Kovos menai

Kovos menai â€“ sporto Å¡akos, pasiÅ¾yminÄ•ios tarpusavio kova, grumtynÄ—mis be Å¡aunamÅ³jÅ³ ginklÅ³ daÅ¾niausiai tarp asmenÅ³. Å iÅ³ menÅ³ studijavimo tikslai Ä¯vairÅ«s, taÄ•iau bendriausi yra fizinÄ—s pergalÄ—s prieÅ¡ kitus asmenis pasiekimas savigynos bei kitÅ³ gynybos nuo potencialios grÄ—smÄ—s tobulinimas. Kiekvienas kovinis menas turi savitÄ… stiliÅ³, unikalius bruoÅ¾us, daranÄ•ius jÄ¯ iÅ¡skirtiniu, taÄ•iau visÅ³ bendra savybÄ— yra sistemingas technikos panaudojimas kovoje. Skiriasi mokymo metodai, Ä¯ kuriÅ³ gretas Ä¯traukiami sparingai (kautynÄ—s treniruoÄ•iÅ³ metu), koviniai technikos rinkiniai (rytuose Å¾inomi kaip kata), Å¡altÅ³jÅ³ ginklÅ³ panaudojimas, fizinÄ—s galios iÅ¡bandymai bei psichologijos studijavimai.

Savigynos MenÅ³ Centras yra vienintelis klubas Lietuvoje, kurisÂ moko, propaguoja bei skleidÅ¾iaÂ Shidokan Karate stiliÅ³.