amati.

Una delle caratteristiche più affascinanti del Museo del Violino è la sala dei tesori, dove sono esposti alcuni degli strumenti più prestigiosi al mondo.

Tra questi, spiccano i violini Stradivari "Il Cremonese" del 1715 e il Guarneri del Gesù "Il Cannone" del 1743, suonato dal leggendario virtuoso **Niccolò Paganini**. Questi strumenti non sono solo esposti, ma anche occasionalmente suonati durante concerti ed eventi speciali, offrendo ai visitatori l'opportunità di ascoltare il loro suono unico e inimitabile.

Il museo offre anche un'esperienza interattiva attraverso le sue esposizioni multimediali. I visitatori possono esplorare le tecniche di costruzione del violino, dall'accurata selezione del legno alla finitura degli strumenti. Video, documentari e postazioni interattive permettono di approfondire la storia della liuteria e di comprendere l'evoluzione di questi strumenti nel corso dei secoli.

Un'altra attrazione del museo è l'Auditorium Giovanni Arvedi, una sala da concerto con un'acustica straordinaria, progettata per valorizzare al meglio il suono degli strumenti a corda. Qui si tengono regolarmente concerti, conferenze e masterclass, che attirano musicisti e appassionati da tutto il mondo. Il Museo del Violino di Cremona non è solo un luogo di esposizione, ma anche un centro di ricerca e formazione.

Collabora con istituzioni internazionali per promuovere lo studio e la conservazione degli strumenti antichi, garantendo che la tradizione liutaria di Cremona continui a vivere e prosperare.

Il Museo del Violino di Cremona è un luogo magico dove storia, arte e musica si fondono, offrendo un'esperienza unica a tutti coloro che hanno la fortuna di visitarlo.



## 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>



空手道 Corsi di **KARATE**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**MANTOVA**

Palestra Sacchi,  
 Via Giulio Romano, 58  
 (ATTENZIONE!!! Le prime lezioni  
 si terranno in una sede differente.  
 Contattaci per info)

Mercoledì e Venerdì  
 dalle 18:00 alle 20:00



**inizio corsi 18 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**GOITO**

Palestra Dinamika  
 Via Mincio, 16

Lunedì e Giovedì  
 dalle 18:30 alle 20:30



**inizio corsi 16 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KOBUDO**  
**PER TUTTI!**



le armi prima  
 delle armi

**MANTOVA**  
 Venerdì dalle 20:00 alle 20:30

**MARMIROLO**  
 Martedì dalle 20:00 alle 20:30

**SUSTINENTE**  
 Lunedì dalle 19:30 alle 20:00



**inizio corsi 16 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**MARMIROLO**

Palestra  
 delle scuole medie  
 Via Carducci

Martedì e Venerdì  
 dalle 18:00 alle 20:00



**inizio corsi 17 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**SUSTINENTE**

Palestra  
 Via Trazzi

Lunedì e Giovedì  
 dalle 18:30 alle 20:30



**inizio corsi 16 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**  
 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

空手道 Corsi di **KARATE**  
**DIVERSAMENTE ABILI**

In **TUTTE**  
 le nostre sedi!

- Mantova
- Marmiolo
- Goito
- Sustinente
- Carpenedolo



**inizio corsi 16 settembre 2024**  
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

**INFO:**

**Davide Reggiani**

**tel. 338 5775667**

**mail:**

**info@karatemantova.it**



# PROSSIMI APPUNTAMENTI

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**  
ORGANIZZAZIONE



CENTRO  
SPORTIVO  
ITALIANO

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](http://WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM)

HOSTED BY WMAC WORLD  
& KSU BLACK DRAGON BREGENZ



Profil Member Of:  
**TAFISA**



**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@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)  
Tel. 338 5775667

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

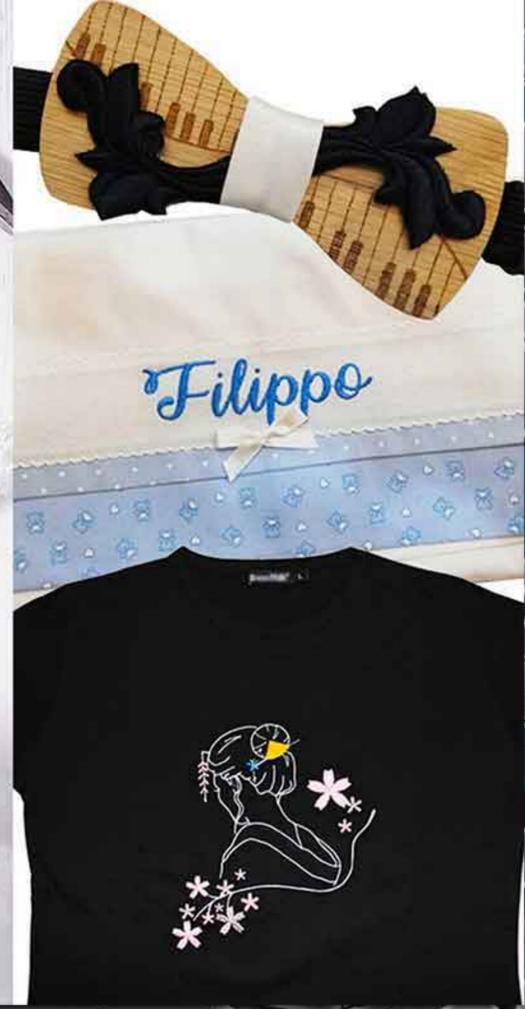
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



Fasce con elastico o con ferretto, scrunchies, orecchini a bottone grandi o piccoli, papillon Abbinamenti Lui/Lei o Mamma e figlia

Info e costi: info@crikami.it - 3280120724

**Lego Division!  
tante idee con la  
stoffa lego!**

richiedi informazioni a info@crikami.it



astucci che stanno in piedi

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



cuscino lego personalizzabile col tuo nome



Creiamo insieme quello che più vi piace!

segui Crikami sui social per rimanere aggiornato!



**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...**

**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



## IL MAESTRO

Essere "Maestro" non può essere un fatto commerciale ...

Il Maestro "sposa" l'allievo e vive i suoi successi come i propri; mette la propria carriera nell'angolo dei ricordi e la rivive attraverso le sue creature.

Il Maestro non bara e non contratta ...

Il Maestro vive la sua arte, la trasferisce ai suoi allievi e riconosce il genio e lo promuove rispettando comunque chi genio non è. Egli fa del suo sapere un dono e lo custodisce tramandandolo come un tesoro.

Il Maestro lavora ovunque perchè il suo spazio è il mondo e non si preoccupa di stordire il pubblico con edifici spettacolari che ospitino una scuola grande ... perchè il vero Maestro porta con sè, ovunque, una Grande scuola!



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**CALENDARIO GARE E ATTIVITÀ AGONISTI...**

**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° 52 - SETTEMBRE 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**