

МАОУ СОШ №26 г.о. Балашиха

Начинай с малого,  
но мечтай о великом!



Выполнил : Острицова Юлиана,  
ученица класса 3 «4»

Руководитель: Белоусова О.П.  
учитель начальных классов

## Цель проекта:

Познакомить участников конференции с вьетнамским боевым искусством Тинь Во Дао.

## Задачи:

- рассказать об истории возникновения;
- ознакомить с преимуществами и пользой занятий;
- показать фотографии с тренировок.



# TINH VO DAO

ПРИРОДНОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

# TINH VO DAO



## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Стиль Тинь Во Дао основан на древнем вьетнамском боевом искусстве и был создан как отдельная боевая система 15 января 1985 года.



Основательница стиля – Гранд Мастер Хо Хоа Хюэ.



# TINH VO DAO



Гранд Мастер разработала новые приемы, отличающиеся эффективностью в поединке, объединила их в более чем 30 комплексах упражнений без оружия и 18 комплексов с оружием.

В этих приемах гармонично сочетались элементы мягких и твердых техник. Это привлекло в школу тысячи последователей и учеников.



# TINH VO DAO



Тинь Во Дао переводится с вьетнамского как – природное боевое искусство.

Это наука жизни, цель которой долголетие, здоровье, работоспособность, искусство защиты себя и своих близких от врагов и хищников, искусство выживания в экстремальных ситуациях. Это наука быть Человеком!



# TINH VO DAO

## ШКОЛА



Основная цель обучения в школах Тинь Во Дао это всестороннее развитие. Изучаются как техники без оружия, так и традиционные виды оружия (веер, меч, шест, топор, копье, алебарда и др.).

# TINH VO DAO В РОССИИ



Межрегиональная общественная организация «Федерация Вин Чунь Кун Фу и Тинь Во Дао России» действует с 1995 года. В Балашихе занятия проводятся на базе нескольких школ, в том числе школы №30.



# TINH VO DAO



Первый год обучения – комплекс с веером.



Обучение боевому искусству оказывает положительное воздействие на физическое состояние человека: развивает в нем силу, улучшает координацию движений, делает тело более гибким, повышает выносливость.

# TINH VO DAO



Как показали  
медицинские  
исследования,  
занятия не только  
улучшают состояние  
системы  
кровообращения и  
органов дыхания, но  
и полностью  
активизируют  
организм.





# TINH VO DAO



Первый экзамен. Вручение черного пояса.





# TINH VO DAO



Второй год обучения – комплекс упражнений с мечом.



Постепенно с помощью упражнений укрепляются суставы, связки, очищается кровь, тренируются внутренние органы.

# TINH VO DAO



Владение Тинь Во Дао придает человеку уверенность, повышает его самооценку, а значит, создает благоприятную ситуацию для психического и эмоционального комфорта личности.





# TINH VO DAO



Занятия не только тренируют тело, но и помогают обрести контроль над своими слабостями, избавиться от агрессии, воспитать силу духа, научиться жить в гармонии с самим собой.



# TINH VO DAO



Тинь Во Дао практикуют по различным причинам, в том числе для самообороны, соревнований, здоровья и хорошей физической формы, а также для умственного и духовного развития!

# TINH VO DAO



Следующим этапом моих занятий будет техника шеста!



# TINH VO DAO



Занятия Тинь Во Дао помогают детям вырабатывать наиболее важные черты характера, эффективно укреплять чувство собственного достоинства, а также веру в себя и свой успех. Тренировки учат самодисциплине, концентрации внимания, обходительности и уважению к окружающим.





# TINH VO DAO



Спасибо за внимание!