

Kovos menai

Kovos menai – sporto šakos, pasižymi tarpusavio kova, grumtynėmis bei jaunam žmogui ginkluo 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 bruožus, darančius į įskirtiniu, tačiau visada bendra savybė yra sistemingas technikos panaudojimas kovoje. Skiriasi mokymo metodai, kurių gretas traukiami sparingai (kautynės treniruoti metu), koviniai technikos rinkiniai (rytuose žinomi kaip kata), altų žmogui ginkluo panaudojimas, fizinis galios išbandymai bei psichologijos studijavimai.

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