

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 !