

## Kovos menai

Kovos menai – sporto šakos, pasižymi tarpusavio kova, grumtynėmis be ginklų dažiausiai tarp dviejų asmenų. Šių menų studijavimo tikslai – vairas, tačiau bendriausi yra fizinis pergalės prieš kitus asmenis pasiekimas, savignyos bei kitų gynybos nuo potencialios grėsmės tobulinimas. Kiekvienas kovinis menas turi savitą stilių, unikalius bruožus, 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), ginklų panaudojimas, fizinis galios bandymai bei psichologijos studijavimai.

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