

NOTIZIE DAL DOJO



KARATEMANTOVA MAGAZINE



FULVIO SOLE
DAVIDE REGGIANI



fulvio_sole / summer_dojo

PROVINCIALE DI LONIGO

AGONISTI KARATEMANTOVA

NUOVA
COLLABORAZIONE

CAMPIONATO PROVINCIALE CSI 2025
DI KARATE

6° OPEN DI LONIGO

16 FEBBRAIO 2025



KARATEMANTOVA MAGAZINE

IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 58 - MARZO 2025

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
FULVIO SOLE - DAVIDE REGGIANI.....	PAG. 4
BUONE NOTIZIE/ANEDDOTI/STORIA.....	PAG. 6
CAMPIONATO PROVINCIALE DI LONIGO.....	PAG. 8
KOBUDO.....	PAG. 12
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 14
ALLENAMENTO AGONISTI E PRE-AGONISTI.....	PAG. 16
ESAMI DI KYU A NOVI.....	PAG. 17
RICETTE E CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.....	PAG. 18
FOTORICORDI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
I SETTE SAMURAI.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30



FULVIO SOLE
DAVIDE REGGIANI



A SCUOLA
CON ILARIA E CRISTINA



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



Seguici 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!
seguì Crikami sui social
per rimanere aggiornato!**



LA PAROLA AL MAESTRO:



“Le Arti Marziali non sono teatro, né sport, né spettacolo. Il loro segreto è che in esse non esiste né vittoria né sconfitta.”

(K.Sawaki, maestro Zen)

Questa affermazione del Maestro Sawaki porta a riflettere molto su come è presentato dai media lo sport del karate: non è spettacolo cinematografico e neppure combattimenti alla Bruce Lee o il recente Cobra Kai dove la violenza ha il sopravvento.

E poi la vittoria e la sconfitta... esistono a livello sportivo ma il karate è in un gradino più alto della mera competizione. Così le gare servono certamente a farci capire non certamente il valore della medaglia ma a che punto siamo per conoscere noi stessi, a che grado di miglioramento siamo arrivati non solo il miglioramento della perfezione tecnica ma qualcosa di ben più alto, che guarda dentro noi stessi.

Così prende forma anche, sempre in riferimento alla serie Cobra Kai, la rinuncia finale al combattimento del Miyagi Do guardando in modo molto generoso ai ragazzi che han voluto portare avanti lo spirito del loro Maestro.

In questo modo il karate può essere diffuso a qualsiasi età anche se non si è flessibili e atletici come un ragazzo ventenne.

Il significato profondo di queste discipline consiste infatti in una continua ricerca interiore, attraverso la quale si può giungere ad una conoscenza approfondita di se stessi, quindi ad una condizione di “armonia” e di “equilibrio” con la realtà che ci circonda.

Con questo non voglio dire che competizioni, dimostrazioni e sport non sono necessari, anzi, devono essere il veicolo per avvicinare tutti alle nostre discipline.

Il Karate deve esprimere il significato profondo infatti in una continua ricerca interiore, attraverso la quale si può giungere ad una conoscenza approfondita di se stessi, quindi ad una condizione di “armonia” e di “equilibrio” con la realtà che ci circonda.

Buon Karate a tutti! *M° Davide Reggiani*

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TOKAIDO



PROMOSPORT



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di Bottini Andrea

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

FULVIO SOLE & DAVIDE REGGIANI

UN'AMICIZIA DECENNALE

Ci siamo conosciuti a Terrasini nel villaggio città del mare durante gli stage di Karate e Relax organizzati da Andrea e Luca Valdesi. Ne è nata una favolosa amicizia e da 10 anni Fulvio Sole ci viene a trovare anche più volte all'anno. Da subito ho capito che Fulvio aveva un enorme potenziale tecnico non solo come atleta ma che nel tempo sarebbe diventato uno dei migliori coach, allenatore e maestro del territorio nazionale cosa che puntualmente oggi è avvenuta. E l'amicizia continua...



inquadra il QR-Code per
vedere il video dello stage
di Fulvio a Marmiolo



FULVIO SOLE FA CENTRO.. al campionato europeo *EKF Giovanile* a Bielsko Biala in Polonia...

e si rivela sempre più un "Coach" ad altissimi livelli.

Ecco i podi degli atleti azzurri:

Oro Elisa Cattaneo Kg 66 junior - Oro Asia Pergolesi Kg +68 under21 - Oro Carmine Apicella Kg 57 cadetti - Oro Emanuele Califano Kg 61 junior - Oro Matteo Avanzini Kg +84 Under21 - Oro Kata Team Male: Camanzo Caponera Romagnoli.

Argento Ludovica Legittimo Kg 48 junior - Argento Raffaele Baldassarre Kg 63 cadetti - Argento Guido Polsinelli Kata Under21.

Bronzo Roberta Dominici Kata junior - Bronzo Terryana D'Onofrio Kata Under21 - Bronzo Matteo Freda Kata Cadetti - Bronzo Francesco Ferrarini Kg +70 cadetti - Bronzo Kata Team Female: Crucitti Orsetti Tagliabue.

Italia prima nel medagliere sia come numero di Ori che come numero totale di medaglie.



...e come non nominare i Coach della nostra nazionale:

Genna Talarico - Francesco Ortu Karate - Tiziana Costa - Fulvio Sole - Emilio Fotino - Marco Lentini - Francesco Puleo
Michela Nanni - Greta Vitelli - Fabio Idini - Simone Genocchio - Simmi Nicola
e i Dirigenti: Benetello Davide - Daniela Berrettoni - Alessia Coppola Neri.

DAVIDE FRANCESCHETTI

Medaglia di Bronzo ai Giochi Paralimpici Parigi 2024.

All'EOS Show di Verona 2025, tra stand di novità e appassionati di tiro, ho avuto l'onore di incontrare Davide Franceschetti, fresco della medaglia di bronzo alle Paralimpiadi di Parigi 2024.

Con un sorriso sincero, mi ha raccontato delle sei ore di preparazine giornaliere, di come si possa sparare in apnea, delle emozioni durante la gara e della determinazione che lo ha portato sul podio.

Abbiamo scattato una foto insieme e ho potuto stringere la mano a un vero campione, ispirazione di forza e passione.

Un incontro breve, ma carico di ammirazione.



DOPPIA COLLABORAZIONE

E' nata la doppia collaborazione per non dire quasi tripla tra Karatemantova ASD e APS e Polisportiva Stadium Karate ASD di Novi di Modena.

Gli atleti modenesi faranno parte di Karatemantova per tutta l'attività CSI, il M° Mario Greco 5° Dan entrerà a far parte della Commissione Tecnica Provinciale CSI.

Gli atleti di Karatemantova avranno la possibilità tramite la Polisportiva Stadium di entrare a far parte della Fijlkam accedendo così a gare e eventi connessi in Emilia Romagna e il M° Davide Reggiani torna a essere tecnico Federale Fijlkam nella Polisportiva Stadium. Questa doppia opportunità si amplia con il tesseramento Libertas e la possibilità di partecipare anche a loro competizioni.

Un sacco di nuove opportunità per i nostri atleti che oltretutto ora hanno aperta la realtà Federale ufficiale del CONI.



Quando scoppiò la guerra in Ukraina il nostro pensiero, legato alla nostra nobile disciplina, fu quello di pensare a questa immagine come unica via in cui possa esistere un rapporto tra due popoli...dopo tre anni dallo scoppio di questo assurdo conflitto siamo a qua a riproporre questa foto, nella speranza di vedere, non solo due atleti che si abbracciano dopo una sfida, ma due intere nazioni...



LO SAPEVATE?

Il karate (空手) ha origini che risalgono a secoli fa, ma la sua nascita come disciplina formale in Giappone è più recente.

Ecco una breve panoramica della sua origine: Il karate nasce dalla fusione delle arti marziali tradizionali indigene di Okinawa (沖縄), chiamate Te (手), con diverse tecniche di combattimento cinesi tra le quali il kung fu.

Col passare del tempo, il karate si affinò sempre più come arte marziale a mani nude, rimanendo a Okinawa, da dove uscì per diffondersi in tutto il Giappone a partire dagli anni Venti, in particolare grazie all'attività del maestro Funakoshi Gichin (船越義珍 1868-1957), ritenuto il padre del karate moderno.

Agli emigranti giapponesi, invece, è attribuito il merito di aver portato il karate sulla scena globale.

Diffondendosi sempre più nel corso degli anni, oggi il karate è diventato il linguaggio comune di una comunità internazionale con oltre 2 milioni di praticanti in Giappone e 130 milioni di praticanti in tutto il mondo.



KARATE



VENCATO SANTO

CARROZZERIA

Tutto per
la tua auto



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

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

CARROZZERIA VENCATO



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

TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

Disbrigo pratiche assicurative



Auto di cortesia per chi esegue lavori sulla vettura

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

Realizzazione: www.graficdesign.it - Tel. 0544 805446



6° OPEN DI LONIGO

CAMPIONATO PROVINCIALE KARATE CSI COMITATO DI MANTOVA 2025

Una grande giornata di sport quella del 16 febbraio 2025 a Lonigo per il 6° open di karate valido per il Campionato Provinciale di Mantova 2025. Quasi 300 atleti e 15 società sportive per un totale di quasi 1300 start per le specialità del Kata, Kata a coppie, Kata a squadre, Kihon Ippon Kumite e Ju Ippon Kumite senza tralasciare le categorie del Parakarate e del Kata a coppie integrato. Karatemantova si conferma ancora una volta prima in classifica generale per società con moltissime medaglie conquistate.

Ottima organizzazione di gara nonostante il poco spazio del palasport che, tra atleti presenti, pubblico numeroso e 50 ufficiali di gara impegnati, rendevano il nuovissimo impianto veramente stretto.

Un grazie all'Amministrazione Comunale, alla ditta Nexteel per la collaborazione ma un super complimento e applauso va alla direttrice di gara Daniela Braglia che senza errori ha fatto scorrere la gara in modo perfetto.

Veniamo ai risultati di Karatemantova:

Kata Individuale: Oro per Viola Gasparini, Sara Landi, Emma Leila Cauzzi, Alice Siviero, Gurpreet Kumari, Marco Cangiari, Riccardo Mariani, Lucas Nahuel Nunez, Mattia Bonardi - **Argento** per Adam Bouguettaya, Emma Salardi, Gioia Gemma, Marco Salami, Diana Luongo, Nora Inzoli, Francesco Gola, Paolo Messina - **Bronzo** per Vladyslav Ivashchenko, Marco Castellani, Margherita Bacchiega, Daniel Pischedda, Aminata Camara, Flavio De Gennaro, Filippo Siliprandi, Erik Savazzi, Christian Treccani, Serena Dusi, Katia Surfaro, Renato Arcari.

Parakarate: Oro per Renato Arcari, Andrea Morellini - **Argento** per Jason Lazzarini, Walid El Alaoui, Jarno Baraldi - **Bronzo** per Giulia Guarnieri.

Kihon Ippon Kumite: Oro per Lucas Nahuel Nunez - **Bronzo** per Alessandro Gaspari, Emma Salardi, Salvatore Amura

Ju Ippon Kumite: Oro per Filippo Siliprandi e Mattia Tibaldi - **Argento** per Viola Gasparini, Riccardo Buda, Riccardo Tebaldini - **Bronzo** per Diana Luongo, Beatrice Zambellini, Gabriel Groposila, Marco Salami, Riccardo Mariani.

Kata a coppie: **Argento** per Gemma-Ngo - **Bronzo** per Salami-Zambellini, Mariani-Tebaldini, Bonardi-Donelli.

Kata a squadre: Oro per Nunez-Saturni-Saturni - **Bronzo** per Bacchiega-Gasparini-Salardi.

Kata integrato: Oro per Lazzarini-Gandini - **Argento** per Guarnieri-Zambellini, El Alaoui-Messina - **Bronzo** per Baraldi-Kumari, Arcari-Donelli. In totale 19 ori - 20 argenti - 34 bronzi.









古武道
KO
BU
DO

CENTRO
SPORTIVO
ALIANZA

KOBUDO



IN ATTESA DELLO STAGE CON IL MAESTRO PONCHIROLI

Visto il brutto periodo di salute di molti kobudoka si è deciso di rinviiare al 16 marzo lo stage con il M° Ponchioli che si svolgerà sempre a Marmirolo. Ma i marzialisti mantovani non si sono fermati! Domenica 9 febbraio così si è svolto ugualmente l'allenamento mensile di Kobudo guidato dal M° Davide Reggiani e l'Istruttrice Ilaria Truzzi con la defezione del M° Simone Reggiani fermo sempre per influenza. Nonostante tutto una ventina di atleti non ha voluto mancare all'appuntamento. Così nelle due ore intensive si sono studiati i tre Hojo Hundo di bastone lungo (bo), una bella infarinatura del kata complesso Cho No Kun e per finire il kata di Sai cambiando arma Nicho Sai. Molte le difficoltà da parte di tutti nelle tecniche complesse di Cho No Kun ma d'altronde questo è il kata principe per l'acquisizione della cintura nera di Kobudo. La estrema bellezza e varietà di questa arte marziale, dove ogni arma diversa rappresenta quasi un'arte marziale a sé unite solo dal grande amore per le arti marziali del M° Matayoshi che ne ha fatto uno studio ad ampio spettro con un meticoloso lavoro di ricerca e composizione, rende il Kobudo di Okinawa l'arte più affascinante ed esclusiva dell'emisfero marziale; non a caso le scuole in Italia si contano sulle dita delle mani e per Mantova e il CSI non a caso, sono state introdotte proprio dalla famiglia Reggiani che ha avuto l'intuizione di volere completare un percorso nel karate già complesso di suo. Avanti tutta in attesa del ritorno del M° Franco Ponchioli in marzo 2025.





L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド 10

STORIA DELLA SPADA GIAPPONESE N° PUNTATA

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

Il governo giapponese, nell'ottica di preservare l'antica cultura della Katana, ha istituito il NBTHK che si occupa di valutare e registrare tutte le spade giapponesi originali o che, oggi, vengono prodotte mediante le tecniche tradizionali. Il NBTHK, dopo aver esaminato una lama, rilascia un certificato di autenticità in cui viene indicato il periodo di fabbricazione, la scuola di appartenenza e, in alcuni casi, anche il nome del maestro forgiatore. Ovviamente disporre di un certificato NBTHK è un notevole valore aggiunto per una Katana.

La forgiatura di una Katana tradizionale

Partiamo dalla composizione: la lama è formata da una lega di metalli diversi, in percentuali che variano da fabbro a fabbro e da maestro a maestro. In linea di massima però abbiamo queste percentuali:

Acciaio: dal 95.22 al 98.12%;

Carbonio: dallo 0.10 al 3%

Rame: 1.54%

Manganese: 0.11%

Tungsteno: 0.05%

Molibdeno: 0.04%

Titanio: 0.02%

Silicio: variabile

Altri componenti: poche tracce.



Come ogni grande lavoro, anche la produzione della Katana vede coinvolti diversi maestri: abbiamo il produttore del ferro, il fabbro che lavora il metallo grezzo, un fabbro che lo piega su se stesso più e più volte, un addetto alla lucidatura ed uno specialista per affilarla.

Nel medioevo giapponese, gli antichi fabbri facevano precedere la forgiatura di ogni nuova lama da rituali di purificazione che servivano a radunare gli spiriti benigni e a rendere propizia la nascita della nuova katana. La realizzazione di una Katana secondo i metodi tradizionali, può richiedere anche dei mesi. Si parte dalla costruzione di un particolare tipo di fornace detta "Tatara" simile ad un primitivo altoforno in argilla nella quale, per 3 giorni e 3 notti, viene introdotto e fatto bruciare carbone vegetale insieme a sabbia ferrosa. Questa complessa procedura fa sì che il ferro si combini al carbonio, formando l'acciaio e altresì consentendo l'eliminazione di molte delle impurità presenti in origine.

Va premesso infatti che i giacimenti minerari e i depositi di sabbia ferrosa a disposizione degli antichi fabbri giapponesi fornivano un metallo di qualità molto scarsa se paragonato alle controparti occidentali. Ciò rese necessario elaborare tecniche particolarmente raffinate per eliminare le molteplici impurità presenti.

Il cuore dell'acciaio prodotto prende il nome di Tamahagane, il cui significato è "acciaio gioiello". Si tratta di un blocco di ferro e carbonio, poroso e contenente ancora molte impurità. Il restante materiale, un acciaio più povero di carbonio, viene comunque riutilizzato a sua volta come riserva di metallo, per le parti più morbide della lama o modificandone il tenore di carbonio tramite l'aggiunta di parti di Tamahagane.

Da 12 tonnellate di sabbia si ricavano circa 2,5 tonnellate di Tamahagane; inoltre, fino alla fine, non si conosce la qualità reale del metallo: potrebbe uscirne una lega straordinaria o un mezzo fallimento. Forni del genere ormai sono pochissimi, tanto da contarli sulle dita di una mano.

Il Tamahagane, a sua volta, viene frammentato in piccoli cubetti che, dal colore, vengono poi suddivisi in base al loro contenuto di carbonio. I cubetti vengono poi scaldati e martellati fino a divenire dei sottili fogli in cui le caratteristiche, come il tenore di carbonio o la presenza di impurità siano facilmente riconoscibili.

I fogli migliori vengono selezionati per la costruzione del rivestimento esterno della lama, il Kawagane (acciaio-pelle) e l'Hagane (acciaio-lama), questi vengono sovrapposti, scaldati al calor bianco e fusi tra loro tramite percussione. Il metodo seguito è di origine cinese e la procedura (riscaldamento e percussione) viene ripetuta più volte e serve in questo caso ad appiattire ed allungare il blocco di acciaio che tramite questa procedura perde anche tutta una serie di impurità.

A questo punto la barra è pronta per la lavorazione, essa viene scaldata ancora una volta e a metà della stessa viene praticata un'incisura che a sua volta viene utilizzata per ripiegare la barra di acciaio su se stessa. Una volta fatto ciò, il tutto viene riscaldato e ribattuto nuovamente per più volte fino ad ottenere una totale fusione dei due strati che vengono appiattiti fino a riassumere le dimensioni originarie.

Il tutto viene a sua volta ripiegato fino a 20 volte, creando migliaia di strati (anche 65.000). Lì il processo si ferma, dato che il carbonio è diffuso in maniera omogenea ed altre ripiegature sarebbero inutili.

A questo punto la barra viene tagliata in 3 parti, e per la costruzione di una Katana ne servono 4; quindi uno dei pezzi deve essere recuperato da un altro blocco.

A seconda di come si ribatte e ripiega l'acciaio, sempre in un'unica direzione o in direzioni differenti, si otterrà una trama diversa nella superficie dell'acciaio (hada).

A questo punto il fabbro inizia la costruzione dello Shingane (acciaio cuore), partendo da un acciaio a basso tenore di carbonio; questo viene sagomato e poi piegato e ribattuto una decina di volte, allo scopo di ridurre ulteriormente il tenore di carbonio ed allontanare le impurità. Infine viene il momento di riunire il tutto, il Kawagane viene piegato ad "U" ed al suo interno viene inserita la barra di Shingane.

Il tutto viene nuovamente scaldato e ribattuto fino ad ottenere una completa fusione tra i due strati. Questa fase è particolarmente critica, infatti la saldatura deve avvenire bene e la ribattitura non deve dislocare le due componenti (kawagane fuori e shingane dentro).

Il risultato di questa complicata procedura è che il metallo avrà diversi strati di diversa durezza e flessibilità, rendendo la lama tanto dura da tagliare un uomo in due ma allo stesso tempo tanto flessibile da non andare in frantumi a causa di un colpo; in secondo luogo vengono tolte dal metallo eventuali bolle d'aria, motivo di fragilità; inoltre il metallo è omogeneo, con percentuali equamente ripartite per tutta la lunghezza della lama; infine la lega viene così purificata da eventuali metalli meno preziosi e resistenti.

In seguito, solo quando le operazioni di piegatura sono terminate, si valuta la lunghezza e lo spessore della lama. A questo punto la futura lama viene nuovamente scaldata al calore giallo e ribattuta, in modo da essere sagomata ottenendo la forma definitiva, modellando anche il codolo (nagago) e la punta (kissaki).

Questa appena descritta è la tecnica più semplice, ma spesso venivano utilizzati sistemi più complessi; in molti casi, per il tagliente vero e proprio, si utilizzava un acciaio ancora più rigido del Kawagane, l'Hagane (acciaio-lama), particolarmente ricco di carbonio e quindi di estrema durezza, anch'esso ripiegato e ribattuto a dovere.

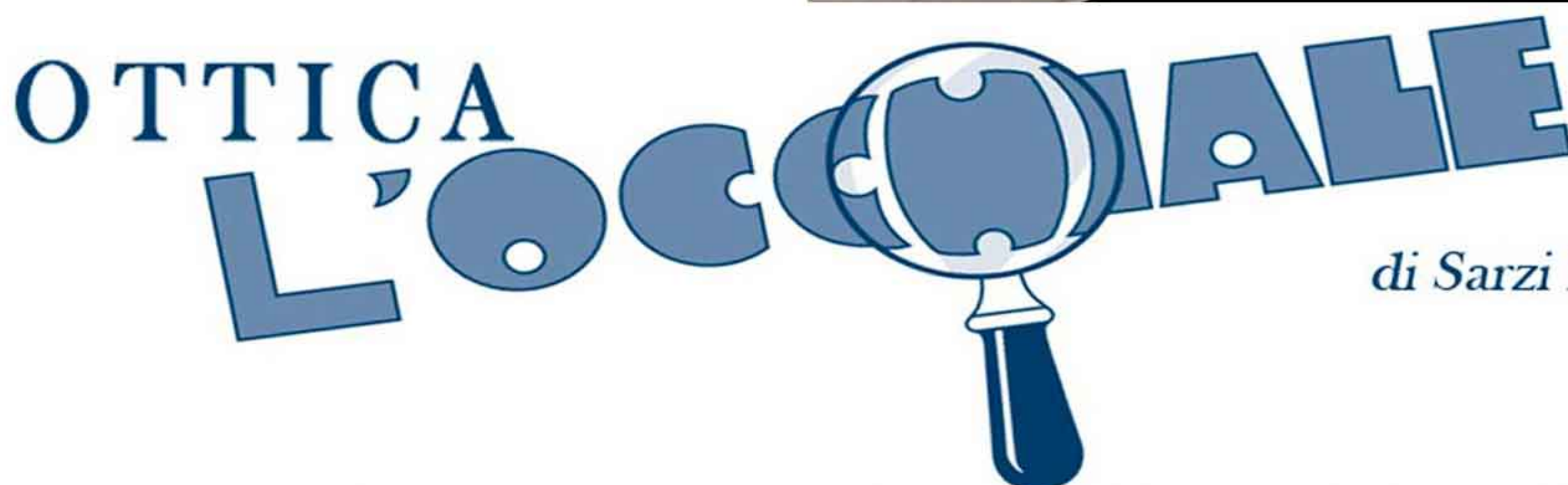
Dietro ad un tagliente di Hagane poteva essere collocata la barra di Shingane (acciaio-cuore), ed ai lati un rivestimento di Kawagane, ma altre combinazioni erano possibili; Masamune si dice che usasse fino a 7 acciai diversi per la costruzione delle sue spade.

La punta della spada invece (il kissaki) era costituita unicamente dall'acciaio più duro.

Qui nasce un altro problema: il raffreddamento.

Se la lama venisse raffreddata troppo in fretta, diventerebbe durissima, andando in frantumi al primo colpo; se invece la si lasciasse raffreddare piano, diventerebbe esageratamente flessibile, con poca capacità di taglio. Ed è qui che entra in gioco la decisione di utilizzare solo un lato affilato; difatti il cuore della lama viene mantenuto morbido, mentre la lama viene resa dura, grazie all'argilla: ne viene messa poca sulla lama e molta sul dorso. Il tutto viene poi portato ad alte temperature fino a che la lama assume un colore rossastro. I maestri di spade sono chiari: solo uno è il colore (quindi la temperatura) giusto, un rosso da "sole al tramonto". Basterebbe una gradazione leggermente diversa per sbagliare clamorosamente l'atto di forgiatura, dovendo buttar via il lavoro appena fatto.

Una volta trovato il colore corretto, la spada viene raffreddata in una vasca d'acqua tiepida (circa 37°C): l'argilla funge da isolante, e dove ce n'è poca (lama), il metallo si fredda subito e diventa durissimo, mentre dove ce n'è molta (dorso) il metallo si raffredda più lentamente e resta flessibile. I metalli a questo punto sono completamente fusi, ma mantengono la differente durezza. Ed è in questo momento che il metallo si curva, dando alla Katana la sua forma caratteristica.



di Sarzi Puttini Luca

2° ALLENAMENTO AGONISTI

16

Sabato 15 Febbraio, in preparazione alla gara provinciale di Lonigo, si è svolto, nella palestra Nievo di Mantova, il secondo allenamento agonisti della stagione. Dalle 15,00 alle 18,00, tre ore intense con l'obiettivo di far crescere i ragazzi passo passo per affrontare più efficacemente le competizioni.

L'allenamento è iniziato con una preparazione atletica di 45 minuti gestita da Stella Gueresi per poi andare ad incentrarsi sui kata singoli che gli atleti hanno scelto per la gara. I ragazzi hanno avuto la possibilità di migliorare molti particolari nei kata per poi finire la lezione, durante l'ultima ora, con lo studio nel dettaglio di un kata di alto livello quale Enpi. Erano presenti gli istruttori Stella Gueresi, Mattia Tibaldi, Luca Somma nonché il Maestro Davide Reggiani e il presidente Andrea Antonelli.

Prossimi appuntamenti per gli agonisti: 1 Marzo a Mantova e 22 Aprile a Carpenedolo in preparazione al Regionale di aprile a Goito.



**REALIZZAZIONE DI TUTORIAL VIDEO - DOPPIAGGI - TRADUZIONI - VIDEO CLIP - SALA PROVE
SALA DI REGISTRAZIONE - REALIZZAZIONE BRANI MUSICALI PER SPOT PUBBLICITARI
CORSI DI CHITARRA - BATTERIA - PIANOFORTE - REALIZZAZIONE BACK TRACK**

**IS
STUDIO**

Via Dei Toscani, 36/F - Mantova - info 3393116459 - vittysound@gmail.com

ESAMI DI KYU A NOVI (MO)

Si sono svolti nella palestra di Novi di Modena gli esami di kyu per una quarantina di bambini e ragazzi nella nuova sede aderente a Karateamantova capitanata dal M° Mario Greco e con la presenza del Direttore tecnico M° Davide Reggiani. Presenti il vicepresidente dell'Aneser Ermes Giovannella e il Presidente della Polisportiva Stadium Paolo Smerieri. Ricordiamo che Karateamantova aderisce a Polisportiva Stadium per quel che riguarda l'attività Fijlkam e viceversa la Polisportiva Stadium aderisce a Karateamantova per tutta l'attività CSI. Un bellissimo connubio è nato così con le due realtà di Rolo e di Novi di Modena. Si partirà insieme infatti sabato 1 marzo per i nazionali di Parakarate che si svolgono a Ostia al Palapellicone di cui daremo riscontro più avanti.

I bambini e i giovani si sono cimentati per il cambio di cintura con il percorso di Giokarate, poi con il Kihon e i kata di libera composizione e di stile ed infine con il gioco del palloncino e del kumite libero controllato.

Un programma molto denso con il coinvolgimento anche di ragazzi con disabilità, attività che accomuna le palestre di Karateamantova su tutto il territorio lombardo, emiliano e veneto. Un plauso del Direttivo di Karateamantova a tutti i promossi con l'intento di migliorare le qualità e tecniche acquisite ma soprattutto continuare a divertirsi con il bellissimo sport del karate.



CUCINA GIAPPONESE



RAMEN

Il ramen di carne è una zuppa giapponese a base di noodles di frumento serviti in un brodo ricco, spesso preparato con carne di maiale (tonkotsu) o pollo, insaporito con miso, salsa di soia o sale. Completato con ingredienti come carne brastata (chashu), uova marinate, cipollotti e alghe, il ramen è un pilastro della cucina giapponese, amato per la sua varietà regionale e profondità di sapori. Nato in Cina, è diventato un'icona gastronomica giapponese, con migliaia di ristoranti specializzati. Simbolo di comfort food, è apprezzato per la sua versatilità e il suo ruolo nella cultura culinaria quotidiana del Giappone. *Ecco una semplice e gustosa ricetta per preparare il ramen di carne giapponese a casa:*

Ingredienti (per 2 porzioni)

Brodo: 1 litro di brodo di pollo o carne (preferibilmente fatto in casa) - 1 pezzo di zenzero fresco (circa 4 cm), pelato e affettato - 2 spicchi d'aglio schiacciati - 2 cucchiaini di salsa di soia - 1 cucchiaino di miso (facoltativo, per un gusto più ricco) - 1 cucchiaino di mirin (vino dolce giapponese, facoltativo)

Carne: 200 g di lonza di maiale o pancetta fresca arrotolata e legata (puoi usare anche pollo) - 2 cucchiaini di salsa di soia - 1 cucchiaino di miele o zucchero di canna - Olio di sesamo per rosolare

Noodles: 200 g di noodles per ramen (freschi o secchi)

Guarnizioni: 2 uova sode marinate (opzionale, vedi sotto come prepararle) - Cipollotto fresco tritato - Alga nori (facoltativa) - Germogli di soia (opzionale) - Semi di sesamo tostati

Preparazione:

1. Preparare la carne: rosola la carne in una padella con un filo di olio di sesamo fino a ottenere una crosticina dorata. - Aggiungi 2 cucchiaini di salsa di soia e 1 cucchiaino di miele. - Lascia caramellare per un paio di minuti. - Trasferisci la carne in forno preriscaldato a 180°C per 20-30 minuti o finché è ben cotta. - Lascia riposare la carne prima di affettarla finemente.

2. Preparare il brodo: In una pentola, porta a ebollizione il brodo con lo zenzero, l'aglio, la salsa di soia e il miso. - Lascia sobbollire per almeno 30-40 minuti per far amalgamare i sapori. Filtra il brodo per eliminare pezzi di zenzero e aglio.

3. Cuocere i noodles: Cuoci i noodles seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolali e tienili da parte.

4. Preparare le uova marinate (opzionale): Fai bollire le uova per 6-7 minuti per ottenere un tuorlo morbido. - Sbucciale e mettile a marinare per almeno 1 ora in una miscela di salsa di soia, acqua e mirin (rapporto 1:1:1).

5. Assemblare il ramen: Dividi i noodles nelle ciotole. - Versa sopra il brodo caldo. - Aggiungi le fette di carne, l'uovo marinato tagliato a metà, il cipollotto, l'alga nori e i germogli di soia. - Spolvera con semi di sesamo tostati.

Consigli: Per un sapore più intenso, prepara il brodo il giorno prima. - Puoi sostituire il maiale con pollo o manzo. - Se vuoi un tocco piccante, aggiungi qualche goccia di olio di peperoncino....*Buon appetito e buon ramen!*

PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

...E QUALCHE CURIOSITÀ



UWABAKI



Uwabaki scolastici, le scarpe che i giapponesi usano per andare a scuola

Ogni giorno a scuola ci si deve togliere le scarpe e mettere gli Uwabaki. Alcuni di voi li avranno visti in qualche "anime" giapponese o film ambientato in Giappone. Gli uwabaki sono scarpe da interno giapponesi, simili a pantofole, indossate principalmente nelle scuole e in alcuni edifici pubblici. Sono leggere, solitamente in gomma e tela bianca con dettagli colorati che indicano il grado scolastico o la classe. I bambini le indossano dall'asilo fino alla fine della scuola, adattandosi alla loro crescita con nuove misure. Questo aiuta a mantenere puliti gli ambienti e a insegnare disciplina e rispetto per gli spazi condivisi.

Il costo degli uwabaki varia in base alla qualità e al design. Un paio economico può costare circa 500-1.000 yen (3-7€), mentre modelli con supporto plantare o materiali più resistenti possono arrivare a 2.000-3.000 yen (13-20€). Alcuni brand scolastici offrono versioni personalizzate, leggermente più costose. Essendo un accessorio obbligatorio, i genitori devono cambiarli periodicamente man mano che i piedi dei bambini crescono.



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

20



Anno 2000, Monza:
Stage ikaefs con Luca Valdesi e Vincenzo Figuccio



CAMPIONATO DEL MONDO DISABILI A HOBOCHEN BELGIO 2015



idroterm
serre

progettazione e costruzione di
serre impianti AGRICOLTURA 4.0



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro



...ma voi lo sapete come è nato il LEGO?

La storia della LEGO è una storia di creatività, ingegno e desiderio di portare gioia ai bambini.

Tutto inizia nel 1932 in Danimarca, quando Ole Kirk Christiansen, un falegname con una passione per la qualità, inizia a produrre giocattoli di legno. Due anni dopo, sceglie il nome LEGO, abbreviazione di "Leg Godt" che significa "gioca bene" in danese.

Negli anni '40, LEGO abbandona gradualmente il legno per passare alla plastica, intuendo il potenziale di questo materiale innovativo. Nel 1958 nasce il moderno mattoncino LEGO, con il suo iconico sistema di incastro che permette infinite possibilità di costruzione.

Da quel momento, LEGO non è più solo un giocattolo, ma una porta aperta all'immaginazione.

Il successo si espande rapidamente, con la creazione di temi iconici come LEGO Space, LEGO Castle e LEGO City. Negli anni '90 e 2000, il marchio si evolve ulteriormente con set basati su franchise celebri come Star Wars e Harry Potter, mantenendo sempre il suo spirito originale: stimolare la creatività attraverso il gioco.

LEGO non è solo un'azienda, ma una filosofia che promuove l'educazione e l'inclusione. La LEGO Foundation lavora per portare il gioco nei contesti educativi, aiutando i bambini a sviluppare competenze fondamentali.

Oggi, LEGO continua a ispirare generazioni con nuove sfide, dal digitale ai set per adulti, ma il cuore resta lo stesso: costruire mondi con la fantasia, un mattoncino alla volta.

LEGO

1934



1953



1936



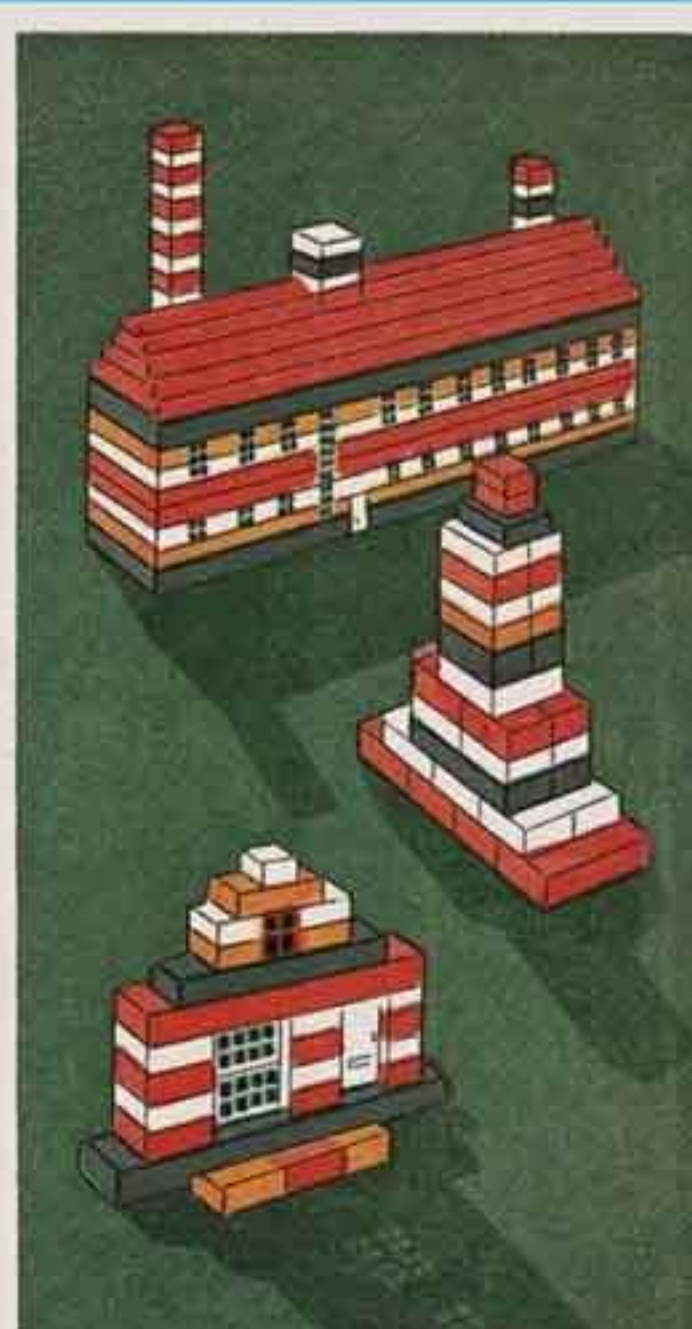
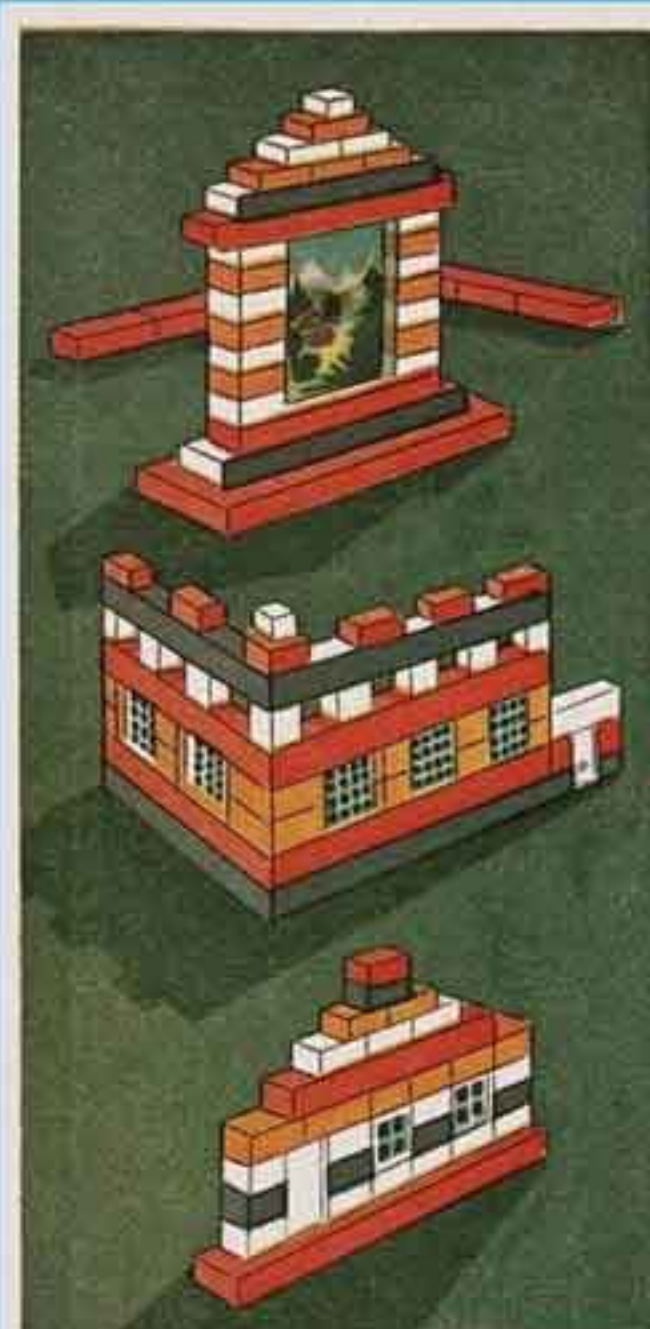
1959



1950



1973



AUTOMATIC BINDING BRICKS



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



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>

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

disegni: il pittore mascherato

ALLA FESTA DI CARNEVALE

STASERA
SI VA ALLA
FESTA, SARÀ
BELLISSIMO

QUANTA
GENTE...

KARLOTTA RITROVA UN PÒ DI AMICI

CIAO CHE
BELLO
INCONTRARTI

MA CI SONO ANCHE I SOLITI GUASTAFESTE

AH AH AH TI
SFIDO,
VEDIAMO CHE
SAI FARE

VEDIAMO
CHI È IL VERO
GUERRIERO DELLA
FESTA

SONO
PRONTA!

Swish

SCIVOLATA NELLA TORTA

KARLOTTA, MI SA CHE STAVOLTA NON SEI PROPRIO UN GRAN GUERRIERO

つづく

Maître Zenei OSHIRO
9° dan

古
武
道

Sai, Nunchaku
Eku, Kama

KOBUDO D'OKINAWA

"KOBUDO D'OKINAWA"

In questo libro, il maestro Zenei Oshiro, 9° dan di Okinawa, presenta l'autentico kobudo, l'arte storica del combattimento con le armi.

Arte a sé stante che può essere praticata da sola o come complemento al karate, il kobudo ha le sue tecniche e i suoi kata.

A Okinawa, ogni maestro di karate che si rispetti padroneggia almeno un'arma di kobudo.

Dopo lo studio del Bô (bastone lungo) e del Tonfa (bastone a forma di T) nel primo volume, questo libro è dedicato alle altre due armi fondamentali: il Sai (tridente) e il nunchaku (fioretto), ma anche al lavoro di due armi superiori: l'eku (remo) e il kama (falce).

Queste ultime due armi non sono mai state mostrate prima in un'opera in lingua francese.

Un bel libro per imparare a padroneggiare le armi tradizionali di Okinawa.

Il suo background

Nato a Okinawa, Zenei OSHIRO è un allievo di karate Goju-ryu di 9° dan e di Kobudo di 8° dan della scuola del Maestro MATAYOSHI. Ha iniziato a praticare il karate all'età di 15 anni e ha studiato sotto la guida del Maestro Eiichi MIYAZATO, uno dei più rinomati insegnanti dell'isola. Il Maestro MIYAZATO, che insegna Goju-ryu, è stato uno degli allievi diretti del Maestro Chojun MIYAGI, il fondatore di questa scuola. All'età di 18 anni, Zenei OSHIRO ha iniziato a studiare kobudo con il Maestro

MATAYOSHI. Contemporaneamente, continuò a praticare il karate e divenne allievo del Maestro Seikichi HIGA, figlio del Maestro Seiko HIGA.

Il suo insegnamento

All'età di 25 anni, Zenei OSHIRO è partito per la Germania. Insegna per 4 anni a Düsseldorf prima di tornare a Okinawa. Infine, nel novembre 1986, il Maestro OSHIRO decise di tornare in Europa. Ma questa volta in Francia, dove vive da allora. Attualmente è responsabile del Karate Goju-ryu presso la Federazione Francese di Karate (FFKDA) e rappresentante della scuola Shodokan per tutta l'Europa. È l'esperto tecnico di numerosi dojo in Italia, Germania, Svizzera, Portogallo, Russia, India e in tutta la Francia.



Agenzia Agricola Beccari Mario

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

offerte tutto l'anno

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



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



MITI, LEGGENDE E CURIOSITÀ SUGLI ANIMALI DELL'OROSCOPO

CAPRA O PECORA

Capra o Pecora 羊 (ひつじ, hitsuji) è in ordine l'ottavo animale dell'oroscopo giapponese.

Come abbiamo visto, nella leggenda dell'oroscopo gli animali si posizionano in un ordine preciso..

Come mai la capra è ottava?

Nella grande gara organizzata dall'Imperatore di Giada, la Capra, si accontenta di partecipare senza troppo spirito competitivo..

La Capra, di buon cuore e artistica, si è presa il suo tempo durante la corsa, fermandosi ad ammirare la bellezza della natura e ad aiutare gli altri animali lungo il percorso. Quando si avvicinò al fiume, trovò una zattera e invitò gentilmente la scimmia e il gallo a unirsi a lei. Lavorando insieme, attraversarono il fiume e conclusero la gara come una squadra.

L'Imperatore di Giada, colpito dalla gentilezza e dal lavoro di squadra della Capra, le assegnò l'ottava posi-

zione nello zodiaco. L'ottavo posto cattura perfettamente lo spirito della capra: gentile, collaborativa e più interessata al viaggio che alla destinazione.

Il simbolo della Capra è associato anche alla creatività.

Le pecore sono rare in Giappone poiché il clima del Giappone, che è molto umido, non è appropriato per allevare pecore. La maggior parte della lana e del montone viene importata dall'Australia, dalla Nuova Zelanda o da Taiwan. Ma vediamo insieme qualche curiosità dal mondo del Giappone su questi animali.

HITSUJIGAOKA: LA COLLINA DI PECORE

Hitsujigaoka è una Collina di osservazione sul lato sud-orientale di Sapporo, che presenta splendidamente le pianure di Ishikari.

Originariamente utilizzata per allevare pecore per la struttura di ricerca agricola nazionale di Hokkaido, la Collina di osservazione di Hitsujigaoka è oggi affollata da visitatori che scattano foto.

Oggi è una destinazione affascinante, piena di turisti, che offre viste panoramiche mozzafiato sul centro di Sapporo e sui tranquilli paesaggi pastorali con pecore al pascolo.

Questa collina iconica offre una fuga pittoresca con viste spettacolari sulle pianure di Ishikari e sul moderno Sapporo Dome.

Si trova qui anche la famosa statua del dottor Clark all'Università di Hokkaido dal titolo "Ragazzi, siate ambiziosi!"

Il dottor William S. Clark, professore americano, fu invitato dal governo giapponese nel 1876 per aiutare a fondare l'Istituto agrario di Sapporo (ora Università di Hokkaido).

Le sue conoscenze e il suo insegnamento hanno avuto un impatto duraturo sulla colonizzazione di Hokkaido ed egli rimane ancora oggi una figura importante per la prefettura. Scattare una foto imitando la famosa posa della statua è un must per i visitatori di Hitsujigaoka.

シープ
ヤギ
pecora
o capra

MURAKAMI



NEL SEGNO DELLA PECORA

Einaudi Super ET

LIBRI A TEMA..

Lo scrittore giapponese Haruki Murakami, ha scritto un romanzo che porta proprio il titolo:

Nel segno della pecora (羊をめぐる冒険?, Hitsuji wo meguru bōken)

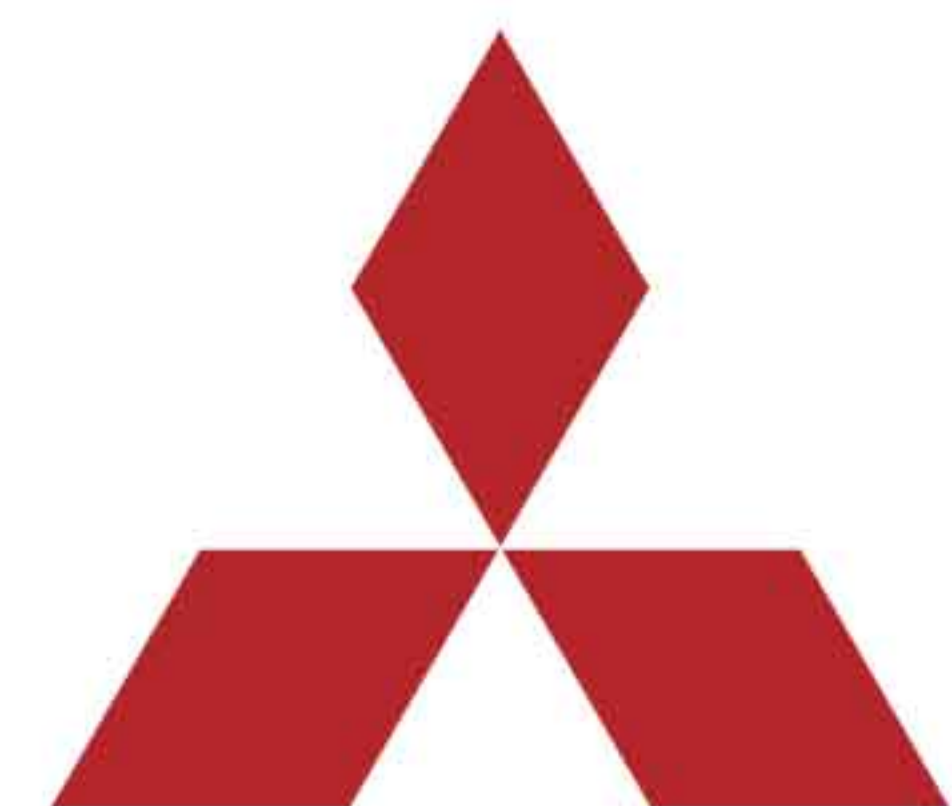
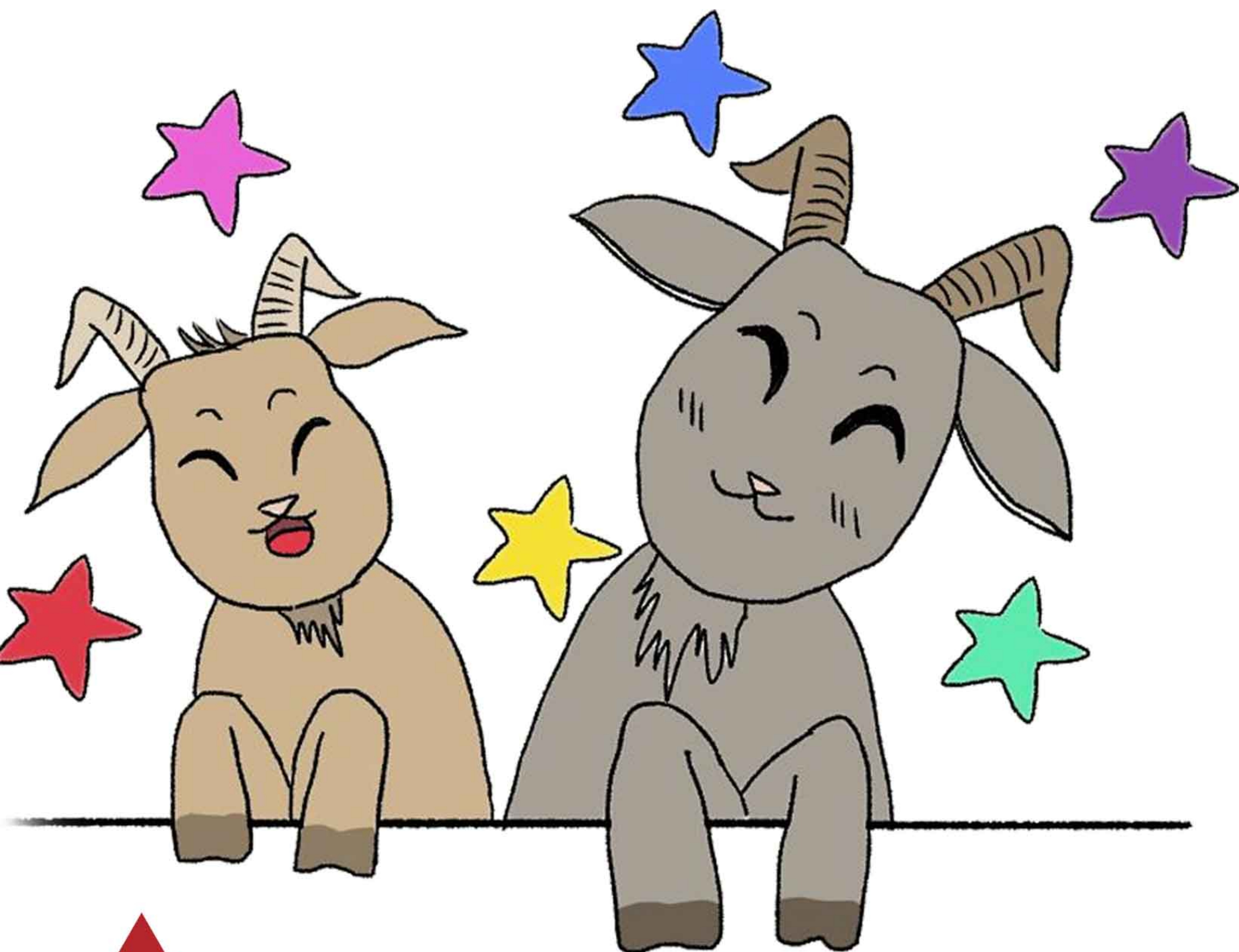
La trama: In una semplicissima newsletter, un giovane agente pubblicitario inserisce la fotografia, in apparenza banale, di un gregge: uno degli animali, una pecora bianca con una macchia color caffè sulla schiena, suscita tuttavia l'interesse di un inquietante uomo vestito di nero, stretto collaboratore del Maestro, un politico molto potente i cui esordi si perdono nel torbido passato coloniale giapponese.

Al giovanotto viene affidato l'incarico - ma si tratta in sostanza di un ordine - di ritrovare proprio quella pecora:

unico indizio, la foto in questione, ricevuta per posta dal Sorcio, un amico scomparso da anni.

Accompagnato da una ragazza con le orecchie bellissime e dotata di poteri sovrannaturali, attraverserà tutto il Giappone sino a raggiungere la gelida regione dello Hokkaido, vivendo una vicenda mirabolante e al tempo stesso realistica nella descrizione di luoghi e circostanze.

La storia segue quindi la ricerca disperata di una pecora con una macchia di caffè, ma in realtà è alla ricerca di un senso della vita.



MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.. LA PECORA DI MARE

La pecora di mare è un animaletto davvero sorprendente, sia per il suo aspetto fisico che per le sue capacità: Costasiella Kuroshimae. Vive nei mari del Giappone, dell'Indonesia e delle Filippine. Si tratta di un esserino molto piccolo perché può raggiungere al massimo i 5 mm.

Nella realtà infatti, stiamo parlando di una lumaca di mare molto particolare che appunto somiglia a una capra per l'aspetto della sua parte frontale.

La creaturina in questione ha dimensioni ridotte, ma è uno dei pochi animali in grado di svolgere una funzione incredibile: la fotosintesi clorofilliana.

Si tratta di un'attività tipica delle piante che, tramite l'assorbimento della luce del sole, riescono a produrre ossigeno.

Ovviamente, il meccanismo innescato dalla pecora di mare è un po' diverso.

Si nutre di alghe verdi e le incorpora all'interno del proprio corpo tramite un processo identificato come cleptoplastia.

Il loro nutrimento, per qualunque altro animale, sarebbe pericoloso.

Queste piante, infatti, vengono identificate come anemoni velenosi.

In verità, però, questa piccola lumaca non sembra avere alcuna ripercussione derivante dalla sua alimentazione.

Al contrario, si è adattata perfettamente al cibo e all'ambiente circostante.

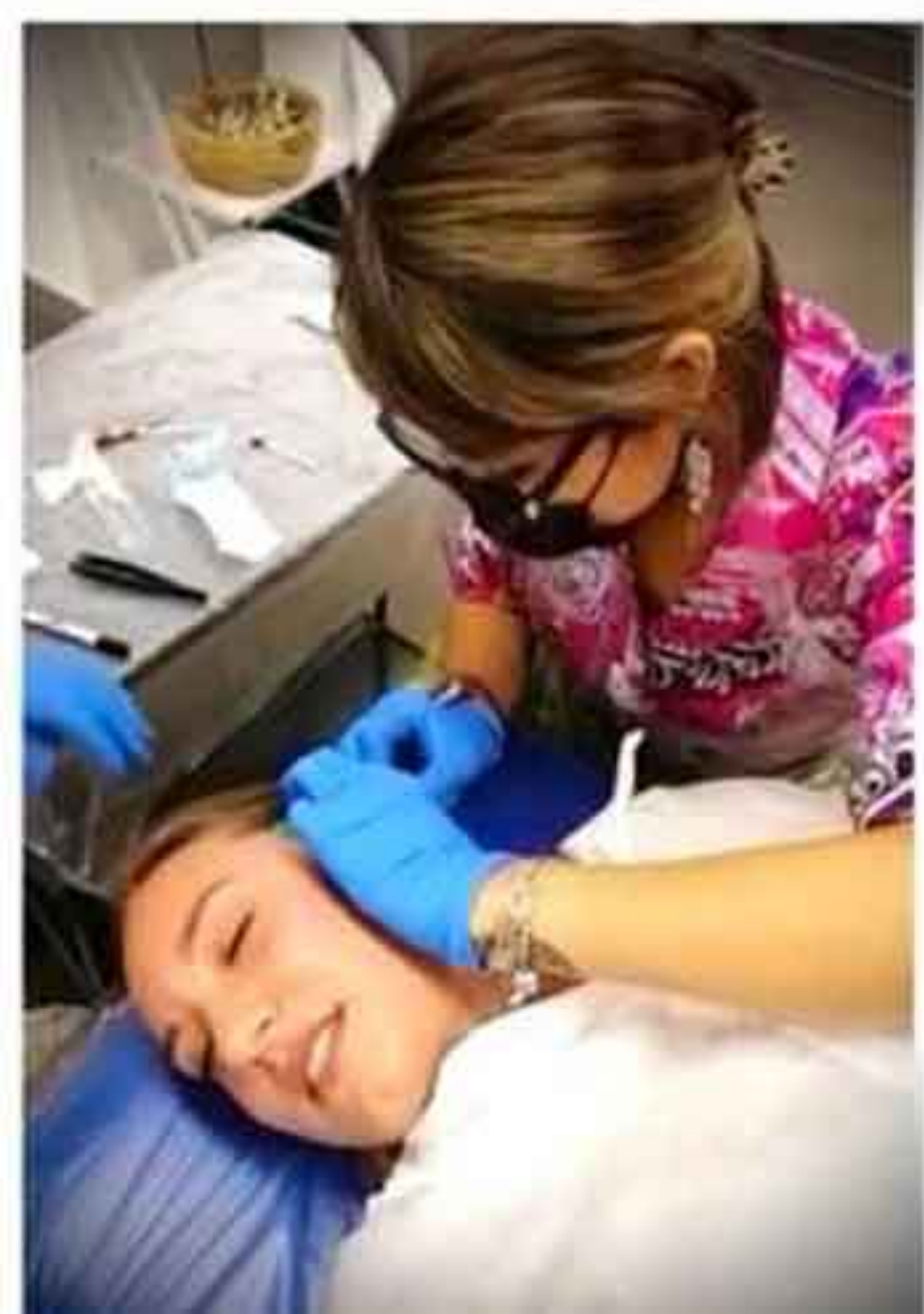
Questo dimostra che è in possesso di una grande flessibilità, in grado di farla sopravvivere anche negli ambienti più ostili.



TATTOO YOU

Vnguyen

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





Il capolavoro di Akira Kurosawa (Giappone 1954)

Diretto da Akira Kurosawa nel 1954, *I Sette Samurai* è uno dei film più influenti della storia del cinema. Ambientato nel Giappone feudale del XVI secolo, racconta la storia di un villaggio di contadini minacciato dai banditi. Disperati, gli abitanti ingaggiano sette samurai erranti per difendersi.

Il gruppo, guidato dal saggio Kambei, include personalità diverse: dal giovane e impulsivo Katsushirō, all'iconico e ribelle Kikuchiyo, interpretato magistralmente da Toshirō Mifune. Il film segue il loro addestramento dei contadini, il rafforzamento del villaggio e la spettacolare battaglia finale contro i banditi.

Con una durata di oltre tre ore, il film combina azione, dramma ed epica con un ritmo avvincente. Kurosawa utilizza una regia innovativa, con inquadrature dinamiche, montaggio fluido e un uso magistrale della profondità di campo. Il realismo delle scene di battaglia e il forte sviluppo psicologico dei personaggi rendono la narrazione coinvolgente e senza tempo.

I Sette Samurai ha ispirato innumerevoli opere, tra cui *I Magnifici Sette* (1960) e molti film d'azione e d'avventura. È una storia di onore, sacrificio e lotta per la giustizia, con una riflessione sulla condizione umana e il valore della solidarietà. Un capolavoro imperdibile, che ogni appassionato di cinema dovrebbe vedere almeno una volta.



*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

Auditorium Parco della Musica di Roma: Un Gioiello da Scoprire

INFO: <https://www.auditorium.com/it/>

L'Auditorium Parco della Musica di Roma, progettato dal celebre architetto Renzo Piano, è uno dei poli culturali più importanti d'Europa. Inaugurato nel 2002, si trova nel quartiere Flaminio ed è un punto di riferimento per gli amanti della musica, dell'arte e dell'architettura.

L'auditorium è composto da tre sale da concerto (Santa Cecilia, Sinopoli e Petrassi), caratterizzate da un'acustica straordinaria, e da una cavea all'aperto, ideale per spettacoli estivi. La struttura è immersa in un parco con resti archeologici risalenti all'epoca romana, rendendolo un perfetto connubio tra passato e modernità.

Oltre alla programmazione musicale, che spazia dalla classica al jazz, fino al pop e al rock, il complesso ospita festival, mostre, conferenze e rassegne cinematografiche. È anche la sede dell'Accademia Nazionale di Santa Cecilia, una delle istituzioni musicali più prestigiose al mondo.

Visitare l'Auditorium significa immergersi in un'esperienza unica: il design avveniristico, l'armonia tra architettura e natura e la qualità degli eventi lo rendono un luogo imperdibile per chi visita Roma.

Se sei appassionato di cultura o semplicemente desideri trascorrere una serata speciale, l'Auditorium Parco della Musica è una tappa obbligata. La sua atmosfera suggestiva e la varietà dell'offerta artistica ne fanno uno dei luoghi più affascinanti della capitale.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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

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

Mercoledì e Venerdì
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra Dinamika
Via Mincio, 16

Lunedì e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:30



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

空手道 Corsi di **KOBUDO**
PER TUTTI!
le armi prima delle armi

MANTOVA
Venerdì dalle 20:00 alle 20:30

MARMIROLO
Martedì dalle 20:00 alle 20:30

SUSTINENTE
Lunedì dalle 19:30 alle 20:00



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

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

Palestra
delle scuole medie
Via Carducci

Martedì e Venerdì
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra
Via Trazzi

Lunedì e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:30



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

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

Palestra Atene
Via Laffranchi

Martedì e Venerdì
dalle 17:30 alle 19:30



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

空手道 Corsi di **KARATE**
DIVERSAMENTE ABILI

In **TUTTE**
le nostre sedi!

Mantova
Marmirolo
Goito
Sustinente
Carpenedolo



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

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

Palestra Scuole Medie
Via Gramsci

Martedì e Venerdì
dalle 17:30 alle 19:00



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

INFO:

Davide Reggiani

tel. 338 5775667

mail:

info@karatemantova.it



20 PROSSIMI APPUNTAMENTI



STAGE

Kobudo di Okinawa 16 marzo 2025

Presso
Palasport di Marmirolo
Via Grazioli

dalle 9.30 alle 11.30

M° Franco Ponchioli
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



SABATO 5 APRILE 2025



STAGE DI KARATE

CON IL CAMPIONE

MATTIA BUSATO

MARMIROLO (MN)

Palasport Via Grazioli

dalle 15.00 alle 16.30 attività giovanile 6-12 anni

dalle 16.45 alle 18.45 adulti tecnici e agonisti

PER INFO:

Davide Reggiani 338.5775667 - info@karatemantova.it

Alex Daeder 349.3808108 - karateteam99@gmail.com



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



4 GIORNI
DOVE IL TUO TATAMI
È IL MARE



SAVIO LORIA



FULVIO SOLE



MASSIMILIANO BARDUCO

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

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	11.-13.04.2025 Weiz/AUT
WMAC Austrian State Championship	09.-11.05.2025 Igls Marina/Rimini/ITA
Int. European Games	27.-29.06.2025 Simmern/GER
German Open	18.-21.09.2025 ENGLAND
WMAC int. US Championship	31.10.-01.11.2025 Daytona Beach/USA
WMAC World Cup	21.-23.11.2025 Bregenz/AUT

www.wmac.info

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



seguiteci sui social
per
aggiornamenti
e novità

info@karatemantova.it

Tel. 338 5775667

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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...



cuscino lego
personalizzabile col tuo nome



Creiamo insieme quello
che più vi piace!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



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

**"Ricorda sempre di ascoltare il tuo Maestro.
Ti trasmette esperienza e ti da' la retta via.
Rimarra per sempre
il tuo Maestro,
per tutta la vita e in ogni occasione
i suoi insegnamenti
accompagneranno la tua esistenza."**



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° 58 - MARZO 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**