

KARATEMANTOVA - A.S.D.



NOTIZIE DAL DOJO



# KARATEMANTOVA MAGAZINE



**M<sup>o</sup> DAVIDE REGGIANI**

**LA SFIDA LEGO**

**WMAC ON THE BEACH**

**ESAMI DI KYU 2025**





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 62 - LUGLIO 2025

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
M° DAVIDE REGGIANI.....	PAG. 4
NEWS E UN PÒ DI STORIA.....	PAG. 6
ESAMI DI KYU 2025.....	PAG. 10
FESTA DELLO SPORT MARMIROLO.....	PAG. 13
KOBUDO.....	PAG. 14
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 16
RICETTE E CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.....	PAG. 18
FOTORICORDI.....	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, LEGENDS.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30



### M° DAVIDE REGGIANI



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



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



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

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

FATTO A MANO CON IL CUORE e personalizzabile!  
richiedi informazioni a [info@crikami.it](mailto:info@crikami.it)

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



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

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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



# LA PAROLA AL MAESTRO:

## IL MAESTRO NON È INFALLIBILE

C'è un grande errore che facciamo spesso: idealizziamo il maestro come una figura senza difetti, senza errori. Ma ti svelo una verità: il maestro sbaglia, proprio come te. È umano, fallibile, a volte incerto. E sai una cosa? È proprio questa fallibilità che lo rende ancora più prezioso. Vedere il maestro come un essere umano, piuttosto che come una figura mitica, ti permette di avvicinarti a lui e imparare in modo più profondo.

Riconoscere che il tuo sensei ha limiti e difetti ti aiuta a capire che anche tu, con i tuoi errori e le tue imperfezioni, sei sulla strada giusta. Non c'è perfezione nel karate, come non c'è nella vita. Il vero insegnamento del maestro è mostrarti come affrontare gli errori, come migliorare e come rialzarti quando cadi. Questo è il vero senso della pratica, e questo è ciò che distingue un buon maestro da uno grande.

Quante volte hai visto qualcuno inchinarsi davanti al maestro e chiamarlo "sensei", come se quel solo gesto dimostrasse rispetto? Ma il vero rispetto non si guadagna con un titolo o con una parola. Il rispetto, quello reale, si dimostra con l'azione, con l'impegno, con la dedizione che metti nell'allenamento. Quando vedo i miei allievi praticare con serietà, dare il massimo, quello per me è il rispetto più grande che possono dimostrarmi.

Nel mio dojo, preferisco che mi chiamino Davide. Non ho bisogno del "sensei" per sapere che c'è rispetto tra di noi. Lo vedo in come si allenano, in come si pongono l'uno verso l'altro, e questo è tutto ciò che conta. Il rispetto non deve essere forzato, non deve dipendere da titoli o etichette. Ecco perché dico ai miei ragazzi: non è chiamandomi maestro che dimostrate di rispettarvi, ma è nel vostro impegno, nel modo in cui fate vostro ciò che vi insegno. Oggi il karate è cambiato ma ciò che non cambierà mai è il rapporto umano tra le persone. Buona estate e ci rivediamo a settembre in palestra.

M° Davide Reggiani



Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



PROMOSPORT



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



# M<sup>o</sup> DAVIDE REGGIANI



Più che un CV questo vuol essere una lunga cronistoria di una carriera nel campo delle arti marziali lunga una vita. Inizio a praticare Karate con la Polisportiva Soave '90 con l'Istr e amico Francesco Rocca nel 1991 grazie, diciamo così, ad una ernia discale e ai consigli medici di praticare una disciplina sportiva posturalmente corretta.

Contemporaneamente oltre al karate pratico un po' di Tai Chi Chuan e inizio, con mia cintura marrone, la pratica del Kobudo con la scuola Shorei Kan del M<sup>o</sup> Toshio Tamano sotto la guida del M<sup>o</sup> Claudio Montanari.

Allora la Polisportiva Soave '90 era iscritta UISP e con i tecnici FIKTA conseguo il grado di 1° Dan a Veduggio (VA) il 25 maggio 1997.

Divento tecnico UISP lo stesso anno senza acquisizione di particolari titoli tecnici e inizio da subito ad affiancare il mio maestro.

Intanto inizio anche a frequentare la palestra del M<sup>o</sup> Pierluigi Pajello nello CSEN e con lui conseguo a Mantova il grado di 2° Dan il 2 settembre 1999.

Continua il percorso con lo Shorei Kan di Reggio Emilia Nel 1999 intanto apro la palestra di Marmirolo con 7 bambini che diventa una seconda sede ma anche il mio vero punto di partenza nell'insegnamento. Una veloce preparazione e il M<sup>o</sup> Pajello vuole farmi fare subito il 3° Dan con una figura storica del Karate internazionale, il M<sup>o</sup> Nino Tammaccaro recentemente

scomparso, fino al mio esame nel 2000 il grado di terzo Dan e la qualifica di Maestro con la EFKU FIKTA poi omologato da US ACLI.

Mi affaccio intanto al panorama CSI conoscendo e frequentando il Comitato di Verona allora attivissimo, e con loro partecipiamo alle prime competizioni perché il Comitato di Mantova contava una sola palestra di karate... la nostra. Da quel momento inizia un lavoro di aggregazione e ricerca di sviluppo del karate nel mantovano ma non solo. Parallelamente conosco il M<sup>o</sup> Mario Schiavone che mi porterà a lavorare anche con ASI e a comprendere a livello approfondito il karate Shotokan. Con UNIAKS ASI mi formo come arbitro internazionale e il 6 giugno 2004 mi approccio all'esame di 4° Dan a Cermenate (CO).

Nel 2005 poi fondiamo Karatemantova ASD poi diventata anche APS e rilevo immediatamente la Direzione tecnica aprendo anche le palestre di Goito e Carpenedolo (BS).

Infine apriamo a Mantova Città che diverrà poi il maggior bacino di utenza per la nostra Società. Dopo aver fatto l'esame di 1° Dan di Kobudo con il metodo Shorei Kan nel CSI decidiamo di ricominciare con questa disciplina da zero frequentando a Bussolengo (VR) la scuola del M<sup>o</sup> Andrea Guarelli e il Kobudo Matayoshi stile tradizionale di Okinawa dove poi verrò promosso al grado di 1° Dan.

Aggrediamo intanto altre due realtà intanto a Karatemantova: Rovereto (TN) e Lugano in Svizzera. Parte anche il Karate in carrozzella sviluppando in CSI il settore, scrivendo modalità operative, facendo corsi a Liegi in Belgio, scrivendo anche un regolamento di gara, il primo in Italia, con la collaborazione del M<sup>o</sup> Claudio Scattini della Fijlkam "in una lunga notte telefonica".

Proprio con il CSI a Zevio (VR) partecipo e acquisisco il grado di 5° dan il 1 ottobre 2009 e frequento intanto anche il M<sup>o</sup> giapponese Sojun Sugiyama.

Inizia anche lo studio a Brescia della disciplina dello Iaido conseguendo dopo 4 anni il grado di 1° Dan stile Muso Shinden Ryu.

La corsa continua con corsistiche CSI e impegni non solo sportivi ma anche attivi nel Consiglio territoriale CSI di Mantova e diventando Consigliere e organizzatore di eventi nel mantovano e poi con la Commissione tecnica nazionale CSI organizzeremo 4 Campionati nazionali direttamente a Lignano, Bellaria, Valeggio e Mantova.

Partecipo anche a Malpensa poi al corso per Formatori SNAQ CSI.

Il 6° dan arriva a firma del Direttore tecnico nazionale Renato Picciolo il 14/11/2011 e il 7° Dan per meriti speciali con i disabili e per aver portato e scritto i regolamenti di gara dei gran Premi nazionali di Kobudo nel 2015.

Contemporaneamente arriva il 7° Dan anche dalla Dai Nippon Karate Shotokan Dojin Kai di Tokyo mentre per il kobudo per esami consegua il 2° Dan con l'organizzazione di Okinawa del M° Gakiya Okinawa Kobudo Doushi Rensei Kai.

La corsa non si ferma qua per continui aggiornamenti, studi e allenamenti sia con CSI che con le organizzazioni internazionali in ogni direzione e disciplina. Si arriva anche al 3° Dan di Kobudo con la Okinawa Ryuibukan Academy del M° Arangio Febbo unica scuola di Okinawa guidata da un Maestro italiano.

Nel 2024 viene riconosciuto l'8° Dan dall'Ente Libertas alla carriera e nel 2025 anche nel mio amato CSI mi viene riconosciuto lo stesso grado.

Durante la lunga carriera marziale si sono toccate e studiate anche discipline Olistiche come lo shiatsu, la coppedtazione e applicazione del taping elastico tramite AICS. L'approdo in Fijlkam avviene nel 2015 con il riconoscimento di Insegnante tecnico.

In Fijlkam pre pandemia ho preparato una squadra di kata maschile che ha vinto gli Open di Lignano e gli Open di Torino WKF, seconda ai campionati Regionali Fijlkam Lombardia e 5° posto nei campionati Italiani assoluti Fijlkam ad Ariccia (Roma). Poi nel 2025 due grandi allievi portano a casa ai Campionati Italiani Assoluti di Parakarate a Ostia un oro e un argento.

Karatemantova ASD e APS per mano del Vicepresidente-Direttore tecnico – Direttore Sportivo M° Reggiani Davide partecipa a Bandi regionali e nazionali offrendo gratuitamente il karate a soggetti fragili e profughi di guerra.



*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

## IL KOBUDO SUL PALCO DEL TEATRO ASIOLI DI CORREGGIO DIMOSTRAZIONE DI ARTI MARZIALI, SUCCESSO PER LA NUOVA COLLABORAZIONE

Presso il teatro Asioli di Correggio (RE) si è svolta la manifestazione di fine anno organizzata dalla Polisportiva Aneser che, da quest'anno, ha convogliato i propri atleti di karate in Karatemantova ASD e APS.

Insieme al gruppo di Novi e Rolo capitanate dal M° Mario Greco e dall'Istruttore Hassan El Alaoui ha partecipato il gruppo del kobudo con il M° Davide Reggiani e i ragazzi Nicole, Riccardo e Manuel.

Il Kobudo presentato nei suoi aspetti principali con i kata classici Sushi no Kun e il kumite a coppie e poi il kata Ni cho sai, Tunkuwa da ichi e il kata propedeutico di Nunchaku; il M° Reggiani ha poi presentato un kata di Goju Ryu realizzato con una sorta di tekko a mezza luna denominati Elliptik tekko.

Interessante poi la richiesta del gruppo emiliano di avere la disciplina anche da loro almeno una volta al mese e qui vedremo come poter gestire questa bellissima novità, visto l'assoluta mancanza sul territorio italiano o almeno una attività a macchia di leopardo molto rara. Alla fine, location del teatro molto bella e un appuntamento che, crediamo, venga ripetuto negli anni.



**ANCHE IN TUNISIA CON IL CAPPELLINO DI  
KARATE MANTOVA, KARATEMANTOVA PER IL  
MONDO**



Forza [@fulvio sole](#)



**FULVIO SOLE AD  
AFFARI TUOI SU RAI 1  
FORZA FULVIO**



# OKINAWA E-TOURNAMENT

# WORLD SERIES

# #3

SoftWare  
Approved by



**RANKED  
EVENT**

## 2025

Individual  
Kumite

Free Kata  
Bunkai

Kata Team  
**Weapon**

Team Duo  
Kihon

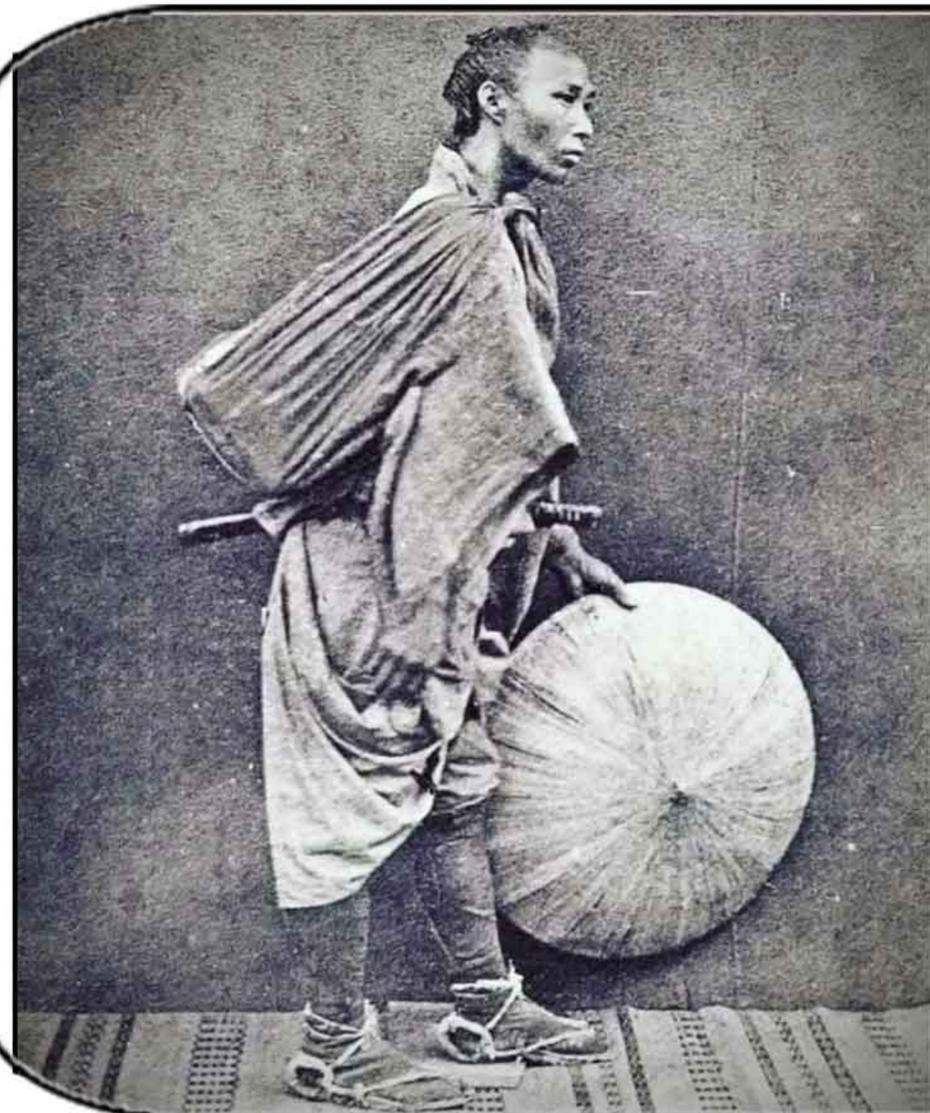
## OKINAWA TOURNAMENT 3

Conclusa la terza e ultima gara online dell'Okinawa Tournament riconosciuto dalla WKF internazionale. Karatemantova in prima linea come ogni volta ha portato a casa ottimi risultati segno sempre della buona preparazione tecnica della società ciessina mantovana.

Vediamo i risultati:

**Medaglia d'oro** per Federico Saturni, Margherita Bacchiega, Emma Salardi, Viola Gasparini, Edoardo Bedon, Jason Lazzarini, **Medaglia d'argento** per Filippo Panizza, Alma Luna Vaga e Gioia Gemma, **Medaglia di Bronzo** per Mattia Bonardi, **5° posto** per Luca Somma e Nicole Gandini.

Pausa agonistica estiva ora in attesa della ripresa allenamenti in piscina ludici ma sicuramente efficaci.



## AVETE MAI VISTO UNA VERA IMMAGINE DI UN RONIN?

Bene oggi portiamo sulla nostra pagina la foto scattata da Shimooka Renjo nel 1867 ed è un'immagine vera di un Ronin I, un samurai senza signore, vittima dei conflitti suscitati in quegli anni e che mostravano la decadenza della casta che governava il paese per quasi 700 anni.

Molti si dedicarono a vagare senza meta, mentre alcuni cercavano di accontentarsi delle nuove regole sociali che stavano arrivando.

Conserva ancora la sua katana, dato che l'editto che ne proibisce il portamento non era ancora entrato in vigore e vediamo che indossa umili sandali waraji.

C'è una certa tristezza e rassegnazione nei suoi occhi e poco rimane di quella galanteria e orgoglio dei membri della loro casta dei tempi passati.

Un istante della storia che è rimasto immortalato in un'immagine che ci permette di affacciarci in quel mondo che tanto ci appassiona e ci intriga e che lentamente stava scomparendo...



Il mondo dello sport valtellinese e non solo perde un'autentica colonna, un uomo che ha saputo avvicinare al karate e far crescere, sino a raggiungere ottimi risultati, intere generazioni, oltre che un autorevole atleta conosciuto anche a livello internazionale.

Classe 1957, il Maestro Giordano Giacomelli – C.N. 6° DAN Federale Fe.I.

Ka., C.N. 5° DAN Federale F.I.K.T.A., C.N. 4° DAN J.K.A. (Japan Karate Association), Direttore Tecnico KCV – è stato trovato senza vita nella propria abitazione di via don Cusini a Talamona, con tutta probabilità stroncato da improvviso male.

# WMAC ON THE BEACH - UNA FORMULA VINCENTE



Con questa gara sulla sabbia a Lido di Spina si conclude la stagione agonistica di Karatemantova di questa stagione molto intensa e dettata da sempre nuove regole e leggi che complicano lo svolgimento della attività sportiva. Ma la gara organizzata dal gruppo di Karatemantova ferrarese Wmac Italia sta diventando veramente un appuntamento tradizionale copiato anche da altre organizzazioni. Ma noi del CSI siamo avvezzi a queste cose e non ci facciamo più caso. Lo "Zio" Mauro De Marchi ha colto nel segno e Karatemantova ha riportato ottimi risultati anche sulla sabbia rovente del Lido di Spina trasformato in un tatami marziale. In questa competizione anche il Direttore tecnico si è misurato con le cinture nere di categoria con ottimi risultati.

**HARD STYLE: Oro** per Anna Succi, Matteo Lambertini, Sergio de Marchi, Giulio Xu, Alice Siviero e Liviana Rovinetti  
**Argento** per Davide Reggiani, Lorenzo Togni, Beatrice Zambellini e Riccardo Mariani. **Bronzo** per Enrico Bulgarelli, Sara Landi, Maurizio Rossato, Luca Somma, Riccardo Donelli

**TJW kata con armi: Argento** Liviana Rovinetti

**GRAND CHAMPION: Oro** Sergio de Marchi, **Argento** per Luca Somma

**GRAND CHAMPION CON ARMI: Argento** per Davide Reggiani

**KUMIBO: Oro** Riccardo Daga e Francesca Finisguerra, **Argento** Sara Landi e Rayan Catozzi, **bronzo** di Alice Siviero, Enrico Bulgarelli, Francesca Succi, Riccardo Donelli e Riccardo Mariani. Arrivederci per la prossima edizione.





# ESAMI DI KYU 2025



## EMOZIONI E NUOVE CINTURE: CIRCA 100 KARATEKA IN ESAME A GOITO

Una giornata intensa, carica di emozioni e significato, quella di sabato 7 giugno presso la palestra Dynamica di Goito, dove si sono svolti gli esami di kyu (passaggio di cintura) organizzati da Karatemantova sotto la guida del Direttore Tecnico Davide Reggiani e della moglie Daniela Braglia, del presidente della società Andrea Antonelli e con l'aiuto di circa 20 cinture nere, istruttori e maestri della società presenti per valutare i ragazzi.

Un ringraziamento va anche al nostro onnipresente fotografo Vittorio Magro e al Comune di Goito per il patrocinio.

Circa 100 atleti, provenienti dalle sedi di Mantova, Marmirolo, Goito, Carpenedolo, Sustinente e Brescello, hanno affrontato insieme uno dei momenti più importanti del loro percorso marziale: la verifica del livello raggiunto e il meritato riconoscimento con la nuova cintura. Tutte le cinture bianche, gialle, arancio, verdi, blu e marroni hanno affrontato il Kihon, i Kata e il Kumite, ognuno per il proprio grado, ottenendo una scheda di valutazione e indicazioni e consigli su cui poter lavorare già dal prossimo anno per migliorare.

Non è mancato nulla: concentrazione, impegno, qualche lacrima e tanti sorrisi.

Qualcuno ha superato l'ansia di esibirsi davanti a un pubblico numeroso, la paura della valutazione, altri hanno trovato la forza di rialzarsi dopo un errore e a dare il meglio di sé. Tutti questi momenti – tra impegno, fatica, soddisfazione e resilienza – rappresentano appieno lo spirito del karate: una disciplina che forma il corpo e il carattere, insegnando a non arrendersi mai. L'esito è stato positivo per tutti: gli atleti hanno superato l'esame, confermando l'impegno e il grande lavoro svolto in palestra durante l'anno.



Un applauso meritato ai karateka di tutte le età, ai maestri, agli istruttori e alle famiglie che, con passione e costanza, sostengono questo cammino educativo e sportivo. Le lezioni nelle varie palestre si fermano qui e ritornano a settembre, ma Karatemantova non si ferma mai!

Durante l'estate ci saranno dimostrazioni, allenamenti agonisti e il Campus! Per qualsiasi informazione: M° Davide Reggiani 338.5775667 - [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it)





# FESTA DELLO SPORT 2025



## ***Karate alla festa dello sport di Marmiolo***

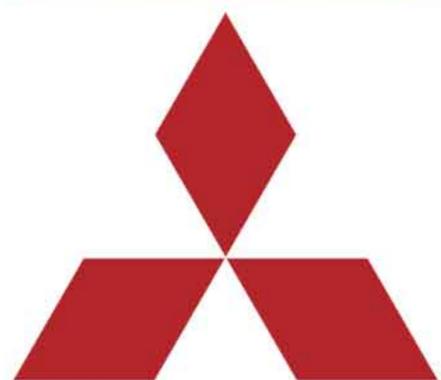
Calda serata quella del 27 giugno alla Festa dello Sport a Marmiolo alla quale ha partecipato Karatemantova ASD e APS con una dimostrazione di karate, Kobudo e Iaido.

Il gruppo formato da cinture nere quasi esclusivamente ha presentato un kihon guidato dal M° Davide Reggiani, forme di kata Heian dai bambini, poi le tre forme di kumite dal Kihon Ippon kumite con Ilaria e Andrea, il Ju Ippon kumite con Mattia e Luca e poi il gruppo di Rolo e Novi con il M° Mario Greco ha presentato alcuni tratti di Kumite libero sportivo.

Il programma ha continuato col Parakarate con Jason e Renato guidati dal Presidente Andrea Antonelli in Bassai Dai. Ancora kobudo con Nicho Sai guidati da Ilaria, un kata superiore con Luca Somma e Mattia Bonardi, il programma ha continuato con Sushi no kun fatto con Nunti sai e Naginata con Ilaria Truzzi e Davide Reggiani.

Ancora kata di karate con i bambini e un kata con i tekko a mezza luna presentato dal M° Reggiani. Per finire le famose katane, spade giapponesi con il M° Reggiani accompagnato da Elisa. Presente anche il Presidente Onorario Daniela Braglia e Cristina Reggiani che ha curato la parte fotografica e video.

Al termine tutti insieme a cena con genitori e famigliari per un ottimo risotto all'area feste di Marmiolo. Un grazie per l'invito all'organizzazione arrivederci al prossimo anno.



# MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

古  
武  
道  
KO  
BU  
DO

# KOBUDO



## KARATEMANTOVA - SHIBU DELLA OKDR



*È ufficiale, dalla Okinawa Kobudo Doushi Rensei Kai, al M° Franco Ponchiroli l'alto riconoscimento di "Maestro rappresentante dello stile"*

Se si parla di Kobudo di Okinawa, nella nostra provincia e nelle limitrofe, non possiamo non pensare a Karatemantova e alla grande opera di divulgazione effettuata nel CSI e nelle realtà marziali.

Grazie a questo, Karatemantova ha ottenuto dalla Okinawa Kobudo Doushi Rensei Kai il riconoscimento a Shibu ossia Dojo principale in Italia ed il M° Franco Ponchiroli, 7°Dan CSI e membro della Commissione provinciale Kobudo, il ruolo di Shibu Cho ossia di maestro rappresentante dello stile.

Un altro tassello importante per Karatemantova ASD e APS che continua la propria corsa nel segno della qualità e della serietà.

Il Kobudo, ricordiamo, viene insegnato oltre una domenica al mese per tutte le palestre per gli atleti che provengono da lontano, anche il martedì a Marmirolo, nella palestra delle Scuole Medie (sede storica del kobudo mantovano) e a Man-

tova, il venerdì, nella palestra della Scuola Pitentino.

Già si prospetta un allargamento, ma la grande difficoltà sono i numerosissimi impegni già in atto per questa disciplina. Per il karate e anche per lo iaido.

Nella prossima stagione ne vedremo delle belle.





**idroterm**  
serre

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

# アイド



## L'ANGOLO DELLA KATANA

### **KATANA E CULTURA GIAPPONESE SULLO SKYLINE DI MANTOVA IL KATA DIVENTA ARTE TRA LA CASA DI SPARAFUCILE E IL CIELO VIRGILIANO**

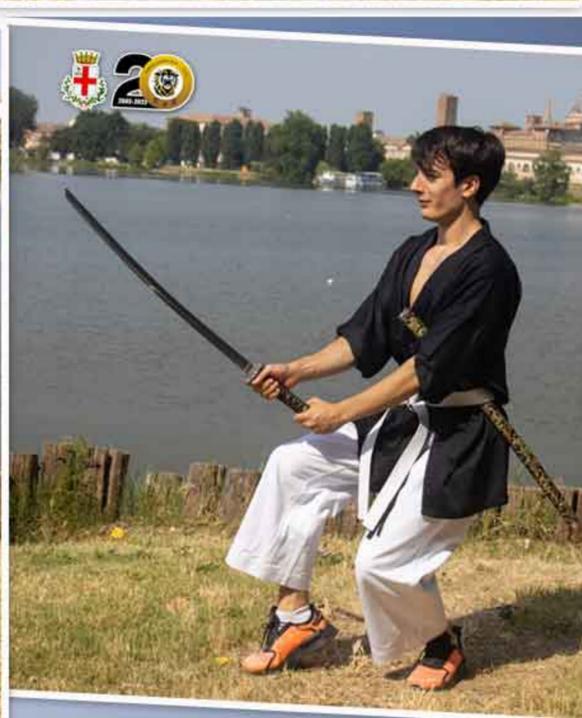
Una mattinata di spada in riva al lago inferiore con lo skyline di Mantova.

La katana assoluta protagonista per un continuo dei filmati del ventennale che celebrano la nostra società Karatemantova, in perfetto connubio con la Città di Mantova e le sue bellezze architettoniche e artistiche.

I primi 5 kata di Muso Shinden Ryu come ripasso del lavoro dell'anno passato ed il kata Bassai Sho katana bunkai costruito su un kata di karate shotokan. Immagini dal drone, shooting fotografico e riprese video dalla riva del lago e ai piedi della Casa di Sparafucile. Una giornata di lavoro di fine stagione in previsione di una strutturazione della disciplina per la prossima, viste le numerose richieste.

Karatemantova a 360° dopo il karate ed il kobudo senza dimenticare altre attività come in passato è stata la ginnastica dolce giapponese Daruma taisò.





# CUCINA GIAPPONESE



## TAMAGOYAKI

Il Tamagoyaki è una classica omelette giapponese arrotolata, preparata con uova leggermente zuccherate e spesso insaporite con mirin (vino di riso dolce), salsa di soia e un pizzico di sale. A prima vista può sembrare semplice, ma la sua esecuzione richiede estrema precisione, riflettendo lo spirito meticoloso della cucina giapponese. Ogni strato di uovo viene versato sottilmente nella padella, cotto con cura, e poi arrotolato mentre è ancora caldo, creando una serie di strati sovrapposti compatti ma morbidi. I movimenti devono essere lenti, fluidi e coordinati, la fiamma sempre sotto controllo, per evitare che l'uovo bruci o si rompa.

Per ottenere la forma rettangolare perfetta del Tamagoyaki, viene utilizzata una padella speciale chiamata "makiyakinabe" o "tamagoyaki pan", con angoli dritti e bordi bassi. Questa padella consente di stendere il composto in modo uniforme e facilita l'arrotolamento preciso. Ne esistono in ferro, acciaio o antiaderenti, ideali anche per principianti.

Puoi trovarla: Online su Amazon, eBay, Rakuten, o su siti come CasaBento, Muji, Japan Centre oppure In negozi fisici di articoli da cucina asiatici o specializzati in cucina giapponese.

Anche se si può usare una padella tonda, la forma classica si ottiene solo con quella rettangolare.

### **Ricetta del Tamagoyaki** (per 2-3 persone)

- Ingredienti: • 4 uova • 1 cucchiaio di zucchero • 1 pizzico di sale • 1 cucchiaio di mirin (facoltativo, sostituibile con acqua e zucchero) • 1 cucchiaio di salsa di soia (facoltativa) • Olio vegetale per ungere.

### **Preparazione:**

**1.** Sbatti le uova con zucchero, sale, mirin e soia. **2.** Scalda e ungi la padella (rettangolare se possibile). **3.** Versa un sottile strato d'uovo. Quando si rapprende, arrotolalo verso un lato. **4.** Aggiungi altro uovo nella padella, anche sotto al rotolo. **5.** Ripeti fino a finire il composto, formando più strati. **6.** Lascia intiepidire e taglia a fette.



OTTICA  
L'OCCHIALE

di Sarzi Puttini Luca

# ...E QUALCHE CURIOSITÀ



## COSPLAY A TOKYO: TRA PASSIONE, IDENTITÀ E CULTURA URBANA

*In Giappone, il cosplay (abbreviazione di "costume play") è molto più di un passatempo. È un'espressione creativa profonda, un modo per incarnare personaggi amati e dare vita, anche solo per un giorno, a mondi immaginari. A Tokyo, questa cultura è visibile e viva, soprattutto tra i giovani tra i 15 e i 30 anni, studenti, appassionati di anime e manga, artisti e artigiani autodidatti.*

Chi sono i cosplayer? Sono ragazzi e ragazze che si travestono da eroi di anime e videogiochi come Naruto, Sailor Moon, Demon Slayer, My Hero Academia, ma anche da personaggi meno conosciuti di nicchie otaku.

Spesso realizzano i costumi a mano, curando con grande precisione ogni dettaglio: cuciture, parrucche, armi sceniche e persino l'atteggiamento del personaggio scelto.

Non si tratta solo di "vestirsi da", ma di interpretare il personaggio, almeno per un giorno.

I luoghi simbolo del cosplay a Tokyo sono numerosi, ma uno dei più iconici è il ponte Jingūbashi, vicino alla stazione di Harajuku, dove nei weekend i cosplayer si riuniscono per socializzare, farsi fotografare e confrontarsi.

Poco distante, su Takeshita-dori, si respira un'atmosfera simile, tra moda eccentrica e cultura giovanile. Un altro quartiere fondamentale per il cosplay è Akihabara, conosciuto anche come la "mecca otaku".

Tra negozi di manga, gadget e maid café, è facile incontrare cosplayer per le strade, soprattutto nei fine settimana.



Akihabara ospita anche negozi specializzati dove è possibile acquistare costumi, accessori e materiali per il fai-da-te.

Una curiosità?

In Giappone, il cosplay è considerato un'arte e richiede rispetto per gli altri, anche nello scattare foto: si chiede sempre il permesso, e spesso i cosplayer portano con sé bigliettini da visita con il proprio account social.

Il cosplay a Tokyo non è solo spettacolo: è una comunità viva, inclusiva, dove ognuno può essere — anche solo per qualche ora — il proprio eroe ideale.



**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

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

di Bottini Andrea

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



# FOTO/RICORDI



Brescia 2010 - stage di laido



Una foto storica del maestro Claudio Culasso con due colleghe, le campionesse delle "Fiamme Gialle" Tania Cagnotto (tuffi) e Giulia Quintavalle (Judo).



## 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>

# LEGO! CHE PASSIONE

## ...e se vi lanciassi una sfida??

### creare il vostro film Lego in stop motion...forza karateka



Ecco una guida semplice e diretta per insegnare a ragazzi di 10-13 anni a fare un film in stop motion con i mattoncini LEGO. Puoi usarla come scaletta per una lezione o attività pratica (ci vuole tanta pazienza):

#### Come fare un film in stop motion con i LEGO

##### 1. Cos'è lo stop motion?

- È una tecnica in cui fai tante foto, cambiando un po' alla volta la posizione dei personaggi.
- Le foto, messe una dopo l'altra, sembrano un film.

##### 2. Cosa serve?

Mattoncini LEGO e minifigure. Un telefono o tablet con fotocamera. Un supporto stabile (come un treppiede o libri per tenere fermo il telefono). App per stop motion. Luce fissa (meglio se naturale o una lampada sempre accesa)

##### 3. Passaggi semplici

- Idea • Scegli una storia breve: es. un inseguimento, una gag divertente, un salvataggio.
- Costruisci la scena: • Crea un piccolo set LEGO (es. una strada, una stanza, un castello). • Metti i personaggi pronti.
- Scatta le foto: • Sposta i personaggi poco alla volta (es. una mano, un passo...). • Dopo ogni movimento, scatta una foto.
- Più foto = animazione più fluida.
- Monta il film: • Nell'app, metti tutte le foto in ordine. • Aggiungi suoni, musica, titoli se vuoi.

##### 4. Trucchi per un bel risultato

- Tieni la fotocamera fermissima. Usa luci fisse per non far cambiare i colori tra una foto e l'altra. Fai movimenti piccoli e precisi. Inizia con scene brevi (10-20 secondi bastano!)

5. **Mostra il tuo film!** • Quando è pronto, puoi esportarlo e farlo vedere ad amici, genitori o pubblicarlo (es. YouTube con supervisione).

- *Idee per cominciare* • Un robot LEGO impazzisce nella cucina. • Gara di corsa tra due minifigure. • Una costruzione LEGO che si monta da sola.

**stampati una scheda come questa per controllare il tuo lavoro e descriverlo:**



#### IL MIO FILM LEGO IN STOP MOTION

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

##### 1. L'IDEA DEL MIO FILM

Titolo del film: \_\_\_\_\_

Cosa succede? (scrivi in 2-3 righe):

##### 2. PERSONAGGI E LUOGHI

Chi c'è nel film? (Disegna o scrivi nomi):

Dove si svolge? (es: spazio, città, cucina):

##### 3. IL MIO SET LEGO

Fai un disegno di come sarà il tuo set LEGO:

##### 4. SCATTA IL FILM! ■

- Ho costruito il set
- Ho sistemato la luce
- Ho messo il telefono/tablet fermo
- Ho scattato almeno 30 foto
- Ho aggiunto suoni/musica
- Ho visto il mio film!

■ La cosa più difficile: \_\_\_\_\_

■ La cosa più divertente: \_\_\_\_\_

APP consigliata:

#### STOP MOTION STUDIO.

- gratis
- facile
- permette di scattare, aggiungere suoni e montare il video.
- alcune funzioni avanzate sono a pagamento ma per cominciare va bene la versione free.

**vediamo se c'è qualche mastro costruttore che accetta questa sfida.. forza ragazzi, magari qualcuno filma una minifigura Lego che fa un kata..**

**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)**

#### VENCATO SANTO

**CARROZZERIA**  
Tutto per  
la tua auto



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

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

## CARROZZERIA VENCATO



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

TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL [info@carrozzeriavencato.it](mailto:info@carrozzeriavencato.it)

#### Disbrigo pratiche assicurative



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

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

## KARLOTTA IN VACANZA

MENTRE SIETE IN  
VACANZA, OGNI TANTO,  
RIPASSATE UN PÒ DI  
KARATE... SEMPRE  
DIVERTENDOVVI



Luigi Busà

## LA FORZA E IL CONTROLLO

Lezioni di vita sul tatami



«Ogni sportivo vuole vincere, ci mancherebbe. Ci alleniamo per quello. Ci sacrifichiamo per quello. Io però non volevo solo vincere: mi sentivo obbligato a farlo.»

Da bambino, ad Avola, lo chiamavano «arancia con i piedi» perché a dodici anni pesava 90 chili.

Buttato sul tatami a tre anni dal padre, maestro di karate, Luigi Busà trova nello sport molto più di un modo per passare il tempo.

Prima bambino vessato, poi adolescente ribelle nell'asfittica provincia del Sud Italia, Gigi si era convinto che al mondo valesse solo la legge del più forte.

Ma più forte ancora di tutto il resto, per lui, è sempre stato il richiamo del tatami, una passione, un obiettivo capace di far passare ogni altra cosa in secondo piano.

E con il karate Luigi impara la tenacia, la disciplina, il controllo della forza anarchica che gli ribolle dentro.

Nel karate si immerge e dal karate si lascia trasformare: così da quel bambino sovrappeso sorge il campione.

A diciannove anni diventa il più giovane vincitore del titolo mondiale, ma a lui ancora non basta: vuole essere il numero uno assoluto, il più forte di sempre.

Luigi Busà oggi è una leggenda vivente del karate: primo oro olimpico nella storia della disciplina, ha vinto tutto ciò che poteva.

Eppure ha rischiato molte volte di perdersi. In queste pagine racconta il lungo percorso che ha portato un bambino pieno di rabbia e paure a realizzare un sogno all'apparenza impossibile.

«Ognuno di noi è unico e importante, ognuno di noi ha qualcosa di speciale. Io dubitavo di me stesso, la paura più grande che avevo era quella di non essere all'altezza del mio talento.

Poi ci ho parlato, me la sono tenuta vicino, è diventata mia complice e oggi ho la possibilità di dirti che non sei sbagliato, che i tuoi sogni meritano di essere coltivati.

Tieni i tuoi valori, il bene che vuoi e che ti vogliono. Sali sul tuo tatami e combatti per la tua libertà.»

fonte: <https://www.longanesi.it/libri/luigi-busa-la-forza-e-il-controllo>

心は放たん事を要す

“La mente ha bisogno di essere liberata.”  
Il sesto principio guida del karate secondo il maestro Gichin Funakoshi.



## Agenzia Agricola Beccari Mario

legna da ardere - pellet di prima qualità  
ferramenta - mangimi - tutto per il giardinaggio  
consegnamo legna e pellet a domicilio

offerte tutto l'anno

Via Montanara Sud N°153 Pilastro di Marcaria 46010 Mantova  
Tel. 037696481 - cell. 3383172539 - mail fkybec@tin.it



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## MITI, LEGGENDE E CURIOSITA' SUGLI ANIMALI DELL'OROSCOPO



### MAIALE/CINGHIALE 亥 (い, 1)

*Il Maiale è in ordine il dodicesimo animale dell'oroscopo giapponese.*

Nella grande gara organizzata dall'Imperatore di Giada, il nostro gioviale amico, il Maiale, era felice di partecipare, ma non aveva fretta di vincere.

Il Maiale, amante delle comodità e del buon cibo, ha iniziato la corsa in ritardo dopo aver fatto una ricca colazione.

Lungo il percorso, non ha resistito a fermarsi per mangiare e fare un pisolino.

Mentre gli altri animali correvano in avanti, il Maiale se la prendeva comoda, godendosi il viaggio.

Quando finalmente si avvicinò al traguardo, scoprì che tutti gli altri animali avevano già completato la corsa.

Con un grugnito soddisfatto, tagliò il traguardo, assicurandosi il dodicesimo e ultimo posto nello zodiaco.

Questo ultimo posto cattura perfettamente lo spirito del Maiale: disinvolto, amante del piacere e più preoccupato di godersi la vita che di competere.

Ci ricorda che, a volte, prendere la vita al proprio ritmo e trovare la gioia nel viaggio è più importante che arrivare primi.

### IL MAIALE NELLA CULTURA GIAPPONESE

Rappresenta l'ignoranza e l'ingordigia. Inoltre è simbolo di abbondanza e ha un'importanza primaria nell'alimentazione dei giapponesi.

Il maiale è una carne popolare in Giappone ed è ap-

prezzata da molte persone. Viene utilizzato in una varietà di piatti e spesso viene servito con riso e verdure.

Spesso viene usata in piatti tradizionali come tonkatsu (cotoletta di maiale fritta), shabu-shabu (pentola calda con carne di maiale affettata sottilmente) e kakuni (pancetta di maiale brasata).

La carne di maiale è anche usata nel ramen, che è un popolare piatto di noodle.

### Ma non è sempre stato così.

Il buddismo, una delle religioni principali in Giappone, ha avuto una forte influenza sulla cultura e sullo stile di vita del popolo giapponese e si ritiene che abbia avuto un impatto anche sulle scelte alimentari dei giapponesi.

Secondo gli insegnamenti buddisti, gli animali non dovrebbero essere uccisi per il cibo, ed è per questo che il Giappone è stato quasi completamente senza carne per oltre 12 secoli, sebbene il manzo fosse ancora più proibito del maiale.

Nel diciannovesimo secolo, il divieto è stato lentamente revocato quando l'imperatore ha iniziato a mangiare carne mentre il Giappone ha aperto i suoi confini e ha iniziato ad adottare tradizioni e stili alimentari occidentali.

Oggi la carne di maiale è una parte importante di cultura giapponese ed è spesso usato nelle cerimonie e nei festival religiosi.

Ad esempio, viene utilizzato nella celebrazione del nuovo anno, dove viene servito come simbolo di buona fortuna e prosperità.

Inoltre, la carne di maiale è spesso usata come offerta agli dei nei santuari shintoisti.

## HAYAO MIYAZAKI SPIEGA PERCHÉ I MAIALI SONO RICORRENTI NEI SUOI FILM

Nel fantastico mondo dello Studio Ghibli, nulla è soltanto ciò che sembra: nemmeno gli esseri umani. Per Hayao Miyazaki, i personaggi antropomorfi non sono che una tela per fondere la realtà con il soprannaturale. La leggenda dell'animazione giapponese ha infatti inserito nelle sue storie più amate molte creature più o meno verosimili, tra le quali anche i maiali. Ad esempio all'inizio de *La Città Incantata* (2001), i genitori di Chihiro si trasformano proprio in suini, come monito contro il consumismo e l'ingordigia. In *Porco Rosso* (1992), invece, la metamorfosi in maiale rappresenta l'alienazione emotiva e la disillusione.

### **Il simbolismo dei maiali nei film di Hayao Miyazaki: *La Città Incantata***

Evidentemente, per Miyazaki i maiali hanno un significato speciale, e sono particolarmente efficaci per veicolare messaggi urgenti e profondi. Dietro l'uso frequente di questa immagine nei film dello Studio Ghibli, si cela la volontà di rappresentare la natura degli uomini.

Nel 2002, in un'intervista con *Midnight Eye*, il regista ha ammesso apertamente che, secondo lui, i maiali assomigliano molto agli umani, sia nella forma fisica che nel comportamento.

Ha anche aggiunto una spiegazione più leggera, scherzando su come disegnarli sia piuttosto semplice.

"Mi piacciono molto i maiali nel profondo, per i loro punti di forza e per le loro debolezze.

Noi sembriamo maiali, con le nostre pance rotonde. Sono vicini a noi."

La sua osservazione, del resto, non è puramente metaforica: studi scientifici hanno dimostrato che i maiali condividono somiglianze genetiche con gli esseri umani. Le analogie biologiche non possono che consolidare la tesi dell'autore giapponese che i suini ben rappresentino la razza umana.

L'uso ripetuto di immagini del maiale nei film di Miyazaki, dunque, funge da specchio che riflette la natura umana, i nostri vizi e difetti, persino la possibilità di redenzione.

I genitori di Chihiro, in un atto di avidità, mangiano del cibo non destinato a loro e, per questo, subiscono la metamorfosi. La trasformazione, ha chiarito il regista, sottolinea il suo disappunto per le moderne abitudini alimentari dei giapponesi ed è più un avvertimento che una punizione. Il piacere, senza restrizioni, può arrivare ad annientare l'umanità di una persona



### ***Porco Rosso: il maiale come disperazione per la condizione umana***

Con *Porco Rosso* ci spostiamo su un terreno più personale e filosofico.

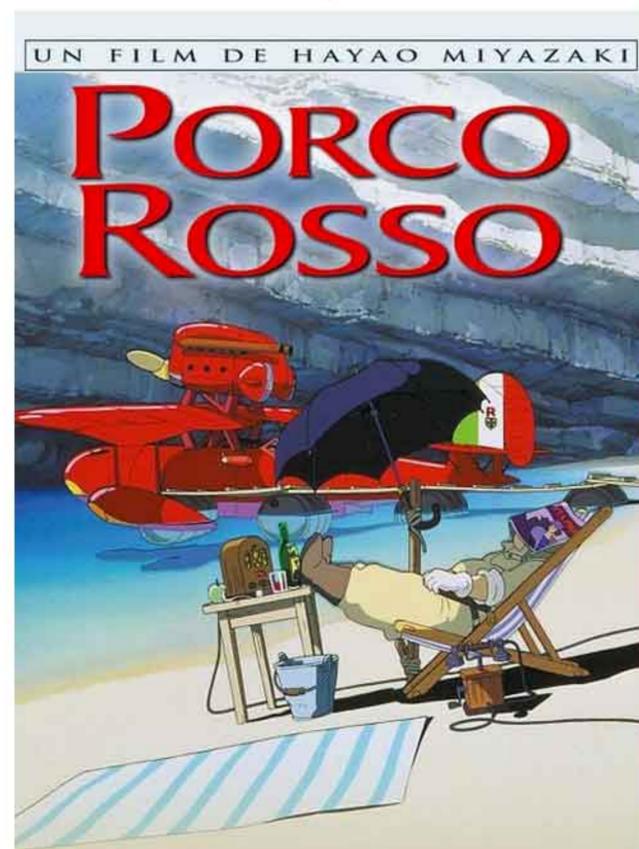
Il protagonista del film è un ex pilota di caccia italiano la cui trasformazione in maiale è più astratta rispetto a *La Città Incantata*.

Non è più una conseguenza, ma simboleggia la sua disperazione nei confronti dell'umanità, soprattutto dopo gli orrori della Prima Guerra Mondiale.

La sua metamorfosi è dovuta a conflitti interiori, più che ad una punizione.

Hayao Miyazaki ha così regalato all'animale simbolo per antonomasia di pigrizia e gola una prospettiva più sfumata. I maiali incarnano gli aspetti sgradevoli ma accattivanti dell'umanità.

E ci ricordano che, nel bene e nel male, non siamo poi così diversi dalle creature che spesso disprezziamo.



# MICRO PIG CAFE



HARAJUKU, TOKYO



## PIG CAFÉ: IL BAR DOVE SI COCCOLANO I MAIALINI

È l'ultimo di una serie di caffetterie con animali apparse in Giappone, tra cui gatti, gufi, ricci e persino serpenti. I maialini sono l'ultima mania che attira i turisti in Giappone. Si tratta di bar molto particolari ed esclusivi dove i clienti possono coccolare dei piccoli maialini. Tuttavia non si può dire che l'iniziativa abbia accolto il parere positivo degli animalisti. Il primo Pig Café è stato aperto a Tokyo nel 2019.

Questi animali sorprendentemente silenziosi, puliti e socievoli hanno portato un sorriso sui volti delle persone che visitano questi caffè.

Mentre alcune persone hanno però dubbi e sollevano quesiti etici sulle condizioni degli animali di questi bar turistici, altri pensano che possano essere di grande aiuto fisico e mentale per le persone.

Il dottor Bruce Kornreich, professore di scienze cliniche al College of Veterinary Medicine della Cornell University di Ithaca, New York, ha affermato che l'interazione con gli animali può abbassare la pressione sanguigna e ridurre il mal di testa e il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, aumenta il senso di benessere e aiuta le persone a far fronte allo stress, ha affermato.



## TATTOO YOU

Vnguyen

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



# KARATE KID LEGENDS

JACKIE CHAN BEN WANG RALPH MACCHIO



Con una trama ambientata tre anni dopo gli eventi della sesta stagione della serie Cobra Kai (2018-2025), è il sesto film del franchise The Karate Kid, dopo The Karate Kid (2010).

Il film vede come protagonisti Jackie Chan e Ralph Macchio, entrambi ripresi nei ruoli dei film precedenti, con Ben Wang come protagonista principale accanto a Joshua Jackson, Sadie Stanley e Ming-Na Wen. È il primo film della serie a non essere prodotto da Jerry Weintraub, scomparso nel 2015. Lo sviluppo del film iniziò a settembre 2022, con Entwistle che si è occupato della regia e con Lieber che ha scritto la sceneggiatura a novembre 2023. È un sequel dei film originali del franchise con protagonista Macchio e del film del 2010 con protagonista Jackie Chan, unendoli con Cobra Kai in un unico universo.

Le riprese si sono svolte da aprile 2024 a giugno 2024. Il film è piacevole e incarna lo spirito e i valori trasmessi dalle nobili arti del karate e del kung fu anche se come sempre in questi film ci si ritrova a osservare un karate contact molto lontano dalla realtà delle nostre palestre. Molto bello invece il legame del karate con il kung fu "due rami dello stesso albero".

Il film inizia con un flashback bellissimo e che richiama i fatti dell'epoca nell'estate del 1985. Mr. Miyagi racconta all'allora adolescente Daniel LaRusso le origini del karate Miyagi-Do.

L'antenato di Miyagi, Shimpo, vissuto nel XVI secolo, mentre pescava al largo delle coste di Okinawa, venne colto da una

tempesta, finendo sulle coste della Cina. Lì venne accolto dalla famiglia Han, che gli insegnò il Kung fu. Al suo ritorno a Okinawa, Shimpo ribattezzò il kung fu che aveva imparato e adattato "Karate" (ovvero "mano vuota"), e iniziò a insegnarlo alla sua famiglia, mantenendo nel mentre sempre una profonda amicizia con la famiglia Han.

Nel presente, dopo gli avvenimenti di anni prima Mr. Han ha aperto una scuola di kung fu a Pechino, dove insegna l'arte del combattimento con i suoi metodi particolari, ma efficaci. Tra i suoi migliori studenti c'è il suo pronipote, Li Fong. Consigliamo chiaramente la visione a tutti gli appassionati di arti marziali e della serie ormai colonna miliare del nostro amato karate.



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

# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro



**..vivi a Mantova e non hai mai visitato il teatro Bibiena?**

Il Teatro Bibiena di Mantova è un autentico gioiello artistico e architettonico che spesso, noi mantovani, diamo per scontato pur avendolo a portata di mano. Costruito tra il 1767 e il 1769 su progetto di Antonio Galli Bibiena, questo teatro rappresenta uno dei più compiuti esempi di architettura teatrale rococò in Italia. Commissionato dal conte Carlo Ottavio di Colloredo, rettore dell'Accademia dei Timidi, il Bibiena nacque con la finalità di ospitare adunanze scientifiche, ma fu subito aperto anche a concerti e rappresentazioni teatrali, diventando un punto di riferimento culturale di rilievo.

La sua struttura è unica: abbandona la tradizionale forma a gradinata per adottare una pianta a campana con più ordini di palchetti lignei, disposti anche ai lati e sul fondo del palcoscenico, garantendo una visuale ottimale da ogni punto della sala. Antonio Galli Bibiena non solo progettò e diresse i lavori, ma affrescò personalmente gli interni con eleganti figurazioni monocrome, conferendo al teatro un'atmosfera raffinata e coinvolgente.

Il Teatro Bibiena non è solo un luogo di spettacolo, ma anche la sede dell'Accademia Nazionale Virgiliana di Scienze Lettere e Arti, la più antica istituzione culturale di Mantova. La sua importanza storica è sottolineata anche dal fatto che, poco più di un mese dopo l'inaugurazione nel 1769, vi si esibì il giovane Wolfgang Amadeus Mozart, allora quattordicenne, durante la sua prima tournée italiana.

Spesso camminiamo per Mantova senza renderci conto delle meraviglie che ci circondano. Il Teatro Bibiena è uno di quei tesori nascosti che meritano di essere riscoperti e visitati, non solo dagli appassionati di arte e musica, ma da chiunque voglia immergersi nella storia e nella cultura della nostra città.

Una visita al Bibiena è un viaggio nel tempo, un'esperienza che arricchisce e affascina, ricordandoci quanto siano preziose le bellezze artistiche che abbiamo accanto a noi.

Non lasciamoci sfuggire questa occasione: il Teatro Bibiena di Mantova aspetta solo di essere ammirato e vissuto.



## CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 📠 393 6948200 ✉ chinalicicli@gmail.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  
 Marmirolo  
 Goito  
 Sustinente  
 Carpenedolo



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

空手道 Corsi di **KARATE**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**BRESCELLO (RE)**

Palestra Scuole Medie  
 Via Gramsci

Martedì e Venerdì  
 dalle 17:30 alle 19:00



**inizio corsi 1 ottobre 2024**  
 Info: M° Igor Minotto 340.0710220

**INFO:**

**Davide Reggiani**

tel. **338 5775667**

mail:

**info@karatemantova.it**



# 20 PROSSIMI APPUNTAMENTI



marsiletti beach



dal 1 Luglio al 31 Agosto 2025

## Corsi di Karate

### in piscina

ogni lunedì e giovedì  
dalle 18.00 alle 20.00

presso

Parco acquatico Aquablu

Via F.lli Cervi 70

Marsiletti di Goito (MN)



**FIDUKAM**

### PARAKARATE CUP

VENICECUP INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2025

**03 DICEMBRE 2025**  
PALAZZO DEL TURISMO - JESOLO VENICE - ITALY

Location of the KARATE Youth League 2025

Logos for CONI, FIDUKAM, Citta di Jesolo, PRO, KARATE, and EVOL.

Info: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) tel 3385775667

# info@karatemantova.it

# Tel. 338 5775667

### INT. WMAC WORLD SERIES 2025

**THE FUTURE OF MARTIAL ARTS**

- Int. Referee Seminar 24.-26.01.2025 Bregenz/AUT
- Weiz Open 21.-22.02.2025 Weiz/AUT
- Int. German Games 14.-16.03.2025 Teublitz/GER
- Austrian State Nationals WMAC Austrian State Championship 11.-13.04.2025 Weiz/AUT
- Int. European Games WMAC European Championship 09.-11.05.2025 Igea Marina/Rimini / ITA
- German Open WMAC Int. German Championship 27.-29.06.2025 Simmern/GER
- World Martial Arts Games ELITE WORLD CHAMPIONSHIP Amateur World Championship 18.-21.09.2025 ENGLAND
- Battle of Daytona WMAC Int. US Championship 31.10.-01.11.2025 Daytona Beach/USA
- Celebrate Halloween with us! 🎃
- Bregenz Open WMAC World Cup 21.-23.11.2025 Bregenz/AUT

[www.wmac.info](http://www.wmac.info)

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

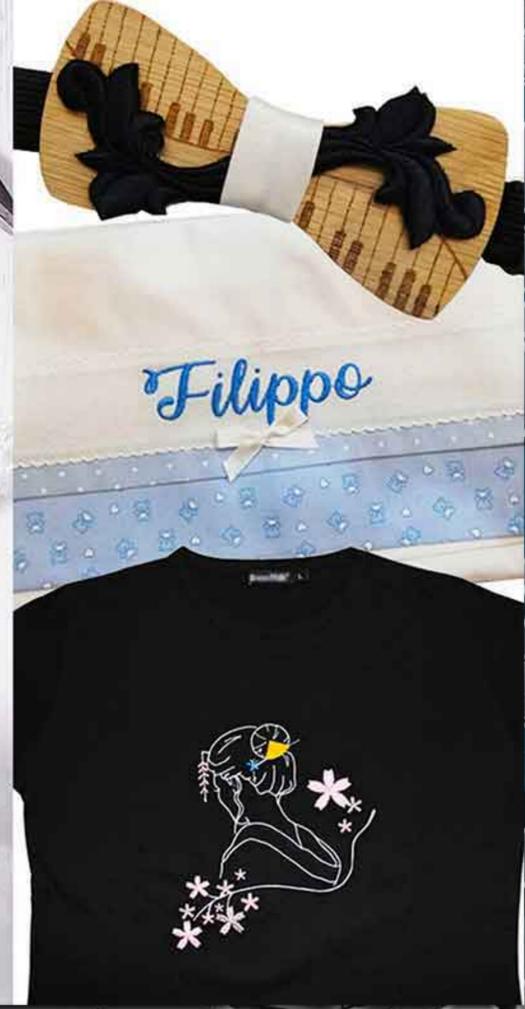


di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



Fasce con elastico o con ferretto, scrunchies, orecchini a bottone grandi o piccoli, papillon Abbinamenti Lui/Lei o Mamma e figlia  
Info e costi: info@crikami.it - 3280120724

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

richiedi informazioni a info@crikami.it

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...*

sacca scarpe o porta-lego  
Creiamo insieme quello che più vi piace!  
seguì Crikami sui social per rimanere aggiornato!



astucci che stanno in piedi

cuscino lego personalizzabile col tuo nome

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

**RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET**



**PROMOSPORT**

...Da oggi spillette e magneti da trigo con i vostri loghi...

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

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



## IL SILENZIO DEL DOJO, LA VOCE DEL CUORE

In un angolo tranquillo del dojo, un giovane karateka siede in meditazione.

Davanti a lui, il Dojo Kun aperto ricorda i valori del karate: rispetto, coraggio, autocontrollo.

Fuori, i ciliegi in fiore e un lago calmo ci parlano di armonia.

Cari piccoli karateka, il karate non è solo calci e pugni: è un cammino fatto di impegno, serenità... e amicizie vere che nascono sul tatami e durano nel tempo.

Coltivate ogni lezione con gioia. Perché chi cresce nel karate, cresce anche nel cuore.

**KarateMantova** vi aspetta a settembre per iniziare (o continuare!) questo bellissimo percorso.

E se sei già parte della nostra grande famiglia, racconta ai tuoi amici cosa significa per te il karate: invitali a provare, a conoscere

il nostro Maestro e istruttori e ad allenarsi insieme a voi.

Ogni nuovo compagno è una nuova amicizia che può nascere nel dojo!

**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° 62 - LUGLIO 2025

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**