



KARATEMANTOVA MAGAZINE



A SCUOLA
CON KARATEMANTOVA
Nihongo
日本語
A SCUOLA
CON CRISTINA
&
ILARIA



4 ASSI AI NAZIONALI DI ROMA



LO STAGE DI KOBUDO



CAMPIONATO ITALIANO FIJLKAM



TORNEO DI OKINAWA

Software Approved by
WKF
WORLD KARATE FEDERATION

OKINAWA E-TOURNAMENT WORLD SERIES #2 2025

Individual Free Kata Team Duo Team



KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 59 - APRILE 2025

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....PAG. 3
 4 ASSI AI NAZIONALI DI ROMA.....PAG. 4
 NEWS E UN PÒ DI STORIA.....PAG. 6
 CIAO GIULIA.....PAG. 8
 OKINAWA ON LINE.....PAG. 10
 KARATEMANTOVA FORMAZIONE CON J.ALBERTI...PAG. 11
 KOBUDO.....PAG. 12
 QUALIFICA CAMP ITA FIJKAM.....PAG. 14
 CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI FIJKAM.....PAG. 15
 ALLENAMENTO AGONISTI E PRE-AGONISTI.....PAG. 16
 STAGE WMAC E COPPA DEL PRESIDENTE.....PAG. 17
 PROGETTO "SCUOLA ATTIVA".....PAG. 18
 CONSIGLI DI LETTURA.....PAG. 19
 RICETTE E CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.....PAG. 20
 FOTORICORDI.....PAG. 22
 LEGO, CHE PASSIONE.....PAG. 23
 A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....PAG. 24
 KUNG FU (SERIE TV).....PAG. 27
 ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....PAG. 28
 PROSSIMI APPUNTAMENTI.....PAG. 30



CAMPIONATO NAZIONALE FIJKAM



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



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



segui su facebook.



Seguici su Instagram



SEGUICI SU YouTube

ci trovate anche su TikTok



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

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

invio materiale: kmnmagazine@gmail.com

FATTO A MANO CON IL CUORE e personalizzabile!

richiedi informazioni a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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



Seguici su facebook.



Seguici su Instagram

LA PAROLA AL MAESTRO:



Ciao Giulia, Ti ho fatto un ultimo dono con la mia cintura nera... perchè con la tua voglia di fare karate hai trascinato tutto il gruppo.

Eri bella, solare, un carattere meraviglioso con tutti.

Tu eri sempre in prima linea, volevi essere presente sempre ad ogni evento, ad ogni gara con i tuoi amici e amiche... Bregenz, San Marino, Ferrara, Lonigo anche la settimana scorsa hai fatto i filmati per la gara online di Okinawa.

Ti piaceva metterti in discussione ed essere parte di noi, della squadra.

Quanti ragazzi vorrei avessero lo spirito che avevi tu!

E ti preoccupavi degli altri anche quando non stavi bene tu.

Quante telefonate a Daniela post intervento anche quando eri tu in ospedale!

Il tuo papà e la tua mamma poi quante volte mi han detto che per te ero un secondo papà!

Mi mancherai davvero, sarà una cosa che non dimenticherò mai il tuo sorriso e la tua vicinanza in ogni occasione.

Abbiamo avuto troppo poco tempo e non siamo riusciti a darti una mano. Io credo comunque che tu da lassù continuerai a fare karate e indosserai la cintura nera, la mia cintura nera.

E' assolutamente limitativo dire che resterai nei

nostri cuori, sarai sempre un faro per tutti noi e per Karatemantova e ci guiderai con il tuo entusiasmo e la tua allegria che ultimamente avevi perso. Ciao Giulia un bacio grande grande dal tuo Maestro.

M° Davide Reggiani



Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



PROMOSPORT

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



BARRUS TŌKAIDO





CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI DI PARAKARATE

Con il ritorno di Karatemantova in Federazione Fijlkam, tramite la Polisportiva Stadium, si è aperto un nuovo capitolo nel karate della società mantovana ciessina. E subito si inizia col botto entrando con la gara di parakarate nei libri di storia del karate virgiliano.

Due medaglie pesantissime e fantastiche.

L'Oro conquistato da Nicole Gandini nella categoria K36 e l'argento conquistato da Jason Lazzarini nella categoria K30. Ma veniamo ai fatti. Trasferta impegnativa al Lido di Ostia. Al seguito la comitiva formata dai maestri Davide Reggiani e Mario Greco come Coach, Poi il Maestro Daniela Braglia e l'Istruttore Hassan El Alaoui; gli atleti Renato Arcari, Walid El Alaoui, Nicole Gandini e Jason Erman Lazzarini Suarez. Il sabato una giornata pessima di pioggia accompagna il gruppo che si dedica a relax e concentrazione (anche culinaria).

Poi un sole stupendo per la giornata di gara al Palapellicone Fijlkam con gli accrediti in mattinata. Una giornata densissima che vede al mattino le competizioni dei Campionati Italiani a squadre sociali con più di 280 squadre presenti. Nel pomeriggio 100 paratleti e 22 squadre. La prima a salire sul tatami che apre le danze è Nicole Gandini che subito con il migliore punteggio in assoluto si guadagna una medaglia d'oro di un peso mai visto e il titolo di Campionessa Italiana (la prima nella specialità per la nostra provincia)!

Nulla da fare invece in una categoria fiume per Renato Arcari che dà del suo meglio che si deve confrontare anche con atleti molto più giovani ma ugualmente fa una ottima prestazione. Sempre nella stessa categoria K21 si cimenta anche Walid El Alaoui che dopo tre prove galattiche si porta in finale per la medaglia di bronzo purtroppo sfiorata soltanto e si posiziona al 5° posto meritatissimo ma forse ci stava qualcosa di più. Infine sale sui tatami per il karate in carrozzina Jason che alla prima prova vince con il vice campione dello scorso anno e si porta in finale per l'oro. Perde di un soffio la finale per pochi centesimi ma fa una prova veramente al di sopra di ogni aspettativa e si mette al collo la medaglia d'argento e il titolo di vice campione italiano assoluto. La società si classifica così quinta nel medagliere nazionale.

Tutte le gare sono state anche seguite in streaming sui canali youtube e col tifo dei compagni di squadra a Mantova.

Un grande grazie ai nostri atleti che hanno gareggiato col cuore in questa prima gara importantissima.

Grazie Renato, Nicole, Jason e Walid. e arrivederci al prossimo anno.

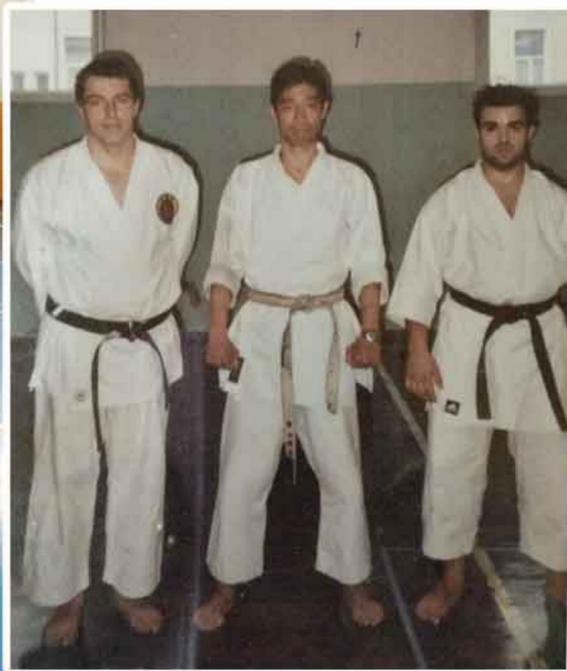




CI HA LASCIATO IL MAESTRO GIAPPONESE SHOJUN SUGIYAMA,

Un grande e storico amico di Karatemantova, a suo tempo maestro del nostro M° Davide Reggiani. 9° Dan, allievo del Maestro Matsumoto Yukio e suo rappresentante in Italia.

Un mito, un esempio di dedizione quotidiana costante alla via del karate lasciando da parte tutti gli orpelli che spesso finiscono per contaminare ogni palestra ogni corso e percorso. Simpatia, ironia, allenamento costante.



Il maestro Shojun Sugiyama nasce in Giappone, ad Hamamatsu, nella regione Shizuoka, il 23 settembre del 1950. All'età di 12 anni inizia a praticare karate Shotokan sotto la guida del maestro Matsumoto Yukio presso il suo dojo di Hamamatsu.

Nel 1968 inizia a frequentare contemporaneamente anche il dojo JKA Kourakuen nei pressi della stazione Suido-Bashi di Tokio.

Nel 1974 si trasferisce a Londra per frequentare il con altri stili di karate (wado ryu, goju ryu)

Nel 1978 si trasferisce in Italia, a Venezia, aprendo

Nel 1987 torna in Giappone, dove continua lo studio Matsumoto, praticando contemporaneamente anche

Nel 1993 fa ritorno a Venezia.

Il maestro Sugiyama è 9° dan di karate Karate Do Shotokan Dojin Kai

collage. Li insegna in vari dojo, ed entra in contatto

anche li numerosi dojo.

del karate Shotokan sotto la guida del suo maestro Shorinji Kempo.

Shotokan e presidente per l'Italia della Nippon



Nella città di Huangzhou, il palcoscenico della Premier League di karate 2025 ha brillato sotto i riflettori dell'eccellenza sportiva, regalando all'Italia momenti di orgoglio e dimostrando ancora una volta il valore dei suoi atleti a livello internazionale.

Alla seconda tappa della Premier League del 2025, gli occhi erano puntati sul team italiano, in cerca di riscatto dopo un avvio di stagione lontano dalle aspettative. Clio Ferracuti e Erminia Perfetto hanno risposto presente all'appello, rispettivamente nei +68 kg e -50 kg del kumite femminile, dimostrando che nell'arena del karate la determinazione può fare la differenza. Ferracuti ha sfiorato l'oro, arrendendosi di fronte alla francese Clemence Pea per un punteggio stretto di 6-4, segno di un incontro combattuto fino all'ultimo punto. Perfetto, dal canto suo, ha ottenuto il bronzo battendo la venezuelana Yorgelis Salazar, in un incontro dove la strategia e la calma hanno premiato l'azzurra.

fonte: <https://sport2u.tv/premier-league-karate>



sul tappeto del trofeo Ninja di Savigno del maestro Athos Maurizzi si sono confrontati parecchi atleti dai 4 ai 17 anni, e noi rientrano con il nostro bottino di medaglie:
 Nel kata:
 Walid primo classificato - Mikail terzo classificato - Andrea terzo classificato
 Nel kumite:
 Alessio primo classificato - Giselle terza classificata - Matteo quinto classificato.
 Un ringraziamento all'allenatore Hassan e alla coach Gury, ma soprattutto alla pazienza di tutti i genitori, bravissimi.



Una giornata piovosa a Torino, in occasione della coppa master del Piemonte, ha visto Paolo portare un raggio di sole classificandosi: Primo nel kumite e Terzo nel kata Complimenti per tutto il lavoro e l'entusiasmo che ci metti Paolo, avanti così...



NUOVO CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Nuovo consiglio fijkam di settore per il karate. Davide Benetello, Luca Valdesi, Cinzia Colaiacono riconfermati!



PARTECIPA AL CAMPUS DI KARATEMANTOVA



MERCOLEDI 3 SETTEMBRE - DOMENICA 7 SETTEMBRE

pensione completa - allenamenti - escursioni - giochi - piscina
 hotel "nuovo parco" Sestola (MO)
 info: whatsapp vittorio magro 3393116459

TATTOO YOU

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





CIAO GIULIA

Cara Giulia,
Quando è arrivato il messaggio alla mattina del venerdì 21 Marzo 2025 con la brutta notizia, non ci volevo nemmeno credere, devo ancora realizzarlo.
Ti ho conosciuto per la prima volta nel 2021 alla gara di Lonigo.
Per te il Karate era una passione, il tuo momento di sfogo in cui eri libera di esprimere tutte le emozioni, abbandonare i pensieri brutti, insomma tutto ciò che ti passava per la testa.
Da quando sei entrata a far parte di Karatemantova per te era diventata una seconda famiglia.
Eri una ragazza sempre sorridente, chiacchierona e con un carattere meraviglioso con tutti che in ogni momento triste lo faceva diventare speciale.
Anche se qualcuno ti faceva qualche battuta la prendevi sempre sul ridere.
Ogni volta che ti chiedevo se c'eri ad una gara, la risposta era sempre positiva. Era un modo per stare insieme, in compagnia e per passare il tempo insieme.
Ti preoccupavi sempre di tutti, ti mettevi sempre in secondo piano. Quando dovevo tornare a casa in macchina alla sera, ti preoccupavi sempre di mandarmi il messaggio per chiedermi se ero arrivata.
Qualche giorno dopo che è venuto a mancare tuo papà, ti siamo venute a trovare in ospedale, ci continuavi a dire a me e Katia che ti mancava molto e che non doveva andare così.
Mi ricorderò sempre quel giorno, soprattutto quando siamo andate a portare il carrello che conteneva il pranzo delle persone ricoverate con il dottore e abbiamo riso e scherzato pur essendo un momento un po' triste per te, ma ogni giorno, con il tuo carattere forte ti cercavi di rialzare.
Eh sì, nonostante fossimo in un posto triste è stata la decisione più bella che abbiamo fatto venirti a trovare lì.
Da quando ti ho conosciuto eri, sei e sarai per sempre la mia amica anche se sarai lassù. Eri e sarai la nostra compagna di squadra, di viaggio.
Fai vedere anche lassù quanto sai combattere. Ti penseremo e resterà per sempre nei nostri cuori.
Mancherà a tutti noi ma soprattutto ci mancherà il tuo indimenticabile sorriso, la tua grande generosità e la tua vicinanza in ogni occasione.
Ciao Giulia, sarai il nostro angelo custode che ci proteggerà dall'alto.
Con affetto

Nicole



Cara Giulia,

Non avrei mai immaginato di dover scrivere queste parole, eppure eccomi qui, a cercare di dare un senso a tutto questo.

È successo tutto così in fretta, ancora faccio fatica a credere che sia reale.

La nostra amicizia è nata grazie a una passione che ci ha unite fin da subito: il karate. È attraverso questo sport che abbiamo avuto la fortuna di conoscerci e condividere momenti indimenticabili. Ci siamo supportate a vicenda, sempre pronte a incoraggiarci e a spingerci oltre le nostre paure.

Con te, non c'era mai spazio per la noia. La tua spontaneità, la tua energia e la tua risata contagiosa facevano sì che ogni istante diventasse speciale. Per te, il karate non era solo uno sport: era il tuo respiro, il tuo rifugio, il tuo mondo dove ti sentivi libera di esprimere tutto ciò che avevi dentro. E ti assicuro, avevi tantissimo da raccontare.

Mi parlavi spesso del sogno di arrivare alla cintura nera, di quel traguardo che tanto desideravi. Giulia, anche se purtroppo non sei riuscita a raggiungerlo, sappi che per tutti noi tu quella cintura l'hai già presa. Non eri una combattente solo sul tatami, ma nella vita stessa. Sei stata un esempio di forza e determinazione per tutti noi. Nonostante le difficoltà che hai dovuto affrontare, non ti sei mai arresa, hai continuato a sorridere con quel sorriso che sapeva illuminare anche i giorni più bui.

Una parte di te rimarrà sempre con noi, nascosta nei gesti più semplici e nei silenzi più profondi.

Non smetterai mai di praticare questo sport, ogni volta che salirò sul tatami in quel momento non sarò più sola, perché te sarai per sempre lì con me, te lo prometto.

Avrei voluto creare ancora tanti altri ricordi insieme, avrei voluto con tutta me stessa vederti riprendere in mano la tua vita.

E invece, eccomi qui, a cercare le parole giuste per salutarti. Mi conosci bene, sai quanto sia difficile per me farlo. Non si è mai pronti a salutare qualcuno, ma c'è una cosa che so con certezza: finché una persona vive nei ricordi degli altri, non smetterà mai di esistere.

Giulia, continua a sfoggiare il tuo sorriso più bello anche da lassù.

Ti porterò sempre con me, nel cuore e sul tatami.

Ciao Giulia, con affetto

Katia



OKINAWA E-TOURNAMENT

OKINAWA WORLD E-TOURNAMENT SERIES

#1

SoftWare Approved by



Individual Kumite Free Kata Bunkai Kata Team Team Duo **Weapon** Kihon

OKINAWA E-TOURNAMENT WORLD SERIES #1-2025

OKINAWA E-TOURNAMENT WORLD SERIES #1-2025

2025.02.21 - 2025.03.01

Non solo gare in presenza per Karatemantova. Si torna anche a gare online internazionali in fase sperimentale con il torneo di Okinawa direttamente sulla piattaforma Sportdata con arbitri WKF e sistema internazionale. Certo non c'è l'adrenalina dell'essere dal vivo col pubblico ma sicuramente un buon metodo per gareggiare a costi bassi a livello internazionale senza trasferte pesanti. Buona la prima per gli atleti di Karatemantova che si piazzano così:

Sergio De Marchi oro nel kata individuale e nel kata con armi, Gioia Gemma e Stella Gueresi oro nel kata individuale, Viola Gasparini argento nel kata individuale, Mattia Tibaldi argento nel kata con armi, Mattia Bonardi 5° posto nel kta individuale.

Un modo diverso per potersi confrontare con persone nuove provenienti da tutto il mondo. Ci riproveremo sicuramente.

MEDAL STATISTIC - SOCIETÀ / SQUADRA

CLASSIFICA	SOCIETÀ / SQUADRA		1	2	3	
1	KARATEMANTOVA WMAC ITALIA	ITA	4	2	0	6
2	ITTOSHIN RYU DOJO - DOLO - VENICE	ITA	4	1	2	7
3	KARATE DOJO DJK-SPORTFREUNDE REICHENBERG	GER	3	0	2	5



KARATEMANTOVA FORMAZIONE



Psicologia con la Dott.ssa Jessica Alberti

Gestione dei gruppi sportivi: sfide e soluzioni per educatori e coach

Nel pomeriggio del 15 marzo, presso la sala riunioni della sede del CSI di Mantova di Via Cremona 26/A, sono proseguite le esperienze di formazione con allenatori, istruttori e maestri di arti marziali per un confronto insieme su come migliorare la gestione di gruppi di allievi: come riuscire a contenere le criticità? Quando fermarci? Cosa significano determinati comportamenti che manifestano i ragazzi e le ragazze? Come provare a leggerli? Atti di bullismo? Che dinamiche intercorrono tra i ragazzi?

Il confronto professionale guidato, insieme alla possibilità di co-costruire in gruppi di lavoro con diverse esperienze, offre stimoli per trovare nuove possibili strategie e smussare le difficoltà da gestire. Il confronto è continuato anche con casi esemplificativi attraverso un lavoro a gruppi molto sentito e partecipato.

Il prossimo appuntamento sarà programmato con la Dottoressa Giulia Castelletti, per la parte della nutrizione e l'Avvocato Andrea Antonelli per la parte legale legata allo sport viste le continue e recenti novità dettate dall'ultima riforma.



OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca



古
武
道
KO
BU
DO

KOBUDO



IL SODALIZIO CRESCE ANCORA, UN GRANDE RITORNO CON IL M° PONCHIROLI

Il Maestro Franco Ponchirolì a Marmirolo alla guida di stage e allenamento. Karatemantova continua ad aggiungere tasselli alla sua grande famiglia: il ritorno del M° Franco Ponchirolì 7° Dan di Kobudo Matayoshi, direttore tecnico per l'Italia della OKDR Oninawa Kobudo Doushi Renseikai, segna un aumento notevole di valore tecnico nell'universo marziale della società mantovana. Domenica 16 marzo si è svolto a Marmirolo, presso il palasport di Via Grazioli, lo stage mensile di kobudo tenuto appunto dal M° Ponchirolì e la supervisione dei tecnici di Karatemantova: il M° Davide Reggiani, il M° Simone Reggiani e l'istruttrice Ilaria Truzzi. La presenza del Presidente Andrea Antonelli e del Presidente Onorario Daniela Braglia hanno regalato l'ufficialità di questo evento. La parte fotografica è stata affidata al consigliere Vittorio Magro. Le cinture nere hanno anticipato l'orario di inizio per un momento a loro dedicato con il kata di tekko Maezato no tekko. Il gruppo delle cinture colorate, sotto l'attenta guida del Maestro, ha poi eseguito i primi due Hojo Undo di Bo, il primo Hojo Hundo di Tunkuwa e il primo Hojo Hundo di sai. Il tempo a disposizione di circa due ore è letteralmente volato grazie a spiegazioni e applicazioni molto efficaci frutto di una esperienza pluriennale. Per il kobudo, ora, fari puntati sulla parte sportiva nel campionato regionale che si terrà a Goito il 13 aprile prossimo.





QUALIFICHE E CAMPIONATO FIJLKAM



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

QUALIFICA CAMPIONATO ITALIANO FIJLKAM

SERGIO DE MARCHI STACCA IL PASS PER IL TRICOLORE FEDERALE

Buona la prima per il ferrarese Sergio de Marchi, atleta di Karatemantova ASD e APS alle qualifiche ufficiali della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali.

In quel di Borgo Val di Taro (PR) sono infatti andati in scena i Campionati Regionali Fijlkam per l'Emilia Romagna, che mettevano in palio i pass per il Campionato Italiano Assoluto della Federazione.

Nella categoria di kata senior la qualifica era riservata soltanto ai primi sei classificati, e per de Marchi, in forze alla Polisportiva Stadium Mirandola, la competizione si è rivelata ardua, con la partenza dagli ottavi di finale.

L'estense, col prezioso sostegno dei coach Mario Greco e Davide Reggiani, ha comunque sostenuto una buonissima performance, e dopo tre turni di gara è stato definitivamente sancito il quinto posto che proietta direttamente il portacolori di Ferrara al Campionato Italiano di Ostia.

Un plauso va anche a Mattia Bonardi, l'altro atleta della Stadium e Karatemantova che, pur con due splendide prove all'attivo, non ha fortuna coi ripescaggi e termina settimo, a un passo dalla qualifica.

Per de Marchi doppia soddisfazione, poiché riesce a centrare l'obiettivo alla sua prima partecipazione alle qualifiche assolute, e perché il risultato arriva appena un anno prima del salto di categoria per l'estense tra i master.



CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO 2025

Il 28, 29 e 30 marzo si è svolto il Campionato Italiano Assoluto 2025 presso il PalaPellicone di Ostia (Roma), un evento che ha visto sfidarsi i migliori atleti a livello nazionale.

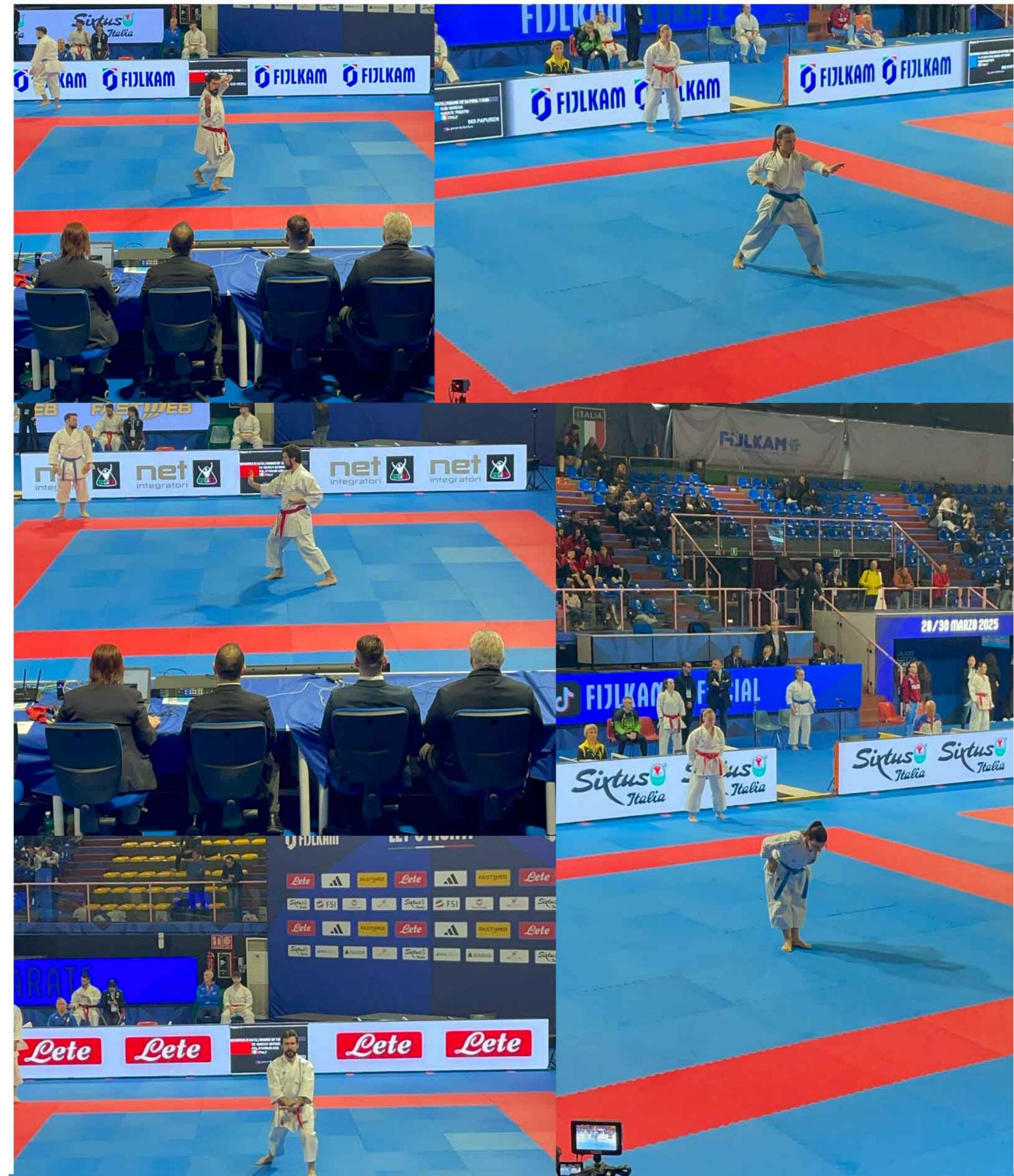
Tra questi, hanno preso parte alla competizione anche: Sergio De Marchi, che ha gareggiato il 28 marzo, e Serena Dusi, che ha partecipato il 29 marzo.

Entrambi hanno affrontato con determinazione e impegno le proprie prove, dimostrando un'ottima preparazione tecnica.

Nonostante non siano riusciti a superare il turno, la loro presenza in una competizione di così alto livello è un traguardo significativo, che li colloca tra i migliori atleti italiani nel panorama del karate.

La loro esperienza rappresenta un esempio di dedizione e passione per lo sport, che va al di là dei risultati.

Congratulazioni a Serena e Sergio.



ALLENAMENTO AGONISTI

KARATE MANTOVA: DUE ALLENAMENTI INTENSIVI PER GLI AGONISTI A MARZO

Nel mese di marzo, gli agonisti di Karate Mantova si sono ritrovati per due allenamenti intensivi presso la palestra della Scuola Nievo di Mantova. Sotto la guida esperta del Maestro Davide Reggiani, dell'istruttore Mattia Tibaldi e del presidente Andrea Antonelli, i giovani atleti hanno lavorato con grande impegno per affinare tecnica e preparazione in vista delle prossime competizioni.

Ogni sessione è iniziata con un accurato riscaldamento, curato da Stella Gueresi, fondamentale per preparare il corpo agli esercizi successivi. Successivamente, i ragazzi hanno dedicato tempo al perfezionamento dei fondamentali del karate, con particolare attenzione alle posizioni e alle tecniche di base. Questo lavoro è stato essenziale per consolidare la qualità dei movimenti e garantire maggiore precisione e stabilità.

Parte fondamentale degli allenamenti è stata poi la pratica dei kata, le sequenze di movimenti codificati che ogni atleta porterà in gara. Ognuno ha avuto modo di concentrarsi sul proprio kata, correggendo eventuali errori e migliorando l'espressività e il ritmo. L'attenzione ai dettagli è stata massima, con i tecnici che hanno fornito consigli mirati per ottimizzare le prestazioni individuali.

Il bilancio di questi due incontri è stato decisamente positivo: gli agonisti hanno mostrato dedizione e determinazione, dimostrando costante crescita tecnica. Ora l'attenzione è rivolta alla prossima gara regionale, dove gli atleti di Karate Mantova cercheranno di raccogliere i frutti del loro impegno. Con la giusta concentrazione e la passione che li contraddistingue, l'auspicio è quello di ottenere ottimi risultati sul tatami.



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 esegua 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

STAGE NAZIONALE WMAC ITALIA



**UN SUCCESSO L'EVENTO DI DE MARCHI
E NEL KARATE INCETTA DI MEDAGLIE ESTENSI DEL KARATEMANTOVA TEAM**

Un sabato di grande successo a Ferrara il 23 marzo 2025, presso il Centro Sociale il Quadrifoglio di Pontelagoscuro, grazie al Maestro Mauro de Marchi, che ha organizzato lo Stage Nazionale per la sigla WMAC. Con la partecipazione di squadre di kickboxing e karate provenienti da tutto il nord Italia, l'evento si è strutturato in diversi momenti: Un minuto di raccoglimento per ricordare Giulia Guarnieri, aggiornamento tecnico e arbitrale, con il focus sulle novità dei regolamenti di gara internazionali, Fight training di kickboxing, per consentire a tutti gli atleti di cimentarsi in prove di combattimento seguiti dai coach ufficiali WMAC, e infine la Coppa del Presidente di kata.

Valutati dagli arbitri nazionali della WMAC e del CSI, diversi atleti hanno quindi dato spettacolo cimentandosi nelle forme tradizionali di karate e nelle forme creative. Ottimi risultati per gli atleti estensi del gruppo Karatemantova di Ferrara, capitanati dal Maestro Sergio de Marchi, che collezionano 13 medaglie. Nei kata tradizionali, oro per Sergio de Marchi, argento a Michelangelo Merighi (in ben due categorie), Anna Succi e Alice Siviero, e bronzo per Sara Landi, Timur Novaev, Matteo Lambertini, Giulio Xu e Liviana Rovinetti. Nelle forme Creative poi oro ad Alice Siviero e di nuovo per de Marchi, e infine bronzo per Sara Landi.

Ora occhi puntati ai prossimi appuntamenti targati WMAC e CSI, con i Campionati regionali e gli Internazionali d'Austria in vista; a maggio poi il Campionato Europeo WMAC a Bellaria promette di regalare enormi soddisfazioni a tutto il team ferrarese.



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di Bottini Andrea

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

PROGETTO "SCHOLA ATTIVA"



Dal 10 al 15 marzo 2025, Karatemantova insieme all'Istituto Comprensivo "Sordello" di Goito ha attivato il progetto "Scuola Attiva Junior" secondo le direttive del Ministero Istruzione, di Sport e Salute e del Dipartimento allo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Grazie alla sinergia dell'insegnante Anna Soregotti e del Maestro Davide Reggiani, tecnico Federale Fijlkam, in tutte le classi della Scuola secondaria di Goito, si sono tenute in una settimana, lezioni di karate e di avviamento allo sport.

La scuola media, una fascia d'età agli inizi dell'adolescenza dove la percentuale di ragazzi che abbandona lo sport è altissima!

Sicuramente una importante promozione per la società ciessina di Karatemantova che a Goito ha la sua sede sociale primaria presso la Palestra Dinamika in Via Mincio 16 e dove tiene le lezioni e allenamenti di karate ogni lunedì e giovedì da circa 20 anni.

Questo ennesimo progetto coadiuvato da due istruttori Mattia Tibaldi e Stella Gueresi, afferma la primaria posizione di riferimento che Karatemantova ha nel panorama sportivo mantovano.



LSSTUDIO

PRODUZIONI MUSICALI
LIVE "STUDIO" RECORDING
VIDEO STREAMING
"HOUSE CONCERTS"
PACCHETTO WEEKEND
SEGUICI SU TUTTI I SOCIAL

Mantova - Via dei Toscani 36/f - 3393116459 - vittysound@gmail.com

Geronimo Stilton



"TE LO DÒ IO IL KARATE"

Questa volta vi parliamo di un libro per i più piccoli: Te lo do io il karate di Geronimo Stilton, un'avventura divertente e ricca di insegnamenti.

Geronimo Stilton, il famoso direttore dell'Eco del Roditore, è un tipo tranquillo, amante della lettura e della sua routine. Ma quando sua sorella Tea gli propone di iscriversi a un corso di karate, la sua vita prende una piega inaspettata! Inizialmente, Geronimo è titubante: lui non è certo un topo sportivo, figuriamoci un maestro di arti marziali! Tuttavia, spronato dalla famiglia e dagli amici, decide di mettersi alla prova.

Attraverso una serie di situazioni comiche e rocambolesche, il nostro protagonista impara non solo le tecniche del karate, ma anche il vero significato di questa disciplina: autocontrollo, determinazione e rispetto. Tra allenamenti faticosi, improbabili cadute e un insegnante severo ma giusto, Geronimo scopre che il karate non è solo combattimento, ma una filosofia di vita che aiuta a superare le proprie paure e a credere in sé stessi.

Lo stile di scrittura di Geronimo Stilton è, come sempre, semplice, coinvolgente e pieno di giochi di parole, con illustrazioni colorate e testi variopinti che catturano l'attenzione dei lettori più giovani.

Il libro è perfetto per chi ama le storie divertenti e per chi vuole imparare qualcosa di nuovo sul karate in modo leggero e spassoso.

Te lo do io il karate è una lettura consigliata per i bambini dai 6 anni in su, ideale per trasmettere valori importanti come la perseveranza, l'amicizia e il coraggio, sempre con un tocco di ironia e simpatia tipico delle avventure di Geronimo Stilton.

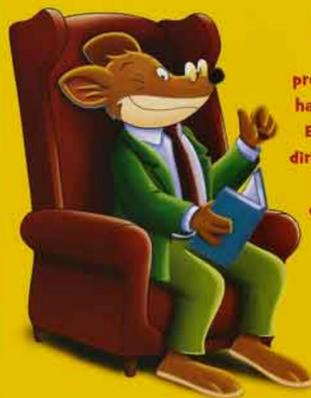


CARI AMICI RODITORI, CONOSCETE I MIEI LIBRI? SONO STORIE PIÙ TENERE DELLA MOZZARELLA, PIÙ GUSTOSE DEL GROVIERA, PIÙ SAPORITE DEL GORGONZOLA... PROPRIO STORIE COI BAFFI, PAROLA DI

Geronimo Stilton

TE LO DO IO IL KARATE

"Una mattina Iena si è presentato a casa mia e mi ha trascinato a Portosorcio. E fin qui tutto bene. Anzi, direte voi, che avventura è? Il problema è che mi ha costretto a partecipare al Campionato Mondiale di Karate... Squit!"



Geronimo Stilton
PIEMME

€ 9,90
IVA inclusa

**STORIE
DA RIDERE**



GERONIMO STILTON

IO SONO STILTON, GERONIMO STILTON...

Io sono un tipo, anzi un topo, intellettuale. Dirigo l'Eco del Roditore, il più famoso giornale dell'Isola dei Topi, e adoro scrivere libri ispirati alle mie avventure...



IENA

... E LUI È IENA!

Lui, invece, è un roditore supersportivo. Sa sopravvivere sempre, comunque e dovunque! Pratica tutti gli sport estremi e mi trascina in avventure mozzafiato!

TE LO DO IO IL KARATE!

"Questa volta Iena mi trascina a Portosorcio. E fin qui tutto bene. Anzi, che Avventura Estrema è, direte voi. Il problema è che sono costretto a partecipare ai Campionati Mondiali di Karate. E ho solo una settimana per imparare tutti i segreti di una vera cintura nera..."

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



CUCINA GIAPPONESE



SUSHI

Il sushi è uno dei piatti più rappresentativi della cucina giapponese. Consiste in riso condito con aceto di riso, spesso accompagnato da pesce crudo, frutti di mare, verdure o altri ingredienti. Contrariamente a quanto si pensa, il termine "sushi" non si riferisce solo al pesce crudo, ma al particolare riso utilizzato, detto shari. Il sushi è apprezzato per il suo sapore delicato, la freschezza degli ingredienti e la presentazione elegante.

Tipi di sushi

Esistono diverse varianti di sushi, ognuna con caratteristiche specifiche:

Nigiri – Piccole porzioni di riso pressato a mano con una fettina di pesce crudo sopra, a volte legate con una striscia di alga nori.

Maki – Rotoli di riso e ingredienti avvolti in un foglio di alga nori. Si distinguono in:

Hosomaki (piccoli, con un solo ingrediente principale)

Futomaki (grandi, con più ingredienti)

Uramaki (con il riso all'esterno, come il celebre California Roll)

Temaki – Coni di alga nori ripieni di riso e pesce, da mangiare con le mani.

Chirashi – Ciotola di riso sushi con pesce crudo e altri ingredienti disposti sopra.

Gunkan – Bocconcini di riso avvolti in alga nori con ripieni morbidi come uova di pesce o insalata di granchio.

Oshizushi – Sushi pressato in uno stampo di legno, tipico della regione di Osaka.

La diffusione del sushi in Italia

Il sushi si è diffuso in Italia a partire dagli anni '90, inizialmente nei ristoranti giapponesi delle grandi città come Milano e Roma, frequentati da una clientela selezionata. Negli anni 2000, grazie alla crescente passione per la cucina asiatica, il sushi è diventato sempre più popolare, portando all'apertura di ristoranti specializzati e alla nascita del format "all you can eat", che ha reso il sushi accessibile a tutti.

Oggi è possibile trovare sushi nei supermercati, nei ristoranti fusion e persino in versioni rivisitate per adattarsi ai gusti italiani, con ingredienti come tartufo o burrata. Il successo del sushi in Italia è dovuto alla sua leggerezza, alla varietà di sapori e alla crescente attenzione per un'alimentazione sana e raffinata.

PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO

Driver
Pneumatici & Assistenza

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

...E QUALCHE CURIOSITÀ



MOKUSŌ: IL SUONO DEL SILENZIO TRA SAMURAI, ARTI MARZIALI E VITA MODERNA

Il termine mokusō (黙想) in giapponese significa "meditazione silenziosa", ed è profondamente radicato nella cultura delle arti marziali e nella filosofia dei samurai. Composto dai kanji 黙 (moku, "silenzio") e 想 (sō, "pensiero, riflessione"), mokusō rappresenta uno stato di calma interiore, in cui la mente si svuota e si prepara all'azione con chiarezza e determinazione.

Mokusō e i Samurai

Nell'epoca feudale, i samurai praticavano la meditazione come parte dell'addestramento mentale e spirituale. Seguendo i principi dello Zen e del Bushidō, il codice d'onore dei guerrieri, il mokusō aiutava a raggiungere l'equilibrio mentale prima del combattimento, evitando distrazioni e paure. Per un samurai, il silenzio interiore era fondamentale per mantenere la lucidità di fronte alla morte e prendere decisioni rapide e precise.

Mokusō nelle Arti Marziali

Ancora oggi, il mokusō è una pratica essenziale in discipline come il karate, il kendo, il judo e l'aikidō. Viene eseguito all'inizio e alla fine di una sessione di allenamento per:

Preparare la mente e il corpo all'allenamento.

Eliminare pensieri esterni e concentrarsi sul momento presente.

Riflettere sulla pratica svolta con rispetto e gratitudine.

I praticanti siedono in posizione seiza (ginocchia a terra, schiena dritta), chiudono gli occhi e respirano profondamente, cercando il "suono del silenzio", uno stato in cui la mente è libera e ricettiva.

Mokusō nella Vita Moderna Giapponese

Oggi il mokusō è applicato non solo nelle arti marziali, ma anche nella vita quotidiana. Molti giapponesi lo utilizzano per affrontare lo stress del lavoro, migliorare la concentrazione e trovare equilibrio interiore. In un paese dove la frenesia della società moderna può essere opprimente, il mokusō rappresenta un ritorno alle radici della calma e della consapevolezza, un modo per riconnettersi con se stessi nel silenzio del pensiero.



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



Un giovanissimo maestro ai nazionali Csi di Salsomaggiore terme, anno 2002



GARA DI LUGANO 2017



idroterm
serre

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

LEGO! CHE PASSIONE

FONTE:
<https://www.toypro.com/it/news/1244/arte-in-miniatura>



Arte in miniatura

Un modo molto semplice per giocare ed imparare cose nuove nello stesso momento è provare questa linea di Lego che ricrea le opere d'arte più conosciute al mondo.

"Toy Pro, shop and discover Lego" è un sito che, oltre alla distribuzione dei nostri amati mattoncini, promuove e distribuisce i prodotti più innovativi creando recensioni e consigliando le novità del momento, oggi parliamo dell'arte in miniatura, una serie Lego che ripropone le migliori e più famose opere d'arte della storia.

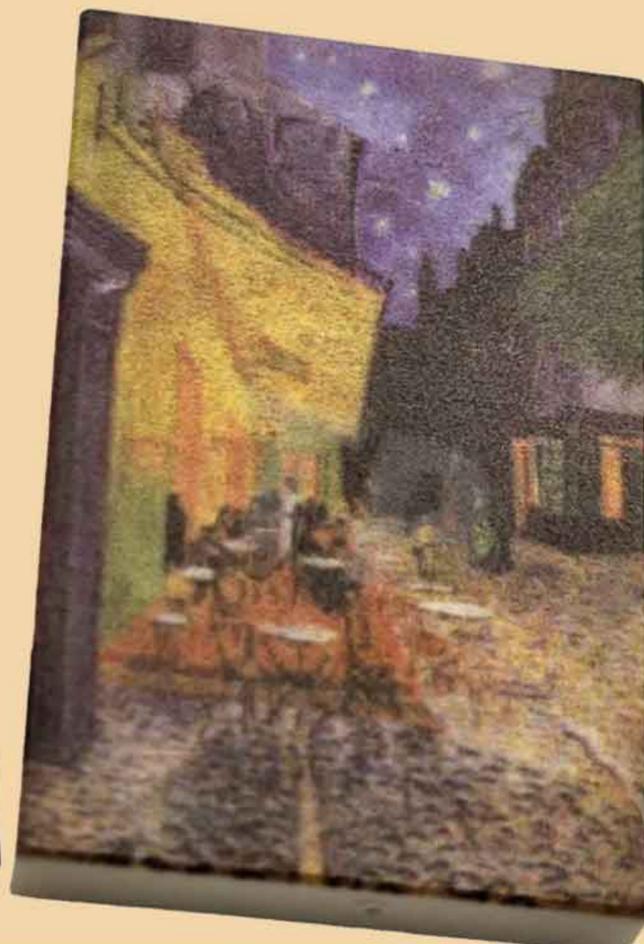
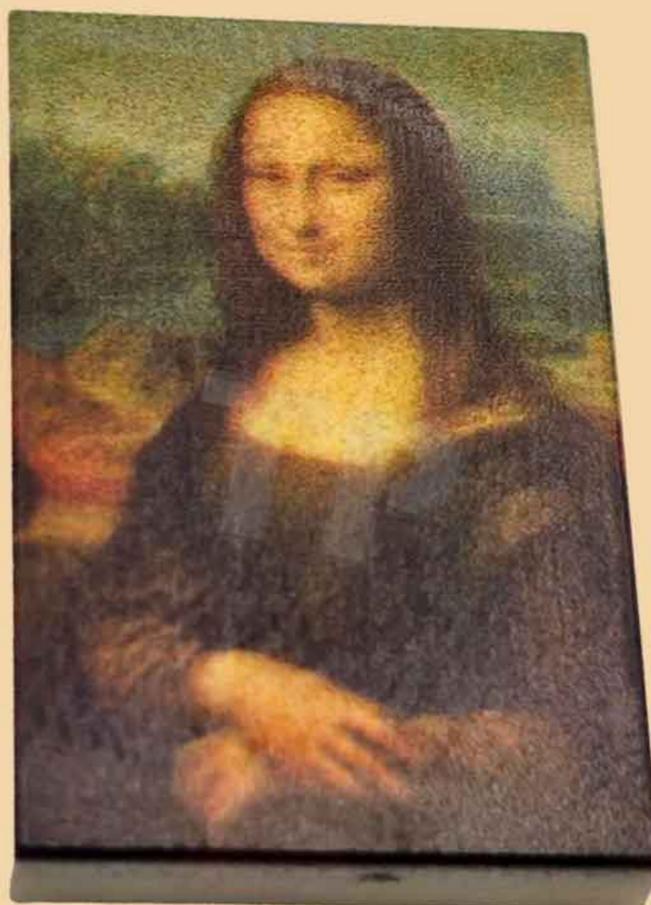
Gli appassionati di LEGO® e i fanatici dell'arte hanno una marcia in più grazie all'esclusiva collaborazione tra ToyPro e Print Your Block. Questa collaborazione ha dato vita a una speciale collezione di pezzi LEGO stampati con dipinti famosi, che ti permetteranno di integrare opere d'arte iconiche nelle tue creazioni LEGO. Print Your Block è nota per la stampa di pezzi LEGO con vari disegni, tra cui opere d'arte classiche. Grazie alla collaborazione con ToyPro, l'intera gamma standard di Print Your Block è ora disponibile su ToyPro. Questa gamma include poster retrò, stampe speciali per Natale e Halloween e torsi stampati con diversi modelli di maglioni natalizi, tra gli altri. Puoi usare questi pezzi LEGO per rendere ancora più speciali le tue MOC (My Own Creations) o le tue città LEGO.

Dipinti su parti LEGO: La collezione comprende una serie di dipinti famosi accuratamente riprodotti su mattoncini LEGO. Tra i principali si possono citare:

Van Gogh caffè de nuit e courbevoie, Vermeer la ragazza con l'orecchino di perla, Leonardo Da Vinci monna Lisa, Rembrandt lezione di anatomia e molti molti altri.

In pratica potrete ricreare opere d'arte come con la tecnica del puzzle, ma invece di utilizzare i classici inserti utilizzerete i mattoncini stampati...interessante e sicuramente istruttivo.

I pezzi LEGO stampati con dipinti famosi sono disponibili tramite ToyPro. Che tu sia un costruttore LEGO che desidera abbellire le proprie creazioni con opere d'arte classiche o un collezionista alla ricerca di pezzi unici, questa collaborazione offre un'opportunità unica di combinare arte e divertimento nella costruzione. Grazie a questa collezione unica, grandi e piccini potranno vivere un'esperienza creativa ed educativa, unendo il mondo LEGO e l'arte classica in modo innovativo.



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



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>

A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



MITI, LEGGENDE E CURIOSITA' SUGLI ANIMALI DELL'OROSCOPO



SCIMMIA

La Scimmia (saru 猿) è in ordine il nono animale dell'oroscopo giapponese.

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

Come può la scimmia essere solo al nono posto?

Nella grande gara organizzata dall'Imperatore di Giada, essendo veloce e agile, la Scimmia non ha avuto problemi per la maggior parte del tempo. Tuttavia, la sua natura giocosa ha avuto la meglio. Lungo il percorso, non poteva fare a meno di fermarsi per fare scherzi agli altri animali e mostrare le sue abilità acrobatiche. Pur essendo divertenti, queste buffonate sono costate tempo prezioso.

Quando la Scimmia si avvicinò al fiume, avvistò una zattera. Grazie alla sua intelligenza, convinse la capra e il gallo a unire le forze. Insieme,

attraversarono il fiume, con la Scimmia che usava un bastone per remare. Finirono la gara come una squadra, con la capra all'ottavo posto, la scimmia al nono e il gallo al decimo.

Questo nono posto cattura perfettamente lo spirito della Scimmia: intelligente e sociale, ma a volte distratta dalla sua stessa giocosità.

Ci ricorda che, sebbene l'arguzia e il fascino siano preziosi, la concentrazione e il lavoro di squadra possono spesso portare a un successo maggiore.

La scimmia, nei secoli, è diventata parte integrante di molti aspetti mitologici e culturali del Giappone; non ha una classificazione ben precisa, a volte è considerato e rappresentato come un animale stupido, irascibile e malvagio, altre volte gli viene attribuita intelligenza, altre ancora è rappresentato come un essere o un messaggero divino.

Le scimmie in Giappone sono considerate anche guardiane e cacciatrici di demoni; infatti la parola saru (scimmia) è foneticamente identica al verbo saru (allontanare, respingere) e siccome le credenze giapponesi identificano il nord-est come Kimon, ovvero come l'ingresso degli Oni (i demoni giapponesi), le raffigurazioni di scimmie sono quasi sempre presenti in luoghi importanti che affacciano verso nord-est.

Inoltre hanno l'appellativo di umayagami (Kami delle stalle) in quanto sono considerate le protettrici dei cavalli contro malattie ed infortuni; sono anche associate alla fertilità.

In natura erano molto presenti un po' ovunque, ma con l'urbanizzazione il loro habitat si è ridotto notevolmente ed oggi è possibile trovarle principalmente in luoghi di montagna un po' distaccati.

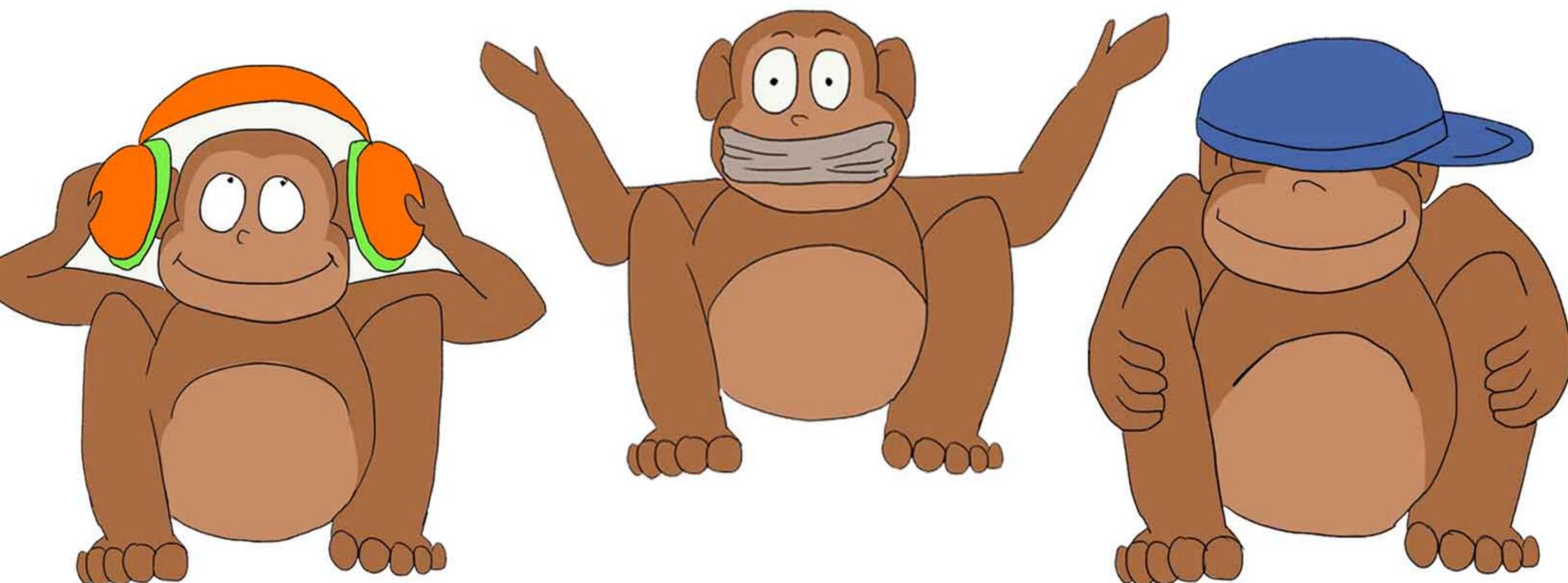
Il più conosciuto a livello turistico è sicuramente il Jigokudani Yaen-koen non molto distante dalla città di Nagano.

LE TRE SCIMMIE "NON VEDO, NON SENTO, NON PARLO"

L'iconografia delle tre scimmie sagge che, utilizzando le zampe, si coprono gli occhi, le orecchie e la bocca è stata introdotta in Giappone intorno al VIII secolo dai monaci della setta Tendai; ha comunque un'origine più antica, alcuni la fanno risalire ad antiche tradizioni indù che poi furono diffuse in tutta l'Asia dal buddismo, altri la associano alla dottrina del Confucianesimo.

Il loro significato è "non vedere il male, non sentire il male, non parlare del male", ovvero "non lasciarti sovrastare dal male". In occidente, invece, ha più un'asserzione di "mi faccio i fatti miei".

La raffigurazione più conosciuta è sicuramente un *ramna* che ritrae le tre scimmiette al santuario di Toshogu di Nikko, che abbiamo potuto vedere anche noi durante il nostro viaggio in Giappone nel 2010!



SON GOKU, IL RE SCIMMIA

Parlando di scimmie non possiamo non citare, Son Goku, il Re scimmia che molti conosceranno grazie all'anime Dragon Ball.

Son Goku è il protagonista di uno dei quattro classici della letteratura cinese, "Viaggio in Occidente", che in Giappone prende il nome di Saiyuki.

Nonostante questo testo sia di origine cinese, ha avuto un grandissimo successo in tutto Giappone, ispirando non solo manga, anime e videogame, ma anche metodologie di stesura della sceneggiatura.



LA LEGGENDA DI SON GOKU

Son Goku nacque da un uovo magico generato da una roccia sul monte Huaguo (Kakazan in giapponese) chiamato anche "Montagna dei Fiori e dei Frutti"; quando il vento sfregò sull'uovo, questo diede vita ad una scimmia (Son Goku).

La scimmia incontrò altri suoi simili selvatici sulla montagna e si unì a loro; un giorno, mentre si trovavano all'interno di un ruscello, decisero di cercare la fonte scalando la montagna da cui proveniva; vi trovarono una cascata e proclamarono che chi di loro sarebbe riuscito ad entrarci, trovare la vera sorgente e riuscire per proclamarlo, sarebbe diventato il loro Re.

Son Goku si fece avanti, entrò nella cascata e vi trovò una grotta, fonte della sorgente; questa grotta divenne la casa di tutto il gruppo di scimmie e Goku venne incoronato come il Re Scimmia.

Preoccupato che un giorno il suo potere e la sua felicità giungano al termine, il sovrano apprende un percorso per diventare immortale. Diviene dunque allievo di un saggio taoista e sotto la sua guida riesce ad acquistare la vita eterna e a imparare oltre 70 trasformazioni. Gli fu anche insegnato a creare dei suoi "doppioni" semplicemente soffiando su un suo ciuffo di peli.

Non contento del suo status di sovrano e di immortale, il re delle scimmie giunge perfino a invadere il paradiso. Il Re Scimmia distrusse buona parte del Regno dei Cieli e l'unico modo per contenerlo e sconfiggerlo fu chiamare il Buddha storico, che con la sua solennità, sconfisse Son Goku e lo sigillò ai piedi una montagna; fu comunque sfamato e dissetato per 500 anni, al fine di fargli imparare l'umiltà, la calma e la tranquillità.

Dopo questi 500 anni, la Dea Kannon fu incaricata dal Buddha di trovare qualcuno che portasse i sutra verso Ovest per diffondere gli insegnamenti buddisti; Son Goku fu scelto per accompagnare il monaco Sanzang (Sanzo Hoshi in giapponese) in questa missione, ma siccome il Buddha sapeva della difficoltà che il monaco avrebbe avuto nel controllare il Re Scimmia, gli donò una coroncina che avrebbe dovuto mettere sulla testa della scimmia; questa non si sarebbe più tolta ed si sarebbe stretta alle sue tempie provocandogli dolore ogni qual volta il monaco avesse pronunciato un sutra.

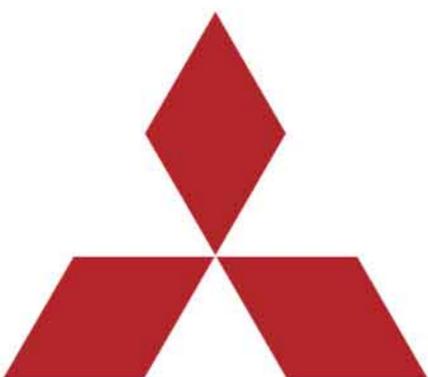
Da quel momento Son Goku, Sanzang ed altri due compagni di viaggio (in giapponese, Cho Hakkai, un maiale mutaforma, e Sa Gojō, un kappa) sconfissero vari nemici, sia umani che soprannaturali, tra cui i due demoni Ginkaku e Kinkaku, che utilizzando una zucca come borraccia riuscivano a risucchiare al suo interno chiunque rispondesse dopo essere stato chiamato per nome, ed il già citato Demone Re Bue, a cui venne sottratto il magico Ventaglio di foglie

OTTICA
L'OCCHIAIALE



di Sarzi Puttini Luca

Via Giovanni Chiassi 72 - 46100 Mantova - Tel. +39 0376/323524 - E-mail otticalocchiale@alice.it



**MITSUBISHI
HEAVY INDUSTRIES**

IN TV



KUNG FU (2021)

Il remake di Kung Fu (2021), prodotto da The CW, reinterpreta in chiave moderna la celebre serie del 1972 con David Carradine.

Stavolta la protagonista è Nicky Shen (Olivia Liang), una giovane donna di origini cinesi che, dopo aver trascorso tre anni in un monastero Shaolin in Cina, torna a San Francisco e scopre che la sua città è minacciata dal crimine e dalla corruzione. Decisa a proteggere la sua famiglia e la comunità, Nicky usa le arti marziali e la saggezza Shaolin per affrontare le ingiustizie.

Rispetto alla serie originale, che aveva un protagonista maschile ed era ambientata nel Far West, questo remake si distingue per il suo focus su una forte protagonista femminile e per la rappresentazione della cultura asiatica contemporanea. La trama mescola azione, mistero e dramma familiare, con un tocco di realismo sociale che affronta tematiche come il razzismo e le difficoltà degli immigrati.

Se da un lato le sequenze di combattimento sono ben coreografate e lo sviluppo dei personaggi risulta interessante, dall'altro la serie pecca a volte di prevedibilità e di un tono adolescenziale tipico delle produzioni CW. Tuttavia, Kung Fu offre una storia coinvolgente, una rappresentazione positiva della comunità asiatica e un'eroina carismatica che bilancia forza e vulnerabilità.

Il remake si dimostra un'operazione riuscita nel rinnovare lo spirito della serie originale per un pubblico moderno, pur con qualche limite narrativo.



*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

Irlanda, patria della musica...



OK, a me piace il Nord Europa e tutte le sue tradizioni, ma se uno ama la musica non può esimersi dal visitare almeno una volta nella vita l'Irlanda, Dublino e conoscere un pò di gente...

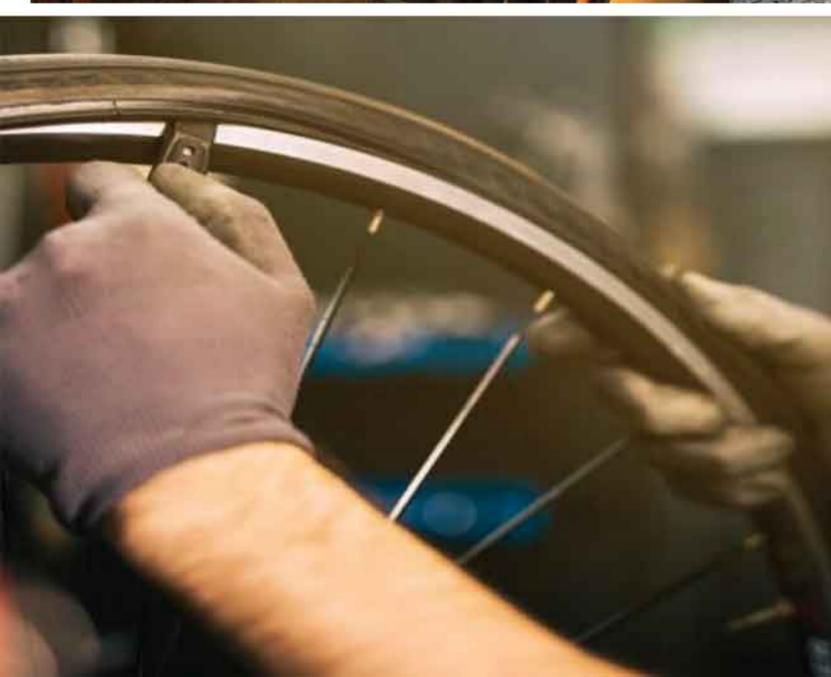
L'Irlanda è una terra intrisa di musica, con una tradizione sonora che attraversa secoli e continua a ispirare artisti di tutto il mondo. Per ogni amante della musica, visitare Dublino almeno una volta nella vita è un'esperienza imprescindibile, poiché la città è il cuore pulsante di questa straordinaria eredità musicale.

Innanzitutto, la musica tradizionale irlandese è una delle più riconoscibili e amate al mondo. Strumenti come il violino, il tin-whistle (flauto piccolo), la cornamusa e il bodhrán creano melodie che raccontano storie di gioia, dolore e resistenza. A Dublino, è possibile immergersi in questa tradizione nei pub storici come il "Temple Bar", dove ogni sera si tengono sessioni dal vivo, coinvolgendo musicisti e spettatori in un'atmosfera unica e autentica.

Ma l'Irlanda non è solo folk. Dublino è stata la culla di alcuni dei più grandi artisti della musica contemporanea. Gli U2, nati tra le strade della città, hanno portato il rock irlandese sulle scene globali, mentre artisti come Sinéad O'Connor, The Cranberries e Thin Lizzy hanno lasciato un segno indelebile nel panorama musicale mondiale. Camminando per le vie di Dublino, si respira la loro eredità, dai murales dedicati a questi leggendari musicisti ai locali dove hanno mosso i primi passi.

Un'altra ragione per visitare Dublino è la sua vivace scena musicale contemporanea. Oltre ai pub e ai club, la città ospita eventi come il Dublin International Chamber Music Festival e il Longitude Festival, offrendo una varietà di generi musicali che vanno dal classico all'elettronica. Il celebre museo della musica irlandese, **EPIC**, e il tour della **Guinness Storehouse**, che include performance dal vivo, completano l'esperienza per chi vuole scoprire ogni sfumatura della musica irlandese.

Dublino è un luogo dove la musica è parte dell'anima della città. Per chi ama la musica, visitarla significa entrare in contatto con una tradizione vibrante e sempre viva, lasciandosi trasportare dal ritmo di una terra che ha dato al mondo alcuni dei suoni più iconici di sempre. Vi consiglio vivamente un viaggio in questa terra meravigliosa...



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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

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

Mercoledì e Venerdì
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra Dinamika
Via Mincio, 16

Lunedì e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:30



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

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

MANTOVA
Venerdì dalle 20:00 alle 20:30

MARMIROLO
Martedì dalle 20:00 alle 20:30

SUSTINENTE
Lunedì dalle 19:30 alle 20:00



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

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

Palestra
delle scuole medie
Via Carducci

Martedì e Venerdì
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra
Via Trazzi

Lunedì e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:30



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

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

Palestra Atene
Via Laffranchi

Martedì e Venerdì
dalle 17:30 alle 19:30



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

空手道 Corsi di **KARATE**
DIVERSAMENTE ABILI

In **TUTTE**
le nostre sedi!

- Mantova
- Marmiolo
- Goito
- Sustinente
- Carpenedolo



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

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

Palestra Scuole Medie
Via Gramsci

Martedì e Venerdì
dalle 17:30 alle 19:00



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

INFO:

Davide Reggiani

tel. **338 5775667**

mail:

info@karatemantova.it



20 PROSSIMI APPUNTAMENTI



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



INTERNATIONAL DRAGON DAY CUP

8° Edizione

KARATE KOBUDO

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
CAMPIONATI NAZIONALI 2025
 FASE REGIONALE

CAMPIONATO REGIONALE DI KOBUDO
GARA REGIONALE DI KARATE

con il Patrocinio

GOITO (Mantova) Palasport Via Pedagno
13 aprile 2025 inizio gare ore 9.00
 vicepresidenza@karatemantova.it 338 5775667

KARATEMANTOVA

20 anni di esperienza e qualità

Stage di Kobudo

MARMIROLO

Palasport Via Grazioli

27 aprile 2025
 dalle 9.30 alle 11.30

M° Davide Reggiani
 M° Simone Reggiani
 Istr Ilaria Truzzi

Info: 338 5775667
info@karatemantova.it

STAGE DI KARATE

19/22 GIUGNO 2025
 COGOLETO (GE)

4 GIORNI
 DOVE IL TUO TATAMI
 È IL MARE

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

INT. WMAC WORLD SERIES 2025

THE FUTURE OF MARTIAL ARTS

www.wmac.info

WMAC

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

04.10.2025

TURNHALLE EBERN
 CYMNASIUMSTRASSE 4
 94104 EBERN (GER)

REGISTRATION & INVITATION
 WMAC INFO

HOSTED BY WMAC WORLD & WMAC GERMANY

info@karatemantova.it
Tel. 338 5775667

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

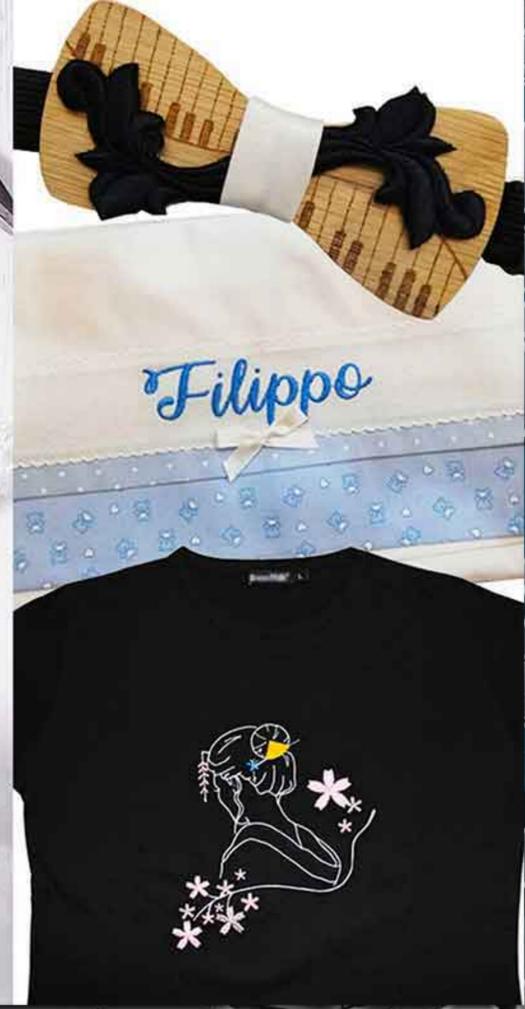


di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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

Lego Division!
tante idee con la stoffa lego!

richiedi informazioni a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it
PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO
realizza con me le tue idee...

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



astucci che stanno in piedi

cuscino lego personalizzabile col tuo nome

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



RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



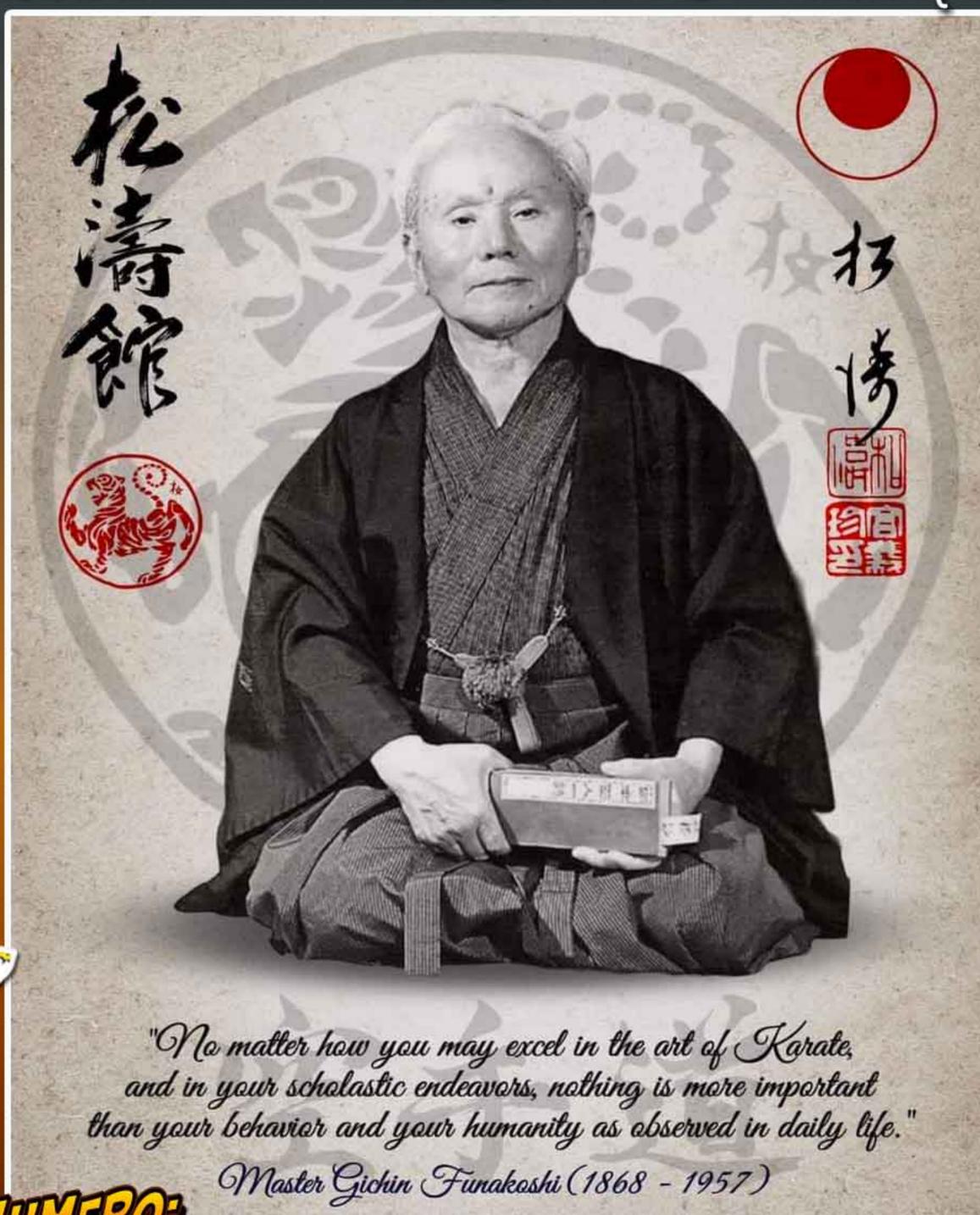
PROMOSPORT
...Da oggi spillette e magneti da trigo con i vostri loghi...
Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento
NEW!
Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 mantovapromosport@libero.it

KARATEMANTOVA
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE

"Per quanto possiate eccellere nell'arte del karate e nei vostri sforzi scolastici, nulla è più importante del vostro comportamento e della vostra umanità osservati nella vita quotidiana".



"No matter how you may excel in the art of Karate, and in your scholastic endeavors, nothing is more important than your behavior and your humanity as observed in daily life."

Master Gichin Funakoshi (1868 - 1957)



NEL PROSSIMO NUMERO:

I RISULTATI DEL CAMPIONATO REGIONALE E MOLTE NOVITÀ

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° 59 - APRILE 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**