

## Kovos menai

Kovos menai – sporto šakos, pasižymi tarpusavio kova, grumtynėmis bei ašmenų ginklu dažiūniausiai tarp dviejų asmenų. Šių menų studijavimo tikslai –vairūs, 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 išskirtiniu, tačiau visą bendra savybą yra sistemingas technikos panaudojimas kovoje. Skiriasi mokymo metodai, kurių gretas traukiami sparringai (kautynės treniruoti metu), koviniai technikos rinkiniai (rytuose žinomi kaip kata), altų ginklu panaudojimas, fizinis galios bandymai bei psichologijos studijavimai.

Savigynos menų centras moko ir propaguoja bei skleidžia Lietuvoje šiuos rytų kovos menų stilius:

- Shindokai-kan Karate
- Goju Ryu Karate