



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

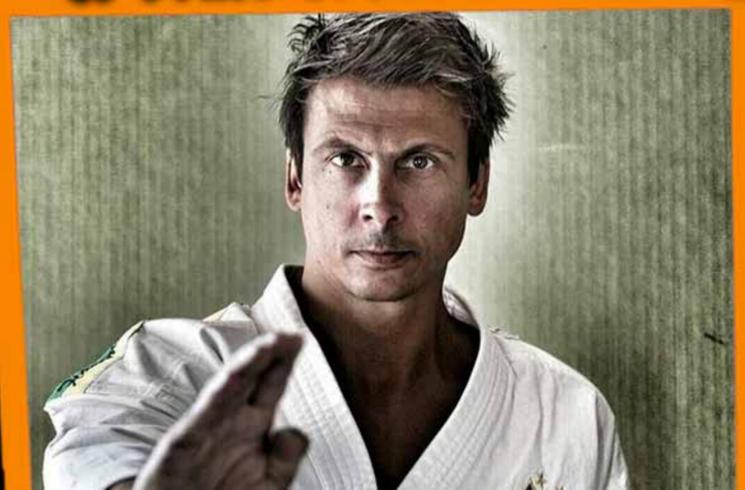


**RIKA USAMI**

**LO STAGE DI FULVIO SOLE**

**AGONISTI KARATEMANTOVA**

**CURIOSITÀ DAL GIAPPONE**





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA  
NR. 57 - FEBBRAIO 2025

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
RIKA USAMI.....	PAG. 4
BUONE NOTIZIE/ANEDDOTI/STORIA.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
ALLENAMENTO AGONISTI E PRE-AGONISTI.....	PAG. 12
LO STAGE DI FULVIO SOLE.....	PAG. 14
SPAZIO A KARATEKA.IT.....	PAG. 16
RICETTE E CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.....	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
...IN TV.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

## RIKA USAMI



A SCUOLA  
CON ILARIA E CRISTINA



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



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

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

FATTO A MANO CON IL CUORE e personalizzabile!

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

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



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

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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



# LA PAROLA AL MAESTRO:

## Karate e Adolescenza: Crescere tra Competizione e Marzialità



Ci sono piccoli atleti, le gare, il rapporto col Maestro....

ma poi i ragazzini crescono e diventano adolescenti con una loro personalità e allora le palestre si svuotano anche se noto una certa inversione di tendenza in minima parte.

Qualcuno dice che l'adolescenza diventa "adolescemenza".

Ma allora tutto ciò su cui si è lavorato, l'impegno, le ore dedicate, i soldi e il tempo speso dove vanno a finire?

A cosa son contati?

Le gare hanno un grosso valore per la crescita. A volte dimentichiamo che la competizione fa naturalmente parte della socializzazione, in quanto struttura progressivamente il rispetto di regole condivise e contribuisce a sviluppare un codice etico.

Per un bambino la competizione è, infine, un gioco in cui esprimere il bisogno di affermazione di sé.

Con il Karate i giovani praticanti hanno la possibilità di conoscere le proprie potenzialità, svilupparle, accrescere la stima in se stessi e sperimentare il significato educativo del conflitto.

Se parliamo di personalità equilibrata e di adolescenti, tuttavia, teniamo presente che siamo in Italia e non in Giappone. Senza mai prescindere dalla marzialità, come impostazione e come linguaggio, e senza scendere in un lassismo che è disastroso, manteniamo il distacco da alcune istanze che sono tipiche della cultura sociale nipponica.

In adolescenza agisce fortemente il duplice aspetto del raggiungimento della cintura nera (per chi ha iniziato da piccolo), spesso vista come un traguardo, un punto di arrivo, non come un punto di partenza per iniziare a "fare sul serio".

Ricette non ce ne sono.

Credo in breve che importante è riuscire a far divertire i ragazzi, con le competizioni, con lo spirito di un traguardo, senza portare mai alla esasperazione del fine ultimo dell'arte marziale.

Questa la mia esperienza e...Il resto potrebbe venire da sé!

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:

 **rikami**  
di REGGIANI CRISTINA

**NEW!**

**PROMOSPORT**

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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

  
**Kappa**



**BARRUS** TŌKAIDO



# RIKA USAMI

## L'ELEGANZA E LA POTENZA DEL KARATE

Rika Usami è una delle figure più iconiche nel mondo del karate moderno, celebre per la sua precisione tecnica, la grazia nei movimenti e la capacità di trasmettere emozioni attraverso le sue esibizioni.

Nata il 20 febbraio 1986 a Tokyo, Giappone, Rika si è avvicinata al karate all'età di 10 anni, ispirata dai film di arti marziali e dal desiderio di emulare i suoi eroi.

Il suo talento naturale e la dedizione al duro lavoro l'hanno presto portata a emergere come una delle migliori atlete della disciplina.

### **Gli allenamenti di Rika Usami**

La preparazione di Rika è nota per essere estremamente rigorosa.

Ogni sua sessione di allenamento è meticolosamente pianificata e

combina elementi di forza fisica, flessibilità, velocità e precisione.

Dedica ore alla pratica dei kata, le sequenze di movimenti che rappresentano il cuore del karate tradizionale, ponendo particolare attenzione alla postura, alla respirazione e al ritmo.

Oltre all'allenamento fisico, Rika attribuisce grande importanza alla preparazione mentale, includendo tecniche di meditazione e visualizzazione per migliorare la concentrazione e gestire la pressione durante le competizioni.

### **I successi di una carriera straordinaria**

Il culmine della carriera di Rika Usami è stato il Campionato del Mondo WKF del 2012 a Parigi, dove ha conquistato la medaglia d'oro nel kata individuale femminile.

La sua esibizione del kata "Châtan Yara Kusanku" è considerata una delle migliori mai realizzate, incantando il pubblico e i giudici per la perfetta combinazione di forza, equilibrio e armonia.

Oltre al titolo mondiale, Rika ha ottenuto numerosi altri riconoscimenti in competizioni internazionali, consolidando la sua reputazione come una delle più grandi karateka della storia.

### **Consigli ai giovani karateka**

Rika Usami è anche una fonte d'ispirazione per i giovani praticanti di karate.

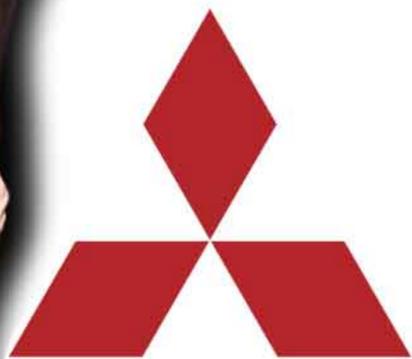
Durante le sue interviste e seminari, ha spesso sottolineato l'importanza della disciplina e della perseveranza. "Non si tratta solo di vincere," dice, "ma di crescere come persona attraverso il karate.

Concentratevi sul migliorare voi stessi, passo dopo passo."

Ha anche esortato i giovani a trovare gioia nella pratica quotidiana e a non perdere mai la passione per questa arte marziale.

Con la sua dedizione e il suo talento, Rika Usami ha lasciato un segno indelebile nel mondo del karate, ispirando generazioni di atleti a perseguire l'eccellenza.





**MITSUBISHI  
HEAVY INDUSTRIES**



In collaborazione con l'Istituto Sordello scuola secondaria di primo grado di Goito ha preso il via, con Karatemantova e il tecnico federale Fijlkam M° Davide Reggiani, il progetto *Scuola Attiva Junior* di Sport e Salute dedicato ai ragazzi delle scuole medie. Un altro importante evento per Karatemantova nel mondo dei ragazzi e della scuola.

SCUOLA ATTIVA JUNIOR vede tra i promotori "Sport e Salute", il Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), il Ministro per lo Sport e i Giovani per il tramite del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei ministri, con la partecipazione delle Federazioni Sportive Nazionali e delle Discipline Sportive Associate.



## ALLENAMENTO A BRESCELLO

Con la nuova realtà di Brescello, il paese di Don Camillo e Peppone con il primo allenamento condotto dall'apertura dal M° Davide Reggiani si è ufficializzata questa nuova sede di Karatemantova.

Buon lavoro al M° Igor Minotto e al nuovo gruppo in continua crescita.



## FERRARA E WMAC APPRODANO IN KARATEMANTOVA

Il gruppo WMAC di Ferrara si è unito a Karatemantova dal 1 gennaio 2025.

L'amicizia e la collaborazione tra i Maestri Sergio e Mauro De Marchi e il Maestro Davide Reggiani consolida in questo modo una collaborazione nazionale e internazionale avviata da qualche anno in previsione di grandi risultati agonistici.

In questo modo anche il settore Kick Boxing light entra in Karatemantova.



## WMAC NEWS

Nei giorni 25 e 26 gennaio 2025, Mauro de Marchi ha partecipato all'aggiornamento arbitrale WMAC a Bregenz in Austria.



## KARATEMANTOVA CENTRO DI ORIENTAMENTO E FORMAZIONE CONI

Dopo la recente affiliazione della nostra Società Sportiva al CONI, Il maestro Davide Reggiani ha partecipato al primo Corso organizzato dalla sede della Lombardia.



## TROFEO CSEN GATTAMELATA (PD)

Complimenti a Irene Bulgarelli da parte di tutta Karatemantova per il suo bellissimo terzo posto al trofeo Csen in provincia di Padova.



## CSI E SOLIDARIETA'

CSI per il Mondo apre una società sportiva in una comunità Schipibo in Amazzonia. Meraviglioso!

In foto Massimo Achini presidente CSI di Milano



Il futuro lo costruiamo oggi: Daniel sarà il primo allenatore di Santa Marta, la comunità shipibo che vive qui a Pucallpa

## ATP FIJKAM MANTOVA



Domenica 26/01/2025

I nostri atleti affiliati di Novi di Modena, hanno partecipato alla nuova edizione della "Confrontamici" 2025 presso il palasport di Sabbioneta con il patrocinio della Atp Fijlkam di Mantova



## KARATEMANTOVA - PALESTRA DI NOVI (MO)



Rientrati dalla gara/trofeo giovanissimi fijlkam a Sabbioneta (MN), organizzata dal Maestro Lena, con più di 100 atleti, dove le nostre palestre di Novi e Rolo SPACCANO: 6 Ori e 1 Bronzo:

Noemi Oro, Maurizio Oro, Federico Oro. Matteo Oro, Alessio Oro, Luigi Oro, Melinda Bronzo.

Le parole del M° Mario Greco: "Siete tutti la mia gioia, grazie ragazzi".

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE **LP**

di Bottini Andrea

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



Riparte dopo la pausa natalizia il kobudo di alto livello accompagnato dallo iaido. A Marmirolo presso il locale palasport domenica 5 gennaio si sono ritrovati gli amanti delle discipline marziali con armi accompagnati come sempre dal M° Davide Reggiani, dal M° Simone Reggiani e dall'Istruttore Ilaria Truzzi per l'allenamento domenicale mensile classico. Con lo iaido studio dei primi 5 kata dello stile Muso Shinden Ryu e poi applicazioni con il bokken (Spada di legno) mentre per il kobudo tradizionale un approfondito studio del Hojo Hundo San e poi nunchaku, arma sicuramente molto ostica nella sua pratica e uso complesso di difesa e attacco.

La grande novità 2025, per l'appuntamento del **9 Febbraio**, è l'annuncio ritorno di un grande del Kobudo italiano alla corte di Karatemantova: il **M° Franco Ponchioli 7° Dan di Kobudo Matayoshi** torna a calcare i tatami mantovani con un ruolo di grande prestigio cioè quello di responsabile per il territorio internazionale della OKDR Okinawa Kobudo Doushi Renmei, l'organizzazione fondata dal M° Gakiya allievo diretto del M° Matayoshi e erede universale dello stile, oggi portato avanti dal M° Stolzmark negli Stati Uniti.

Tutto questo fa di Karatemantova il centro nazionale OKDR, la cosiddetta Shibu sotto il cappello CSI dove chiunque sul territorio nazionale potrà riferirsi per gli aggiornamenti tecnici e il collegamento internazionale.

Questo è un'altro tassello importante per una Società che quest'anno festeggia il suo ventennale. Nella foto il M° Ponchioli con i maestri Boni e Simone Reggiani





**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 automobilisti 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

# L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド 10

## STORIA DELLA SPADA GIAPPONESE III PUNTATA

*In Giappone, la parola "Katana" significa semplicemente "Spada"*

### **Soshu**

Le lame forgiate secondo i dettami della scuola Soshu sono lunghe, pesanti e spesse, adatte alla vera guerra più che al duello. Masamune (nella foto) apparteneva a questa tradizione.

### **Mino**

A Mino furono prodotte moltissime lame, fu seconda solo a Bizen in questo, le linee guida della scuola Mino prevedevano lame votate alla battaglia, lunghe e massicce, simili alle Soshu.

### **Nanbokucho** (1330-1389, Koto)

Durante questo periodo, la rivalità delle due corti imperiali contrapposte faceva sì che ognuna di loro cercasse di prevalere sull'altra anche in termini di mera ostentazione, per questa ragione le lame prodotte in questo periodo raggiungono dimensioni addirittura esagerate visto che vengono costruite anche allo scopo di impressionare.

### **Muromachi** (1390-1570, Koto)

Tecnicamente parlando, il muromachi comprende anche il periodo precedente (il nanbokucho). Durante il muromachi, lo shogunato perde via via potere a scapito dell'imperatore stesso e dei molti signori feudali che spesso gli si rivoltano contro, questa situazione apre la strada ad un periodo di guerra totale che durerà quasi un secolo. A metà del Muromachi inizia infatti l'era Sengoku (1467-1568) un periodo di guerra detto "Periodo degli Stati Combattenti". In questa fase vi sono grandi scontri tra eserciti e la produzione di spade ne risente; la produzione di massa abbassa necessariamente la qualità delle lame che ora non vengono più forgiate soltanto per i nobili e per i Daimyo, ma per le grandi masse dei soldati. Per questa ragione le spade realizzate in questo periodo non vengono quotate molto (ed è bene saperlo).

E' in questa fase storica che nasce la Katana, come noi la conosciamo. Infatti oramai le guerre non vengono più combattute da gruppi di Samurai a cavallo, ma da grandi eserciti di soldati a piedi. Finisce quindi l'era dei lunghi Tachi e nasce l'era dell'Uchigatana cioè una Katana più corta che si porta infilata nella cintura col filo rivolto verso l'alto, sia per preservare il filo dal contatto col legno del fodero sia per facilitare le tecniche di estrazione rapida.

### **Momoyama** (1571-1647, Keicho-Shinto)

Durante il periodo Momoyama, nel 1596 termina la lunga fase delle Katane Koto e inizia quella delle Katane Shinto. In questo periodo vengono combattute le guerre di riunificazione volte a riportare i vari signori feudali e i monaci dei numerosi templi alla totale obbedienza. Furono combattute, tra gli altri, dai cosiddetti "tre riunificatori" che ancora oggi sono eroi nazionali giapponesi: il grande generale e stratega Oda Nobunaga, il suo successore Hideyoshi Toyotomi e Ieyasu Tokugawa che infine conquistò il potere assoluto divenendo lo shogun di un Giappone ormai unito e pacificato.

### **Edo** (1648-1852, Shinto)

Il Giappone esce dal lungo periodo di guerra riunificato sotto lo Shogunato dei Tokugawa. In questo periodo avvenne qualcosa di più unico che raro nella storia del mondo: Lo Shogun Yeyasu Tokugawa, dopo essere giunto al potere anche grazie ai fucili di recente importazione occidentale, ne vietò il possesso e la produzione in tutto il paese allo scopo di mantenere al potere la casta dei samurai che gli era necessaria per mantenere la propria posizione. Il Giappone rimase quindi per altri due secoli ancorato al sistema feudale e, nonostante ciò, questo periodo venne ricordato come uno dei più prosperi e pacifici di tutta la storia giapponese.

Anche le Katane cambiarono, ormai non più utilizzate in guerra, servivano in pratica solo per i duelli e come status symbol, furono quindi man mano accorciate ed alleggerite. Per facilitare le tecniche di estrazione rapida, la curvatura delle lame venne cambiata, mentre negli antichi Tachi essa era maggiore in prossimità dell'impugnatura, nelle nuove

Katane, viene progressivamente spostata verso la punta della lama.

In un primo tempo, le spade prodotte continuano a rifarsi più o meno alle 5 Tradizioni, ma in seguito iniziano a dissolversi in una miriade di stili stravaganti che perdono gli aspetti marziali per privilegiare quelli estetici ed ecco che compaiono lame con Hamon floreali, con doppio filo, con doppio triplo sguscio...

Sebbene nel periodo Shinto siano vissuti anche dei grandi forgiatori, la maggior parte delle lame ivi prodotte è nettamente inferiore in termini di qualità alle lame Koto. Sarebbe comunque sbagliato ritenere che nel periodo Shinto le lame Koto non fossero più in circolazione, infatti, a seguito all'editto dello Shogun che vietava di portare spade più lunghe di 70 cm agli stessi samurai, molti appartenenti a questa casta ricorsero al "suriage" e cioè alla pratica dell'accorciamento delle lame più antiche del periodo Koto. Queste katane sono solitamente facili da riconoscere perchè mantengono la linea curva elegante tipica dei tachi e presentano numerosi fori a livello del codolo, indice dei successivi interventi di suriage.

Spesso questa procedura comporta la perdita della firma del forgiatore.

I samurai, che ormai non combattevano praticamente più, si facevano quindi costruire queste lame corte e leggere che cui oggi risulta difficile distinguere tra i lunghi wakisashi e le corte katane dell'epoca.

### **Età Moderna** (1877-oggi, Gendai-To)

Nel 1854 le "Navi Nere" del commodoro Matthew Perry costrinsero lo Shogun, sotto la minaccia delle armi, ad interrompere il tradizionale isolamento giapponese e ad aprire trattative commerciali con i paesi esteri. Questi trattati commerciali, che ponevano il Giappone in una condizione di svantaggio, fecero crescere il risentimento della popolazione nei confronti dello shogunato, che veniva visto ormai come incapace di rappresentare gli interessi del paese e così, nel 1877, termina il medioevo giapponese con la caduta dello shogunato dei Tokugawa ed il ritorno del potere all'Imperatore Meiji.

Con la fine del medioevo, termina quindi il lunghissimo periodo dei Samurai, l'imperatore dichiarò estinta la loro casta e vietò di portare la katana come parte dell'abbigliamento al di fuori delle abitazioni. Le Katane vengono viste ormai come un inutile retaggio dell'antichità in contrasto con la modernizzazione proveniente dall'occidente, per cui vengono prodotte poche spade, perlopiù per i templi o per i ricchi collezionisti. Si tratta di lame di varia fattura, lo stile più imitato è lo stile Bizen con Hamon variegato.

### **Seconda Guerra Mondiale** (1940-1945, Gunto)

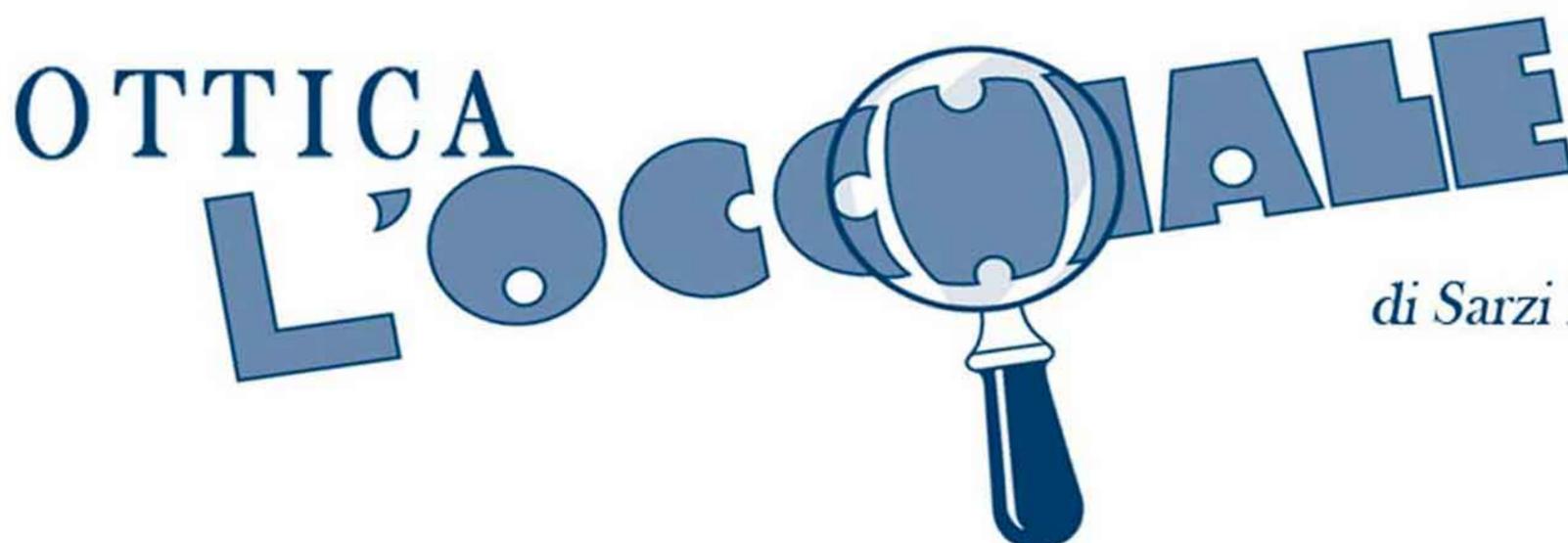
Con la Seconda Guerra Mondiale, la propaganda nazionalistica dà nuovamente valore alle spade che vengono prodotte in gran quantità per gli ufficiali dell'esercito con materiali e tecniche scadenti. E' stato addirittura usato il ferro dei binari delle ferrovie per realizzarle. Queste spade prendono il nome di Gunto ed hanno scarso valore, ciononostante non è raro trovare qualche lama antica in montatura Gunto, infatti capitava a volte che gli ufficiali preferissero andare in guerra con la Katana di famiglia, tramandata da generazioni, piuttosto che con una delle lame di produzione industriale fornite dall'esercito.

Una caratteristica curiosa delle Gunto è la dragona, e cioè il fiocco ornamentale. Esso è stato introdotto ad imitazione delle sciabole occidentali usate dagli ufficiali, ma senza che ne venisse compresa la funzione. Infatti, lo scopo originario della dragona era quello di, una volta infilata al polso, assicurarvi saldamente la sciabola onde evitare di perderla in caso di urto violento (la stessa funzione la troviamo oggi svolta dal laccio delle moderne fotocamere digitali). Nelle Katane Gunto, invece, la dragona ha dimensioni esagerate ed è inadatta alla funzione originaria, il che fa pensare che i giapponesi abbiano visto nella stessa una semplice funzione ornamentale senza comprenderne il vero significato.

### **Età Contemporanea** (Shinsakuto)

Tecnicamente parlando, anche le spade prodotte ai giorni nostri sono delle Gendaito, ciononostante si utilizza il termine Shinsakuto riferendosi a Katane prodotte secondo tecniche tradizionali da un forgiatore ancora vivo. Le Shinsakuto vengono prodotte sotto il controllo governativo che impone ad ogni maestro la produzione di non più di tre spade al mese. Di conseguenza queste ultime sono molto costose, vengono prodotte per i ricchi collezionisti e tendono quindi a seguire le richieste di mercato. In virtù di ciò, si tratta spesso di Katane molto appariscenti, solitamente in stile Bizen, grandi e pesanti e con Hamon sgargianti, votate più ad impressionare con la loro imponenza che a portare i colpi fulminei che uno scontro reale richiederebbe.

*CONTINUA...*



*di Sarzi Puttini Luca*



## 1° ALLENAMENTO AGONISTI

Si è svolto il primo allenamento agonisti del 2025 presso il palasport di Marmirolo sabato 11 gennaio con Karatemantova ASD e APS.

La società mantovana ha riunito le palestre di Mantova, Sustinente, Goito, Marmirolo, Carpenedolo, Brescello, Novi e Rolo per un allenamento intensivo di base per i kata con un lavoro biomeccanico molto particolareggiato.

I gruppi degli agonisti e preagonisti son stati guidati dapprima in sessione comune con il Direttore tecnico M° Davide Reggiani poi in gruppi separati guidati dagli istruttori Daniel Treccani e Mattia Bonardi con due kata superiori sfruttando il lavoro di base e gli sportamenti per Unsu e Empi.

La preparazione atletica è stata affidata all'inizio dall'Allenatore Stella Gueresi.

Presente il M° Mario Greco e il Presidente Istr. Andrea Antonelli. Tutti molto contenti di questo primo approccio e si è parlato anche di programmi che comprendono la prima gara Libertas, l'Open di Lonigo CSI, il Campionato Italiano di Parakarate Fijlkam, il Campionato regionale CSI di Goito.

Molta carne al fuoco in attesa del 25 gennaio quando arriverà il Campione e allenatore Nazionale Fulvio Sole sempre a Marmirolo che si definisce ora la sede ottimale, con il locale Palasport, per ogni appuntamento di Karatemantova.







# FULVIO SOLE: UNA CERTEZZA!

Quando il campione e amico Fulvio Sole viene a Mantova a tenere una lezione per gli atleti virgiliani, non ci sono dubbi che il palazzetto si riempia. La qualità tecnica è altissima, il coinvolgimento è massimo, il divertimento sportivo è assicurato. Fulvio Sole, ad oggi tecnico della Fijlkam settore kata giovanile, è tornato sabato 25 gennaio a calcare i tatami marmirolesi finalmente con una platea di un centinaio di karateka. Un'oretta dedicata ai bambini e poi due ore intense con il kata "Gojushio dai" per le cinture nere, gli agonisti e i tecnici del settore karate CSI e Fijlkam del mantovano, con atleti provenienti anche da Veneto ed Emilia Romagna. Fulvio Sole è un campione nazionale, europeo e mondiale in WKF che vinceva contemporaneamente sia nel kata che nel kumite, oggi è un tecnico di altissima qualità. L'invito di Fulvio Sole per karatemantova è un appuntamento annuale da non perdere e anche quest'anno, ventennale della società Karatemantova, non potevamo farcelo scappare. Fulvio Sole è approdato a Mantova per la prima volta una decina di anni fa. Applausi, foto e autografi hanno concluso una giornata indimenticabile di karate e sport senza tralasciare i bunkai e le applicazioni tradizionali. Un arrivederci per i prossimi eventi marziali con CSI e Karatemantova.





**STAGE DI KARATE**  
19/22 GIUGNO 2025  
COGOLETO (GE)

SUMMER DOJO  
KAI ITALIA

**4 GIORNI DOVE IL TUO TATAMI È IL MARE**

LORIA  
SOLE  
BARDUCO

TRA I DOCENTI, UN'ECCellenza DEL KARATE ITALIANO ED EUROPEO. SCOPRI CHI È IN ESCLUSIVA SU SUMMER\_DOJO

## COME NASCONO LE CINTURE NEL KARATE

Le cinture nel karate sono state introdotte nel 1921 dal Maestro G. Funakoshi e S. Gima.

Prima di allora, la cintura bianca e la cintura nera erano usate nel judo.

È nel libro Karate do. Il mio stile di vita. di G. Funakoshi che si racconta dell'esibizione che ha portato all'adozione delle cinture nel karate:

*«Quanto alla cintura, pensavo di mettere la mia cintura nera di judo e chiedere in prestito una cintura nera per il maestro Funakoshi a un compagno del pensionato.*

*Allora, il maestro Funakoshi disse: "Non posso mettere la cintura nera di judo, perché non conosco il judo. Sarebbe villano portare la cintura nera di judo davanti a grandi adepti di judo.*

*Si faccia prestare una cintura bianca da uno studente del pensionato". Era estremamente corretto, e rifiutava ciò che non era giusto. Era un educatore. Ma se il maestro Funakoshi metteva una cintura bianca, io non potevo mettere la mia cintura nera. Avevamo perciò bisogno di due cinture bianche. Sfortunatamente non avevamo potuto trovarne due tra i pensionanti, e il momento della dimostrazione si avvicinava.*

*Abbiamo deciso di trovare una buona soluzione giunti al Kodokan. Abbiamo esposto il problema al segretario e ricevuto la risposta dal Maestro Kano:*

*"Mettetevi la cintura che avete". Abbiamo allora preso ciascuno una cintura nera di judo. Ma il Maestro Funakoshi, essendo una persona di onestà scrupolosa, non appena la dimostrazione fu terminata cambiò la cintura con quella del suo kimono da città ».*

**La prima classificazione delle cinture Karate** - Le cinture karate servono per indicare il livello di apprendimento del Karateka. Il colore che indica il primo livello è il bianco, mentre la cintura rossa rappresenta il massimo grado possibile da raggiungere.

Ma andiamo per passi. L'iniziale classificazione della DNBK (Dai Nippon Butoku Kai – Società delle virtù marziali del grande Giappone), con le qualifiche di Hanshi e Kyoshi divideva semplicemente i praticanti di arti marziali giapponesi in due livelli, ossia "modello da imitare" – con la cintura bianca – e "esperto nell'insegnamento" – con la cintura nera – .

Si è passati poi a una classificazione più ampia. All'inizio con l'assegnazione di DAN (gradino, livello) per le cinture nere, e successivamente con l'introduzione dei KYU (classe, rango, grado) per coloro che ancora non erano diventati cinture nere.



**Cosa sono i Kyu nel Karate** - I kyu nel Karate si riferiscono al grado di appartenenza di un karateka.

Ad esempio, il 6° kyu è il livello più basso. Agli studenti appartenenti a questa categoria verrà assegnata la cintura bianca (livello principiante).

Oggi, a un livello più alto di kyu corrisponde un colore di cintura diverso. In seguito te li mostrerò tutti!

**I DAN nel Karate: i gradi delle cinture nere** - I Dan sono i gradi delle cinture nere, e quindi come a un livello superiore dei kyu.

Ciò significa che per raggiungere il 1° Dan, dobbiamo necessariamente aver raggiunto e superato il 1° kyu.

A differenza dei kyu, dove un numero più alto corrisponde

a un grado più basso, nei DAN, il numero più alto corrisponde anche al grado più alto. I DAN si assegnano a chi ha la cintura nera, a testimonianza che anche quella è un punto di partenza, non certo di arrivo!

**I colori nelle cinture del Karate** - I colori delle cinture nel karate sono un'invenzione recente.

Solo negli anni cinquanta i colori si sono moltiplicati, dapprima nel Judo e poi nel sistema Karate. Secondo alcune fonti, negli anni 20', Miconosuke Kawaishi un esperto judoka e ju-jitsuka, si trasferì in Francia dove sperimentò un sistema di classificazione utilizzando colori differenti della cintura, ciascuno dei quali corrispondeva a un diverso kyu.

Il sistema si è poi diffuso nei club europei e infine introdotto anche in Giappone. Altre fonti attribuiscono la creazione delle cinture colorate al Judoka Gunji Koizumi. Quindi ecco spuntare i colori che conosciamo: giallo, arancio, verde, blu, viola, marrone. Ma anche bianco-rossa e rossa per i maestri.

**Le cinture a due colori** - Esistono poi le cinture bicolore, a strisce, o divise in due, utilizzate per incrementare i livelli di solito esistono di tutte le varietà intermedie tra i colori classici: bianco-gialla, gialla-arancio, etc.. Sono utilizzate per lo più per i bambini in modo da permettergli di aumentare il numero di esami e quindi il tempo di permanenza in un grado.

**I 9 Kyu** - Alcune scuole di Karate presenteranno più kyu (livelli dei principianti) partendo dal 9° kyu per la bianca e suddividendo in più livelli la cintura marrone o la blu. In questo caso è stato introdotto un colore ulteriore, la cintura viola.

**La cintura viola** - La cintura viola è utilizzata in alcune scuole di karate ponendosi quindi tra la cintura blu e la cintura

**Perchè le cinture nel Karate hanno questi colori?** - Non sappiamo perfettamente il motivo della scelta di questi colori per le cinture del karate, abbiamo trovato però tre miti che potrebbero spiegare perché si è deciso di utilizzare proprio questi colori. Gli studenti delle più antiche scuole di karate molto probabilmente tingevano ripetutamente la stessa cintura di vari colori man mano che progredivano nella gerarchia. Quindi è ovvio che sia possibile tingere senza difficoltà una cintura gialla per renderla arancione, ma non viceversa.

**La cintura sporca** - Un'altra spiegazione, meno attendibile ma molto scenica, è che lo studente iniziava con una cintura bianca senza mai lavarla. Dopo anni di intenso allenamento la cintura diventava nera di sporcizia.



**La metafora della crescita** - Una visione romantica sui colori del karate racconta come questi siano la metafora del percorso del karateka. Il bianco rappresenta la nascita di un nuovo seme; il giallo la luce del sole che irraggia il nuovo seme e fa cominciare la sua vita; l'arancione la potenza del sole per aiutare il seme a crescere; il verde rappresenta il germogliare della pianta; il blu è il cielo verso cui la pianta cresce; il marrone la maturazione della pianta; il nero è il buio al di là del sole.

**La cintura Nera** - Dopo anni di pratica si arriva alla famigerata cintura Nera (Kuro Obi). La cintura nera nel karate viene infatti assegnata nel momento in cui si è diventati esperti e superato molti esami. Tanti pensano che con la cintura nera il percorso sia finito, ma non è così. Un vero karateka non smette mai di imparare. Oltre a questo ci sono i DAN che ti ho descritto in precedenza: gradi che si acquisiscono dopo la cintura nera, e che aumentano il rango di esperienza. Sono 8 in tutto, ma dopo il quinto, cambia il colore della cintura.

**La cintura bianco rossa** - Dopo la cintura nera troviamo la cintura bianco rossa (metà bianca e metà rossa) che identifica i gradi 6° DAN e 7° DAN.

**La cintura rossa nel Karate** - La cintura rossa nel karate si guadagna quando si raggiunge l'ottavo Dan, dopo anni e anni di pratica. Non allarmatevi se avete visto un quindicenne con la cintura rossa, non è 8° DAN, probabilmente è un agonista che indossa la cintura da gara!

Nelle competizioni infatti si indossano la cintura blu (AO) e la cintura rossa (AKA) per contraddistinguere i due contendenti.

**Come è fatta una cintura di karate** - La cintura nel karate è un oggetto molto a cuore di ogni Karateka. Ne esistono di diversi materiali e finiture, con possibili personalizzazioni. Se non sai cosa regalare per un compleanno o a Natale a un Karateka, beh una bella cintura nuova personalizzata potrebbe essere un'idea!

Inizialmente la cintura era l'OBI del Kimono, la "fuschiacca" utilizzata per il kimono tradizionale o meglio per legare lo Yukata (kimono informale). È molto probabile che le prime cinture, utilizzate negli allenamenti del TODE (karate) fossero addirittura costituite dal Koshihimo 腰ひも (cavo da anca), cintura in cotone larga circa 3,5 cm e lunga circa 220 cm, tali da permettere due giri utilizzata per tenere chiuso il kimono o lo yukata.

È nel 1907 che viene introdotta la prima cintura "rigida" in cotone simile a quelle che conosciamo oggi. Attualmente esistono cinture di cotone e di seta, con altezze dai 3,5 cm ai 5 cm e con lunghezze idonee a ogni corporatura.

A seconda della scuola e della moda si possono vedere cinture e karate-gi di lunghezze diverse.

Nel Judo la cintura è legata con le due estremità molto corte anche per una questione pratica dove la cintura "pendente" potrebbe infastidire nella pratica.

Nel karate, secondo la scuola, si vedono cinture che sporgono come due "mozziconi" o lunghe oltre le ginocchia.

Il regolamento di gara W.K.F. (World Karate Federation) impone una lunghezza di circa 15 cm di sporgenza per ogni lato oltre il nodo e l'assenza di scritte oltre il consueto marchio di fabbrica, ma questo solo per le due cinture rosse e blu da competizione.

Alcune scuole riportano i DAN sulla cintura nera apponendo delle strisce orizzontali su una delle estremità. Molti personalizzano i due lembi della cintura con scritte giapponesi e non solo.

Solitamente il proprio nome viene apposto dal lato dell'etichetta del produttore e sull'altro lembo il nome dello scuola, ma sono frequenti anche motti o precetti del karate.

Per una certa corrente di pensiero la cintura non va mai lavata perché la pulirebbe dal sudore versato sul tatami e conseguentemente dall'esperienza maturata come karateka. Se sei amante dell'igiene lavala a freddo (meglio a mano) e non asciugarla in asciugatrice o ai raggi diretti del sole. Il cotone potrebbe ritirare.

KYU	DAN
 9° Kyu	 1° Dan
 8° Kyu	 2° Dan
 7° Kyu	 3° Dan
 6° Kyu	 Renshi 4° Dan
 5° Kyu	 Renshi 5° Dan
 4° Kyu	 Shihan 6° Dan
 3° Kyu	 Shihan 7° Dan
 2° Kyu	 Hanshi 8°
 1° Kyu	 9° Dan 10° Dan





## DORAYAKI

I dorayaki sono i dolci preferiti del famoso gatto robot **Doraemon**, un personaggio creato da Fujiko F. Fujio. Ogni volta che Nobita vuole convincerlo a usare uno dei suoi gadget futuristici, basta offrirgli uno di questi soffici dolcetti ripieni di pasta di fagioli rossi! Ecco come prepararli a casa.

Ingredienti (per circa 8 dorayaki)

### Per le frittelle:

- 2 uova grandi - 100 g di zucchero - 1 cucchiaio di miele - 120 g di farina 00 - ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 2-3 cucchiaini di acqua (se necessario)

### Per il ripieno:

- 200 g di anko (pasta dolce di fagioli rossi azuki) - Puoi trovarla nei negozi di alimentari asiatici o prepararla a casa.

### Preparazione

#### 1. Preparare l'impasto delle frittelle

- In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Aggiungi il miele e mescola bene.
- Setaccia la farina e il lievito sopra il composto di uova e amalgama delicatamente.
- Se l'impasto risulta troppo denso, aggiungi 2-3 cucchiaini di acqua per renderlo più fluido.

#### 2. Cuocere le frittelle

- Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso e ungila leggermente con un po' di olio, poi rimuovi l'eccesso con un tovagliolo di carta.
- Versa un mestolo di impasto per creare una frittella rotonda di circa 8 cm di diametro.
- Cuoci finché sulla superficie compaiono delle bollicine e poi gira la frittella. Cuoci per altri 30 secondi.
- Ripeti l'operazione fino a esaurire l'impasto.

#### 3. Assemblare i dorayaki

- Prendi una frittella e spalma uno strato generoso di anko sulla parte non dorata.
- Copri con un'altra frittella, creando un "panino" dolce.
- Premi leggermente sui bordi per sigillare.

### I consigli di Doraemon

- I dorayaki sono migliori se consumati subito, ma puoi conservarli in un contenitore ermetico per un paio di giorni.
- Se vuoi personalizzarli, prova a sostituire l'anko con **crema al cioccolato o marmellata!**



# ...E QUALCHE CURIOSITÀ



**METROPOLITANE ESTREMAMENTE SILENZIOSE**



*Di solito, qualsiasi metropolitana funzionante nelle più grosse città viene identificata come un luogo molto affollato e rumoroso.*

In Giappone, però, non è così:

qualsiasi turista diretto nel Paese nipponico, una volta che ha a che fare con i mezzi metropolitani di Tokyo e di altre grandi città, potrà notare un ordine estremo da parte delle persone, disposte in coda su delle linee disegnate sul terreno.

I giapponesi, in questo modo, badano all'ordine e alla tranquillità, poiché molte persone usano la metropolitana per spostarsi in contesti urbanizzati, quindi creando confusione e trambusto peggiorerebbero solo la situazione.

Inoltre, anche sullo stesso mezzo pubblico vige un silenzio quasi assordante ed educato, permettendo anche ai passeggeri che affrontano viaggi molto lunghi, di riposare e fare dei brevi sonnellini in viaggio.

Da questo punto di vista, il Giappone ha molto da insegnare a tante città occidentali che fanno della metropolitana un mezzo importante (come Milano, Parigi e Londra), soprattutto per l'ordine e la volontà di non creare caos inutilmente in un luogo già di per sé affollato.

Un altro aspetto davvero insolito ma comunque molto interessante e positivo è la pulizia dei luoghi pubblici, sebbene ci siano quotidianamente molte persone che utilizzano le metropolitane nipponiche.



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



# FOTO/RICORDI



Prima International dragon Cup. Volta Mantovana 2014



LUGANO SVIZZERA - OPEN 2015



## idroterm serre

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

# LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

## festa di compleanno LEGO



Leggendo un pò di articoli in rete mi sono imbattuto in una fantastica idea per creare un compleanno indimenticabile. Una festa a tema LEGO, ecco qualche consiglio in 5 semplici passaggi:



### 1. Inviti creativi

Prepara inviti personalizzati a forma di mattoncino LEGO. Usa cartoncini colorati e aggiungi dettagli come bottoni circolari incollati sopra per simulare i connettori dei mattoncini. Nel testo dell'invito, scrivi: "Costruiamo insieme una giornata indimenticabile!"

### 2. Decorazioni a tema

Decora lo spazio con i colori classici LEGO: rosso, giallo, blu e verde. Puoi:

Creare giganteschi mattoncini LEGO con scatole di cartone dipinte e tappi di bottiglie come connettori.

Appendere ghirlande di mattoncini o omini LEGO

ritagliati. Usare tovaglie, piatti e bicchieri decorati con stampe LEGO (facilmente acquistabili o personalizzabili).

### 3. Attività divertenti

Organizza giochi e laboratori a tema LEGO:

Gara di costruzione: Fornisci mattoncini LEGO e sfida gli ospiti a costruire qualcosa in un tempo limitato (es. una torre, un veicolo o un animale).

Caccia al tesoro LEGO: Nascondi pezzi di LEGO in giro e fornisci una lista di obiettivi da completare.

Stazione creativa: Allestisci un'area con scatole di LEGO per lasciare i bambini (e gli adulti!) liberi di costruire.

### 4. Cibo a tema

Prepara snack e dolci che ricordino i mattoncini LEGO:

Mini panini o dolcetti rettangolari decorati con piccoli marshmallow colorati per imitare i connettori.

Cupcake con decorazioni di zucchero a forma di mattoncini.

Torta LEGO: una base rettangolare decorata con pasta di zucchero colorata per simulare un mattoncino gigante.

### 5. Bomboniere LEGO

Saluta gli ospiti con un piccolo ricordo a tema: Sacchetti contenenti mini set LEGO, portachiavi LEGO personalizzati, biscotti fatti in casa a forma di mattoncini, confezionati in bustine colorate.

Con queste idee, la tua festa sarà un successo!



**E' un pò che non riceviamo foto dei Vostri set o delle Vostre creazioni.... Forza Karateka, Mandaci tante foto con le Tue "opere" Lego, all'indirizzo: [kmmmagazine@gmail.com](mailto:kmmmagazine@gmail.com)**



## GEMMA IMPRESA EDILE snc

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare

Via Siena n.16 - 46100 Mantova

Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264

E-mail [gemmasnc@gmail.com](mailto:gemmasnc@gmail.com)

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

# LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

UNA SERATA AL BOWLING



BELLO!  
STASERA VOGLIO  
PROPRIO FAR VEDERE  
CHI È IL MIGLIORE



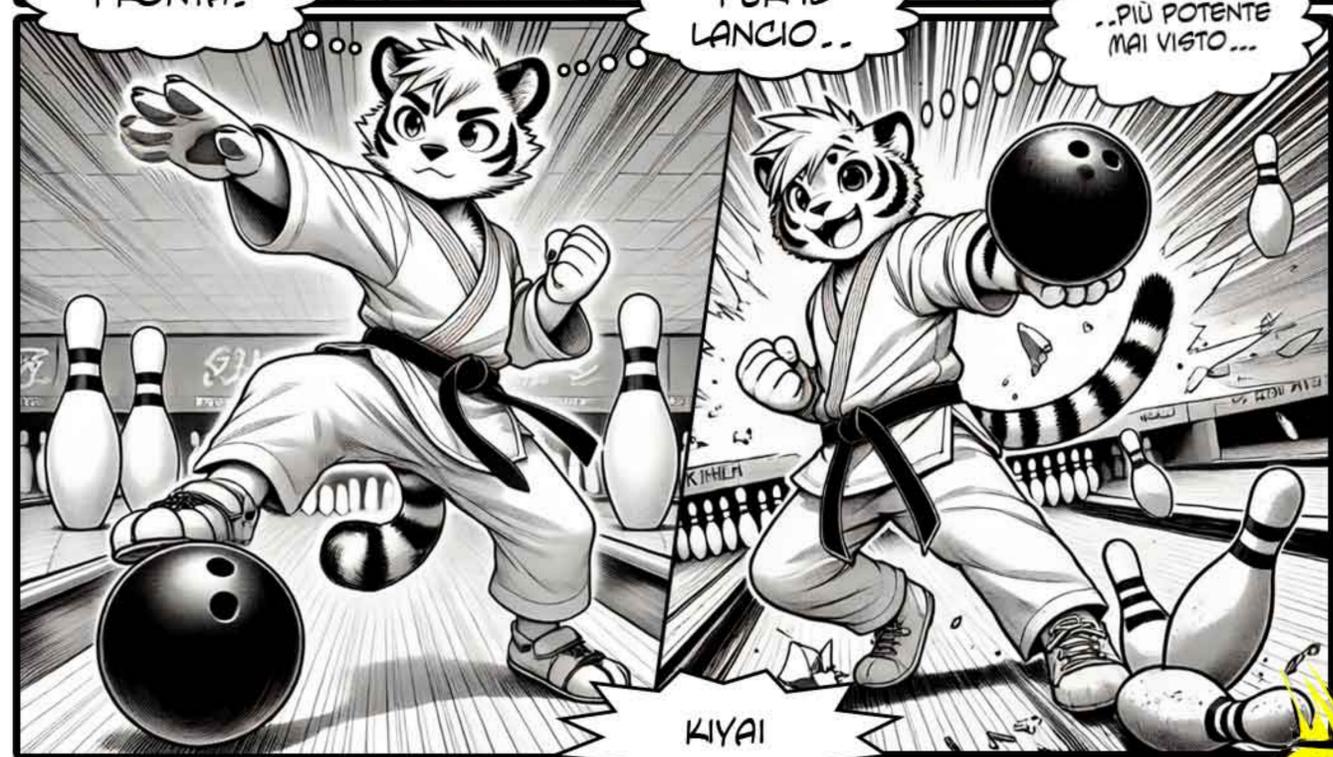
KARLOTTA E I SUOI AMICI SI RITROVANO AL BOWLING

PRONTA!

PER IL  
LANCIO...

..PIÙ POTENTE  
MAI VISTO...

CONCENTRAZIONE



KIYAI



**BOOM!**



ECCO  
...NE HO  
COMBINATA  
UN'ALTRA...



CCC

lee yu liam  
edizioni mediterranee

## chai li fut

### "CHAI LI FUT" di Lee Yu Liam

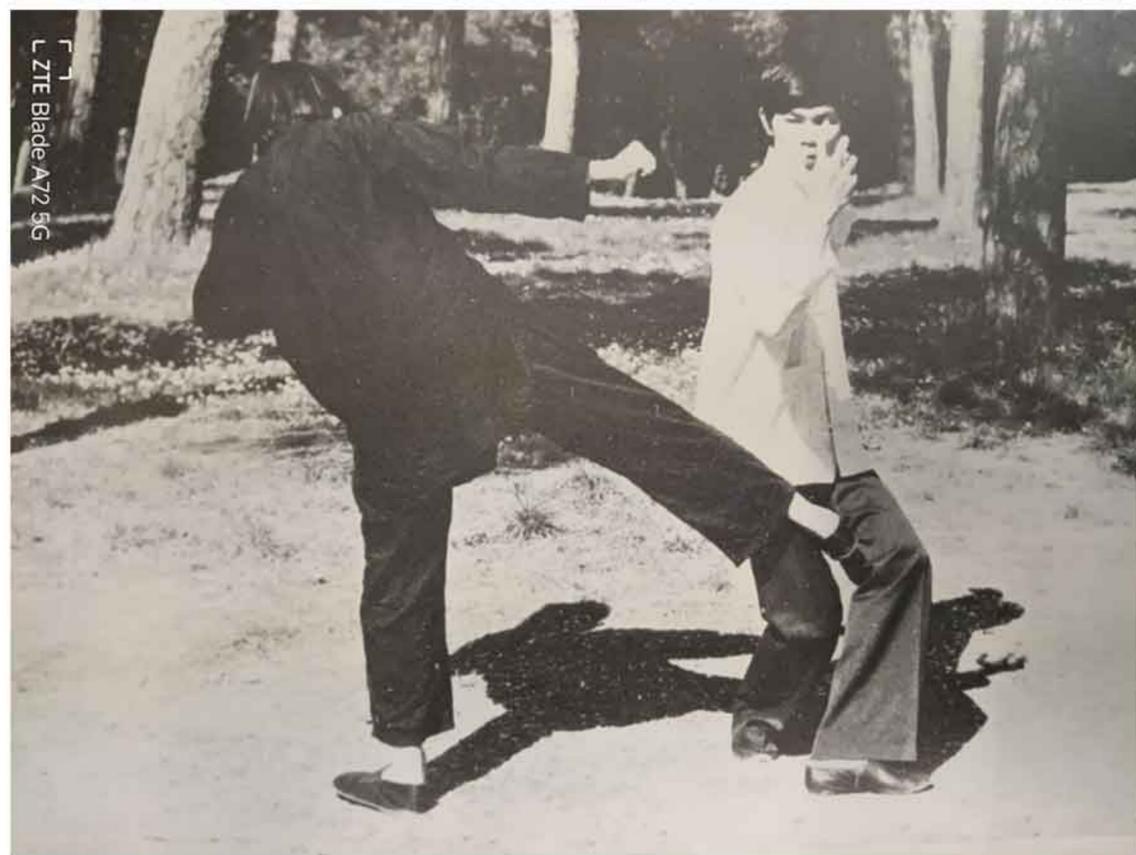
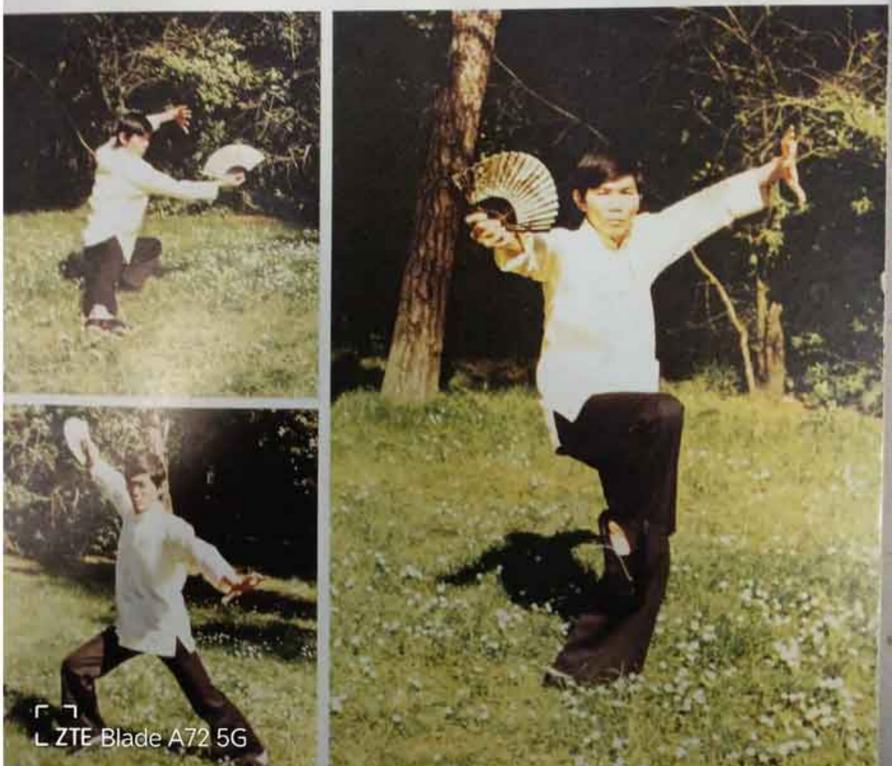
Testo divulgativo scritto con umiltà da un grande praticante di diverse discipline marziali, tratta passo passo quelle che definisce tecniche base o fondamentali di uno dei tre più antichi stili kung fu che a suo dire gli ha dato maggiori soddisfazioni all'interno della sfera personale.

Come esige la tradizione tratta prima le posizioni, poi le tecniche di pugno, calci e difese con contrattacchi). Conclude con un breve cenno all'arte del ventaglio con specifici riferimenti storici alla sua vera origine cioè un'arma in ferro con un peso che si avvicinava ai 5 chilogrammi.

Nonostante lo scrittore non raggiunga a pieno l'obiettivo prefissato di far conoscere lo stile in questione, comunque rimane a dir poco interessante ed acculturante la splendida occasione fornitaci (a prescindere da quale branca del karate proveniamo) per confrontare minuziosamente ogni sfumatura riguardante sopra ogni cosa il triangolo che lega con un filo invisibile:

- parte del corpo con cui colpire
- bersaglio
- movimento che lega i due punti precedenti.

Rimane difficile dare un semplice giudizio globale ad un'opera che abbraccia dalla prima all'ultima pagina l'umiltà tipica e pretendibile di un vero marzialista (per i giapponesi bushi) ma rimane sicuramente apprezzabile e da esempio a chi, specialmente nel terzo millen-



no, tende costantemente a basare la pratica su video trovati in rete che inevitabilmente provocano nei soggetti con basi deboli o quasi inesistenti un'insopportabile spocchia autoreferenziale.

Anche questo autore non ha potuto fare a meno di mettere nero su bianco le parole "una casa senza fondamenta crolla".

#### Biografia di Lee Yu Liam

Lee Yu Liam è nato a Yi Po, in Malesia, nel 1947. Suo primo maestro fu il padre, che fin dall'età di quattro anni lo iniziò alla più severa disciplina marziale. Impratichitosi nelle tecniche base della scuola Win Chun, si perfezionò con il maestro Chan, uno dei principali interpreti della scuola Chen Wu (della parata perfetta). All'età di diciotto anni conobbe il più grande maestro della scuola Chai Li Fut, Fi Tin Lu Si, e divenne suo allievo. Nei sei anni di perfezionamento trascorsi in questa scuola, il maestro Lee ha

raggiunto l'altissimo livello di stile che lo contraddistingue. Egli è anche uno dei pochi grandi interpreti dell'antichissima arte del ventaglio (Gun-Sen).

## Agenzia Agricola Beccari Mario

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

offerte tutto l'anno

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



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



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

### CAVALLO

Il cavallo (馬 uma) è il settimo animale dell'oroscopo giapponese (e il secondo che andremo a scoprire noi), che vi ricordo non è sul ciclo dei 12 mesi come il nostro, ma su 12 anni. Come abbiamo visto lo scorso mese, quest'anno siamo nell'anno del serpente, quindi il 2026 sarà il turno del cavallo.



### IL CAVALLO NELLO SHINTOISMO E NEI RITI RELIGIOSI

Il cavallo occupa un posto centrale nella cultura e nelle tradizioni giapponesi, in particolare nello shintoismo. È infatti considerato la cavalcatura sacra dei kami (divinità giapponesi).

Durante il periodo Nara (710-794) si sviluppò la pratica dello shinme. Si trattava di donare un cavallo come offerta votiva a un santuario, affinché fungesse da cavalcatura divina. Alcuni santuari richiedevano addirittura un cavallo di un colore specifico a seconda della natura della preghiera. Per esempio, un cavallo nero veniva offerto per pregare per la pioggia, mentre un cavallo bianco veniva dato per chiedere la fine delle piogge.

Col tempo, questa pratica costosa si è evoluta. I fedeli iniziarono a offrire rappresentazioni di cavalli sotto forma di sculture o dipinti su tavole di legno chiamate ema (letteralmente "immagini di cavalli").

L'associazione tra i cavalli e il divino si riflette in numerosi rituali e tradizioni che sono ancora molto vivi oggi.

Al santuario Sumiyoshi Taisha di Osaka, la tradizione Ao-uma shinji sostiene che vedere un cavallo bianco all'inizio dell'anno protegge dagli spiriti maligni e porta longevità.

Allo stesso modo, al Grande Santuario di Ise, vedere un cavallo sacro guidato da un sacerdote la mattina presto in un giorno con il numero 1 è considerato un presagio di buona fortuna.

Le uma dashi matsuri, feste in cui il cavallo funge da cavalcatura per i kami, sono praticate ancora oggi. Durante queste cerimonie, al cavallo viene messa una sella speciale



e un gohei (un bastone decorato con strisce di carta bianca). I giovani tengono saldamente le redini dell'animale per permettere allo spirito del kami di prendere posto sul cavallo.

Altre feste che hanno come protagonisti i cavalli fanno parte del patrimonio culturale immateriale del Giappone. È il caso del Soma Nomaioi, una cerimonia di raduno di cavalli selvatici che si tiene nella regione di Soma e che è stata riconosciuta come patrimonio nazionale immateriale dal 1978.

## CULTURA EQUESTRE

La cultura equestre giapponese è ricca di molte pratiche ereditate dalle arti militari e dalle tradizioni religiose. Tra queste pratiche, lo yabusame, una forma di tiro con l'arco a cavallo, occupa un posto speciale.

Lo yabusame è un'antica arte marziale che combina l'equitazione e il tiro con l'arco. In questa spettacolare disciplina, gli arcieri, montati su cavalli al galoppo, scoccano frecce contro i bersagli. Questa pratica, che richiede grande abilità, viene ancora eseguita in occasione di alcune feste, in particolare al Tsurugaoka Hachiman-gû di Kamakura ogni settembre.

Un'altra tradizione equestre degna di nota sono le kurabe uma, corse di cavalli che esistono dal periodo Heian (794-1185). Originariamente tenute alla corte imperiale, queste corse fanno oggi parte delle cerimonie shintoiste, come quelle che si tengono al santuario Kamigamo-jinja di Kyoto ogni 5 maggio.

Tra le celebrazioni equestri più pittoresche c'è il Chagu Chagu Umako, che si tiene ogni secondo sabato di giugno presso il santuario Morioka Hachiman-gû nella prefettura di Iwate. Durante questa processione di 15 chilometri, cavalli bardati in modo colorato attraversano la campagna al suono delle loro campane, una tradizione di 200 anni che celebra la fine della stagione della semina del riso.

## CAVALLO 午 (うま) - UMA

Sono dell'anno del cavallo i nati nel

- 1918 – dal 11 febbraio al 31 gennaio 1919 – Terra
- 1930 – dal 30 gennaio al 16 febbraio 1931 – Metallo
- 1942 – dal 15 febbraio al 4 febbraio 1943 – Acqua
- 1954 – dal 3 febbraio al 23 gennaio 1955 – Legno
- 1966 – dal 21 gennaio al 8 febbraio 1967 – Fuoco
- 1978 – dal 7 febbraio al 27 gennaio 1979 – Terra
- 1990 – dal 27 gennaio al 14 febbraio 1991 – Metallo
- 2002 – dal 12 febbraio al 31 gennaio 2003 – Acqua
- 2014 – dal 31 gennaio al 18 febbraio 2015 – Legno

I nati sotto il segno del cavallo sono persone che parlano molto, anche troppo. Gli piace impressionare gli altri, sono vivaci e dinamici. Sono abili con i soldi e gestiscono bene le finanze, ma gli manca la perseveranza perché vogliono tutto e subito. Sono impazienti e si arrabbiano facilmente.

COMPATIBILITÀ: Tigre, Serpente e Pecora



## IL CAVALLO MITOLOGICO - KIRIN (IN GIAPPONE) / QILIN (IN CINA)

Nella mitologia cinese, coreana e giapponese esiste una figura mitologica, identificata come "unicorno cinese", simbolo di prosperità e fortuna.

Nella sua forma standard ha la testa di un drago o di un cavallo, dotata di un corno frontale, il corpo di cervo, le zampe e gli zoccoli di cavallo, la coda di bue o di leone (la sua rappresentazione può variare da paese a paese).

Vive in solitudine, ed è il simbolo della felicità e della grazia; è anche in grado di distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Appare come segno profetico della nascita di qualche grande saggio, ed è sempre di buon auspicio.

### LA STORIA DEL KIRIN O QILIN

Il Qilin è apparso per la prima volta nella documentazione storica con lo Zuo Zhuan, o "Cronaca di Zuo", che descrive gli eventi avvenuti in Cina dal 722 al 468 a.C. Secondo questi documenti, il primo sistema di scrittura cinese fu creato intorno al 3000 a.C. ispirandosi ai segni presenti sulla schiena di un qilin.

La leggenda attorno a questo animale racconta che il qilin è comparso durante il felice regno dei mitici sovrani Yao e Shun e al momento della nascita di Confucio, aggiungendo pure che sua madre rimase incinta camminando mentre seguiva le impronte di un esemplare, mentre si recava sulle colline a pregare. Sempre secondo la leggenda, il fondatore del regno di Goguryeo in Corea, il re Dongmyeong (r. 37-19 a.C.), cavalcava un qilin come un cavallo.

Poiché il Qilin era associato alla grandezza, non sorprende che gli imperatori cinesi volessero che ne apparisse uno durante il loro regno, in modo da migliorare la loro reputazione.



Un imperatore Ming ebbe la sua occasione nel XV secolo. Nel 1414, la flotta di Zheng He tornò in Cina dopo il suo viaggio in Africa orientale con a bordo, come dono, un paio di giraffe acquistate in Somalia.

In virtù di alcune somiglianze tra le giraffe e i Qilin, l'imperatore Yongle proclamò questi animali magici e li vide come una legittimazione della sua grandezza.

Per inciso, la parola per Qilin in coreano (Girin) e giapponese (Kirin) è in realtà oggi usata per indicare l'animale giraffa.

Questo mostra come per tanto tempo le giraffe fossero state identificate con il Qilin.

Curiosità: Oggi il grande pubblico è venuto a conoscenza del qilin grazie al terzo capitolo della saga di Animali Fantastici.

Sebbene di primo acchito la scelta dell'inclusione dei Qilin possa sembrare casuale, il loro ruolo in Animali fantastici 3 è molto importante in quanto richiama un mito estremamente interessante.

## TATTOO YOU

Vnguyen

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



...IN TV

# COBRA KAI

Ralph Macchio (italo-americano) e William Zabka (americano con origini Ceche) si menavano a 20 anni in "Karate Kid" e, a 60 anni, si menano ancora nella serie Tv di Netflix "Cobra Kai".

"Cobra Kai" è una serie che prende l'epico scontro tra Daniel LaRusso e Johnny Lawrence, protagonisti di Karate Kid, e lo trasforma in un avvincente viaggio nel tempo e nello spirito della rivalità. A distanza di quasi quarant'anni dal torneo di All Valley del 1984, i due continuano a "menarsi" metaforicamente (e a volte letteralmente), offrendo una miscela di nostalgia, umorismo e dramma.

La trama parte con Johnny, un ex campione in declino, intrappolato nei rimpianti e negli errori del passato. Decide di riaprire il dojo Cobra Kai, risvegliando antichi rancori con Daniel, ormai un imprenditore di successo ma non meno competitivo. Il risultato? Un'inesauribile serie di scontri, sia fisici che ideologici, sul karate, sull'educazione dei giovani e sul significato di redenzione.

Ciò che rende Cobra Kai così accattivante è la capacità di mantenere il tono ironico pur affrontando temi seri. I combattimenti tra Johnny e Daniel non sono solo spettacolari coreografie marziali, ma veri e propri simboli delle loro personalità opposte: Johnny rappresenta la perseveranza ruvida, Daniel l'idealismo rigido. Entrambi però sono messi alla prova dai giovani studenti che cercano il proprio posto nel mondo, con le rispettive scuole che diventano il teatro di una guerra generazionale.

La serie è straordinaria nel giocare con il concetto di "eroe e cattivo". Non esiste un "giusto" assoluto, ma solo persone imperfette che cercano di fare la cosa giusta. Questo rende i litigi infiniti tra Johnny e Daniel tanto assurdi quanto toccanti, mostrando come il passato possa essere un'ancora o uno specchio per il cambiamento. "Cobra Kai" non è solo una serie sul karate, ma un'affascinante esplorazione della crescita, dell'identità e di come, a volte, è necessario smettere di menarsi (fisicamente o metaforicamente) per trovare una vera pace.



*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

# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro

## Berlino: il Living Archive of Elektronika apre al Kraftwerk

*Dimitri Hegemann, fondatore dello storico club Tresor, aveva annunciato già lo scorso anno la nascita di un museo dedicato alla techno, «la techno a Berlino è un movimento ancora un vivo e vivace».*

Berlino si conferma capitale della musica elettronica con l'apertura del Living Archive of Elektronika, un museo dedicato alla storia, alla cultura e alla tecnologia che hanno plasmato la scena techno e i suoi derivati. Situato all'interno del suggestivo Kraftwerk, un'ex centrale elettrica che già ospita il celebre club Berghain, questo spazio unico rappresenta un viaggio immersivo nel cuore pulsante dell'elettronica.

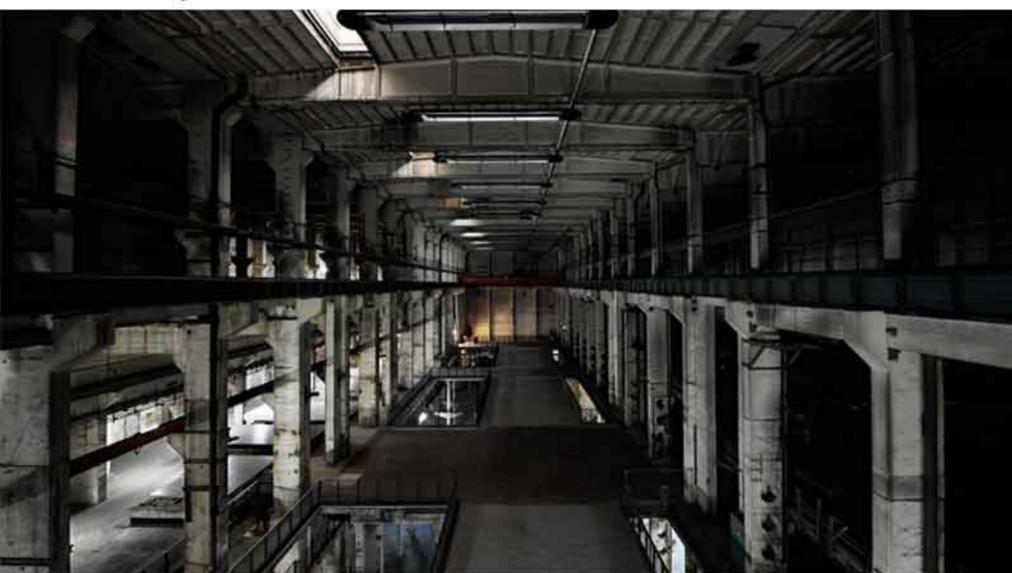
Il Living Archive è molto più di un semplice museo. Grazie a un approccio interattivo e multimediale, i visitatori possono esplorare archivi digitali, ascoltare tracce rare e scoprire strumentazioni iconiche che hanno segnato la storia della musica elettronica. Tra sintetizzatori vintage, drum machine e campionatori, il museo permette di toccare con mano il progresso tecnologico che ha dato vita a suoni rivoluzionari.

Un punto di forza del Living Archive è la sua capacità di raccontare non solo la musica, ma anche la cultura underground e i movimenti sociali che hanno reso Berlino la capitale mondiale della techno. Installazioni audiovisive, workshop e performance live rendono l'esperienza dinamica e coinvolgente.

Visitare il Living Archive è un'opportunità per immergersi in un viaggio sensoriale che celebra la creatività e l'innovazione. Per gli appassionati di musica elettronica e per chiunque voglia scoprire le radici e l'anima di un fenomeno globale, questo museo è una tappa imperdibile nella vibrante Berlino.

Prenotate una visita e lasciatevi travolgere dai ritmi ipnotici della storia della techno!

INFO: <https://kraftwerkberlin.de/en/location>



dimitri hegemann



# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 ☎ 393 6948200 ✉ [chinalicicli@gmail.com](mailto: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!**

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

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

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



le armi prima  
 delle armi

**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**  
 bambini - adulti - agonisti - amatori  
**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**



# 20 PROSSIMI APPUNTAMENTI

**20** KARATEMANTOVA A.S.D. 2005-2025

**STAGE**

## Kobudo di Okinawa

9 febbraio 2025

Presso  
Palasport di Marmirolo  
Via Grazioli

dalle 9.30 alle 11.30

M° Franco Ponchiroli  
7° Dan Kobudo Matayoshi  
resp per Italia della OKDR



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

informazioni:  
Karatemantova 338 5775667  
info@karatemantova.it

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI LONIGO

**CAMPIONATO PROVINCIALE CSI 2025 DI KARATE**

## 6° OPEN DI LONIGO

### 16 FEBBRAIO 2025

INIZIO ORE 9.00

PALESTRA POLIFUNZIONALE COMUNALE  
Viale della Repubblica, 14 - LONIGO (VI)

GARA DI:

- KATA INDIVIDUALE
- KATA A SQUADRE
- KATA A COPPIE
- KATA DISABILI
- KATA INTEGRATO
- KATA HARD STYLE
- KIHON IPPON KUMITE
- JU IPPON KUMITE

320 81655939 lucamorra75@libero.it      333 6662048 maggio.aldo@triscali.it

INFO: 338 5775667 - info@karatemantova.it

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

**CAMPIONATO ITALIANO PARAKARATE**

2 marzo 2025



**Lete FASTWEB** PalaPellicone - Ostia Lido

### INT. WMAC WORLD SERIES 2025



Int. Referee Seminar  24.-26.01.2025 Bregenz/AUT

Weiz Open  21.-22.02.2025 Weiz/AUT

Int. German Games  14.-16.03.2025 Teublitz/GER

Austrian State Nationals  WMAC Austrian State Championship 11.-13.04.2025 Wels/AUT

Int. European Games  WMAC European Championship 09.-11.05.2025 Igea Marina/Rimini / ITA

German Open  WMAC int. German Championship 27.-29.06.2025 Simmern/GER

World Martial Arts Games  ELITE WORLD CHAMPIONSHIP Amateur World Championship 18.-21.09.2025 ENGLAND

Battle of Daytona  WMAC int. US Championship 31.10.-01.11.2025 Daytona Beach/USA

Bregenz Open  WMAC World Cup 21.-23.11.2025 Bregenz/AUT

www.wmac.info

KUMITE - FORMS - BREATHING - JUDO - MMA LIGHT - MMA FULL - GRAPPLING - ORIENTAL BOXING - SELF DEFENSE - FULL CONTACT - THAIBOXING - SELF DEFENSE - FULL CONTACT - KICK LIGHT - KUMITE - NO CONTACT - WMAC KIDS RUN



NATIONAL WMAC TOURNAMENT - NATIONAL WMAC TOURNAMENT

PRESENTED BY

## WMAC

04.10.2025

### DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

TURNHALLE EBERN  
GYMNASIUMSTRASSE 4  
96106 EBERN (GER)

REGISTRATION & INVITATION  
WMAC INFO

HOSTED BY WMAC WORLD & WMAC GERMANY

TAFISA KWON

## STAGE DI KARATE

19/22 GIUGNO 2025

COGOLETO (GE)



4 GIORNI DOVE IL TUO TATAMI È IL MARE

SAVIO LORIA      FULVIO SOLE      MASSIMILIANO BARDUCCI

TRA I DOCENTI, UN'ECCellenza DEL KARATE ITALIANO ED EUROPEO. SCOPRI CHI È IN ESCLUSIVA SU SUMMER\_DOJO




seguiteci sui social per aggiornamenti e novità

info@karatemantova.it

Tel. 338 5775667

# PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



## Driver

Pneumatici & Assistenza

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

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

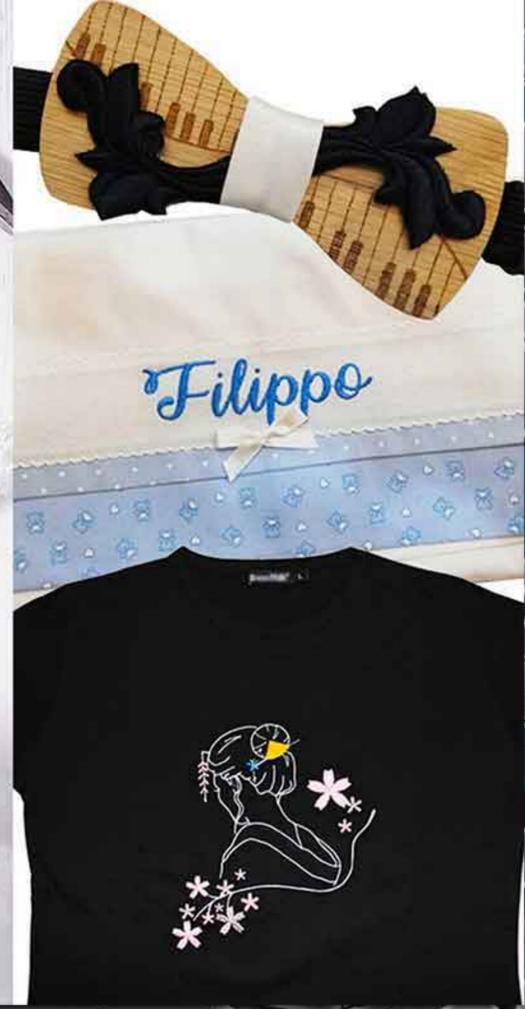
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**

*realizza con me le tue idee...*



KARATEMANTOVA



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

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

richiedi informazioni a info@crikami.it  
astucci che stanno in piedi

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA  
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!  
www.crikami.it - info@crikami.it  
**PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO**  
*realizza con me le tue idee...*

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



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

**RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET**



**PROMOSPORT**  
...Da oggi spillette e magneti da trigo con i vostri loghi...  
Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana  
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento  
Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 mantovapromosport@libero.it

KARATEMANTOVA  
A.S.D.



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

"Lo sguardo del karateka  
deve poter addolcire le persone e  
allo stesso tempo spaventare una tigre".



**NEL PROSSIMO NUMERO:**

**NUOVI PROGETTI E MOLTO ALTRO**

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° 57 - FEBBRAIO 2025**

Redazione e impaginazione: **Vittorio Magro**

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

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

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