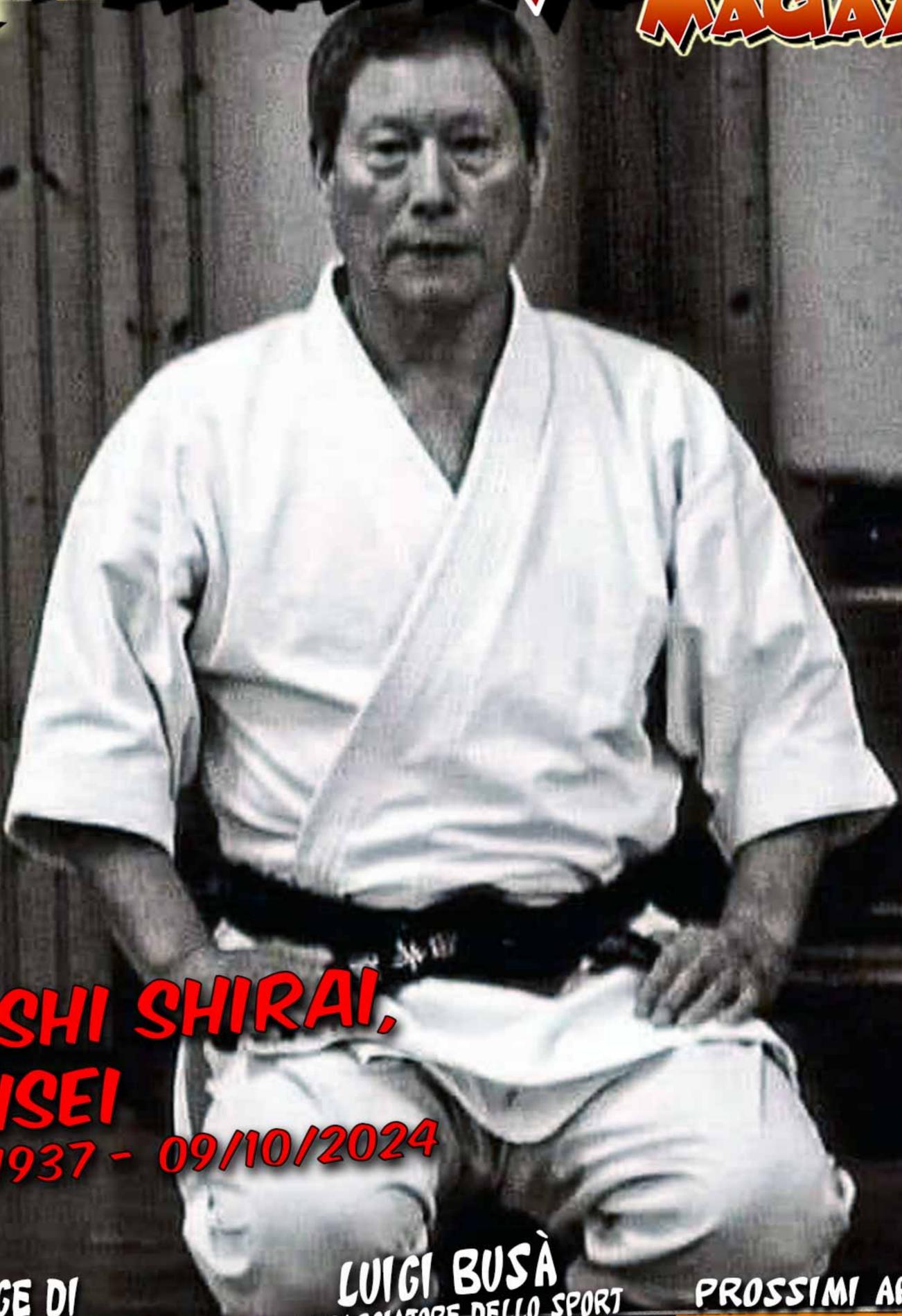


NOTIZIE DAL DOJO

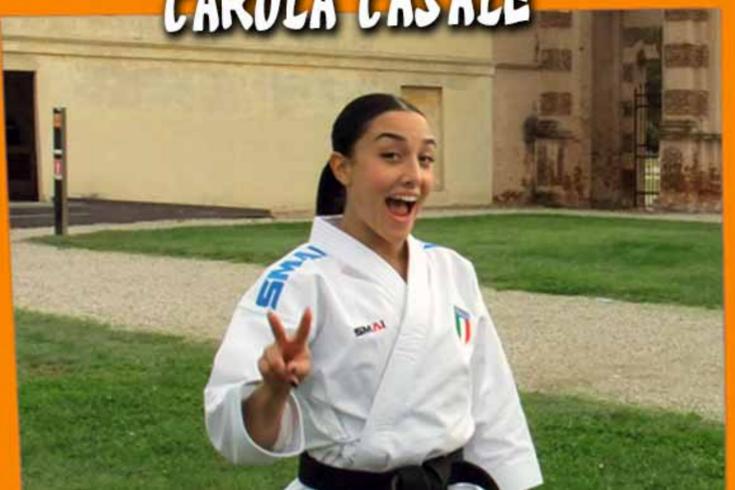


KARATEMANTOVA MAGAZINE

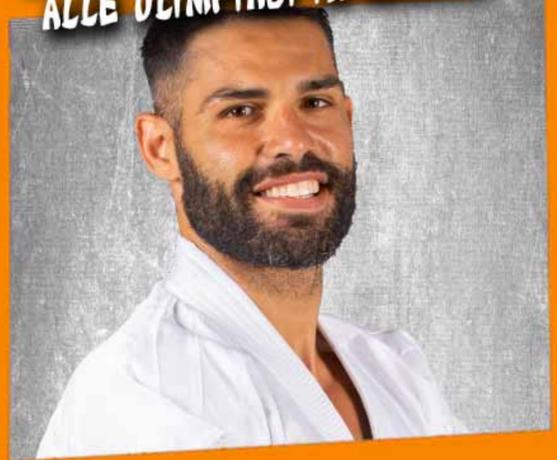


**HIROSHI SHIRAI,
 SENSEI
 31/07/1937 - 09/10/2024**

**LO STAGE DI
 CAROLA CASALE**



**LUIGI BUSÀ
 AMBASCIATORE DELLO SPORT
 ALLE OLIMPIADI INVERNALI**



**PROSSIMI APPUNTAMENTI
 CHRISTMAS CUP 2024**

PALASPORT DI MARMIROLO
 Via Grazioli
 inizio gara ore 9.00

- gara individuale
- gara a coppie
- gara a squadre
- gara doppio misto
- gara disabili
- gara integrato
- gara con armi
- gara squadre con armi
- gara con armi disabili
- gara a coppie con armi disabili
- gara Creative
- Self Defence





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA
NR. 54 - NOVEMBRE 2024

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
SHIRAI SENSEI.....	PAG. 4
BUONE NOTIZIE/ANEDDOTI/STORIA.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
LO STAGE DI CAROLA CASALE.....	PAG. 12
LUIGI BUSÀ.....	PAG. 16
IL KATA - KARATEKA.IT.....	PAG. 18
TROFEI E RICORDI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
MASTER, IL FILM D'ANIMAZIONE.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

SHIRAI SENSEI



A SCUOLA
CON ILARIA E CRISTINA



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

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

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

CONTATTI: info corsi: info@karatemantova.it - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: kmmagazine@gmail.com

FATTO
A MANO
CON IL CUORE
e personalizzabile!

richiedi informazioni
a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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



Seguici su:
facebook.



Seguici su
Instagram

LA PAROLA AL MAESTRO:

3



LEALTA'...!

Una volta, nel mondo del Karate esisteva una parola chiamata LEALTA', quando l' UOMO-KARATEKA credeva nei suoi valori, ed a qualsiasi costo rimaneva al proprio posto con educazione ed UMILTA'.

Ho vissuto un paio di esperienze dove questa cosa denominata lealtà, è stata messa sotto i piedi ...e la riconoscenza pure! Io credo ancora in questa PAROLA e come me penso anche tanti altri Karateka e Fratelli Marzialisti di ogni Arte Marziale, ma vorrei che fossimo tutti a crederci ed a ridare importanza al suo PROFONDO SIGNIFICATO.

Lealtà e riconoscenza sono profondamente legate.

Un Maestro dona tutto ai propri allievi pur di portare avanti ciò in cui crede.

Insegna e trasmette per una continuazione della sua opera. Il dojo è sacro come i valori che il maestro porta avanti.

Tutto questo è anche RISPETTO.

Osu

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TŌKAIDO



di REGGIANI CRISTINA

PROMOSPORT



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

SENSEI SHIRAI HIROSHI

Con profonda tristezza celebriamo la scomparsa di sensei Hiroshi Shirai, decimo dan e indiscusso pioniere del karate in Italia.

Figura leggendaria e carismatica, Shirai non solo ha diffuso quest'arte marziale con rigore e passione, ma ha anche incarnato i valori più puri del karate-do, ispirando migliaia di allievi e maestri.

La sua visione e il suo insegnamento hanno lasciato un'impronta indelebile nella comunità marziale italiana e internazionale, rendendo la sua assenza una perdita incalcolabile per tutti coloro che hanno avuto l'onore di apprendere da lui.

Karatemantova non può esimersi dal citare questo grande uomo, questo Maestro senza il quale probabilmente non saremmo qua oggi a scrivere queste righe su questo magazine.

Osu Sensei!

L'ENERGIA SI ATTINGE DAL PAVIMENTO COME LE RADICI DELLE PIANTE. SENSEI HIROSHI SHIRAI

IL MAESTRO DI TUTTI I MAESTRI

寒梅

Hiroshi Shirai (Nagasaki, 31 luglio 1937 – Milano, 9 ottobre 2024) è stato un karateka e maestro di karate giapponese, decimo dan, considerato il maestro giapponese che ha maggiormente contribuito a sviluppare lo Stile Shotokan in Italia.

È stato il fondatore dell'ISI (Istituto Shotokan Italia), un ente morale della FIKTA per lo studio dello stile omonimo e riconosciuto dal Consiglio dei Ministri.

Il maestro Shirai ha tenuto fino a poco prima della dipartita allenamenti coadiuvato dal Maestro Carlo Fugazza ed è stato presidente della commissione esaminatrice della FIKTA per il passaggio di DAN.

Nel 1955 inizia la pratica del Karate sotto la guida dei celebri maestri della JKA (Japan Karate Association) Masatoshi Nakayama, Hidetaka Nishiyama e Taiji Kase.

Questo può essere considerato l'inizio del percorso formativo di Hiroshi Shirai.

Nel 1957, dopo soli due anni, ottiene il I dan.

Nel 1959 consegue il II dan e si qualifica al primo posto nei campionati universitari.

L'anno successivo (1960) inizia il Corso Istruttori alla JKA; tra i suoi maestri figurano Nakayama, Nishijama, Kase e Sugiura. Nel 1961 ottiene la qualifica di istruttore e conquista il III dan.

Nel 1962 si aggiudica il primo posto ai campionati organizzati dalla JKA in entrambe le prove, Kata e Kumite.

Nel 1963 diviene maestro (Sensei). Conquista il V dan nel 1964.

Nel 1965, assieme ad altri importantissimi maestri (Kase, Kanazawa, Enoeda) viene inviato dalla Japan Karate Association a svolgere stage e dimostrazioni in tutto il mondo (Europa, Sud Africa e Stati Uniti).

Giunto in Italia, si stabilisce a Milano e contribuisce a formare e diffondere un nuovo spirito e ad animare una passione, quella delle arti marziali, istruendo maestri tuttora attivi a livello internazionale. Nel 1966 fonda la A.I.K. (Associazione Italiana Karate).

Nell'anno 1969 ottiene il VI dan.

L'anno successivo fonda la FE.S.I.KA (Federazione Sportiva Italiana Karate) che riporta risultati a livello nazionale, europeo e mondiale.

Nell'anno 1974 ottiene il VII dan. Nel 1979 fonda l'I.S.I. (Istituto Shotokan Italia - Ente Morale).

Nel 1986 ottiene l'VIII dan. Nel novembre del 1989 insieme ad un gruppo di Maestri e futuri dirigenti fonda la F.I.K.T.A. (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Discipline Affini) di cui è Direttore Tecnico.

Nel 1999 ottiene il IX dan proponendosi come una delle più importanti personalità nell'ambito del Karate Do ancora viventi.

Nel 2011 riceve una delle più alte onorificenze concesse dal ministro degli Affari Esteri nipponico e sempre nello stesso anno gli è stato conferito il titolo di 10° dan a Busto Arsizio (VA).

Fonte Wikipedia



Nel giugno del 1976 pubblica il "Manuale di Karate" nel quale si possono ritrovare tutti gli spostamenti e tutte le tecniche dei kata dello stile Shotohan. Ecco un estratto del suo pensiero...:

Il Maestro indica la strada, la Via. Egli scrive: H. Shirai Manuale di Karate (Editrice G.E.P. Mi) Nella presentazione un importante messaggio del Nostro MAESTRO! " Nonostante la grande diffusione che ha fatto registrare in questi ultimi anni il Karate non è stato ancora pienamente compreso ne valutato per quella straordinaria potenzialità formativa, sul piano spirituale, che racchiude nei fondamenti ideologici sui quali si basa.

L'opinione corrente continua a ritenere il karate un'attività violenta e prevaricatrice giustificando la sua diffusione come una logica conseguenza di un'epoca sempre più povera di valori spirituali e sempre più dominata dalla sopraffazione. E', soprattutto per queste scoraggianti constatazioni di fondo che desidero esporre un pensiero di origine morale nell'intento di far comprendere quale debba essere il sostrato ideologico con cui affrontare il Karate-Do, la "Via del Karate", per farle acquisire un valore più alto di quello meramente Ginnico - Sportivo e conseguire, attraverso di essa, un miglioramento di se stessi altrimenti non raggiungibile...

Io spero che chi seguirà il mio manuale non perda mai di vista questa introduzione: in caso contrario farà solo dell'ottima ginnastica.

Anche in merito al modo di agire nel Kumite il Maestro ancora una volta mostra la Via; la via del controllo e del rispetto: " Il combattimento rappresenta un aspetto molto importante nella pratica del Karate in quanto costituisce il momento di scontro tra due avversari ognuno dei quali può portare qualsiasi attacco isolato o in successione o in combinazione, avendo lo scopo di superarsi a vicenda senza, tuttavia, colpirsi con deliberata volontà di procurare un danno fisico. Ciò significa controllo del colpo ed è questo l'aspetto più interessante ma più complesso dell'allenamento del combattimento libero poichè il concetto di controllo del colpo non ha semplicemente un significato fisico ma rappresenta un esercizio mentale vale a dire un esercizio di alta intensità e concentrazione psichica.

..... La sua vittoria, tenuto conto del controllo del colpo che il praticante deve assolutamente esercitare, rappresenterà, quindi, la prevalenza della sua volontà psichica in quanto egli avrà saputo neutralizzare la mente del suo avversario dominandolo con la forza di tutto se stesso fisicamente e psichicamente proiettato contro di lui.

..... L'avversario dovrà essere affrontato con serenità di spirito e con la piena convinzione di doverne rispettare la capacità tecnica, la dignità personale e l'integrità fisica; Il praticante, in altri termini, non deve mai affrontare l'avversario con l'intenzione di prevalere sul piano fisico esercitando una forza che sarebbe solo brutalità, bensì deve affermare il primato tecnico e psicologico dimostrando di avere messo a frutto in modo migliore i risultati dell'allenamento".

Sensei Shirai diceva:

La vita del Karate-Do è bellissima, meravigliosa, molto modesta e difficile e anche molto dura, a volte durissima.

Ma colui che ha il coraggio e sincera fiducia nel Karate e perseverando instancabilmente continua, , continua , ad un certo momento comincerà a percepire lontano, una luce. Non bisogna sforzarsi di capire che cos'è.

L'albero di prugno è un albero molto modesto e spesso le persone non vi prestano molta attenzione. Però l'albero è molto forte dentro, molto forte fin nelle radici. E' un albero che nel gelido inverno mantiene internamente la sua forza e lottando attende la primavera. Sotto vento, neve e ghiaccio, non cambia, tiene la propria forza. Poi all'inizio della primavera fiorisce prima degli altri alberi, quasi senza dare disturbo. La sua fioritura è come il sorriso dal quale esce un fiore bellissimo. Poi i petali del fiore cadono, ed egli aspetta con dolce tenacia la prossima stagione, ancora, ancora, e così dura per sempre.

Così è la nostra vita, occorre viverla con spirito molto forte, senza mai perdere il sorriso, vivendo con dolcezza, senza litigi con gli altri. Camminando così, solo, sulla sua strada, l'uomo del Karate vive questo "cammino di vita" (Do), con forza e serenità, come l'albero di prugno



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DIRETTIVO E ASSOCIATI (CON DIRITTO DI VOTO)

Goito (MN) li 27.10.2024 Agli Associati con diritto di voto di Ai componenti il Consiglio Direttivo
KARATEMANTOVA A.s.d. e A.p.s. di KARATEMANTOVA A.s.d. e A.p.s.

Con la presente si comunica: **In data 12.12.2024** alle ore 12:00 in prima convocazione e
alle ore 20:35 in seconda convocazione,

presso la sede sociale in **Goito (MN) - via Mincio n. 16 all'interno dei locali della Palestra Dinamika** è convocata l'assemblea ordinaria di KARATEMANTOVA A.s.d. e A.p.s., per discutere e deliberare sui seguenti punti posti all'ordine del giorno:

- 1) Presentazione del bilancio o rendicontazione relativo all'annualità 2023 - 2024
- 2) Presentazione del bilancio previsionale relativo all'annualità 2024 - 2025
- 3) Relazione del Presidente sulla gestione 2023 - 2024 e prospettive per il futuro;
- 4) Individuazione e proposta di nomina del SafeGuarding esterno in ottemperanza agli aggiornamenti normativi

BEST NEWS



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Ecco una buona notizia. **Dal 2025 saremo di nuovo in fijlkam.** In ogni società serve un tecnico qualificato riconosciuto dalla federazione. Grazie all'amico maestro Claudio Culasso responsabile dei tecnici nazionali fijlkam, il Maestro Davide Reggiani viene reintegrato senza particolari procedure.

Tutto ciò grazie alla conoscenza e alla stima della federazione nei confronti del lavoro di Davide Reggiani e della realtà di Karatemantova. Ecco le parole del Maestro Davide: *"Questa responsabilità tecnica è un grande stimolo e mi onora per tutto il lavoro fatto in precedenza. Aumenterà il carico della responsabilità per me e per tutti i tecnici di Karatemantova che hanno finora operato ottimamente. Spero in una ulteriore e più vicina collaborazione da parte di tutti perché rientrare in fijlkam significa eccellenza per noi e per tutti i ragazzi che frequentano le nostre palestre"*. A breve ci sarà una riunione con i tecnici della società per fare il punto della situazione in vista del 1 gennaio 2025.

GLI ISTRUTTORI DI KARATE A SCUOLA

Come ormai di consueto dopo l'introduzione del defibrillatore in tutte le società sportive, gli istruttori e tecnici di Karatemantova sabato 19 ottobre si sono incontrati per il retraining sull'uso del defibrillatore e della rianimazione cardio-polmonare. Per alcuni il corso era dalle prime nozioni per altri l'aggiornamento biennale. In collaborazione con Porto Emergenza, nella loro sede di Porto mantovano, si sono ritrovati i tecnici appartenenti a Karatemantova ASD e a Jesus Accademia 2 ASD, società che da sempre collaborano attivamente ad ogni iniziativa. Si sono così diplomati Operatore Laico BLS-D Stella Guerresi, Alessandro Rossato, Igor Minotto, Desi Moscon e Giuliano Gemma; aggiornamento biennale completato a pieni voti per Davide Reggiani, Daniela Braglia, Cristina Reggiani, Simone Reggiani, Mattia Bonardi, Andrea Antonelli, Katia Surfaro, Daniel Treccani, Elio Masaia, Maurizio Rossato, Luca Morra e Aldo Maggio. Un'altro traguardo raggiunto sempre per la sicurezza degli atleti in palestra e per una nota di qualità nel servizio dello sport e del karate mantovano.



GARA ASC PER LA SQUADRA DI KATA DI PORTO MANTOVANO

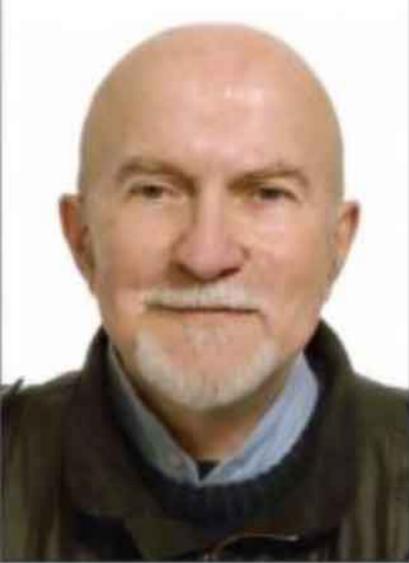
Gara Asc a Meda Monza Brianza per gli atleti del Karate team 1999 - Karatemantova.

domenica 19 ottobre. Ottimi risultati per tutti!

Argento per Alessio Pizzamiglio e un fantastico triplete nel femminile con oro per Irene Bulgarelli, argento per Benedetta Baldassarri e bronzo per Serena Dusi.

Complimenti a tutti!





UNA NOTA TRISTE E UN DOVEROSO OMAGGIO AD UNA GRANDE PERSONA

Ci ha lasciato il Papà di Zaira San.

Gerry o come i ragazzi del Karatemantova team lo chiamavano simpaticamente, maestro Myagi.

Si è sempre interessato alla nostra società e al karate e ha sempre appoggiato l'attività Carpenedolese della nostra arte marziale.

È stato anche promotore di una bellissima mostra del karate durante una Fiera di san Bartolomeo con le armi del kobudo riuscendo addirittura a trovare un originale kuruman Bo. La terra ti sia lieve Gerry.

Le più sentite condoglianze a Zaira e alla sua famiglia da parte di tutti i dirigenti, istruttori e allievi di karatemantova.

IL RITROVAMENTO NEL 2023 DELLA SPADA DAKOKEN A NARA, GIAPPONE.

In un tranquillo angolo di Nara, città giapponese famosa per i suoi tesori storici e i suoi cervi amichevoli, un gruppo di archeologi ha dissotterrato un mistero avvolto nel metallo e nella leggenda. Sotto la superficie di un antico tumulo funerario è stata trovata una spada dakoken del IV secolo d.c di proporzioni leggendarie, la più grande mai scoperta in Giappone.

Il tumulo funerario di Nara, un monticello che riposa silenziosamente tra alberi antichi, è diventato il centro di una scoperta storica. Gli archeologi, spinti dalla passione per il passato e armati di strumenti di precisione, si sono addentrati in questo enigma sepolto dal tempo.

Dalle ombre del passato è emersa una spada dakoken lunga 2,3 metri, un capolavoro della forgiatura antica. Il suo design, con una lama leggermente curva che ricorda una serpente, e le sue dimensioni straordinariamente grandi la distinguono dalle altre spade giapponesi. Questa spada non era solo un'arma, ma anche un simbolo di status e potere, probabilmente utilizzata in cerimonie per scacciare spiriti maligni.

La spada dakoken, legata al culto del dio serpente, simboleggia la connessione tra spiritualità e autorità nel Giappone antico. Il suo ritrovamento in un tumulo funerario suggerisce che potesse avere uno scopo rituale o cerimoniale, oltre al suo uso come arma. Questa scoperta offre uno sguardo sulle credenze e le pratiche religiose dell'epoca.

Questo ritrovamento è significativo non solo per la sua unicità, ma anche per ciò che rivela sulla cultura e la società giapponese antica. La presenza di una spada di tali dimensioni suggerisce l'esistenza di rituali e pratiche religiose fino ad ora sconosciuti o mal interpretati dagli storici.

Mentre gli studiosi continuano ad analizzare la spada e il suo contesto, questa scoperta apre nuove porte per comprendere meglio il passato del Giappone. Con il progredire delle ricerche, senza dubbio ci offriranno nuove prospettive sulla ricca e complessa storia di una delle culture più affascinanti del mondo.



NUOVI RECORD ALL'ORIZZONTE...

Dopo alcuni mesi di inattività i Nostri Maestri tornano ad imbracciare le armi e si ripropongono sul campo del tiro a volo. Ottimi i risultati, come si vede dal tabellone dietro: 17 su 25 per Davide e per Daniela ben 10 piattelli, direi proprio niente male... Attendiamo con ansia 25 su 25 per entrambi direi non più tardi del 2025!!



INIZIATI GLI STAGE DOMENICALI DI KOBUDO

Kobudo parte col botto!

Karatemantova incassa il secondo successo di stagione: dopo lo stage con Carola Casale, lo stage di kobudo più partecipato di sempre. Domenica 13 ottobre quasi il tutto esaurito al palasport di Marmirolo. Hanno condotto lo stage il Direttore Tecnico M° Davide Reggiani che ha seguito il nuovo settore iaido con i kata di SMuso Shinden Ryu Seitei iai, il grande ritorno del M° Simone Reggiani che ha seguito tutta la parte con il Bo bastone di Okinawa e la preparazione agli esami di kiu che la scorsa stagione erano stati rinviati e l'Istr Ilaria Truzzi che dopo il Bo ha seguito la parte dei Kihon di Sai. Uno stage completo con il settore disabili ma anche un angolo riservato al Tessen (ventagli da battaglia) nuova arma e nuovi kata per la società ciessina mantovana capostipite del Kobudo mantovano.

Quest'anno si punta sui giovani ma anche sul settore delle competizioni anche internazionali a cui affiancare il karate appunto proprio il settore armi che dalla pandemia era rimasto un po' in sordina.

Ma con domenica 13 ottobre possiamo affermare una rinascita e una ripartenza ufficiale con voglia e richieste di competizioni molto importanti come target per i ragazzi.

Affiatamento, visi sorridenti, soddisfazione e applausi al termine dello stage che ogni mese verrà riproposto per un affiancamento più incisivo della progresione tecnica alle giornate infrasettimanali. Prossimo appuntamento da mettere a calendario il 10 novembre 2024 con il 2° stage di kobudo 2024/2025 targato Karatemantova.

Ad ogni incontro vi comunicheremo l'appuntamento del mese successivo.

Partecipate numerosi. **INFO: 3385775667 - info@karatemantova.it**



MARMIROLO, PALASPORT - DOMENICA 13 OTTOBRE 2024





LE TRE QUALITÀ CHE I SAMURAI ALLENAVANO PIÙ INTENSAMENTE...

KIME/FUDOSHIN – HONING FOCUS

Kime significa “messa a fuoco” o “decidere con l'esclusione di tutto il resto”.

I samurai deliberatamente addestrato sviluppava la capacità di concentrarsi su nient'altro che il compito a portata di mano.

La loro attenzione era così raffinata che potevano bloccare il dolore, il dubbio, il pensiero negativo o persino il rischio di perdere la vita.

Oggi la concentrazione è fondamentale perché la società offre distrazioni infinite come le ultime mode di Instagram, i collegamenti celebrità o i drammi politici.

Sebbene ci possa essere un tempo e un luogo per tutto ciò, è fondamentale capire che quando ti concentri su quelle cose, non ti stai concentrando su ciò che è veramente significativo per te.

Lo zoom sulle attività critiche ti aiuta a rimanere sul tuo percorso, non di qualcun altro, permettendoti di andare oltre, più velocemente. Quindi, la qualità Kime è impegnarsi a dedicare

più tempo a concentrarsi completamente sulle cose importanti e a sbarazzarsi di distrazioni inutili che rallentano solo il tuo livello.

MUSHIN – LA MENTE DELLA NON-MENTE

Quando alleni la tua concentrazione in alto grado, puoi entrare e uscire da uno stato di “mushin” o non-mente.

In Occidente, lo chiamiamo lo “stato del flusso” in cui agisci con una combinazione di grazia e potere.

Le azioni sembrano più semplici, i progressi arrivano più velocemente e puoi perdere la cognizione del tempo quando ti trovi più immerso nel lavoro significativo che scegli, invece di vagare senza pensieri nella vita quotidiana.

Nel corso del tempo, si diventa una forza della natura che realizza un lavoro importante con la precisione liscia e simile a una macchina di un orologio svizzero.

Ancora meglio, questo stato dell'essere diventa più abituale e prepara le basi per farti sperimentare la qualità Mushin



ZANSHIN – ALLERTA RILASSATA, PIENAMENTE PRESENTE

Gli studiosi del samurai hanno spiegato a Zanshin che “sta in piedi con forza, nel presente come se i tuoi capelli fossero in fiamme”.

È l'intensa sensazione di essere pienamente presenti nel momento, senza preoccuparsi della preoccupazione, la colpa degli errori del passato, e distaccati da qualsiasi risultato, solo completamente pienamente immersi nel presente. Questo è un senso accresciuto di consapevolezza del momento presente, in cui respingi tutto tranne il compito a portata di mano.

Quando mangi, mangi; quando scrivi, scrivi; quando fai esercizio, ti alleni.

Ma tu fai queste cose mettendo a disposizione ogni sforzo e risorsa verso il momento presente.

Quando raggiungi questo stato, entri in un livello di consapevolezza che ti consente di spremere ogni grammo di esperienza che ogni momento offre.

Per i samurai, che hanno spesso affrontato la morte, questo non solo li ha resi più efficaci guerrieri, ma li ha aiutati a vivere la vita al massimo e senza rimpianti.

Questi antichi concetti possono aiutarti a evitare il vagabondaggio senza scopo: non devi più perdere tempo prezioso in cose che aggiungono poco o nessun valore alla tua vita.

決 無 残
め 心 心

KIME

MUSHIN

ZANSHIN

AVERE IL CORAGGIO DEI FORTI, NON QUELLO DEI DISPERATI

Per ottenerlo, bisogna fare ricorso a tutte le energie fisiche, mentali e morali, la determinazione di riuscire deve perciò nascere dal profondo del cuore e della mente, non deve essere il gesto di un disperato o di un mancato o di un disilluso.

ESSERE SERIO, MODESTO e DISCIPLINATO

Prima del coraggio e dell'abilità è richiesta la disciplina dello spirito e del corpo.

SAPERE QUANDO è il MOMENTO di COMBATTERE e il MOMENTO di NON COMBATTERE

Bisogna essere sempre pronto e aspettare il momento per cogliere il nemico impreparato, essendo terribili nell'attacco e rapidi nelle decisioni.

NON SOLLECITARE RICOMPENSE

La più bella ricompensa è la coscienza di aver portato a termine la missione che ci è affidata. Le medaglie, gli elogi, gli onori rendono fieri chi li riceve per lo spontaneo riconoscimento di chi giudica, non chi li sollecita o li mendica.

BISOGNA STUDIARE INSTANCABILMENTE le TECNICHE

Assimila i fondamentali (passaggi, posizioni del corpo, atemi e punti di pressione) a tal punto che lo studio deve sfociare nella totale comprensione che il principio della tecnica è più efficace della tecnica stessa. Capito il principio mille altre tecniche di combattimento potranno sfociare dai medesimi passaggio, posizioni del corpo, atemi e punti di pressione.



CAROLA CASALE:

una due giorni di stage da favola

12



5 e 6 ottobre son date da incorniciare per Karatemantova.

In collaborazione con WMAC Italia è stata invitata a Marmirolo per la prima volta la campionessa di karate di kata Carola Casale del Centro Sportivo Esercito e la partecipazione è stata numerosissima.

Uno stage formativo di altissimo livello imperniato sul kata di Shito Ryu Papuren, kata molto complesso di una bellezza eccezionale e chiaramente di una difficoltà non indifferente dato che viene portato spesso come kata da finale nelle competizioni.

Carola Casale atleta che ha vinto tantissimo, seppur molto giovane, ha esordito nelle competizioni CSI nel bergamasco partecipando a moltissimi campionati Nazionali.

Umile, bravissima e simpatica ma allo stesso tempo molto tecnica, precisa e esaustiva nelle spiegazioni, non ha mancato di spiegare dettagliatamente la preparazione tecnica per il kata, qualche applicazione e la biomeccanica esecutiva utilissima per tutti gli stili di karate. Carola ha conquistato tutti fermandosi a fare foto, firmare cinture e karategi e firmare autografi con una pazienza veramente infinita.



Lo stage è iniziato sabato 5 ottobre con il patrocinio del Comune di Marmirolo, nel locale palasport. All'inizio un'ora dedicata ai bambini e successivamente lo stage tecnico con adulti e agonisti valido anche come aggiornamento tecnico CSI per gli insegnanti. Atleti provenienti da mezzo nord d'Italia hanno gremito il palasport rendendo la campionessa estremamente entusiasta. Terminato lo stage tutti a cena con Carola dove si è potuto discutere e fare programmi futuri perchè la collaborazione con Carola Casale non finisce qua. Domenica mattina poi allenamento nel giardino dell'Esedra di Palazzo Te con una trentina di ragazzi agonisti di Karatemantova per completare il lavoro sul kata Papuren. Una cornice fantastica dove si sono fatte foto e riprese veramente uniche. Clou della mattinata poi, la visita offerta da Palazzo Te patrocinante l'iniziativa insieme al Comune di Mantova, alla mostra di Picasso per tutti gli atleti e accompagnatori. Un sentito ringraziamento alle amministrazioni comunali di Mantova e Marmirolo e alla Fondazione di Palazzo Te per questa due giorni di sport di altissimo livello, coordinata dal M° Davide Reggiani con tanti collaboratori come Pierpaolo Consoli, Vittorio Magro, gli amici Mauro e Sergio De Marchi della WMAC Italia, Daniela Braglia per l'amministrazione, il Presidente Andrea Antonelli, Nicola Bonardi, Crisitina Reggiani per tutte le riprese video e fotografiche insieme a James Bulgarelli e a Martina Lorenzelli per le riprese dal drone, ma soprattutto a Carola Casale che ci ha deliziato con la sua simpatia e tecnica! diciamo.. per ora... arrivederci al prossimo anno.

SCAN ME



Inquadra questo codice per vedere il video dello stage....







PIAZZUOLI



PIAZZUOLI



LUIGI BUSÀ

ambasciatore dello sport alle Olimpiadi invernali del 2026

MILANO-CORTINA
2026



"È un enorme piacere annunciare Luigi Busà come ambasciatore dello sport per le Olimpiadi Milano-Cortina 2026.

Campione di karate e simbolo di dedizione e spirito sportivo, Luigi rappresenta i valori dell'Italia.

La sua esperienza ispirerà i giovani e tutti gli atleti verso traguardi straordinari. Grazie, Luigi!"

All'Allianz Cloud di Milano si è tenuta una cerimonia dove il nostro Luigi ha tenuto un discorso a dir poco emozionante, ecco un piccolo prologo e il testo del suo intervento:

Un onore essere stato scelto per il monologo che deve ispirare gli atleti verso i giochi olimpici invernali che si svolgeranno in casa, MILANO/CORTINA BE INSPIRED, essere ispirati.

L'Allianz stadium era pienissimo e ammetto che ero molto emozionato, ma felice di aver fatto arrivare il messaggio che volevo.

Non esiste nulla di straordinario, ma se sai guardare diventa tutto straordinario Ho chiuso il discorso con OSU, perché ad ogni evento vado come un KARATEKA.

Luigi Busà primo Campione Olimpico di karate della storia italiana.

...Mi fa ancora impressione anche solo a dirlo. Sarebbe bello raccontarvi quelle storie perfette del bambino prodigio che avrebbe avuto successo nello sport, ma sarebbe anche banale. Ma soprattutto, questo non sono io.

Da quando ero piccolo ho sempre respirato il karate. Mio padre è anche il mio maestro.

Ho iniziato presto a sognare di diventare il migliore e un giorno di vincere le olimpiadi, ma i sogni all'inizio erano molto più forti dei miei colpi. Non sono partito avvantaggiato, ero in sovrappeso da bambino.

Avete presente quel bambino che quando si fanno le partitelle viene scelto sempre per ultimo? Eccomi, ero io.

Ma ho usato anche tutto questo come stimolo.

Un giorno mi sono detto, tu puoi farcela, anche di fronte a momenti difficili non mi sono mai scoraggiato, anzi, usavo le difficoltà come trampolino per fare meglio. Non sono nato in un corpo d'atleta, lo sono diventato, soprattutto nella testa.

Ho lavorato duro perché mi ero fatto una promessa che volevo mantenere a tutti i costi.

Dopo ogni risultato importante la mia mente si sintonizzava al prossimo impegno.

La parte più profonda di me che voleva essere il numero uno mi diceva che non ero mai abbastanza, non ero mai appagato, che dovevo spingere ancora di più. Avevo la netta sensazione che ero vicino a qualcosa di importante.

Idoli vedi e propri non li ho mai avuti, ma nutro una profonda ammirazione per Roberto Baggio, campione di sport e di umiltà, e per Muhammad Ali con quella forza e voglia di riscatto che deve esserci in ogni combattente.

Ma l'ispirazione, quella vera, l'ho sempre trovata in mio padre e nella mia famiglia, amorevoli ma anche duri quando era giusto... e la mia terra, la bellissima Sicilia.

Le Olimpiadi mi hanno fatto capire che ogni storia è importante e che ha il diritto di essere raccontata.

Non è vero, non fatevi illudere che una storia conta ed è importante solamente quando vinci.

Stai vincendo quando hai deciso di cambiare, quando decidi di diventare una persona migliore e di provare a scrivere il tuo futuro.

Questo è quello che il karate ha fatto per me.

In questa bellissima serata vorrei dire scegli il tuo percorso, conquista il mondo ma rimani sempre libero.

Non importa se ghiaccio, neve, una pista di atletica o il tatami... non importa... è adesso il momento, non aver paura, fallo.



Luigi Busà (Avola, 9 ottobre 1987) è un karateka italiano, specializzato nel kumite, campione olimpico a Tokyo 2020. Inizia l'attività all'A.S.D. Centro Arti Marziali di Avola all'età di 12 anni. Anche le sorelle Lorena Busà e Cristina Busà sono karateka di caratura internazionale.

Nel 2006 diviene il più giovane Campione del Mondo della World Karate Federation, che rivince nel 2012.

Soprannominato il "Gorilla d'Avola", ai Giochi olimpici di Tokyo 2020, vince la medaglia d'oro nel karate specialità kumite vincendo la finale contro l'azero Rafael Ağayev.

A settembre del 2020 ha sposato la collega Laura Pasqua.

Molto attivo nel sociale attraverso iniziative di sensibilizzazione alle emozioni e al supporto di persone in difficoltà, nonché impegnato nel volontariato fin dalla giovane età.

Il 9 luglio 2024 consegue la laurea in scienze motorie presso l'Università di Torino.

Le principali vittorie:

- *Giochi olimpici:* Tokyo 2020: oro nei -75 kg.

- *Mondiali:* 2006 - Tampere: oro nei -80kg. - 2010 - Belgrado: argento nei -75kg. - 2012 - Parigi: oro nei -75kg.

2014 - Brema: argento nei -75kg. - 2016 - Linz: bronzo nei -75kg. - 2018 - Madrid: argento nei -75kg.

- *Europei:* 2006 - Stavanger: bronzo nei -80kg. - 2007 - Bratislava: oro nei -75kg e bronzo a squadre. - 2008 - Tallinn:

bronzo nei -75kg.- 2009 - Zagabria: argento nei -75kg. - 2010 - Atene: bronzo nei -75kg. - 2011 - Zurigo: argento nei

-75kg e bronzo a squadre. - 2012 - Tenerife: oro nei -75kg. - 2013 - Budapest: bronzo nei -75kg. - 2014 - Tampere: oro

nei -75kg. - 2015 - Istanbul: bronzo nei -75kg. - 2017 - Kocaeli: oro nei -75kg. - 2018 - Novi Sad: bronzo nei -75kg.

2019 - Guadalajara: oro nei -75kg. - 2022 - Gaziantep: bronzo nei 75kg.

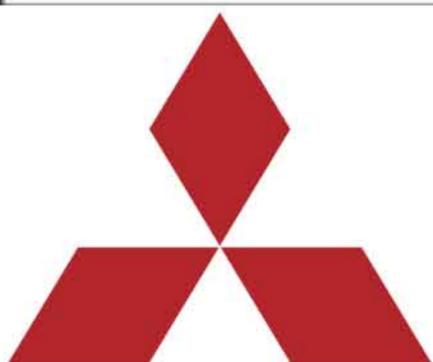
UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di Bottini Andrea

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



MITSUBISHI
HEAVY INDUSTRIES



Ali Sofuoğlu - stile shotokan - nazionale turca

Il Kata, universalmente riconosciuto come elemento del Karate (e non solo), è uno dei mezzi di allenamento del karateka che diventa difesa, applicazione, sport e molto altro!

Di Leonardo Marchi

Il Kata è un elemento iconico del Karate, sia per rappresentazione sia per storia.

La sua polivalenza nell'allenamento del Karate e la grandissima attenzione ai dettagli necessaria per la sua esecuzione, lo rendono marziale nell'accezione più metodica del termine.

Non esiste Karateka che non abbia

praticato il Kata, vediamo quindi insieme cos'è il Kata e quanti sono i Kata nel Karate.

Cosa vuol dire Kata nel Karate

Il termine Kata è composto dal kanji 型 o 形, e viene tradotto come forma, modello, tipo, motivo.

È proprio il significato di forma, modello, che rende l'idea del Kata. Dallo stesso modello o dalla stessa forma (pensiamo ad uno stampo) nascono copie identiche.

Quindi Kata è un modello di gesti che ripetuti come sono stati ideati permette la replica del gesto iniziale (originale).

Di conseguenza la pratica permette la trasmissione di un gesto o di una tattica o strategia attraverso l'esecuzione ripetuta come nel modello originale (kata).

Cosa sono i Kata del Karate

Il Kata è un sistema di allenamento utilizzato nelle arti marziali orientali, dove una sequenza di tecniche codificate, sono concatenate con specifici spostamenti, posizioni, ritmo e significato.

È come recitare un componimento poetico con il corpo, dove al posto delle parole ci sono le mosse, da portare con una certa intonazione e scandite in un certo modo.

Troppo spesso ti sentirai dire che il Kata è un combattimento immaginario e di conseguenza verrai introdotto al suo significato, il bunkai. Ripercorrendo però la sua storia, il sistema Kata nasce con uno scopo, varia evolvendosi in altro e si trasforma per molte delle scuole di Karate moderne.

Ma vediamo meglio cosa intendo: Il Kata come trasmissione tecnica.

Il Kata era utilizzato in origine per racchiudere in una forma pratica (non scritta) una serie di principi e tecniche utili al combattimento reale.

Le tecniche sono parte del bagaglio contenuto nel Karate, ma spesso è esatto anche l'opposto: alcune tecniche fanno parte del Karate perché sono contenute in un Kata. *Mi spiego meglio:*

Probabilmente alcuni Kata sono stati appresi da maestri che poi li hanno diffusi a prescindere dal proprio metodo, scuola o stile di Karate.

Questo ha comportato l'esistenza di alcune tecniche "uniche" in certi Kata, che poi non si ritrovano in nessun altro Kata dello stile o scuola. Ciò non tanto perché siano tecniche difficili o misteriose, quanto piuttosto perché introdotte probabilmente da un sistema stilistico diverso e quindi avulse dal contesto.

Sono sempre un po' stupito quando penso a questa cosa! Vedere delle tecniche introdotte come uniche e solo all'interno di un singolo Kata, non lo trovo molto utile.

Ma torniamo a noi.

Alcuni Kata sono quindi davvero una raccolta di gesti tecnici, spostamenti e tattiche tipiche delle scuole ma altri sono decisamente dei contenuti extra e poco omogenei.

Molti dei Kata studiati e praticati oggi sono una rivisitazione degli originali. Alcuni aspetti tecnici sono stati modificati, e per questo non di rado i contenuti non trovano riscontro con le applicazioni o il significato originale.

Inoltre, l'introduzione dell'embusen aveva già portato ad alcune modifiche dei Kata, visto il suo scopo di permettere al Karateka di praticare in spazi stretti, facendo coincidere il punto d'inizio con il punto di fine.

Nel momento in cui i Kata sono stati utilizzati per trasmettere il Karate alle masse, nelle scuole, ai bambini, ragazzi, sono stati ripuliti con una sorta di censura del "crudele" e funzionale metodo di difesa presente nel To-de – nome primordiale di quello che sarà poi Karate. I Kata sono stati resti un esercizio fisico con contenuti tecnici di un'arte marziale.

Un'ulteriore trasformazione si ebbe quando il Kata è diventato un gesto sportivo da sottoporre a un regolamento e un



giudizio. Alcuni aspetti hanno prevalso su altri, a volte in evoluzione altre in involuzione dell'originale. Basti pensare alla funzionalità di un salto e al suo valore atletico ed estetico delle competizioni.

Un esempio? Il salto di Damian Quintero durante questo Chatanyara Kushanku (INQUADRA il QR CODE qui a fianco, lo trovi al minuto 2:20):

Quando nasce il Kata?

Difficile da definire una data di nascita del metodo di allenamento chiamato Kata.

Ogni insieme di movimenti composti da più di un singolo gesto concatenato al fine di renderne uno schema ripetibile e trasmissibile, può definirsi un Kata. Sicuramente i samurai allenavano l'arte della spada attraverso dei Kata.

Anche in occidente, sotto altro nome, da tempo esistono i Kata. Pensiamo a un ballo: non è forse una forma che trasmessa viene replicata da anni? Oppure, rimanendo in ambito marziale, gli eserciti utilizzano sistemi codificati di movimento delle truppe così da trasmettere spostamenti funzionali al combattimento ed alla sua strategia militare.

I Kata del karate sono uno degli elementi fondamentali della pratica e da quando si parla di Karate (o prima di To-de) si parla di Kata. Uno dei primi testi di arti marziali, il Bubishi, del quale non conosciamo né autore né data di pubblicazione, contiene 48 schemi di autodifesa che possiamo ritrovare all'interno di molti Kata. È possibile che molti Kata abbiano preso spunto da questi principi.



BUBISHI

A cosa serve il Kata

Il Kata serve per trasmettere dei contenuti del Karate in modo pratico, senza tramando scritto (o foto o video). Il sistema di trasmettere dei contenuti utili alla difesa da parte di un aggressore prende forma con dei gesti al vuoto che ne simulano la realtà.

Consideriamo anche che le lezioni di To-de e le prime di Karate non erano per le grandi masse ma uno-due allievi che praticavano come discepoli del Maestro.

Quale migliore esercizio se non quello di trasmettere le

conoscenze del combattimento attraverso dei gesti a vuoto allenabili anche in solitudine?

Oggi l'esecuzione del Kata ha valore storico-culturale e, perché no, come allenamento alla forma intesa come contenuto tecnico dei gesti che ripetuti migliorano la qualità, la precisione e la componente atletica. Sinceramente, se vuoi migliorare la componente applicativa (quindi la difesa personale) avrà poco senso dedicarsi esclusivamente all'esecuzione del Kata. Ma il significato contenuto nel Kata può essere appreso dapprima individualmente, curandone alcuni aspetti più tecnici e qualitativi, e dopo nel lavoro a coppie, ai colpitori o con situazioni maggiormente reali per svilupparne l'efficacia.

Quanti sono i Kata del Karate?

I Kata sono davvero molti, sommando i diversi stili, le diverse scuole e le variazioni, si oltrepassano le 200 forme codificate. Ma ogni stile ha i suoi Kata. Alcune scuole praticano soltanto otto Kata, altre arrivano vicino al centinaio.

I 26 Kata Shotokan

I Kata dello stile Shotokan sono 26. Cinque sono gli Heian e tre i Tekki i successivi 18 sono Kata cosiddetti superiori. Inizialmente i Kata erano solo 15 ai quali sono stati aggiunti i successivi 11. A questi si aggiungono i tre Taikyoku e il Ten no Kata che non vengono considerati tra i 26 kata ma spesso eseguiti come propedeutici.

Fanno parte dei primi quindici Kata elaborati dal maestro Itosu e poi codificati da Funakoshi i primi 5 Heian, i 3 Tekki e i Kata Sentei (principali): Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Jitte, Enpi, Hangetsu e Gankaku.

Ai quali si aggiungono i più recenti Bassai-sho, Kanku-sho, Sochin, Unsu, Nijushiho, Gojushiho-sho, Gojushiho-dai, Jiin, Chinte, Meikyo e Wankan.

I Kata Shotokan contengono molto del bagaglio tecnico dello stile ma non la sua interezza.

Questo ci può indirizzare su alcuni dei colpi che sono stati aggiunti successivamente allo stile. Se io creassi una serie di Kata dal nulla, sceglierei probabilmente di contenere le tecniche della mia scuola.

Se invece, come è successo, alcuni dei Kata sono stati introdotti nello stile, ma non sono "nati dall'interno", è probabile che contengano tecniche inusuali allo stile, e viceversa non contengano la totalità degli strumenti conosciuti dalla scuola.

Le posizioni di base e gli spostamenti sono contenuti in molti Kata e le tre posture fondamentali: Zenkutsu dachi, Kiba Dachi e Kokutsu dachi, sono presenti in tutti i Kata Sentei a eccezione dell'Hangestu.

Elenco dei 26 Kata Shotokan:

Taikyoku Shodan: grande fondamento livello 1 (Shorei) - **Taikyoku Nidan:** grande fondamento livello 2 (Shorei)

Taikyoku Sandan: grande fondamento livello 3 (Shorei).

1. **Heian Shodan:** Mente pacifica L1-1 (Shorei). - 2. **Heian Nidan:** Mente pacifica L1-2 (Shorei) - 3. **Heian Sandan:**

Mente pacifica L1-3 (Shorei) - 4. **Heian Yondan:** Mente pacifica L1-4 (Shorei) - 5. **Heian Godan:** Mente pacifica L1-5

(Shorei) - 6. **Tekki Shodan:** Cavaliere di ferro L2-1 (Shorei) - 7. **Tekki Nidan:** Cavaliere di ferro L2-2 (Shorei)

8. **Tekki Sandan:** Cavaliere di ferro L2-3 (Shorei) - 9. **Bassai-dai:** Assalto alla fortezza (Shorin) - 10. **Kanku-dai:**

Scrutare il cielo (Shorin) - 11. **Jion:** Amore di Buddha e riconoscenza (Shorei) - 12. **Empi:** Volo di rondine (Shorin)

13. **Hangetsu:** Mezza luna (Shorei) - 14. **Gankaku:** Gru sulla roccia (Shorin) - 15. **Jitte:** Dieci mani (Shorei)

16. **Bassai-sho:** Penetrare la fortezza (Shorin) - 17. **Kanku-sho:** Scrutare il cielo (Shorin) - 18. **Sochin:** Forza e calma

(Shorei) - 19. **Unsu:** Mani di nuvola (Shorin) - 20. **Nijushiho:** Ventiquattro passi (Shorei) - 21. **Gojushiho-sho:**

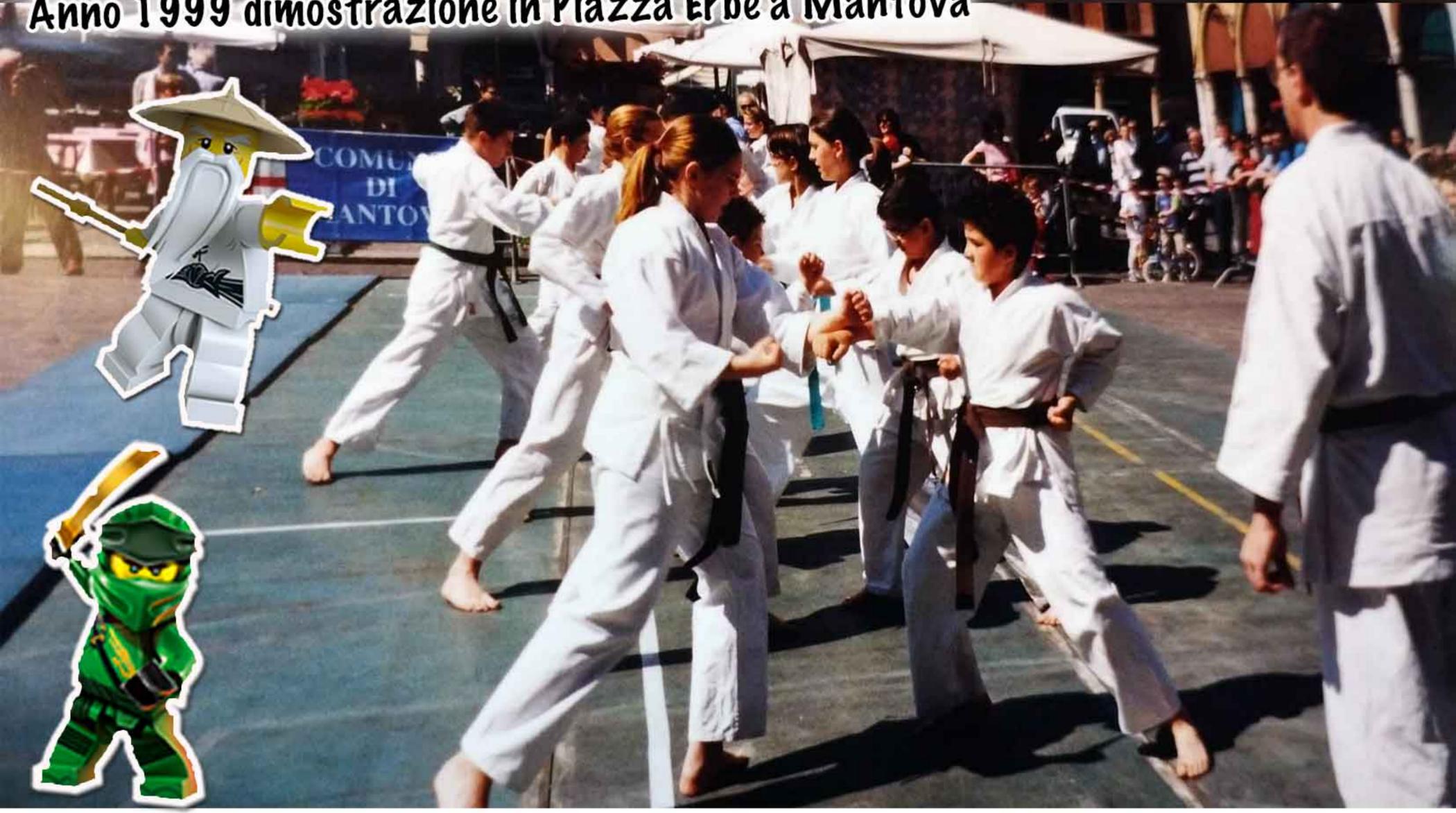
Cinquantaquattro passi (Shorei)



FOTO/RICORDI



Anno 1999 dimostrazione in Piazza Erbe a Mantova



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

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
- Istallazione pellicole oscuranti certificate e omologate
- Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi
- Istallazioni 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

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

LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

FONTE "LEGO IDEAS": <https://ideas.lego.com/projects/2c9c83ee-8a7f-4573-95cf-71edef0a78f3>



THE SAMURAI DOJO



Se volete fare un viaggio nel Giappone medievale, LEGO IDEAS è sicuramente il miglior modo per rivivere la storia....

I samurai erano guerrieri noti per le loro abilità militari e per il codice unico che seguivano. Questi guerrieri davano valore all'orgoglio, all'onore, al coraggio e alla lealtà. Ai guerrieri venivano insegnate le vie del samurai fin da bambini e venivano addestrati a indossare l'armatura e a usare le armi in battaglia.

I giovani samurai venivano addestrati nei dojo. Un dojo per samurai era un luogo dedicato all'addestramento alle tecniche di combattimento e alla pratica delle arti marziali tradizionali giapponesi. Gli studenti dei dojo imparavano anche la calligrafia, studiavano la poesia (haiku), l'etica, il protocollo e i valori dei samurai.

Il mio set mostra un dojo di questo tipo. È costruito in una pianura tranquilla, su una solida base di pietra circondata dalla natura.

Al piano terra si trova la sala di addestramento dove sono conservate l'armatura (yoroi) e la spada del samurai. Dall'altra parte della stanza, c'è un tavolo dove il maestro samurai mangia.

Il primo piano è un luogo dove gli studenti samurai possono rilassarsi e godersi una pausa dall'allenamento.

Qui possono ammirare le composizioni floreali giapponesi (ikebana) o le piccole statue di pietra (netsuke). Al centro della stanza si trovano un servizio da tè (chanoyu) e un dipinto (nihonga) di una scena giapponese.

Nella stanza superiore sono conservate le armi per i giovani samurai. Qui si trovano un supporto per shuriken, una kumade (la barra con artigli di ferro all'estremità) e una naginata (la lancia con lama ricurva).

Il set contiene 4 minifigure:

- il contadino - il samurai - 2 studenti samurai, uno dei quali con l'attrezzatura da kendo - il carretto del contadino con cui trasporta cibo, attrezzi e armi - 2 manichini da allenamento.



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

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



LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

KARLOTTA E IL BLACK-OUT

ANDARE A STASERA RUSCIRÒ A BATTERE IL RECORD...

IN QUELL'ISTANTE

BUZZ

AIUTO!
CHE PAURA!
E ADESSO?
PROPRIO MENTRE
STAVO BATTENDO
IL RECORD

E
ADESSO COSA
FACCIO

EHI MA
QUESTO
COS'È?

WOW È
MEGLIO DI UN
VIDEOGIOCO

SEMBRA DI
ESSERE LÌ...DI
VIVERE
L'AVVENTURA

...È TORNATA LA CORRENTE KARLOTTA...

BEH
PER OGGI IL
VIDEOGIOCO
PUÒ
ASPETTARE



CC >

OSCAR MASATO HIGA

KARATE-DO

La via verso l'armonia totale



*La mia esperienza.
La mia passione.
La mia vita*



"KARATE DO LA VIA VERSO L'ARMONIA TOTALE"

Molti libri stanno uscendo in libreria ma si vedono copie di informazioni già lette e rilette.

Questo testo invece del M° Higa si rifà alle origini del karate. Rivolto a tutti i cultori e appassionati di arti marziali, ma anche a tutti i lettori, il libro del Maestro Higa non riguarda la storia del Karate-do né quella dei suoi Maestri: va al di là delle semplici concezioni tecniche di questa arte marziale che si offre a chi legge come filosofia di vita a prescindere dallo stile di Karate-do o alle differenze tra le diverse discipline orientali.

Nel manuale, di 220 pagine con fotografie ed immagini esplicative di tecniche e kata, i lettori troveranno anche argomenti per riflettere e per poter applicare questa filosofia a tutte le circostanze del quotidiano e provare, nel tempo, quello che con tanta convinzione insegna il Maestro Higa: il Karate-Do è la via verso l'Armonia totale.

Dal punto di vista tecnico, il libro propone il Karate-do come efficiente e valido sistema di autodifesa che riesce a sfruttare integralmente l'energia potenziale del praticante, stimolarne i riflessi e sviluppare le intuizioni.



Oscar Masato Higa (Buenos Aires, 28 marzo 1945) è un karateka e maestro di karate giapponese. Il Maestro Higa attualmente è 10° Dan nello stile Shōrin-ryū Kyudokan Higa-Te, e ricopre il ruolo di Direttore Tecnico Mondiale della scuola Kyudokan. Egli fu il primo a diffondere lo stile tradizionale Shorin-ryu Kyudokan in tutto il mondo, introducendolo in 32 Paesi. Oltre ad essere un grande esperto di arti marziali, egli è anche grande conoscitore della filosofia Zen.



*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



**idroterm
serre**

progettazione e costruzione di
serre impianti AGRICOLTURA 4.0

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Ono irete
ka ni odoroku ya
fuyukodachi

Piantando l'ascia
Mi sorprende il profumo
Degli alberi spogli
- Kobayashi Issa -

**IL TEATRO NOH - L'ARTE DEL BUNRAKU - IL TEATRO KABUKI
PATRIMONI CULTURALI DELL'UNESCO**



IL TEATRO NOH

Il Teatro Noh è la più antica forma di teatro giapponese, ancora praticata oggi e anch'essa riconosciuta come patrimonio culturale dell'UNESCO nel 2003.

Noh significa "abilità" o "talento". Le sue origini risalgono al XIV secolo, durante il periodo Muromachi (1336-1573).

Fu creato attraverso la fusione di varie arti performative di intrattenimento che includevano acrobazie, giocoleria e mimo, ma anche dei rituali.

Infatti uno dei segni distintivi del Noh è il suo profondo legame col Buddhismo Zen e includono infatti figure soprannaturali e spirituali.

Un vero e proprio incontro tra il divino e il mondo umano.

La messa in scena di questo tipo di teatro è minimalista (il palco è vuoto), ha movimenti lenti e una qualità della musica eterea. È una sorta di esperienza meditativa sia per gli artisti che per il pubblico.

Gli attori indossano costumi e maschere elaborati, ognuno con un significato simbolico. Inizialmente nacque come rappresentazione per la classe dirigente dei samurai e della corte imperiale.

Nel corso dei secoli divenne accessibile al grande pubblico pur mantenendo il suo ruolo di spettacolo cerimoniale.



BUNRAKU - IL TEATRO DI MARIONETTE GIAPPONESI

Il Bunraku (文楽) è il tradizionale teatro dei burattini giapponese, con una storia di 500 anni ed un livello di complessità che lo rende probabilmente il teatro delle marionette più affascinante al mondo.

Se da una parte l'uso dei burattini in Giappone è molto antico, in contesti prevalentemente religiosi, fu dal periodo Heian (794-1185) in poi che la manipolazione di burattini cominciò a diventare anche una forma di intrattenimento.



Nel periodo Tokugawa (1603-1868) il teatro delle marionette giapponese venne definitivamente riconosciuto ed era allora chiamato Jōruri.

Gli spettacoli di marionette si diffusero ad Osaka, Kyoto ed Edo (l'antico nome di Tokyo).

Il periodo tra la seconda metà del diciassettesimo e la prima metà del diciottesimo secolo fu il periodo d'oro del bunraku, durante il quale vennero scritte alcune tra le opere più famose di questa forma di teatro, grazie a Chikamatsu

Monzaemon (1653-1724), considerato il più grande autore di opere teatrali in Giappone, e ai suoi successori. Seguì un periodo di crisi per il bunraku.

Il bunraku prese il suo nome da Uemura Bunrakuken, artista originario dell'isola di Awaji che nei primi anni dell'ottocento si spostò ad Osaka, dove cominciò a mettere in scena i propri spettacoli di marionette riscuotendo un buon successo e ravvivando il settore che non si era più ripreso dal forte declino.

Uemura morirà nel 1810, e nel 1872 il teatro da lui fondato verrà spostato a Matsushima e rinominato Bunraku-za.

Nel corso del novecento vi fu una nuova fase di declino. Dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale, il bunraku cominciò a essere sovvenzionato dal governo per impedirne la scomparsa. Inoltre, agli artisti degli spettacoli di bunraku fu conferito il titolo di "Tesori culturali viventi", prima riservato solo agli attori del teatro Nō e Kabuki.

Viene infatti iscritto come patrimonio culturale dell'UNESCO nel 2008.

Il bunraku è espressione dell'unione di tre forme di comunicazione: i burattini, il testo e la musica. La riuscita dello spettacolo si basa su linee di comunicazione invisibili tra burattinaio e narratore, narratore e musicista, musicista e burattinaio.

Il bunraku è un'arte allo stesso tempo letteraria, musicale e visiva e raggiunge un livello di complessità che non si trova in nessun altro teatro di burattini nel mondo.

I burattini non hanno fili e sono di notevoli dimensioni (alti fino a 130 cm) e proprio per questo servono tre persone (vestite di nero) per manovrarli al meglio dato che è possibile muovere anche i loro visi, gli occhi, la bocca ecc...

È affascinante vedere come le marionette prendano vita con un semplice movimento di palpebra o una leggera inclinazione della testa. È un'arte di finezza e abilità.

Proprio come il Kabuki, le trame del Bunraku si basano spesso su tematiche popolari romantiche, tragiche o storiche. Assolutamente da vedere se sei un'amante delle arti di scena.





IL TEATRO KABUKI

Il termine **Kabuki** è l'unione delle sillabe **ka** "canto", **bu** "danza" e **ki** "arte". Quel che più caratterizza questa forma di teatro giapponese è appunto l'unione tra musica, danza e azione teatrale, dove il gesto e la performance hanno la meglio sulla parola o sul testo. Questa tradizione giapponese ha avuto un ruolo molto importante nella definizione del gusto estetico e permormativo dei teatri occidentali in età contemporanea.

Nel 2008 è stata dichiarata ufficialmente Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO.

Nascita

Il Kabuki ha radici antiche risalenti al 18° secolo.

Alcuni sostengono che l'origine derivi da O-kuni, sacerdotessa shintoista del santuario di Izumo che, per incoraggiare i fedeli, nel 1603 elaborò una serie di rappresentazioni dalla veste comica a Kyoto, con un seguito di danzatrici (tutte donne). Alla morte di O-kuni però, per ragioni di decoro e pubblica moralità il governo escluse le donne dalla partecipazione agli spettacoli. Per questo il kabuki si sviluppò con soli attori uomini, alcuni dei quali specializzati in ruoli femminili nelle rappresentazioni, chiamati Onnagata. Non si tratta in nessun modo di una rappresentazione realista della donna, piuttosto di una visione idealizzata e magnificata. Bandô Tamasaburô è l'onnagata più rinomato ed apprezzato degli ultimi decenni. Si esibisce regolarmente all'estero.

Oggi esistono attrici donne all'interno del teatro Kabuki, ma purtroppo sono ancora una piccola minoranza.

Il kabuki è caratterizzato da una scena specifica, munita di complessi macchinari, di un palco centrale girevole e di un hanamichi, passerella che, passando tra gli spettatori, giunge fino ai palchi e permette agli attori di fare un'entrata maestosa.

I personaggi principali vi compiono il mie, una sorta di fermo immagine spettacolare, momento forte dello spettacolo. Come il nō, il kabuki è estremamente codificato. Dalla gestualità ai costumi, passando per l'intonazione delle battute e il colore del trucco, nulla è lasciato al caso.

Il repertorio, ricco e vario, abbraccia la commedia, il dramma, l'epopea storica, le storie di fantasmi, recite della quotidianità (spesso mettevano in scena fatti realmente accaduti) o spettacoli danzanti.

I teatri giapponesi propongono due rappresentazioni differenti per giorno, una la mattina ed una nella giornata.

È molto raro che uno spettacolo sia recitato interamente, i programmi propongono quindi da uno a tre atti del repertorio classico o moderno alternanti danza, dramma o azione.

Il kabuki è un'esperienza meravigliosa, un fuoco di colori cangianti e di suoni discordanti. L'attore sparisce sotto il suo spesso costume.

La sua voce ondula e si spezza per svelare gli stati d'animo del suo personaggio ed entusiasmare il pubblico, neofita o appassionato.



GEMMA IMPRESA EDILE snc

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare

Via Siena n.16 - 46100 Mantova

Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264

E-mail gemmasnc@gmail.com

Web <http://gemmasnc.blogspot.com>



MASTER



POPWILLY PRODUCTIONS & STEAMROLLER STUDIOS

MASTER

<https://www.cineblog.it/post/master-trailer-film-animato-supereroi-arti-marziali>

film animato con supereroi e arti marziali...Una campionessa di arti marziali con superpoteri protagonista del film d'animazione Master dal regista e animatore Jamaal Bradley.

Disponibile via Steamroller Studios un primo teaser trailer di Master, un film d'animazione indipendente attualmente in produzione diretto dal regista e animatore Jamaal Bradley (Substance).

Master segue la storia di Olivia, una promettente campionessa di arti marziali dotata di superpoteri, che è in viaggio per guidare la sua famiglia verso quella che crede sia una vita migliore. Lungo la strada, scopre che la vita che si sta lasciando alle spalle è quella per cui dovrebbe lottare.

"Master" è scritto e diretto dall'animatore / regista americano Jamaal Bradley che realizza il suo primo lungometraggio dopo aver realizzato alcuni cortometraggi, incluso il premiato Substance.

I crediti di Bradley includono collaborazioni come animatore per Dreamworks Animation (Baby boss, Kung Fu Panda 3, I pinguini di Madagascar, I Croods, Il gatto con gli stivali) e curato l'animazione del videogioco Half-Life:

Alyx e del recente corto Canvas di Netflix. Bradley collabora attualmente con Valve Software e gestisce anche la sua compagnia Pop Willy Productions.

Il regista e animatore Jamaal Bradley ha parlato del progetto in un'intervista con il sito CartoonBrew:

L'obiettivo è mostrare una giovane donna potente che è forte nella mente e nel corpo utilizzando i fantastici elementi dell'animazione. Ho scritto Master anni fa dopo aver lavorato a un film di principesse molto popolare. La mia prima figlia era appena nata e ricordo di aver pensato a quello che pensavo sarebbe stato un concetto interessante. Quando ho finito Substance, erano entrati in scena altri film di principesse e la mia seconda figlia era davvero presa da loro – un pò troppo, secondo me. Così ho deciso di rivisitare l'idea con una nuova prospettiva.

"Master" è stato realizzato in partnership con con Steamroller Studios. A bordo come produttore esecutivo c'è anche Peter Ramsey del capolavoro premio Oscar Spider-Man: Un nuovo universo.

Come accennato il film è in piena lavorazione e non è stata ancora designata una data di uscita ufficiale.



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!

<https://www.museibologna.it/musica/>

MUSEO INTERATTIVO DELLA MUSICA DI MALAGA (E)



<https://www.musicaenaccion.com/en/>

In questo numero ci spostiamo in una delle più importanti città europee per importanza artistica, Malaga. Sappiamo che non è proprio dietro l'angolo, ma fatevi un appunto per il prossimo viaggio.

Per chi ama la musica e la possibilità di poterci interagire con essa il "MIMMA" è un museo da non perdere.

Il MIMMA, *Museo Interactivo de la Música Málaga*, è un'attrazione culturale innovativa situata nel cuore della città andalusa. Concepito come un museo interattivo, il MIMMA si distingue per la capacità di coinvolgere visitatori di tutte le età, offrendo un'esperienza unica che combina educazione e divertimento.

La sua missione è promuovere la musica come linguaggio universale, accessibile e condivisibile da persone di tutte le origini e generazioni.

Il percorso espositivo include una vasta collezione di strumenti musicali provenienti da ogni angolo del mondo e diverse epoche storiche, tra cui tamburi africani, chitarre classiche e flauti precolombiani. Ma ciò che rende speciale il MIMMA è l'approccio interattivo: molte delle installazioni sono progettate per essere toccate e utilizzate. I visitatori possono suonare vari strumenti, esplorare i suoni e imparare le basi di diversi generi musicali. I laboratori e le attività pratiche arricchiscono l'esperienza, offrendo l'opportunità di comporre, mixare e sperimentare con la musica in modi creativi e stimolanti.

Ideale per famiglie, scuole e appassionati, il MIMMA permette un'interazione diretta che rende la visita coinvolgente e divertente anche per i più piccoli. Inoltre, il museo organizza periodicamente concerti, eventi e laboratori tematici, rendendosi un centro culturale vivo e sempre in evoluzione. In sintesi, il MIMMA è molto più di un museo: è un viaggio immersivo e sensoriale nel mondo della musica, che celebra la diversità e la potenza espressiva di questo linguaggio universale.



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
Marmiolo
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



PROSSIMI APPUNTAMENTI



Stage mensile di kobudo di Okinawa Domenica 10 Novembre 2024

Dalle 9.30 alle 11.30
Palasport di Marmirolo Via Grazioli

M° Davide Reggiani
M° Simone Reggiani
Istr. Ilaria Truzzi



338 5775667 info@karatemantova.it

Ventennale di Karatemantova

IT JIU JITSU CLUSTRING BREIKING IMA LIGHT-MMA FULL-GRAPPLING
ORIENTAL BOXING-K1 KICKBOXING-FULL CONTACT-THAIBOXING
SELF DEFENSE-POINT FIGHT- LIGHT CONTACT-KICK LIGHT
RUMBLE-NO CONTACT- WMAC KIDS RUN



PRESENTED BY

WMAC

/ 15.11. - 17.11.2024

INTERNATIONAL BREGENZ OPEN

WORLD CUP

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

REGISTRATION & INVITATION:
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD
& KSU BLACK DRAGON BREGENZ



MAURIZIO BRIGHENTI PRESENTA
**STAGE CON IL MAESTRO
MAURIZIO MARANGONI**

**DOMENICA
10 NOVEMBRE**

San Martino Buon Albergo (VR)
presso la palestra
delle scuole elementari

info:

<https://www.facebook.com/maurizio.brighenti.9>

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



Ventennale di Karatemantova ASD e APS
2005-2025



6° Edizione

CHRISTMAS CUP

Campionato Provinciale Karate e Kobudo CSI

PALASPORT DI MARMIROLO

Via Grazioli
inizio gara ore 9.00

Kata individuale
Kata a coppie
Kata a squadre
Kata doppio misto
kata disabili
Kata integrato
Kata con armi
Kata squadre con armi
Kata con armi disabili
Kata a coppie con armi disabili
Kata Creative
Self Defence



con il patrocinio di:



Comune di
Marmirolo



CONFINDUSTRIA
Mantova



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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

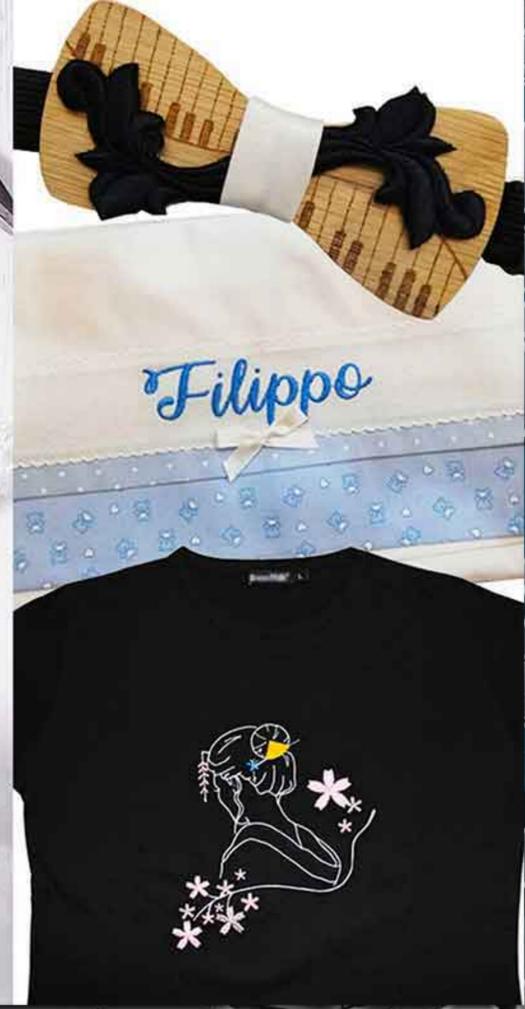


di REGGIANI CRISTINA

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

KARATEMANTOVA
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE



空松
手涛
道館

La via dell'arte marziale
Non è un pugno o un calcio,
Nè battere un avversario,
Ne forma ne movimento.
In realtà la cosa più importante
È il cuore, insieme alla volontà:
Il combattimento si realizza quando
Il cuore e la mente sono una cosa sola.



NEL PROSSIMO NUMERO:

SPECIALE BREGENZ 2024...NUOVI APPUNTAMENTI

**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° 54 - NOVEMBRE 2024

Redazione e impaginazione: **Vittorio Magro**

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

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

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