

Kovos menai

Kovos menai – sporto šakos, pasižymi tarpusavio kova, grumtynėmis bei jaunamųjų ginklų dažiausiai tarp asmenų. Šių menų studijavimo tikslai – vairas, tačiau bendriausi yra fizinis pergalis prieš kitus asmenis pasiekimas savignos bei kitų gynybos nuo potencialios grėsmės tobulinimas. Kiekvienas kovinis menas turi savitą... stilių, unikalius bruošus, darančius į išskirtiniu, tačiau visą bendra savybę yra sistemingas technikos panaudojimas kovoje. Skiriasi mokymo metodai, kurių gretas traukiami sparingai (kautynės treniruočių metu), koviniai technikos rinkiniai (rytuose žinomi kaip kata), altųjų ginklų panaudojimas, fizinis galios įbandymai bei psichologijos studijavimai.

Savigynos Menų Centras yra vienintelis klubas Lietuvoje, kuris moko, propaguoja bei skleidžia Shidokan Karate stilių.