



# KARATEMANTOVA MAGAZINE



JASON E RICCARDO



GARA FESIK

COME SI IMPUGNA UNA KATANA

FORMAZIONE CSI





# KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 61 - GIUGNO 2025

## SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
JASON LAZZARINI - RICCARDO DONELLI.....	PAG. 4
NEWS E UN PÒ DI STORIA.....	PAG. 6
GARA FESIK.....	PAG. 10
MONDIALE WMAC.....	PAG. 11
FORMAZIONE CSI.....	PAG. 12
KOBUDO.....	PAG. 14
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 16
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
AVATAR: LA LEGGENDA DI AANG.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30



JASON LAZZARINI  
RICCARDO DONELLI



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](mailto:info@karatemantova.it) - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: [kmnmagazine@gmail.com](mailto:kmnmagazine@gmail.com)

FATTO  
A MANO  
CON IL CUORE  
e personalizzabile!

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

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET  
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



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

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



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



# LA PAROLA AL MAESTRO:

## KARATE E INNOVAZIONE



L'unione tra karate e innovazione rappresenta un connubio affascinante e ricco di potenzialità. Se da un lato il karate affonda le sue radici in una tradizione millenaria, dall'altro l'innovazione tecnologica e scientifica offre nuove opportunità per migliorare l'allenamento, ottimizzare le prestazioni e ampliare le possibilità di questa antica arte marziale. L'innovazione tecnologica è entrata a pieno titolo nel mondo del karate, offrendo strumenti e metodologie all'avanguardia. Sensori di movimento, software di analisi video e applicazioni digitali consentono oggi di monitorare con precisione i movimenti degli atleti, valutare la potenza dei colpi e fornire feedback personalizzati per migliorare la tecnica. La ricerca scientifica applicata al karate ha permesso di comprendere meglio i meccanismi biomeccanici che sono alla base dei movimenti, ottimizzando l'allenamento e riducendo il rischio di infortuni. Studi sulla fisiologia dello sport e sulla nutrizione hanno consentito di individuare strategie per migliorare la performance degli atleti, aumentando la forza, la velocità e la resistenza. L'innovazione non riguarda solo l'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, ma anche l'introduzione di nuove metodologie di allenamento. Tecniche di visualizzazione, allenamento mentale e simulazioni virtuali consentono agli atleti di prepararsi al meglio per le competizioni, sviluppando la concentrazione, la resilienza e la capacità di gestire lo stress. L'unione tra karate e innovazione apre scenari inediti per il futuro di questa disciplina. L'utilizzo di intelligenza artificiale, robotica e realtà virtuale potrebbe rivoluzionare l'allenamento, offrendo esperienze immersive e personalizzate. Allo stesso tempo, la ricerca scientifica continuerà a fornire nuove conoscenze per migliorare le prestazioni degli atleti e ampliare le possibilità del karate. L'innovazione rappresenta un'opportunità straordinaria per il karate di evolvere e adattarsi ai tempi, senza perdere la sua identità e i suoi valori fondamentali. La combinazione tra tradizione e progresso tecnologico e scientifico può portare a risultati sorprendenti, aprendo nuove frontiere per la pratica, l'allenamento e la competizione.

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale  
di zona

Karategi e judogi:



**BARRUS** TŌKAIDO



di REGGIANI CRISTINA

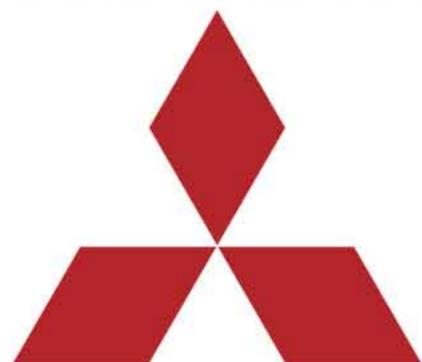
**PROMOSPORT**



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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - [info@crikami.it](mailto:info@crikami.it)



# MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

# JASON E RICCARDO



Anche quest'anno si sono svolti gli esami di Dan di fine corsi con le nuove cinture nere che calcheranno i tatami delle società CSI del Comitato di Mantova e di Verona.

Quest'anno scelta la sede dell'US Tregnago dove la commissione esaminatrice composta da Maestri di alto profilo hanno esaminato 19 ragazzi provenienti da Karatemantova ASD e APS , GSK San Giorgio, AIKI Team ASD, Sporting Karate Reggiolo e per il Comitato di Verona US Tregnago e GS Tarmassia.

Inoltre due esaminandi di Krav Maga della società Rhino Combat.

La commissione era composta dal M° Davide Reggiani in qualità di Presidente, e dai Maestri Roberto Zanini , Daniela Braglia, Valentino Forcati e Piero Righetti.

Dapprima le prove scritte e poi le prove pratiche con Kihon, Kata e Kumite e per il Krav Maga tecniche a coppie di autodifesa e minaccia sia armata che a mani nude.

Per Karatemantova due atleti sotto esame per la cintura nera 1° Dan : **Riccardo Donelli** e **Jason Lazzarini** che hanno brillantemente superato gli esami e hanno potuto indossare la tanto desiderata cintura nera.

Riccardo Donelli ha fatto un percorso preparatorio molto intenso con anche 4 allenamenti settimanali ed una passione senza eguali, Jason Lazzarini atleta di parakarate secondo agli assoluti italiano Fijlkam a Ostia 2025, ha eseguito un esame impeccabile in carrozzina dopo una preparazione forse lunga ma che ha dato ottimi risultati.

Un plauso da tutto il CSI di Mantova e dal Direttivo di Karatemantova con in testa il Presidente Andrea Antonelli e il Presidente Onorario Daniela Braglia che ha preparato Jason in questi anni e lo segue ogni giorno in palestra assieme al marito M° Davide Reggiani.

Ora inizia il vero percorso da karateka quasi ricominciando da zero ma con una maturità diversa non solo agonistica nel karate ma anche dedicata alla sua spiritualità e ai valori che trasmette al corpo e allo spirito.

Bravissimi ragazzi.



*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

*siamo specializzati nella cura della tua auto*

## 5X1000 A KARATEMANTOVA

Con questo post vi chiediamo di aiutarci con il vostro **5X1000** sulla vostra dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra società **90015970206**. Potremo così contenere i costi e fare sempre più belle iniziative per i nostri ragazzi. Grazie di cuore a tutti.... a voi non costa nulla per noi è un aiuto importante. Grazie

# 5x1000

## A KARATEMANTOVA ASD E APS

# 90015970206

### CAMPIONATI REGIONALI DI KARATE A MERATE

Si è svolta la seconda e ultima tappa del Campionato Regionale di Karate a Merate (LC) dopo la data di aprile di Goito.

Di scena in provincia di Lecco sia le specialità classiche del kata che tutte quelle del Kumite libero assenti a Goito per l'inserimento delle specialità del kobudo.

Karatemantova ha partecipato con alcuni atleti assenti a Goito con ottimi risultati. Accompagnati dal Maestro Mario Greco al mattino subito sono arrivate le prime medaglie nelle categorie del Parakarate: Un fantastico argento per Walid El Alaoui e un 5° posto per Andrea Morellini.

Poi sempre per il kata cinture nere cadetti un Bronzo 4° posto per Mickail Bigi e un altro 4° posto per Gurpreet Kumari.

Primo oro e titolo regionale nel kumite per Halima Dhaou che conferma l'ottima preparazione nella disciplina del kumite e subito dopo un terzo posto per El Alaoui Sabrina sempre nel kumite.

Bellissimo terzo posto ancora nel kata per Alessio Pizzamiglio.

Un altro bronzo e terzo posto arriva sempre dal kumite con Paolo Messina che si classifica anche quinto nel kata.

Una giornata intensa e ricca di soddisfazioni con importanti medaglie in una gara regionale che vale quasi un nazionale visto il livello tecnico del nord Lombardia.

Bravissimi tutti e peccato per il quinto posto di Irene Bulgarelli reduce da un infortunio: lei è bravissima e sicuramente tornerà sul podio dalla prossima competizione.



# CAMPIONESSA D'EUROPA



**TERRYANA  
D'ONOFRIO**

KATA  
EUROPEI 2025

## EUROPEI 2025

<https://www.oasport.it/2025/05/karate-italia-cinque-medaglie-a-gli-europei-2025-terryana-donofrio-e-mattia-allesina-sono-doro/>

### OA Sport

Karate: l'Italia chiude in trionfo gli Europei 2025! Oro nel kumite maschile e 12 medaglie totali

Squadra maschile kumite italia karate / FIJLKAM

A Yerevan si sono conclusi gli Europei 2025 di karate. Sui tatami armeni l'Italia ha fatto segnare un bottino impressionante di 12 podi totali, tra karate (8) e parakarate (4), con 3 ori, 2 argenti e 7 bronzi, definito al meglio da quanto successo nell'ultima giornata di gare.

La squadra maschile di kumite si è presa – nuovamente – l'oro continentale. La formazione composta da Simone Marino, Matteo Avanzini, Matteo Fiore, Daniele De Vivo e Michele Martina, oltre che a Angelo Crescenzo e Luca Maresca, si è imposta complessivamente 2-3 sulla Croazia in una sfida incredibile, risolta dalla vittoria di Michele Martina per 3-0 su Dino Simunec.

Si mette al collo l'argento invece la squadra maschile di kata: Mattia Busato, Gianluca Gallo e Alessandro Iodice (e Alessio Ghinami) vengono superati di misura dalla Spagna con lo

score di 42.7 a 42.4 in un duello intenso.

Doppio bronzo al femminile per il kumite femminile (Viola Lallo, Veronica Brunori, Silvia Semeraro, Sofia Ferrarini e Clio Ferracuti) e il kata femminile (Terryana e Orsola D'Onofrio, Michela Rizzo e Elena Roversi). Le azzurre si sono rispettivamente imposte rispettivamente allo spareggio contro l'Austria, decisa Clio Ferracuti che si è imposta su Lejla Topalovic per 6-2, e per 41.80 a 40.20 contro la Turchia.

“Innanzitutto – dice il presidente federale Davide Benetello – mi complimento con la Federazione Armena per l'ottima organizzazione di questi Campionati! Hanno alzato il livello. Per l'Italia, poi, è andato tutto bene. Siamo una federazione che vince titoli in tutte le discipline, dal kumite al kata, passando per il parakarate. Siamo completi e lo abbiamo dimostrato sfiorando il primo posto del medagliere per un attimo. Siamo una grande squadra!”

Riepilogo medaglie Italia – Europei di Karate 2025: Ori (3) Terryana D'Onofrio – kata individuale femminile - Mattia Allesina – parakarate K22 - Squadra maschile di kumite Argenti (2) Erminia Perfetto – kumite -50 kg - Squadra maschile di kata - Bronzi (7) - Alessio Ghinami – kata individuale maschile - Matteo Avanzini – kumite +84 kg - Squadra femminile di kata - Squadra femminile di kumite - Patrick Buwalda – parakarate K22 - Federica Yakymashko – parakarate K21 - Pietro Merlo – parakarate carrozzina

### **KARATEMANTOVA** Campionati Regionali di karate a Merate

Grandi risultati, medaglie e ottime prestazioni sul tatami di Merate

Si è svolta la seconda e ultima tappa del Campionato Regionale di Karate a Merate (LC), dopo la data di aprile di Goito.

Di scena in provincia di Lecco sia le specialità classiche del kata che tutte quelle del Kumite libero, assenti a Goito per l'inserimento delle specialità del kobudo. Karatemantova ha partecipato con alcuni atleti, non presenti a Goito, con ottimi risultati. Accompagnati dal Maestro Mario Greco, al mattino subito sono arrivate le prime medaglie nelle categorie del Parakarate: Un fantastico argento per Walid El Alaoui e un 5° posto per Andrea Morellini. Poi sempre per il kata cinture nere cadetti, un Bronzo 4° posto per Mickail Bigi e un altro 4° posto per Gurpreet Kumari. Primo oro e titolo regionale nel kumite per Halima Dhaou che conferma l'ottima preparazione nella disciplina del kumite e subito dopo un terzo posto per Sabrina El Alaoui sempre nel kumite. Bellissimo terzo posto ancora nel kata per Alessio Pizzamiglio. Un altro bronzo e terzo posto arriva sempre dal kumite con Paolo Messina che si classifica anche quinto nel kata.

Una giornata intensa e ricca di soddisfazioni con importanti medaglie in una gara regionale che vale quasi un nazionale visto il livello tecnico del nord Lombardia. Bravissimi tutti e peccato per il quinto posto di Irene Bulgarelli reduce da un infortunio: lei è bravissima e sicuramente tornerà sul podio dalla prossima competizione.





## ALLENAMENTO AGONISTI ALL'APERTO

Sabato 17 maggio, presso il parco di Belfiore, si è tenuto l'ultimo allenamento per gli atleti agonisti prima del periodo estivo.

Inizialmente, ci si è concentrati sulla respirazione diaframmatica, fondamentale nel karate e per concentrarsi. In seguito, sotto la supervisione dell'istruttrice e preparatore atletico Stella Gueresi, gli atleti hanno svolto esercizi mirati per l'equilibrio, la mobilità e la forza.

L'allenamento si è poi concentrato con l'istruttore Mattia Tibaldi sul kumite libero e, tra le classiche tecniche applicate in modo diverso e qualche risata, le due ore si sono concluse con lo stretching.

Nonostante i limiti che c'erano non essendo in palestra, è stato comunque un buon allenamento con annesso divertimento!



## NUOVO PULMINO PER KARATEMANTOVA

In attesa delle scritte e grafiche che verranno applicate, è finalmente arrivato dopo tanti sacrifici il nuovo pulmino a 9 posti di Karatemantova ASD e APS, un Peugeot Traveller pronto per le tante trasferte e le nuove sfide che la società dovrà affrontare dalla prossima stagione. Verrà presentato ufficialmente il 7 giugno in occasione degli esami di kiu a Goito dove tutti i soci potranno vederlo dal vivo prima dei prossimi utilizzi. Benvenuto al nuovo acquisto che speriamo porti soddisfazioni ai nostri atleti.



## **KARATEMANTOVA** Esami di Kiu a Rolo e Novi

Con la presenza dei maestri Mario Greco, Davide Reggiani e Maurizio Rossato e dell'insegnante tecnico Hassan El Alaoui, presso la palestra di Novi di Modena di Aneser ASD, si sono svolti gli esami di Kiu per le due realtà aderenti a Karatemantova in sessione unica. Circa una cinquantina di ragazzi, bambini e adulti si sono messi "in discussione" per conseguire la nuova cintura a fine corso 2024/2025.

Approccio sportivo con percorso, palloncino ma anche tradizionale con Kihon-Kata e Kumite nel rispetto del modus operandi del karate shotokan. Buona la preparazione generale con qualche eccellenza come in tutte le realtà sportive senza dimenticare il settore diversamente abili oggi definito Parakarate.

Presente il Presidente della Polisportiva Stadium Paolo Smerieri e il vicepresidente della società Aneser Ermes Giovannella. In attesa degli altri esami di kiu a Goito in sessione riunita per Mantova-Marmirolo-Goito-Sustinente e Carpenedo lo i complimenti alle nuove cinture colorate di Novi e Roloda parte del Presidente di Karatemantova Andrea Antonelli e del Presidente CSI di Mantova Gilberto Pilati.

## **KARATEMANTOVA**

Orgoglio Karatemantova, Giselle De Stefano sul podio al Trofeo CONI

Grinta, talento e passione

Si è svolto il 2 giugno a San Secondo Parmense il Trofeo CONI, gara di karate dedicata ai giovanissimi.

Karatemantova era presente con una atleta del kumite, Giselle De Stefano, che fa un'ottima prestazione classificandosi sul podio al terzo posto e conquistando un bellissimo bronzo. Giselle è stata accompagnata dal Coach Maestro Mario Greco del team Karatemantova Novi e Rolo.

Complimentissimi!



# GARA FESIK



## **Karatemantova oartecipa alla gara Fesik di Gambara (BS) - Un'esperienza di crescita per i nostri atleti**

Domenica 27 aprile, i nostri atleti agonisti di Carpenedolo hanno avuto l'opportunità di partecipare alla gara Fesik di Gambara, un evento organizzato con grande professionalità dal Maestro Claudio Tononi. Un'occasione importante che ha permesso ai nostri ragazzi di mettersi alla prova in un ambiente nuovo e stimolante, confrontandosi con atleti di alto livello tecnico.

Desideriamo esprimere il nostro sincero ringraziamento al Maestro Tononi per la sua disponibilità e per averci invitato a questa manifestazione.

La possibilità di partecipare a questo evento ha rappresentato per i nostri atleti una grande opportunità di crescita, sia sotto il profilo tecnico che umano.

Alla gara hanno preso parte quattro atleti: Inzoli Nora, Pischedda Daniel, Christian Treccani e Canghiari Marco, accompagnati dal loro maestro Sall Bass e dagli istruttori Treccani Daniel e Surfaro Katia.

Ognuno di loro ha dimostrato un significativo miglioramento tecnico, affrontando la competizione con serietà, impegno e grande professionalità. Complimenti a tutti i nostri atleti per l'impegno, il coraggio e la disciplina dimostrata.

Tutti loro hanno affrontato la gara con grande spirito e con il desiderio di migliorarsi e confrontarsi con gli altri.

In particolare, vanno i nostri complimenti a Marco Canchiari, che si è distinto nella sua categoria, conquistando un meritatissimo secondo posto.

Bravissimi ragazzi! Continuate su questa strada, con la stessa determinazione e passione che vi contraddistinguono.



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

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

# MONDIALE WMAC



## **KARATEMANTOVA FERRARA COLLEZIONA SUCCESSI EUROPEI ALLA RASSEGNA CONTINENTALE WMAC ORGANIZZATA DA MAURO DE MARCHI A BELLARIA**

Un successo che supera le più rosee aspettative: 1200 iscritti da 24 Nazioni, dalla Francia all'Ucraina, da Malta all'Inghilterra, con addirittura atleti provenienti dal Canada e dagli Stati Uniti; 2 giorni di gara a ritmo serrato nella cornice del PalaBim di Bellaria sotto le insegne della Federazione Internazionale WMAC. Questi i numeri degli European Games 2025, organizzati dal Maestro Mauro de Marchi, Presidente WMAC Europe, e dal Presidente Mondiale WMAC Harald Folladori.

Il gruppo ferrarese di Karatemantova ha preso parte con sette atleti a questa rassegna Continentale, raccogliendo un bottino finale di 13 medaglie, delle quali 5 ori, 2 argenti e 6 bronzi al termine delle due giornate di gara.

Nel settore della kickboxing, ottima prima prova di Edoardo Sofritti che si aggiudica il bronzo tra i cadetti del light contact; doppio podio poi per l'undicenne Francesco Murgia, che conquista un argento nel light contact e un bronzo nella kicklight. Infine, Enrico Bulgarelli consacra il proprio talento tra i seniores, con un bronzo nel light contact ma soprattutto con l'oro e il Titolo Europeo nella kicklight: Bulgarelli si conferma sul tetto d'Europa per il secondo anno consecutivo al termine di tre combattutissimi incontri.

Nel karate poi, sequela di doppiette di podi per gli estensi: ad aprire le danze è Sara Landi, due volte di bronzo nei kata creative e nei kata tradizionali tra i bambini; segue a ruota Alice Siviero negli juniores, con un argento nel kata tradizionale e il primo posto nel creative. Matteo Lambertini, al suo ultimo anno da cadetto, si regala il gradino più alto del podio nei kata in una delle categorie più numerose della competizione, i cadetti cinture marroni e nere, e strappa anche il bronzo tra i seniores.

Proprio nei seniores, infine, arriva il doppio oro di Sergio de Marchi, Maestro e preparatore di tutta la squadra ferrarese, che sia negli hard styles che nel kata tradizionale riconferma un Titolo Europeo che, grazie a lui, resta a Ferrara dal 2019.

Le gioie non finiscono qui, perché i Maestri de Marchi hanno coordinato tutto il team Nazionale di WMAC ITALIA per questa manifestazione insieme ai gruppi dei Maestri Morra, Carraro, Pellucco e Milesi:

la Nazionale Italiana WMAC ha raccolto un bottino complessivo di 56 medaglie, piazzandosi al terzo posto assoluto nel ranking Europeo.

Un ringraziamento sentito a tutto lo staff estense che ha collaborato alla riuscita dell'evento e ai genitori degli atleti e delle atlete, sempre presenti e disponibili.



# FORMAZIONE KARATE



Ultima lezione dei corsi CSI per tecnici di arti marziali aperti anche ai giovani marzialisti per la stagione 2024/2025. Argomento importantissimo e spinoso: Gli Integratori alimentari. Con la consulenza della simpaticissima Dott. A Giulia Castelletti Biologa Nutrizionista, si è affrontato l'argomento con spiccato interesse e partecipazione dei partecipanti.

Con un metodo interattivo la Dottoressa ha coinvolto letteralmente tutti con sondaggi fatti direttamente con un sistema tramite un App collegata ai cellulari di ognuno tramite un codice QR raggiungendo così opinioni, usanze e abitudini comuni ma non sempre proficue nell'uso quotidiano e diciamo anche abuso di queste sostanze ormai pubblicizzate giornalmente e di libero acquisto e consumo.

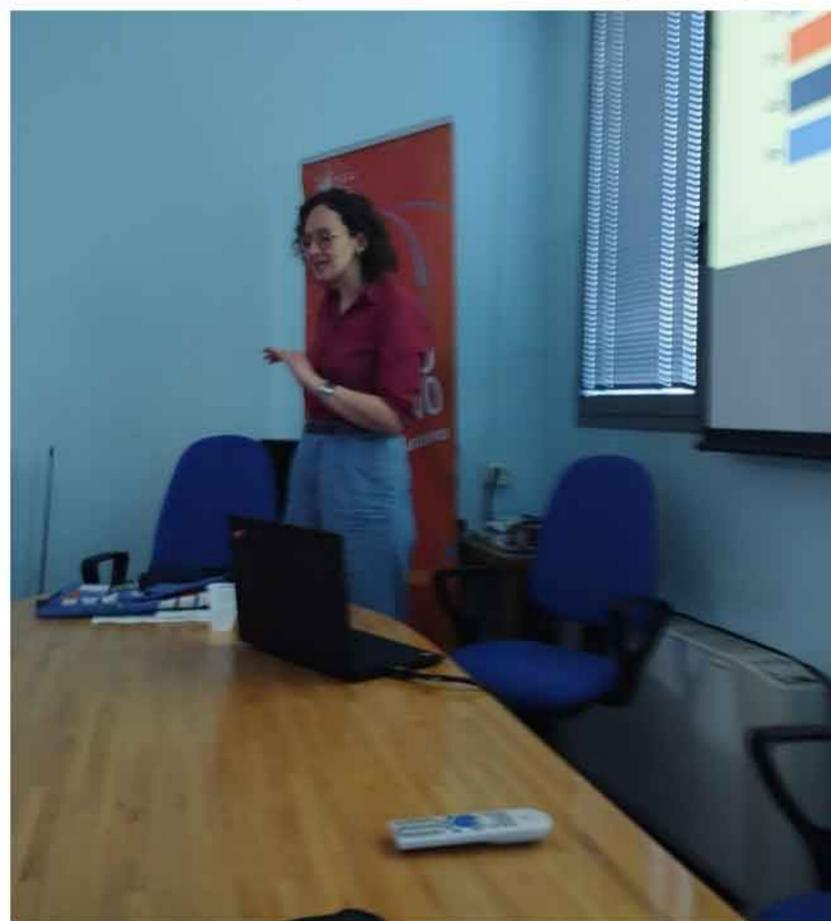
Le ovvie ma non sempre ascoltate conclusioni sono quelle che anche gli integratori non sempre sono innocui o utili al nostro organismo.

Anche gli integratori come i farmaci interagiscono con il nostro corpo e devono essere prescritti da un medico e usati solo al reale bisogno.

Per non parlare delle cosiddette "esigenze" chiamate più che altro "voglie" di trasformare il proprio corpo in modo veloce .

Ecco che anche gli integratori possono far male al nostro organismo vengano da sistemi chimici o naturali non ha nessuna importanza.

Un argomento forse da approfondire di più e da portare anche in tutto il sistema sportivo nel nostro Comitato CSI.



**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](mailto: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](mailto:info@carrozzeriavencato.it)

**Disbrigo pratiche assicurative**



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

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

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

Realizzazione: [www.grillomag.it](http://www.grillomag.it) - Tel. 0544 413349

# CAROLA CASALE



## ***Oggi voglio dire grazie a me stessa.***

Per tutte le ore di sudore e di fatica che passo in palestra, per i sacrifici fatti e per le rinunce alle quali mi sottopongo. Per le notti insonni passate a pensare agli obiettivi, per le giornate estenuanti di allenamento. Per le volte che ho voluto mollare, per le volte che ho dubitato di me stessa, ma non l'ho fatto. Per trovare quotidianamente la forza di andare avanti, anche quando la strada sembra lunga e tortuosa. Per aver imparato a gestire lo stress e la fatica, per aver trovato il coraggio di affrontare le mie paure. Voglio dire grazie a tutti quelli che hanno creduto in me, che mi hanno sostenuta e incoraggiata in questi 10 anni. Ai miei genitori, ai miei amici, alla mia allenatrice, al mio gruppo sportivo e ai miei allievi. A tutte le persone che stanno leggendo questo post, non lasciate che nessuno vi dica che non potete farcela. Voi avete il potere di cambiare la vostra vita e di raggiungere i vostri obiettivi. Quindi, alzatevi ogni mattina con determinazione e passione, e lavorate per i vostri sogni. Io sono qui per dimostrare che è possibile!

Sto lavorando duramente ogni giorno, con ogni fibra del mio essere, per diventare la versione migliore di me.  
See you soon.



## **PNEUS MANTOVA snc**

**di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO**

**Driver.**  
Pneumatici & Assistenza

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

古  
武  
道

KO  
BU  
DO

# KOBUDO



## KOBUDO : ESAMI DI KIU OUTDOOR



La location fantastica degli esami di kobudo questa volta è stata scelta nel prato davanti al Castello di san Giorgio e sul lungolago dei Gonzaga. Immagini fantastiche immortalate non solo da macchine fotografiche ma anche da telecamere e drone per poter festeggiare questo ventennale di Karatemantova nel modo più vicino alla nostra città di Mantova. Lo stage è stato tenuto dal M° Simone Reggiani, dall'Istr. Ilaria Truzzi e dalla supervisione del M° Davide Reggiani direttore sportivo e tecnico della società mantovana ciessina.

Dopo l'allenamento con i programmi d'esame con tutte le armi base del kobudo come Bo, Sai, Nunchaku e Tonfa con le riprese di Cristina Reggiani da livello campagna e dal Drone comandato dal Pilota Martina Lorenzelli e con le foto dell'immane e onnipotente Vittorio Magro, si è passati alla consegna dei diplomi di cintura ormai tradizionali in attesa del 7 giugno per gli esami di karate.

Un grazie particolare al Comune di Mantova tramite l'Ufficio Sport che si è prodigato per concedere gli spazi e il Patrocinio del Comune di Mantova. Poi i filmati una volta montati saranno diffusi sul canale Youtube di Karatemantova e sui canali istituzionali del Comune di Mantova e del CSI che tanto hanno a cuore la nostra città, per lo sviluppo dello sport e la promozione turistica delle nostre bellezze artistiche che ben si fondono con le arti marziali e tutto ciò che è stato prodotto a settembre a Palazzo Te negli interni ed esterni anche con la campionessa Carola Casale ne è testimone.

Arrivederci a settembre anche col kobudo di Okinawa.





SCAN ME

**SCANSIONA  
QUESTO CODICE  
E GUARDATI IL VIDEO...**



**idroterm  
serre**

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

# L'ANGOLO DELLA KATANA

アイド 16

## ADESSO VI SPIEGHIAMO COME SI "PORTA" UNA KATANA...



Uno degli aspetti più caratteristici dell'abbigliamento dei Samurai è il modo in cui la Katana viene indossata. Tradizionalmente, la spada viene infilata nell'Obi (cintura) con il filo della lama rivolto verso l'alto. Questo particolare orientamento non è solo visivamente distintivo, ma risponde a precise esigenze funzionali, riflettendo l'approccio pratico della classe samuraica.

Il motivo principale per cui la lama viene posizionata con il filo verso l'alto è proteggere il taglio dall'usura e dai danni inutili.

Quando la lama riposa con il filo affilato rivolto verso l'alto, si riduce il rischio che il tagliente sfregi contro l'interno del Saya (fodero) durante il movimento.

Questo metodo contribuisce significativamente a preservare l'affilatura della spada, mantenendo intatta la sua capacità di taglio anche dopo un uso prolungato.

Inoltre, questa posizione agevola una rapida e fluida estrazione.

In un contesto di combattimento, il Samurai può facilmente afferrare la Tsuka (impugnatura) con una mano e spingere il Saya con l'altra, estraendo la lama con un movimento controllato e unico.

Questa tecnica, conosciuta come Iaijutsu, rappresenta l'arte di estrarre e tagliare simultaneamente, una competenza essenziale per azioni rapide e decisive.

Indossare la Katana con il filo rivolto verso l'alto offre anche un controllo più preciso durante l'avvio di un attacco.

Quando la spada viene estratta, la lama segue naturalmente la linea del braccio del Samurai, permettendo di colpire in un unico movimento senza dover riorientare la lama.

Questo vantaggio strategico può fare la differenza tra la vita e la morte in uno scontro improvviso.

Inoltre, questa posizione aiuta anche nelle manovre difensive.

Se estratta correttamente, la lama può essere immediatamente posizionata per un blocco o una parata, rendendo la Katana uno strumento versatile per il combattimento ravvicinato.

Questa efficienza nei movimenti evidenzia la saggezza pratica insita nel modo tradizionale di portare la spada.

Oltre alla praticità, il modo di indossare la Katana porta con sé un significato simbolico profondo.

Rappresenta uno stato di prontezza e rispetto: il Samurai è sempre preparato a rispondere a un pericolo, ma al tempo stesso dimostra un'etichetta appropriata non esibendo apertamente la lama.

Questo equilibrio tra essere pronti e mostrare moderazione rispecchia il codice del Bushido, che pone l'accento su disciplina e onore.

Portare la lama verso l'alto non è quindi solo una scelta pratica, ma una manifestazione dell'etica samuraica, che valorizza il rispetto per l'arte della spada tanto quanto l'efficienza in combattimento.

Questo modo di portare la Katana comunica la determinazione a proteggere senza provocare, la volontà di agire solo quando strettamente necessario.



Ancora oggi, i praticanti di Iaido e Kenjutsu continuano a portare la Katana in questo modo tradizionale durante l'allenamento e le dimostrazioni. Mantenere la posizione del filo verso l'alto è fondamentale non solo per l'autenticità storica, ma anche per il corretto addestramento. Aiuta infatti gli allievi a padroneggiare l'arte dell'estrazione rapida e del taglio preciso, elementi chiave nelle discipline marziali giapponesi. Oltre alla pratica marziale, il portare la Katana in questa maniera riflette anche un rispetto per le tradizioni antiche, mantenendo vivo il legame con la cultura guerriera dei Samurai. Anche nelle moderne competizioni di Kata e nelle esibizioni artistiche, questo modo di indossare la spada simboleggia la continuità di una pratica secolare, tramandata con rigore e dedizione. In definitiva, il modo tradizionale di portare la Katana con il filo verso l'alto rappresenta molto più di una semplice scelta stilistica: è un simbolo di rispetto, disciplina e costante prontezza. Questo metodo incarna il profondo senso di responsabilità del Samurai, sempre vigile e pronto ad agire, ma mai sconsiderato. Rispettare questa tradizione significa riconoscere l'importanza dell'equilibrio tra forza e moderazione, tra prontezza al combattimento e rispetto per il proprio avversario. Ogni gesto, dalla posizione della lama all'estrazione stessa, riflette l'essenza del Bushido, che trasforma un'arma non solo in uno strumento di guerra, ma in un simbolo di virtù e dedizione. La tradizione di indossare la Katana con il filo verso l'alto rappresenta quindi un intreccio tra funzionalità pratica e profondo significato culturale. È una pratica che ha attraversato i secoli, mantenendo intatta la sua rilevanza grazie alla sua efficacia e al suo valore simbolico. Comprendere questa scelta significa entrare in sintonia con lo spirito dei Samurai, che vedevano nella propria spada non solo un'arma, ma un'estensione della propria anima guerriera.





## SOBA

Gli spaghetti giapponesi soba sono una varietà di noodle sottili a base di farina di grano saraceno, spesso miscelata con farina di frumento per migliorarne la consistenza. Originari del Giappone, sono noti per il loro sapore leggermente nocciolato e la loro versatilità. I soba possono essere consumati freddi, con una salsa di soia e mirin per l'intingolo (zaru soba), oppure caldi in brodo o saltati con verdure e carne.

### *Dove trovarli in Italia*

In Italia, i soba si trovano sempre più facilmente nei supermercati ben forniti, nelle catene di supermercati più diffuse, spesso nella sezione dedicata ai prodotti internazionali o asiatici. Tuttavia, per una scelta più ampia, conviene visitare negozi specializzati in alimentari orientali, sia fisici che online. Siti come Kathay.it, AsiaMarket.it o Amazon propongono diverse marche, anche 100% grano saraceno (gluten free).

### **Ricetta:** *Soba saltati con verdure e pollo*

Ingredienti (per 2 persone):

• 160 g di soba • 1 petto di pollo a striscioline • 1 zucchina • 1 carota • 1/2 cipolla rossa • 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino di olio di sesamo (o evo) • 1 cucchiaino di mirin (facoltativo) • Semi di sesamo (facoltativi) • Peperoncino o zenzero (opzionali)

### *Preparazione:*

1. Cuoci i soba in abbondante acqua bollente per circa 5-6 minuti (controlla le istruzioni sulla confezione). Scolali e passali sotto acqua fredda per fermare la cottura e rimuovere l'amido in eccesso.
2. In una padella wok, scalda l'olio con l'aglio tritato. Aggiungi il pollo e fallo rosolare bene finché è cotto.
3. Unisci la cipolla a fette, la carota e la zucchina tagliate a julienne. Salta per 4-5 minuti finché le verdure sono cotte ma croccanti.
4. Aggiungi i soba scolati, la salsa di soia e il mirin. Mescola bene a fuoco vivo per amalgamare i sapori.
5. Servi caldo, con una spolverata di sesamo e, se piace, un filo d'olio di sesamo a crudo.



### *Consiglio finale*

I soba sono ottimi anche in estate, freddi con verdure crude o tofu e una salsa leggera di soia, sesamo e limone. Versatili, sani e nutrienti, sono perfetti per una cucina fusion, equilibrata e gustosa.

# OTTICA L'OCCHIAIALE

*di Sarzi Puttini Luca*

# ...E QUALCHE CURIOSITÀ



## BAGNI FUTURISTICI

*Che i Giapponesi siano ai nostri occhi un pò "strani" ci può stare, ma alcune cose in cui si distinguono sicuramente sono: un grande senso dell'ordine, dell'igiene e un uso "smodato" della tecnologia...ebbene, se unisci queste cose in una toilette, pubblica, privata o di casa che sia, ottieni dei bagni futuristici.*

I bagni futuristici giapponesi rappresentano un connubio perfetto tra tecnologia avanzata, design innovativo e attenzione al comfort. Queste toilette, note come "washlet", offrono una serie di funzionalità pensate per migliorare l'esperienza dell'utente. Tra queste, spiccano il sedile riscaldato, getti d'acqua regolabili per la pulizia personale, asciugatura ad aria calda, deodorazione automatica e persino la possibilità di ascoltare musica o suoni rilassanti per garantire la privacy. Alcuni modelli avanzati includono sensori di movimento per l'apertura e chiusura automatica del coperchio, illuminazione notturna e controlli tramite telecomando o app per smartphone.



Un esempio emblematico di questa innovazione è il progetto "The Tokyo Toilet", lanciato nel quartiere di Shibuya. Questo progetto ha coinvolto rinomati architetti giapponesi e internazionali nella creazione di 17 bagni pubblici unici, ciascuno con un design distintivo.

Tra questi, spiccano le toilette trasparenti di Shigeru Ban, che diventano opache quando occupate, e la "Squid Toilet" di Fumihiko Maki, ispirata alla forma di un polpo.

Queste strutture non solo offrono funzionalità avanzate, ma sono anche concepite come opere d'arte urbane, integrandosi armoniosamente con l'ambiente circostante.

Inoltre, l'attenzione alla sostenibilità è evidente: molte di queste toilette sono progettate per ridurre il consumo d'acqua e di energia, contribuendo a un impatto ambientale minimo.

L'adozione di materiali eco-compatibili e sistemi di risparmio energetico sottolinea l'impegno del Giappone verso soluzioni igieniche avanzate e rispettose dell'ambiente.

In sintesi, i bagni futuristici giapponesi non sono solo un esempio di tecnologia all'avanguardia, ma anche di come design, funzionalità e sostenibilità possano coesistere per migliorare la qualità della vita quotidiana.

*I WC giapponesi non sono semplici sanitari: sono troni intelligenti degni di imperatori tecnologici.*

*Tra getti d'acqua personalizzati, musiche rilassanti e sedili più caldi del cuore di una nonna, trasformano il bagno in un'esperienza zen futuristica.*

*Certo, forse non serviva il tasto "massaggio poetico", ma dobbiamo riconoscerlo: solo i giapponesi potevano rendere l'andare in bagno un viaggio interstellare verso il comfort assoluto.*

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE** **LP**

di Bottini Andrea

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



# FOTO/RICORDI

20



"sportivamente" - Palabam, Mantova 2011



Charleroi, Belgio. "Open" disabili 2017



**GEMMA IMPRESA EDILE snc**

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare  
Via Siena n.16 - 46100 Mantova  
Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264  
E-mail [gemmasnc@gmail.com](mailto:gemmasnc@gmail.com)  
Web <http://gemmasnc.blogspot.com>

# LEGO! CHE PASSIONE



## lego Fender stratocaster

**Chitarristi? Amanti della musica, ne abbiamo???**

Crea la tua versione in mattoncini della chitarra Fender® Stratocaster™ degli anni '70 con amplificatore 65 Princeton® Reverb con questo set LEGO® Ideas (21329). Rievoca i leggendari musicisti che hanno reso celebre la Stratocaster® mentre ricrei le sue curve iconiche e aggiungi dettagli autentici come il tremolo, il selettore e le chiavi di accordatura. L'amplificatore costruibile è dotato di pannelli rimovibili per poter ammirare la scheda madre, il serbatoio di riverbero, l'altoparlante e altri dettagli interni, oltre a cavi di gomma per collegare la chitarra e l'interruttore a pedale. Un magnifico pezzo da esposizione

Questo set include i mattoncini per costruire la chitarra in versione rossa o nera, plettri di 4 colori diversi e un elegante supporto pieghevole per completare un bellissimo pezzo da esposizione. C'è anche un adesivo con il logo Fender realizzato in mattoncini LEGO da apporre alla tua vera chitarra o amplificatore.

*Un pezzo da collezione.* Questo kit di costruzione fa parte di una magnifica idea regalo per chitarristi, appassionati di Fender. Questo set da 1.079 pezzi è fornito con un libretto sulla storia del set e dei designer LEGO®, oltre a istruzioni dettagliate. Questo fantastico set è stato presentato al concorso "Music to our Ears" LEGO® Ideas da un fan-designer ed è stato scelto tra i 9 primi classificati dal Review Board affinché

diventasse il prossimo prodotto LEGO Ideas. È una collezione di set LEGO per adulti. È una magnifica idea regalo per chitarristi, appassionati di Fender, amanti della musica e di costruzioni LEGO. Questo set da 1.079 pezzi è fornito con un libretto sulla storia della Fender® Stratocaster®, del fan che ha progettato per divertirsi durante la costruzione.



**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](mailto:kmmmagazine@gmail.com)**

**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](mailto: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](mailto: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

## KARLOTTA VA IN VACANZA

CIAO AMICI,  
LA SCUOLA È FINITA! SPERO  
CHE SIA ANDATO TUTTO BENE...  
IO SONO IN VACANZA, NON  
DIMENTICATE DI RIPASSARE KARATE...IN  
SPIAGGIA, IN MONTAGNA O AL LAGO,  
RICORDATEVI IL NOSTRO AMATO  
SPORT...CI RIVEDIAMO A SETTEMBRE,  
DIVERTITEVI.  
UN ABBRACCIO, KAR-LOTTA



# Non fare Karate!

## (se non leggi questo libro)



**Karateka.it**  
TANTI STILI UN UNICO SITO

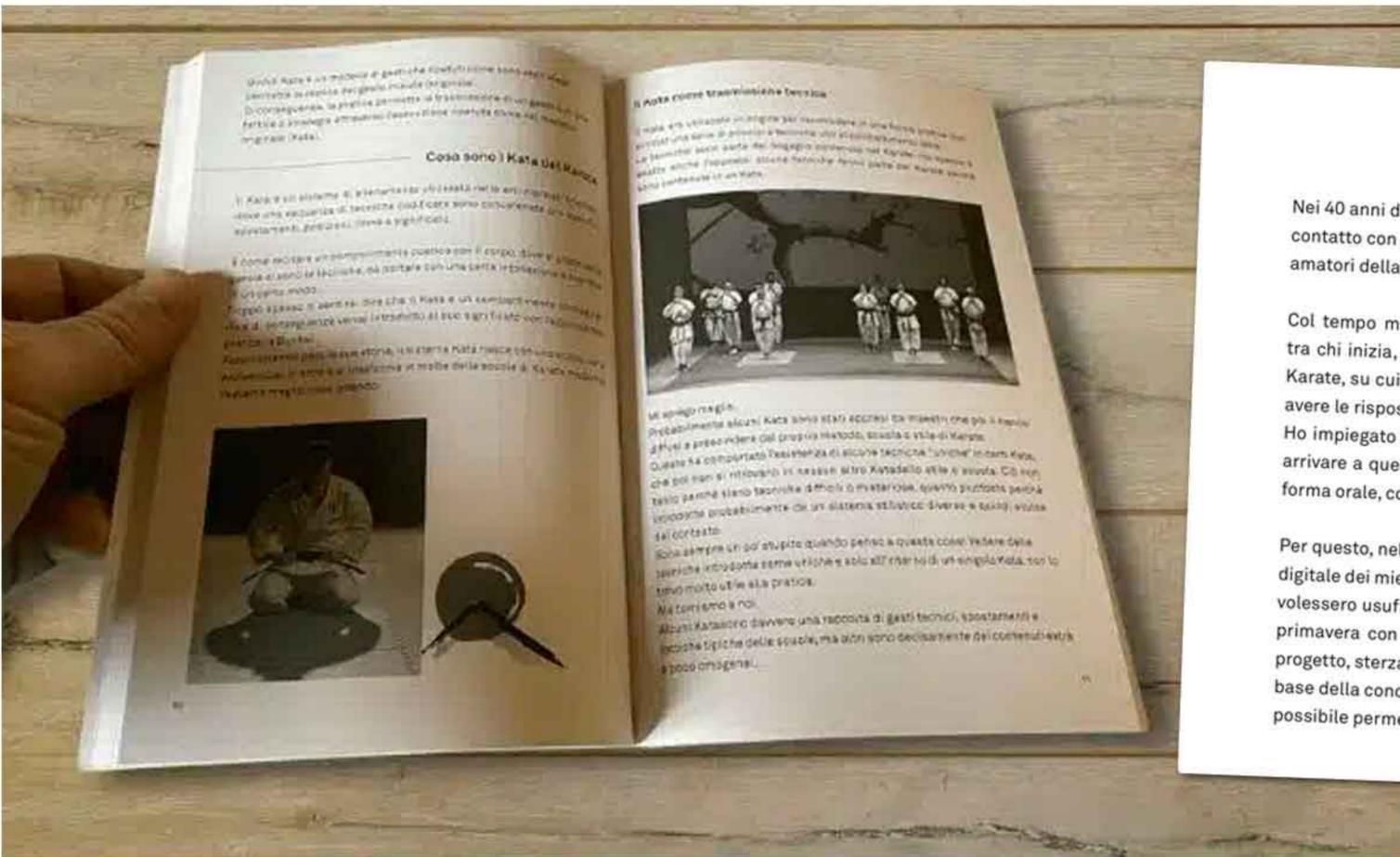
"Non fare Karate! (Se non leggi questo libro)" di Leonardo Marchi, pubblicato da Karateka.it, è un'opera fondamentale per chiunque desideri comprendere a fondo la disciplina del karate. Frutto di oltre 30 anni di esperienza del Maestro Marchi, il libro si rivolge a un ampio pubblico: dai neofiti ai praticanti esperti, dai genitori ai

con contributi di Salvatore Loria,  
Vincenzo Figuccio e Roberto Bacchilega

Leonardo Marchi

bambini, offrendo una panoramica completa e accessibile della "Via della Mano Vuota".  
Strutturato in 12 capitoli, il testo affronta temi essenziali come le origini del karate, il significato delle cinture, la distinzione tra Kata e Kumite, e l'importanza della cultura marziale. Il linguaggio semplice e diretto rende la lettura scorrevole, permettendo a chiunque di avvicinarsi ai concetti fondamentali della disciplina. Il libro è arricchito dagli interventi di figure di spicco come il maestro **Roberto Bacchilega** e i campioni **Savio Loria** e **Vincenzo Figuccio**, che offrono ulteriori spunti di riflessione e approfondimento.

"Non fare Karate! (Se non leggi questo libro)" si distingue per la sua capacità di trasmettere non solo le tecniche, ma anche i valori e la filosofia che sottendono la pratica del karate. È un testo che invita alla riflessione, stimolando il lettore a considerare il karate non solo come un'arte marziale, ma come un percorso di crescita personale e spirituale.  
In conclusione, questo libro rappresenta una lettura imprescindibile per chiunque sia interessato al karate, offrendo una guida completa e illuminante che va oltre la semplice pratica fisica, per abbracciare l'intera filosofia della disciplina.



### Prologo

Nei 40 anni di pratica del Karate - e 28 di insegnamento - sono entrato in contatto con migliaia tra atleti, genitori, bambini, appassionati, Maestri e amatori della pratica.

Col tempo mi sono accorto di tutta una serie di interrogativi ricorrenti tra chi inizia, pratica o anche semplicemente è interessato al mondo del Karate, su cui non sono mai riuscito a consigliare qualcosa da leggere per avere le risposte in modo chiaro, semplice e completo.

Ho impiegato decine di anni di studio e consultato centinaia di fonti per arrivare a quello che so, e l'unico modo che avevo per trasmetterlo era in forma orale, come per di più accade a tutti i Maestri in Italia.

Per questo, nel 2016, ho dato vita a [www.karateka.it](http://www.karateka.it) un contenitore digitale dei miei pensieri e del mio sapere, a disposizione di tutti coloro che volessero usufruirne. Nel 2020, poi, Karateka.it® ha vissuto una seconda primavera con l'arrivo di Alessio Sorrentino, mio allievo e oggi socio del progetto, sterzando verso una dimensione nazionale. Condividere è alla base della conoscenza e avere i giusti mezzi per arrivare a più persone possibile permette di farlo nel migliore dei modi.

## 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](mailto:fkybec@tin.it)



# A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



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

### CANE 戌 (いぬ, INU)

*Il Cane è in ordine l'undicesimo animale dell'oroscopo giapponese.*

*Nella grande gara organizzata dall'Imperatore di Giada, il nostro fedele amico, il Cane, era ansioso di partecipare e di aiutare gli altri lungo il percorso.*

*Il Cane, essendo un forte nuotatore, non ebbe problemi ad attraversare il fiume. Tuttavia, la sua natura gentile ha avuto la meglio. Lungo il percorso, si fermò ad aiutare altri animali in difficoltà e a giocare con alcune creature amichevoli sulla riva del fiume. Per quanto ammirevole, questo altruismo è costato tempo prezioso.*

*Quando finalmente il Cane si avvicinò al traguardo,*



*scopri che la maggior parte degli altri animali aveva già completato la gara. Con un ultimo slancio di energia, si è lanciato al traguardo, conquistando l'undicesimo posto, proprio davanti al maiale.*

*Questo undicesimo posto cattura perfettamente lo spirito del Cane: leale, gentile e più preoccupato di aiutare gli altri che di vincere. Ci ricorda che, sebbene il successo sia importante, la compassione e l'integrità sono qualità davvero ammirevoli.*

### RAZZE GIAPPONESI

Il Giappone è la casa di tantissime razze di cani uniche e molto popolari.

Nel 2003 in Giappone c'è stato un boom per quanto riguarda gli animali domestici. Agli occhi dei giapponesi, i cani sono diventati un'alternativa realistica al crescere un bambino.

A partire dal 2003, il numero di cani e gatti ha superato quello dei bambini presenti in Giappone. Questo divario si è fatto sempre più grande con l'introduzione ogni anno di nuovi animali.

Le razze native giapponesi sono 6, scopriamole insieme!



**Kai Ken**

Il Kai Ken (Kai tora-ken) è una razza molto rara anche nel suo paese di origine. Questo cane fa parte delle sei razze native giapponesi.

Il Kai Ken è considerato un tesoro nazionale ed è protetto dal Nihon Ken Hozonkai (Associazione per la salvaguardia dei cani giapponesi).

I Kai Ken sono ottimi cani da caccia, inizialmente allevati per cacciare cervi, cinghiali e orsi presenti nelle regioni montagnose di Yamanashi.

Questa razza è una delle star della cultura pop giapponese ed è popolare grazie alla sua frequente presenza in manga e anime.

Il Kishu Ken (chiamato anche Kishu Inu) è una delle razze più antiche originaria del Giappone. Sono stati allevati per millenni.

Il nome di questa razza deriva dalla regione di Kishu (oggi chiamata prefettura di Wakayama).

Come le altre sei razze native giapponesi, anche il Kishu è stato allevato per cacciare cervi e cinghiali.

Al posto di abbaiare per intimidire la sua preda il Kishu la segue attentamente (è un cane molto silenzioso che raramente abbaia).

Questo cane fisicamente ricorda l'Hokkaido, il carattere invece è molto simile a quello dello Shiba Inu.



**Kishu Ken**

### **Hokkaido Inu**



L'Hokkaido (Ainu-ken) prende il suo nome dalla sua isola (e prefettura) d'origine situata a nord nel Giappone e chiamata per l'appunto Hokkaido. Vengono utilizzati diversi altri nomi per indicare questo cane come: Ainu-ken, Seta e Ainu.

Anche se possono sembrare molto simili agli Shiba Inu e agli Akita Inu, gli Hokkaido sono cani di taglia media: più grandi degli Shiba, ma più piccoli degli Akita.

Questi cani hanno un manto spesso e lungo, per affrontare i terribili inverni di Hokkaido.

Inizialmente sono stati allevati dagli indigeni Ainu (popolo del Giappone del Nord) come cani da caccia.

Questo significa che gli Hokkaido sono cani che hanno resistenza e sono molto agili su terreni freddi e innevati. Questa razza risale al 1140 D.C.

Shikoku Inu. Questa razza è originaria dell'isola di Shikoku a sud del Giappone, da cui prendono per l'appunto il nome. Questi cani sono una delle sei razze native giapponesi e fanno parte della famiglia dello Spitz.

Inizialmente sono stati allevati per cacciare nelle regioni montagnose ed è per questo motivo che sono cani versatili, resistenti e molto veloci.

Presentano una statura piccola, orecchie appuntite e una coda morbida e arricciata, tratti che ricordano molto lo Shiba Inu; tuttavia, sono un po' più grandi e sono ufficialmente classificati come taglia media.

Solo di recente questa razza è stata ufficialmente riconosciuta come una razza di taglia media dal Kennel Club americano.

Lo Shikoku è stato anche riconosciuto sia dal Kennel Club giapponese che dal ENCI.

### **Shikoku Inu**



### **Akita Inu**



L'Akita Inu è una razza molto popolare e apprezzata, originaria delle regioni montuose del nord del Giappone. L'Akita è il simbolo nazionale simile a quello che il Jindo (razza coreana) rappresenta per la Corea del Sud.

Per questa ragione è uno dei cani più costosi al mondo. Infatti è la decima razza più costosa di tutto il mondo; un cucciolo può arrivare a costare 2200 euro.

Alcuni lo chiamano la versione grande dello Shiba Inu, tuttavia sono razze molto diverse sia per carattere che per dimensione.

La storia di Hachikō, il cane Akita più famoso al mondo, è stata quella che ha messo questa razza sotto i riflettori di tutto il mondo. Nel corso degli anni, la storia è stata raccontata innumerevoli volte sotto forma anche di film, libri, ecc... Di conseguenza questo ha alimentato la popolarità dell'Akita Inu (ne abbiamo già parlato ma riprenderemo in questo numero la sua storia!)

In alcuni paesi, questi cani hanno un vero e proprio lavoro. La loro abilità fisica e il loro carattere forte gli rende ottimi cani poliziotto e militari. Non è difficile trovare questa razza tra le forze dell'ordine giapponesi.

Lo Shiba Inu è certamente la razza giapponese più popolare del mondo. Famosa per aver ispirato uno dei meme più longevi.

Originari delle regioni montuose del Giappone, gli Shiba Inu sono cani dalla stazza piccola e molto agili.

A seguito della loro popolarità, possono essere trovati in qualsiasi parte del mondo.

Questi cani spesso vengono scambiati per altri cani giapponesi molto simili come ad esempio l'Akita Inu e l'Hokkaido Inu; tuttavia sono molto più piccoli e hanno una discendenza diversa.

Lo Shiba Inu produce un suono acuto che viene chiamato "urlo Shiba".

Il cane può produrre questo suono se si trova in una situazione di stress o è molto felice.

### **Shiba Inu**



## HACHIKO - UNA STORIA VERA, UN CANE LEGGENDARIO

Riprendiamo di nuovo la storia di Hachiko, questo cane Akita diventato famoso anche per il celebre film con Richard Gere.

La storia del piccolo Hachi si è svolta tra gli Anni Venti e Trenta, quando venne adottato da Hidesaburo Ueno, professore dell'Università di Tokyo. Il cucciolo, di razza Akita e proveniente da Odate, entrò subito nel cuore della famiglia di Ueno, tanto che venne aggiunta la particella "KO", che in giapponese fa da nomignolo affettuoso. Hachi, che significato otto (numero considerato beneaugurante) aveva l'abitudine di accompagnare il suo amico umano alla stazione ferroviaria di Shibuya. Tutti i giorni, stesso luogo e stessa ora, fino al pomeriggio, quando alle 17 scendeva dal treno per tornare a casa. Hachi, fedele e nobile, era lì ad aspettarlo. Il dramma arrivò il 21 maggio del 1925: Ueno ebbe un ictus fulminante mentre era all'Università. Hachi come suo solito era lì ad aspettarlo, invano. Settimana dopo settimana, mese dopo mese, Hachi ogni santo pomeriggio si recava alla stazione, aspettando e aspettando un rientro che, purtroppo, non sarebbe mai più avvenuto. Un appuntamento per Hachiko che andò avanti per dieci anni, fino alla sua celebrata e ricordata morte. Hachi divenne una specie di istituzione: alla stazione era amato da tutti, cibo e coccole, amore e attenzioni. Il nome di Hachi fece il giro del Giappone e furono innumerevoli le persone che nel corso degli anni andarono da lui per accarezzarlo.

La scomparsa di Hachi, l'8 marzo del 1935, fu un colpo molto duro per l'intero Paese, e ci fu un sentito omaggio alla statua celebrativa posta fuori Shibuya e realizzata da Teru Endo. Il fedele Hachiko era ormai un'icona per tutto il Giappone e venne seppellito proprio vicino a Ueno, nel cimitero di Aoyama. Da quel giorno, sia la statua e sia la tomba sono degli emozionanti luoghi di culto per milioni di viaggiatori, che vanno a salutare – e idealmente a coccolare – un Akita divenuto leggenda. Come abbiamo detto, la sua storia è stata resa famosa in tutto il mondo dal celebre film "Hachiko - Il tuo migliore amico" con Richard Gere, diretto da Lasse Hallström, uscito nel 2009 che è un remake del film del 1987, Hachikō Monogatari, diretto da Seijirō Kōyama



## MITOLOGIA E LEGGENDE: INUGAMI, IL CANE DIVINO

Come abbiamo visto già in numeri passati del nostro giornalino, nella mitologia giapponese ci sono i kami cioè un insieme di spiriti, e l'Inugami (Cane Divino) è uno di loro ed è appartenente alla classe degli Shikigami. L'Inugami è davvero uno dei più terribili kami che ci siano, sono infatti dei cani che vengono in genere creati per scopi violenti, per una vendetta o anche solo come guardiani dei Inugami-mochi (che sono "Coloro che hanno un cane-dio come un animale domestico"). Secondo il mito giapponese, la cerimonia per evocare un Inugami è complessa e molto crudele. Quando vengono generati però diventano degli esseri indipendenti, e spesso la leggenda vuole che questi si rivoltino contro i propri "padroni" (anche perché ricordano il brutale rituale di creazione), oppure che non usino i loro poteri per gli scopi per i quali sono stati chiamati. E possono anche abbandonare il loro corpo come kami, per una possessione spiritica, e quindi impadronirsi del corpo di un essere umano ed utilizzarlo come burattino per far commettere omicidi o torturare.



## TATTOO YOU

Vnguyen

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





Rurouni Kenshin è un'opera che ha saputo conquistare pubblico e critica, sia nella sua versione anime (trasmessa tra il 1996 e il 1998) che nei film live action prodotti a partire dal 2012. Entrambe le trasposizioni raccontano la storia di Himura Kenshin, un ex assassino legendario, noto come Battousai, che ha deciso di non uccidere mai più e di usare la sua spada a lama invertita per proteggere gli innocenti nel turbolento periodo di transizione dal Giappone feudale all'era Meiji.

Uno degli aspetti più affascinanti di Rurouni Kenshin è come mescoli elementi storici reali e fiction. Il personaggio di Kenshin è chiaramente ispirato a Kawakami Gensai, uno degli ultimi hitokiri realmente esistiti, celebre per la sua rapidità nell'estrazione della spada e per la freddezza nelle missioni omicide durante il Bakumatsu. La serie e i film dipingono con cura il clima di tensione e cambiamento della fine dell'Ottocento giapponese, mostrando una società che tenta di abbandonare le spade per abbracciare la modernità, ma che ancora si scontra con violenza e ideali contrastanti.

Dal punto di vista delle arti marziali, sia l'anime che i film si distinguono per la spettacolarità e la coerenza con i principi del kenjutsu tradizionale. Kenshin pratica lo Hiten Mitsurugi-ryū, uno stile di spada immaginario, ma chiaramente ispirato a tecniche reali come lo Iaido e il Battōjutsu, discipline incentrate sulla rapidità d'estrazione e sull'efficacia in un solo colpo. Le sequenze d'azione dei film live action, in particolare, si avvicinano a coreografie di altissimo livello, rispettando la fisica dei movimenti e la logica marziale, pur rimanendo altamente cinematografiche.

L'anime esplora con grande profondità anche la filosofia marziale: il percorso di Kenshin riflette i concetti di "forza come protezione" e di autodisciplina interiore, temi centrali nel Budō. Non si tratta solo di combattere, ma di comprendere quando è giusto farlo, e di evolvere come individuo, un aspetto spesso trascurato nel genere action.

Rurouni Kenshin è molto più di una storia di spade: è un racconto di redenzione, di onore e di trasformazione. Grazie al suo legame con figure storiche reali e all'attenzione verso la verosimiglianza marziale, rappresenta un ponte tra la leggenda e la vera filosofia delle arti marziali, sia sullo schermo animato che in quello reale.



Poliambulatori Gerevini



Mi piace 326 "Mi piace"

## Poliambulatori Gerevini s.r.l

Via G. Garibaldi, 99, Carpenedolo (BS), 25013 - Tel. +39 030 9697779 - poliambulatorigerevini@gmail.com

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

# ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro

IN Music Festival, Zagabria - 23-25 Giugno 2025



L'INmusic Festival 2025 si svolgerà dal 23 al 25 giugno sulle incantevoli isole del Lago Jarun, a pochi minuti dal centro di Zagabria, Croazia. Giunto alla sua 17<sup>a</sup> edizione, è considerato il più grande festival open-air internazionale del paese, noto per la sua atmosfera intima e la qualità della line-up.

## Line-up 2025

L'edizione 2025 vanta una line-up eclettica che spazia tra rock, indie, elettronica e alternative. Tra gli headliner già annunciati figurano Paolo Nutini, Kings of Leon, Massive Attack, Air, Fontaines D.C., Michael Kiwanuka, St. Vincent, Foster the People, Kim Deal e Yard Act. A questi si aggiungono numerosi artisti emergenti e locali, selezionati attraverso il concorso INmusic Breakthrough, che offre una piattaforma a nuovi talenti.

## Perché visitare la Croazia e l'INmusic

La Croazia è una meta affascinante per i giovani viaggiatori: offre un mix di bellezze naturali, storia e cultura. Zagabria, in particolare, è una città vivace con una ricca scena artistica, caffè accoglienti e un'atmosfera cosmopolita. Il festival rappresenta un'opportunità unica per immergersi nella cultura croata, grazie anche alla presenza di artisti locali e iniziative culturali parallele.

## Un'esperienza per i giovani

Per i giovani, l'INmusic offre un'esperienza completa: musica di qualità, un ambiente naturale suggestivo e la possibilità di socializzare con coetanei da tutto il mondo. Il campeggio ufficiale, situato sulle isole del lago, permette di vivere il festival a 360 gradi, con attività collaterali come yoga, workshop artistici e momenti di relax sulle spiagge del lago.

I biglietti per i tre giorni del festival sono disponibili a partire da €109, mentre il pass per il campeggio di sette giorni costa €59.

Per ulteriori informazioni e per l'acquisto dei biglietti, è possibile visitare il sito ufficiale: [www.inmusicfestival.com](http://www.inmusicfestival.com).



# CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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

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

Mercoledì e Venerdì  
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra Dinamika  
Via Mincio, 16

Lunedì e Giovedì  
dalle 18:30 alle 20:30



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

空手道 Corsi di **KOBUDO**  
**PER TUTTI!**

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

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

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



le armi prima  
delle armi

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

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

Palestra  
delle scuole medie  
Via Carducci

Martedì e Venerdì  
dalle 18:00 alle 20:00



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

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

Palestra  
Via Trazzi

Lunedì e Giovedì  
dalle 18:30 alle 20:30



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

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

Palestra Atene  
Via Laffranchi

Martedì e Venerdì  
dalle 17:30 alle 19:30



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

空手道 Corsi di **KARATE**  
**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

**KARATEMANTOVA**

**7 giugno 2025**

**PALESTRA DYNAMICA  
VIA MINCIO 16 GOITO MN**

ore 15.00 INIZIO esami

**ESAMI DI KIU**

**2005-2025**

[WWW.KARATEMANTOVA.IT](http://WWW.KARATEMANTOVA.IT)  
338 5775667  
info@karatemantova.it

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

**8 GIUGNO ore 9:00**

**WMAC ON THE BEACH 2025**

VIA VENE DI BELLOCCHIO, 35 - ILO DI SPINA FE

**forme di KARATE E KOBUDO**

IN CASO DI MALTEMPO LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERA' LA DOMENICA SUCCESSIVA

info: wmacitalia@gmail.com - TEL: 3489038855

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

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

LORIA, SOLE, BARUCCO

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

**PARAKARATE CUP**  
VENICECUP INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2025

**03 DICEMBRE 2025**  
PALAZZO DEL TURISMO - JESOLO VENICE - ITALY

CONI, CITTÀ DI JESOLO, PRO KARATE

info@karatemantova.it  
Tel. 338 5775667

**KARATEMANTOVA CAMPUS 2025**

**DAL 3 AL 7 SETTEMBRE 2025**  
**SESTOLA (MO)**

**ULTIMI POSTI DISPONIBILI - PRENOTATEVI ENTRO IL 15 MAGGIO**  
**INFO: WHATSAPP 3393116459 - VITTORIO**

[HTTPS://HOTELNUOVOPARCO.COM/](https://HOTELNUOVOPARCO.COM/)

**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
- Int. European Games 09.-11.05.2025 Igas Marina/Rimini / ITA
- German Open 27.-29.06.2025 Simmern/GER
- World Martial Arts Games ELITE WORLD CHAMPIONSHIP Amateur World Championship 18.-21.09.2025 ENGLAND
- Battle of Daytona 31.10.-01.11.2025 Daytona Beach/USA
- Bregenz Open 21.-23.11.2025 Bregenz/AUT

THE FUTURE OF MARTIAL ARTS

[www.wmac.info](http://www.wmac.info)

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

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

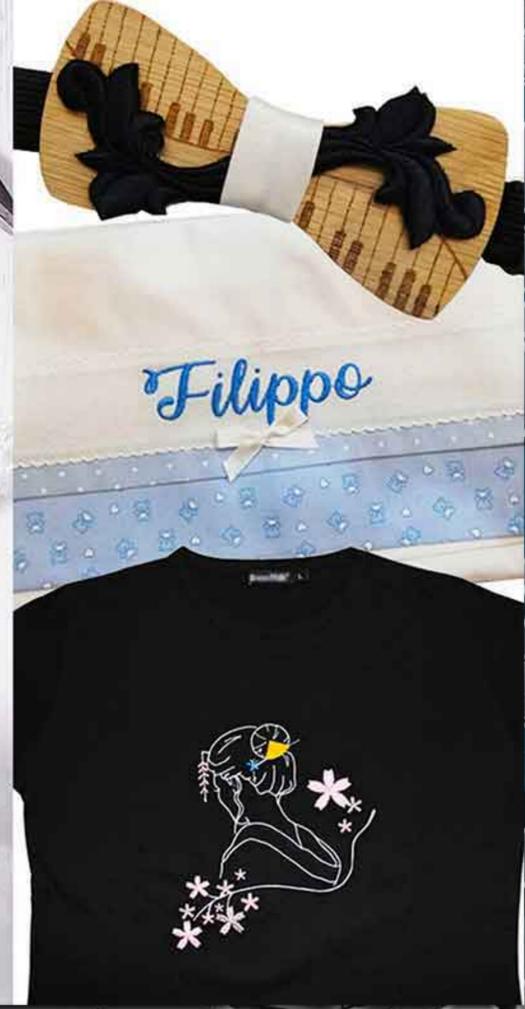


di REGGIANI CRISTINA

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!  
segui Crikami sui social per rimanere aggiornato!



cuscino lego personalizzabile col tuo nome

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



**RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET**



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



KARATEMANTOVA  
A.S.D.



# KARATEMANTOVA MAGAZINE

## LO SPIRITO DEL COMBATTENTE

«Chi ha conosciuto, per lunghi anni, il dolore fisico e la sofferenza mentale per imparare realmente cos'è un pugno o un calcio, dovrebbe essere in grado di affrontare qualsiasi compito – non importa quanto questo possa essere difficile – e condurlo a compimento.»

(Gichin-Funakoshi)



**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° 61 - GIUGNO 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**