



NOTIZIE DAL DOJO



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## DAVIDE BENETELLO



### GIOCHI ITALIANI WMAC: UNA GRANDE RIPARTENZA



### IAIDO VS KENDO

### PREMIAZIONI GARA WMAC

### MASA-DAIKO





IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

# KARATEMANTOVA MAGAZINE

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)



**ATTENZIONE: PER INSERIRE UNA PAGINA PUBBLICITARIA SI PREGA DI CONTATTARE DAVIDE REGGIANI AL NR. +39 338 5775667**

**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: del M° Davide Reggiani



*Non sono solito addentrarmi in vicende politiche soprattutto internazionali, ma quello che stiamo vivendo è ben lontano dalla filosofia delle arti marziali.*

Apprendiamo che il Presidente Putin a causa dell'invasione russa ai danni dell'Ukraina ha perso ed è stato estromesso dalla Presidenza onoraria mondiale della Federazione di Judo e che la Federazione di Taekwondo gli ha revocato la cintura nera.

Ben lontano il suo pensare da ciò che insegnano le arti marziali.

Judo significa letteralmente la "Via della cedevolezza", o "della flessibilità".

I suoi due principi cardine sono 'il miglior uso dell'energia' (Seiryoku Zen'yo), *amicizia, armonia e mutua prosperità per sé e per gli altri.* (Jita Kyōei).

Il secondo principio è eloquente ed evidenzia come il Judo (e le arti marziali tradizionali in genere) enfatizzi l'altruismo, l'amicizia, il senso di comunità in una società e la virtù.

Al contrario di quanto si pensi, al posto del conflitto mette al centro il superamento della violenza e la ricerca dell'equilibrio, rispettando sempre l'altro.

Vladimir Putin ha sempre pubblicamente manifestato la sua passione per il Judo, che pratica da decenni. Nel 2012, ha ricevuto l'ottavo dan e la prestigiosa carica di Presidente onorario della Federazione Judo Internazionale.

Da judoka il Presidente Putin sicuramente conosce i principi e i Valori morali su cui il judo si basa. È una disciplina in cui prevale l'Etica e la ricerca dell'autocontrollo, con l'obiettivo di migliorare il proprio carattere per ottenere uno stato mentale non violento ed il mutuo rispetto. Con la recente invasione dell'Ucraina il leader russo è venuto meno ai principi ed allo spirito del judo tradendoli, così evidenziando di non meritare i titoli judoistici conferiti.

*Mi auguro che prenda coscienza di tutto ciò e che ritorni sui suoi passi. E mi astengo su ciò che potrebbe aver fatto scattare questo conflitto.*

M° Davide Reggiani



Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



**BARRUS** TŌKAIDO



**MANTOVA  
PROMOSPORT**

di Davide Reggiani

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 [mantovapromosport@libero.it](mailto:mantovapromosport@libero.it)





**DAVIDE BENETELLO**

**SERGIO DE MARCHI..SIAMO ELASTICI (2ª PARTE)**



**CONTINUANO LE LEZIONI SUL GIAPPONE CON CRISTINA E ILARIA**



**IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA - NR. 23 - APRILE 2022**

## SOMMARIO

**PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3**

**STORIA DI KARATEMANTOVA IL CORSO ALLA POLIZIA.....PAG. 5**

**DAVIDE BENETELLO.....PAG. 7**

**KOBUDO - DI SIMONE REGGIANI.....PAG. 10**

**L'ANGOLO DELLA KATANA.....PAG. 12**

**SERATA PREMIAZIONI WMAC.....PAG. 14**

**USARE I PESI? SIAMO ELASTICI..DI S.DE MARCHI 2ª PARTE.....PAG. 16**

**BUONE NOTIZIE.....PAG.17**

**GIOCHI ITALIANI WMAC - RISULTATI.....PAG.18**

**FOTO/RICORDI - I NOSTRI TROFEI.....PAG.20**

**LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....PAG. 21**

**LEGO, CHE PASSIONE.....PAG. 22**

**A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG.23**

**CONSIGLI DI LETTURA.....PAG.26**

**LA FORESTA DEI PUGNALI VOLANTI.....PAG.27**

**ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG..28**

**CORSI.....PAG.29**

**PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG.30**

## NEWS

### CORSI DI BABY GIO-KARATE PER BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI

**Baby GIO-KARATE**  
dai 3 ai 6 anni

I primi passi verso l'attività motoria di base e il karate-gioco per i più piccoli

**MARMIROLO  
CARPENEDOLO  
GOITO**

338 5775667 info@karatemantova.it

Questa non è una vera e propria News ma volevamo tenervi sempre al corrente che grazie a Karatemantova A.S.D. anche i bambini dai 3 ai 6 anni possono praticare Baby Gio-Karate nelle palestre di Marmirolo, Carpenedolo e Goito.

I nostri istruttori qualificati seguono i più piccoli adottando un metodo ludico psicomotorio che consente di acquisire le abilità di base.

A Marmirolo (MN) i corsi si tengono nella palestra delle scuole medie in via Carducci il martedì e il venerdì dalle ore 18:00 alle ore 19:00.

A Goito (MN) i corsi si tengono nella palestra delle scuole elementari in via Dante Alighieri (cortile interno delle scuole) il lunedì e il giovedì dalle ore 18:30 alle ore 19:30.

A Carpenedolo (BS) i corsi si tengono nella palestra di via Laffranchi il martedì e il venerdì dalle ore 17:30 alle ore 18:30.

Venite a provare gratuitamente e senza impegno i nostri corsi... Vi aspettiamo!!!

Per qualsiasi informazione potete contattarci direttamente qui su facebook, telefonicamente al numero 3385775667 (M° Davide Reggiani) o via email all'indirizzo info@karatemantova.it.



# idroterm serre

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

# STORIA DI KARATEMANTOVA

## CORSO ALLA POLIZIA ANPANA



Correva l'anno 2006 esattamente ad aprile....

Karatemantova appena fondata (25 aprile 2005) allora aveva sede operativa alla Sacca di Goito presso le piscine Airone e ci si allenava sotto una serra. Avevamo pure il tatami!

Il M° Reggiani viene chiamato dalla Direzione a presentare un corso di difesa personale legato al karate. Coadiuvato dai suoi allievi Alessio Azzoni e Matteo Torosani ha passato una intera giornata con i volontari guardie ecozoofile al comando del comandante Laganà a provare tecniche corpo a corpo e di difesa. Il corpo dell'ANPANA allora era formato da ex militari, ex poliziotti e carabinieri e anche guardie di marina. Una giornata interessante e molto costruttiva dove oltre a divertirsi ci si è scambiati esperienze e nozioni tecniche senza escludere possibili situazioni a corta e lunga distanza. Una giornata che deve restare negli albi della nostra gloriosa Società Sportiva!





**KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE**

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1664



**Centro Sportivo Italiano**  
Mantova

Settimanale a cura dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

Via Cremona 26/A - Mantova - Tel. 0376 321697 - Fax 0376 320660  
www.csimantova.it - info@csimantova.it

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

la **Voce** di Mantova

Quotidiano indipendente

LA VOCE DELLO SPORT  
PER TUTTI

**TUTTI I MESI ARTICOLI  
SU "IL MEGAFONO"  
DI CARPENEDOLO**



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

05

www.ilmegafonocarpenedolo.it

# DAVIDE BENETELLO



*Davide Benetello è un karateka italiano, campione del mondo 1994 e pluri-campione d'Europa.*

*Membro del Comitato Esecutivo della World Karate Federation e European Karate Federation.*

*Presidente della Commissione Atleti WKF, Membro della Commissione Olimpica WKF e della Commissione dei Regolamenti Gara e Sportiva WKF.*

*Eletto Consigliere Federale FIJKAM nel dicembre 2016. Rieletto consigliere Federale FIJKAM per il quadriennio olimpico 2021-2024, nominato vice presidente FIJKAM e responsabile del settore Karate, è inoltre componente della Commissione Atleti CONI.*

*All'interno del Comitato Olimpico Internazionale è membro della Steering Committee per i diritti e doveri degli atleti. fonte Wikipedia (IT)*

*Dopo l'esperienza "karate e Relax" tenutasi a Tarvisio ci ha concesso una breve intervista. È sempre un onore e un piacere averlo ospite nel nostro Magazine...*

**Davide Benetello Atleta tecnico dirigente... Quale ruolo ti dà o ha dato maggiori soddisfazioni?**

Questa è una domanda abbastanza sensibile, la carriera di atleta dà soddisfazioni sul tatami che sono "adrenaliniche", di un preciso istante.

Al di là dell'allenamento durissimo che devi mantenere per essere un atleta di alto profilo, la soddisfazione è effettivamente immediata quando vinci le gare, una soddisfazione molto diretta.

Invece quella di tecnico e dirigente è una soddisfazione che va per obiettivi a lungo termine, coinvolgendo per la programmazione tutte le persone attorno a te e condividendo il peso e gli effetti delle tue decisioni.

Le soddisfazioni di tecnico e dirigente, che sono abbastanza simili, sono quelle di sapere che hai fatto un buon lavoro, di vedere soddisfatti i tecnici e gli atleti dell'entourage del karate nazionale e, nel mio caso, anche mondiale.

**Hai portato in veste olimpica il karate con ottimi risultati. Ora che succede con le olimpiadi?**

All'Olimpiade di Tokyo 2020, "più uno" dico io perché sappiamo dello slittamento causato dalla pandemia, da protagonista nelle commissioni olimpiche, abbiamo deciso tutti gli eventi di qualificazione, il ranking olimpico, il modo in cui gli atleti si sarebbero qualificati e molte altre cose. Le olimpiadi non sono finite, noi siamo ancora l'unica federazione mondiale riconosciuta dal C.I.O. che sta continuando a lavorare sulla programmazione delle olimpiadi giovanili del 2026, fra un anno infatti partiranno le qualificazioni, il mondiale 2024 a Venezia sarà una tappa delle qualificazioni che fanno parte del nostro progetto olimpico.

Le speranze per Parigi non sono molte ma nel frattempo stiamo anche lavorando per Los Angeles 2028, abbiamo una commissione sul posto che si sta impegnando intensamente.

Vogliamo essere ottimisti ma siamo anche consapevoli che il progetto è molto difficile da realizzare.





***Nuovo organico nella Fijlkam. Tanti grandi atleti coinvolti.***

***Quali sono gli obiettivi attuali?***

La Fijlkam è una federazione che anche nel sistema di voto guarda molto ai punti delle società ottenuti in gara, quindi è una federazione che punta molto all'agonismo.

Gli atleti che hanno portato prestigio a livello nazionale ma anche a livello mondiale all'Italia credo che abbiano il diritto di essere riconosciuti e di lavorare per incrementare il livello italiano.

Primo perché hanno ben figurato all'estero e secondo perché hanno un "know how" che non è facile da ottenere per gli atleti che non hanno mai gareggiato all'estero, in più hanno quell'esperienza e quella leadership che riesce ad essere trasmessa ai più giovani.

È un mix abbastanza delicato da far crescere nelle realtà tecniche che sono già nel territorio anche a livello nazionale, il coinvolgimento dei più esperti tecnici con i più giovani darà un buon risultato per giovanile e senior.

***I gruppi militari danno una garanzia di qualità e questo è ovvio.***

***Non si rischia però di mettere in una cosiddetta classe B le piccole società?***

I gruppi sportivi militari sono indirizzati spesso alla classe seniores dove in tutti gli sport non professionistici l'età media degli atleti si riduce molto proprio perché essendo sport che non ti garantiscono un supporto finanziario anche gli atleti di un livello superiore devono studiare o andare a lavorare.

I gruppi sportivi militari garantiscono una altissima prestazione dell'Italia a livello internazionale e una sussistenza economica per gli atleti che raggiungono un ottimo livello e che in questo modo possono dedicarsi solo all'allenamento.

Non credo sia un problema di non dare possibilità a tutti perché la nazionale giovanile, quella che sta lavorando intensamente in questo periodo e che coinvolge Cadetti, juniores e under 21 cerca di offrire un prodotto e un servizio anche alle società territoriali.

Abbiamo organizzato degli eventi nel recentissimo passato al nord, a Lignano Sabbiadoro, ma adesso ci stiamo spostando verso il centro e anche al sud.

La garanzia di riuscire a portare una delegazione completa e il karate ad un alto livello tecnico a più gare possibili europee e mondiali in primis è molto importante.

In questo periodo oltretutto la nazionale giovanile, a seconda delle classi d'età, si sta presentando ad altre esperienze, non solo a competizioni ma anche a seminari all'estero:

Recentemente la nazionale Juniores ha partecipato ad uno stage in Israele che ha anche avuto lo scopo di "fare formazione" a questi ragazzi, infatti quando li portiamo all'estero si ritrovano a far parte di veri e propri "Mini Erasmus" che offrono una esperienza di vita da condividere con altri coetanei stranieri.



**Gli enti di promozione hanno un ruolo importante per il karate di base. Non sarebbe bella una maggiore collaborazione e iterazione con le varie commissioni tecniche in modo da indirizzare in modo univoco i programmi, regolamenti e scopi per far crescere di più il movimento?**

Gli enti di promozione hanno certamente un ruolo importante per il karate di base e certamente sarebbe bello ci fosse una maggiore collaborazione tra le varie commissioni tecniche per far crescere il movimento, infatti i nostri tecnici, se vengono richiesti dagli enti di promozione, si muovono all'interno degli stessi portando "know how" federale, alcuni enti di promozione lo fanno spesso altri meno, la federazione è comunque a disposizione, anche perché la convenzione lo prevede.

La crescita generale del karate italiano è ovviamente aperta a tutti e la federazione ufficiale è aperta a questi programmi.

**Un messaggio agli atleti di karatemantova in questo momento ancora difficile di pandemia.**

La pandemia come sappiamo è a ondate, ci sono momenti che ci fanno sperare bene e momenti che ci fanno sperare un po' meno bene, però io sono convinto che la situazione stia migliorando, anche i dati lo dicono. Credo che avremo una primavera e un'estate serena che ci permetterà di lavorare e costruire, mantenendo una buona dose di ottimismo... con la speranza che l'autunno non ci porti un incremento di casi anche se abbiamo visto, ultimamente, che riusciamo a gestire discretamente bene grazie alle nostre conoscenze acquisite a livello sanitario e federale e ai protocolli che applichiamo in base alle varie situazioni.

In questo momento i protocolli in Fijlkam stanno permettendo, attraverso l'utilizzo dei tamponi antigienici e del green pass, di garantire tutte le attività.



**VENCATO SANTO**  
**CARROZZERIA**  
 Tutto per la tua auto

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

## KAMA

*Il Kama è una sorta di falchetto con lama a becco di corvo utilizzato prevalentemente in coppia.*

Le tecniche base prevedono blocchi e soprattutto tagli ai legamenti ed alle articolazioni, effettuati allo scopo di disarmare o rendere inerme il nemico.

Il kama è una falce agricola tradizionale e considerata una delle più difficili da imparare a causa del pericolo intrinseco nella pratica con un'arma del genere.

Il punto in cui la lama e l'impugnatura si uniscono nel modello "arma", normalmente ha un angolo con cui un bo può essere intrappolato, sebbene questa giunzione si sia rivelata un punto debole nel design e gli esempi moderni tendono ad avere un'impugnatura più corta con una lama che inizia seguendo la linea del manico e poi si

piega, anche se in misura minore; questa forma del kama è conosciuta come "natagama".

Il kama è un attrezzo agricolo tradizionale tipico del Giappone e di Okinawa, simile ad una piccola falce usata per mietere il grano, e utilizzata anche come arma.

Prima di essere usata nelle arti marziali, il kama fu usato estesamente in Asia per tagliare i raccolti, soprattutto il riso.

Si usa anche nelle arti marziali provenienti da Malaysia, Indonesia e dalle Filippine dove è reperibile in varie forme. Il Kama è usato inoltre nelle arti marziali cinesi, anche se non frequentemente.

Da entrambe queste aree il Kama fu portato a Okinawa, e lì integrato nelle pratiche del te ( letteralmente "mano", un'antica pratica marziale dell'isola).

Il Kama viene spesso incluso negli addestramenti con le armi nelle varie arti del taekwondo, silat e spesso anche in alcuni sistemi del kung fu.

È inoltre una popolare e moderna forma di competizione con le armi.

Le moderne forme di competizioni spesso adattano semplicemente le loro pratiche a mani nude con piccole e accurate tecniche di kama, o tramite l'uso di elaborate esecuzioni tecniche con l'arma, che differiscono radicalmente dalle forme Okinawensi.





OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

Via Giovanni Chiassi 72 - 46100 Mantova - Tel. +39 0376/323524 - E-mail [otticalocchiale@alice.it](mailto:otticalocchiale@alice.it)

# L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド

## IAIDO VS KENDO



### KENDO

Le tecniche del Kendo risalgono agli antichi metodi del KEN-JUTSU, o "Combattimento con la Spada". I guerrieri giapponesi attribuivano un'importanza capitale al maneggio delle armi: esse erano un mezzo per servire e difendere l'onore del loro Signore o del loro Maestro.

Prima della lezione vera e propria, viene praticata la preparazione atletica: corsa, scioglimento, potenziamento, stretching, con esercizi per irrobustire e sciogliere gambe, braccia e schiena.

La lezione si articola, quindi, sul lavoro tecnico composto da suburi (esercizi individuali con la spada) e tecniche a coppie con armatura (jigeiko).

Alla pratica del Kendo appartiene anche lo studio dei Kata, ovvero delle basi tecniche comprensive di situazioni di attacco e difesa, eseguite in coppia e con una schematizzazione precisa.

I Kata sono anche parte integrante degli esami di graduazione, sia di dojo sia federali.

Il combattimento è particolarmente soddisfacente a qualunque livello lo si pratichi e ha la caratteristica di non presentare pericoli di sorta. Può perciò essere praticato a qualsiasi età.



剣道



## IAIDO

Lo laido è una disciplina di combattimento con la spada Giapponese, che consiste nel riuscire a gestire e vincere un combattimento prima che la spada sia stata sguainata.

A differenza del Kendo, ove esiste un combattimento tra due contendenti, nello laido ci si allena per mezzo dell'esecuzione di forme predeterminate (Kata) nelle quali sono rappresentate strategiche situazioni di combattimento di fronte ad uno o più avversari.

Nello laido il lato prevalente della pratica è quello dell'autocontrollo e della ricerca del movimento perfetto a prescindere dalla situazione in cui lo si esegue.



居合道

**antica arte dello laido - Info M° Davide Reggiani 338 5775667**

# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



# INTERNATIONAL PANDEMIC GAMES

foto: Noemi Borghesan



## WMAC serata di premiazioni



Dopo un po' di attesa è arrivato finalmente il momento di premiare i ragazzi che si sono misurati a fine 2021 a livello internazionale nella gara dei Pandemic Games austriaci organizzati dalla Wmac.

Karatemantova, definita la migliore società in assoluto dalla dirigenza austriaca, si è ritrovata alle Piscine Aquablu di Marsiletti di Goito per una pizzata in compagnia e per condividere in presenza le premiazioni dei kata online, momento della gara che in questi due lunghi anni un pò manca ai nostri atleti.

Molte le specialità in cui si è saliti su podio: dal kata tradizionale al kata hard style, dai kata con armi di kobudo ai kata con armi non tradizionali.

Una bellissima esperienza che verrà sicuramente riproposta per altre occasioni. Condividere e far si che i ragazzi si ritrovino è sempre piacevole e più che mai necessario! Spazio alle immagini!





# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

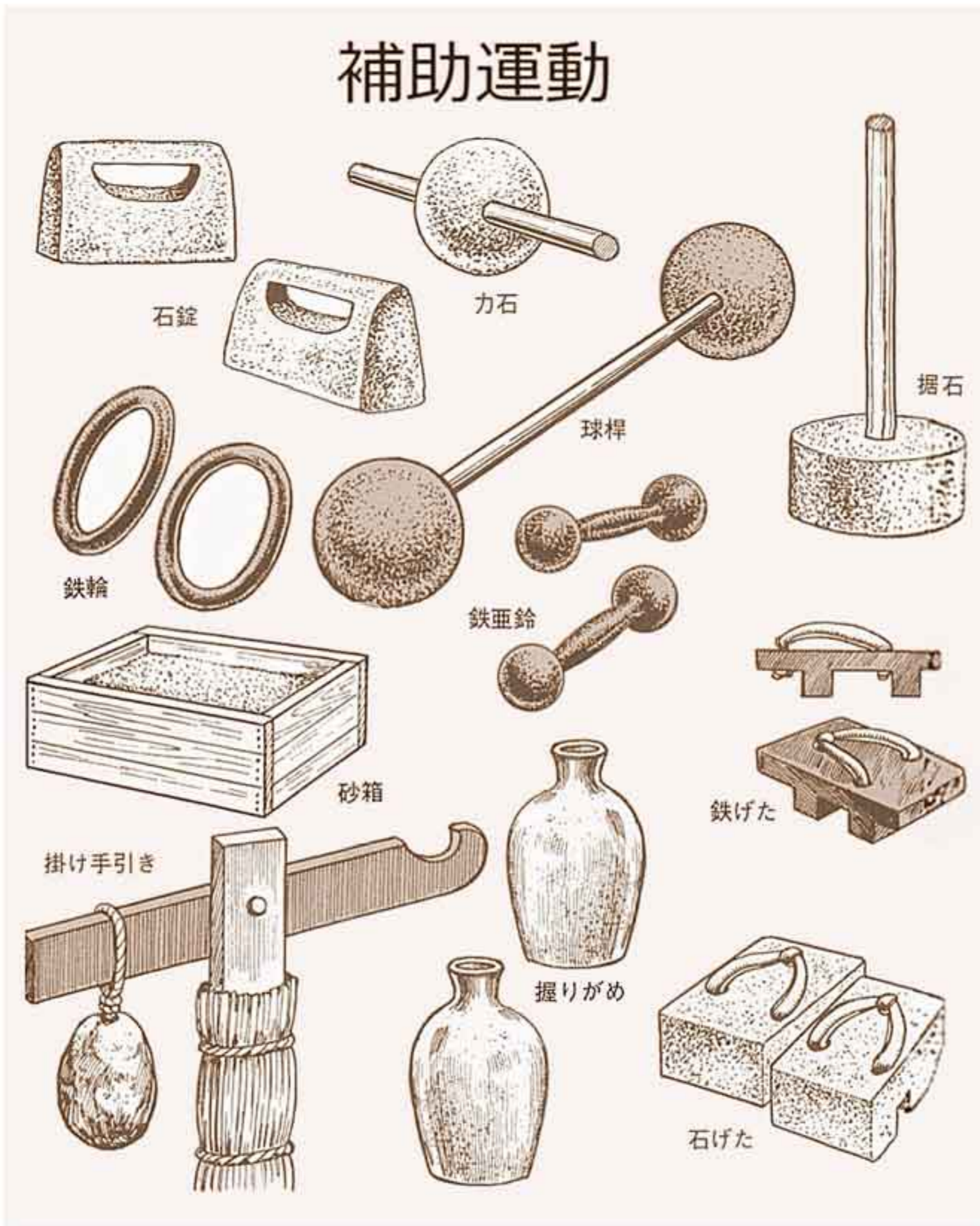
Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



# USARE I PESI? SIAMO ELASTICI

di Sergio De Marchi - (seconda parte)



I kettlebell o i manubri da 3 o 4kg possono essere utilizzati per migliorare la resistenza e la forza della muscolatura dei karateka nei kata: il consiglio, tuttavia, è di impiegarli per esercizi statici (per esempio, fermi in kiba dachi o in sanchin dachi usando un kettlebell per mano) in modo da migliorare la resistenza nella posizione. Si raccomanda sempre di eseguire questo tipo di esercizi per intervalli di tempo moderati, e con adeguati periodi di pausa tra uno e l'altro, per non sottoporre i gruppi muscolari ad uno stress eccessivo.

Uscendo dalla tradizione, tuttavia, esiste un sostituto non solo alla pari, ma probabilmente superiore ai pesi: gli elastici.

Le corde o le bande elastiche possono essere usate sia dall'atleta di kumite che di kata per eseguire tecniche a piena potenza senza particolari rischi ed in maniera più versatile rispetto ai manubri.

La resistenza dell'elastico, intanto, non è sempre diretta verso il basso, ma dipende da dove si fissa la banda elastica, dunque ad esercizio o movimento diverso si possono imprimere gradi di attivazione muscolare diversi, e si possono portare a compimento le tecniche senza le limitazioni imposte dai manubri.

Inoltre, la resistenza degli elastici non è costante, ma varia a seconda del tipo di elastico e del grado di tensione a cui si porta: quindi è possibile incrementare progressivamente l'allenamento utilizzando lo stesso strumento.

In generale, ritengo che se i maestri di Okinawa avessero avuto a disposizione attrezzi più moderni ed adeguati non avrebbero assolutamente disdegnato il loro impiego, anzi ne avrebbero riconosciuto il valore. Del resto, il karate è sempre stato grato e dedito alla cura della tradizione, ma anche sempre diretto ad un perfezionamento e miglioramento continuo. Insomma, nell'allenamento come nella vita, cerchiamo di essere ELASTICI.

Sergio de Marchi



**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



# BUONE NOTIZIE

In occasione della gara tenutasi a Poggio Renatico in provincia di Ferrara, gara organizzata dalla WMAC Italia, con la presenza del Presidente mondiale Harald Folladori, Karatemantova è orgogliosa di rendere omaggio ai nostri atleti **Katia Surfaro** e **Mattia Bonardi**.

Entrambi grande esempio di dedizione, passione e costanza negli allenamenti e nei risultati.

Grazie alle splendide prestazioni recenti sono stati insigniti rispettivamente del cinturone per la *vittoria femminile Gran Champion* e del premio come *migliore atleta* nella categoria kata individuale.

Inutile rimarcare l'orgoglio del M° Reggiani e di tutti i dirigenti e istruttori della società.

I Nostri due atleti di punta continuano ad essere una certezza per il karate provinciale, nazionale ed anche europeo e un punto di riferimento per tutti gli atleti più giovani in crescita di Karatemantova.

Continuate così....!



LSStudio, sale rinnovate, nuova regia

grande sala per prove musicali tour  
composizioni e arrangiamenti  
organizzazione corsi e clinic  
promo registrazioni

contattateci per preventivi e info 3488504770

Via dei Toscani, 36/F - 46100 Mantova - vittysound@gmail.com - alberto.grizzi@gmail.com

**PNEUS MANTOVA snc**

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

**Driver**  
Pneumatici & Assistenza

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

# GIOCHI ITALIANI WMAC

POGGIO RENATICO (FE)

UNA GRANDE RIPARTENZA



Ormai è l'ennesima ripartenza in presenza ma ci auspichiamo sia quella definitiva...

Karatmantova a poggio Renatico il 20 marzo ha letteralmente stupito tutti. Venti gli atleti presenti che hanno però gareggiato in varie specialità. Presente alla gara WMAC il Presidente Italiano Sergio De Marchi, il Presidente Europeo Mauro de Marchi e anche il Presidente mondiale Harald Folladori accompagnato dalla segretaria Daniela Klopfer.

La gara intitolata alla Pace ha visto gli arbitri vestire tutti la maglietta nera con la bandiera arcobaleno per non dimenticare il difficile momento che stiamo vivendo. Dopo la cerimonia d'apertura il M° Reggiani è stato investito, con la cerimonia della Spada, del titolo di Shihan 7° Dan di karate direttamente dal M° Harald Folladori e poi.....son piovute medaglie!

Le specialità in cui si sono cimentati gli atleti del M° Reggiani erano tutte riservate alle forme: kata individuale, kata Hard Style, kata creative, kata a coppie, kata a squadre, kata con armi e kata con armi a squadre senza dimenticare il kata disabili sia di karate che di kobudo.

Questa volta elencheremo i singoli atleti con le medaglie conquistate da ognuno:

Stella Guerresi: due ori, un argento - Riccardo Tebaldini: un bronzo, un argento, un oro - Boudal Badreddine: un oro - Pierluigi Ferrara: due argenti - Giulia Guarnieri: due argenti - Vittoria Zambellini: un argento, un bronzo - Beatrice Zambellini: un oro, un argento - Giulia Saccani: due ori, un argento - Mattia Bonardi: un oro, un argento - Renato Arcari: un argento, un oro - Daniel Treccani: due ori, un bronzo - Katia Surfaro: due ori, un argento - Thomas Magro: un argento, quattro ori - Chiara Adele Martinelli: due argenti, tre ori - Riccardo Mariani: due ori, un argento, due bronzi - Nicole Gandini: un oro, un bronzo - Viola Gasparini: un oro, un bronzo.

Inoltre a Mattia Bonardi è andato il trofeo come miglior atleta nel kata e a Katia Surfaro il cinturone per la vittoria femminile Gran Champion. A Karatmantova il trofeo di 1° società Classificata.

Totali 24 ori, 16 argenti e 7 bronzi!

La squadra dimostra di essere motivata e in ottima salute. Arrivederci al 10 aprile a Goito per il gran finale del campionato provinciale CSI 1° Open Città di Goito.





# FOTO/RICORDI

MANTOVA PER LO SPORT 2011 - MANIFESTAZIONE DEL CONI



## I NOSTRI TROFEI

MEMORIAL M° LINO SACCHETTO SOAVE 2002  
PRIMI CLASSIFICATI



# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

storyboard Thomas Magro  
disegni Riccardo Tebaldini

## KAR-LOTTA E IL KATA CREATIVE



RAGAZZI, AVREMO UNA IMPORTANTE GARA IN AUSTRIA DI KARATE CREATIVE

SENSEI



COSA POSSO FARE?  
...QUALCOSA DI INECREDIBILE...

ed ecco il giorno della gara

UNIRÒ 2 KATA DIFFICILISSIMI E AGGIUNGERÒ UN TRIPLO SALTO MORTALE... SARÒ LA MIGLIORE!!

NON ESSERE COSÌ SBRUFFONA... È PERICOLOSO

...e karlotta si allena

1' KARLOTTA  
2'  
3'



KARLOTTA STAI ATTENTA!!!



ecco..proprio quel che si temeva...



1' KARLOTTA  
2' ADALIA  
3' VERONICA



...L'impegno è sempre premiato Karlotta, ma bisogna stare attenti ai propri limiti...



2°

1°

3° FINE

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

Ciao a tutti...Lego Ideas sta diventando veramente eccezionale. Un dojo per le arti storiche giapponesi. Ci vuole un sacco di nulla una "ideas" così.

proprio la mia passione, questo lavoro è marziali nel tipico stile delle costruzioni pazienza e di dedizione per ricostruire dal



Mi raccomando mandateci tante foto con le vostre "opere" Lego, le pubblicheremo tutte.... inviatele all'indirizzo: [kmmagazine@gmail.com](mailto:kmmagazine@gmail.com) col vostro nome e il titolo della costruzione. Alla prossima!

FONTE:

<https://www.ideas.lego.com/>



ECCO IL NOSTRO AMICO  
EDOARDO  
CON I SUOI LEGO



"SUPER" GIOIA...!  
CON I MEZZI DELLA POLIZIA DI LEGO-CITY



IL SOGNO DI TUTTI  
I LEGO FANS:  
UNA MONTAGNA  
DI MATTONCINI,  
"GRANDE"  
STEFAN



E THOMAS  
CI PORTA NEL CASTELLO DI  
HOGWARTS, BELLISSIMO!



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



## KOMIMONO (飲み物) BEVANDE GIAPPONESI

Se parliamo di bevande giapponesi cosa vi viene in mente?  
Sicuramente conoscete tutti Tè e sakè.

**O-cha:** è il tè verde. È consumato giornalmente dai giapponesi, che sia colazione, pranzo o cena, o un incontro con gli amici e i familiari.

La cosa certa è che non lo prendono con zucchero o latte (al contrario della nostra tradizione e di quella inglese ad esempio).

Possiamo trovare diverse varietà di tè.. veramente tantissime.



Vediamone alcune:

**Bancha:** varietà che si raccoglie ad agosto;

**Gyokuro:** le sue foglie sono molto particolari, tenere e dolci. Viene considerato molto pregiato;

**Sencha:** questo è il tipo più comune di tè, non è pregiato come il Gyokuro.

La raccolta potrebbe iniziare verso giugno;

**Maccha:** in Occidente, possiamo ormai trovare molte persone appassionate di maccha.

Sta diventando molto famosa la variante del tiramisù al maccha. Il suo utilizzo è destinato alle cerimonie ed è comunemente in polvere;

**Houjicha:** le sue foglie vengono tostate prima di essere infuse nel tè.



fonte: pinterest





Il **sakè** che tutti conosciamo si chiama in realtà Nihonshu (sakè significa bevanda alcolica in generale). È una pastorizzazione e fermentazione di riso e acqua. La cosa più curiosa è che il segreto della preparazione del Nihonshu è l'acqua. Se non è di ottima qualità, si otterrà un sakè sciapo.

Troviamo poi altre bevande alcoliche come grappe, liquori, birre...

**Mirin:** il tradizionale sakè dolce, che viene usato per cucinare. È l'ingrediente base della marinatura teriyaki;

**Umeshu:** un liquore giapponese molto particolare, derivato dalla macerazione delle prugne verdi acerbe nell'alcool, con una ingente quantità di zucchero di canna;

**Hoppy e Happoshu:** birre a basso contenuto alcolico. La Hoppy sfiora soltanto i 0,8 gradi.

E il caffè?

Dovete sapere che nel 2010 abbiamo girato mari e monti durante il nostro viaggio in Giappone per trovare il caffè che ci mancava così tanto...

Abbiamo poi finalmente trovato uno Starbucks e anche la Segafredo.

Nonostante questo... i giapponesi sono in realtà il quarto maggior consumatore di caffè al mondo! In Giappone si beve quasi totalmente il caffè di tipo americano anche se l'espresso all'italiana nelle grandi città si può trovare in modo più facile ultimamente.

Il caffè giapponese si chiama コーヒー (kōhī) e negli ultimi anni il suo consumo ha superato anche quello della coca cola, delle bevande gassate in generale e dei succhi di frutta, diventando la bevanda "soft drink" più consumata.

## LA FESTA DEL MESE

### HANAMI LA FIORITURA PRIMAVERILE DEI CILIEGI

Marzo/Aprile per noi è tempo di Pasqua. Ma in Giappone viene celebrata? In generale no.

Però ci sono circa mezzo milione di cristiani cattolici che ovviamente festeggiano la Santa Pasqua (che si traduce **Fukkatsusai – iisutaa**) nonostante non sia una festa molto conosciuta.

In questo periodo i giapponesi hanno invece uno spettacolo unico al mondo: la fioritura degli alberi.

In occasione dell'Hanami vengono preparati pic-nic party all'aperto con dolci, bevande, e piatti tipici per festeggiare l'evento ed aspettare la caduta dei petali di ciliegio e se avete la fortuna di essere toccati avrete tanta tanta buona sorte per tutto l'anno.

Il fiore di ciliegio, o Sakura nella lingua giapponese, richiama infatti nella sua simbologia l'intera filosofia giapponese legata alla cultura della pazienza, del rispetto della natura e della pace interiore.

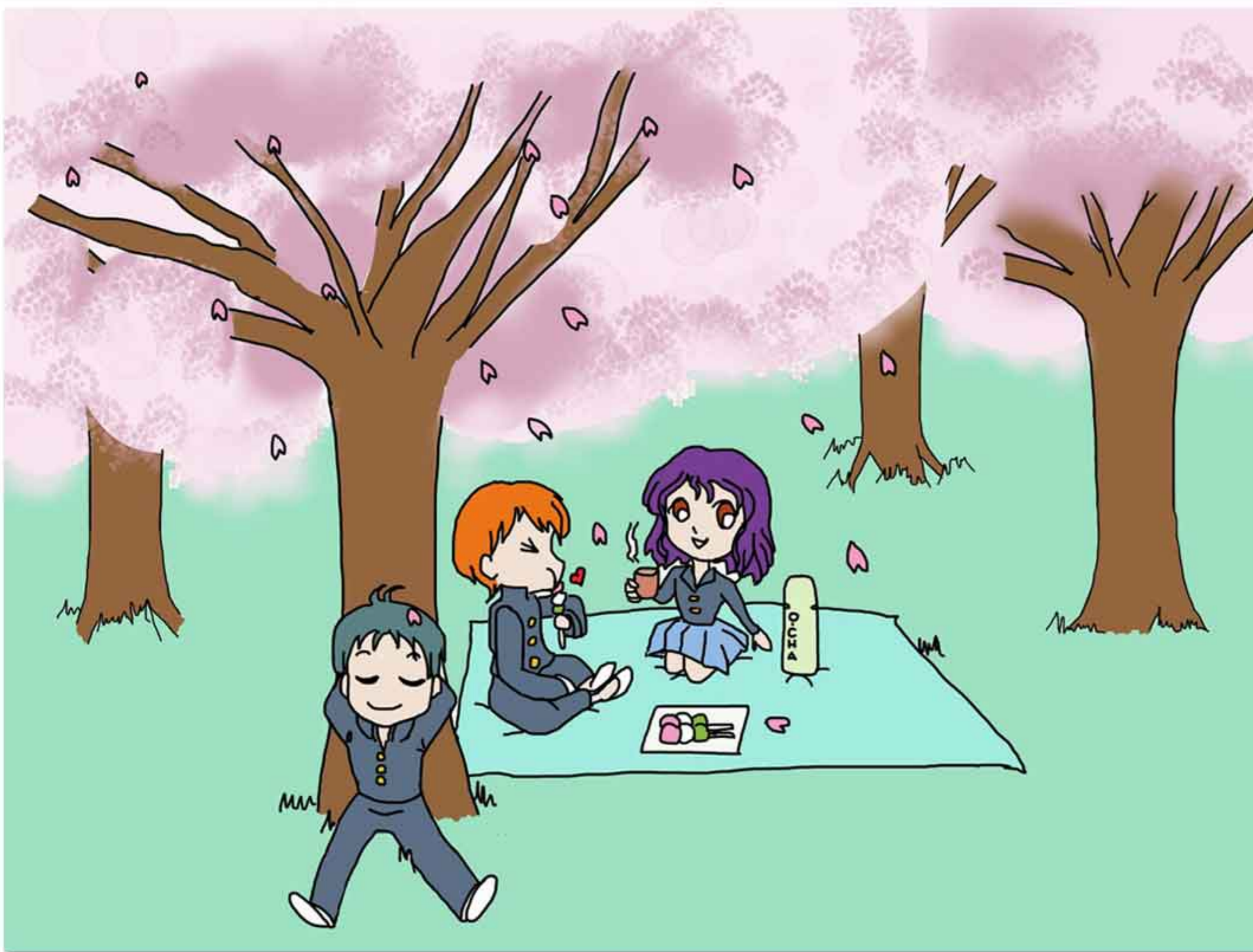
Il fiore di ciliegio è anche segno di ricchezza e di buon auspicio.

Hanami significa "osservare i fiori".

Al giorno d'oggi, i giapponesi partono per gite fuori porta o restano in città nei parchi; ci si siede sui classici teli blu portati da casa o nelle aree organizzate dei vari festival locali e si gusta, naturalmente, sushi, accompagnato da birra e da fiumi di sake.

Un dolce tipico che si mangia durante l'hanami è l'hanami-dango. I dango, come abbiamo visto, sono delle polpette di riso accompagnate dal tè verde, che si mangiano durante tutto l'anno, ma in occasione di questa ricorrenza se ne prepara un tipo particolare, costituito da tre polpette di colori primaverili: rosa, bianco e verde.





Vi è un famoso proverbio legato all'hanami ed ai dango: **“hana yori dango”** ovvero “polpette piuttosto che fiori”: viene usato con tono dispregiativo per criticare la massa che preferisce mangiare i dango, bere e divertirsi, piuttosto che ammirare i fiori. Ciò nonostante, però, vi è ancora chi, non avendo perso del tutto il contatto con il significato iniziale dell'hanami, non si dà ai bagordi, ma alla cura dell'anima, passeggiando con lo scopo di rilassarsi, contemplando i ciliegi e purificando il proprio spirito. Le feste e le passeggiate

continuano fino a tarda sera, quando l'hanami cambia nome in yozakura (“la notte del ciliegio”): è proprio al calar del sole che lo spettacolo diviene ancora più affascinante, grazie alla complicità della luce lunare e alle suggestive lanterne di carta accese (chochin).

Dopo la fioritura, arriva il momento della “sfioritura” ed anche questo è uno spettacolo estremamente suggestivo: basta una folata di vento ed i fiori si trasformano in una fiabesca pioggia di petali, che forma sul terreno uno splendido, soffice tappeto rosa.

Questo susseguirsi di manifestazioni della natura è talmente atteso da tutti i giapponesi, che la data precisa della fioritura dei ciliegi è calcolata scrupolosamente.

L'inizio dell'hanami è stimato dalla fine di marzo all'inizio di maggio. I primi ciliegi fioriscono nelle isole subtropicali di Okinawa, mentre chiudono la fase quelli delle isole dell'Hokkaido, nel nord.



## TATTOO YOU

Vnguyen

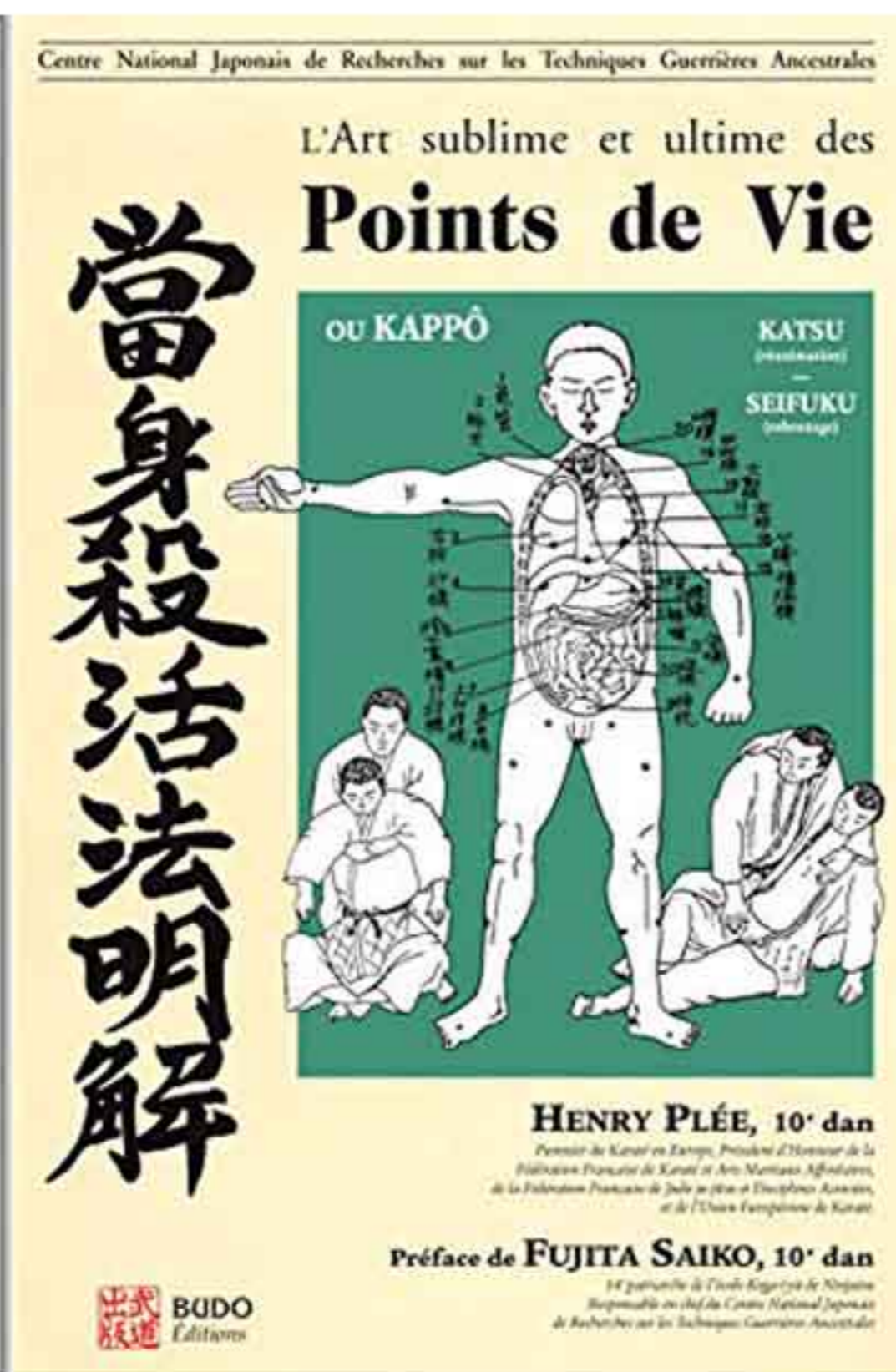
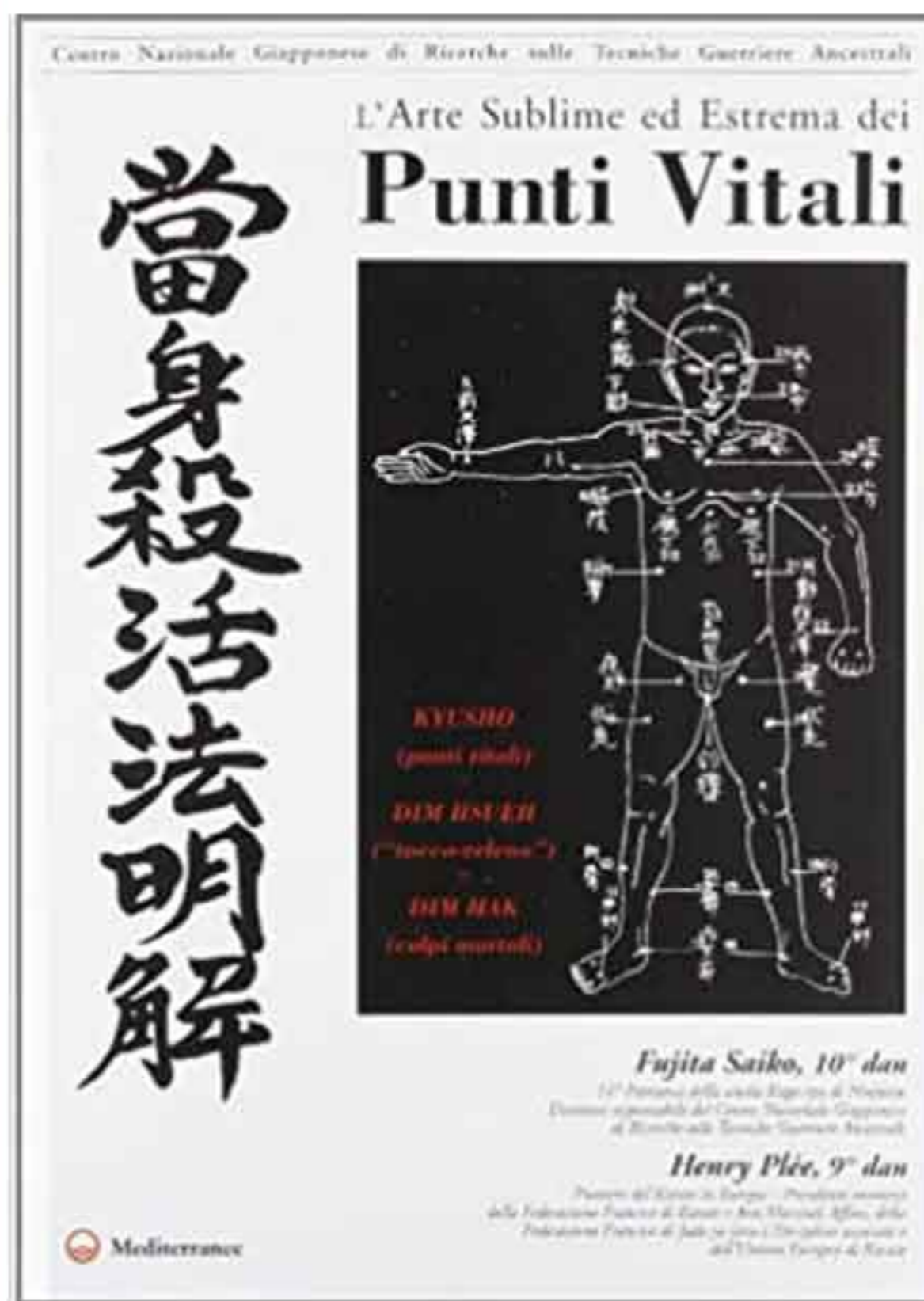
Piazza Don Leoni 14\_46100 Mantova (MN)

Tel: +39 331 466 8370 - vnguyentattooyou@gmail.com



# CONSIGLI DI LETTURA

Fujita Saiko, Henry Plée



## *L'arte sublime ed estrema dei Punti Vitali*

*Punti vitali: due parole che celano tutta la magia delle arti guerriere, che evocano una sapienza iniziatica spesso mistificata. È un'Arte Sublime perché straordinaria ed unica; è un'Arte Estrema perché terribilmente efficace!*

*Libro primo - La prima parte del libro spiega i motivi per cui è nato il Centro Giapponese delle Tecniche Guerriere Ataviche.*

Dopo una sintesi della storia del Giappone, vengono presentati i principi d'azione dei punti vitali e la storia ad essi legata. Inoltre, viene spiegato come mai l'Arte dei punti vitali possiede questa rara efficacia e perché i punti vitali non hanno nulla in comune con i punti dell'agopuntura.

*Libro secondo - Nella seconda parte sono riprodotti integralmente e senza modifiche gli archivi segreti ancestrali di 32 ryu tra le più celebri del Giappone, ed anche quelli di Shaolin (Cina), del Sumo e del Buyo (libro di istruzioni militari che risale al XII secolo).*

*Libro terzo - Nella terza parte si trovano le conclusioni del centro di ricerche, con la posizione dei veri punti vitali: il risultato del lavoro condotto dal comitato di ricerca partendo dagli esperimenti effettuati dai più grandi medici e maestri di arti marziali.*

*Libro quarto - L'ultima parte, completamente dedicata alle applicazioni pratiche, descrive ed illustra in quale modo usare le nostre 33 armi naturali per toccare, percuotere e colpire tali punti. Insegna il "modo d'impiego" dell'Arte dei punti vitali, e cioè il modo di allenarsi, le tecniche segrete, chiamate higi, ed i principi profondi chiamati okuden, concludendo con la parte "sublime" dell'Arte dei punti vitali: una filosofia e un modo di vivere.*

L'Arte Sublime ed Estrema dei Punti Vitali è un'opera unica che fa il punto su questo mondo misterioso. Un librone notevole e ben illustrato ci fa capire anche le direzioni e i bersagli che spesso illustriamo in palestra ai nostri allievi quando teniamo le nostre lezioni di karate.

FUJITA SAIKO, 10° Dan - 14° Patriarca della scuola Koga-ryu di Ninjutsu - Direttore responsabile del Centro Nazionale Giapponese di Ricerche sulle Tecniche Guerriere Ancestrali, venne incaricato dallo Stato Maggiore giapponese di dirigere il Centro di Tecniche Guerriere Ataviche durante la seconda guerra mondiale. Il Centro aveva il compito di controllare, esaminare e selezionare le tecniche di combattimento tratte dal patrimonio dei samurai, di confrontarle con quelle occidentali e di verificare la loro validità. L'incarico di dirigerlo venne affidato al Maestro Fujita Saiko in quanto esperto e fautore della tradizione e dei metodi di combattimento giapponesi, Bujutsu e Kaguto Bugei. Il Maestro Fujita è anche Patriarca della Scuola di Nunjitusu Koga-ryu.



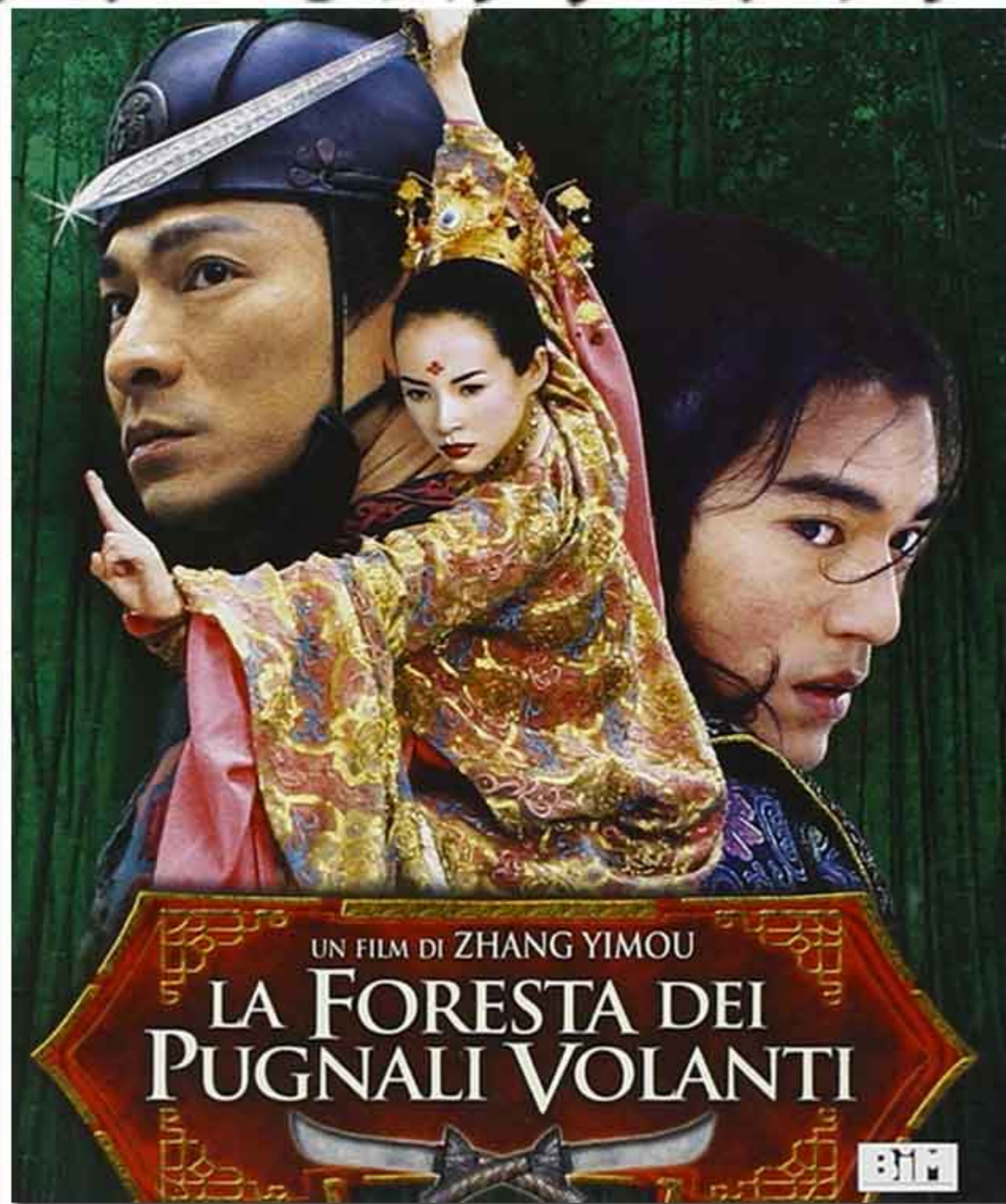
**Fujita Saiko**

## 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>

# LA FORESTA DEI PUGNALI VOLANTI



La foWuxiapian è un termine che ultimamente sta tornando di moda e dopo aver visto La Foresta dei Pugnali che Volano non si fatica certo a capirne il motivo.

Il film ha ottenuto una candidatura ai Premi Oscar, una candidatura ai Golden Globes, In Italia al Box Office La foresta dei pugnali volanti ha incassato nelle prime 9 settimane di programmazione 2,4 milioni di euro e 854 mila euro nel primo weekend.

Siamo nell'859 D.C., la dinastia regnante dei Tang è in declino.

Numerosi gruppi rivoluzionari caldeggiavano nell'oscurità la caduta delle forze imperiali, ritenute responsabili per la decadenza morale che affligge il paese. Una danzatrice cieca è sospettata di appartenere al pericoloso clan chiamato "la casa dei pugnali volanti": due ufficiali dell'esercito tenteranno di far uscire allo scoperto gli alti vertici della fazione fuorilegge usando la ragazza come esca, ma l'amore giocherà loro dei brutti scherzi.

Chris Doyle (Hero) è stato sostituito alla fotografia da Zhao

Xiaoding ma il registro proprio non cambia: il risultato è un lavoro sovraccarico di colori che chiede di essere guardato e attrae lo spettatore mozzando il fiato in numerose occasioni. Lo spettacolo è infatti vertiginoso a livello visivo, talmente ricco di sfumature e contrasti da risultare spesso sorprendente nello svariare sul fronte dello spettro del visibile in modo fluido ed emozionante. Non c'è bisogno di scomodare chissà quali simbolismi se ci si lascia trasportare dalla poesia delle musiche, echi tradizionali che incorniciano e sostengono la forza delle splendide immagini. L'autore pare aver trovato una dimensione che funga da perfetto e personalissimo mezzo espressivo sia a livello formale che di contenuti. Temi cari a Yimou come la posizione del singolo rispetto al "potere", di qualunque tipo esso sia, trovano in simili ambientazioni storiche spazio di sviluppo pressoché illimitato. Si parla del rapporto tra "ragion di stato" e individualità in modo molto puntuale e realistico, meno vertente su ideali assoluti che in precedenti occasioni. Tali tematiche sono infatti affrontate in un'ottica dove l'eroismo, calibrato sul lirismo narrativo e sul risvolto romantico, nasce da sentimenti e attrazioni personali talmente forti da prevalere su ogni regola o divieto marziale. Rispetto a Hero tutto è meno "iperuranico" e più volutamente sfaccettato: i combattimenti sono quasi "umani" (pur non essendolo del tutto...), le azioni dei protagonisti sono eroiche ma a misura d'uomo e persino la cornice visiva è più viva, cangiante, meno monocromatica e definita. In questo senso la pellicola focalizza differenti aspetti delle stesse tematiche e risulta per molti versi complementare al precedente lavoro dell'autore. Se Hero trovava in un ritmo a tratti pericolosamente ingolfato i suoi limiti, La Foresta dei Pugnali che Volano è scandito da tempi perfetti che lo lanciano verso il sublime.

Il cast non delude: Andy Lau è una certezza e Zhang Ziyi cresce film dopo film (il salto di qualità da La Tigre e il Dragone è veramente notevole). In amore e in guerra da sempre non esistono regole, se non quella di perseguire con ogni mezzo la propria causa: questo è il messaggio che arriva più forte, tra i tanti spunti di facile attualizzazione che il film regala allo spettatore. Wuxiapian & Zhang Yimou: di fronte a simili capolavori è riduttivo chiamarla moda.



# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Davide Reggiani

## MASA DAIKO LA POTENZA ORIGINALE DEL TAIKO!



*Masa-Daiko, il gruppo percussionista Giapponese, presenta la potenza originale del Taiko!*

Il gruppo Giapponese Masa-Daiko, nato nel 1996, consiste al momento di 8 percussionisti maschi e femmine. Sotto la direzione dell'artista e multi-percussionista Maestro Masakazu Nishimine, Masa Daiko presenta in maniera suggestiva pezzi del ricco repertorio di musica tradizionale Giapponese e opere di Nishimine. Con enorme forza e suspense nel ritmo e nella coreografia, lo spettacolo va ben oltre una normale esperienza concertistica.

E' un vero e proprio spettacolo artificiale creato dai famosissimi tamburi da battaglia.

Potente, energico, sensuale e avvincente!

Abbiamo assistito più volte ai loro concerti non solo al Festival dell'Oriente a Carrara ma anche al Teatro Ariston di Mantova.

Il termine "Taiko", indica genericamente tutti i tamburi giapponesi, ad eccezione di quelli a clessidra (definiti tsuzumi). La tipologia più nota in Occidente è quella del grande tamburo giapponese a forma di barile.

Le origini dei tamburi in Giappone sono incerte, ma possono essere verosimilmente indicate fra il VI e il VII secolo per merito del ritrovamento di una statuette di argilla dell'epoca che riproduce un tamburo. Il taiko, in quel periodo, veniva usato durante le battaglie per intimidire i nemici ed per inviare comandi alle forze amiche.

In antichità i taiko erano usati negli eventi militari e nelle feste comunitarie dette "Matsuri". Dalla pratica strumentale dei matsuri deriva, nei tardi anni '50, un genere neotradizionale imperniato su gruppi di tamburi, definiti kumidaiko.

Gruppi come i Kodà hanno elaborato, liberamente e in senso virtuosistico, i repertori di diverse zone del Giappone o utilizzato brani composti ex novo.

La valle di Suwa, distante 150 chilometri dalla città di Tokyo, è nota per il paesaggio maestoso e per avere diversi miti, che hanno come protagonisti divinità naturali; questa località è famosa anche per l'uso dei tamburi. Qui viene usato un taiko per rendere omaggio alle divinità nei sacrari shintoisti.

Nei nostri viaggi in Giappone visitando tali templi ne abbiamo visti moltissimi. Ma la musica dei taiko ti trascina, ti avvolge e ti rimanda in un altro mondo fatto di samurai e grandi spazi di battaglie anche cruento. Un gruppo da vedere e ascoltare!



**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE



di Bottini Andrea

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

28



# KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA

## Corsi di Karate A GOITO

LUNEDI' GIOVEDI' dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021 PALESTRA DINAMIKA VIA MINCIO GOITO (MN)

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

### NOVITA'

Ritorna il BABY GIO-KARATE DAI 3 ai 6 ANNI dalle 18.30 alle 19.30

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

KARATEMANTOVA

## Corsi di Karate A CARPENEDOLO

MARTEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00

da settembre 2021 PALESTRA VIA LAFFRANCHI

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

### NOVITA'

Ritorna il BABY GIO-KARATE DAI 3 ai 6 ANNI dalle 18.00 alle 19.00

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

KARATEMANTOVA

## Corsi di Karate A SUSTINENTE

LUNEDI' GIOVEDI' dalle 18.30 alle 20.00

da settembre 2021 Palestra Via Trazzi

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

### NOVITA'

ogni lunedì alle ore 19.30 Corso di Difesa Personale

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

KARATEMANTOVA

## Corsi di Karate A MARMIROLO

MARTEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00

Palestra delle scuole medie Via Giosuè Carducci, 5

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

### Corso di Kobudo

ogni martedì alle ore 20.00

### NOVITA'

Ritorna il BABY GIO-KARATE DAI 3 ai 6 ANNI dalle 18.00 alle 19.00

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

KARATEMANTOVA

## Corsi di Difesa personale A GOITO

GIOVEDI'

dalle 19.00 Palestra Dinamika Via Mincio

dal 7 ottobre 2021

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

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

KARATEMANTOVA

## Corsi di Karate A MANTOVA

MERCOLEDI' VENERDI' dalle 18.00 alle 20.00 dal 15 settembre 2021

Palestra Scuola Media Maurizio Sacchi Via Giulio Romano 58 Anche accesso da Via Frattini

in sicurezza con tutte le normative anti COVID

### NOVITA'

Corso di Kobudo ogni mercoledì alle ore 20.00

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

## VENCATO SANTO

CARROZZERIA Tutto per la tua auto



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

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

## CARROZZERIA VENCATO



CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN) TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

## Disbrigo pratiche assicurative



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

Lavaggio interni a vapore accurati Lavaggio auto con aspirazione Sostituzione lampadine Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi Installazioni ganci da traino Rigenerazione fari automobili sia lucidati che verniciati Ricarica climatizzatori Personalizzazione vetture

A richiesta trattamento con prodotti specifici per serbatoi con perdite di auto e moto Restauro auto d'epoca di ogni genere Disbrigo pratiche assicurative

# PROSSIMI APPUNTAMENTI

**CAMPIONATO NAZIONALE 2022**



FASE PROVINCIALE

# KARATE

## 1° OPEN CITTA' DI GOITO

KATA INDIVIDUALE  
KATA A COPPIE  
KATA A SQUADRE  
KATA KIDS  
KATA KOBUDO  
KATA KOBUDO TEAM  
KATA DISABILI  
KATA INTEGRATO

& Disable KARATE competition

**PALASPORT**

VIA PEDAGNO 83 GOITO (MN)

10 APRILE 2022

CERIMONIA D'APERTURA ORE 9.00

INGRESSO GRATUITO



**Con il Patrocinio  
del Comune di Goito**

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

KUMITE-FORMS-BREAKING- MMA LIGHT-GRAPPLING-SPORT JIU JITSU  
ORIENTAL BOXING-K1 KICKBOXING-FULL CONTACT-THAIBOXING  
SELF DEFENSE-POINT FIGHT- LIGHT CONTACT-KICK LIGHT  
RUMBLE-NO CONTACT



PRESENTED BY

# WMAC

🇮🇹 / 30.04 - 01.05.2022

## EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

📍 48015 CERVIA, ITALY

📄 REGISTRATION & INVITATION:  
[WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM](http://WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM)

👤 HOSTED BY WMAC ITALY  
& WMAC EUROPE



**KWON**

Proud Member Of:  
**TAFISA**



# KARATE E KOBUDO



## INTERREGIONALE VENETO LOMBARDIA

**Gara di:**

Kata individuale  
Kata a squadre  
Kata a coppie  
Kata disabili  
Kata integrato a coppie  
Kata a coppie Family  
Sound karate individuale  
Sound karate team  
Kata Creative

e tanto altro

# VERONA

8 maggio 2022

**inizio ore 9.00**

Competizione valida  
Campionati nazionali CSI  
Protocollo anti COVID CSI

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



# ESAMI DI DAN

## MANTOVA

**A cura della Commissione  
Provinciale Karate**

**Domenica  
29 maggio 2022**



info: [info@karatemantova.it](mailto:info@karatemantova.it) 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...*

**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!

segui Crikami sui social  
per rimanere aggiornato!

Seguici su:  
**facebook**

Seguici su  
**Instagram**

**COPRI-MASCHERINE o MASCHERINE  
in cotone personalizzate!**

**COPRI-MASCHERINA** uno strato cotone da indossare  
sopra una mascherina medicale

o **MASCHERINA** doppio strato cotone con TNT interno

Realizzata a mano con possibilità  
di personalizzazione con stampa  
di loghi, disegni o scritte!

Lavabile (anche fino a 60°)

**NON certificata**



Per privati, adulti e bambini  
aziende e attività commerciali

A ognuno quella che desidera! Tante stoffe e fantasie... Per colorare le vostre giornate...  
Sono tutte fatte a mano, e completamente personalizzabili!  
Ditemi come vi piace e la creeremo insieme!

Info e costi: info@crikami.it



di REGGIANI CRISTINA

info@crikami.it - www.crikami.it

Tel. 3280120724

Via Terracini, 72 - Mantova (MN)

**RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET**



**MANTOVA PROMOSPORT**

di Davide Reggiani

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

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

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





# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## BABY GIO-KARATE



Quando posso iniziare a far karate con Karatemantova?

Chiediamo al M° Daniela!

Ogni martedì e venerdì a Marmiolo dalle 18.00 alle 19.00 Baby Gio-Karate  
info@karatemantova.it 3385775667



**NEL PROSSIMO NUMERO:** CI VERRÀ A TROVARE UNA AMICA E GRANDE CAMPIONESSA DA MOLTO LONTANO - GARE E NOVITÀ...

**Karatemantova Magazine - Nr. 23 - aprile 2022**

*redazione e impaginazione: Vittorio Magro*

*disegni: Luca Scappi, Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi*

*foto: Noemi Borghesan*

*rubriche: Davide Reggiani, Simone Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Carola Malgioglio*