

BRUCE LEE

EL
TAO
DEL
JEET
KUNE
DO

Más de 250.000 ejemplares
vendidos en cuatro años

EL
TAO
DEL
JEET
KUNE DO
por



Traducción: JOSE MARIA FRAGUAS

Este Libro esta Dedicado a los Artistas de las Artes Marciales,
Libres y Creadores *Toma lo que sea útil y
desarrolla a partir de ahí.*

RECONOCIMIENTOS

Expresamos nuestro reconocimiento agradecido a los propietarios de derechos de autor, por su permiso de reproducir o adaptar de los siguientes libros: *Boxing*, por Edwin L. Haislet, 1940, The Ronald Press, pags. 33-34, 47, 72, 97-99, 106, 128, 149-150, 154-155, 158-159, 173, 178-180. *Fencing*, por Hugo y James Castello, 1962. The Ronald Press, pags. 139-140, 144. *Fencing with the Foil*, por Roger Crosnier, 1951, A.S! Barnes and Co., Págs. 132-125, 137-139, 137-139, 168, 170-171, 182-184. *The Theory and Practice of Fencing*, por Julio Martinez Castello, 1933, Charles Scribner's Sons, pags. 43, 44, 62, 63, 125, 127, 133-136, 139, 145, 168, 191.

**Los editores desean hacer patente su agradecimiento al señor don Ricardo Ramos Alcaraz y a la señora Luz Romero por su desinteresada colaboración, sin la cual hubiera sido imposible la edición
De este libro.**

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義



*Dentro de un alma absolutamente libre De
pensamientos y emociones Ni siquiera el
tigre encuentra espacio Para clavar sus
fieras garras.*

*Si la misma brisa pasa Sobre los
pinos en la montaña Sobre los
roble en el valle; ¿Por que dan un
sonido diferente?*

*Ningún pensamiento, ninguna reflexión, .
Perfecta **vacuidad**; Sin embargo dentro
algo se mueve, Siguiendo su propio curso.*

*El ojo la ve,
Pero las manos no pueden apresarle
La luna en la corriente.*

*Nubes y brumas
Son transformaciones medioambientales
Por encima de ellas, eternamente brilla el Sol y la Luna*

*La victoria es para aquel,
Que incluso antes del combate.
No tenga pensamientos sobre si mismo,
Y que more en la no-conciencia del Gran Origen.*

Un sacerdote taoísta

Titulo original: Tao of Jeet Kune do.

Diseño portada: Grupo ECAT.

© Linda-Lee.

De la edición en lengua inglesa Ahora Publicaciones, Incorporated.

© Editorial Eyra.

Andrés Mellado, 42 - 28015 MADRID (ESPAÑA).

TeleT 243 90 77. Fax: 544 63 24.

Reservados todos los derechos de reproducción, total o parcial, escrita o audiovisualizada, por ningún medio, ya sea químico, eléctrico o de fotocopia, sin permiso previo de los editores.

Producción Grafica: IMPRESIÓN, S. A.
Ancora, 6. TeleT. 467 80 00.
Madrid.

ISBN: 84-85269-69-1.

Dep. Legal: M. 40.697 - 1990.

LAS ARTES MARCIALES INCLUYENDO EL BOXEO

Las artes marciales están basadas en el entendimiento, el duro trabajo y la comprensión total de la destreza. Es fácil el uso de la fuerza y el entrenamiento de la potencia, pero la comprensión total de toda la destreza de las artes marciales es difícil de conseguir. Para comprenderlo hay que estudiar todos los movimientos naturales en los seres vivos. Naturalmente, puedes comprender las artes marciales de los demás. Se puede estudiar la medida del tiempo y las debilidades. Tan solo con el conocimiento de estos dos elementos se adquiere la capacidad de derribarle bastante fácilmente.

EL CORAZÓN DE LAS ARTES MARCIALES RESIDE EN LA COMPRENSIÓN DE LAS TÉCNICAS

Para comprender las técnicas hay que aprender que contienen una gran cantidad de movimiento condensado. Esto puede parecerse muy pesado. Cuando se comienza a aprender se encuentra que es muy incómodo para uno. Esto sucede porque una buena técnica incluye cambios rápidos, gran variedad y velocidad. Puede constituir un sistema de opuestos muy parecidos al concepto de Dios y del Diablo.

En la velocidad de los sucesos, ¿que se debe tener realmente en cuenta? ¿Cambian de lugar a la velocidad del rayo? Los chinos así lo creen. Poner el corazón de las artes marciales en tu propio corazón y tenerlo como una parte tuya significa una comprensión total y el uso de un estilo libre. Cuando se logre este sabrás que no existen límites.

PRECAUCIONES EN LAS TÉCNICAS FÍSICAS

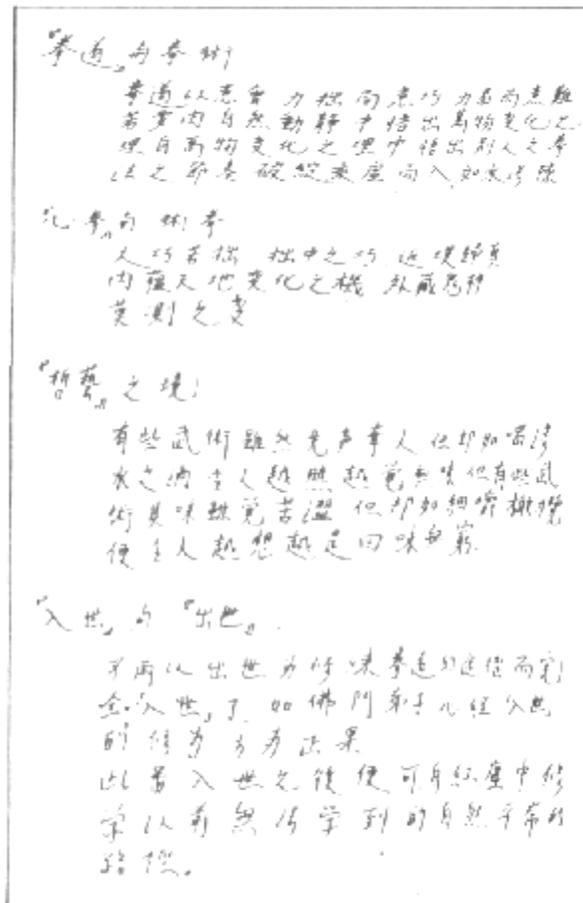
Algunas artes marciales son muy populares, verdadero placer de multitudes, porque parecen buenas y tienen técnicas atractivas. Pero cuidado. Son como un vino que haya sido aguada. Un vino diluido, no es realmente un vino. Un buen vino, apenas es el producto genuino.

Algunas artes marciales no parecen tan buenas, pero se sabe que tienen gancho, algo, un sabor genuino. Son como las aceitunas. El gusto debe ser fuerte y dulce amargo. El sabor perdura. Se desarrolla un gusto por ellas. Nadie desarrolla nunca un gusto por el vino aguada.

TALENTO ADQUIRIDO Y TALENTO NATURAL

Algunas personas han nacido con buenas condiciones físicas, con un sentido de la velocidad y con mucho vigor. Esto está bien. Pero en las artes marciales todo lo que se aprende es destreza adquirida.

Asumir un arte marcial es como la experiencia del Budismo. El sentimiento por el precede del corazón. Hay que dedicarse a obtener lo que se sabe que se necesita. Cuando llega a ser parte de uno, se sabe que se tiene. Se consigue. Puede ser que nunca se comprenda totalmente, pero se conserva. Y cuando se progresa se sabe la naturaleza verdadera del camino sencillo. Podría formar parte de un templo o de un kwoon. Se contempla la sencillez de la naturaleza. Se experimenta una vida que no se ha tenido antes.





INTRODUCCIÓN

Mi marido Bruce siempre se considero a si mismo como un artista marcial en primer lugar y como un actor en segundo lugar. A la edad de 13 anos, Bruce comenzo a tomar lecciones en el estilo wing chung del gung-fu con el propósito de aprender autodefensa. Durante los 19 anos siguientes transformo su conocimiento en una ciencia, un arte, una filosofía y un modo de vida. Entreno su cuerpo mediante ejercicio y practica; entreno su mente mediante la lectura y la reflexión y registro sus pensamientos y sus ideas constantemente durante estos 19 anos. Las paginas de este libro representan el orgullo del trabajo de su vida.

En su búsqueda, a lo largo de toda su vida, del autoconocimiento y de la expresión personal, Bruce estuvo estudiando continuamente, analizando y verificando toda la información relativa disponible; su fuente principal fue su biblioteca personal que consistía en mas de 2.000 libros que trataban de todas las formas de la condición física, de las artes marciales, de las técnicas de combate, defensas y temas afines.

En 1970 Bruce sufrió una lesión bastante importante en la espalda. Sus médicos le ordenaron interrumpir la practica de las artes marciales y permanecer en la cama para permitir que su espalda sanase. Seguramente fue la época de mayor prueba y desanimo en la vida de Bruce. Permaneció en cama, prácticamente tendido de espaldas, durante seis meses, pero no pudo apartar su mente del trabajo cuyo resultado es este libro. La mayor parte de estos escritos se realizaron durante este tiempo, pero algunas notas aisladas se registraron en épocas anteriores y posteriores. Las notas de estudio personal de Bruce revelan que estaba particularmente impresionado por los escritos de Edwin L. Haislet, Julio Martínez Castelló, Hugo y James Castelló y Roger Crosnier. Muchas de las propias teorías de Bruce están directamente relacionadas con aquellas otras expresadas por estos escritores.

Bruce había decidido terminar el libro en 1971, pero su trabajo en las películas le aparto totalmente de ello. También vacilaba sobre la conveniencia de publicar este trabajo porque pensaba que podía ser utilizado para propósitos erróneos. No pretendía que fuese un libro de «como hacer»; ni un «como aprender fácilmente kung-fu en 10 lecciones». Pretendía que fuese un registro del modo de pensar de un hombre y una guía, y no un conjunto de instrucciones. Si se puede leer bajo este prisma, hay mucho que aprender en estas paginas. Y, probablemente, surgirán muchas preguntas, cuyas respuestas tendrás que buscarlas en ti mismo. Cuando hayas terminado este libro, conocerás mejor a Bruce Lee, pero hay que esperar que también te conozcas mejor a ti mismo.

Ahora abre tu mente y lee, comprende y experimenta, y cuando hayas alcanzado este punto, deja este libro. Después podrás utilizar las paginas de este libro para cualquier otro propósito.

*

Linda Lee

En las manos de un hombre singular, las cosas más simples evocan una armonía innegable. La orquestación de Bruce de las artes marciales tiene aquella calidad más significativa en sus movimientos de combate. Inmovilizado durante muchos meses con una lesión en la espalda, cogió la pluma. También aquí, escribió tal como hablaba, tal como se movía —directa y honestamente.

Al igual que al escuchar una composición musical, el comprender sus elementos internos añade algo especial al sonido. Por esta razón, Linda Lee y yo realizamos la introducción del libro de Bruce, para explicar como llevo a ser.

El *Tao de Jeet Kune Do* comenzó realmente antes de que naciese Bruce. El estilo clásico wing chun que lo puso en su camino, fue desarrollado 400 anos antes de Bruce. Los 2.000 libros que aproximadamente Bruce poseía y los innumerables libros que leyó, describían los <descubrimientos> individuales de miles de hombres anteriores a el. No hay nada nuevo en este libro; no hay secretos. «No hay nada especial», acostumbraba a decir Bruce. Y así era.

La clave especial de Bruce era conocerse a si mismo y a sus propias capacidades para escoger correctamente las cosas a su favor y convertir estas cosas en movimiento y en lenguaje. Encontró en las filosofías de Confucio, Spinoza, Krishnamurti y otros, una organización para sus conceptos, y con esta organización comenzó el libro de su tao.

Cuando murió el libro estaba solo parcialmente completo. Aunque abarcaba siete volúmenes se completo tan solo uno. Entre las principales pilas de copias había paginas sin numerar de papel en blanco, encabezada cada una simplemente con un titulo. A veces escribía introspectivamente, haciéndose preguntas a si mismo. Mas a menudo escribía a su estudiante invisible, al lector. Cuando escribía rápidamente, sacrificaba la gramática, y cuando tenia tiempo era elocuente.

Parte del material de este volumen fue escrito en una composición única y mostraba la progresión natural de una conversación bien dirigida. Otras partes eran de inspiración repentina y de ideas incompletas que se garabatearon rápidamente cuando entraron en la cabeza de Bruce. Están repartidas a lo largo de la obra. Además de los siete volúmenes encuadernados, Bruce escribió notas a lo largo de todo el desarrollo de su Jet Kune Do y las dejó en estantes y cajones entre sus pertenencias. Algunas eran antiguas y otras eran mas recientes y con valor para este libro.

Con la ayuda de su mujer, Linda, colecciona, examina y clasifique totalmente el material. Después trate de ensamblar las ideas aisladas y formar bloques con cohesión. Se dejaron sin cambiar la mayoría de las copias; los dibujos y bocetos son los originales.

Sin embargo, la organización del libro no habría podido hacerse si no fuese por el paciente trabajo de Danny Inosanto, sus ayudantes instructores y la clase de estudiantes antiguos. Fueron ellos los que tomaron mis ocho años de entrenamiento en artes marciales, los arrojaron al suelo y transformaron las teorías en acción mediante su conocimiento. Tienen mi gratitud tanto como editor de este libro e independientemente como artista marcial.

Debe mencionarse que el Tao del Jet Kune Do no esta completo. El arte de Bruce cambiaba cada día. Por ejemplo, dentro de Los Cinco Caminos de Ataque, originalmente comenzó con una categoría denominada *inmovilización de la mano*. Posteriormente, encontró esto demasiado limitado, ya que las inmovilizaciones podrían aplicarse a las piernas y a los brazos, así como a la cabeza. Fue una simple observación lo que mostró los límites de etiquetar cualquier concepto.

El *Tao del Jeet Kune Do* no tiene realmente un final. En lugar de esto sirve como un comienzo. No tiene un estilo, no tiene un nivel, aunque es leído mas fácilmente por aquellos que comprenden sus armas. Probablemente existe una excepción a cada afirmación contenida en el libro; ningún libro podría dar un cuadro tan completo de las artes de combate. Es simplemente un trabajo que marca la dirección de los estudios de Bruce. Se dejan sin hacer las investigaciones; las preguntas, algunas elementales y otras complejas, se dejan sin contestar para hacer que el estudiante se cuestione a si mismo. De forma semejante, frecuentemente los dibujos están sin explicar y pueden ofrecer tan solo una impresión vaga. Pero si hacen brotar una pregunta, si despiertan una idea, ya habrán tenido un propósito.

Esperemos que este libro se utilice como fuente de ideas para todos los artistas de las artes marciales, ideas que se deberán desarrollar mas. Inevitable y lamentablemente el libro también podría causar una erupción de escuelas «Jeet Kune Do», dirigidas por personas que conocen la reputación del nombre y muy poco sobre el arte. ¡Cuidado con tales escuelas! Si sus instructores olvidan la ultima línea, la mas importante, hay muchas probabilidades de que fallen en comprender totalmente el libro.

Incluso la organización del libro no significa nada. No existe ninguna línea real entre velocidad y potencia, entre precisión y patadas, o entre golpes con la mano y alcance; cada elemento del movimiento en el combate afecta a aquellos que están alrededor de el. Las divisiones que yo he hecho son tan solo para una lectura conveniente; no hay que tomarlas demasiado en serio. Utiliza un lápiz cuando leas y efectúa una referencia en las zonas afines que encuentres. El Jeet Kune Do, según veras, no tiene líneas ni límites definidos, tan solo aquellos que tu mismo hagas.

Gilbert L. Johnson



ÍNDICE

En el Zen.....	7
El arte del alma.....	9
Jeet Kune Do.....	11
Desesperación organizada.....	14
Los hechos del Jeet Kune Do.....	22
La forma sin forma.....	23
PRELIMINARES.....	26
Entrenamiento.....	27
Calentamiento.....	28
Posición de «en guardia».....	29
Tabla progresiva de armas.....	35
Las ocho posiciones básicas de defensa.....	37
Algunos puntos de ataque.....	40
CUALIDADES.....	42
Coordinación.....	43
Precisión.....	45
Potencia.....	45
Resistencia.....	46
Equilibrio.....	47
Percepción corporal.....	50
Buena forma.....	51
Conciencia visual.....	54
Velocidad.....	56
Timing (sincronización)..... *	59
Actitud.....	68
HERRAMIENTAS.....	70
Algunas armas del JKD.....	74
Patadas.....	76
Puñetazos.....	88
Agarres..... ;	115
Estudios sobre Judo y Ju-Jitsu.....	122
PREPARACIONES.....	124
Fintas.....	125
Paradas..... ,	129
Manipulaciones.....	135
MOVILIDAD.....	138
Distancia.....	139
Juego de piernas (Desplazamientos).....	142
Evasión..... ;	154
ATAQUE.....	160
Preparación del ataque.....	164
Ataque simple.....	166
Ataque compuesto.....	170
Contraataque.....	173
Respuesta.....	182
Ataque renovado.....	184
Tácticas.....	185
Cinco formas de ataque.....	194
CIRCULO SIN CIRCUNFERENCIA.....	200
TAN SOLO UN NOMBRE	

EN EL ZEN

Obtener la iluminación en el arte marcial significa la extinción de todo aquello que oscurezca el «conocimiento verdadero», la «vida real». Al mismo tiempo, implica una *expansión sin fronteras* y, desde luego, la importancia no debe recaer en el cultivo del compartimiento particular, que se va conduciendo en la totalidad, sino mas bien en la totalidad que participa y unifica dicho compartimiento particular.

La forma para trascender el *karma* reside en el uso adecuado de la mente y de la voluntad. La unidad de toda vida es una verdad que puede comprenderse totalmente tan solo cuando son aniquiladas para siempre las falsas nociones de un «yo» separado, cuyo destino puede considerarse aparte de la totalidad.

La nada es lo que esta exactamente en la mitad entre esto y aquello. El vacío incluye todo, puesto que no tiene opuesto, no existe nada que el vacío excluya o a lo que se oponga. Es un vacío viviente, porque todas las formas salen de el y quienquiera que comprenda el vacío esta lleno de vida, de poder y del amor de todos los seres.

* * *

Conviértete en un muñeco de madera: no tienes ego, no piensas nada, ni eres codicioso ni pegajoso. Deja que el cuerpo y los miembros se desenvuelvan de acuerdo con la disciplina a la que se han sometido.

La conciencia de si mismo es el mayor obstáculo para la ejecución correcta de toda acción física.

Si nada dentro de ti es regido, las cosas externas se revelan por si mismas. En movimiento se como el agua. En reposo se como un espejo. Responde como el eco.

La nada no puede definirse; la cosa mas tenue no puede ser atrapada.

Estoy en movimiento y no moviéndome del todo. Yo soy como la luna encima de las olas que siempre rueda y se balancea. No es un «yo estoy haciendo esto», sino mas bien una comprensión interna de que «esto me esta sucediendo a traves de mi» o «esta haciendo esto para mi». La conciencia de si mismo es el mayor obstáculo para la ejecución correcta de toda acción física.

La localización de la mente significa su congelación. Cuando cesa de fluir libremente como se necesita, ya no es la mente en su propia esencia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Lo «inmutable» es la concentración de energía en un foco determinado, como en el eje de una rueda, en lugar de la dispersión en actividades diversas.

* * *

La clave es el ir haciéndolas, mas que su consecución. No hay actor, sino acción; no hay un experimentador, sino la experiencia.

* * *

Ver una cosa sin el color de las preferencias y los deseos personales es verla en su simplicidad primigenia.

El arte alcanza su elevación máxima cuando esta vacío de la propia conciencia. La libertad descubre al momento en el que el pierde su preocupación, por la impresión que esta recibiendo o a punto de recibir.

El camino perfecto solo es difícil para aquellos que eligen y escogen. Que no te guste, que no te disguste; entonces todo estará claro. Por un pelo de diferencia, el cielo y la tierra se separan; si quieres que la verdad este claramente delante de ti, nunca estés a favor o en contra. La lucha entre «a favor» o «en contra» es la peor enfermedad de la mente.

Ver una cosa sin el color de las preferencias y los deseos personales, es verla en su simplicidad primigenia.

La sabiduría no consiste en arrebatar lo bueno al diablo, sino en aprender a «montarlo» como un corcho que se adapta a si mismo sobre las crestas y las cimas de las olas.

Abandónate a la enfermedad, estate con ella, quédate en su compañía, es el modo de librarse de ella.

* * *

Una afirmación es Zen tan solo cuando sea en si misma un acto, y no se refiera a algo que se declare en ella.

* * *

En el Budismo no hay lugar para utilizar el esfuerzo. Hay que ser normal y nada especial. Comer tu comida, mover tus intestinos, pasar el agua y cuando estés cansado, acostarte. El ignorante se reirá de mi, pero el sabio comprenderá.

* * *

No establezcas nada con respecto a ti mismo. Pasa rápidamente como si no existieras y estate tranquilo como la pureza. Aquellos que ganan, pierden. No precedas a los demás, siempre síguelos.

No te marches; déjate ir. No busques, porque llegara cuando menos lo esperes.

* * *

Abandona el pensamiento como si no lo abandonases. Observa las técnicas como si no las observases.

* * *

No existe una enseñanza fija. Todo lo que yo puedo proporcionar es una medicina apropiada para una enfermedad particular.

* * *

El Octuple Sendero del Budismo

Los ocho requisitos para eliminar el sufrimiento corrigiendo los valores falsos y dando conocimiento verdadero del significado de la vida, han sido resumidos según sigue:

1. Punto de vista correcto (comprensión): Hay que ver claramente lo que esta equivocado.
2. Propósito correcto o (aspiración): Decide curarte.
3. Lenguaje correcto: Habla como te propones al ser curado.
4. Conducta correcta: Tienes que actuar.
5. Vocación correcta: Tu sustento no debe entrar en conflicto con tu terapia.
6. Esfuerzo correcto: La terapia debe seguir adelante a «la velocidad de crucero», la velocidad critica que puede mantenerse.
7. Conciencia correcta (control mental): Debes sentirla y pensar sobre ella incesantemente.
8. Concentración correcta (meditación): Aprende a contemplar con la mente profunda.

No existe una enseñanza fija. Todo lo que yo puedo proporcionar es una medicina apropiada para una enfermedad particular.

EL ARTE DEL ALMA

El propósito del arte es proyectar una visión interna en el mundo, manifestar en una creación estética las experiencias personales y mas profundamente psíquicas del ser humano. El arte esta para permitir aquellas experiencias, ser inteligibles y reconocidas generalmente dentro del marco total de un mundo ideal.

El arte se revela por si mismo en la comprensión psíquica de la esencia interna de las cosas y da forma a la relación del hombre con la nada, con la naturaleza de lo absoluta.

El arte es una expresión de la vida y trasciende tanto al tiempo como al espacio. Tenemos que utilizar nuestras propias almas mediante el arte para dar una nueva forma y un nuevo significado a la naturaleza del mundo.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La expresión de un artista es su alma puesta en evidencia, la exhibición de su escuela, así como de su «tranquilidad». Detrás de cada movimiento se hace visible la música de su alma, de otra forma su movimiento está vacío, y un movimiento vacío es como una palabra vacía, no tiene significado.

Elimina el pensar y la función «no clara» de tu raíz.

El arte nunca es un ornamento, un embellecimiento; en lugar de esto es un trabajo de iluminación. Arte, en otras palabras, es una técnica para adquirir libertad.

El arte requiere un completo dominio de las técnicas, desarrollado por la reflexión dentro del alma.

«EL arte sin arte» es el proceso artístico dentro del artista; su significado es el «arte del alma». Todos Los diferentes movimientos de todas las «herramientas» significan un paso en el camino al mundo absolutamente estético del alma.

**El arte sin arte
es el proceso
artístico dentro
del artista; su
significado es el
«arte alma-».**

Creación en arte es el desdoblamiento psíquico de la personalidad, que está basado en la nada. Su efecto es profundizar en la dimensión personal del alma.

El arte sin arte es el arte del alma en paz, como la luz de la luna reflejada en un lago profundo. El último propósito del artista es usar su actividad diaria para llegar a ser un maestro consumado de la vida, y así dominar el arte de vivir. Los maestros en todas las ramas del arte deben ser en primer lugar maestros del vivir, ya que el alma crea cualquier cosa.

* * *

Todas las nociones vagas deben derrumbarse antes de que un discípulo pueda llamarse a sí mismo un maestro.

El arte es el camino hacia *lo absoluto* y hacia la esencia de la vida humana. El propósito del arte no es el desarrollo unilateral del espíritu, alma y sentidos, sino la *apertura* de todas las capacidades humanas —pensamiento, sentimiento, voluntad— hacia el ritmo vital del mundo de la naturaleza. Así pues, la voz sin voz se escuchara y el ego será conducido a la armonía con ella. La destreza artística no significa la perfección artística. Mas bien permanece como un medio continuo o reflejo de algún paso en el desarrollo psíquico, cuya percepción no se encuentra en forma y en figura, sino que debe irradiar del alma humana.

La actividad artística no yace en el arte mismo como tal. Penetra en un mundo mas profundo, en el que todas las formas de arte (de cosas experimentadas interiormente) fluyen juntas, y en el que la armonía del alma y del cosmos en la nada tienen su resultado en la realidad.

* * *

Por consiguiente, el proceso artístico es la realidad y la realidad es verdad.

* * *

El Camino hacia la Verdad

1. BUSCAR LA VERDAD
2. CONOCIMIENTO DE LA VERDAD (y su existencia)
3. PERCEPCIÓN DE LA VERDAD (su sustancia y dirección —como la percepción del movimiento)
4. ENTENDIMIENTO DE LA VERDAD (Un filosofo de primera categoría la practica para comprender -TAO. No hay que dividirla, sino verla en su totalidad- Krishnamurti)
5. EXPERIENCIA DE LA VERDAD
6. DOMINIO DE-LA VERDAD
7. OLVIDO DE LA VERDAD
8. OLVIDO DEL PORTADOR DE LA VERDAD
9. VUELTA A LA FUENTE PRIMIGENIA EN DONDE LA VERDAD TIENE SUS RAÍCES
10. REPOSO EN LA NADA



Desde luego es difícil contemplar la situación simplemente — nuestras mentes son muy complejas— y es sencillo en señalarle a alguien a ser diestro, pero es difícil enseñarle su propia actitud.

JEET KUNE DO

Por razón de seguridad, el vivir ilimitado se convierte en algo muerto, un modelo escogido que limita. Para comprender el Jeet Kune Do, hay que desembarazarse de todos los ideales, modelos, estilos; de hecho, hay que desembarazarse incluso de los conceptos de lo que es o no es el ideal en Jeet Kune Do. Se puede contemplar una situación sin nombrarla? Nombrarla, describirla, provoca pánico.

Desde luego es difícil contemplar la situación simplemente —nuestras mentes son muy complejas— y es sencillo enseñarle a alguien a ser diestro, pero es difícil enseñarle su propia actitud.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El Jeet Kune Do favorece la forma, sin forma de modo que asume todas las formas, y ya que el Jeet Kune Do no tiene estilo, puede adaptarse a todos los estilos. Como resultado el Jeet Kune Do utiliza todos los caminos y no esta limitado por ninguno, por consiguiente, usa todas las técnicas o medios que sirven a su fin.

Acércate al Jeet Kune Do con idea de dominar la voluntad. Olvídate de posibles victorias y derrotas; olvídate de orgullos y de dolor. Deja que tu rival roce tu piel y tu aplastaras , su carne; deja que aplaste tu carne y tu romperás sus huesos; deja que rompa tus huesos y tu tomaras su vida. No te preocupe el salir a salvo —pon tu vida por delante de el!

El gran error es anticipar el resultado del encuentro; no se debe estar pensando si termina en victoria o en derrota. Deja que la naturaleza siga su curso, y tus herramientas golpearan en el momento exacto.

El Jeet Kune Do nos enseña a no mirar hacia atrás una vez que el curso esta ya decidido. Trata indiferentemente a la vida y a la muerte.

El Jeet Kune Do evita lo superficial, penetra en lo complejo, entra en el corazón del problema y señala los factores clave.

El Jeet Kune Do evita lo superficial, penetra en lo complejo, entra en el corazón del problema y señala los factores clave.

El Jeet Kune Do no golpea a ciegas. No toma caminos sinuosos. Sigue una línea recta hacia el objetivo. *La simplicidad es la distancia mas corta entre dos puntos.*

El arte del Jeet Cune Do es simplemente simplificar. Es el ser uno; es realidad en «si mismo». Así pues, «si mismo» es el significado, tener libertad en su sentido primario, sin estar limitada por dependencias, confinamientos, parcializaciones, complejidades.

Jeet Kune Do es la iluminación. Es un modo de vida, un movimiento hacia el poder de la voluntad y el control, mediante el se debe llegar a la iluminación por la intuición.

Mientras dura su entrenamiento, el estudiante debe ser activo y dinámico cada día. Pero en el combate real, su mente de be estar en calma y en forma alguna perturbada. Debe sentir como si nada critico estuviese sucediendo. Cuando avanza, sus pasos deben ser ligeros y seguros, sus ojos no deben estar fijos mirando ferozmente al enemigo. Su conducta no debe ser de ninguna forma diferente de su conducta diaria, sin que ningún

cambio tenga **lugar en su expresión, sin que nada denote el hecho de que esta empeñado en un combate mortal.**

Las herramientas, tus armas naturales, tienen un doble propósito:

1. Destruir a tu rival frente a ti, el aniquilamiento de cosas que están en el camino de la paz, en el de la justicia y la humanidad.
2. Destruir tus propios impulsos resultantes del instinto de conservación. Destruir cualquier cosa que moleste a tu mente. No para hacer daño a alguien, sino para vencer tu propia codicia, ira y locura. El Jeet Kune Do esta dirigido hacia uno mismo.

Los golpes y las patadas son herramientas para matar el ego. Las herramientas representan la fuerza de la direccionalidad intuitiva o instintiva, lo cual, a diferencia del intelecto o del ego complicado, no divide a uno mismo, bloqueando su propia libertad. Las herramientas se mueven hacia adelante, sin mirar hacia atrás o hacia los lados.

A causa de la pureza de corazón y del vacío en la mente inherente en el hombre, sus herramientas participan de estas cualidades y juegan su papel con el máximo grado de libertad. Las herramientas son como símbolos del espíritu invisible, manteniendo la mente, el cuerpo y los miembros en actividad total.

**El arte del Jeet
Kune Do es
simplemente
simplificar.*.**

La ausencia de técnica estereotipada como sustancia significa ser total y libre. Todas las líneas y movimientos son la función.

La independencia como fundamento es la naturaleza original del hombre. En su proceso ordinario, el pensamiento se mueve hacia adelante sin parar; los pensamientos del pasado, del presente y del futuro, continúan como una corriente ininterrumpida.

Ausencia de pensamientos como doctrina no significa ser alejado de los pensamientos en el proceso de pensar, no quedar determinado por los objetos externos, estar pensando y, sin embargo, desprovisto de pensamientos.

La verdadera identidad es la sustancia del pensamiento, y el pensamiento es la función de la verdadera identidad. Pensar en identidad, definirla en pensamientos, es determinarla.

Coloca la mente en un foco nítido y ponla en estado de alerta para que pueda intuir

EL TAO DEL JEET KUNE DO



inmediatamente la verdad, lo cual esta por doquier. La mente debe estar emancipada de antiguas costumbres, prejuicios, procesos de pensamientos restrictivos e incluso de pensamientos corrientes.

* * *

Arranca toda la suciedad que tu ser ha acumulado y revela la realidad en si misma, o en su identidad, o en su desnudez, lo que corresponde al concepto budista de la nada.

* * *

Vacía tu copa para que pueda ser llenada; quédate sin nada para ganar la totalidad.

* * *

DESESPERACIÓN ORGANIZADA

En la larga historia de las artes marciales el instinto de seguir e imitar parece ser - inherente a la mayoría de los artistas marciales, tanto profesores como estudiantes. Esto se debe en parte a una tendencia humana y en parte a los pasos tradicionales en pos de múltiples modelos de estilos. En consecuencia, es raro encontrar un profesor innovador, original, maestro. Resuena la necesidad de un «señalador del camino».

**Vacía tu copa
para que
pueda ser
llenada;
quédate sin
nada para
ganar la
totalidad.**

Cada hombre pertenece a un estilo que proclama poseer la verdad, con la exclusión de todos los demás estilos. Estos estilos se institucionalizan con sus explicaciones del «Camino», diseccionando y aislando la armonía de la firmeza y de la amabilidad, estableciendo formas rítmicas como un estado particular de sus técnicas.

En lugar de considerar el combate tal como es, la mayoría de los sistemas del arte marcial acumulan un «desorden fantástico» que distorsiona y agarrota a sus practicantes y les distrae de la verdadera realidad del combate, que es simple y directa. En lugar de ir inmediatamente al corazón de las cosas, se practican ritualmente formas muy floridas (desesperación organizada) y técnicas artificiales para simular un combate real. Así pues, en lugar de «estar» en el combate, dichos practicantes están haciendo algo «sobre el combate».

Aun peor, un sobreponder mental y algo espiritual por aquí y espiritual por allá son incorporados desesperadamente hasta que estos practicantes marchan a la deriva, cada vez mas lejos hacia el misterio y la abstracción. Todas estas cosas son intentos fútiles de parar y fijar los movimientos siempre cambiantes en el combate y de diseccionar y analizarlos como a un cadáver.

Cuando llegues a ello, veras que el combate real no es fijo y esta muy «vivo». El desorden

fantasioso (una forma de parálisis) solidifica y condiciona lo que era antes fluido, y si lo miras realmente no es mas que una ciega devoción a la inutilidad sistemática de las rutinas o ejercicios acrobáticos que se practican y que no llevan a ninguna parte.

Cuando surge un sentimiento real, como la ira o el miedo, ¿puede expresarse el estilista mediante el método clásico o esta simplemente escuchando a sus propios aullidos y alaridos? ¿Es un ser humano expresivo vivo o es meramente un robot mecánico y estereotipado? ¿Es una entidad, capaz de fluir con las circunstancias externas, o esta resistiéndose con su juego de modelos escogidos? ¿Este modelo escogido esta formando una pantalla entre el y su contrario, evitando así una relación "total- y «fresca».

Los estilistas, en lugar de mirar directamente al hecho, se agarran a las formas (teorías) y siguen enredándose a si mismos mas y mas, cayendo finalmente en una trampa inextricable.

No lo ven tal como es, porque su adopcion es retorcida y poco limpia. La disciplina debe adaptarse a la naturaleza de las cosas tal como son.

La madurez no significa convertirse en un cautivo de la conceptualizacion. Es la comprensión de lo que esta en nuestro ego mas profundo.

Cuando existe libertad de un condicionamiento mecánico, existe la simplicidad.

Cuando existe libertad de un condicionamiento mecánico, existe la simplicidad. La vida es una relación con lo total.

El hombre que es simple y claro no escoge. Lo que es, es. La acción basada en una idea es claramente la acción de la elección y tal acción no es liberadora. Por el contrario, crea mas resistencia, mas conflicto. Adopta un conocimiento flexible.

La relación es entendimiento. Es un proceso de autorrevelacion. La relación es el espejo en el que te descubres a ti mismo. Ser es estar relacionado.

Modelos fijos, incapaces de adaptación, de flexibilidad, tan solo ofrecen una jaula mejor. La verdad esta afuera de todos los modelos.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Las formas son repeticiones vanas que ofrecen una escapatoria metódica y bella del autoconocimiento con un contrario vivo.

* * *

El acopio de una resistencia que se auto-encierra y las técnicas floridas fortalecen la resistencia.

* * *

El hombre clásico es tan solo un manajo de rutina, ideas y tradición. Cuando actúa, esta traduciendo cada momento actual en términos de lo antiguo.

* * *

El *conocimiento* esta fijado en el tiempo, mientras que *conocer* es algo continuo. El conocimiento precede de una fuente, de un acopio, de una conclusión, mientras que conocer es un movimiento.

* * *

El proceso aditivo es simplemente un cultivo de la memoria que llega a ser mecánico. Aprender no es nunca acumulativo; es un movimiento del saber que no tiene principio ni fin.

El hombre clásico es tan solo un manajo de rutina, ideas y tradición.

En las artes marciales el cultivo debe ser un sentido de libertad. Una mente condicionada nunca es una mente libre. Condicionar limita a una persona dentro de una estructura de un sistema particular.

Para expresarte a ti mismo con libertad, debes morir a todo lo de ayer. De lo «viejo»-, derivaras seguridad; de lo «nuevo», ganas el fluir.

Para comprender la libertad, la mente tiene que aprender a mirar a la vida, que es un movimiento vasto, sin la limitación de tiempo, porque la libertad esta mas allá del campo de la conciencia. Vigila, pero no te pares e interpretes «yo soy libre», porque entonces estarás viviendo en un recuerdo de algo que ya ha pasado. Para comprender y vivir *ahora*, todo lo de ayer debe morir.

La libertad desde el conocer es la muerte; entonces, tu estas vivo. Muere interiormente de lo «pro» y de lo «contra». No existe algo así como hacer bien o mal cuando existe la libertad.

Cuando uno no se esta expresando a si mismo, no es libre. Así pues, comienza a luchar y la lucha engendra la rutina metódica. Pronto estarás haciendo de esta rutina metódica una respuesta, mas bien que respondiendo a lo que *es*.

El luchador debe ser siempre de mente única con un solo objetivo a la vista: luchar, sin mirar ni atrás ni a los lados. Debe librarse de los obstáculos, en su movimiento hacia adelante, emocional, física o intelectualmente.

Se puede funcionar libre y totalmente si estas «mas allá del sistema». El hombre que es realmente serio, con el ansia de descubrir lo que es la verdad, no tiene ningún estilo. Vive tan solo en lo que es.

Si quieres comprender la verdad en las artes marciales, mirar con claridad a cualquier contrario, debes tirar por la borda las nociones sobre estilos, o escuelas, prejuicios, gustos y rechazos, etc., entonces en tu mente cesara todo conflicto y llegara el descanso. En este silencio podrás ver total y nuevamente.

Si algún estilo te enseña un método de lucha, podrías ser capaz de luchar de acuerdo con el limite de dicho método, pero esto realmente no es luchar.

Si haces frente a un ataque inconventional, tal como uno lanzado con un ritmo roto, mediante tus modelos escogidos de conjuntos clásicos rítmicos, tu defensa y contraataque estarán siempre faltos de flexibilidad y viveza.

Si sigues los modelos clásicos, estas comprendiendo la rutina, la tradición, las sombras, pero no estas comprendiéndote a ti mismo.

(.Como se puede responder a lo total con modelos parciales, fragmentarios?)

* * *

La simple repetición de movimientos rítmicos, calculados, priva al movimiento en el combate de su «viveza»- y «esencia»-, de su realidad.

* * *

El acopio de formas, solo una modificación mas del condicionamiento, se convierte en un ancla que nos sujeta y nos ata; conduce tan solo a un camino, hacia abajo.

Si sigues los modelos clásicos, estas comprendiendo la rutina, la tradición, las sombras, pero no estas comprendiéndote a ti mismo.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La forma es el cultivo de la resistencia; es el entrenamiento exclusivo de un modelo de movimiento escogido. En lugar de crear resistencia, entra directamente en el movimiento cuando surja; no censures o perdones, la conciencia sin elección previa conduce a la reconciliación con el contrario en una comprensión total de lo que es.

Una vez condicionado dentro de un método parcial, una vez aislado en un modelo que le encierra, el practicante hace frente a su contrario a través de una pantalla de resistencia, esta «realizando» sus conjuntos estilizados y escuchando sus propios alaridos sin ver lo que el contrario esta haciendo realmente.

Somos esos kata, somos esos conjuntos y acometidas clásicas, !tan fuertemente condicionados estamos por **ello!**

Para adaptarse a un contrario se necesita una percepción directa. No existe percepción directa donde existe una resistencia, una actitud de «este es el único camino».

**La verdad es la
relación con el
contrario;
constantemente
en movimiento,
vivo, nunca
estático.**

Tener *la totalidad* significa ser capaz de seguir «lo que es», porque «lo que es» esta en constante movimiento y en constante cambio. Si uno esta anclado a un punto de vista particular, no será capaz de seguir el rápido movimiento de lo »que es».

Sea la que sea la opinión propia sobre lanzar ganchos y -swing" como parte del estilo propio, no puede haber la menor razón para adquirir unas defensas perfectas contra el. Desde luego, casi todos los luchadores naturales !o usan. En cuanto al artista marcial, añade versatilidad a su ataque. Debe ser capaz de golpear desde cualquier sitio en donde este su mano.

¡Pero en los estilos clásicos *el* llega a ser mas importante que *el* hombre; !El hombre clásico funciona con los modelos de un estilo!

¿Como pueden existir métodos y sistemas para llegar a algo que esta vivo? Hacia aquello que esta estático, fijo, muerto, puede existir un camino, un sendero definido, pero no hacia aquello que esta vivo. No reduzcas la realidad a una cosa estática y luego inventes métodos para alcanzarla.

La verdad es la relación con el contrario; constantemente en movimiento, vivo, nunca estático.

La verdad no tiene camino. La verdad esta viva y, por consiguiente, es cambiante. No tiene lugar de descanso, ni forma, ni institución organizada, ni filosofía. Cuando veas esto, comprenderás que *esta cosa viva* es también lo que tu eres. No puedes expresarte y estar vivo mediante lo estático, formas condensadas o mediante movimiento estilizado.

Las formas clásicas embotan tu creatividad, condicionan y congelan tu sentido de libertad. Tu ya no «serás», sino simplemente «harás», sin sensibilidad.

Lo mismo que las hojas amarillas pueden ser monedas de oro para hacer que el niño deje de llorar, de la misma forma los tan famosos «movimientos secretos» y las posturas forzadas, satisfacen a los practicantes de artes marciales no eruditos.

Esto no significa que no hagas nada, sino solo que no tengas una mente preconcebida en lo que se hace. No tengas una mente que seleccione o rechace. Estar sin mente preconcebida es no colgar ningún pensamiento.

* * *

La aceptación, la negación y la convicción evitan el entendimiento. Deja que tu mente se nueva junto con la del otro en comprender con sensibilidad, entonces existe una posibilidad de comunicación real. Para comprenderse uno al otro, debe haber un estado de conciencia sin selección previa, donde no exista un sentimiento de comparación o de censura, sin esperar un desarrollo posterior del debate para estar de acuerdo o disconforme. *Ante todo, no comiences por una conclusión.*

La conciencia se da sin elección, sin pretensión, sin ansiedad; este estado de la mente existe la percepción.

Comprender la libertad desde la concordancia de los estilos. Libérate a ti mismo observando exactamente lo que practicas con normalidad. No censures o apruebes; simplemente observa.

Cuando no estas influenciado, cuando estas muerto ante el condicionamiento de las respuestas clásicas, entonces tendrás conciencia y veras las cosas totalmente nuevas, totalmente frescas.

La conciencia se da sin elección, sin pretensión, sin ansiedad; en este estado de la mente existe la percepción. La percepción sola resolverá todos nuestros problemas.

Comprender requiere no tan solo un momento de percepción, sino una conciencia continua, un estado continué de preguntarse sin ninguna conclusión.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Para comprender el combate hay que acercarse a el de una forma muy simple y directa.

* * *

La comprensión surge mediante el sentimiento, de momento en momento en el espejo de la relación.

Comprenderse a si mismo surge por medio de un proceso de relación y no mediante el aislamiento.

* * *

Conocerse a si mismo es estudiarse a si mismo en acción con otra persona.

* * *

Para comprender lo real se necesita conciencia, una mente alerta y totalmente libre.

El esfuerzo dentro de la mente limita además a la mente, porque el esfuerzo implica una lucha hacia un fin, y cuanto tu tienes un fin, un propósito, una meta a la vista, has puesto un limite a la mente.

* * *

Esta tarde veo algo totalmente nuevo y esta novedad se experimenta por la mente, pero mañana esta experiencia llega a ser mecánica si yo trato de repetir la sensación, el placer de ella. La descripción nunca es real. Lo que es real es ver la verdad instantáneamente, porque la verdad no tiene mañana.

* * *

Encontraremos la verdad cuando examinemos el problema. El problema nunca es independiente de la respuesta. El problema es la respuesta, comprender el problema disuelve el problema.

* * *

Observa lo que es con conciencia indivisible.

* * *

El verdadero «ser así» se produce cuando el pensamiento es immaculado; no puede ser conocido mediante el concepto y el pensamiento.

* * *

Pensar no es libertad, todos los pensamientos son parciales; nunca pueden ser totales. El pensamiento es la respuesta de la memoria y la memoria es siempre parcial, porque la

Conocerse a si mismo es estudiarse a si mismo en acción con otra persona.

memoria es el resultado de la experiencia. Así pues, el pensamiento es la reacción de una mente condicionada por lo empírico.

* * * /

Conoce el vacío y la tranquilidad de tu mente. Quédate vacío; no tengas estilo o forma sobre la que trabaje el contrario.

* * *

La mente, en origen, esta sin actividad; el camino existe siempre sin pensamiento.

* * *

La perspicacia es darse cuenta de que la naturaleza original propia no esta cerrada.

* * *

Existirá la calma, la tranquilidad, cuando se esta libre de objetos externos y no haya perturbación. Estar tranquilo significa no tener ninguna ilusión o desilusión de la realidad.

No existe pensamiento, tan solo realidad, lo que es. La realidad no se mueve, pero su movimiento y función son inextinguibles.

**La conciencia
no tiene
frontera; es una
entrega de todo
tu ser, sin
exclusión.**

Meditar significa darse cuenta de la imperturbabilidad de la naturaleza original propia. Con seguridad, la meditación nunca puede ser un proceso de concentración, porque la forma mas elevada del pensar es la negación. La negación es un estado en -que no existe lo positivo ni su reacción como lo negativo. Es un estado de vacío completo.

La concentración es una forma de exclusión, y donde existe la exclusión, existe un pensador que excluye. Es el pensador el que excluye, el que se concentra, el que crea contradicción porque forma un centre desde el que parte la distracción.

Existe un estado de acción sin el actor, un estado de experimentar sin el experimentador o la experiencia. Es un estado ligado y cargado con desorden clásico.

La concentración clásica que enfoca tan solo a una cosa y excluye las demás, y la conciencia, que es total y no excluye nada, son estados de la mente que pueden ser comprendidos tan solo mediante una observación objetiva, no preconcebida.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La concentración es un estrechamiento de la mente. Pero nos preocupa el proceso total de la vida, y concentrarse exclusivamente en cualquier aspecto particular de la misma empequeñece la vida.

El «momento» no tiene ayer ni mañana. No es el *resultado del pensamiento* y por consiguiente no tiene tiempo.

Si en una fracción de segundos tu vida esta amenazada, dices: «[^]Déjame que me asegure de que mi mano esta en mi cadera y mi estilo es el "estilo"?». Cuando tu vida esta en peligro (-discutes sobre el método que vas a seguir mientras te salvas a ti mismo? [^] que la dualidad?

El artista marcial es el resultado de tres mil años de propaganda y condicionamiento.

* * *

¿Por que los individuos dependen de miles de años de propaganda? Pueden predicar la «suavidad» como el ideal hacia la «firmeza», pero cuando «lo que es» golpea, [^].que sucede? Los ideales, los principios, «lo que debe ser» conducen a la hipocresía.

La auto expresión es total* inmediata, sin concepto de tiempo, y tan solo se puede expresar si eres libres, física y mentalmente, desde la Fragmentación.

Porque uno no quiere ser molestado y permanecer en la incertidumbre. Se establece un modelo de conducta, de pensamiento, un patrón de relaciones con el hombre. Entonces se llega a ser un esclavo del modelo y se toma al modelo como lo verdadero.

Estar de acuerdo con algunos modelos de movimiento para asegurar a los participantes dentro de las reglas de gobierno podría ser bueno para deportes como el boxeo o el baloncesto, pero el éxito del Jeet Kune Do reside en su libertad, tanto en usar las técnicas como obviarlas.

El artista de segunda mano sigue ciegamente a su Sensei o «sifu», acepta sus modelos. Como resultado, su acción y, mas importante aun, su pensamiento se hacen mecánicos. Sus respuestas llegan a ser automáticas, de acuerdo con modelos fijos, limitándole.

LOS HECHOS DEL JEET KUNE DO

1. La estructura cerrada y economía en el ataque y en la defensa. (Ataque: los golpes vivos con los miembros adelantados. La defensiva: las manos pegajosas.)
2. Las armas para golpear y patear versátiles, «totales» y «llenas de arte—sin arte».

3. El ritmo roto, el medio compás y el compás de uno o de tres y medio.
(El ritmo de JKD en el ataque y en la contra.)
4. Entrenamiento con pesas y entrenamiento científico, suplementario además de una condición **física** completa.
5. El "movimiento directo JKD» en el ataque y en las contrahaz -lanzándose desde donde se esta sin volver a la posición.
6. La movilidad corporal y el juego de piernas ligero.
7. El trabajo «sin crisparse» y las tácticas de ataque inesperadas.
8. Fuerte cuerpo a cuerpo:
 - a. Arremetidas con cambio de posición.
 - b. Proyecciones.
 - c. Agarres.
 - d. Inmovilizaciones.
9. Combate total en el -sparring" y el entrenamiento por contacto real sobre blancos móviles.
10. Las «fuertes» herramientas a través de un pulimento continuo.
11. Expresión individual mas que producto masificado; viveza mas que clasicismo.
(Verdadera relación.)
12. Estructura *total mas que parcial*.
13. El entrenamiento de "continuidad del yo expresivo- detrás de los movimientos físicos.
14. Potencia suelta y potente acometida como un conjunto. Una soltura como de muelle pero no un cuerpo físicamente laxo. También una conciencia mental flexible.
15. El fluir constante (movimiento en recto y movimiento en curva combinados, hacia arriba y hacia abajo, derechazo e izquierdazo en gancho, pasos laterales, agacharse y evadirse, círculos con la mano).
16. Una posición bien equilibrada durante el movimiento, constantemente. Continuidad entre el empleo a fondo y la soltura. • -

Espero que los artistas Marciales estén mas interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas.

LA FORMA SIN FORMA

Espero que los artistas marciales estén mas interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas. Es inútil argumentar que hoja aislada, que modelo de rama o que flor atractiva te gusta. Si entiendes la raíz comprenderás todos sus brotes.

* * *

Por favor, no te preocupe lo suave en contraposición a lo firme, patear en contraposición a golpear, agarrar en contraposición a golpear y patear, el combate en larga distancia en contraposición a la lucha cuerpo a cuerpo. No existe una cosa tal como que «esto» es mejor que «aquello». De existir una cosa de la cual nos tenemos que proteger, es fundamentalmente el no dejarnos que la parcialidad nos robe nuestra unidad primigenia y nos haga perder unidad en medio de la dualidad.

En las artes de combate ha existido el problema de la madurez. Esta madurez es la integración progresiva del individuo con su ser, con su esencia. Esto es posible tan solo

EL TAO DEI JEET KUNE DO



mediante *la* autoexploración en la libre expresión y no mediante la repetición imitativa de un modelo impuesto de movimiento.

Existen estilos que favorecen las líneas rectas; existen estilos que favorecen las líneas curvas y los círculos. Los estilos que dependen de un aspecto parcial del combate están en esclavitud. El Jeet Kune Do es una técnica para adquirir libertad; es un trabajo de iluminación. El arte nunca es **ornamentación** o embellecimiento. Un método elegido, aunque sea exacto, fija a sus practicantes dentro de un modelo. El combate nunca está fijo y es **cambiante** de un momento a otro. El trabajar según modelos es básicamente una práctica de resistencia. Una práctica así lleva al estancamiento, la comprensión no es posible sus **partidarios** nunca son libres.

La forma del combate no se basa en la elección personal o en **fantasías**. La verdad durante el combate se percibe de un momento a otro, y tan solo cuando existe conciencia sin **censura, justificación** o cualquier forma de **identificación**.

El summum de la práctica lleva a la simplicidad. Una práctica a medio camino lleva a lo ornamental.

El Jeet Kune Do favorece la no-forma, de modo que puede asumir todas las formas. Y ya que no tiene estilo, el Jeet Kune Do se adapta a todos los estilos. Como resultado el Jeet Kune Do usa todos los modos y no está limitado por ninguno, y de forma semejante utiliza cualquier técnica o medio que sirva a su fin. En este arte la eficacia es algo que **••marque**".

El nivel más alto de la práctica lleva a la simplicidad. Una práctica a medio camino lleva a lo ornamental.

* * *

No es difícil desechar y podar lo no esencial en la estructura física externa; sin embargo, eliminar y minimizar hacia dentro es otra cuestión.

No puedes ver una pelea callejera en su totalidad, observándola desde el punto de vista de un boxeador, de un practicante de kung-fu, de un karateka, de un luchador de lucha libre, de un judoka, etc. Puedes ver claramente tan solo cuando el estilo no interfiere. Puedes verla sin "preferencia- o «disgusto». Simplemente miras, y lo que ves es lo total y no lo parcial.

Existe lo "que es» tan solo cuando no existe comparación, y vivir con «lo que es» es vivir en paz.

* * *

Combatir no es algo dictado por tu condicionamiento como practicante del kung-fu, como

karateka, como judoka o cualquier otra cosa. Y buscar lo opuesto de un sistema es entrar en otro condicionamiento.

Un practicante de Jeet Kune Do hace frente a la realidad y no a la cristalización de la forma. El arma es una herramienta de forma sin forma.

Sin guía significa que la última fuente de todas las cosas está más allá del entendimiento humano, más allá de las categorías de tiempo y de espacio. Cuando **transcenden** así todos los modos de **relatividad**, se denomina «estar sin guía», y sus cualidades son aplicables.

El **combatiente** que no tiene guía ya no es el mismo. Se mueve como un tipo de autómatas. Se ha entregado a una **influencia**, más allá de su conciencia diaria, que no es otra más que su propio inconsciente profundamente enterrado, de cuya presencia no era el **consciente** hasta ahora.

La expresión no se desarrolla mediante la práctica de la forma; sin embargo, la forma es *una parte* de la expresión. La mayor (expresión), no se encuentra en la menor (**expresión**), pero la menor se encuentra dentro de la mayor. El tener la «no-forma» no significa no tener «forma». El poseer la «no-forma» se deriva de tener forma. La «no-es» la expresión individual más elevada.

No practicar realmente no significa la ausencia de algún tipo de práctica. Lo que significa es la práctica por medio de la no-práctica. Cultivar la práctica mediante la práctica es actuar con mente consciente. Es decir, practicar una actividad energética.

No niegues la aproximación clásica simplemente con una reacción, porque habrás creado otro modelo y te habrás atrapado allí a ti mismo. »

El encerrarse en lo físico lleva al engruimiento y a la rigidez y a perder lo sutil y delicado; el limitarse a lo intelectual conduce al idealismo y a lo exótico y le falta eficacia y visión de realidad.

A muchos practicantes de artes marciales les gusta «algo más», les gusta «algo **diferente**», sin darse cuenta que la verdad y el camino se muestran en los movimientos simples de cada día, *porque* están *aquí* no los perciben. Si existe algún secreto se lo pierden en la búsqueda.

Un practicante de Jeet Kune Do hace frente a la realidad y no a la cristalización de la forma. La herramienta es una herramienta de la forma. La herramienta es una herramienta de forma sin forma.

武道
道
釋
義

PRELIMINARES

Para llegar a ser diferentes de lo que somos tenemos que tener alguna conciencia de lo que somos.

ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es una de las fases más olvidadas en todos los deportes. Se ha concedido demasiado tiempo al desarrollo de la destreza y demasiado poco al desarrollo del individuo mediante su participación. El entrenamiento no trata con un objeto, sino con el *espíritu humano* y con las *emociones humanas*. Requiere inteligencia y juicio para tratar con cualidades tan delicadas como estas.

El entrenamiento, el *condicionamiento psicológico y fisiológico* de un individuo que se prepara para una reacción intensa neurológica y muscular, implica disciplina de la mente y potencia y resistencia del cuerpo. Significa destreza. Constituye todas estas cosas trabajando juntas en armonía.

Entrenamiento no solo significa el conocimiento de las cosas que constituyen el cuerpo, sino también el conocimiento de las cosas que pueden destruir o dañar al cuerpo. Un entrenamiento poco apropiado producirá lesiones. Así pues, el entrenamiento está ligado con la prevención de lesiones, así como los primeros auxilios.

Programa de preparación física

1. Splits (aberturas de piernas) alternativos.
2. Planchas, «fondos». • •
3. Correr sobre el sitio.
4. Giro de hombros.
5. Patadas altas.
6. Flexiones profundas de rodilla.
7. Elevaciones de patada lateral.
8. Elevaciones de tronco con giro.
9. Torsión de cintura.
10. Elevación de piernas.
11. Flexiones hacia delante.

**El
entrenamiento
no trata con un
objeto, sino con
el espíritu
humano y con
las emociones
humanas.**

Oportunidades diarias para hacer ejercicios

- # Da un paseo siempre que puedas. Al aparcar el coche unas cuantas manzanas más lejos del sitio donde vayas.
- # Evita tomar el ascensor; en lugar de ello sube las escaleras.
- # Cultiva tu conciencia en tranquilidad imaginándote un contrario que te ataca mientras estás sentado, de pie o tumbado, etc., y haz frente a este ataque con movimientos diferentes. Los movimientos simples son los mejores.
- # Practica tu equilibrio quedándote sobre un pie al vestirse o calzarte, o simplemente quédate sobre un pie siempre que puedas.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Entrenamiento suplementario

(1) Secuencia de entrenamiento:

Secuencia 1 (lunes, miércoles, viernes)

1. Saltar a la comba.
2. Flexiones hacia adelante.
3. Estiramiento de gato.
4. Saltos con elevación de brazos.
5. Asentadillas.
6. Patada alta,

Secuencia 2 (martes, jueves, sábados)

1. Extensión de ingles.
2. Elevación lateral do pierna.
3. Salto en cuclillas.
4. Giro de hombros.
5. Splits (abertura de piernas) alternativos.
6. Extensión de piernas - A, B.

(2) Antebrazo / cintura:

Secuencia 1 (lunes, miércoles, viernes)

1. Torsión de cintura..
2. Rotaciones con las palmas hacia arriba.
3. Silla romana.
4. Arrastre de rodilla.
5. Flexión lateral.
6. Rotaciones con las palmas hacia abajo.

Secuencia 2 (martes, jueves, sábados)

1. Elevación de piernas.
2. Curl inverso.
3. Elevación de tronco con giro.
4. Giro de cintura con barra
5. Elevación alternativa de piernas.
6. Rotación de muñecas.

(3) Entrenamiento de la potencia:

1. Finalizar la presa.;
2. Comenzar la presa'. *
3. Elevación de puntillas.
4. Ti rones.
5. En cuclillas.
6. Encogimientos.
7. Elevaciones de peso muerto.
8. Cuarto de asentadillas. Patada
9. de rana.

Una revisión de la destreza antes de que comience la competición, fija en el sistema coordinador neuromuscular del atleta, la naturaleza exacta del esfuerzo pendiente.

CALENTAMIENTO

El calentamiento es un proceso que consigue los cambios fisiológicos agudos que preparan al organismo para un esfuerzo físico agotador.

IMPORTANTE: Para obtener el máximo beneficio del proceso de calentamiento, los ejercicios deben imitar lo mas posible a los movimientos que se van a utilizar en la acción.

El calentamiento reduce la viscosidad de un músculo, su resistencia a SU propio movimiento. Mejora la realización y evita las lesiones en aquellas actividades intensas mediante dos medios esenciales;

1. Una revisión de la destreza antes de que comience la competición fija en el sistema coordinador neuro-muscular del atleta la naturaleza exacta del esfuerzo pendiente. También *eleva sus sentidos kinesteticos.*

- La subida de la temperatura en el cuerpo facilita las *reacciones bioquímicas que suministran energía* para las contracciones musculares. Una temperatura elevada del cuerpo también acorta los periodos de la *relajación muscular* y ayuda a *reducir la rigidez*.

Como resultado de estos dos procesos existe una mejora en la precisión, fortaleza y velocidad del **movimiento**, y un incremento en la *elasticidad de los tejidos* que **disminuye** la probabilidad de una lesión.

* * *

Ningún luchador utiliza violentamente su pierna hasta que la ha calentado cuidadosamente. El mismo principio es igualmente aplicable a cualquier **músculo** que haya de ser usado vigorosamente.

La duración del periodo de calentamiento varia según la ocasión. En el ballet, los bailarines emplean dos horas antes de la función, comenzando con movimientos muy ligeros e incrementando gradualmente la intensidad y alcance de los movimientos hasta el momento antes de su aparición en escena. Esto, según piensan, reduce el riesgo de un desgarramiento muscular, que destruiría la perfección de sus movimientos.

* * *

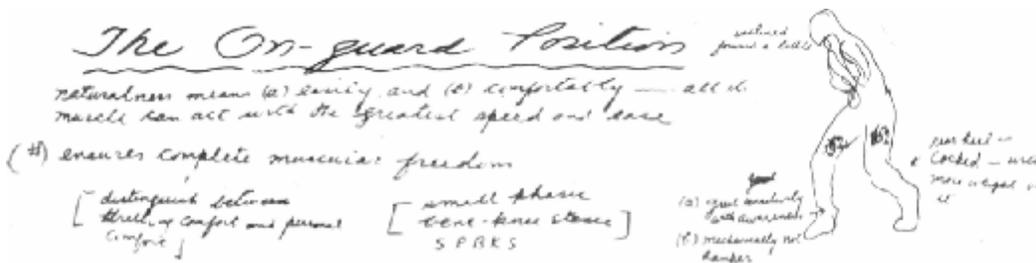
El atleta de edad mas avanzada tiende a calentarse mas lentamente y durante un tiempo mas largo. Este hecho puede ser debido a una mayor necesidad de un periodo mas largo de calentamiento o porque un atleta tiende a ser mas «listo» cuando se hace viejo.

La postura apropiada es cuestión de una organización interior efectiva del cuerpo.



POSICIÓN DE EN GUARDIA

Una posición adecuada es cuestión de una organización interior efectiva" del cuerpo, que puede alcanzarse tan solo mediante una practica larga y bien disciplinada.



La posición de en guardia es aquella posición mas favorable para la ejecución mecánica de todas las técnicas y destrezas. Permite una relajación completa; sin embargo, y simultáneamente, proporciona un tono muscular mas favorable para un tiempo rápido de reacción.

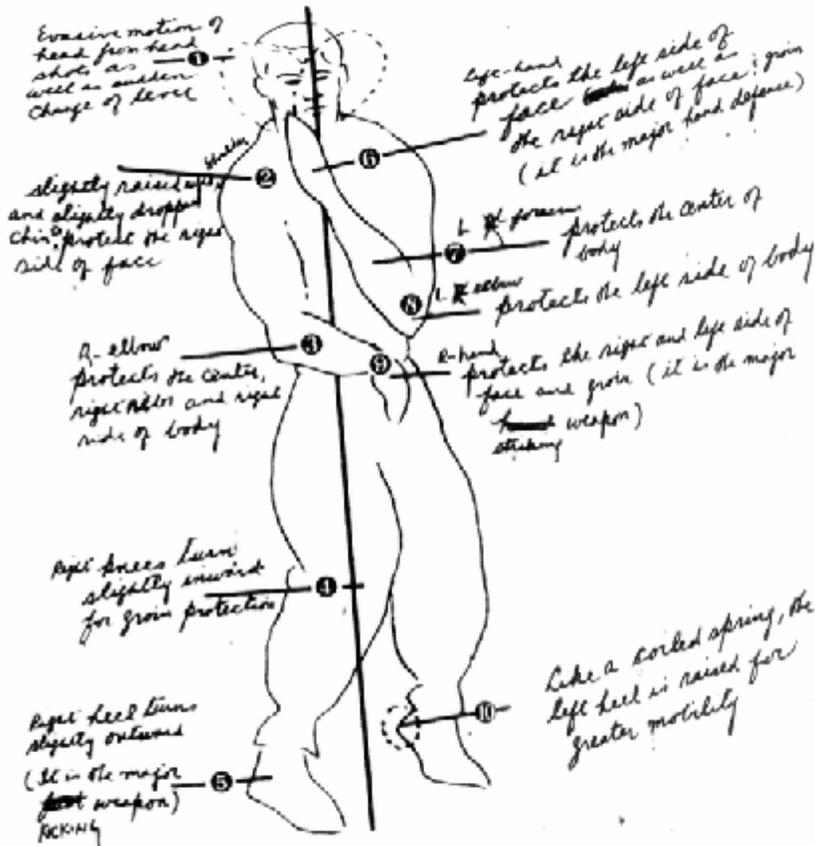


EL TAO DEL JEET KUNE DO

La posición de guardia de derecha JKD

Un juego de piernas elástico y en alerta es el tema central. El talón izquierdo está levantado y encogido siempre preparado para apretar el gatillo y lanzarse a la acción... **NUNCA DEBES DE ESTAR FIJO O TENSO, SINO PREPARADO Y FLEXIBLE.**

1. Movimiento de evasión de la cabeza ante los golpes a la cabeza, así como ante un cambio repentino de nivel.
2. El hombro algo elevado y la barbilla algo baja protegen el lado derecho de la cara.
3. El codo derecho protege el centro, las costillas de la derecha y el lado derecho del cuerpo.
4. La rodilla derecha esta girada ligeramente hacia adentro para proteger los genitales.
5. El tobillo derecho esta girado algo hacia afuera (es el arma principal de pateo).
6. La mano izquierda protege el lado izquierdo de la cara así como el lado derecho de la cara y los genitales (es la mano principal de la defensa).
7. El antebrazo izquierdo protege el centro del cuerpo.
8. El codo izquierdo protege el lado izquierdo del cuerpo.
9. La mano derecha protege el lado derecho e izquierdo de la cara y los genitales (es el arma principal para golpear).
10. Como un muelle en tensión, el talón izquierdo esta levantado para una mayor **movilidad**.



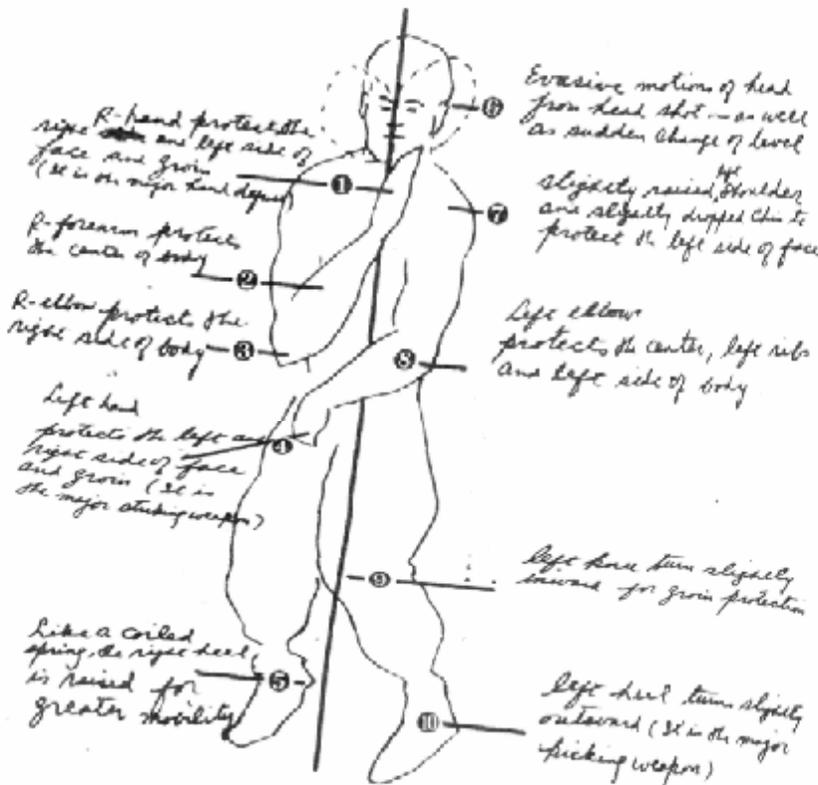
No estés nunca fijo o tenso, **sino preparado y flexible.**

Una postura correcta tiene tres cosas:

1. Asegura al cuerpo y a sus diferentes miembros una postura que es mecánicamente mas favorable para el movimiento siguiente.
2. Permite mantener un «cuerpo de póquer», un cuerpo que no revela mas de sus movimientos concebidos que una «cara de poker» revela sobre las cartas del jugador.
3. Pone el cuerpo bajo esa tensión particular o grado del tono, que será la mas favorable para una reacción rápida y una coordinación elevada.

Posición de guardia de izquierda JKD

Un juego de piernas elásticas y en alerta es el tema central.
El talón derecho está levantado y encogido siempre preparado para apretar el gatillo y lanzarse a la acción... **NUNCA DEBES DE ESTAR FIJO O TENSO, SINO PREPARADO Y FLEXIBLE.**



PRELIMINARES

1. La mano derecha protege el lado derecho de la cara, así como el lado izquierdo de la cara y los genitales (es la mano principal de la defensa).
2. El antebrazo derecho protege el centro del cuerpo.
3. El codo derecho protege el lado derecho del cuerpo.
4. La mano izquierda protege el lado izquierdo y derecho de la cara y los genitales (es el arma principal para golpear).
5. Como un muelle en tensión, el talón derecho está levantado para una mayor movilidad.
6. Movimiento de evasión a la cabeza, así como ante un cambio repentino de nivel.
7. El hombro algo elevado y la barbilla algo baja protegen el lado izquierdo e la cara.
8. El codo izquierdo protege el centro, las costillas de la izquierda y el lado izquierdo del cuerpo.
9. La rodilla izquierda esta girada ligeramente hacia adentro para proteger los genitales.
10. El tobillo izquierdo esta girado algo hacia afuera (es la mejor arma para la patada).



La posición adoptada debe ser apta para dar el máximo de comodidad y de relajación, combinada con la suavidad del movimiento todo el tiempo.

POSICIÓN DE GUARDIA ALTERNATIVA

La posición adoptada debe ser apta para dar un máximo de comodidad de de relajación, combinada con la suavidad
El movimiento todo el tiempo

La posición de guardia , ante todo, debe ser una posición <<de actitud espiritual adecuada>>

LA cabeza

En el boxeo occidental la cabeza se trata como si fuese parte del tronco, generalmente si

EL TAO DEL JEET KUNE DO



acción, independiente por si misma. En el cuerpo a cuerpo debe llevarse verticalmente, con la punta de la barbilla **señalando** a la clavícula, manteniendo el lado de la barbilla hacia la parte interior del hombro adelantado. La barbilla no se acerca del todo hasta tropezar con el hombro, ni el hombro se acerca del todo a la barbilla. Se encuentran a medio camino. El hombro se eleva una pulgada o dos y la barbilla descende una pulgada o dos.

* * *

La *punta* de la barbilla no esta escondida en el hombro adelantado, a excepción de cuando se inclina la cabeza hacia atrás en una *posición defensiva extrema*. Al esconder la punta de la barbilla en el hombro adelantado se gira la cabeza hacia una posición nada natural, se suprime el apoyo de los músculos y se evita la *alineación recta de los huesos*. También se tensan el hombro y el brazo adelantado, impidiendo su acción libre y provocando fatiga.

* * *

Colocando la barbilla baja y muy cerca de la clavícula, los músculos y la estructura ósea están en la mejor alineación posible y tan solo se presenta la parte superior de la cabeza al contrario, **haciendo** imposible ser **golpeado** en la punta de la barbilla.

El brazo y la mano adelantados

Mantén siempre la mano adelantada con un leve movimiento para iniciar el ataque con facilidad.

El hombro esta suelto y la mano se mantiene ligeramente baja, relajada y preparada para el ataque. Todo el brazo y el hombro deben estar sueltos y relajados, de forma que el luchador sea capaz de lanzar el latigazo o golpe seco con el brazo adelantado en una acometida parecida a una estocada. La posición de la mano cambia frecuentemente desde la posición con el puño muy abajo hasta llegar a una altura aproximada a la de los hombros, llegando hasta la línea exterior del hombro adelantado sin levantar el codo. Mantén siempre la mano adelantada con un sutil movimiento para iniciar el ataque con facilidad.

La preferencia por una posición en una línea baja con ausencia de extensión en el miembro adelantado tiene lugar porque la mayoría de la gente son débiles en una defensa sobre la línea baja. Asimismo, al no existir el miembro adelantado en extensión, muchas preparaciones sobre el mismo quedan fuera de lugar. (La cabeza ahora se convierte en un blanco móvil, pero aumentándose sensiblemente la distancia.) Así pues, si el juego ofensivo del contrario se basa en estos movimientos preparatorios, estará en una gran desventaja y en parte bajo control.

La guardia con el brazo extendido puede presentar un punto débil peligroso tanto en el ataque como en la defensa.

En los ataques:

1. Se necesita previamente encoger el brazo, es decir, telegrafando el movimiento (a diferencia de un muelle en tensión).
2. Se necesita preparación para los ganchos.

En la defensa:

1. Se descubre el lado adelantado del cuerpo.

2. *El contrario sabe donde esta y puede maniobrar* alrededor del brazo adelantado.
3. Un brazo extendido se ofrece espontáneamente a su inmovilización. (Atrape.)

Así pues, adopta la **posición recomendada** para mantener en secreto las posibilidades sobre el alcance de tu golpe con la mano adelantada.

El brazo y la mano retrasados

El codo retrasado se mantiene hacia abajo y enfrente de las costillas flotantes. El antebrazo retrasado cubre el plexo solar. La palma abierta de la mano retrasada hace frente al contrario y esta situada entre el contrario y el hombro retrasado, en línea con el hombro adelantado. La mano retrasada también puede descansar ligeramente sobre el cuerpo. El brazo debe estar relajado y preparado, *listo para atacar o defender*. Una o ambas manos pueden realizar un movimiento circular «ondulante». Es importante mantenerlos en movimiento, pero quedando a cubierto.

El tronco

La posición del tronco está controlada en primer lugar por la posición del pie y pierna adelantados. Si el pie y la pierna adelantados están en la posición correcta, el tronco automáticamente adopta la posición adecuada. *La cuestión más importante sobre el tronco es que debe formar una línea recta con la pierna adelantada*. Ya que el pie y la pierna adelantados están girados hacia dentro, el cuerpo gira en la misma dirección, lo que presenta un blanco muy estrecho al contrario. Si el pie y la* pierna adelantados giran hacia fuera, el cuerpo está en escuadra hacia el contrario, presentando un blanco más amplio. Para propósitos defensivos, el blanco estrecho es ventajoso, mientras que la posición frontal se presta mejor para **algunos** ataques.

La cosa más importante sobre el tronco es que debe formar una línea recta con la línea adelantada.

Posición

La posición de estar semi-agazapado es la posición perfecta para luchar porque estás asegurado y sin embargo estás durante todo el tiempo en una posición de equilibrio cómodo, desde la que puedes atacar, realizar las contras o defenderte *sin movimiento preliminar*. Esta posición puede definirse como «*a posición reducida en fase con rodillas flexionadas*».

REDUCIDA: Significa proporción, ni pasos largos ni longitud insuficiente de pasos. Dar pasos pequeños y rápidos para mayor velocidad y equilibrio controlado para cerrar distancias con el contrario, sin que sean bastante patentes para que el contrario pueda **controlarlos**.

EN FASE: Una etapa o intervalo en un desarrollo o en un ciclo, que no sea de reposo o estático, sino cambiante continuamente.

RODILLAS FLEXIONADAS: Asegura la disposición para el movimiento en cualquier momento.

El modelo de rodillas flexionadas, tronco agazapado, centro de gravedad ligeramente

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El equilibrio es la consideración mas importante de la posición de en guardia.

hacia delante y brazo parcialmente flexionado es característico del estado de «alerta» en muchos deportes.

En **cualquier** momento el pie adelantado debe quedar lo menos sobrecargado que sea **posible**. Si existe **demasiado** peso sobre el, será necesario traspasar este peso a la pierna retrasada ante de comenzar el ataque. Este movimiento supone un *retraso* y también avisa al contrario.

ADOPTAR LA POSICIÓN FUNDAMENTAL constituye los cimientos.

Sugerencias fundamentales:

1. Una organización simple y efectiva de uno mismo, tanto mental como físicamente.
2. Comodidad, confort y sensación corporal durante el mantenimiento de la "posición espiritual".
3. Simplicidad. Movimientos sin tensión, al ser neutral no se compromete uno en ninguna **dirección o esfuerzo específico**.

Sugerencias al adoptar la posición:

1. Es un estado de *movimiento* opuesto a una posición estática, a una forma o actitud «establecida».
2. Volver a adoptar la posición, especialmente mediante movimientos de fase corta, lo que produce una desorganización mayor de la vigilancia mantenida por el contrario.
3. Adaptarse a la vigilancia del contrario.

* * *

Un juego de piernas con resortes y en alerta es la clave. El talón trasero esta levantado y encogido, listo siempre para apretar el «gatillo» y entrar en acción. *No estés nunca fijo o tenso, sino permanece preparado y flexible.*

El propósito principal del JKD es dar patadas, golpear y aplicar la fuerza del cuerpo. Por consiguiente, la **utilización** de la posición de guardia es para obtener la posición mas favorable para lo dicho anteriormente.

* * *

Para golpear o dar una patada con gran efectividad, es necesario cambiar constantemente el peso del cuerpo de una pierna a la otra. Esto significa que hay que tener un control perfecto del equilibrio del cuerpo. *El equilibrio en la consideración mas importante en la posición de en guardia.*

* * *

La naturalidad significa *fácilmente y confortablemente*, de forma que todos los músculos pueden actuar con la máxima velocidad y soltura. Permanece suelto y ligero, evita la tensión y la contracción muscular. *Distingue entre el confort en el entrenamiento y el confort personal.* De esta forma tu te protegerás y golpearas con mas velocidad, precisión y potencia.

* * *

Eres todo espalda, codos, antebrazos, puños y frente. Te pareces mucho a un gato con su

PRELIMINARES

lomo erizado y listo para saltar, a excepción de que tu estas relajado. Tu contrario no tiene mucho a donde dirigir sus golpes. Tu barbilla esta hundida entre tus hombros. Tus codos protegen tus lados. Estas contraído parcialmente en la zona media. La posición de en guardia es la posición mas segura.

* * *

Por lo tanto:

1. Utiliza las herramientas que te hacen apartarte lo menos posible de la posición de en guardia.
2. Practica tu explosión instantánea a partir de tu neutralidad y mantén esa neutralidad en la acción, todo ello dentro de un fluir suave y constante.
3. Practica constantemente como aplicar *todas* las herramientas a partir de la posición de guardia y vuelve a dicha posición con toda la rapidez posible. Acorta cada vez mas el intervalo entre la posición y la ejecución. *Con facilidad, con velocidad, volver al punto inicial.*

* * *

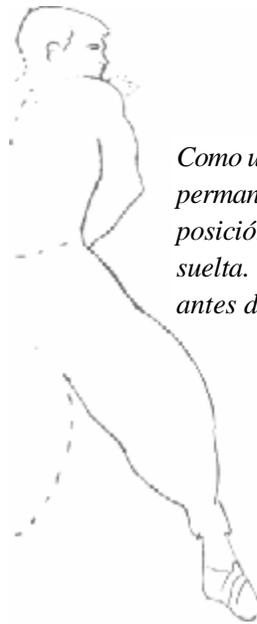
Ante todo, no fijas ninguna regla restrictiva.

TABLA PROGRESIVA DE ARMAS

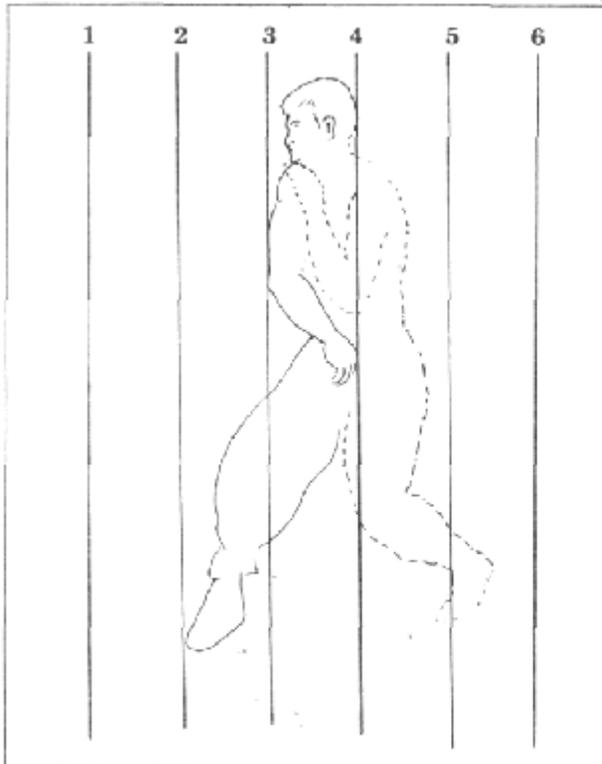
A causa de su posición avanzada, el pie y la mano avanzados constituyen por lo menos un 80 por ciento de todos los golpes y patadas (están a mitad de camino del blanco antes de comenzar). Es importante que pie y mano puedan golpear con velocidad y potencia de forma simple o en combinaciones. También hay que poder reforzarlos con igual precisión mediante el pie y la mano retrasados.

Ante todo, no fijas ninguna regla restrictiva.

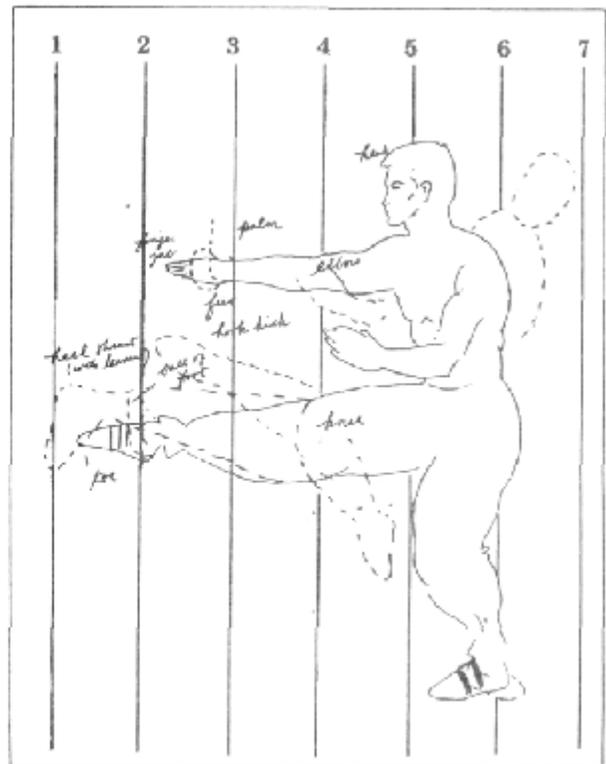
La posición de guardia de derecha



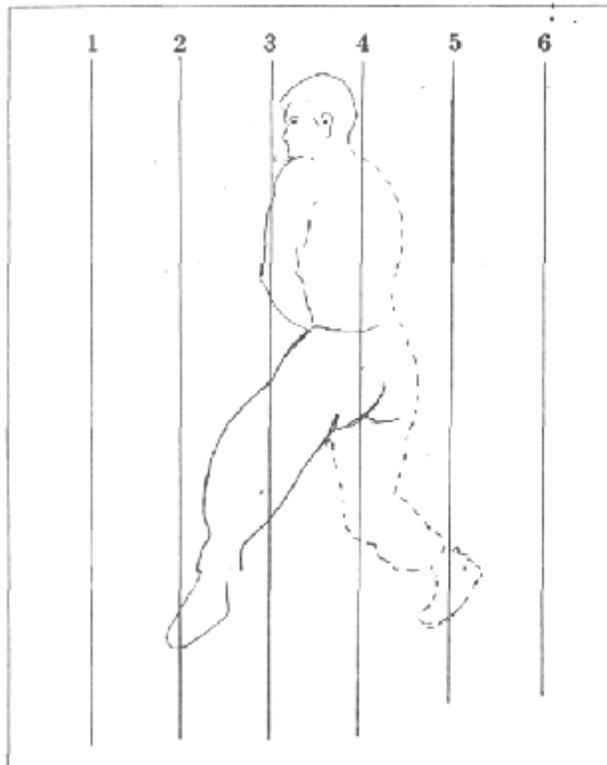
Como una serpiente cobra, permanece enroscado en una posición compacta pero suelta. Tu golpe debe sentirse antes de ser visto.



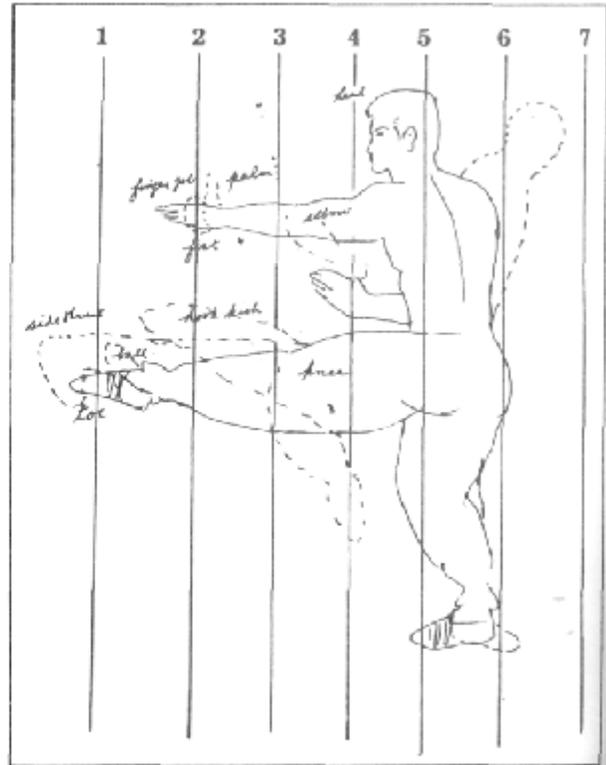
POSICION EN GUARDIA DE DERECHA



ARMAS DE DERECHA ADELANTADAS



POSICION EN GUARDIA DE IZQUIERDA



ARMAS DE IZQUIERDA ADELANTADAS

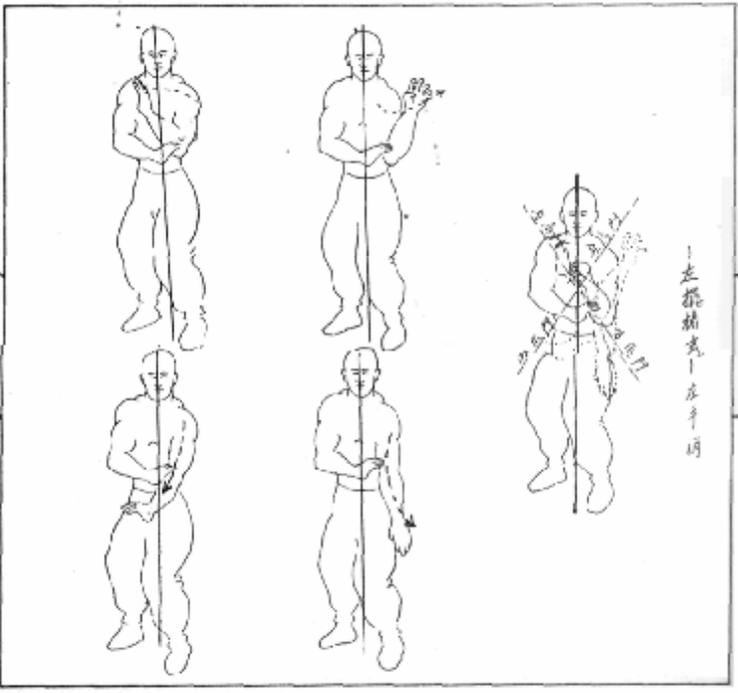
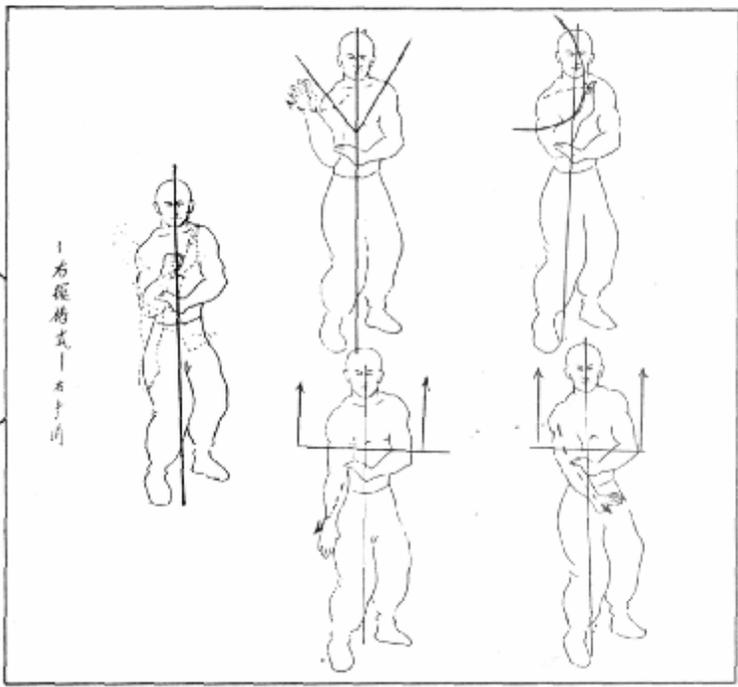
LAS OCHO POSICIONES BÁSICAS DE DEFENSA
(guardias de derecha y de izquierda)



右擺橋左右手消勢全圖



左擺橋左右手消勢全圖



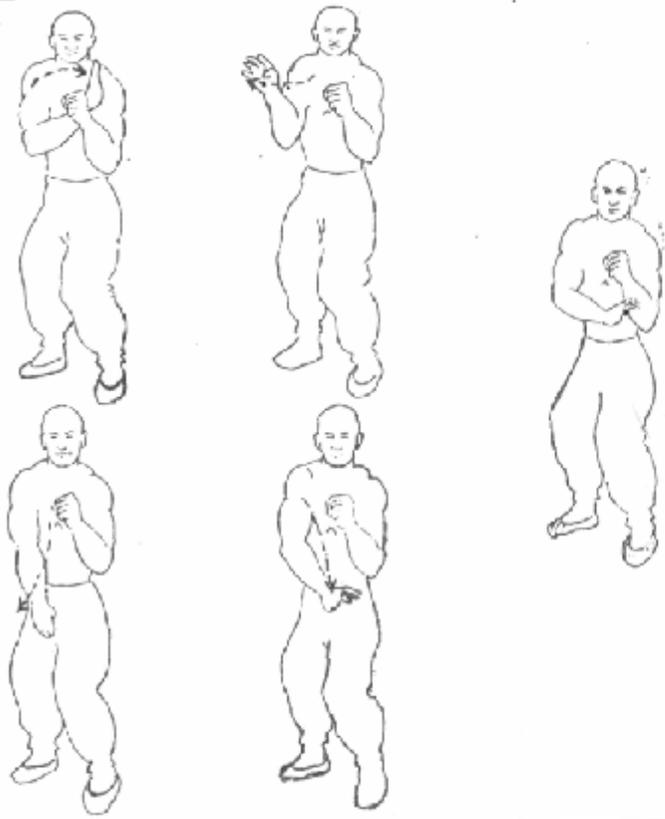
右擺橋式 左手同



右擺橋在右手中空圖



Como una serpiente cobra, permaneces enroscado en una posición compacta pero suelta, y tu golpe debe sentirse antes de ser visto



武道釋義

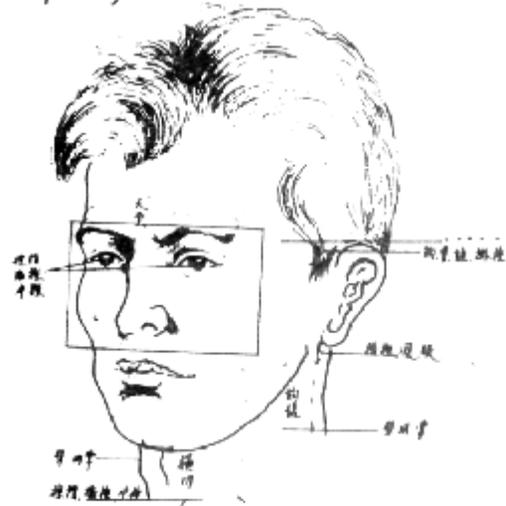
ALGUNOS PUNTOS DE ATAQUE

洪拳派先師教傳德訣

師曰生死夢覺汝須知事莫執事四季分十二時是
 身可以斷生死若不欠傷心之事不可行之術出外無則身
 為因路途阻礙偏遇惡人此身自不可是也非其人何必
 傷人之命也此身出在二尖何為二尖虎尖掌尖者尖
 尖掌子午分明自發自中更使掌擊此身法頂傳神口訣
 分明身方工夫百中難曉但使手壞善用用之若隔身
 不能成勢更出外法無掌虎尖掌尖法活掌尖功不可
 亂傷人命若亂傷人命是忘死師行此之十技多良
 心也此言不可亂傳也善者傳之他人果能一十即
 有得四句可江湖一宗訣莫時能辨曉若竹身善能
 七吼皆法血人有十八穴五十四小穴天地八和
 四穴穴乃傷人之命也何事小穴手足四根是乃內外
 骨節共成七十二穴藥有七十二方學習練成藥可以
 治之若出外無則處非知心者不可亂言戲謔怕
 人時善者人四海見華夏錄勇師者果記果記一

Los golpes a la cabeza : --

頭部打法：一



太極門之八死穴：一

- | | |
|---------|----------|
| (1) 口尖頂 | (5) 口內兩乳 |
| (2) 口兩耳 | (6) 口前兩 |
| (3) 口兩腮 | (7) 口兩臂 |
| (4) 口中脫 | (8) 口兩 |

螻蛄派 八打與八不打

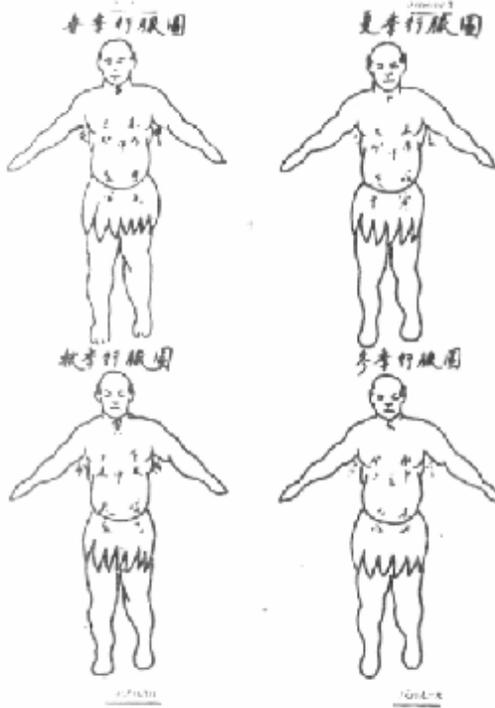
八不打(死穴)：一

- | | |
|----------|----------|
| (1) 太陽穴 | (5) 兩耳 |
| (2) 正中後腦 | (6) 兩耳 |
| (3) 中心兩隻 | (7) 尾闈風府 |
| (4) 兩肋大陰 | (8) 兩耳 |

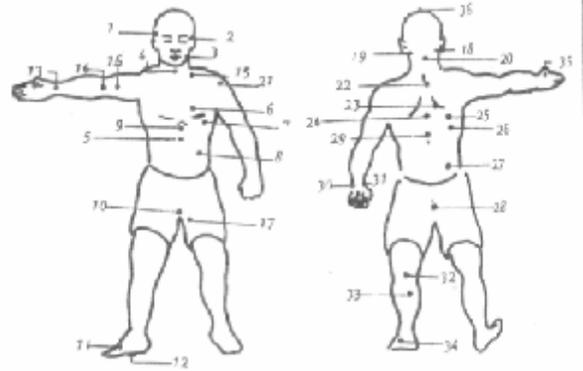
八打：一

- | | |
|----------|--------|
| (1) 兩肋大陽 | (5) 兩耳 |
| (2) 兩耳 | (6) 兩耳 |
| (3) 兩耳 | (7) 兩耳 |
| (4) 兩耳 | (8) 兩耳 |

少林派音深点眼四季图长：~



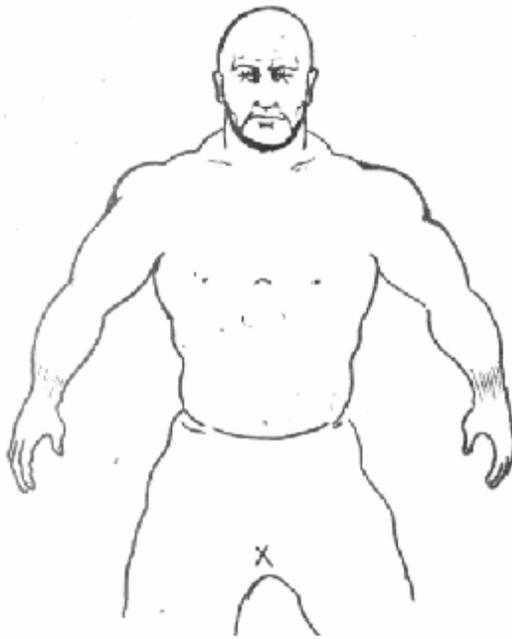
少林派三十六穴群珠：~



- | | | |
|----------|----------|----------|
| (1) 太阳穴 | (13) 腕骨穴 | (25) 喉风穴 |
| (2) 耳门穴 | (14) 曲池穴 | (26) 肘风穴 |
| (3) 耳尖穴 | (15) 肩髃穴 | (27) 腕骨穴 |
| (4) 听会穴 | (16) 臂臑穴 | (28) 尾风穴 |
| (5) 耳和髎穴 | (17) 白清穴 | (29) 肩七穴 |
| (6) 肩髃穴 | (18) 天宗穴 | (30) 肩髃穴 |
| (7) 臂臑穴 | (19) 天髎穴 | (31) 膝中穴 |
| (8) 肘髎穴 | (20) 膈门穴 | (32) 膝中穴 |
| (9) 曲泽穴 | (21) 巨骨穴 | (33) 膝中穴 |
| (10) 尺泽穴 | (22) 肩髃穴 | (34) 膝中穴 |
| (11) 大冲穴 | (23) 入洞穴 | (35) 膝中穴 |
| (12) 冲阳穴 | (24) 臂臑穴 | (36) 膝中穴 |

Los dos blancos principales:

上取眼 下取阴



Puntos vitales en el cuerpo, 身體要害



EL TAO DEL JEET KUNE DO

武
道
釋
義

QUALIDADES

*No es un incremento diario, sino una disminución diaria,
/Elimina todo lo que no sea esencial!*

COORDINACIÓN

La coordinación es, desde luego, una de las consideraciones más importantes en cualquier estudio de la habilidad en deportes y atletismo. La coordinación es la cualidad que permite al individuo integrar todas las fuerzas y capacidades de la totalidad del organismo en la ejecución efectiva de un acto.

Antes de que tengan lugar los movimientos, debe producirse un cambio de la tensión muscular a ambos lados de la articulación que hay que mover. Lo efectivo de este trabajo de equipo muscular es uno de los factores que determina los límites de la velocidad, resistencia, potencia, agilidad y precisión en todos los ejercicios atléticos.

En ejercicios estáticos, o con resistencia a vencer lentamente, tales como colocarse sobre las manos o soportar unas pesas muy pesadas, los músculos de ambos lados de la articulación actúan con fuerza para fijar al cuerpo en la posición deseada. Cuando tiene lugar un movimiento rápido, como al correr o al lanzar, los músculos que cierran las articulaciones se acortan y aquellos del lado opuesto se alargan para permitir el movimiento. Existe aun tensión en ambos lados, pero en el lado del alargamiento se reduce considerablemente.

Cualquier tensión excesiva de los músculos que alargan, actúa como un *freno* y, por consiguiente, debilita y hace más lenta a la acción. Una tensión de tal forma antagónica incrementa el coste de la energía del trabajo muscular, produciendo una fatiga prematura. Cuando se emprende un nuevo trabajo con una demanda diferente en intensidad de carga, régimen, repetición o duración, se debe adaptar un modelo completamente nuevo de «ajuste neuropsicológico». Así pues, la fatiga experimentada en las actividades nuevas no precede *exactamente* de utilizar músculos diferentes, sino que también se debe al *frenado* producido por una coordinación defectuosa.

La característica sobresaliente del atleta experto es *su facilidad de movimientos*, incluso durante un esfuerzo máximo. El novato se caracteriza por su tensión, movimiento superfluo y esfuerzo excesivo. Esa rara persona, «el atleta natural», parece estar dotado con la habilidad de emprender una actividad deportiva, bien tenga experiencia en ella o no, con facilidad. *La facilidad* es su habilidad en realizarla con una *mínima tensión antagónica*. Existe más visiblemente en algunos atletas que en otros, pero puede mejorarse en todos.

El luchador cuyos movimientos parecen pesados, que nunca parece encontrar la distancia adecuada, a quien siempre se le gana un tiempo, quien nunca «adivina» a su contrario, y siempre revela sus intenciones antes de que se hagan reales, sufre principalmente de una falta de coordinación. El luchador bien coordinado hace todo

La característica sobresaliente del atleta experto es su facilidad de movimientos, incluso durante un esfuerzo máximo.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



*suave y **graciosamente***. Parece **resbalar** dentro y fuera de la distancia con un *mínimo de esfuerzo* y un *máximo de engaño*. Su timing es normalmente bueno porque sus propios **movimientos** son tan rítmicos que *tienden a establecer un ritmo complementario* por parte de su contrario, un ritmo que puede romper para ventaja propia a causa de su control perfecto sobre sus propios músculos. Parece adivinar a su contrario, porque normalmente *toma la iniciativa* y hasta cierto punto *fuertza las reacciones de su oponente*. Ante todo, hace sus movimientos con un propósito, mas que una esperanza dudosa. porque tiene **confianza** en si mismo.

Los músculos no tienen poder para guiarse a si mismos, pero la manera en que actúan, y consecuentemente la efectividad de su ejecución, depende absolutamente de como el sistema nervioso les guía. Así pues, un movimiento ejecutado de mala forma es el resultado de impulsos enviados a músculos indebidos por el sistema nervioso, o enviados una fracción de segundo **demasiado** pronto o demasiado tarde, o enviados en una secuencia impropia o con una intensidad mal distribuida.

Aprender la coordinación es una cuestión de entrenamiento del sistema nervioso y no un asunto de entrenar músculos.

Un movimiento bien ejecutado significa que el sistema nervioso *ha sido entrenado* en el punto donde envía impulsos a ciertos músculos, haciendo que dichos músculos se contraigan exactamente en la fracción adecuada de un segundo. Al mismo tiempo se cortan los impulsos hacia los músculos antagonicos, permitiendo que aquellos músculos se relajen. Los impulsos debidamente coordinados surgen con la exacta intensidad requerida y se paran en la fracción exacta de segundo cuando ya no se necesitan.

Por consiguiente, aprender la coordinación es una cuestión de entrenamiento del sistema nervioso y no un asunto de entrenar músculos. La transición, desde un esfuerzo muscular totalmente descoordinado hasta la destreza de la perfección máxima, es un proceso de desarrollo de las conexiones del sistema nervioso. Los psicólogos y los biólogos nos cuentan que los billones de elementos en el sistema nervioso no están conectados directamente entre si, pero que las fibras de una célula nerviosa están entrelazadas con las de otras células en tal proximidad que los impulsos pueden pasar de una célula a las . otras mediante un proceso *de inducción*. Este punto, en el que el impulso de una célula nerviosa pasa a otra, se llama «synapse». La teoría de la synapse explica porque el debe que despliega unas respuestas totalmente descoordinados a la vista de una pelota, llega a ser, eventualmente, un gran jugador de la liga de deportes que se practican con bacón.

El entrenamiento para la destreza (coordinación) es tan solo una cuestión de formar las debidas conexiones en el sistema nervioso mediante la practica (practica de precisión). Cada realización de un acto fortalece las correspondientes conexiones y facilita la próxima realización haciéndola mas cómoda y mas exacta. De forma semejante, el desuso tiende a debilitar cualquier conexión que haya sido formada y convierte el hacer un acto en algo mas difícil e impreciso (ejercicios constantes). Así pues, podemos lograr la destreza haciendo realmente tan solo las cosas que estamos intentando aprender.

CUALIDADES

Aprendemos solamente haciendo o reaccionando. Cuando aprendamos a formar conexiones hay que asegurarse que las acciones sean lo mas económicas, así como que el uso de la energía y el movimiento es el mas eficaz.

Llegar a ser un campeón requiere una *condición de alerta* que hace que el individuo realice con placer incluso las sesiones practicas mas aburridas. Tanto mas «lista» este una persona para responder a un estímulo, tanta mas satisfacción encuentra en la respuesta, y cuanto mas «desprevenida» este, tanto mas aburrido encuentra el ser **forzado** a actuar.

IMPORTANTE: No practiques movimientos de alta destreza cuando estés cansado, porque comenzaras a *sustituir con movimientos bastos* los *movimientos finos* y por *esfuerzos generalizados* los *esfuerzos específicos*. Acuérdate que los movimientos incorrectos tienden a aparecer y se retrasa el progreso del atleta. *Así pues, et atleta practica ejercicios de altas destrezas solo cuando este fresco*. Cuando se fatiga, cambia a ejercicios **que, utilizan** movimientos bastos designados principalmente para desarrollar la resistencia.

PRECISIÓN

La precisión del movimiento significa *exactitud* y normalmente se utiliza en el sentido de exactitud en la proyección de una fuerza.,

La precisión esta compuesta de movimientos controlados del cuerpo. Estos movimientos deben ejecutarse eventualmente con un mínimo de fuerza y de esfuerzo, mientras se adquiere el resultado deseado. La precisión solo puede alcanzarse mediante mucha practica y entrenamiento por parte *tanto del principiante como del luchador experimentado*.

La destreza se adquiere mejor aprendiendo exactitud y precisión, primero con velocidad, antes de que el acto de destreza se intente con mucha *potencia* y velocidad.

Un espejo es una ayuda fundamental para conseguir precisión al proporcionar una comprobación constante de la postura, posición de la mano y movimiento técnico.

POTENCIA

Para ser exacto, la destreza en el golpear debe ejecutarse partiendo de una base corporal que posea fuerza suficiente para mantener el equilibrio adecuado durante la acción.

La precisión del movimiento significa exactitud y normalmente se utiliza en el sentido de exactitud en la proyección de una fuerza.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Para incorporar apropiadamente el ímpetu a la ventaja mecánica, se envían impulsos neurológicos al músculo que trabaja para poner en acción un número suficiente de fibras precisamente en el momento exacto, mientras que se reducen los impulsos a los músculos antagonistas para reducir la resistencia, todo ello actuando para mejorar la eficacia y para hacer el mejor uso de la potencia disponible.

Cuando se enfrenta con un trabajo poco familiar, el atleta tiende a supermovilizar sus fuerzas musculares, ejerciendo más esfuerzo que el requerido. Esto es una falta de «conocimiento» del sistema reflejo coordinador neuromuscular.

Un atleta potente no es un atleta fuerte, sino uno que puede ejercer su fuerza con rapidez. Ya que la potencia es igual a la fuerza por la velocidad, si el atleta aprende a hacer movimientos más rápidos, incrementa su potencia, incluso aunque la fuerza de tracción contráctil de sus músculos permanezca invariable. Así pues, un hombre más pequeño que pueda dar un «swing» o gancho más rápidamente, puede golpear tan fuerte o tan lejos como el hombre más pesado que efectúa un swing o gancho lentamente.

La mejor forma de la resistencia es la realización del acto.

El atleta que se está musculando mediante un entrenamiento con pesas debe estar muy seguro de trabajar simultáneamente con velocidad y flexibilidad. Combinados con una velocidad adecuada, flexibilidad y resistencia, los altos niveles de fuerza llevan al éxito en la mayoría de los deportes. En el combate sin los atributos anteriores, un hombre fuerte puede resultar como un toro con su fuerza colosal, persiguiendo inútilmente al matador, o como un camión en primera persiguiendo a un conejo.

RESISTENCIA

La resistencia se desarrolla mediante un ejercicio *duro y continuó* que sobrepase el estado fisiológico «continuo» y produzca momentáneamente casi un agotamiento. Hay que desarrollar una fatiga considerable muscular y respiratoria.

La mejor forma de un ejercicio de resistencia es la realización del acto. Desde luego, correr y el boxeo de «sombra» son ejercicios suplementarios necesarios de resistencia, pero debes hacerlos con un ritmo roto, con un desajuste neurofisiológico.

La mayoría de los atletas principiantes no quieren emplearse suficientemente a fondo. Deben castigarse a sí mismos y después descansar adecuadamente, solo para incrementar la producción de un esfuerzo después de un descanso. Largas horas de trabajo, compuestas de muchos esfuerzos cortos a alta velocidad, intercalados con

CUALIDADES

periodos de actividad mas suave, parecen ser el mejor procedimiento de entrenamiento de la resistencia.

* * *

Cuatro hipótesis para deportes de alta resistencia:

1. La resistencia puede adquirirse mediante una extensa sucesión de «sprints» intercalados con carreras normales.
2. Hay que entrenarse para una resistencia que sea especifica respecto a un régimen particular de velocidad.
3. Un entrenamiento de extrema resistencia debe incluir mucho mas trabajo y mas largo que lo que ha sido normal. (Tal entrenamiento «espartano»- es para el campeón.)
4. Debe incluirse algún cambio ocasional de ritmo que emplee diferentes movimientos e incluso diferentes fibras musculares.

Los ejercicios para el desarrollo de la resistencia deben incrementarse gradual y cuidadosamente. Seis semanas parecen ser el mínimo imprescindible para los deportes que requieran una resistencia considerable y realmente seis semanas son solo el comienzo. La cima de la consecución se conseguirá en años.

* # *

La resistencia se pierde rápidamente si se cesa de trabajar en su mantenimiento.

* * *

EQUILIBRIO

El equilibrio es el factor todopoderoso en la actitud o posición de un luchador. Sin equilibrio *en todo momento*, no se puede ser efectivo.

El equilibrio se consigue tan solo mediante una *alineación correcta del cuerpo*. Los pies, las piernas, el tronco, la cabeza, son todos importantes al crear y mantener una posición equilibrada. Son los vehículos de la fuerza del cuerpo. El mantener los pies en una relación correcta el uno con el otro, así como con respecto al cuerpo, ayuda a mantener una alineación correcta del mismo.

Una posición muy abierta impide la alineación correcta, destruyendo el propósito del equilibrio, pero consiguiendo solidez y potencia a costa de la velocidad y de un movimiento eficiente. Una posición cerrada impide el equilibrio, puesto que no da una base desde la cual trabajar. Se obtiene velocidad, pero con perdida de potencia y de equilibrio.

El secreto de un equilibrio adecuado en la posición adecuada es mantener los pies directamente bajo el cuerpo, lo que significa que deben estar separados a una *distancia media*. O bien el peso se reparte entre ambas piernas o (como en el boxeo occidental) se

**La resistencia
pierde
rápidamente si
mantenimiento.**

EL TAO DEL JEET KUNE DO



lleva ligeramente hacia adelante sobre la pierna adelantada. La pierna adelantada esta casi derecha y la rodilla esta suelta y ligera, y no '<bloqueada>'. El lado adelantado del cuerpo forma una línea recta desde el talón adelantado hasta la punta del hombro adelantado. Esta posición permite estar relajado, con velocidad, equilibrio y facilidad de movimientos, así como una ventaja mecánica, haciéndose posible una enorme potencia.

En general en las competiciones deportivas, la posición preparatoria incluirá una postura semi-agazapada o «tensada», con un centro de gravedad adelantado y bajo. Gracias a la flexión de la pierna adelantada el centro de gravedad se mueve un poco hacia adelante. Para la preparación general, el talón adelantado apenas toca el suelo incluso después de flexionar las rodillas. Un contacto ligero del talón con el suelo ayuda al equilibrio y disminuye la tensión.

#

Deja siempre el espacio de un paso normal entre tus pies. Al hacerlo así, estas preparado y nunca permaneces solamente en un punto.

En general en las contiendas atléticas la posición preparatoria incluirá una postura semi-agazapada o "tensada->, con un centro de gravedad adelantado y bajo.

•Al no cruzar tus pies no es probable que te empujen, perdiendo el equilibrio, o te tiren al suelo por un mal juego de piernas.

* * *

Normas posiccionales:

1. Baja el centro de gravedad.
2. Mantén una base con amplitud lateral.
3. Mantén el peso sobre las almohadillas de los pies.
4. Rara vez se **estiran** las rodillas, incluso al correr.
5. Mantener el centro de gravedad durante los movimientos rápidos y delicados es una costumbre característica de los deportistas en los juegos que requieren un cambio de dirección frecuente y repentino.



Distribucion
interfusion
detain/Yaw

Estas costumbres posiccionales son características de la *disposición* para el *movimiento*, así como de la *postura estática*. El atleta despliega estas costumbres estáticas y de

CUALIDADES

movimiento en fases, antes e inmediatamente después de cada acto, preparándose para el siguiente acto. Cuando pudiese ser necesario un movimiento repentino, el buen deportista es raramente sorprendido con una rodilla totalmente recta o con otras articulaciones completamente estiradas. De dicha carrera preparatoria con rodillas flexionadas procede el dicho bien conocido, «el buen atleta corre siempre como si sus pantalones necesitasen ser planchados».

* * *

El equilibrio es el *control* del centro de gravedad propio, mas el *control* y utilización de las inclinaciones del cuerpo y equilibrio inestable, por consiguiente, de aquí la tracción de la gravedad para facilitar el movimiento. *Así pues, el equilibrio significaría ser capaz de lanzar el centro de gravedad propio mas allá de la base de apoyo, seguirlo y no permitir que se aleje.*

* * *

El *paso corto* y el *deslizarse* en contraste con el saltito o el paso cruzado son sistemas para mantener el centro de gravedad. Cuando es necesario moverse rápidamente, *el* buen luchador da bastantes pasos pequeños de forma que su centro de gravedad raramente esta fuera de control.

* * *

Las inclinaciones del cuerpo en una posición preparatoria se contrapesan con un brazo o pierna extendidos o con ambas cosas.

* * *

Hay que buscar el buen equilibrio en el *movimiento* y no en la quietud.

* * *

El centro de gravedad del luchador cambia constantemente, variando con sus propias acciones y con *las de su contrario.*

«
* * *

El fallo de un golpe o el intento de patada significa momentáneamente perdida de equilibrio. Por eso normalmente el que lucha a la contra tiene ventaja, pero el atacante queda bastante a salvo adoptando la *posición reducida en fase con rodillas flexionadas.* Practica las contras en el momento que tu contrario pierde su equilibrio, especialmente si pertenece al tipo erguido.

* * *

El equilibrio debe estar bajo control todo el tiempo de forma que el luchador no pierda su control en mitad de una acción.



Para un ataque hay que desplazar imperceptiblemente hacia el pie delantero el centro de gravedad para permitir a la pierna retrasada y al pie una libertad para la estocada mas corta, mas rápida y mas explosiva.

Hay que buscar el buen equilibrio en el movimiento y no en la quietud.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Para una parada, el centre de gravedad debe desplazarse ligeramente hacia el pie retrasado, de forma que se aumente la distancia y se permita mas tiempo para los movimientos de parada y de respuesta.

Permanece siempre en equilibrio para alcanzar otra patada o puñetazo. Ten cuidado con un compromiso excesivo.

* * *

Ayudas para el entrenamiento

Siente la relación adecuada de los pies entre si y con el cuerpo mientras ataques en combinación, te retires y contraataques. Nota su posición en todos los tipos de golpes y patadas.

* * *

Sientete a ti mismo en posición equilibrada. Debes ser capaz de hacer todos tus movimientos con una cadencia natural si es necesario. Siente la diferencia de ponerte en posiciones equilibradas y desequilibradas. Muevete hacia adelante y hacia atrás y lateralmente. **Coordina** con golpes y patadas; asegurate de que ganas velocidad y potencia y ante todo una posición equilibrada que mantener o que recuperar con rapidez.

Debes ser capaz de hacer todos tus movimientos con una cadencia natural si es necesario.

Uno de los mejores ejercicios para el desarrollo del sentido del equilibrio es indudablemente no el saltar de una forma indiscriminada a la comba, sino mas bien una forma natural. Primero, salta sobre un pie manteniendo e) otro frente a ti; despú salta sobre el otro. Después de esto, salta sobre pies alternados a cada paso de la com (no es tan fácil como puede parecer) y trabaja a la máxima velocidad posible. Manté salto de comba durante tres minutos (la duración de un asalto), después descansa durante un minuto y salta durante otros tres minutos. Tres asaltos de comba en un variedad de formas constituirán el comienzo de un buen ejercicio.

PERCEPCIÓN CORPORAL

La percepción corporal sugiere una relación armoniosa del cuerpo y del espíritu, ambos inseparables.

Percepción corporal en el ataque

FÍSICA:

1. Considerar el equilibrio antes, durante y después.
2. Considerar la defensa cerrada antes, durante y después.
3. Aprender a disminuir las herramientas móviles del contrario y cortar el espacio para su actividad.
4. Considerar la viveza.

MENTAL:

1. Permitir lo deficiente para golpear el blanco.
2. Prepárate mediante tu alerta y conciencia a un cambio repentino a la defensiva o a la contra.

CUALIDADES

3. Mantén una vigilancia neutral todo el tiempo, observando siempre las acciones del contrario y *BUS* reacciones para adaptarte a ellas.
4. Aprende a enviar tu capacidad destructiva a blancos móviles (soltura, velocidad, densidad y facilidad).

Percepción corporal en la defensa

1. Estudia el método de ejecución del oponente. (Signos de telegrafiar el movimiento.)
2. Aprende a cronometrar los segundos y terceros movimientos del contrario. Lee su estilo y resuelve el problema si fallan los ataques simples.
3. Lee el momento de desvalimiento del contrario.
4. Toma ventaja de la tendencia común de «alcanzar» con armas pasadas de tiempo.
5. Saca al contrario de su equilibrio, dentro de tu propia aura sensitiva, conservando tu propio equilibrio.
6. Se capaz de expresar tu eficiencia mientras te mueves hacia atrás y experimentas todas las posibilidades (pasos laterales, en giro, etc.). Permanece en equilibrio para los golpes y patadas definitivas.
7. En el momento correcto ataca instantáneamente con:
 - a) Correcta auto sincronización En unidad:
 - b) Correcta distancia
 - c) Correcto "timing"

La percepción corporal sugiere una relación armoniosa del cuerpo y del espíritu, ambos inseparables.

BUENA FORMA

La buena forma es la manera-mas eficaz de alcanzar el propósito de una ejecución técnica con un *mínima de perdida de movimiento y energía desperdiciada.*

Conservar la energía utilizando la mínima cantidad de la misma para conseguir un resultado determinado; eliminar los movimientos y contracciones musculares innecesarios que fatigan sin aportar ningún propósito útil.

La educación de la destreza neuromuscular:

El primer paso es adquirir el sentido de la relajación.

El segundo paso es practicar hasta que este sentido pueda reproducirse a voluntad.

El tercer paso es reproducir este sentido voluntariamente en situaciones que potencialmente generen tensión.

La habilidad para sentir la contracción y la relajación para saber lo que cada músculo esta haciendo se denomina "percepción cinestetica». La percepción cinestetica se

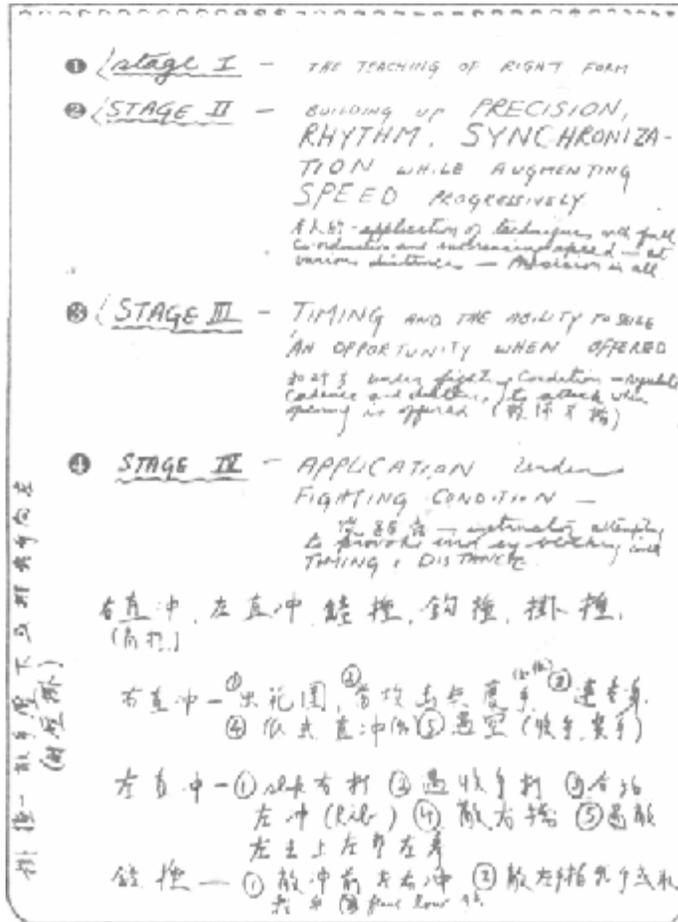
EL TAO DEL JEET KUNE DO



La buena forma es la manera mas eficaz de alcanzar el propósito de una ejecución técnica con un mínimo de perdida de movimiento y energía desperdiciada.

desarrolla al colocar conscientemente el cuerpo y sus partes en una posición determinada y adquiriendo la *percepción, de ello*. Esta percepción del equilibrio o desequilibrio, gracia o torpeza, sirve de guía constante al cuerpo cuando se mueve.

La percepción cinestetica debe desarrollarse hasta un grado tal que el cuerpo se encuentre incomodo a menos que ejecute cada movimiento con un mínimo de esfuerzo para producir los máximos resultados (también aplicable a las posturas).



O Etapa I. La enseñanza de la buena forma. ©

Etapa II. Desarrollando **PRECISIÓN; RITMO, SINCRONIZACIÓN,** mientras se aumenta progresivamente la **VELOCIDAD.** Aplicación de técnicas con coordinación total y velocidad creciente a varias distancias. Precisión en todo.

© **Etapa III.** **TIMING** y la capacidad de aprovechar una oportunidad que se ofrece.

En condiciones de lucha, regula la cadencia y la distancia para atacar cuando se ofrece un hueco. **O Etapa IV.** **APLICACIÓN** en **CONDICIONES DE LUCHA.**

La relajación es un estado físico, pero esta controlada por el estado mental. Se adquiere por los esfuerzos conscientes para controlar el pensamiento,

así como los *modelos de acción*. Se requiere la *percepción*, la practica y la voluntad para entrenar la mente en nuevos hábitos de pensamiento y el cuerpo en nuevos hábitos de acción.

La relajación se refiere al grado de tensión en la musculatura. La regla en los deportes es tratar de no tener mas tensión en los músculos actuantes que la necesaria **para** realizar el acto, y tener el grado de tensión de los músculos antagonistas tan bajo como sea posible, manteniendo siempre cualquier control de inhibición necesario. Los músculos están siempre en un ligero estado de tensión, como deben de estar, pero cuando

CUALIDADES

comienzan a «tensarse» demasiado se obstaculiza nuestra velocidad y destreza. La principal dificultad en casos así reside en la sobre tensión de los músculos antagonistas. Un grade bajo de tensión en los músculos actuantes significa menos gasto de energía. Los músculos antagonistas tensos desperdician energía y producen rigidez y/o resistencia al movimiento. En los movimientos coordinados, con gracia y eficientes, los músculos opuestos deben ser capaces de relajarse y alargarse con facilidad y soltura.

* * *

La relajación en los deportes depende del cultivo de la serenidad mental y el control emocional. Un técnico relajado gasta la energía física y mental *constructivamente* transformándola cuando no contribuya a la solución del problema y gastándola libremente cuando si contribuya. No significa que este laso y que se mueva y piense lentamente. Tampoco significa que sea descuidado o indiferente. La relajación deseada es la *relajación de los músculos mas que la de la mente o de la atención.*

* + *

La energía ahorrada mediante una *destacada mecánica de la forma* puede ser utilizada en una *persistencia mas larga* o en la *expresión mas llena de fuerza* de la destreza.

* * *

El atleta veterano considera la forma como un medio de conservación de energía y el gran atleta ahorra energía porque su súper destreza hace cada movimiento mas efectivo, hace pocos movimientos innecesarios y su cuerpo entrenado emplea menos energía por movimiento.

* * *

Siempre *entrena la buena forma.* Aprende a moverte fácil y suavemente. Comienza tu ejercicio con boxeo "de sombra» para soltar tus músculos. Al principio concéntrate en la correcta ejecución técnica, mas tarde trabaja con mas dureza.

* * *

La maestría de los cimientos adecuados y su aplicación progresiva es el secreto para ser un gran luchador.

* * *

En la mayoría de los casos hay que ejercitar la misma táctica para cada maniobra en el lado opuesto del cuerpo para un equilibrio adecuado en la eficacia, pero la principal consideración al desarrollar la forma es asegurarse de que no se viola ningún principio, ni mecánico, ni fundamental.

* * *

Economía de movimiento

Existe el mejor modo de realizar cualquier trabajo. Algunos de los principios que se han Descubierto como importantes para mejorar la ejecución son los siguientes:

1. Hay que emplear el impulse para vencer la resistencia.
2. El impulse debe reducirse a un mínimo si hay que superarlo mediante un esfuerzo muscular.
3. Los movimientos continuos circulares requieren menos esfuerzo que los

La energía ahorrada mediante una destacada mecánica de la forma puede ser utilizada en una persistencia mas larga o en la expresión mas llena de fuerza de la destreza.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



movimientos en línea recta que comprenden cambios de dirección repentinos y rápidos.

4. Cuando no existe oposición a los músculos iniciadores, permitiéndose un movimiento libre y suave, los movimientos son mas rápidos, mas fáciles y mas exactos que los movimientos controlados o limitados.
5. Un trabajo preparado para permitir un ritmo fácil y natural lleva a una ejecución de la técnica suave y automática.
6. Hay que eliminar de la ejecución la duda o el cese del movimiento, temporal y frecuentemente muy breve.

* * *

Es totalmente correcto cambiar el estilo propio para adaptarse a las diferentes circunstancias, pero recuerda el no cambiar tu forma básica. Por un «cambio de estilo» yo quiero decir cambiar tu plan de ataque.

* * *
* * *

La buena forma puede definirse como la técnica particular que permite al individuo un máximo de eficacia en la actividad.

* * *

La buena forma puede definirse como la técnica particular que permite al individuo un máximo de eficacia en la actividad.

También el equilibrio es vital para la buena forma. Bien sea una patada o un puñetazo lo que estas lanzando no tendrás una fuerza sustentadora a menos que tu equilibrio y un timing perfecto te den el suficiente punto de apoyo.

* * *

Por encima de todo recuerda esto si tu te agarrotas pierdes flexibilidad y timing, los cuales son tan importantes para los luchadores con éxito. Por consiguiente, practica conscientemente movimientos perceptivos económicos neuromusculares *diariamente* y mantente relajado en todo momento.

* * *
•

CONCIENCIA VISUAL

Adquirir una gran velocidad en la *captación visual* es un comienzo básico. Tu entrenamiento debe incluir practicas diarias, concentradas, breves, de ver con rapidez (ejercicios de conciencia, atención).

* * *

Los niveles elevados de velocidad de percepción son el resultado de un aprendizaje y no inherentes.

Un muchacho que sea algo lento en el tiempo de reacción, o en la velocidad de ejecución, puede compensar dicha lentitud mediante su rápida percepción visual.

* * *

La velocidad de percepción esta algo afectada por la distribución de la atención del observador; a pocas cosas separadas, acción mas rápida. Cuando la pista que hay que reconocer es una entre varias, y cada una requiere una respuesta diferente, se alarga el tiempo (de reacción). *La elección de la reacción necesita mas tiempo que una simple*

CUALIDADES

reacción. Esta es la base para ejercitar las herramientas en términos de un *ajuste neurofisiológico* que tiende a una *economía instintiva*. El movimiento instintivo al ser el mas sencillo es el mas rápido y el mas exacto.

* * *

El paso desde la volición hasta el *control reflejo* se verifica cuando la atención de un atleta se desplaza desde pequeños detalles (ejercicio mecánico) a otros mas extensos y finalmente hacia la acción total sin dar una atención especial a ninguna parte concreta.

* * *

La costumbre de difundir la atención sobre una zona mas amplia ayuda al atacante a percibir los huecos mas rápidamente.

* * *

Para una percepción mas rápida, la *atención* debe estar totalmente enfocada sobre la zona del objeto a percibir (es decir: «¡Prepárate! da ventaja sobre un contrario que carezca de esta preparación-').

* * *

Los experimentos indican que las señales auditivas cuando tienen lugar cerca del deportista se contestan mas rápidamente que las visuales. Utiliza lo auditivo con lo visual si es posible. Sin embargo, recuerda que enfocando la atención sobre los *movimientos generales* se produce una acción mas rápida que si enfocásemos sobre señales audibles o visibles.

* * *

Entrénate para suprimir las elecciones de reacciones innecesarias (reduce al mínimo de forma natural) mientras proporcionas a tu contrario una variedad de respuestas posibles.

* * *

Un buen atleta esta continuamente tratando de forzar a su contrario hacia una situación de elecciones de reacción mas lenta.

* * *

Las estrategias de distraer la atención (engaños y fintas) son estratagemas deportivas para dirigir la atención del contrario y hacerlo vacilar antes de que pueda estar seguro de su serial para actuar. Desde luego se gana una ventaja suplementaria si se puede inducir al contrario a que baga un movimiento preliminar en una dirección apropiada.

* * *

El contrario atacante, que solo puede golpear o dar una patada desde un lado, permite al contrario defensivo, la acción mas rápida, derivada de una atención enfocada solo en un lado.

* * *

Una persona reacciona ante un movimiento rápido dirigido a sus ojos con un parpadeo instintivo. Este parpadeo instintivo debe ser controlado en la practica, o si no el contrario consciente de que el luchador cierra sus ojos cuando esta amenazado puede provocar esta reacción y utilizar el momento de ceguera para un golpe o patada.

Los niveles elevados de velocidad de percepción son el resultado de un aprendizaje y no inherentes.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



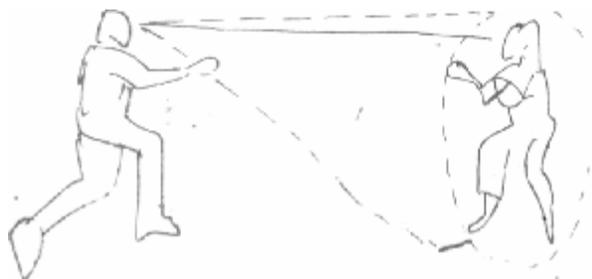
La *visión central* significa que los ojos y la atención están fijados sobre un punto. En la *visión periférica*, aunque los ojos estén fijados en un punto, la atención se extiende sobre un campo mayor. La visión central puede considerarse como aguda y clara, mientras que la visión periférica es más difusa.

En el combate, el estudiante debe aprender a extender su atención sobre la zona completa, haciendo uso total de su visión periférica.

Ejercicio: El instructor extiende su dedo índice y enseña al estudiante a concentrarse sobre la punta del dedo. Después comienza a mover el dedo índice de su otra mano dentro del campo de visión del estudiante y describe con el letras y números. El estudiante debe ser capaz de extender su atención lo suficiente para reconocer los caracteres sin cambiar el enfoque de sus ojos.

El campo de Visión se amplia con la distancia y disminuye al acortarse la misma. También normalmente es más sencillo seguir el juego de piernas del contrario que su juego de manos, ya que el pie se mueve relativamente lento en comparación con la mano, que se mueve más rápidamente.

Un buen atleta esta continuamente tratando de forzar a su contrario hacia una situación de elecciones de reacciona mas lenta.



El campo visual del luchador. Velocidad.

VELOCIDAD

Typos de VeLocidad:

1. **Velocidad perceptiva.** La rapidez del ojo para ver huecos y desanimar al contrario, confundiéndole y haciéndole más lento.
2. **Velocidad mental.** Rapidez de la mente para seleccionar el movimiento exacto para frustrar y contraatacar al adversario.
3. **Velocidad de iniciación.** El comienzo económico a partir de la posición correcta y con la actitud mental apropiada.
4. **Velocidad de ejecución.** Rapidez del movimiento al llevar a efecto el movimiento escogido. Comprende la velocidad de contracción real del músculo.

CUALIDADES

5. **Velocidad de alteración.** La habilidad para cambiar de dirección a mitad de camino. Comprende el control del equilibrio y de la inercia. (Utilizar la posición de fase reducida con rodillas flexionadas.)

* * *

Características deseables para promover la velocidad:

1. Movilidad.
2. Muelle, resorte, elasticidad.
3. Resistencia a la fatiga (es decir: fuerza vital y buen estado físico).
4. Alerta física y mental.
5. Imaginación y anticipación.

* * *

Los ejercicios que incrementan la destreza y la flexibilidad tanto del juego de manos como del juego de piernas son componentes constructivos indispensables para el luchador. A muchos luchadores les falta apreciar cuanta velocidad verdadera depende de la *economía del movimiento* (es decir: buena forma y buena coordinación). Así pues, un ejercicio mecánico constante (practicando la actividad) es esencial. También ayuda una cierta dosis de *estimulo emocional*.

+ * *

El boxeo (de sombra) es un buen ejercicio, de agilidad, así como un método para adquirir velocidad. ¡Fija tu mente en el trabajo! Imagina que tu peor enemigo, si tienes alguno, esta allí en frente de ti y sal a darle todo lo mejor que tengas. Usa tu imaginación al máximo; trata de anticiparte a los movimientos que tu rival imaginario va a intentar, esforzándote en conseguir una estructura mental como si fuese una lucha real. El boxeo "de sombra" proporciona resuello, velocidad, da ideas y ayuda a la mente a que fije movimientos de boxeo, preparándolos para ser **utilizados** cuando mas se deseen.

* * *

La economía de forma y relajar los músculos aumentan la velocidad. Uno de los mayores ajustes que el deportista novato debe hacer en una competición es vencer la tendencia natural de tratar demasiado duramente, de apresurarse, esforzarse, acosar y tratar de liquidar toda la lucha al momento. Cuando el atleta se esfuerza en dar todo lo que tiene en el ejercicio, sus demandas mentales exceden a sus capacidades físicas. El resultado puede describirse como un *esfuerzo generalizado* mas que específico. Una tensión generalizada y unas contracciones musculares innecesarias actúan como frenos, reduciendo la velocidad y disipando la energía. El cuerpo actúa mejor cuando el atleta le deja ir que cuando intenta guiarle. Cuando el atleta esta corriendo lo mas rápido que puede, no debe sentir si debiese correr mas rápidamente.

* * *

Elementos que hacen posible una mayor velocidad:

- # **El calentamiento** preliminar para reducir la viscosidad, incrementar la elasticidad y flexibilidad, y sintonizar el sistema a un ritmo fisiológico mas elevado (pulsaciones, flujo y presión sanguínea, régimen respiratorio).

Una tensión generalizada y unas contracciones musculares innecesarias actúan como frenos, reduciendo la velocidad y disipando la energía.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



- # El *tono muscular* y contracción parcial preliminar.
- # Una *posición adecuada*.
- # Un *enfoque de la atención* correcto.
- # Una reducción de la recepción de estímulos para unos *hábitos perceptivos rápidos* y reducción de los movimientos resultantes a unos modelos de hábitos de reacción rápida.

* * *

Después del impulso, en un movimiento de golpeo elíptico, se ha producido mediante un radio largo y un arco largo en el giro, la velocidad puede incrementarse sin aplicar una fuerza suplementaria, sino *reduciendo repentinamente el radio del arco*. Este efecto se percibe en el "tiron- al final del arco en el golpe de martillo, en el empuje hacia atrás contra la pierna delantera del bateador de pelota base, etc. Restallar una toalla o un látigo son ejemplos comunes del mismo principio de «palanca acortada».

* * *

La acción del cuerpo humano, semejante a un látigo o a un muelle en sus modelos de movimientos, al golpear constituye un fenómeno notable. El movimiento del cuerpo puede comenzar con un empujón de los dedos de los pies, continuar con un enderezamiento de las rodillas y del tronco, añadir la rotación de hombros, el giro del brazo y culminar con el golpe seco del antebrazo, muñeca y dedo. *El timing es tal que cada segmento añade su velocidad a la de los otros*. El principio de palanca acortada se utiliza para acentuar muchas de las velocidades particulares de este resorte o látigo. La rotación de cada segmento alrededor de su punto de aplicación articulado y particular se hace a gran velocidad para dicha parte en particular; pero el régimen de cada segmento se acelera enormemente porque gira alrededor de un punto de apoyo ya muy acelerado.

* * *

/

Al lanzar una pelota todas las fuerzas acumuladas del cuerpo están presentes en el codo cuando el antebrazo cierra en seco sobre su punto de apoyo del codo que se mueve rápidamente. La mayoría de los lanzamientos a distancia o acciones de golpear en arco muestran estos principios de velocidad. Uno no «golpea con sus pies», pero sí que comienza su impulso con sus pies.

Un aspecto importante de esta acción múltiple de la aceleración es la introducción *de cada segmento de movimiento tan tarde como sea posible* para aprovecharse totalmente del máximo de aceleración de su punto de apoyo. El brazo se mantiene tan retrasado que los músculos del pecho que tiran de él están tensos y estirados. El último cierre en seco de la muñeca se pospone hasta el último momento antes de la suelta o, al golpear, antes del contacto. En el fútbol el jugador pone su último golpe seco en su rodilla y pie cuando hace contacto con el balón un breve instante antes. Es esta *aceleración del último momento*, lo que se quiere decir al «bloquear a través del jugador- en el rubí o «golpear a través del contrario- en el boxeo. *El principio es conservar el máximo de aceleración hasta el último instante del contacto*. Con independencia de la distancia, la fase final de un movimiento debe ser la más rápida. Es aconsejable mantener esta aceleración creciente en tanto que exista contacto. Sin embargo, este concepto algunas veces se confunde con la idea de un movimiento total, libre, sin inhibiciones de la inercia del cuerpo después de haber terminado el contacto. Este último principio es solo válido cuando la acción de golpear a través del blanco con relajación no interfiera con la velocidad del próximo acto.

La acción semejante a un látigo o a un muelle del cuerpo humano en sus modelos de movimiento al golpear o lanzar constituye un fenómeno notable.

La velocidad es un aspecto complejo. Incluye *tiempo de reconocimiento* y (*tempo de reacción*). Cuanto mas compleja sea la situación a la que hay que reaccionar, probablemente tanto mas lenta será la reacción. De aquí lo efectivo de las fintas.

* * *

El atleta puede acelerar su velocidad aprendiendo la *conciencia adecuada* (foco de atención) y las *posturas preparatorias adecuadas*. El nivel al que pueda contraer sus músculos es un aspecto importante en su velocidad relativa.

* * *

Algunos principios físicos rigen la velocidad: un radio acortado para una acción mas rápida, un arco mas largo para dar un ímpetu mayor, el peso centrado para la velocidad de rotación y la multiplicación de la velocidad mediante movimientos seguidos, pero solapándose al mismo tiempo. La pregunta que un atleta debe contestar es <,que tipo de velocidad es mas efectiva para su método de trabajo particular?

* * *

Frecuentemente lo que cuenta no es lo rápido del movimiento, sino lo pronto que llega allí.

* * *

TIMING (Sincronización)

/

La velocidad y el timing son complementarios y la velocidad al dar un golpe perderá la mayor parte de su eficacia, a menos que el golpe este sincronizado en el tiempo adecuada mente.

* * *

Tiempo de reacción

* El

tiempo de reacción es el lapsos de tiempo entre un estimulo y su respuesta.

* * *

, *Puede ser mejor*
definido de dos formas;

1. El tiempo que transcurre desde que surge el estimulo, o serial para actuar, hasta el *comienzo* del movimiento del músculo.
2. El tiempo desde que aparece el estimulo hasta que *termina* una contracción muscular simple.

Ambas definiciones incluyen el tiempo necesario para la percepción. Si la percepción es algo simple, como escuchar un disparo o ver arriar una bandera, es menor la cantidad de mejoría posible de la velocidad perceptiva. Las técnicas de *movimiento preparatorio* pueden mejorarse de forma que el tiempo de respuesta sea reducido. La dirección de la *atención* propia (conciencia) hacia el acto motor puede acortar el tiempo de respuesta. El factor remanente en la segunda definición es la velocidad de contracción del músculo.

La velocidad y el timing son complementarios y la velocidad al dar un golpe perderá la mayor parte de su eficacia, a menos que el golpe este sincronizado en el tiempo adecuadamente.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La reacción total consiste en tres elementos:

1. El tiempo necesario para que el estímulo alcance al receptor (es decir, audio, visual, táctil, etc.).
2. Mas el tiempo necesario para que el cerebro envíe el impulso mediante las fibras nerviosas adecuadas a los músculos adecuados.
3. Mas el tiempo necesario para que los músculos se pongan a actuar después de recibir el impulso.

* * *

El tiempo de reacción se hace MAS largo en LAS siguientes condiciones:

1. No haber entrenado ningún tipo del sistema.
2. Cansancio.
3. Distracción.
4. Perturbación emocional (es decir, ira, miedo, etc.).

* * *

El tiempo de reacción del contrario se alarga:

1. Inmediatamente después de concluir una técnica.
2. Cuando sus estímulos están combinados.
3. Cuando esta inhalando.
4. Cuando reserva su energía (implica la actitud
5. Cuando su atención o vista están mal dirigidas.
6. Generalmente, cuando física o mentalmente esta desequilibrado.

* * *

El calentamiento, la condición fisiológica y el grado de motivación, todo ello afecta en general al tiempo de reacción.

* * *

Tiempo del movimiento

*

El tiempo del movimiento puede compararse a un tiempo de esgrima. Un periodo de tiempo de esgrima (*tiempo de esgrima*) es el tiempo que necesita un esgrimista para realizar un movimiento de esgrima sencillo. Una acción de esgrima simple así, puede ser un solo movimiento del brazo o un paso hacia adelante.

* * *

El tiempo necesario para hacer un movimiento simple variara de acuerdo con la velocidad de cada luchador.

* * *

Hacer un ataque inesperado o batir el arma cuando el contrario va a emplearla, son ejemplos de acciones efectuadas en *tiempo*,

* * *

No es necesario efectuar una acción en tiempo con un movimiento rápido o violento. Un movimiento que comienza partiendo del reposo sin clara preparación y se desarrolla

La dirección de la atención propia (conciencia) hacia el acto motor, puede acortar el tiempo de respuesta-

CUALIDADES

suavemente sin vacilación, puede ser tan inesperado que consiga alcanzar al contrario antes de que este se alerte.

* * *

Causes para que el contrario pierda un tiempo de movimiento:

1. Obstaculizándole para alterar su ritmo.
2. Analizándole y controlándole (inmovilización).
3. Provocando su reacción preliminar en la primera mitad de tu ataque.
4. Desviando sus movimientos y puntuando.

* * *

Una acción, aunque sea técnicamente perfecta, puede frustrarse por los golpes preventivos del contrario. Por consiguiente, es totalmente esencial sincronizar el ataque exactamente con el momento justo, psicológica o físicamente, cuando el contrario no pueda evitar ser alcanzado.

* * *

Así pues, «timing» significa la habilidad de reconocer el momento exacto y aprovechar la oportunidad para una acción. El "timing" puede analizarse mediante sus aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos.

- # Puede lanzarse un golpe cuando el contrario se esta preparando o planea moverse.
- # Un golpe puede alcanzarle cuando el contrario esta a mitad de un movimiento.
- # Un golpe puede alcanzarle en los lapsos cíclicamente fluctuantes de la tensión.
- # Un golpe puede lanzarse cuando el contrario no presta atención, cuando su concentración vacila.

* * *

Un buen luchador debe sentir, mas que percibir, su oportunidad de golpear.

El momento perfecto puede aprovecharse instintivamente o provocarse conscientemente. Un buen luchador debe sentir, mas que percibir, su oportunidad de golpear.

* * *

Ejercicios de Timing:

1. Practica manteniendo la distancia adecuada.
2. Ataca cuando tu contrario cambia de posición o esta retirando su arma.
3. Practica el *ataque evasivo*, un ataque simple en tiempo contra el intento de contacto del contrario. La acometida evasiva debe practicarse contra la acción de contacto simple, semicircular y circular.

* * *

Aspira a golpear con rapidez y no sacrifiques la velocidad a la potencia. Una patada terrorífica y un puñetazo potente dependen de dos cosas: a) acción de palanca, y b) «timing». "Timing" es una parte integrante de la acción de palanca, pero no sucede lo contrario. No se necesita fuerza o peso para golpear con dureza. *Sincronizar un golpe es el secreto para golpear potentemente.*

EL TAO DEL JEET KUNE DO



"Sincronizar los golpes de uno en el boxeo quiere decir el arte de golpear al rival *cuando se adelanta* o quizás esta inducido a adelantarse. El buen luchador parece adivinar a su contrario y, si es posible, toma la iniciativa e *influye en la reacción* de su adversario. Así pues, sus acciones se desarrollan *a propósito y sin vacilación*. *Esto requiere confianza y nadie —repito, nadie— puede realmente golpear contundentemente mediante un timing perfecto, a menos de que tenga una fe completa en su propia habilidad.*

Ritmo roto

Normalmente, dos luchadores de igual habilidad pueden seguir sus movimientos recíprocos y, a menos de que exista una diferencia considerable en velocidad, probablemente llegaran a empatar. Los movimientos de ataque y de defensa se producen recíprocamente casi en ritmo. Tienen una relación continuada que hace que el timing adecuado de cada movimiento dependa del movimiento anterior, aunque existe una ligera ventaja en la iniciativa del ataque, también debe ser respaldada por una velocidad superior para alcanzar con éxito el objetivo. Sin embargo, cuando se rompe el ritmo, la velocidad ya no es el elemento primordial en el éxito del ataque o contraataque del hombre que haya roto el ritmo. Si el ritmo ha quedado bien establecido, existe una tendencia para continuar según la secuencia del movimiento. Con otras palabras, cada hombre está *preparado en su movimiento motor* para continuar la secuencia. El hombre que pueda romper este ritmo mediante una ligera vacilación o un movimiento inesperado, podrá ahora lanzar un ataque o contraataque con tan solo una velocidad moderada; su contrario, que está preparado en su movimiento motor para continuar con el ritmo anterior y antes de que pueda adaptarse al cambio, habrá sido alcanzado. Esta es la razón de porque el golpe en tiempo es normalmente un golpe muy bonito, porque parece alcanzar a su víctima en un momento de torpeza.

incronizar un golpe es el secreto para golpear otentemente.

Hay que sentir el timing y dominarlo como un problema psicológico mas que como un problema de lucha, porque la rotura del ritmo se basa en el hecho de que la *victima va a continuar durante una fracción de segundo según la secuencia de movimiento que ha sido interrumpida bruscamente.*

A veces el «timing» incluye el atacar con varios movimientos de amenaza (fintas). *Si el defensor acepta este ritmo* e intenta parar dichas diferentes amenazas, entonces una ligera vacilación romperá el ritmo y proporcionara el momento oportuno para lanzar el ataque final. En otras ocasiones, cuando tu contrario este a la mitad de sus insinuaciones o movimientos de amenaza por cuenta propia, puedes lograr romper el ritmo aparentando reaccionar en primer lugar según el espera y después, lanzando repentinamente un contraataque cuando el cree que deberás estar siguiendo sus fintas. Tu deberías alcanzarle, ya que el esta preparado por su movimiento motor para continuar con sus amenazas y no puede adaptarse a la necesidad de parar hasta que tu hayas puntuado. En general, aquí el timing necesita que tu inicies el ataque o movimiento cuando tu contrario ha comenzado la preparación para un ataque. Así pues, «timing.> se convierte en una cuestión de aprovechar el pequeño intervalo antes de que pueda adaptarse para efectuar una parada.



Ritmo de uno-y-medio

Un ataque realizado a mitad de camino del movimiento del contrario se dice que se ha realizado a medio compás. Cuando el **luchador** adormece el ritmo de su contrario induciendo o realizando un movimiento de cuenta completa, entonces podría «romper el trance- golpeándole en el medio de su compás. Este método de ritmo roto, a menudo cojera al contrario mental y físicamente fuera de equilibrio para defenderse.

Una cadencia correctamente juzgada permite el control con calma de cada golpe.

* * *

Cadencia

La velocidad *regulada para coincidir con la del adversaria*, se conoce como «cadencia». Es el ritmo *específico* en el que se ejecutan una sucesión de movimientos.

* * *

*

Una cadencia correctamente juzgada permite el control con calma de cada golpe. Este control permitirá al luchador seleccionar, con mas facilidad, los movimientos ofensivos y defensivos que producirán un golpe.

Recuerda que para conseguir un golpe *hay que evitar la defensa*. Una velocidad excesiva puede chocar con las paradas del adversario. Entonces se dice que el atacante «se ha parado a si mismo».

Recuerda que para conseguir un golpe *hay que evitar la defensa*. Una velocidad excesiva puede chocar con las paradas del adversario. Entonces se dice que el atacante «se ha parado a si mismo».

* * *

Idealmente, un luchador *debe buscar* el imponer su cadencia al contrario. Esto puede alcanzarse *intencionalmente al variar la cadencia de sus propios movimientos*. Por ejemplo, puede establecer deliberadamente un cierto ritmo en sus fintas en un ataque compuesto, hasta que el defensor queda inducido a seguir dicha cadencia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Al obtener una ventaja de velocidad sobre el adversario el luchador puede conducirle. En otras palabras, es el adversario quien continuamente tendrá que tratar de emparejarse. Si se tiene el suficiente margen de velocidad a mano, es posible mantener esta ventaja. Hacerlo así debe ejercer un efecto moral sobre el contrario, quien encontrándose sujeto a la voluntad de su adversario en este factor importante de la velocidad, no puede por menos de sufrir los efectos en su propia confianza.

* * *

La preparación mediante unas series de ataques falsos y fintas, ejecutada a un ritmo normal, tiene el efecto de adormecer al adversario en un sentido falso de preparación. Acostumbra sus reacciones a una cadencia diferente de la que se usara en el ataque verdadero. Así pues, los movimientos que comprenden el ataque final están *bruscamente acelerados* y probablemente le encontraran retrasado detrás de ellos.

* * *

Un cambio efectivo de cadencia es *ralentizar*, en lugar de acelerar la acción final de un ataque o respuesta compuestas. Esta disminución de la cadencia puede decidirse como un golpe cuyo lanzamiento haya empezado, se pare en su camino hacia adelante y continúe cuando el **adversario** abandone la línea amenazada por otra en la esperanza de encontrar la mano.

* * *

Esa pequeña fracción de tiempo (un compás en una cadencia) que es la mas apta para conseguir una acción efectiva se denomina «tempo».

I La velocidad aplicada en el *momento oportuno*, junto con una cadencia bien juzgada en la ejecución del movimiento, avanzara un gran trecho hacia asegurar el éxito de un golpe.

* * *

"Tempo-

El éxito de un movimiento defensivo u ofensivo depende de si lo realizamos en el momento exacto o no. Tenemos que sorprender a nuestro contrario y aprovechar el momento de su *desvalimiento*.

* * *

Esa pequeña fracción de tiempo (un compás en una cadencia), que es la mas apta para conseguir una acción efectiva, se denomina «tempo».

* * *

Desde un *punto de vista psicológico* el momento de la sorpresa y desde el *punto de vista físico* el momento del desvalimiento, son los momentos exactos para atacar. Esta es la verdadera concepción del «tempo», *escoger el momento exacto psicológico y físico de debilidad en un contrario*.

* * *

i

También existen oportunidades de «tempo-> cuando el contrario hace movimientos conscientes, es decir, cuando da un paso adelante, hace una invitación, se mete en una

CUALIDADES

obligación, etc. En casos así y similares, el momento para atacar es *cuando este ejecutando el movimiento*, porque *hasta que no lo termine no puede cambiar a lo in verso*.

Cada acción en la cima del arte de luchar es «tempo», pero ten cuidado de que el adversario no te engañe dándote falsas **oportunidades** de tiempo.

* * *

Ataca cuando tu contrario *este preocupado*. Cuando esta preparándose ofensiva en sus **insinuaciones**, en sus ausencias de contacto en su ligamiento y en el cambio del mismo. Todo esto requiere una **concentración** y vigilancia incesantes.

* * *

Observa la concentración de tu contrario como si fuese un grafico y *ataca en las depresiones*, en sus *momentos de irresolución*.

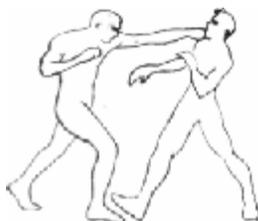
* * *

La elección del momento es el factor supremo en el éxito de una ofensiva. Desarrollado. Incluso una técnica impecable y la rapidez de un rayo fallaran si el ataque se lanza "fuera de tiempo».

* * *

El "como» es importante; pero para tener éxito necesitas el «porque» y el '<cuando->.

* * *



Golpe de parada

Cuando la distancia es amplia, el contrario que ataca necesita alguna clase de preparación. Por consiguiente, atácale en su preparación del ataque.

* * *
* * *

Un golpe parada es un golpe sincronizado hecho contra el adversario al mismo tiempo que esta lanzando un ataque. *Se anticipa e intercepta* la línea final del ataque y se lanza de tal forma que el ejecutante esta cubierto, bien por estar en línea detrás del golpe o por una cobertura suplementaria. Para asegurar el éxito debe existir una anticipación y un «timing» correctos, además de una colocación precisa.

* * *

Esencialmente un golpe de parada detiene al contrario en el desarrollo de su ataque. Puede ser directo o indirecto. Puede utilizarse cuando se adelanta un paso para dar una patada o puñetazo, cuando esta preocupado fintando o entre dos movimientos de una combinación complicada.

Debemos sorprender a nuestro contrario y aprovechar el momento de su desvalimiento.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Golpe de parada

1. Sobre la preparación del contrario cuando se adelanta.
2. Para parar su ataque mientras su brazo esta aún flexionado.
3. Cuando las fintas del contrario son muy amplias exponiendo su guardia.
4. Contra un ataque con movimientos de manos amplios, mal dirigidos.
5. Antes de aplicar una inmovilización utilizando un golpe de parada directo o indirecto).
6. En la primera finta a partir de la posición de en guardia antes de acometer con un ataque real.

El golpe de parada es un medio excelente de defensa contra un adversario (especialmente contra sus partes avanzadas y líneas expuestas) que ataca descompuestamente, sin cuidado en cubrirse o contra otro que se acerque demasiado.

Es esencial una apreciación correcta del *tiempo* y de la *distancia* para dar un golpe de parada efectivo. Mientras que normalmente se realiza con una acometida o patada directa, el golpe de parada también puede formar parte del ligamiento o del desligamiento o puede darse mientras uno se agacha o esquiva.

Por consiguiente podemos decir que genera In mente el golpe parada es el golpe escogido para tratar con la preparación con pasos.

A veces el golpe de parada necesita de una anulación del cuerpo para dominar la mano del contrario.

Con frecuencia el golpe de parada necesita de un paso adelante para golpear mas allá del enfoque visual del contrario. Por lo menos es aconsejable inclinarse hacia adelante como para encontrar al atacante.

* * *

Frecuentemente un golpe parada es mas útil y tiene mas éxito contra ataques que comienzan adelantando un paso, donde el margen de tiempo permitido para tener éxito es mayor que contra ataques no precedidos con un paso. Por consiguiente, podemos decir que generalmente el golpe parada es el golpe escogido para tratar con la *preparación donde se utilizan los pasos*.

* * *

Una persona debe entrenarse para estar constantemente preparada a lanzar un golpe de parada durante el curso de cualquier movimiento de una fase. La introducción con éxito de un golpe de parada no solo imposibilita que muchos golpes buenos puntúen, sino que tiene un devastador efecto moral sobre un contrario lleno de fuerza y de confianza. Entrénate para realizar el golpe de parada con gran *velocidad* y *precisión* desde una variedad de ángulos.

Contra en tiempo

No es de ninguna forma juicioso atacar sin haber ganado primero el control del tiempo del movimiento del contrario o de su posición de manos. Así pues un luchador inteligente

CUALIDADES

utiliza cualquier medio a su disposición, paciente y sistemáticamente, para provocar el golpe de parada. Lleva la mano o pierna del adversario a su alcance y le da la oportunidad de ganar el control.

* * *

El ataque de segunda intención o «*contra en tiempo*» es un movimiento *premeditado* usado generalmente contra un luchador que ha tornado la costumbre de intentar continuamente golpes de parada o que ataca durante un ataque; es decir, quien lanza un ataque tan pronto como su adversario comienza cualquier ofensiva.

La *contra en tiempo* es la estrategia mediante la cual se le induce al contrario o se le provoca para que ataque *en tiempo*, con el objeto de contrae en tiempo o bien tomar posesión de la mano opuesta o desviarla y efectuar el ataque o respuesta subsiguiente. No consiste tanto en provocar el golpe de detención como en sincronizar correctamente la parada que le desvía. Hay que determinar la velocidad de las reacciones del contrario y juzgar su cadencia.

* * *

Hay que juzgar correctamente la distancia para disminuir el peligro de ser alcanzado mientras se esta al alcance del contrario para colocar el movimiento final de la secuencia de la *contra en tiempo* (la respuesta).

* * *

El éxito de un movimiento de *contra en tiempo* depende de conciliar las intenciones reales propias e inducir al contrario para que lance su golpe de parada con convicción, de forma que tenga escasas oportunidades para recuperarse cuando se le ha parado antes de colocar la respuesta.

El golpe de parada puede provocarse de muchas formas:

- # Utilizando una invitación (exponiendo simplemente un blanco).
- # Mediante fintas intencionalmente al descubierto.
- # Efectuando falsos ataques mediante una media acometida o simplemente adelantando un paso.

* * *

Es conveniente contestar oponiéndose, o inmovilizando el golpe de parada del contrario o armas alternativos, o atacando de una forma evasiva (es decir: variando la posición del cuerpo o utilizando algo diferente a los ataques directos).

Vigila su lanzamiento a propósito de un golpe de parada como finta o bien el parara la respuesta y puntuara mediante una *contra-respuesta*. (El te podría inducir a utilizar la *contra en tiempo*, mostrando una aparente predilección por el golpe de parada.)

Los ataques y las respuestas, aunque estén bien pensados y ejecutados, generalmente fallan, a menos que se lancen en el momento exacto (timing) y a la velocidad exacta (cadencia). Un ejemplo simple de la buena elección del tiempo es el de un ataque

No es de ninguna forma aconsejable atacar sin haber ganado en primer lugar el control del tiempo de movimiento del contrario o la posición de las manos.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



mediante un desligamiento. Desde la posición normal de en guardia, un desligamiento puede pararse mediante un movimiento lateral de la mano que recorre tan solo unas pocas pulgadas, mientras que la mano del atacante tiene que recorrer varios centímetros para alcanzar el blanco. En estas condiciones, el ataque mas rápido debe pararse mediante un movimiento normal y lento de defensa. Esta disparidad en tiempo se agravara si el ataque se dirige sobre un lado del blanco hacia el que la mano del defensor se esta ya moviendo para cerrar la línea.

*ES obvio que el ataque debe ser sincronizado para mover hacia adelante una parte del blanco desde la que ya se esta moviendo la mano del contrario; es decir, hacia una apertura mas bien que hacia una línea cerrada, si es para conseguir la mejor **probabilidad** de vencer la desventaja de tiempo y de distancia a la que siempre esta sujeto.*

De forma similar, un momento **excelente** para lanzar un ataque es *cuando el contrario esta **preparando un ataque***. Su intención y los **movimientos** de la mano se concentraran momentáneamente mas en el ataque que en la defensa.

Un momento excelente para lanzar un ataque es cuando el contrario esta preparando un ataque.

Un ataque sobre la **preparación** a menudo es efectivo contra un contrario que mantiene una medida de distancia **particularmente** apropiada y que es difícil de alcanzar porque se mantiene exactamente fuera de la distancia de ataque siempre que se haga un movimiento ofensivo. El ataque puede hacerse después de que el contrario haya sido atraído dentro de la distancia e inducido a lanzar el ataque mediante un paso corto hacia atrás.

Un ataque sobre la preparación no debe confundirse con un ataque durante el ataque. El primero se efectúa durante la preparación y *antes* de que comience el ataque del contrario, mientras que el ataque durante el ataque es, de hecho, un movimiento contra-ofensivo. Una elección muy exacta de la distancia y un "timing" cuidadoso son necesarios si el ataque sobre la preparación se hace para obtener una prioridad en tiempo sobre el ataque del contrario.

ACTITUD

El estado de la mente del atleta cuando se enfrenta con el combate determina el grado de tensión excesiva que desarrollara durante el. El atleta libre de un exceso de tensión, cuando espera su actuación, tiene típicamente una auto confianza. Tiene lo que se conoce comúnmente como «*una actitud de vencedor*». Se ve a si mismo como el dueño de la situación atlética a la que se enfrenta. Para muchos deportistas ser un campeón es una cuestión de «necesidad psicológica». Animado por los éxitos anteriores y habiendo racionalizado totalmente sus fallos anteriores, se nota como un triton entre pececillos.

CUALIDADES

Cuando se acerca un combate, el atleta nota frecuentemente un sentimiento de debilidad en el centro de su cuerpo (mariposas en su estomago), siente nauseas y puede llegar a vomitar.,su corazón golpea, puede experimentar dolor en la parte inferior de su espalda. El atleta experimentado reconoce estas sensaciones *no como una debilidad interna, sino como un exceso interno*. Estos signos indican *una preparación para una actividad violenta*. De hecho, el atleta que experimenta un sentimiento de euforia antes de un combate esta probablemente en un mal estado de preparación. Muchos atletas lo denominan '*adrenalburguer*', una condición afectada por una actividad adrenomedular, aumentada por el efecto estimulante de la situación de competición.

Si no se ha dominado bien el control emocional, los momentos críticos durante la lucha, cuando la tensión emocional alcanza su máximo nivel, producirán una perdida de destreza en el luchador. Sus músculos deben trabajar repentinamente en contra de sus propios músculos antagonicos que están excesivamente tensados. Se hace rígido y pesado en sus movimientos. Exponete a ti mismo a las diferentes condiciones y aprende.

La experiencia indica que un atleta que se esfuerza a si mismo hasta el limite puede seguir todo lo que sea necesario. Esto significa que el esfuerzo ordinario no librara suavemente o soltara el gran almacenamiento de potencia en reserva latente en el cuerpo humano. Un esfuerzo extraordinario, unas condiciones muy emocionales o una verdadera determinación de ganar a toda costa dejaran libre esta energía extra. Por consiguiente, realmente un atleta esta tan cansado como el los sienta, y si esta resuelto a ganar puede seguir casi indefinidamente hasta alcanzar su objetivo. La actitud, «tu puedes ganar si verdaderamente lo deseas», significa que el deseo de ganar es constante. Ninguna cantidad de castigo, ninguna cantidad de esfuerzo, ninguna condición es impedimento si se quiere ganar. Una actitud así puede solo desarrollarse si el ganar esta íntimamente unido a los ideales y sueños del practicante. .

**El verdadero
competidor
lo que tiene en
todo momento.**

Un practicante debe aprender a actuar a una velocidad máxima todo el tiempo, sin perjuicio de la idea de que pueda »hacerlo» cuando llegue el momento. El buen competidor es el que da todo lo que tiene en todo momento. El resultado es que actúa muy cerca de su capacidad todo el tiempo y al hacerlo así adquiere *una actitud* de dar todo lo que tiene. Para crear una actitud así, el practicante debe entrenar mas tiempo, mas duramente y mas rápidamente que lo que normalmente se necesita.

Utiliza la actitud para crear:

1. La evasión con un movimiento muy ligero (¡¡pero no pasivo!!).
2. Ataques devastadores.
3. Velocidad.
4. Dinamicas naturales.
5. Engano y esquivas.
6. Pegajosidad y direccionalidad.
7. Comodidad completa.





HERRAMIENTAS

Antes de que yo estudiase el arte, un puñetazo para mi era solo un puñetazo, una patada era solo una patada. Después de haber estudiado el arte, un puñetazo ya no era un puñetazo, una patada ya no era una patada. Ahora que comprendo el arte, un puñetazo es solo un puñetazo, una patada es solo una patada.

HERRAMIENTAS

El boxeo occidental es demasiado arriesgado a causa de las restricciones impuestas por */as tácticas ilegales e *indebidas** si se compara con la sobreprotección, brindada por las artes marciales orientales, inherente a un blanco que abarca todo el cuerpo. Además la practica de no establecer contacto y parar el ataque algunas pulgadas antes de llegar al blanco, en las artes marciales orientales crea un falso sentido de la distancia. De este acto semejante a «quitar el polvo» a un blanco móvil que esta en frente, en vez del golpe explosivo sincronizado que atraviese dicho blanco móvil, provoca el no uso de las tácticas evasivas. Las tácticas evasivas forman una gran parte de un arte agresivo como el boxeo. Esquivar, agacharse, evasiones, todas ellas son una clase de defensa agresiva, sin mover el cuerpo fuera de la distancia.

* * *

En la lucha total y real debemos incorporar los elementos prácticos de ambas de las tácticas antes citadas. Tenemos que utilizar la distancia como un sistema protector, así como utilizar las tácticas evasivas en el cuerpo a cuerpo. Nada es lo bastante fiable en si mismo como para tener éxito en la lucha total.

Las tácticas evasivas combinadas con el castigo pueden aplicarse en la lucha total durante la acción final del contrario y durante los intervalos entre dos esfuerzos progresivos hacia ti. Estas tácticas servirán para suprimir el juego de un agresor o para iniciar un agarre.

* * *

En el boxeo, es una máxima correcta la de que un buen ataque es la mejor defensa. Una buena ofensiva consiste *en golpes con el brazo adelantado, falsos movimientos y contragolpes apoyados en la movilidad, presión y táctica.*

**Es una
máxima
correcta que
un buen
ataque es la
mejor defensa.**

Un buen boxeador es capaz de vencer a su contrario mediante golpes con el brazo adelantado a la velocidad de un rayo y provocar los contragolpes de su contrario mediante fintas, de forma que haga fallar dichos contragolpes. Los fallos del contrario le dejan fuera de posición, constituyendo un blanco sencillo para un contragolpe que parta del boxeador que lleve la iniciativa.

La destreza y la ciencia del deporte del boxeo consiste en burlar al contrario y en maniobrarle. Para tener esta habilidad, hay que comprender como golpear (y dar patadas) y los diferentes tipos de golpes y patadas que existen y cuando y donde se debe utilizar mejor cada tipo. Hay que desarrollar combinaciones de golpes (y/o patadas) que den resultado. Como consecuencia de una larga practica, debes ser capaz de poner todo tu peso y fuerza en tu puñetazo (y patada). Debes lanzar automáticamente el golpe exacto en el tiempo adecuado.

Cuando hayas desarrollado golpear (y dar patadas) como algo automático, llegara a ser instantáneo y tu mente quedara libre para planear tu combate según progrese la lucha y surjan nuevas situaciones. Tan solo puedes alcanzar este punto de desarrollo **si**

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Voluntariamente has efectuado el entrenamiento necesario. Este entrenamiento rutinario es la cosa de mas valor que el boxeo puede ofrecer.

Los elementos de ataque se utilizan todos para desarrollar el ataque mediante estrategia, velocidad adecuada, engaño, "timing" y juicio. Son las herramientas del maestro artesano que las combina en unos ataques perfectos.

El ataque por -engaño- es especialmente el ataque del maestro. El maestro del boxeo tiene a su disposición técnicas que engañan y confunden a! contrario, creando así muchos huecos. Hace fintas hasta que su contrario se «lía}}. Combina sus golpes con fintas, de tal forma que ambas cosas parecen ser la misma. Atrae a su contrario hacia el *forzando lo que desea*. Mediante sus golpes defensivos y movimiento juicioso, *mantiene a su/ contrario desequilibrado*. El maestro del boxeo tiene !a habilidad de acercarse y comprender el valor del cuerpo a cuerpo. Ha perfeccionado el *desplazamiento* que se usa para los ataques y la defensa Finalmente, es el maestro del contraataque, ya que sabe *cuando atacar y cuando permitir e/ ataque*. Así pues, el ataque científico no es un asunto sencillo, sino que requiere años de estudio y de practica para su uso con éxito.

En el proceso del ataque existen cuatro métodos básicos que usaras a menudo: llevar la iniciativa, fintar, incitar y cuerpo a cuerpo.

El ataque por engaño es especialmente el ataque del maestro.

Iniciativa

El maestro del ataque debe conocer el valor de *un directo con la mano adelantada*. Debe saber que puede pasar en cada golpe con la mano adelantada. Se da cuenta de que, por cada golpe con la mano adelantada, existe un hueco y que por cada hueco una contra, y por cada contra, una parada o una contra en tiempo. Comprende estas cosas, pero también sabe *como y cuando* golpear con la mano adelantada con relativa seguridad.

Llevar la iniciativa con la mano adelantada, protegerse con la mano retrasada, mientras nos movemos lateralmente, hace despreciable cualquier hueco que normalmente se produce a consecuencia de un directo con la mano adelantada.

Fintar

Fintar es característico del luchador experto. Requiere utilizar los ojos, las manos, el cuerpo y las piernas en un esfuerzo único para engañar al contrario. Estos movimientos son simplemente trampas y si el contrario intenta ajustar su defensa, el experto aprovecha los huecos creados. También se usa el fintar para averiguar cual es la reacción del contrario a cada movimiento.

HERRAMIENTAS

El fintar crea solo huecos momentáneos. Ser capaz de aprovechar dichos huecos significa una acción de reflejo instantáneo o conocimiento anterior de que hueco se creara mediante ciertas fintas. Esta familiaridad esta determinada por la practica, ya que solo mediante la practica real de muchas fintas, contra muchos tipos de contrarios, puede determinarse la tendencia de una reacción general. Si se crea un hueco mediante una cierta finta, no se utilizara dicho hueco hasta que se lance un golpe limpio y seguro. Un buen luchador sabe que huecos se producirán antes de fintar y utiliza su conocimiento iniciando su acción siguiente antes casi de producirse el hueco. Cuando dos **luchadores** de igual velocidad, fuerza y destreza se enfrentan, el que sea maestro en fintar será el vencedor.

* * *

Los elementos esenciales en fintar son *rapidez, cambio, engaño y precisión*, seguidos por golpes secos y limpios. Las fintas usadas demasiado frecuentemente, de la misma forma capacitaran al contrario para sincronizarlas con un contraataque, destruyendo así su verdadero propósito.

Las fintas contra el inexperto no son tan necesarias como contra el experto. Deben practicarse muchas combinaciones diferentes de fintas hasta que sean movimientos naturales.

Incitar

Incitar esta estrechamente- unido a fintar. Mientras que al fintar se crea un hueco, al incitar se deja sin proteger alguna parte del cuerpo para que se lance un golpe particular por el contrario, desarrollando así la oportunidad de utilizar una contra especifica.

Fintar es tan solo una parte de incitar. *Al incitar se utiliza el método de estrategia y el método de avasallar o forzar*. Ser capaz de avanzar, mientras que aparentemente se abre uno a un ataque, estando preparado para contrario con éxito, es una fase do la lucha que pocos desarrollan. Muchos luchadores rehúsan lanzar un golpe con la mano adelantada, así pues, ser capaz de incitar o forzar dicho golpe es algo muy importante.

Cuerpo a cuerpo

En el arte de luchar a corta distancia no solo se necesita destreza para acercarse, sino que requiere habilidad para quedarse allí. Para entrar es necesario esquivar, agacharse y oscilar, incitar y fintar.

Por sus muchas variables, luchar es un juego que requiere cuidado. Debe comprenderse- fácilmente que cada golpe debe prepararse concienzuda y pacientemente. Sin embargo, normalmente es fatal comenzar un combate con un plan fijo. Estate activamente consciente, pero siempre flexible.

Quando dos luchadores de igual fuerza, de igual velocidad y destreza se enfrentan, el que sea maestro de la finta será el ganador.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Hay que lanzar el golpe exacto en el momento adecuado, automáticamente.

ALGUNAS ARMAS DEL JKD

TÉCNICAS DE PIERNA

A. PATADA LATERAL *principalmente con la pierna adelantada*)

1. Patada lateral descendente (espinilla/rodilla y muslo).
2. Patada lateral paralela Costillas, estomago, riñones, etc.).
3. Patada lateral ascendente.
4. Patada lateral alta en ángulo (pierna derecha adelantada para la guardia de izquierda y viceversa).
5. Patada lateral baja en ángulo.
6. Patada lateral cayendo con deslizamiento (acometida ascendente paralela).
7. Patada lateral sobre espinilla o rodilla con paso hacia atrás (contra).
8. Patada lateral con salto corto.
9. Patada de detención inversa sobre espinilla o rodilla (con arco del pie retrasado).

B. PATADA RECTA (con la pierna adelantada)

1. Puntapié (golpe con la pierna adelantada y contra sobre los genitales).
2. Patada recta alta.
3. Patada recta media.
4. Patada recta baja:
5. Patada recta en angulo.
6. Patada recta ascendente (sobre la rodilla o la muñeca).
7. Patada recta con paso atrás.
8. Patada recta con salto corto,
9. Pisoton cruzado frontal descendente.

C. PATADA RECTA (con la pierna atrasada)

1. Patada recta alta con la pierna atrasada.
2. Patada recta media con la pierna atrasada.
3. Patada recta baja con la pierna atrasada.
4. Patada recta en ángulo con la pierna atrasada (alta, media, baja).
5. Patada recta con paso atrás de la pierna atrasada.
6. Pisotón cruzado con la pierna atrasada.

D. PATADA CIRCULAR

1. Circular con la pierna adelantada (alta, media, baja).
2. Circular con la pierna atrasada (alta, media, baja).
3. Circular en uno-dos con la pierna adelantada.
4. Circular en uno-dos con la pierna atrasada.
5. Circular con salto corto doble.
6. Circular con paso tras.
7. Circular vertical.
8. Circular invertida.

E. PATADA HACIA ATRÁS CON GIRO

1. Patada hacia atrás con giro alta.
2. Patada hacia atrás con giro media.
3. Patada hacia atrás con giro baja.
4. Patada hacia atrás con giro y con paso atrás (contra).
5. Patada hacia atrás con giro y salto corto.
6. Patada hacia atrás con giro y vertical.
7. Patada circular completa hacia atrás y con giro (360°).

PATADA DE GANCHO CON EL

F.

TALÓN (pierna recta o flexionada)

1. Patada alta de gancho con el talón.
2. Patada media de gancho con el talón.
3. Patada baja de gancho con el talón.
4. Patada de gancho con el talón en uno-dos con la pierna adelantada.
5. Patada de gancho con el talón en uno-dos con la pierna atrasada (con el pie atrasado).

G. GOLPE DE RODILLA

1. Golpe de rodilla ascendente con la pierna adelantada.
2. Golpe de rodilla hacia adentro con la pierna adelantada.
3. Golpe de rodilla ascendente con la pierna atrasada (rodilla atrasada).
4. Golpe de rodilla hacia adentro con la pierna atrasada (rodilla atrasada).

TÉCNICAS DE MANO

A. JAB (latigazo) DE DEDOS CON LA

- ##### MANO ADELANTADA I. Jab de dedos a larga distancia (alto, medio, bajo).

HERRAMIENTAS

2. Jab de dedos a corta distancia (el pinchazo).
 3. Giro de dedos en tornillo.
- B. PUÑETAZO DE DIRECTO Y JAB CON EL BRAZO ADELANTADO**
1. Director alto.
 2. Director medio (al cuerpo).
 3. Directo bajo.
 4. Directo de derecha inclinado.
 5. Directo de izquierda inclinado.
 6. Directo doble.
- C. GANCHO CON LA MANO ADELANTADA**
1. Gancho alto.
 2. Gancho medio.
 3. Gancho bajo.
 4. Cerrado.
 5. Suelto.
 6. Hacia arriba (pala).
 7. Horizontal.
 8. Hacia adelante y descendente (tornillo).
 9. Palmetazos.
- D. CRUZADO CON LA MANO ATRASADA**
1. Cruzado alto.
 2. Cruzado medio.
 3. Cruzado bajo.
 4. Golpe descendente por encima (de tornillo o palmetazo).
 5. Golpe ascendente sobre genitales.
- E. REVÉS DE PUNO**
1. Revés alto.
 2. Reves medio.
 3. Reves bajo.
 4. Reves vertical, (ascendente, descendente).
 5. Con brazo rígido (gran revés).
- F. UN CUARTO DE SWING (Arco acortado)**
1. Con la palma.
 2. Con el dorso del puno.
 3. Un cuarto de swing con la mano atrasada!
 4. Con giro de dedos.
- G. UPPERCUT**
1. Uppercut alto.
 2. Uppercut medio.
 3. Uppercut bajo (a los genitales).
 4. Con el canto opuesto de la mano atrasada sobre los genitales.

H. GOLPE CON GIRO CON LA MANO ATRASADA

1. Con la parte inferior del puno.
2. Con el antebrazo.
3. Con el codo.
4. Golpe de doble giro.

I. GOLPE DE MARTILLO

1. Martillo de izquierda.
2. Martillo de derecha.
3. Martillo descendente.

TECNICAS CON EL CODO

1. Codazo ascendente.
2. Codazo descendente.
3. Girando y descendente.
4. Codazo hacia atras.
5. Mate (Smash) de derechas.
6. Mate de izquierda.

CABEZAZOS

1. Hacia adelante.
2. Hacia atras.
3. A la derecha.
4. A la izquierda.

ETCETERAS

AGARRES 1.

- Lucha:
- Estrangulacion (control Por el pelo).
 - Agarre de piernas.
 - Presas.
2. Judo: Palancas a las articulaciones.
 - Estrangutemientos.
 - Timing de la accion de palanca.

CULTIVO MENTAL

1. Krishnamurti.
2. Zen.
3. Taoi'smo.

CONDICION

1. General: Carrera.
 - Plexibilidad.
2. Especializado: Boxeo.
 - Patadas.
 - Lucha.
3. Fuerza: Pesas.
 - Aparatos especiales.

NUTRICIÓN

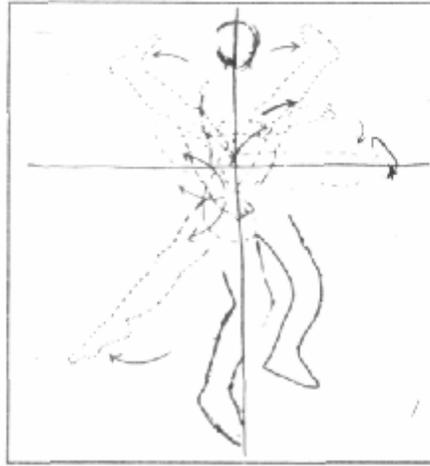
1. Bajar de peso/desarrollo muscular.
2. Dieta muscular.

Es la habilidad de engañar al contrario y maniobrarle lo que es la destreza y ciencia del deporte de boxeo.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

PATADAS



^Cuales son las elecciones del BLANCO en términos de comodidad, seguridad y eficacia?

- a) Circular: (1) Rodilla frontal de la guardia de derecha.
(2) Genitales de la guardia de derecha.
(3) Cabeza en la posición de derecha.
(4) Rodilla en la guardia de la izquierda.
(5) Cabeza en la posición de izquierda.

(Nota: Consultar a la percepción corporal para ejercer fuerza sobre las zonas del BLANCO directas, pero no corrientes, en las posiciones de guardia de derecha y de izquierda. Recordar la patada circular con la izquierda atrasada.)

- b) Lateral: (1) Espinilla, rodilla en la guardia de derecha.
(2) Espinilla, rodilla en la guardia de izquierda.

Nota: Acometida descendente a corta distancia (empeine, espinilla, rodilla). también pisotón cruzado.]

- c) Circular con el pie atrasado: (1) Rodilla frontal de la guardia de izquierda.
(2) Rodilla de la guardia derecha.
- d) Acometida hacia adelante con la pierna adelantada: penetra en la rodilla, genitales.
- e) Acometida hacia adelante con la pierna izquierda atrasada.
- f) Patada izquierda con giro.
- g) Patada circular vertical.
- h) Jab de dedos derechos (tres formas y *alto/bajo*).
- i) Jab derecho (tres formas y *alto/bajo*).
- j) Gancho de derecha *alto/bajo*.
- k), 1) Revés de puño de derechas *alto/bajo*.
Cruzado de izquierda *alto/bajo*.
- m) Parte inferior del puño derecho (mano adelantada).
- n) Parte inferior del puño izquierdo atrasado (mano atrasada, giro).
- o) Posibles combinaciones de patadas:
(1) Secuencia natural.
(2) Secuencia entrenada.
- p) Posibles combinaciones de manos.

Elecciones del BLANCO en términos de comodidad, seguridad y eficacia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

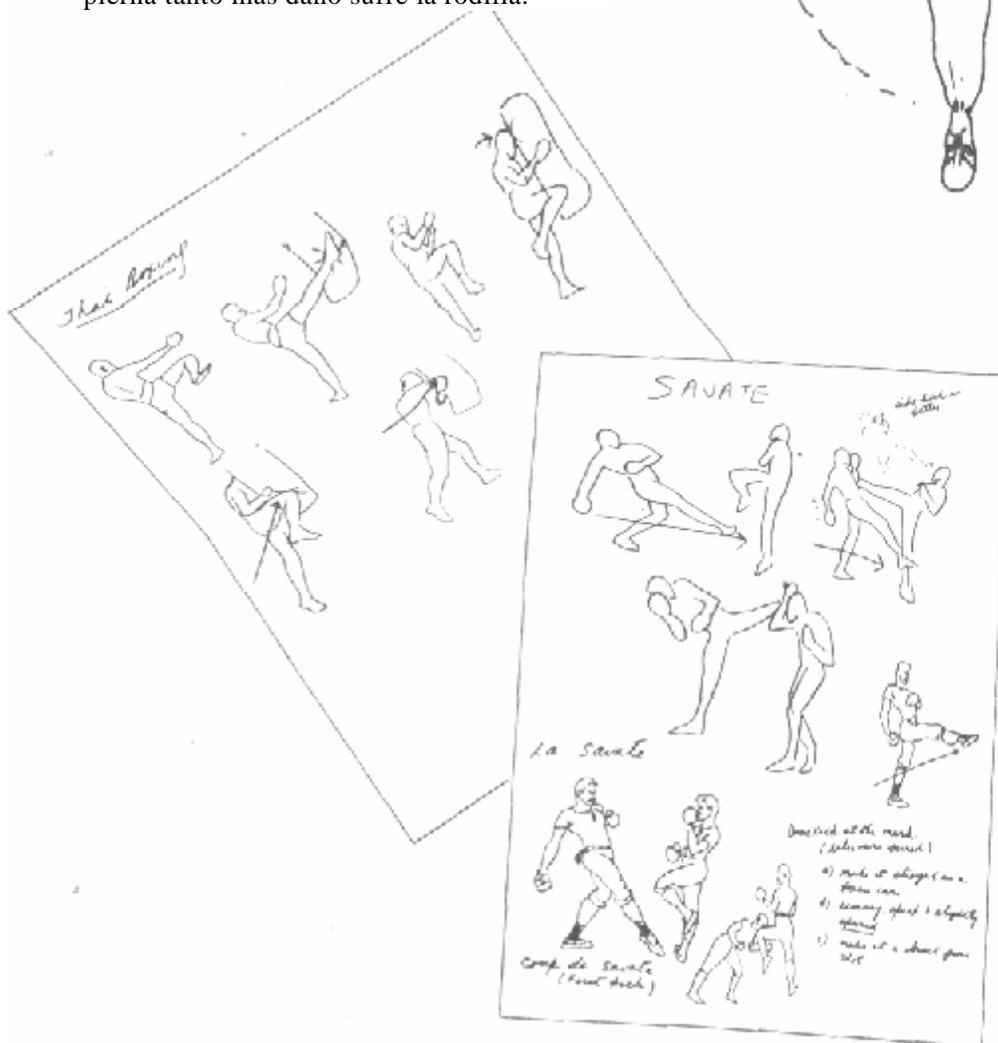
武道
釋義

Patada de Sauate (circular o de fuerza ascendente):

- a) La rodilla no tiene movilidad como la parte superior del cuerpo.
- b) Lanzada hacia el frente y atrás.
- a) La más rápida (económica), más potente (natural) y más difícil de esquivar.
- a) Normalmente el talón hace contacto. Experimenta haciendo contacto con la almohadilla del pie.
- b) A veces es necesario dejar de costado la pierna delantera para atacar la pierna trasera que soporta el peso. Cuanto más peso sobre la pierna tanto más daño sufre la rodilla.



En una lucha real, total, debemos incorporar los elementos prácticos de evasión y agresión.



La técnica de dar patadas debe;

- 1) Tener un sentido de comodidad potente, desarrollada por la práctica y los ejercicios suplementarios.

HERRAMIENTAS

- 2) Ser capaz de ajustar la altura al iniciarse.
- 3) Ser económicamente explosivo en la iniciación del movimiento.
- 4) Tener una velocidad suave.
- 5) Ser capaz de integrarse con cualquier otro movimiento.
- 6) Ser directa e instantánea en lanzar la parte correspondiente de la herramienta sobre la zona del BLANCO.
- 7) Ser exacta y precisa.

* * *

Funciones de las patadas mas largas:

- 1) Primordialmente alcanzar un BLANCO mas distante.
- 2) Como arma destructiva.
- 3) Para cerrar el hueco para otra patada o técnica de mano.

La patada que uses variara según el tipo de contrario al que te enfrentes.

La acometida de ataque (paso y deslizamiento y todos los pasos de ataque) debe:

- 1) Facilitar una recuperación rápida fuera del alcance de una contra-patada, si el ataque falla. La pérdida mas ligera de equilibrio o control puede significar que alguna parte del BLANCO de la contra-patada se ha quedado desprotegido durante una fracción de segundo.
- 2) Ser capaz de sobrepasar la larga distancia con velocidad, economía y control.
- 3) Tener un elemento de sorpresa, sorprendiendo al contrario sin guardia mental o física.
- 4) Lanzarse con gran determinación y velocidad/potencia una vez iniciada.
- 5) Utilizar el máximo alcance para golpear el BLANCO (tres cuartos de flexión o mas, especialmente en el ataque. Esta gran distancia es lo que hace posible un ataque solo de patadas.
- 6) Utilizar mucha «gracia» y conciencia, comparable a la de la mano, y golpear con potencia mortal. Este es el arte de dar patadas.

El boxeo occidental es demasiado arriesgado a causa de las restricciones impuestas por las tácticas ilegales e «indebidas».

Desarrolla la potencia sobre el sitio:

- a) Durante las combinaciones con la misma pierna:
Circular, alta/baja y lateral a la espinilla-rodillas.
Patada angular alta/baja y angular interna.
- b) Durante las patadas con piernas alternas.
- c) Durante la extensión, gran extensión, patada circular.
- d) Durante las acometidas a corta distancia:
Aplica la patada lateral descendente a corta distancia para evitar ser estorbado y añadir así una herramienta potente.
Considera arrodillarte en la corta distancia y dar pisotones mientras se mantiene una postura equilibrada.

Desarrolla «la percepción corporal- (distancia, timing, soltura, etc.) para lanzar la parte que utilizas como herramienta sobre un BLANCO móvil, mientras tU te mueves. Aprende a *lanzar* la parte que utilizas como arma mientras estas en movimiento.

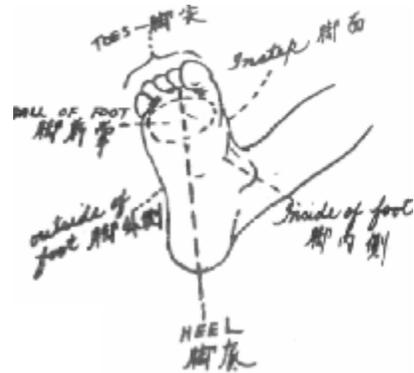
EL TAO DEL JEET KUNE DO



- Talon: recto, lateral, cruzado.
- Almohadilla: ascendente, recto, laterales.
- Dedos.
- Empeine.
- Ambos lados: movimientos laterales en circulares de gancho, en segado, en barrido.

Combina las patadas con todas las fases del juego de piernas.

- Avance, todos los tipos.
- Retirada, todos los tipos.
- En circulo a la izquierda, todos los tipos.
- En circulo a la derecha.
- Movimiento** paralelo.



Notas sobre la patada con velocidad. Como una serpiente cobra, la patada rápida debe sentirse sin verse.

* * *

Utiliza el lanzamiento rápido de patadas para «saltarte» la atención de tu contrario. Toma una actitud de soltar los músculos antagonicos antes de comenzar una actitud de «espera continua» mas bien que una actitud «preparatoria».

Utiliza el lanzamiento rápido de patadas para «detener» la huida de oponente del punto neutro.

* * *

"Vigila el lanzamiento, la llegada y la recuperación con *conciencia continua*, reforzando el conjunto con una guardia de manos «vigilantes».

Utiliza el lanzamiento rapido de patadas para "detener» la huida de tu oponente del •<punto neutro».

Centre de equilibrio:



Comienzo:

- Relajacion en la neutralidad.
- Comienzo económico que se mezcla con la neutralidad.
- Relajación «juguetona-> (mental) y velocidad suave (física).

Transicion:

- Vista clara.
- Neutralidad.
- Equilibrio regulado.
- Defensa cerrada.

Momento de impacto:

- Colisión bien sincronizada con la parte exacta de la herramienta.
- Salida natural de la fuerza destructiva coordinada.

HERRAMIENTAS

Recuperacion:

- a) Movimiento fluido hacia atrás, hacia la neutralidad o sigue el curso con un ataque.
- b) Refuerzo mediante la «vigilancia».

¿Cuál es la «velocidad» de seguridad de las patadas con la pierna adelantada utilizada para fijar el paso, imponer respeto y medir la distancia? ¿Cuanto más rápidamente puedes lanzarlas sin convertirlas en un «destello»?

Nota: Utiliza el jab del boxeo como orientación. Por ejemplo, no usarías un gancho con la mano retrasada a menos de estar bien seguro de la distancia y la condición del contrario. Aprende como *no* dejar que el contrario se aproveche de tu ataque. Influye psicológicamente a tu contrario física y mentalmente haciéndole daño.

Lista de patadas que percutan en seco desde la rodilla, tales como:

- Patada circular a los genitales (golpe seco hacia dentro).
- Circular con el pie atrasado (golpe seco hacia afuera).
- Patada percutante ascendente.
- Patada percutante directa hacia adelante.

Lista de patadas que acometen desde las caderas:

- Patada lateral penetrante.
- Patada penetrante hacia atrás.
- Patada penetrante al frente.

Influye psicológicamente a tu contrario física y mentalmente haciéndole daño.

Intenta lanzar en seco una patada desde la rodilla para ganar potencia o percutir una patada desde la cadera y rodilla para ganar velocidad. Prueba ambas a larga, media (distancia natural del disparo) y corta distancia.

¿Cuáles son las patadas que nos dan la medida, que son percutantes y se combinan con una retirada rápida?

Nota: Deben ralentizar al perseguidor golpeando en su línea de movimiento mientras que tu te sales de su línea de fuerza.

* * *

son las patadas que nos dan la medida, que obstaculizan?

Nota: Desarrolla precauciones para no ser agarrado.

* * *

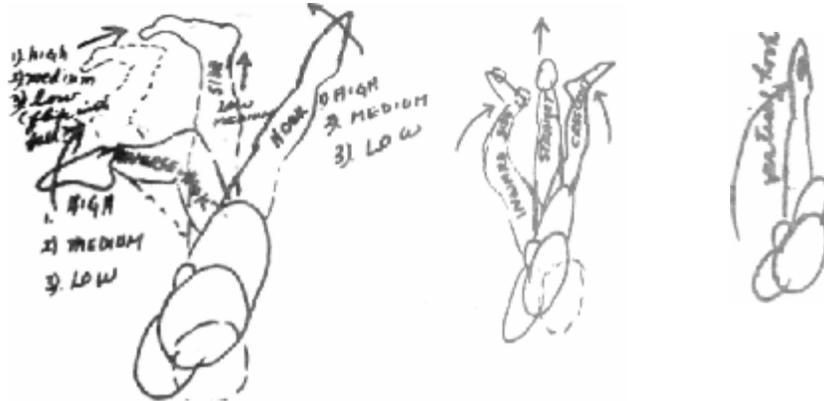
son las patadas a corta distancia que empujan y que son percutantes?

Nota: Desarrolla secuencias naturales de mano y pierna.

EL TAO DEL JEET KUNE

武道
釋義

Posibles posiciones de ángulo de la pierna delantera:



Nota: Aprende a «lanzar fuerza destructiva» hacia «donde» esta el BLANCO o esta yendo. Utiliza la -percepcion corporal- como guia.

* * *

Posibles posiciones de ángulo de la pierna retrasada:

Aprende a
•<lanzar» una
fuerza
destructiva
hacia «donde»
esta el
BLANCO
o esta yendo.



d, Cuales son las patadas mas fuertes en términos de potencia destructiva?
(.Cuales son las que mas fácilmente pueden golpear sobre el contrario?)

* * *

METODOS DE PATEO:

- Ascendente.
- Descendente.
- Exterior hacia adentro.
- Interior hacia afuera.
- Recta.

Ejemplos con patadas con la pierna adelantada:

Patada a los testículos ascendente con el empeine – (fuerza ascendente)
(corta distancia/media distancia)



Nota: Experimenta con la percepción corporal para lanzar la máxima destrucción hacia el contrario:

- (1) A la espinilla
- (2) A la rodilla
- (3) A los genitales
- (4) ?

* * *

Circular vertical (fuerza ascendente)
(distancia media)



Utiliza la «percepción» corporal como guía.

* * *

Patada circular (exterior hacia dentro)



Alta – media – baja.
Larga – media – corta distancia.



ZONAS DE IMPACTO: Dedos.
Empeine.
Almohadilla.
Espinilla.
Golpe con la parte interna del pie.

Vigila la inclinación para el equilibrio y recuperación.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Aprende la forma mas eficaz, la distancia, mas un timing efectivo con el movimiento del contrario.

Aprende que músculos intervienen en esta patada y como relajarlos.

* * *

Importante: Relaja los músculos sincronizados, pero mantén una alerta general de tu posición y timing.

* * *

Ocúpate de utilizar la almohadilla del pie para atacar la espinilla, rodilla o empeine.

* * *

Patada circular invertida (de dentro afuera)



Patada lateral (recta, Angulo interior)



ascendente, descendente,

Distancia:

Larga. Media.
Corta (pisotón descendente).

En combate: La patada lateral tiene su mejor utilización dirigiéndola hacia abajo.

Desarrolla en la patada lateral un sentido de «comodidad delicada».

PATADAS A RODILLAS Y ESPINILLAS

*

Métodos:

- Directa.
- Directa baja.
- De adentro afuera (como una patada circular invertida).
- De afuera adentro (como una patada circular).

Decide que patadas a rodilla/espinilla son progresivamente mas largas:

- Espinilla/rodilla lateral.
- Espinilla/rodilla circular.
- Espinilla/rodilla circular invertida.
- Directa sobre rodilla/espinilla (frente y atrás).

Todas deben lanzarse con velocidad y decidida economía en mente, así como con potencia. Aprende la forma mas eficaz de cerrar la distancia, mas un timing efectivo con el movimiento del contrario.

HERRAMIENTAS

La patada lateral sobre espinilla \ rodilla con el pie adelantado.

Esta patada puede ser un golpe explosivo y seco o un golpe de empujón para dislocar la rodilla del contrario mientras que se cierra la distancia para una continuación de piernas o de manos. Tiene un efecto muy desmoralizante y obliga al contrario a atacar con menos confianza. También impone respeto de distancia.

Como un ataque (a la guardia de derecha).

(3) 'En posición bien controlada.' (2) Aprovecha el momento de descuido. Después ataca a toda velocidad.

(1) Movimiento de fase reducida sin comprometerse para asegurar la distancia exacta.

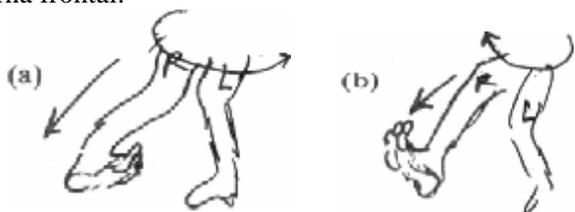


ATAQUE SIMPLE

Vuelta rápida a (a posición de equilibrio o continuación. Pierna atrasada:

La patada a la rodilla tiene un efecto muy desmoralizante y obliga al contrario a atacar con menos confianza.

Pisotón cruzado (fuerza descendente)
Pierna frontal:



Cerrando caderas.

Abriendo caderas.

Nombra las patadas que pueden iniciarse sin cambiar la posición de en guardia antes y/o después, tales como: patada circular, patada lateral, gancho vertical y gancho invertido.



Recorrido de la pierna frontal sin cambiar demasiado la posición de en guardia.



Recorrido de la pierna atrasada sin cambiar demasiado la posición de en guardia.

(Nota: El golpe directo tiene muchas variaciones ligeras en su recorrido).

EL TAO DEL JEET KUNE DO



De estas patadas con economía, ¿cual, aparte de la patada circular ataca, con velocidad absoluta?

* * *

Guárdate de los «latigazos». Busca un termino medio conveniente, pero sin embargo con la velocidad en tu mente. Desarrolla esta particular economía inicial y no tan solo en aquellas patadas que no cambian los movimientos de en guardia. En cambio, que sea la *economía decidida* tu guía «en menos que canta un gallo».

Patadas potentes sin comprometerse.

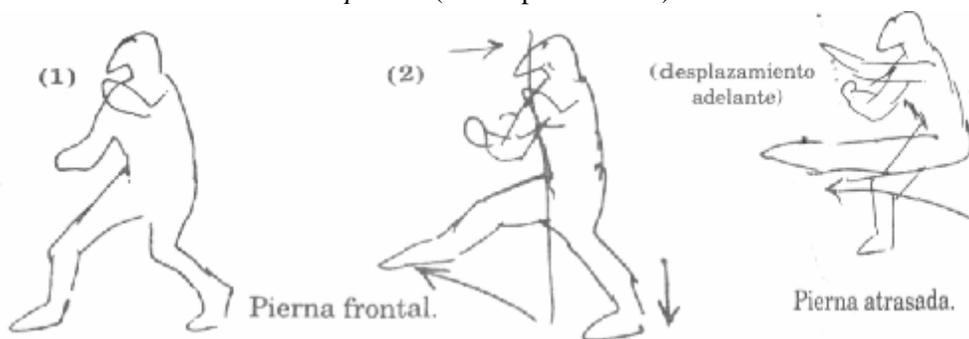
Nota: Usa un lanzamiento veloz.

Ejemplo de patada circular:



Debes hacer que la decidida economía sea tu guía «en menos que canta un gallo».

La introducción básica de la patada (sin desplazamiento):



Aprende como cubrirte en la iniciación y en la recuperación rápida de la neutralidad. Cubrirte debe ser automático y continuó.

* * *

Nombra las patadas que supongan el cambio absoluto de la posición de en guardia antes y/o después de la iniciación.

* * *

Estudia las ventajas de la iniciación desde la quietud.

HERRAMIENTAS

Domina dar patadas con rapidez y potencia desde una posición alta, baja o desde el suelo. Desarrolla una percepción corporal y una forma eficaz lanzando bruscamente patadas rápidas, potentes, mientras avanzas, te retiras, giras a la derecha, giras a la izquierda. Aprende a utilizar «el flujo de energía» para levantarte desde posiciones de cuclillas inusuales.

patada.

Desarrolla la habilidad

De pie:

Frontal, lateral, en círculo
de aplicar un barrido con
la economía de una



Agazapado en el suelo:

Frontal, lateral, en círculo



En el aire:

Frontal, lateral, en círculo

Debes desarrollar combinaciones de puñetazos y/o patadas que den resultado.

Adquiere la habilidad para Barrer la patada



Kicking should be quick, in delivery and recovery, and must be long and low - to a good position in the center of speed.

question: (1) What about opponent's kick? will it be more powerful? Or taking care with the kick being?

(2) what possible outcome could be?

(3) Hand & feet combination?

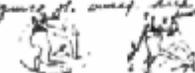
(4) double kick as a double jab

(5) side stepping with both as feet or knees, stepping with both when a stepping

(6) make kicking quick and powerful from low or ground position.

(7) get body feet and opponent from a dropping suddenly down to get powerful kicks while changing rhythmically. Circle left. Circle right.

(8) sequence of some kicks are

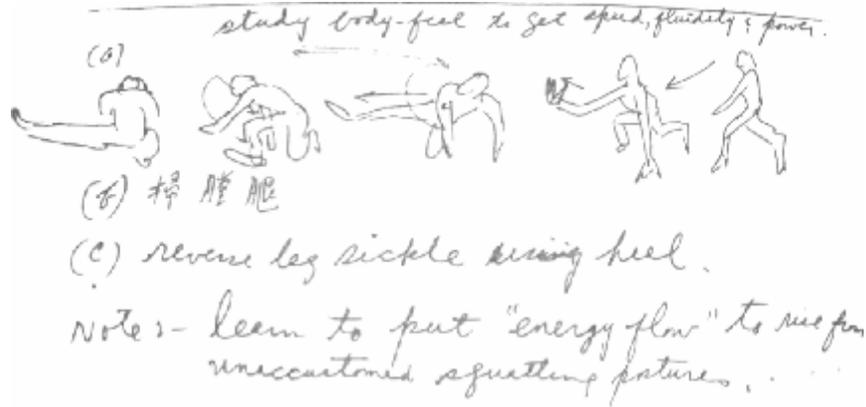


Intenta iniciar el barrido de pie, con o sin juegos de brazos, con una contra o un ataque a larga, media y corta distancia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

Practica el barrido de pie y el derribo: a) desde una iniciación rápida, b) como **parte de** una combinación, y c) como un contraataque.



El directo con la mano adelantada es la columna vertebral de todos los golpes en Jeet Kune Do.



Estudia dar patadas a un contrario derribado.

PUÑETAZOS

DIRECTO CON LA MANO ADELANTADA

El directo con la mano adelantada es la columna vertebral de todos los golpes en Jeet Kune Do. Se usa tanto como arma ofensiva o defensiva para «detener» e interceptar un ataque complejo del contrario en un momento dado. Cuando estas de pie, con el pie derecho adelantado, tu puño derecho y tu pierna derecha se convierten en las principales armas ofensivas debido a su posición avanzada. Con tu pie derecho adelantado, tu mano derecha esta mucho mas cerca de tu contrario que tu izquierda. Lo inverso es valido para la posición con el pie izquierdo adelantado. Cuando luches mantén tu lado mas fuerte al frente.

HERRAMIENTAS

El directo con la mano adelantada es el más rápido de todos los puñetazos. Con los mínimos movimientos que componen en su ejecución no se perturba el equilibrio, y



porque va directo hacia el BLANCO tiene más probabilidades de llegar. (El contrario tiene menos tiempo para bloquear.) También el directo es más preciso que los otros golpes.

Ningún puñetazo, ni siquiera el eficaz directo con la mano adelantada, es un fin por sí mismo, aunque hay estilos que utilizan solamente el golpeo en línea recta. El directo con mano adelantada se usa como medio para un fin y desde luego debe reforzarse y apoyarse con otros puñetazos (y patadas) desde un Angulo, haciendo a tus armas más flexibles sin limitarte a una sola línea. Después de todo, un buen luchador debe ser capaz de golpear desde todos Los ángulos y con cualquier mano (o pierna) para aprovechar el momento.

La ejecución del directo difiere del utilizado tradicionalmente en Gung fu clásico. En primer lugar, el puño no está nunca en la cadera, ni tampoco parte desde allí. Este modo de lanzarlo no es real y deja desprotegida a una zona que hay que resguardar. Desde luego, también añade una distancia necesaria que tiene que recorrer hasta el contrario.

En el Jeet Kune Do nunca golpeas a tu contrario solo con tu puño; le golpeas con todo tu cuerpo. Con otras palabras: no debes golpear solo con la potencia del brazo." Los brazos son aquí un medio para transmitir una gran fuerza con la sincronización correcta del movimiento de pies, cintura, hombro y muñeca a gran velocidad.

En lugar de partir del hombro, el puñetazo se lanza desde el centro del cuerpo en forma de un puño vertical, saliendo recto hacia el frente de tu propia nariz. La nariz, aquí, es la línea de guía. La muñeca está ligeramente girada *hacia abajo* antes del lanzamiento, e inmediatamente se *endereza tras el impacto* para añadir un efecto de tornillo sobre el contrario.

* * *

El punto importante es no tener una postura «clásica de partida» o movimientos preparatorios antes de lanzar el directo o cualquier otro puñetazo. El directo con la mano adelantada se lanza desde tu posición de guardia sin ningún movimiento añadido, tal como retroceder la mano hasta tu cadera o tu hombro, tirar hacia atrás tu hombro, etc. Practica el directo con la mano adelantada desde la posición de guardia y termina de nuevo en la posición de guardia. (¡No atrás, en la cadera!) Mas tarde debes ser capaz de golpear desde cualquier sitio en que se encuentre la mano en ese momento. Recuerda que golpear de esta forma te dará mas velocidad (no se pierden movimientos) y engaño

El punto más importante es no tener cualquier postura «preparada» o movimientos preparatorios antes de lanzar el directo o cualquier puñetazo.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



(no existen movimientos delatores precediendo al puñetazo). (Utilizar la ilustración Zen: Come, pero esta pensando; da un puñetazo, pero esta asustado o presuroso. Así pues, un puñetazo no es un puñetazo.)

* * *

La mayor parte de la guardia se efectúa con la mano atrasada. De aquí el termino «mano de guardia». Cuando golpees con la mano adelantada no cometas el error común del estilo tradicional y clásico colocando tu mano atrasada en tu cadera. La mano atrasada *esta* allí para *suplementar tu golpe con la mano adelantada, para hacer del ataque* una ofensiva defensiva. Por ejemplo, cuando se lanza un golpe al cuerpo con la mano adelantada, la mano de guardia (la mano atrasada) debe mantenerse elevada para anular cualquier contra de tu adversario a la parte superior de tu cuerpo. Resumiendo: cuando una mano ha salido, la otra debe estar o bien inmovilizando uno de los brazos del contrario o tirandose (¡no todo el recorrido hasta la cadera!), como protección ante una contra y para asegurar una posición estratégica para una serie.

La relajación es esencial para golpear rápidamente y con mas potencia. Lanza un puñetazo con mano adelantada con soltura y facilidad; no cierres ni agarrotés tu puno hasta el momento del impacto. Todos los puñetazos deben terminar en una «percusión»: *seca varias pulgadas por detrás del blanco*. Así, tu golpearas *a troves* del contrario en lugar de *a el*.

Todos los puñetazos deben terminar con una percusión. Golpea a troves del contrario en lugar de a el.

Después de lanzar la mano adelantada no la dejes caer cuando la retires a tu posición de guardia. Aunque observes esto en un buen luchador, porque este es potencialmente rápido y bueno en el timing y en la distancia, debes cultivar el habito de recogerla por el mismo camino y mantenerla alta ante posibles contras.

Cuando golpees con la mano adelantada es aconsejable variar constantemente la posición de tu cabeza para añadir una protección ante la contra del adversario. Durante las primeras pulgadas de avance, la cabeza permanece en línea; después de esto, la cabeza debe adaptarse. También para minimizar las contras de tu adversario debes fintar algunas veces antes de golpear con la mano adelantada. Sin embargo, no te excedas en fintar ni en mover la cabeza. *Recuerda la simplicidad: lo suficiente ya es bastante.*

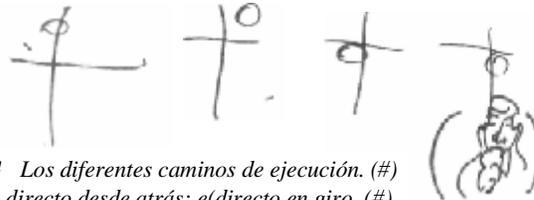
A veces vale la pena emplear directos dobles con la mano adelantada, porque resultan inesperados y el segundo puñetazo contribuye a perturbar el ritmo del contrario y así abre el camino para una serie.

Cuando avances para atacar, el pie delantero no debe contactar con el suelo antes de que el puno impacte, porque si no el peso del cuerpo terminara sobre el suelo en lugar de apoyar al puñetazo. Recuerda el tomar fuerza del suelo empujando con el pie atrasado.

Tu mano adelantada debe ser como un relámpago y nunca debe mantenerse rígida e inmóvil. Mantenla con un movimiento ligero (sin exageración) de manera amenazante, ya que así no solo mantendrá a tu contrario en línea, sino que también puede lanzarse mas rápidamente desde el movimiento que desde la inmovilidad.

Indica varios ángulos del directo con la mano adelantada

(*) *Comienza con economía!!!*



(#) *Los diferentes caminos de ejecución. (#)*
El directo desde atrás; el directo en giro. (#)
El palmetazo en pala.

- (1) *El director Cargo (jab de dedos).*
- (2) *Ejdirecto.*
- (#) *Vigik al contrario.*
- {#) *La posición de cabeza.*

Como una cobra, tu golpe debe sentirse antes que verse. Esto es particularmente cierto en el jab de dedos con la mano adelantada.

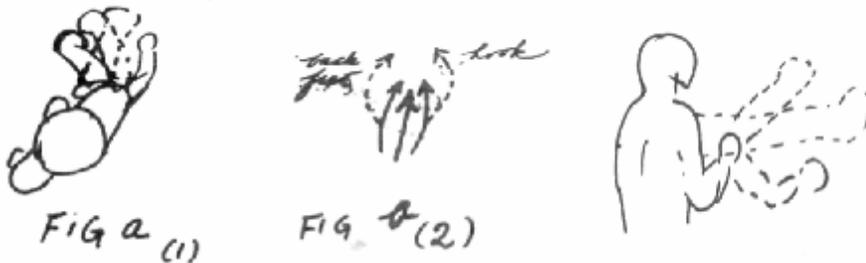
EL GOLPE CON LA MANO ADELANTADA ESQUIVANDO

Al lanzar el directo, la posición de la cabeza debe variar continuamente, a veces arriba, a veces abajo, y a veces «ni arriba ni abajo». A veces la mano retrasada puede situarse

Como una cobra, **tu golpe debe sentirse antes que verse.**



The Elusive path (add look and back-foot)

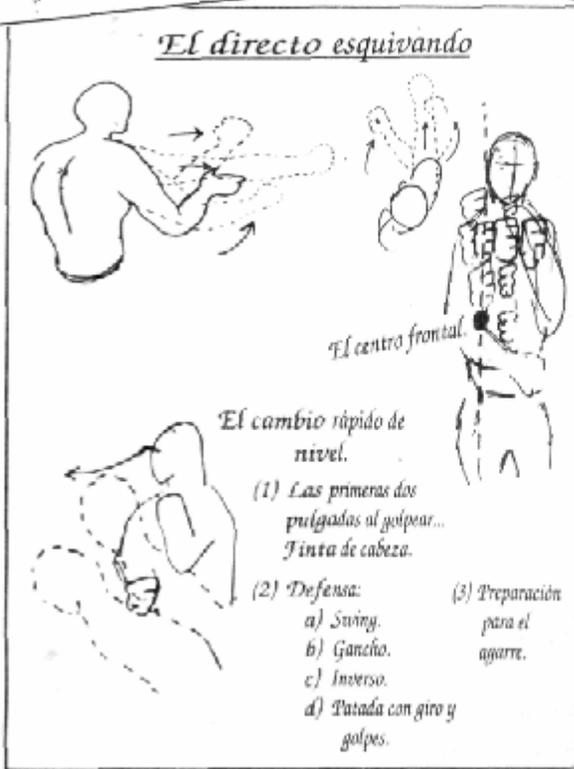
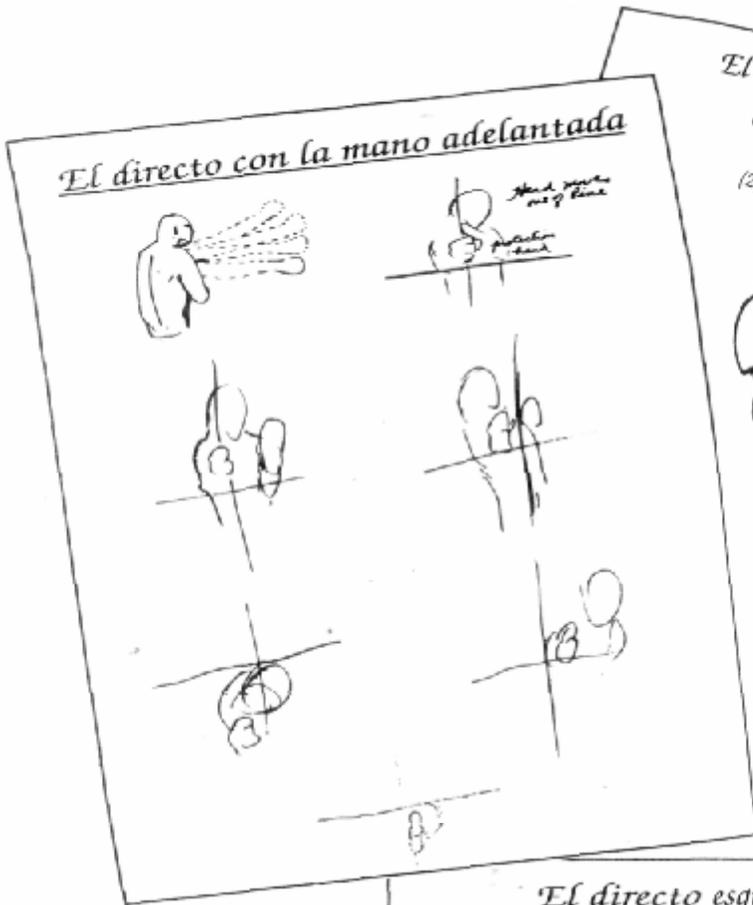


delante de la cara mientras se golpea con la mano adelantada. (Esto podría suponer una pérdida de alcance y rapidez.) Mantón a tu contrario intrigado: !variedad, variedad!

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道釋義

Golpear en directo (y dar patadas en directo) es el fundamento de la destreza de la lucha científica.



NOTA:

El cambio rápido de nivel

Utiliza las dos primeras pulgadas para golpear con la mano adelantada; después, un cambio rápido, finta de cabeza. Utiliza como defensa ante:

1. Swings (manos, pies).
2. Ganchos (manos, pies).
3. Talonazos con pie atrásado.
4. Patadas y golpes con giro.

Prepárate para agarrar y hacer presa.

HERRAMIENTAS

Cualidades necesarias para un directo con la mano adelantada-

1. Equilibrio perfecto del cuerpo.
2. Precision en la punteria.
3. Sincronizacion perfecta y coordinaci3n.
4. Maxima potencia del purietazo.

El directo con mano adelantada es el golpe que, usado en el ataque o en la defensa, deja a quien lo lanza al alcance del contrario para ser golpeado durante un tiempo mas corto que cualquier otro golpe.

Muchos expertos hacen de el su golpe principal.

Algunos luchadores efectúan continuamente movimientos alternativos de ligamientos y después rompiendo el contacto (bajando o desplazando la mano). Esta costumbre debe aprovecharse. Cuando el adversario se esta replegando y moviéndose hacia la línea opuesta, se presenta la oportunidad para lanzar un directo.

Ante un oponente indeciso que, por ejemplo, se estira para golpear con la mano adelantada, pero que la retira a la posición de guardia, el directo puede utilizarse ventajosamente.

Los errores defensivos citados anteriormente, además en conjunción con un paso adelante del adversario, dan la máxima posibilidad a nuestro directo.

Golpear en recto (y dar patadas en recto) es la base de la destreza en el combate científico. Se desarrollo tardíamente en la historia y por eso es el producto de pensamientos cuidadosos. Requiere velocidad e inteligencia para ser utilizado. Recorre menos distancia que los golpes de gancho (o patadas con giro y circulares) y alcanzara primero su destino. Los directos (y las patadas rectas) son mas exactos que los ganchos y los swing y permiten el uso total del alcance del brazo y de la pierna.

Golpear en recto se fundamenta en comprender la estructura del cuerpo y el valor de los puntos de apoyo. Es un intento de utilizar el peso del cuerpo en cada golpe, golpeando con el cuerpo y utilizando los brazos simplemente como vehículos de fuerza. La acción del brazo sola es insuficiente para dar una potencia real a los golpes. Una potencia real, rapidez y precisión, se pueden obtener tan solo desplazando el peso, de tal manera que la cadera y el hombro precedan al brazo en la línea central del cuerpo.

Golpear en recto se basa en comprender la estructura del cuerpo y el valor de la ventaja.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Existen solo dos métodos que consiguen un desplazamiento total del peso (comparar esto con el pateo):

1. Un movimiento de pivote o giro rápido de la cintura, permitiendo a la cadera y al hombro preceder al brazo.
2. Un movimiento de pivotar totalmente el cuerpo, cambiando el peso de una pierna a otra.

* * *

Pivotar la cintura es mas fácil y rápido de aprender y se usa como base para enseñar el arte de golpear.

Golpear no significa *empujar*. Golpear verdaderamente puede compararse al chasquido de un látigo: toda la energía se concentra lentamente y después se suelta bruscamente con una enorme salida de potencia. Empujar es exactamente lo opuesto: con la fuerza concentrada a la salida del golpe y una perdida subsiguiente de potencia cuando el brazo se despegas del cuerpo. Al golpear realmente, los pies están siempre directamente debajo del cuerpo. Al empujar, el cuerpo normalmente esta desequilibrado, ya que la fuerza del golpe no viene *de pivotar* el cuerpo, sino solo de un empujón del pie atrasado.

La potencia al golpear viene le una torsión rápida de la cintura, y no de un movimiento oscilante de balanceo.

La potencia al golpear viene de una *torsión rápida* de la cintura, que no es un movimiento oscilante, de balanceo, sino *al pivotar* sobre la pierna delantera recta. Mientras se mantiene esta línea recta, mientras las caderas están relajadas y sueltas para girar, mientras los hombros no están tensos y están vueltos hacia la línea central del cuerpo antes de estirar los brazos, se generara la potencia y golpear será un arte.

Una vez que la *línea recta* del lado adelantado del cuerpo se haya roto se ha perdido la potencia, ya que el lado recto adelantado del cuerpo es el ancla, el pivote, la bisagra de la que salen la potencia y la fuerza en un grado máximo. Tan grande es la potencia que puede adquirirse de esta forma, que un verdadero artista puede lanzar un golpe de fuera de combate sin adelantar un solo paso o desplegar ningún esfuerzo aparente.

Presta una atención particular al desarrollo de la *tensión relajada*. Si tu te agarrotas pierdes la flexibilidad y la sincronización, que son tan necesarias para los puñetazos con éxito. Mantente relajado todo el tiempo y recuerda que el timing es tu principal ayuda para dar un golpe eficaz.

No se deben dar puñetazos con un movimiento atropellado. Se dan con un antebrazo bien dirigido y con los músculos del hombro relajados. Tan solo cuando el golpe va a impactar es cuando se debe cerrar el puno. El momento de inercia ayuda a llevar el brazo hacia atrás, a su debida posición.

HERRAMIENTAS

La parte superior de tu hombro permanece al *nivel* del punto que golpeas. A veces es totalmente correcto ponerte sobre las almohadillas de los pies cuando lances un golpe a la cabeza de una persona alta, para hacer que tu hombro se ponga al ras de su mandíbula. Cuando golpees a la boca del estomago, ambas rodillas ceden, hasta que el hombro queda al nivel de esta.

Recuerda *adquirir potencia del suelo* mediante tus piernas, cintura y espalda. Oscila todos tus músculos en tus puñetazos (al mismo tiempo debes hacer cuanto puedas para recortar los movimientos) e intenta lograr que estos penetren. Empuja desde el suelo.

Cuando utilices el cuerpo como pivote, gira sobre las almohadillas de *ambos pies* mientras golpeas. El puño viene *recto* desde el centro con toda la potencia de una o de otra pierna detrás de él. A veces un salto rápido de *tres o cuatro pulgadas* constituye el truco.

De acuerdo con tu posición, y con el tiempo que tengas para colocar el puñetazo de derecha con la mano adelantada, puedes ocasionalmente dar un paso *corto* hacia la izquierda solo de unos pocos centímetros, con tu pie izquierdo (vigila las patadas). Esto pondrá mas peso en el puñetazo, especialmente a una distancia bastante larga.

El timing resulta mejor cuando el contrario se lanza sobre nosotros.

Recuerda cuando avances que el pie no debe contactar en primer lugar, porque el peso del cuerpo permanecerá sobre el suelo en vez de apoyar al puñetazo. El talón ligeramente levantado y señalando hacia afuera.

Ten siempre las piernas ligeramente flexionadas para que los músculos de los muslos se pongan en juego (como un muelle), especialmente antes de entrar.

El paso que des debe ser lo suficientemente largo para que tu alcance sea bueno, y debes hacer que tu puñetazo penetre ligeramente a traves del blanco. ¡Utiliza todo tu alcance!

Para asegurar el éxito, el directo y la acometida (el paso) deben ser un movimiento coordinado.

* * *

Tu cabeza debe oscilar ligeramente hacia la derecha cuando se mueva hacia adelante con tu paso.

Toma potencia del suelo mediante tus piernas, cintura y espalda.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Esfuerzote en no parpadear o cerrar los ojos, sino que debes vigilar a tu contrario intensamente todo el tiempo. Mantén fija firmemente tu barbilla y un poco oculta.

Acuérdate que «la línea cubierta» (exterior o interior) y la guardia .suplementaria siempre se corresponden con la línea descubierta.

Golpear «a través»

En primer lugar, existen diversos tipos de aplicaciones de la fuerza, y se deben usar todos ellos.

Golpear «a través», generalmente se refiere a la continuación de un régimen alto de movimiento, o incluso Una aceleración desde el instante del contacto hasta que este cese. El puñetazo debe aumentar en velocidad a lo largo de su recorrido, y cuando llega tener aun **suficiente** ímpetu y potencia para penetrar a *través* del objeto. No aspire simplemente a **golpear** a tu contrario; aspira a penetrar *a través* de él. ¡Pero no pretendas un efecto de «apoyo» !

**Existen
diferentes
tipos de
aplicaciones
de fuerza y
debes usar
todos ellos.**

Decídete a golpear tan fuerte como te sea posible con cada kilo de tu peso corporal, con cada fibra de tu determinación mental, y también el seguir golpeando mas y mas fuerte a medida que progresas a través del objeto.

En el boxeo, por ejemplo, al competidor se le enseña a "golpear a través» del contrario, para mantener o incrementar la amplitud del movimiento durante el contacto, de forma que el «empuje explosivo- pasa a través, lo mas lejos posible y cambia mas bruscamente la posición del adversario.

Los «latigazos» de la muñeca en el ultimo momento de los golpes son aceleraciones del ultimo segundo que *literalmente penetran* en el objetivo (es decir, como pelotas de tenis con efecto). En lugar de "golpear a través", relajadamente, el luchador debe Llevar sus manos hacia atrás tan rápidamente como las lanza hacia afuera. Invertir el movimiento de la cintura ayuda a la aceleración del ultimo momento, así como al retorno.

Directo al cuerpo con mano adelantada

Un directo al cuerpo con la mano adelantada es un golpe efectivo utilizado para molestar al contrario y bajar su guardia (como finta anterior a un directo alto con la mano adelantada.

HERRAMIENTAS

Aunque **normalmente** no sea un golpe duro, puede causar molestias si se lanza al plexo solar. Es importante que el cuerpo siga al brazo. En otras palabras: un golpe ^a cuerpo es mas efectivo y mas seguro si el ejecutante se agacha hasta el nivel del blanco.

Baja el cuerpo hacia adelante desde la cintura hasta una posición de ángulo recto con las piernas. Mantén la pierna adelantada solo ligeramente flexionada, pero la pierna atrasada mas flexionada. Cuando el cuerpo cae, lanza el brazo adelantado en una extensión con fuerza hacia el plexo solar del contrario. *El golpe es ligeramente ascendente, nunca descendente.* La mano retrasada se lleva alta al frente del cuerpo, lista para el gancho con la mano **adelantada** del contrario. Mantén la cabeza gacha, de forma que solo sea visible la parte superior y que quede protegida por el brazo extendido que golpea. La cabeza debe mantenerse apretada contra el brazo extendido.

Para golpear con un directo de derecha adelantada contra el cuerpo, finta con la mano **izquierda** hacia la cabeza, **extendiendo** rápidamente la mano izquierda con un ligero movimiento hacia delante. Pisa firmemente con el pie izquierdo (manteniéndolo siempre retrasado) y al mismo tiempo inclínate hacia el lado izquierdo. Estarás prácticamente fuera de todo peligro. El derechazo que sigue puede convertirse en un golpe de castigo con el que es difícil **enfrentarse**. Además estas en posición de llevar la izquierda hacia la cabeza con gran fuerza.

Ayudas de entrenamiento

Es muy importante, después de recobrar una posición de boxeo desde cualquier maniobra prefijada (efectuada calculadamente o a tu voluntad), caminar durante unos pocos segundos sobre las almohadillas de los pies como ejercicio del juego de piernas y como relajación antes de repetir la maniobra fijada. Esta táctica Simula diestramente un combate real dentro del ejercicio.

Todo el secreto de la fuerza real de un puñetazo potentísimo es su timing, desde luego coordinado con la exactitud de su precisión. Cuelga un balón pequeño para practicar la puntería.

* * *

;

.Practica lanzar el golpe con mano adelantada en una serie rápida de golpes, retirando el brazo que golpea lo suficiente para permitir añadir una potencia total detrás de cada golpe.

i

* * *

Aprende la ejecución económica del movimiento desde una variedad de ángulos; posteriormente aumenta gradualmente la distancia.

Un punto importante: En todas las técnicas de mano, la mano se mueve primero, precediendo al pie. Recuerda esto: la mano siempre por delante del pie.

Todo el secreto de la fuerza real de un potentísimo puñetazo es su timing, desde luego coordinado con la exactitud de su precisión.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Defensas ante un directo con la mano adelantada

Estos son ejemplos de defensa contra un directo con la mano adelantada cuando se esta en posición de guardia de derecha:

- # Mantén la mano izquierda lista en anticipación a un golpe con la mano adelantada. Esta siempre abierta, se mantiene un poco mas alta que lo normal y oscila en círculos controlados al frente de tu cuerpo. Inmediatamente, la mano adelantada de tu contrario empieza su camino hacia tu cara. Apoyate ligeramente hacia la izquierda y golpea firme y rápidamente su muñeca o antebrazo con tu mano izquierda. En ningún caso se requiere fuerza para desviar de esta forma el golpe mas duro. No desaproveches el hueco. Lanza un golpe duro con la mano adelantada a la cara o al cuerpo. Tu contrario estara **desprotegido y desequilibrado**.
- # Oscila hacia la izquierda pisando hacia adentro con el pie derecho y lanza un golpe fuerte al cuerpo con tu mano derecha. Se puede variar esto con un golpe a la cara.
- # Oscila hacia la derecha pisando con el pie derecho y lanza un golpe potente de izquierda al cuerpo (o a la cabeza en una contra cruzada).
- # Esquiva hacia atrás y regresa golpeando.

El jab con la mano adelantada es como una «antena». Es la base de todos los otros golpes, un aguijonazo fácil, suelto.

Se debe terminar siempre de golpear con la mano adelantada, permitiéndole retornar instantáneamente a su posición correcta de lucha.

Varia los golpes con la mano adelantada a la cabeza y al cuerpo.

* * *

EL JAB CON LA MANO ADELANTADA

El jab con la mano adelantada es como una «antena». Es la base de todos los demás golpes, un aguijonazo relajado y suelto. Es mas un látigo que un mazazo. La teoría de Muhamad Ali lo describía como golpear a una mosca con un matamoscas.

Su gran ventaja es que no se perturba el equilibrio del cuerpo y es tanto un arma ofensiva como defensiva. En la ofensiva, el jab con la mano adelantada sirve para desequilibrar a tu contrario y abre el camino a golpes mas definitivos. Cuando se usa como golpe defensivo, el jab, a menudo, detiene o hace frente a un ataque con efectividad. Frecuentemente puedes lanzar un jab rápido y desconcertante a la cara del contrario en el mismo momento en el que *esta a punto de lanzarte* un ataque real. Utilizado correctamente, es la característica de un luchador científico que usa la estrategia antes que la fuerza. Requiere finura y destreza, así como velocidad y engaño (ritmo roto). Acuérdate de que no hay nada peor que un jab lento, a excepción de otro lanzado con «pre-aviso».

Es importante que después de lanzar tu jab con la mano adelantada vuelvas

HERRAMIENTAS

instantáneamente tu puño a su posición de guardia, preparado para golpear de nuevo o para protegerte de un contragolpe.

El jab es percutado a través del blanco, no empuja, y debe volver atrás con la mano alta y mantenerse alta para contrarrestar una contra de la mano retrasada. Los brazos simplemente se relajan y caen hacia atrás sobre el cuerpo, mas que empujados hacia atrás. Esto es tan **importante** como saber como hay que ejecutarlo.

En el momento de lanzar el jab, la barbilla esta oculta hacia abajo y el hombro se curva alrededor de la barbilla como protección.

* x *

En todos los golpes, incluyendo el jab con la mano adelantada, toda, la fuerza sale del cuerpo. El movimiento del jab con In mano adelantada es un movimiento continuo de giro desde el hombro.

A menudo es aconsejable lanzar mas de un jab. El segundo jab tiene una probabilidad excelente de llegar (suponiendo que el primero se lanzo con máxima economía) y también sirve para cubrir el fallo del primer jab. Desde luego puedes lanzar tantos como desees.

+ * +

Continua practicando el jab hasta que sea un movimiento ligero, fácil, natural. Lleva el hombro y el brazo relajados y preparados todo el tiempo. Requiere una practica larga y diligente para hacer el movimiento *automáticamente* y para obtener velocidad y potencia sin *esfuerzo aparente*. El principal objetivo debe ser. la precisión, y cuanto mas recto sea tu jab, tanto mejor.

En todos los golpes, incluyendo el jab con la mano adelantada, toda la fuerza sale del cuerpo.

Si no puedes alcanzar la cabeza o cuerpo del contrario, apunta a sus bíceps.

El jab puede utilizarse también de manera efectiva con el puño cerrado y el brazo estirado, con el fin de mantener lejos de ti al oponente.

Los recorridos de los golpes s con

mano adelantada

La Base económica



It is important that when shooting your jab you constantly return your right foot to the ground quickly ready to punch again or to protect yourself from counterpunch. It is often advised to shoot more than one jab per round. Always jab in an orthodox stance of standing (showing the front one in orthodox and without moving). It also tends to cover up the opponent's jab. Of course, you should shoot as many more as you wish.



Mantenle a la defensiva e incrementa el ritmo continuamente. No le des descanso.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



EL JAB DE DEDO CON LA MANO ADELANTADA

Como la espada de un esgrimista que esta siempre en línea, el jab de dedo con la mano adelantada es una continua amenaza para tu contrario. Básicamente es una esgrima de espada occidental sin espada y el blanco primordial son los ojos de tu contrario.

El jab de dedo con la mano adelantada es la mas larga de todas las armas de la mano, así como la mas rápida. puesto que no precisa de fuerza. No necesitas potencia para lanzar un jab a los ojos de tu contrario. **Mas bien**, la habilidad para aprovechar una oportunidad con precisión y velocidad es lo principal en el uso eficaz del jab de dedo. Así pues, como en todas las técnicas de mano, el jab de dedo debe comenzar desde tu posición de guardia, sin ningún movimiento suplementario. Comienza desde tu posición de guardia y retrocede como un relámpago. Como una cobra, tu jab de dedo debe sentirse y no verse.

Debes ser capaz de percutir, no empujar, el jab de dedo, bien como técnica aislada o en combinación. A menos que sea naturalmente rápido, muchas veces tu contrario será capaz de evitar un jab de dedo, pero normalmente le alcanzaras. continuando **rápidamente** con un segundo. El jab de dedo con la mano adelantada es una de las armas mas eficaces, **especialmente** en defensa personal, y debe cultivarse hasta alcanzar la eficacia máxima.

* * *

Debido al hecho de que utilizas *una fuerza asombrosamente relampagueante* mas que una fuerza para golpear, el jab de dedo con la mano adelantada es parecido a la acción de malar una mosca desde el punto de vista del jab). Lo que cuenta es la precisión. Escoge tu blanco durante el movimiento y *deja* que se recupere con movimientos ya preparados.

El jab de dedo es una esgrima de espada occidental sin espada y el blanco primordial son los ojos de tu contrario.

Ayudas al entrenamiento

• Práctica y perfecciona tu jab de dedo *cuando estés fresco* o si no comenzaras a sustituir los movimientos finos por los vastos y los movimientos específicamente económicos por esfuerzos generalizados. Deja los ejercicios de resistencia hasta *después* del entrenamiento de destreza:

1. (A) y (B) se enfrentan en posición de guardia.
2. (A) avanza con una patada baja a la espinilla. Esto se utiliza principalmente como finta para perturbar la compostura del contrario y alargar su tiempo de reacción. También sirve para obstruir cualquier patada posible durante el avance.
3. Tan pronto como se haya cerrado la distancia y un poco antes de que el pie adelantado de (A) este abajo, al lado del pie de (B), (A) lanza su jab de dedo recto como una flecha hacia la guardia de (B) ahora abierta.

Vuelve a leer las descripciones del directo con la mano adelantada.

EL DIRECTO AL CUERPO CON LA MANO RETRASADA

El directo al cuerpo con la mano retrasada es un golpe potente y utilizado como una contra o después de una finta preliminar con la mano adelantada. Como en el caso del jab al cuerpo con la mano adelantada, el cuerpo sigue al golpe (mantén una posición defensiva buena; vigila cualquier golpe de martillo como contra), aunque se puede obtener una fuerza suplementaria pivoteando el cuerpo hacia una posición sobre el pie adelantado. (Examina la diferencia entre los dos.) Es efectivo para bajar la guardia del contrario y puede utilizarse con gran éxito contra un luchador alto.

Este golpe debería usarse con mas frecuencia. Cuando esta debidamente sincronizado y se lanza correctamente, es un golpe de máximo castigo y de relativa seguridad, ya que tu te agachas cuando lanzas el golpe, evitando así las contras con el brazo estirado. Las oportunidades para usar este golpe son frecuentes, ya que es una de las mejores contras al ataque del contrario con la mano adelantada, que deja al descubierto un flanco de su cuerpo.

La mano adelantada esta arriba y abierta, el codo abajo, protegiéndote contra la mano retrasada del contrario. La cabeza esta agachada a lo largo del *brazo* que golpea y, por consiguiente, bien protegida.

Este golpe debe emplearse frecuentemente contra un adversario que proteja su cara, con la mano retrasada, cuando golpea con la mano adelantada a la cabeza.

Dispones de varios centímetros de cuerpo en donde pegar por cada pulgada de barbilla. Por otra parte, el cuerpo es menos móvil.

Lanzar un directo al cuerpo con la mano retrasada: Finta con tu mano adelantada a la cabeza y «atrae» la contra con la mano adelantada de tu oponente mediante tu finta o también espera a que golpee con la mano adelantada.

B

Parar un directo al cuerpo con la mano retrasada: Simplemente empuja el brazo que esta a tu frente a través de tu cuerpo. Al mismo tiempo levanta tu hombro adelantado como precaución de que el golpe al cuerpo se convierta en un golpe doble, «combinación con gancho».

CRUZADO CON LA MANO RETRASADA (Cross)

En tu posición de guardia tu puño retrasado esta «amartillado», de alguna forma, bajo tu barbilla, a una pulgada o dos de tu pecho. Cuando golpeas con tu puño adelantado, el giro en tu cintura desplaza tu puño retrasado desde su posición normal de guardia, unas cuatro o cinco pulgadas, hasta un punto del que puedes, sin preaviso o sin retirarlo atrás, lanzar uno de los golpes mas duros en el boxeo, el cruzado retrasado (el cross).

El directo cuando esta debidamente sincronizado y se lanza correctamente, es un golpe de máximo castigo y de relativa seguridad.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El «cross»- se lanza de una forma muy parecida al jab con la mano adelantada porque se mueve a lo largo de una línea perfectamente recta. Por consiguiente, el «cross» es la artillería pesada y el giro de tu cintura debe ser mucho mayor.

En cualquier golpe potente la estructura ósea debe alinearse para formar un lado recto del cuerpo o línea que le permita soportar el peso del mismo, dejando libre así los músculos para impulsar el otro flanco del cuerpo hacia delante y originar una fuerza potentísima. *Un lado del cuerpo debe formar siempre una línea recta.*

Es importante asegurarlo que tu talón trasero y tu hombro de atrás giran como una sola pieza. Esto se logra simplemente desplazando el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada recta, girando el lado adelantado del cuerpo y dejando libre el lado opuesto para un giro con mucha fuerza o a modo de pivote explosivo. Es la misma idea que cuando se da un portazo.

Tu peso debe estar sobre la almohadilla de tu pie retrasado. Cuando tu puño retrasado se lanza, la almohadilla gira y tu hombro retrasado se mete en el golpe. Torsionas la cintura y el peso de tu cuerpo se desplaza hacia delante, metiéndose en el golpe y en tu pie adelantado *antes de conectarlo*. Tu pie atrasado sigue arrastrándose hacia delante unas pocas pulgadas en la dirección del golpe y tu puño adelantado se desplaza hacia atrás cuando tu cuerpo gira.

* * *

El cruzado retrasado es la artillería pesada.

Recuerda, el secreto de la potencia en el «cross» (o acometida) esta en usar el flanco adelantado del cuerpo como una bisagra y en permitir que el lado retrasado del cuerpo gire libremente.

Deja que el golpe se deslice hacia fuera con soltura y facilidad; no te agarrotés, no tenses el brazo al comienzo del golpe, haz que la contracción de los músculos se efectúe exactamente cuando el golpe impacte, con un cierre y un apretón último en el puño, un estallido final de energía nerviosa para penetrar *a través* del contrario. Su fuerza depende de la velocidad (y mas velocidad) y del *timing* con los movimientos del contrario. No te olvides del *empujón* desde la pierna atrasada.

* * *

Mantén tus manos bien arriba todo el tiempo; especialmente no dejes caer la mano atrasada mientras golpeas con la adelantada. Los golpes deben comenzar desde donde están las manos. El inicio se hace normalmente desde la posición de guardia, sin movimiento preliminar, sin ninguna elevación ni retirada. El hombro se encorva por encima de la barbilla para protegerla y la barbilla esta inclinada hacia abajo. La mano atrasada debe lanzarse desde su «sitio de descanso» en el pecho o cuerpo; generalmente comienza desde las proximidades del hombro atrasado.

* * *

Cuando se extiende el brazo atrasado, el brazo adelantado se mantiene cerca del lado en la posición de guardia. Esto se hace no solo cuando se espera una contra, sino también para que el boxeador este en posición de lanzar el segundo puñetazo como continuación.

Recuerda, una mano fuera, una mano atrás. **Este** movimiento debe practicarse hasta que pueda hacerse con facilidad, rapidez y corrección. El brazo debe salir hacia fuera con una fuerza tan seca como si fuese impulsado por un resorte. De nuevo el golpe debe penetrar *a través* y solamente tocar a su objetivo. Después el brazo se vuelve atrás a la posición de en guardia.

* * *

Cuando utilices el «cross», no debes dudar. Si crees que tienes un hueco, lánzalo, pero sin dudar.

* * *

Ya que el «cross» es un golpe de larga distancia, para ser efectivo debe lanzarse recto como una flecha, casi como un tiro y sin avisar. La parte mas importante del directo retrasado es cultivar una velocidad de ejecución tal, que cuando golpees el daño este hecho antes de que tu contrario se de cuenta. También debes *ser precise* con el directo retrasado —mucho mas preciso que con el directo adelantado— y cuanto mas derecho lances el «cross», tanto mas preciso y tanto mas *explosivo* será.

A menos que tengas un *equilibrio correcto*, no estarás en una postura para lanzar un golpe con la mano adelantada después de tu directo retrasado. Esto es muy importante, porque si tu contrario se agacha para evitar el directo retrasado, *tu método mas rápido de recuperación* es lanzar un golpe con la mano adelantada y tienes que estar en una posición correcta para hacerlo así. Si has estado intentando corregir un juego de piernas defectuoso en estas fracciones de segundo, bien podría ser que te encontraras tendido sobre tus espaldas.

* * *

El «cross-> es difícil de emplear porque la mano retrasada tiene mas camino que recorrer y utilizar la mano retrasada le ofrecerá un hueco a tu contrario si tu fallas. Practica reducir los dos puntos citados, y así perfeccionaras el «cross» un comienzo-sin preaviso, una recuperación rápida.

Si crees que tienes un hueco, lánzalo, pero sin dudar.

En la posición de guardia de derecha

Normalmente golpearas con tu izquierda después de haber lanzado un golpe con la derecha (uno-dos).

Mantén tu mano derecha *en movimiento*; no la dejes inmóvil. Muevela adelante y atrás como la lengua de una serpiente preparada para atacar. Ante todo, amenaza y mantén preocupado siempre a tu adversario.

•*v * *

Lanza la derecha, pisando hacia delante simultáneamente con el pie derecho. Antes de que alcance su objetivo (bloqueando la vista del contrario), lanza tu puno izquierdo recto (sin retirarlo hacia atrás ni siquiera un poco) y gira tu cuerpo hacia la derecha, pivotando sobre la suela de tu pie izquierdo. Cuando pivotes, ganaras mucho ímpetu y energía seca desde el lado izquierdo de tu cuerpo, desde el pie, a través de las piernas y caderas, y asegurare de que todo esto queda coronado por un tiron seco de tu hombro

EL TAO DEL JEET KUNE DO



izquierdo. Esta potencia se acentúa mediante *la coordinación* de todo el cuerpo en el «seguir a través». Mantén el equilibrio todo el tiempo.

Nótese que el golpe de izquierda (o retrasado) es a menudo un contragolpe. Frecuentemente es mejor *fintar al contrario para que golpee con la mano adelantada* para lanzar la izquierda como una contra. Aquí el golpe se lanza completamente recto durante el ataque del directo adelantado del contrario a tu cara. Das un paso hacia dentro ante un golpe de derecha con la mano adelantada, haciéndole que resbale sobre tu hombro izquierdo, y lanzas tu izquierda, vigilando mientras tanto su izquierda o controlándola con tu derecha. Tu cabeza debe estar inclinada hacia la derecha para evitar el golpe de derecha del contrario (¡vigílate!), pero la inclinación debe ser muy ligera, justo lo suficiente para evitar ser golpeado. La mano izquierda atrás y muy arriba, debe casi rozar el codo del contrario antes de que su golpe con la mano adelantada se enderece y el giro del cuerpo sobre las caderas, de izquierda a derecha, debe ser ayudado por un tirón hacia atrás del codo y hombro derecho.

Generalmente hace contacto con tu adversario cuando este entra e impacta en el ángulo de la **mandíbula**. Sin embargo, no golpees siempre a la cabeza. Apunta hacia la línea central para penetrar a través de tu adversario.

La potencia se acentúa mediante la coordinación de todo el cuerpo en el «seguir a través».

Intenta una izquierda al estomago, después cruzado de izquierda.
Intenta dos golpes de derecha para preparar (en tiempo) tu directo de izquierda.

A veces, muévete un poco más hacia la derecha y lanza el directo de izquierda *por dentro* de su brazo en *una dirección ligeramente ascendente*.

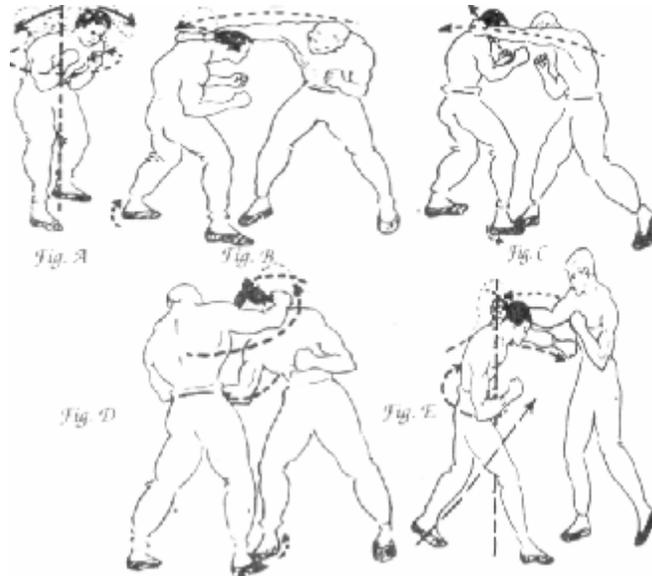
Cuando te recuperes, mantén levantado tu hombro avanzado ante un posible -cross- de izquierda de tu oponente en la posición de guardia de derecha o un gancho con la mano adelantada en la posición de guardia de izquierda.

Cuerpo a cuerpo. Luchador pequeño contra luchador alto

Mantén tus manos levantadas y los codos cerca de tu cuerpo. Agachate y balanceate, moviéndote de lado a lado; calibra los golpes con la mano adelantada de tu contrario. Hazle que falle y *metete dentro* de sus golpes, agachándote, esquivando, fintando o "pegándote->, con manos que controlen. Una izquierda recta y en corto es mejor truco que un golpe duro con preaviso. Normalmente la oportunidad se presenta solo durante un instante; por consiguiente, es mejor una izquierda rápida en corto que una izquierda dura y en curva.

HERRAMIENTAS

Aprovéchate de un luchador que lanza ganchos y que deja caer las manos después de **lanzarlos** o los lanza en un arco demasiado amplio.



Debes lanzar por encima una izquierda en recto tan pronto como baje su hombro derecho o comience el amplio arco.

* * *

El gancho descendente con la izquierda (overhand) se utiliza por los luchadores pequeños contra los grandes. Se mueve en un movimiento circular <-por encima>



hacia la proximidad de la cabeza del contrario. El movimiento debe proceder del hombro. Variado por un golpe con la parte interior de la palma.

Aprovéchate de un luchador que lanza ganchos y que deja caer las manos después de lanzarlos o los lanza demasiado amplios.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Intenta siempre alcanzar un blanco a distancia media (cuerpo o cabeza) con directos avanzando. Sin embargo, si tu contrario bloquea o esquiva contra dichos directos puedes recurrir a los ganchos a media distancia.

EL GANCHO

El gancho es mas efectivo como un contragolpe. No es nunca un golpe de amplio circulo, sino que se parece mas a un puñetazo seco, suelto, fácil. Recuerda, pivotar es la clave; el juego de piernas constituye el golpe.

¡Evita telegrafiar! Comienza y termina en la posición de guardia. Debes comenzar desde la posición de guardia para un engaño apropiado. La mano nunca se lleva atrás o se baja. Primero siempre lanza un jab o finta para conseguir tu distancia y posicionamiento.

Cuando utilices un gancho con la mano adelantada, mantén siempre tu mano retrasada alta, como un escudo ante tu cara. Tu codo retrasado protege las costillas de ese flanco.

Trata siempre de alcanzar un blanco a media distancia (cuerpo o cabeza) con directos.

El gancho se llega a dominar principalmente gracias al saco pequeño del boxeo. Trata de pegar bruscamente sin torcer el cuerpo demasiado y estate dispuesto a combinar con mas golpes.

GANCHO CON LA MANO ADELANTADA

Cuanto mas versátil sea el luchador —tanto mas alerta mentalmente y mas ágil físicamente—, tanto mas apto esta para lanzar los golpes mas heterodoxos desde los ángulos mas imposibles.

El gancho con la mano adelantada debe *utilizarse juiciosamente*. Es mas efectivo cuando se sale o cuando se entra y es muy útil contra un directo que has esquivado o contra los swings.

* * *

Con el contrario en la misma posición de guardia, el gancho con la mano adelantada se lanza a menudo cuando ha bajado su guardia con ,a mano atrasada o después de que ha ejecutado un jab.

* * *

Contra un luchador defensivo inteligente, a veces el gancho con la mano adelantada es la única forma en que puedes penetrar en su defensa o forzarle para que la cambie, de manera que puedas encontrar huecos para otro tipo de golpes.

El gancho con la mano adelantada puede utilizarse como *golpe preliminar* cuando por alguna razón tu contrario ha perdido su capacidad para salirse del camino. Sin embargo, es mas efectivo como un contragolpe o como una continuación, ya que

HERRAMIENTAS

básicamente es un arma de corto alcance, cuando el contrario viene hacia ti. Intenta primero un directo inicial o alguna otra preparación. Una buena forma de utilizar el gancho con la mano adelantada con toda potencia es fingir un cruzado con la mano retrasada. Varía siempre tus golpes: alto/bajo o bajo/alto, simples o en una combinación. Lanzar jabs y fintar (avanzando) es un buen sistema de conseguir tu distancia.

El gancho con la mano adelantada es también un buen golpe durante el cuerpo a cuerpo; viene de un flanco fuera del campo de visión y va *alrededor* de la guardia. Esto tiene su valor cuando nos acercamos especialmente después de que el contrario esta <-tocado» por un directo.

* * *

El cuerpo es el blanco mas fácil, por la simple razón de que es una superficie mas extensa que la mandíbula y es menos móvil. También los genitales podrían ser un blanco mejor y es mucho mas difícil de parar un golpe a ellos que a la mandíbula.

Un gancho al cuerpo es mas efectivo entrando. Finta a la cabeza, después, como un relámpago, adelántate con el pie delantero y hunde tu gancho con la mano adelantada en su estomago, costillas, genitales o cualquier blanco que este mas próximo, Al mismo tiempo agachate hacia el lado *opuesto* del que se lanza el gancho. Al hacer esto tienes que flexionar tu rodilla adelantada, llevando tu hombro a un nivel tan próximo como sea posible al punto de golpeo. Para conservar el equilibrio gira bien *los dedos* del pie retrasado hacia afuera. Mantén levantada tu guardia con la mano atrásada.

El cuerpo es el blanco mas fácil por la simple razón de que abarca una superficie mas extensa que la mandíbula y es menos móvil.



El gancho es un buen golpe para combinarse con un paso lateral, porque te estas moviendo lateralmente y es la forma natural de balanceo en ese momento. De forma similar puedes alcanzar con eficacia a tu contrario con un gancho en el momento en que este intentando dar un paso lateral. Recuerda, si alcanzas a tu adversario *viniendo*, el golpe será doblemente duro. Recuerda también *mantener tu mano retrasada alta cuando golpees*.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



De acuerdo con Mills, existen por lo menos dos formas de lanzar un gancho con la mano adelantada:

- # *El gancho largo con la mano adelantada:* Golpea la cara de tu contrario con un directo con la mano adelantada y sigue rápidamente con el gancho. (Estudia el desplazamiento del peso al atacar y al contrar, estirándote hacia adelante y desplazándote hacia la pierna de atrás.)
- # *El gancho corto con la mano adelantada;* Se lanza desde la posición de guardia con el codo mas cerca a tu flanco. (Cuando efectúes tus contras, desplaza tu peso desde la pierna adelantada a la atrasada.)

Como todos los puñetazos, el gancho con la mano adelantada debe salir desde la posición de guardia para aumentar el engaño.

Para conseguir la distancia lanza siempre un jab o finta en primer lugar. Por ejemplo, finta un cruzado para preparar tu posicionamiento, pero no lo lances demasiado lejos. La mayoría de los boxeadores llevan su mano hacia atrás en demasía antes de lanzar el gancho. Trata de no llevar la mano hacia atrás o bajarla. Puede conseguirse una potencia suficiente en el puñetazo *sin* llevar el brazo muy atrás. Gran parte de la «coz» escondida detrás del gancho con la mano adelantada se consigue mediante el juego de piernas.

Recuerda que los golpes no deben ser lanzados con

El talón de la pierna adelantada debe levantarse y girar hacia afuera de forma que el cuerpo pueda pivotar y la cintura y los hombros cambien su giro cuando el golpe llega a su destino.

Debes mantener levantado el hombro avanzado para obtener un mecanismo completo para nivelarte cuando golpees con un gancho al lateral de la barbilla.

Recuerda que los golpes no se lanzan en un movimiento atropellado. Se lanzan con un antebrazo bien dirigido y con los **músculos** del hombro relajados. El impulso ayuda a llevar al brazo atrás a la posición debida.

Frecuentemente el boxeador trata de poner demasiado «peso» detrás del golpe, haciendo así un golpe de empuje. El gancho es un golpe suelto, impulsado por el brazo. La «coz» procede de la soltura del lanzamiento y del adecuado pivotar de los pies y del cuerpo. El peso del cuerpo se desplaza con el gancho al lado opuesto a aquel desde donde se lanza el gancho. Si tu inicias un gancho debes dar un paso hacia adentro, al mismo tiempo que lanzas el golpe, para conseguir un buen alcance. Utiliza un golpe suelto, seco, fácil; nunca un golpe con circulo muy amplio.

Al lanzar ganchos con soltura el latigazo del brazo se provoca al girar el cuerpo lejos del brazo hasta que se utiliza completamente el campo del movimiento en la articulación del

HERRAMIENTAS

hombro. Entonces el brazo debe girar con el cuerpo. Ejecutado rápidamente esto obliga a que el brazo de un latigazo adelante como si se soltase de un arco. Da el golpe *seco*: siempre piensa en velocidad y *mas velocidad*. Aspira a **penetrar a través** del contrario.

Tu talón adelantado esta levantado y hacia fuera, girando sobre la almohadilla de tu pie de forma que tu golpe tendrá un alcance mejor y penetrar *a través* mucho mejor y con mas rapidez. Agachate un poquito hacia el lado contrario para conseguir mas peso y *para salvaguardarte*.

Ante todo *minimiza* todo movimiento de forma **que te muevas** lo justo para conseguir un efecto máximo sin lanzar ganchos a «lo loco».

Tanto mas «abras» un gancho, tanto mas degenerara, convirtiéndose en un swing. Debes mantenerlo cerrado. También cuando abres un gancho abres tu propia defensa.

La mayor dificultad esta en aprender a balancear bruscamente sin torcer el cuerpo fuera de lo normal.

Mientras mas fuertemente se flexione el codo, mas explosivo y cerrado será el gancho. Experimenta con el brazo ligeramente rígido antes de que llegue el impacto.

No existen las muñecas en el boxeo. (Experimenta con **esta** afirmación.) El antebrazo y el puno deben usarse como una pieza sólida, como una maza con un nudo en -su extremo. El puno debe mantenerse en línea recta con el antebrazo y no debe existir ninguna flexión de la muñeca en ninguna dirección. Ten cuidado en no golpear con tu dedo pulgar.

Al finalizar el golpe el dedo pulgar esta hacia arriba. No existe torsión del puno para la propia protección de la mano. El antebrazo esta rígido desde el codo hasta los nudillos y no se flexiona en la muñeca..Recuerda siempre que tus nudillos están señalando en la dirección exacta de tu peso que gira como un remolino.

Mantén siempre la mano retrasada alta como un escudo ante la otra parte de tu cara. El codo retrasado protege tu rodilla. ¡Haz de estos dos puntos una costumbre!

Estate dispuesto a seguir con otro golpe sólido *con cualquier mano*.

**Ante todo
minimiza todo
movimiento de
forma que te
muevas lo
justo para
conseguir un
efecto máximo
sin lanzar
ganchos a «lo
loco».**

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Cuando pares un gancho, la tendencia es marcharte lejos o fuera del golpe. Esto es exactamente la peor cosa que se puede hacer. *Muevete hacia dentro, no hacia afuera*, de forma que el gancho termine sin dañarte el cuello.

El gancho se ejercita principalmente con el saco rápido de boxeo; trata de lanzar golpes explosivos bruscamente sin retorcer tu cuerpo fuera de lo normal. Asegurarse de que tus puños se sienten cómodos.

GANCHO CON LA MANO ATRASADA

El gancho con la mano atrasada es válido para el cuerpo a cuerpo, especialmente cuando se sale de esta distancia o cuando el contrario se retira. A veces puedes distraer la atención de tu contrario al gancho con la mano adelantada «mostrándole» tu puño atrasado.

Estudia un golpe con la izquierda atrasada a los riñones desde una posición en que estés agachado contra un adversario que gire constantemente hacia la izquierda, estando en guardia de derecha, dejando su riñón derecho como un blanco al descubierto. El puño se lanza en medio círculo hasta llegar al riñón.

El gancho se ejercita principalmente en el saco pequeño de velocidad.

GANCHO DE PALA

El gancho de pala se lanza «desde el interior» con los codos *dentro*, oprimiéndose apretadamente contra las caderas para evitar los golpes al cuerpo y apretándose también fuertemente contra las costillas flotantes ante los golpes a la cabeza. Se lanzan desde una posición de guardia y son golpes de corta distancia. Asegurate de que no tengas ninguna tensión en el codo, hombro o piernas hasta que se lanza el «torbellino». Tu cadera gira en un movimiento de pala vigoroso y tu mano está a un ángulo de 45 grados. El golpe se lanza para llegar dentro de la defensa del adversario.

Ejecución (guardia de derecha): Tira de tu codo derecho hacia dentro y apriétalo con firmeza contra la parte frontal del hueso de tu cadera. Gira ligeramente tu mano derecha medio abierta, de forma que tu palma esté señalando parcialmente al techo. Tu palma debe estar inclinada con un ángulo de unos 45 grados con respecto al suelo y al techo. Mientras tanto mantén tu guardia de izquierda en una posición normal. Ahora sin mover tus pies, bruscamente gira con rapidez tu cuerpo hacia la izquierda, de tal forma que tu cadera derecha se lance en un movimiento circular-ascendente, a modo de pala que envíe tu hombro derecho de forma explosiva sobre el blanco, aproximadamente a la altura del plexo solar. El ángulo inclinado de tu mano derecha permite que impactes solidamente con los nudillos. Asegurate de no tener ninguna tensión en tu codo, hombro o piernas hasta que comienza el torbellino desde tu posición normal. Mas importante: asegurate de que tu mano está a unos 45 grados y que tu cadera se eleve en un movimiento vigoroso de pala.

El ángulo de puño y el movimiento de cadera son rasgos importantes del gancho de pala,

HERRAMIENTAS

bien sea sobre el cuerpo o la cabeza. El muelle de piernas empleado en el movimiento de caderas acelera el giro de tu cuerpo y a! mismo tiempo desvía la dirección del giro ligeramente hacia arriba como si fuese un tornado. Mientras tanto, la combinación del ángulo del puño y del codo flexionado hace que tus nudillos se orienten en la misma dirección que dicho tornado. Consigues un golpe *limpio*. Tu puño impacta con un golpe sólido lleno de penetración. Tu golpe limpio esta angulado para entrar por *dentro* de la defensa del contrario.

* * *

Los ganchos de pala a la cabeza se lanzan desde la posición de guardia. (La mejor practica es en el saco rápido.) Dobra tu brazo derecho en dirección a tu cuerpo, manteniendo derecho tu antebrazo hasta que el nudillo de tu pulgar esta a una corta distancia de tu hombro derecho. Asegurate de que tu codo derecho esta bien *dentro* y que esta oprimiéndose contra tus costillas derechas bajas. Ahora sin mover tus pies da rápidamente a tu cuerpo la combinación del giro de hombro y del movimiento de cadera y deja que tu puño derecho en ángulo explote contra tu blanco a la altura de la barbilla. Asegurate cada vez de que tu codo esta oprimiéndose contra las costillas inferiores al comienzo del giro y de que tu puño cuando impacta esta tan solo a una corta distancia de tu hombro derecho.

* * *

Los ganchos de pala son ganchos interiores con la mano adelantada por dentro, uno de los *mas cortos* y, sin embargo, uno de los golpes mas explosivos. Una vez que lo hayas dominado tus manos se colocaran instintivamente en su posición de pala en cuanto tu cuerpo comience su movimiento de giro brusco. *Tu cuerpo los elevara después.*

Tu golpe limpio tiene un ángulo para penetrar en el interior de las defensas del contrario.

Puedes conseguir la distancia con cualquier numero de combinaciones de ataque en las que los ganchos de pala se utilizan como golpes de continuación. Las combinaciones mas simples serán un directo largo a la cabeza (desde una posición de guardia de derechas) que falle en llevar a tu contrario hacia atrás, seguido inmediatamente de un gancho de pala *de izquierda* a la cabeza o al cuerpo. O puedes continuar un golpe directo similar a la cabeza con un gancho de pala de derecha a la cabeza o al cuerpo. Igualmente, un directo largo de izquierda a la cabeza que falle en conseguir su objetivo te dejara en posición para lanzar ganchos de pala de derecha sobre ambos blancos. También si un contrario rápido se te acerca, su velocidad puede ser tal que no puedas alcanzarle con un contragolpe, pero esa misma velocidad le convierte en un perfecto «pichon» para tu artillería de distancia corta. Además estarás a una distancia corta para lanzar ganchos de pala en contra, muchas veces cuando neutralices ataque mediante bloqueos, paradas, esquivas y acciones similares.

* * *

El gancho de pala tiene un rango próximo al de tus golpes largos directos (según Dempsey). Te permiten poner fuera de combate o por lo menos «reblandecer» a un contrario que este tratando de llegar al cuerpo a cuerpo contigo. (No olvides utilizar codos, pisotones, rodillas.) Te ayudan a mantenerte *dentro* del ataque de contrarios que se inclinan y balancean, la mayoría de los cuales lanzan sus ganchos desde el exterior y te ayudan también a <-enderezarles». Ya que los ganchos de pala son golpes cortos cerrados, es menos probable que seas golpeado mientras los usas que cuando lanzas el gancho mas abierto *hacia afuera*.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



GANCHO DE TORNILLO

Hablando estrictamente, un gancho de tornillo se lanza casi como un directo, con la diferencia de que antes del contacto, el puño se gira vigorosamente. Es un jab de nudillos, curvado, veloz para un alcance medio.

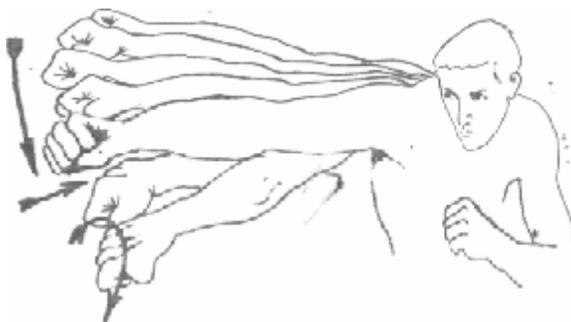
La esencia de cualquier gancho es que el luchador debe levantar su codo en el ultimo momento. Esto hará girar los nudillos de forma tal que harán contacto cuando el puñetazo impacte.

* * *

Ejecución (posición de derecha): Desde tu posición de guardia comienza el giro del hombro como si fueras a lanzar un jab de derecha de media distancia sin ningún movimiento preparatorio. En lugar de lanzar el jab lleva rápidamente tu antebrazo derecho y puño hacia abajo y tu codo derecho hacia arriba. Tu puño derecho se lanza hacia abajo con rapidez con un movimiento del tornillo que hace que los nudillos impacten debidamente sobre el blanco. Cuando tu puño explota contra el blanco tu antebrazo esta casi paralelo al suelo.

Cuando das un paso hacia dentro haciendo un golpe de tornillo a la derecha te mueves hacia dentro mediante un «paso de pivote», dando un paso hacia delante y ligeramente hacia tu derecha, señalando con los dedos del pie hacia dentro. Tu cuerpo pivota sobre la almohadilla de tu pie derecho cuando tu brazo derecho y puño se lanzan abajo con rapidez sobre el blanco. En el momento en el que el puño impacta tu pie izquierdo retrasado normalmente esta en el aire, pero se posa inmediatamente detrás de ti.

La esencia de cualquier gancho es que el que lo lanza levanta su codo en el ultimo momento.



Si tienes un golpe de tornillo de derecha potente, *que relampaguea sin avisar*, tu contrario tendrá mucho cuidado en amenazarte con su puño de izquierda retrasado. Puedes utilizar el gancho de tornillo para batir un «cross» del adversario. Mas aún, si el contrario permite que su mano izquierda protectora se mueva demasiado hacia delante cuando bloquea o para tu jab de derecha con la mano adelantada, tu gancho de tornillo puede golpear hacia abajo detrás de dicha izquierda protectora y alcanzar su mandíbula.

El gancho de tornillo se lanza a menudo mientras giras hacia la izquierda del contrario.

Practica en el saco rápido para conseguir una forma y energía adecuadas.

GANCHO CON LA PALMA

El gancho con la palma es simplemente un **gancho rápido**, con la **mano** abierta y que golpea con la palma de la mano.

* * *

En la posición normal para golpear, el gancho de **palma de** derecha hacia fuera se utiliza mucho como un golpe iniciador que golpea *detrás* de la mano retrasada protectora del contrario, Y es muy útil como una contra que después de protegerse o esquivar contrarreste un directo con la mano adelantada.

UPPERCUT

Los uppercuts con la mano adelantada y retrasada se utilizan frecuentemente en cortas distancias. Existen muchas oportunidades para este golpe una vez que consigues entrar en la distancia.

Los uppercuts se utilizan ante las cargas con la cabeza agachada y ante los golpes alocados de bolea. Esto presupone que no entres con la cabeza agachada o con el cuerpo flexionado hacia delante hasta que no hayas comprendido completamente el estilo de tu contrario o si no te alcanzara con un uppercut.

El uppercut corto es un golpe efectivo. Mantén tus piernas flexionadas antes de golpear; enderezalas rápidamente cuando lances el golpe. Ponte sobre las puntas de los pies, Inclínate hacia atrás un poco cuando el golpe llegue a su destino, poniendo mas peso sobre la pierna izquierda cuando uses la mano derecha y mas en la pierna derecha cuando utilices la mano izquierda.

* * *

Contra una posición de guardia de derecha adelantada pon tu mano izquierda durante un momento sobre el hombro izquierdo de tu contrario para asegurarte de que no te alcanzara con un fuerte ataque.

* * *

*

Uppercut con la mano atrasada (guardia de derecha): Provoca un golpe de derecha con la mano adelantada, después entra con un giro rápido de cabeza hacia la derecha. Cuando el todavía se esta inclinando hacia delante lanza un uppercut de izquierda seco, corto, hacia su barbilla, elevando y desviando su derecha con el brazo que golpeas.

* * *

El uppercut retrasado de izquierda se lanza bajando la izquierda *par el camino transversal* y "paleando" hacia arriba, hacia la mandíbula o los genitales. La mano adelantada esta retirada como protección, así como para una posición estratégicamente ofensiva.

* * *

El uppercut es casi inútil contra un boxeador rápido que se mantiene derecho todo el tiempo y simplemente lanza jabs largos hacia tu cara. Entonces hay que «planificar como entrar en la distancia corta y aplicar este golpe a los genitales, etc. Por estoe métodos puedes cansarle hasta que baje su **cabeza**.

El uppercut es casi inutil contra un boxeador rápido que se mantiene derecho todo el tiempo y simplemente lanza jabs largos hacia su cara.

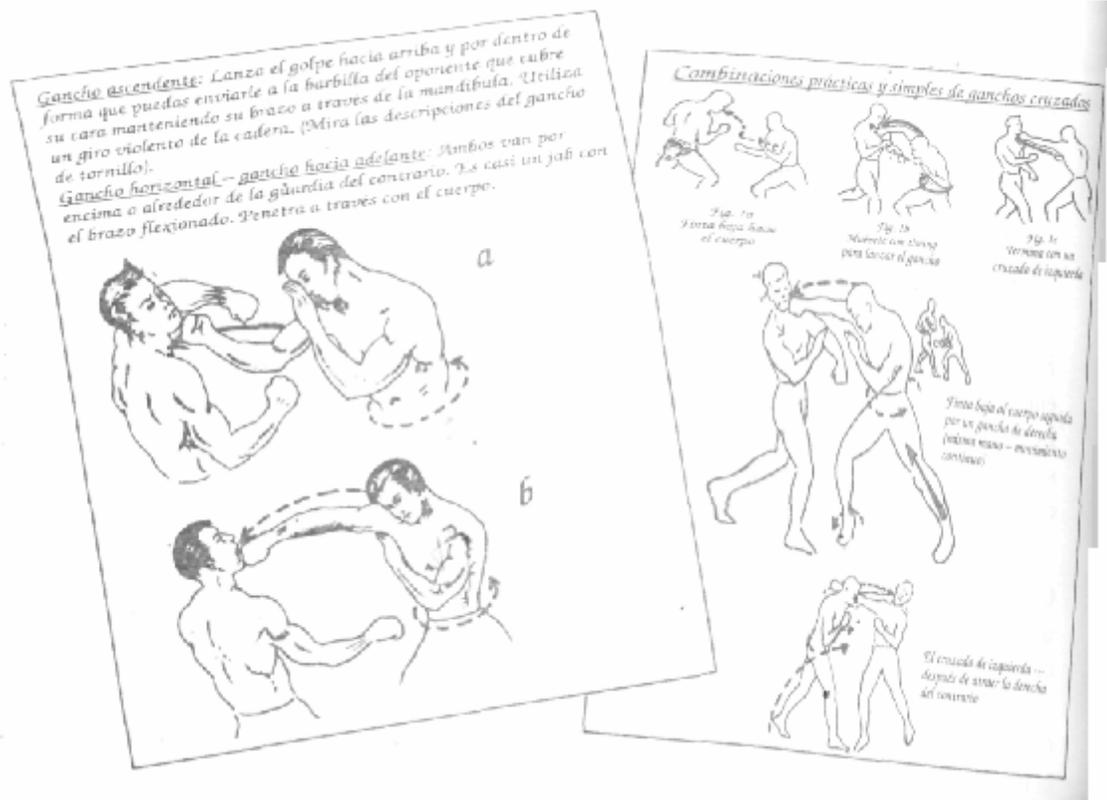
EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道釋義

El golpe puede practicarse sobre un saco colgado lleno de maíz.

* * *

- Gancho ascendente: Lanza el golpe hacia arriba y por dentro de forma que puedas enviarlo a la barbilla del oponente que cubre su cara manteniendo su brazo a través de la **mandíbula**. Utiliza un giro violento de la cadera. (Mira las descripciones del gancho de tornillo.)
- Gancho horizontal y gancho hacia delante: Ambos van por encima o alrededor de la guardia del contrario. Es casi un jab con el brazo flexionado. Penetra a través con el cuerpo.
(Mira las descripciones en el *gancho de pala*.)



Golpea tan recto como sea posible. No telegrafíes ningún golpe

GOLPES EN COMBINACIÓN

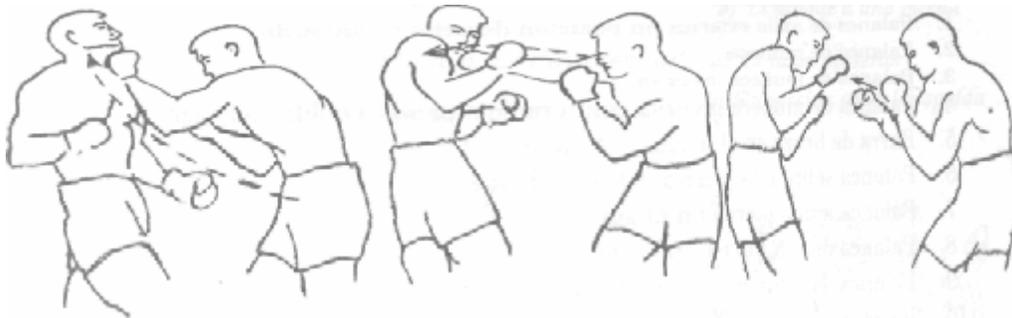
Un buen boxeador occidental golpea desde cualquier ángulo. *Cada golpe le coloca en posición para lanzar otro golpe.* Esta siempre en su centro, nunca desequilibrado. Cuantas mas combinaciones efectivas tenga un luchador mas diferentes tipos de contrarias será capaz de vencer.

* * *

Algunas observaciones son aplicables a todos los tipos de golpes. *Golpea tan recto como sea posible.* Da un paso hacia dentro cuando golpees y consigue un buen alcance. *No telegrafíes ningún golpe.* Si tienes que colocar tu puño de una cierta forma para un golpe en particular, hazlo de tal forma que no avises a tu contrario. Lucha desde el centro y

HERRAMIENTAS

estate siempre en posición y equilibrado para lanzar cualquier golpe. No sobrepases tu blanco con los puños. Después de golpear, instantáneamente regresa a tu guardia. Termina una serie de golpes con tu mano izquierda.



Para una lucha a larga distancia lanza un jab con tu mano adelantada y cruza con tu mano retrasada. Para lucha a corta distancia utiliza ganchos, golpes al cuerpo con la mano retrasada y uppercuts.

Balanceate un poco cuando golpees. Un golpe duro debe lanzarse desde una base sólida; los golpes ligeros son lanzados por un boxeador de puntillas.

Aprende a mantener tu furia hasta que puedas golpear a tu contrario. Llévale a las cuerdas o al rincón antes de atacarle. No desperdices tu energía con golpes en falso. Si el lleva la iniciativa, evita sus golpes y responde mediante sólidos contragolpes antes que pueda retirarse.

Aprende a mantener tu furia hasta que puedas golpear a tu contrario.

Mantente suelto y relajado a excepción de cuando luches realmente. Desarrolla velocidad, timing y el juicio de la distancia mediante ejercicios duros con todo tipo de «sparrings». Con esto practicarás tu autoridad; golpea con confianza y dureza.

AGARRES

Derribos

1. Derribo en gancho.
2. Derribo en gancho inverse.
3. Agarre y zancadilla a una pierna.
4. Agarre de pierna doble.
5. Barrido con el pie derecho con o sin tiron de brazo a posición de derecha o izquierda.
6. Barrido de pie izquierdo con o sin tirón de brazo a posición de derecha o izquierda.
7. Patada atrás.



EL TAO DEL JEET KUNE DO



Palanca sobre articulaciones

Las palancas sobre articulaciones pueden hacerse mientras se esta de pie o en el suelo como técnica de inmovilización.

1. Palanca de axila externa en posición derecha o izquierda.
- Palanca de muñeca.
- Palanca de muñeca inversa.
- Palanca de muñeca inversa con torsión a palanca doble de brazo.
- Barra de brazo en el suelo.
- Palanca sobre una pierna estando de pie.
- Palanca a una pierna en el suelo.
- Palanca de columna a una pierna.
- Palanca de columna y a las dos piernas.
- Palanca sobre los dedos del pie con torsión.

Estrangulamientos

1. Estrangulamiento con caída hacia atrás.
2. Estrangulamiento con caída hacia delante.
3. Estrangulamiento con caída lateral.

Tdcticas sucias

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiron del pelo durante el cuerpo a cuerpo 2. Pisotón de pie durante el cuerpo a cuerpo 3. Pellizco en la piel, mordiscos y tiron de oreja. 4. Apreton de testiculos..... | <p>para control
para lesionar
para hacer soltar o controlar
para lesionar o hacer soltar</p> |
|--|--|

Metodos de derribo

1. Agarre a una pierna con paso circular.
2. Agarre de pierna con paso atrás.
3. Agarre de pierna con paso para incitar.



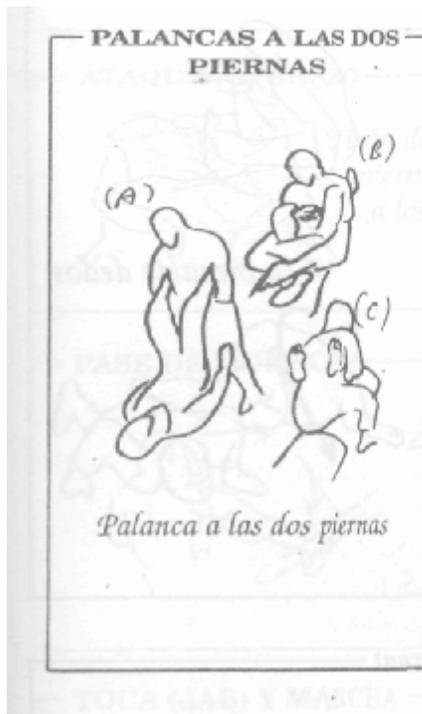
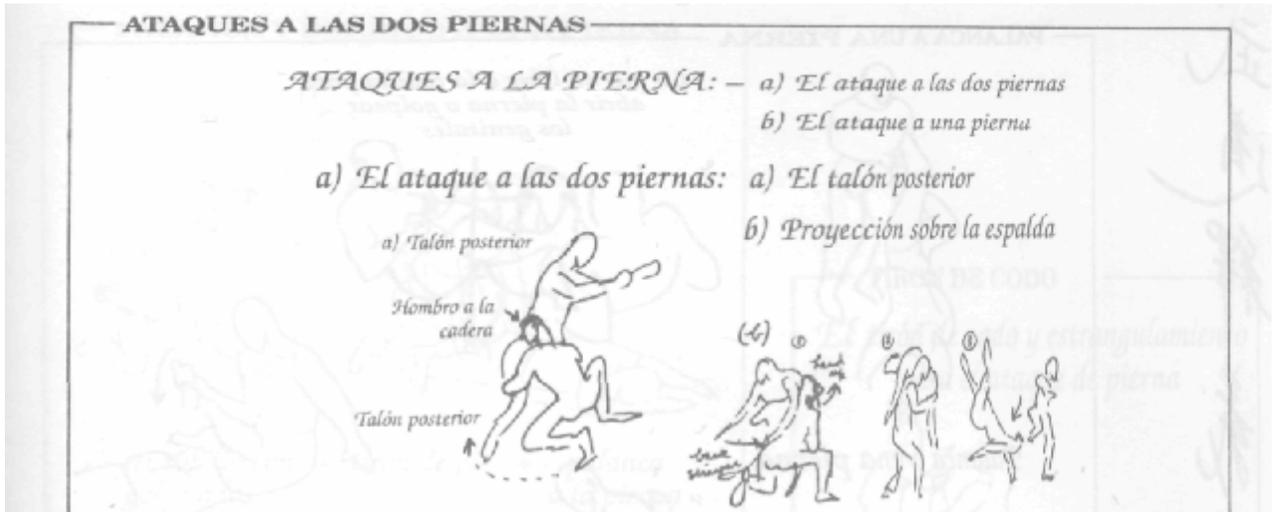
Hacer

1. Maatente siempre en movimiento.
2. Estate preparado a las contras.
3. Desarrolla movimientos felines.
4. Haz que tu rival luche a tu estilo.
5. Se agresivo; haz que tu rival piense defensivamente.

No hacer

1. No cruces tus piernas.
2. No comprometas tus brazos demasiado a fondo.
3. No persigas a tu rival.
4. No bases todo en un derribo; estate preparado para otras oportunidades.
5. No dejes que tu rival gire a tu alrededor.

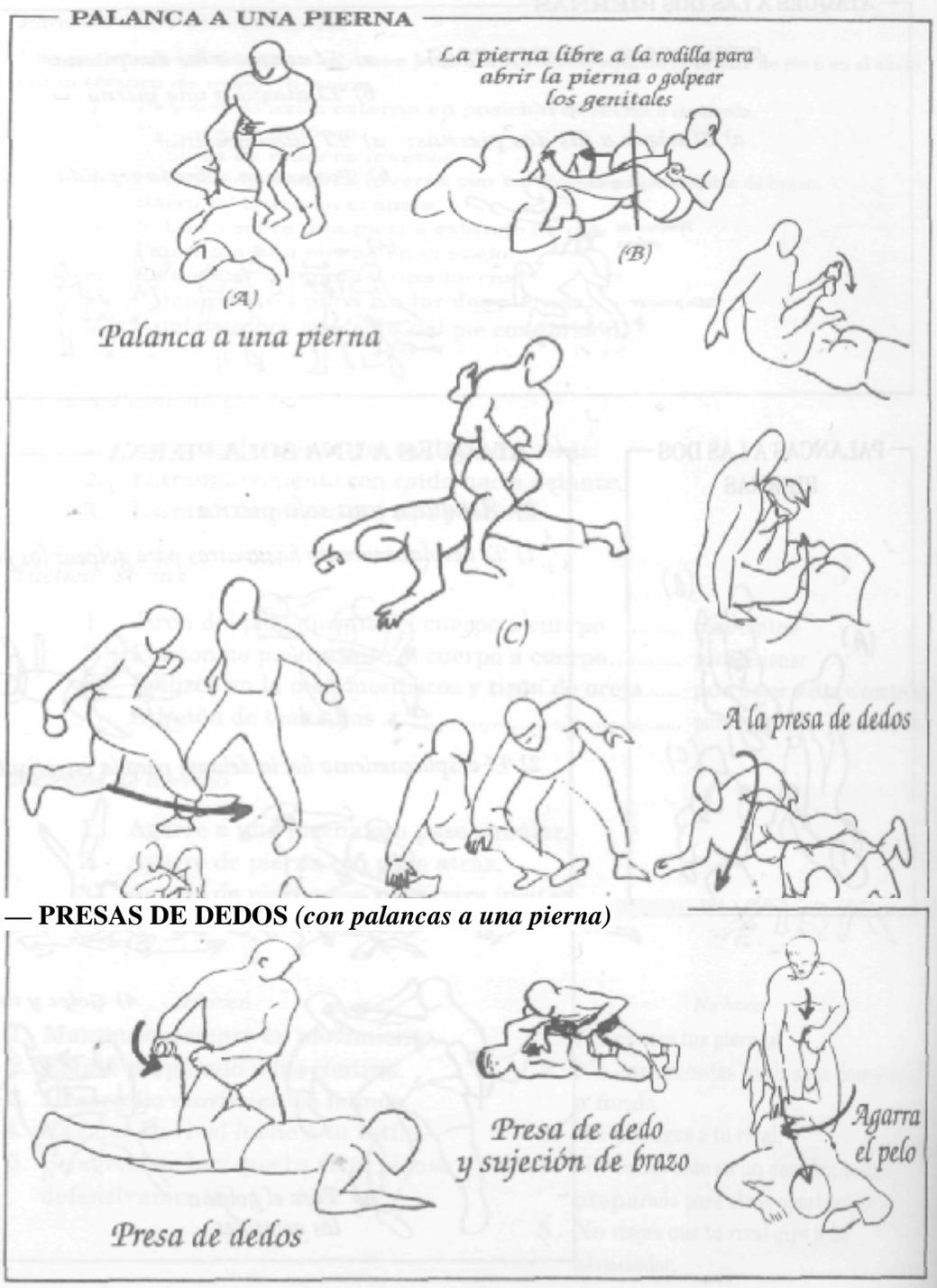
Calibra las iniciativas de tu rival, haz que falle y metete en sus golpes, inclinándote, esquivando, fintando o -pegándote" con manos que controlen.



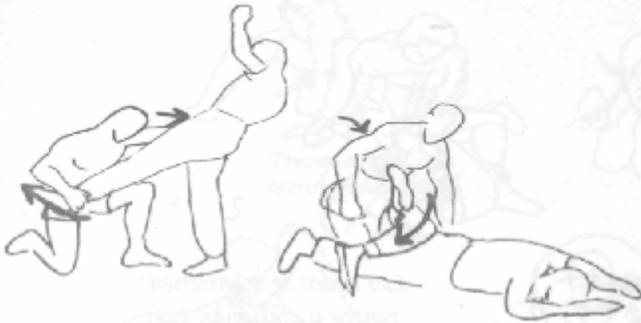
EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

Los elementos de ataque se utilizan todos para desarrollar el ataque mediante estrategia, velocidad adecuada, engaño, timing y juicio.



PALANCA Y DERRIBO A UNA PIERNA



Coger tobillo con golpe a los genitales + tirón de pie + palanca a la pierna

ATAQUE AL BRAZO



Tirón del brazo con la pierna atacando a los testículos

PASE DE MUÑECA



El pase de muñeca

TOCA (JAB) Y MARCHA



Toca (jab) y marcha

TIRON DE CODO

El tirón de codo y estrangulamiento para el ataque de pierna



Tirón de codo para estrangulamiento por detrás

TIRON DE BRAZO



Tirón de brazo para el estrangulamiento

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

Las fintas son realmente engañosas y si el contrario intenta ajustar su defensa el experto se aprovecha de los huecos creados.

MANIPULACIONES sobre CABEZA y el CUELLO

Mantén tu equilibrio



Los codos se mantienen juntos y presionan sus hombros, tu abdomen bien apretado.



Torsión de cuello hacia delante (a)



Torsión de cuello hacia delante (b)



Elevación de barbilla



Estiramiento de la columna

Dislocar por alargamiento



Palanca al cuello de fia. 4 invertida



Palanca frontal a la cara

para boxeadores que se agachen

MANIPULACIONES sobre la CABEZA y el CUELLO

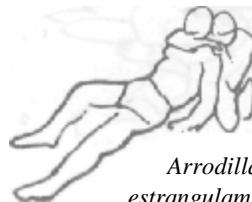


"Presalateral con estrangulamiento"

<Presafrontal con estrangulamiento"



Estrangulamiento superior



Arrodillándote estrangulamiento par detrás

MANIPULACIONES sobre la CABEZA y el BRAZO



*palanca de cuello y Brazo
Palanca estirando el brazo*



*Media Nelson
y Barra de Brazo*



*Media Nelson y
palanca de martillo*

*Media nelson y
tijeras superiores*



Guillotina

A causa de sus muchas variables la lucha debe ser un juego cuidadoso.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

ESTUDIOS sobre JUDO y JU-JITSU

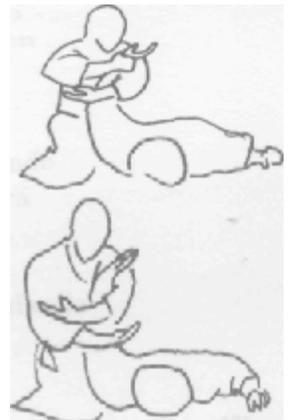
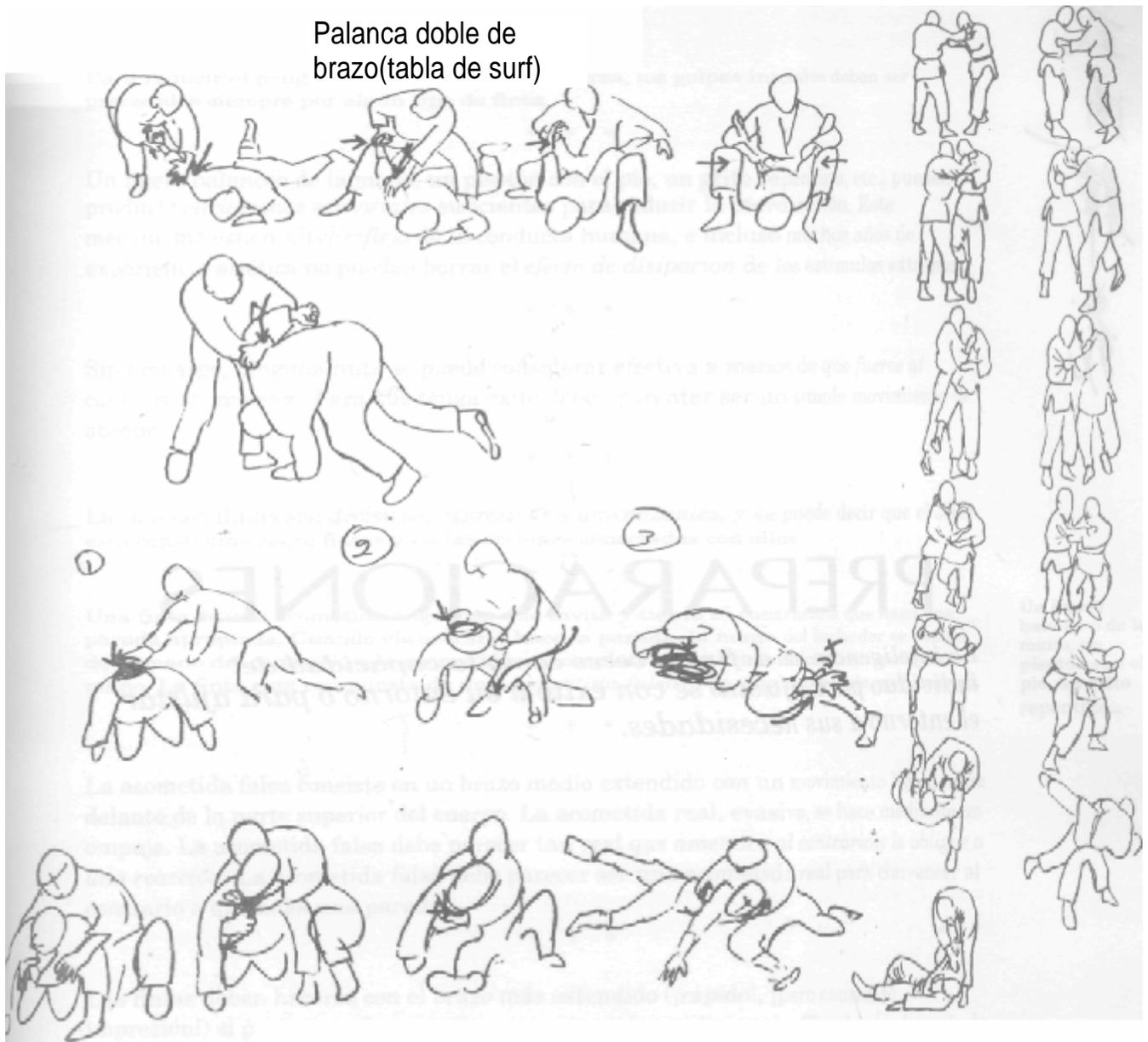
武道
釋義

Toda lucha debe hacerse con velocidad y economía en la mente así como con potencia.



HERRAMIENTAS

Palanca doble de brazo (tabla de surf)





PREPARACIONES

La inteligencia se define a veces como la capacidad del individuo para ajustarse con éxito a su entorno o para ajustar el entorno a sus necesidades.

PREPARACIONES

FINTAS

Para reducir el peligro de ser contrado con fuerza, los golpes iniciales deben ser precedidos siempre por algún tipo de finta..

Un ligero balanceo de la mano, un pisotón con el pie, un grito repentino, etc., pueden producir *variaciones sensoriales* suficientes para reducir la coordinación. Este mecanismo esta *a nivel reflejo* de la conducta humana, e incluso muchos años de experiencia atlética no pueden borrar el *efecto de disipación* de los estímulos externos.

Sin embargo, ninguna finta se puede considerar efectiva a menos de *que fuerce al contrario a moverse*. Para que tenga éxito debe aparentar ser un simple movimiento de ataque.

Las buenas fintas son *decisivas, expresivas y amenazantes*, y se puede decir que el JKD esta construido sobre fintas y en las acciones conectadas con ellas.

Una finta es una acometida engañosa que invita y tienta al contrario a que haga una parada apropiada. Cuando el contrario hace la parada, la mano del luchador se desliga de la mano del contrario y la acometida se completa en la línea abierta con cualquier mano. La finta esta compuesta de una *acometida falsa* y de una *acometida real, evasiva*.

Un ligero balanceo de la mano, un pisotón con el pie, un grito repentino...

La acometida falsa consiste en un brazo medio extendido con un movimiento ligero hacia delante de la parte superior del cuerpo. La acometida real, evasiva, se hace mediante un empuje. La acometida falsa debe parecer tan real *que amenace al contrario y le obligue a una reacción*. La acometida falsa debe parecer ser una acometida real para convencer al contrario a que haga una parada.

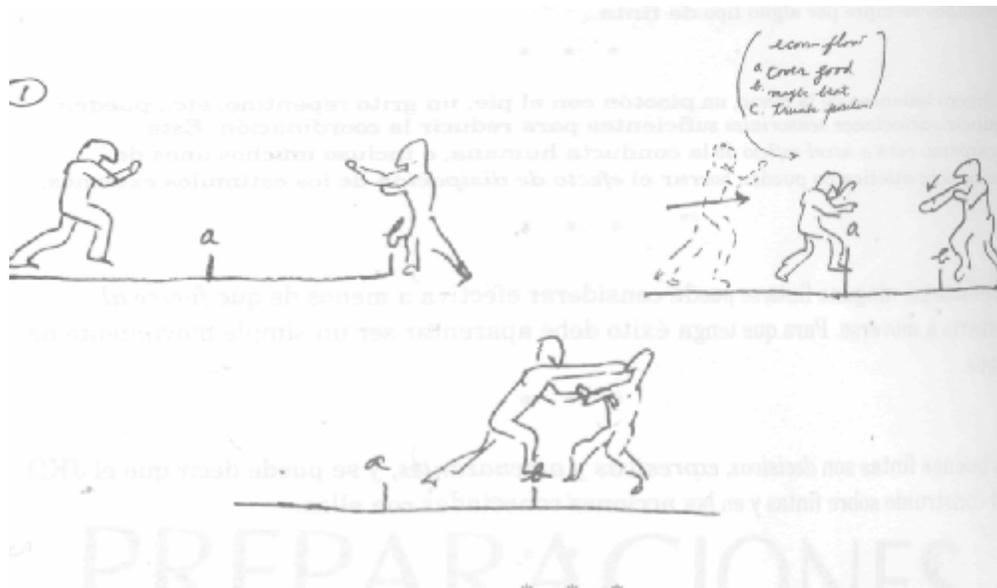
Las fintas deben hacerse con el brazo mas extendido (rápido!, pero causando impresión!) si preceden a las patadas y ataques a larga distancia. Si se hacen después de una parada y el adversario puede ser alcanzado sin una acometida, mantén el brazo ligeramente flexionado y permanece bien cubierto mediante un desplazamiento o con una guardia con la mano retrasada.

La ventaja de una finta o de las fintas es que el atacante puede comenzar acometiendo con sus fintas y de esta forma ir *ganando distancia* desde el punto de partida. Habrá acortado la distancia a recorrer en su mitad mediante su finta y habrá dejado a su segundo movimiento tan solo la segunda parte del recorrido. *Gana distancia* comenzando su acometida mediante su finta y simultáneamente gana tiempo retardando la parada (la reacción del contrario) en el camino hacia su blanco.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

Fintar es una parte esencial del ataque. Cuanto mejor pueda sorprenderse al contrario sin guardia, o mas importante aun, desequilibrado mediante el empleo de fintas, tanto mejor.



La finta es una acometida enganosa que invita y tienta...

La velocidad de tu finta depende de la reaccion de tu contrario. Asi pues, las fintas como la velocidad y la distancia deben regularse a la reaccion del oponente.

Las fintas de uno-dos pueden utilizarse lateralmente (adentro-afuera; afuera-adentro) o verticalmente (arriba-abajo; abajo-arriba) con una mano o combinando las dos.

El primer movimiento de la finta debe ser largo y profundo o penetrante para provocar la parada. El segundo movimiento, el golpe, debe ser rapido y decisivo en su engano de la parada, no permitiendo al defensor ninguna posibilidad de recuperacion. Asi pues, el ritmo de la finta es largo-corto.

Incluso en el lanzamiento de ataques compuestos con dos fintas la profundidad de la primera finta debe forzar al contrario a pasar a la defensiva. Pero ya que en esta etapa la distancia se ha reducido considerablemente, la segunda finta ya no puede ser larga. No hay espacio ni tiempo para hacerla asi. Asi pues, el ritmo o cadencia de un ataque compuesto con dos fintas sera largo-corto-corto.

Una forma mas avanzada de fintar con un cambio de cadencia podria describirse como corto-largo-corto. El objeto de esta variacion seria enganar al adversario haciendole creer que la segunda finta (larga) era la accion final de un ataque compuesto, provocando asi la parada.

Por «largo» realmente no se quiere decir lento. Al penetrar profundamente hacia el contrario, las fintas deben ser rápidas. La combinación de velocidad y de penetración son los factores que provocan la reacción deseada del defensor.

Si un contrario no reacciona a las fintas, es aconsejable un ataque con movimientos rectos o simples.

Haciendo primero varios ataques simples, económicos, reales, las fintas serán mas efectivas. El contrario no sabrá si se esta efectuando un ataque simple o una finta seguida por un engaño. Esto es especialmente efectivo contra un adversario menos móvil para provocar su reacción. La misma táctica podría «volar» a un contrario con los pies ligeros.

También pueden hacerse las fintas como ataques falsos *para parar el contraataque del contrario* y responder a efectuar una replica rápida o contrarreplica.

Objeto de la finta:

1. Abrir la h nea en la que uno intenta atacar.
2. Hacer que el contrario dude, mientras que inmediatamente se cierra la distancia.
3. Burlar la parada que provoca la finta para agarrar y golpear o para retrasar el ataque y golpear cuando el contrario se echa atrás para recuperarse.

La velocidad de tu finta depende de la reacción de tu contrario,

Introduccion de la finta:

1. Como una acometida directa.
2. Como acometida evasiva.
3. Como un ligamiento. "
4. Como un desligamiento.
5. Como una presion.
6. Como una presion violenta.
7. Como un palmetazo.
8. Como un «cut-over» (acorralamiento para la inmovilización).

Paradas para evadirse:

1. Simple.
2. Circular.
3. Contra o cambio.

* * * El numero de paradas

para evadirse puede ser sencillo, doble o vario.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Ejecución

Asume la posición de guardia, avanza lentamente. Mientras avanzas haz una flexión rápida con la rodilla adelantada. Esto da la impresión de que los brazos se están moviendo, así como las piernas. En realidad los brazos se mantienen relajados y preparados como si se fuese a actuar con la mano adelantada contra el adversario.

Haz un ligero movimiento hacia delante con la parte superior del cuerpo, flexiona la rodilla adelantada y mueve la mano avanzada ligeramente hacia delante. Mientras avanzas da un paso mas largo hacia delante con el pie adelantado, como un avance rápido, y lanza en jab el brazo adelantado extendiéndole sin golpear al contrario. (Estate preparado ante las contras mientras avances. Se económico.) Desde esta posición cercana dobla el brazo adelantado hacia el cuerpo y lanza un jab contra la barbilla.

Otra finta efectiva es una flexión rápida del cuerpo por encima de la cadera retrasada mientras se mueve uno hacia delante.

La profundidad de la primera finta debe forzar al contrario a pasar a la defensiva.

Las fintas de paso adentro/paso afuera significan dar un paso hacia delante como para lanzar un jab con la mano adelantada, pero en lugar de esto se sale con otro paso fuera de la distancia pivotando hacia el exterior con la pierna adelantada. Ahora da un paso hacia dentro como para fintar, pero lanza un jab con la mano adelantada a la barbilla. Da un paso hacia fuera inmediatamente. Continúa una vez fintando, y la otra vez realmente lanzando un jab con la mano adelantada. Si es posible haz seguir al jab con la mano adelantada con un directo de la mano retrasada a la barbilla (uno-dos).

Otras fintas:

- 1. Finta un jab con la mano adelantada a la cara y lanza un jab al estomago.
- 2. Finta un jab con la mano adelantada al estomago y lanza un jab a la cara.
- 3. Finta un jab a la cara, finta un directo con la mano retrasada a la cara y después lanza un jab con la mano adelantada a la barbilla.
- 4. Finta un directo con la mano retrasada a la mandíbula y lanza un gancho con la mano adelantada al cuerpo.
- 5. Finta un jab con la mano adelantada a la barbilla y lanza un uppercut con la mano retrasada al cuerpo.

Nota: Compara todo lo anterior con las fintas en las patadas. Estudia las fintas de cabeza explicadas anteriormente. Encuentra una sensación adecuada para la correcta distancia y la postura bien equilibrada mientras fintas.

PARADAS



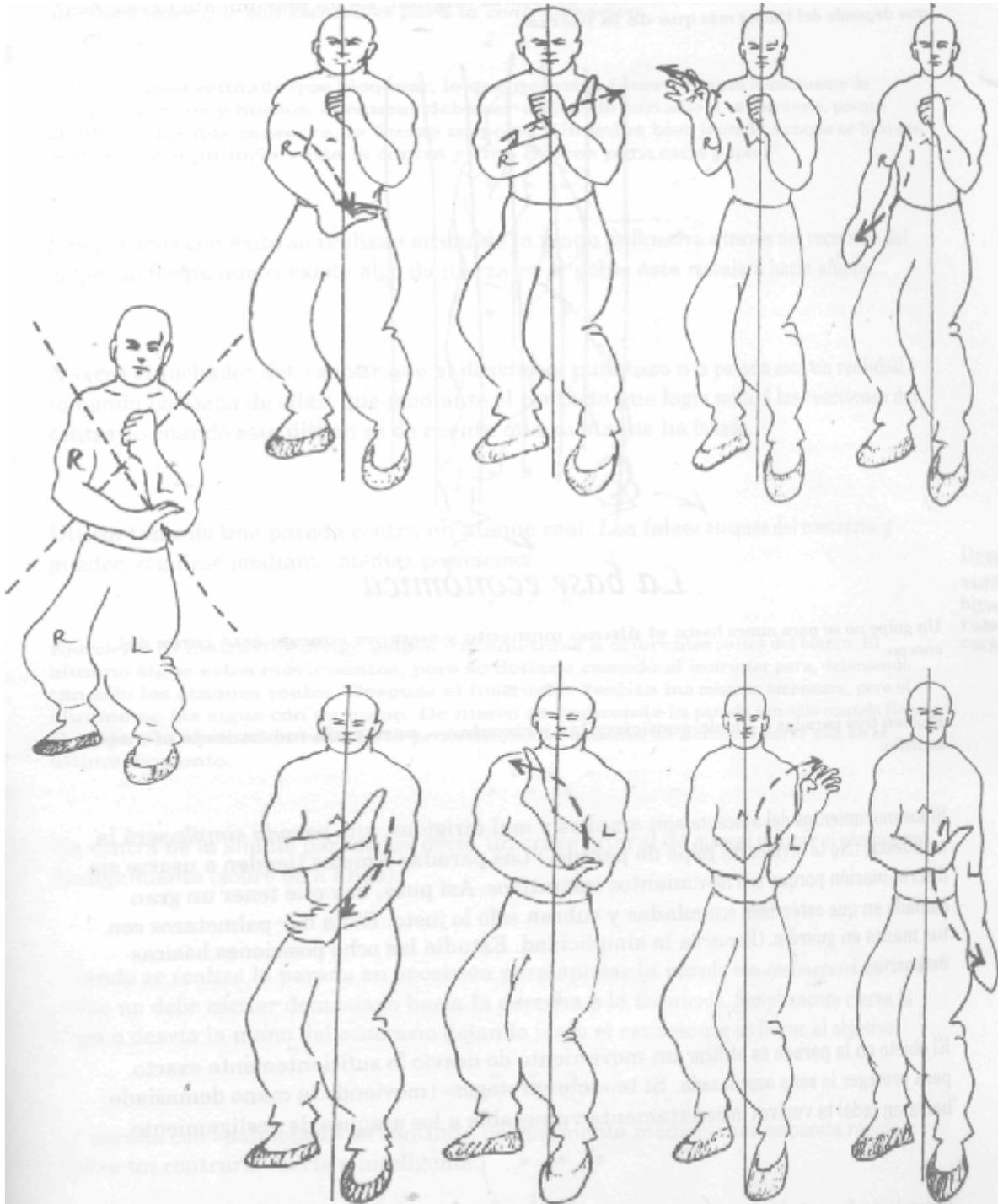
Encuentra una sensación adecuada para la correcta distancia y la postura bien equilibrada...

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道釋義



PREPARACIONES



EL TAO DEL JEET KUNE DO



Parar es un movimiento rápido de la mano desde el interior al exterior sobre un golpe que se aproxima para desviarle de su trayectoria original. Es un movimiento *Ligero, fácil*, que depende del timing mas que de la fuerza.



La base económica

**Parar es un...
movimiento
ligero, fácil,
dependiendo
del timing...**

Un golpe no se para nunca hasta el ultimo momento y siempre cuando esta cerca del cuerpo.

* * *

Existen tres paradas —simple, semicircular y circular— para cada movimiento ofensivo sencillo.

Si los movimientos del atacante son amplios y mal dirigidos, una *parada simple* será la respuesta. (No te olvides del golpe de parada.) Las paradas simples tienden a usarse sin discriminación porque son movimientos instintivos. Así pues, hay que tener un gran cuidado en que estén bien controladas y cubran solo lo justo. Evita dar palmetazos con tus manos en guardia. (Recuerda la simplicidad. Estudia las ocho posiciones básicas defensivas.)

El objeto en la parada es utilizar un movimiento de desvío lo suficientemente exacto para proteger la zona amenazada. Si te «sobreproteges» (moviendo la mano demasiado hacia un lado) te vuelves inmediatamente vulnerable a los ataques de desligamiento.

Extenderte demasiado para parar un golpe no sólo crea huecos para los contragolpes, sino también permite que el contrario cambie la dirección de su golpe. Recuerda, mas vale *parar tarde antes que prematuramente*.

PREPARACIONES

La parada es una forma extremadamente útil de defensa. Se aprende fácilmente, se realiza fácilmente y debe utilizarse siempre que sea posible. *Se crean huecos aprovechables que son esenciales para la contraofensiva.*

Parar es más refinado que bloquear, lo que necesita fuerza y causa la contusión de tejidos, nervios y huesos. Bloquear debe ser utilizado tan solo si es necesario, porque debilita, más que conserva, la fuerza corporal. Un golpe bien lanzado, aunque se bloquee, perturba el equilibrio, evita la contra y crea huecos para otros golpes.

Las paradas con éxito se realizan situando la mano defensiva a través del recorrido del golpe, de forma que si existe algo de fuerza en el golpe este resbalara hacia afuera.

A veces el luchador debe sentir que al desviar el puñetazo o la patada esta en realidad tomando posesión de ellas; que mediante el contacto que logra sentirá las reacciones del contrario cuando este ultimo se de cuenta que su ataque ha fallado.

Utiliza tan solo una parada contra un ataque real. Los falsos ataques del contrario pueden seguirse mediante medias posiciones.

Ejercicio: El instructor dirige golpes o acometidas a diferentes partes del blanco. El alumno sigue estos movimientos, pero se detiene cuando el instructor para, deteniendo tan solo los ataques reales. Después el instructor realiza las mismas amenazas, pero el alumno no las sigue con su mano. De nuevo se emprende la parada tan solo cuando llega el golpe o la acometida real. Este procedimiento enseña al alumno a parar solo en el ultimo momento.

En contra de la simple parada (es decir, un cruce lateral de manos) utilizar el ataque con desligamiento (sobre otra línea).

Cuando se realiza la parada en oposición para aplicar la parada con «*palmetazo*» tu mano no debe oscilar demasiado hacia la derecha o la izquierda. Simplemente cierra la línea o desvía la mano del contrario dejando justo el espacio que no llegue al objetivo.

La parada con «*palmetazo*» se continua normalmente mediante una respuesta rápida y contra un contrario fuerte e inteligente.

* * *

Las paradas *semicirculares* son las que se realizan sobre una línea alta de desligamiento

Desvía la acometida del blanco por la ruta mas corta.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



para desviar un ataque dirigido sobre la línea baja o desde una línea baja de ligamiento a una línea alta. Describe una media circunferencia.

Las paradas en octava (baja exterior) y séptima (baja interior) son las que se utilizan para defenderse de ataques dirigidos sobre la línea baja, pero por razones tácticas pueden ser alternativas de las paradas en sexta (alta exterior) y cuarta (alta interior).
Estudia las paradas en la esgrima.

Contra un luchador muy rápido o con una superioridad notable de altura o de alcance es frecuentemente necesario dar un paso hacia atrás cuando se hace una parada. Cuando se para mediante un paso hacia atrás la parada debe efectuarse cuando el pie trasero se mueve hacia atrás ampliando la distancia. En otras palabras, la parada debe estar formada con el paso atrás y no después de que haya sido efectuado.

Una parada circular envuelve la muñeca del atacante y la lleva de nuevo a la línea original de acción, mientras que a desvía del blanco.

El paso atrás como movimiento defensivo debe siempre *ajustarse* a la longitud de los movimientos de ataque del contrario para asegurarse de que se mantiene la medida adecuada para una parada y respuesta con éxito.

Una parada circular envuelve la muñeca del atacante y la lleva de nuevo a la línea original de acción mientras la desvía del blanco.

Desvía la acometida del blanco por la ruta mas corta (con los hombros relajados). La contra en sexta se efectúa moviendo la mano en el sentido de giro de las manillas de un reloj, mientras que la contra de cuarta requiere una rotación de la mano en el sentido contrario a las agujas de un reloj.

Una parada circular cuando se usa en la línea alta comienza bajo la mano del contrario; cuando se usa en la línea baja comienza sobre la mano del contrario. Las ventajas de la parada circular sobre la parada de oposición o parada de «palmetazo» son que protege una superficie mayor del blanco y que son mas difíciles de engañar. Sin embargo, no son tan rápidas¹ como las paradas simples. El tiempo gastado en acelerarlas pagara buenos dividendos.

Cuando utilices la parada circular asegúrate que la mano describe un círculo perfecto de forma que termine en su posición original. No comiences o termines la parada

demasiado pronto porque tu mano *debe seguir a la del contrario* y debe chocar con su mano poco antes de que este a punto de llegar al blanco.

Utiliza la parada circular también para confundir al contrario que finta.

Las *paradas compuestas* consisten en dos o mas paradas semejantes o una combinación de diferentes paradas.

Cada parada simple *debe terminarse* llevando tu mano a la posición apropiada antes de efectuar la parada siguiente.

Mezcla y varia tus paradas de forma que el contrario no pueda fijar un plan de ataque. La costumbre de reaccionar siempre a los ataques con el mismo tipo de paradas se reflejara claramente en las manos de un contrario que sea observador. Así pues, es aconsejable variar el tipo de parada utilizada tanto como sea posible durante un asalto para mantener a nuestro contrario en observación. Esto producirá una cierta dosis de duda por parte del atacante, cuya acción ofensiva padecerá de falta de confianza y de penetración.

Mezcla y varia tus paradas de forma que el contrario no pueda fijar un plan de ataque.

¿Que hará que sean mas efectivas las paradas o los bloqueos: la posición del cuerpo o el juego de piernas (moviéndose hacia adentro, girando, etc.) para facilitar una contras «fáciles»?

* * *

Vigila la contra de tu adversario.

* * *

Experimenta *barriendo* la parada hacia la trayectoria del *contrario* (movimientos naturalmente fáciles).

*

* * *

Examina las paradas con todo tipo de esquivas y técnicas de evasión, desplazamientos, para una posible inserción de patadas o una combinación de patadas y/o puñetazos. Añade parar y cubrir mediante patada y puñetazo. También asegúrate de amenazar constantemente al contrario con «añadidos» durante los desplazamientos aparentes en direcciones diferentes (acciones), así como estar siempre en la posición *de guardia*.

MANIPULACIONES

EL PALMETAZO (BATIMIENTO)

Si el contrario es excepcionalmente rápido y no le van las fintas puede utilizarse el «palmetazo».

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El «palmetazo» es un movimiento seco de la mano hecho contra la del adversario con el objeto de apartarlo o para provocar una reacción. Normalmente la reacción del luchador de devolver el palmetazo nos ofrecerá la ventaja de estar adelantados con respecto al movimiento del contrario.

* * *

A causa de la distancia el «palmetazo» no puede hacerse a voluntad. La oportunidad correcta debe esperarse y aprovecharse. El continuo cambio de la posición de la mano del contrario, a menudo en la forma de medias fintas y falsos ataques, llevara su mano al alcance de un «palmetazo».

* * *

Aunque un «palmetazo» seguido de un ataque directo puede tener éxito, los palmetazos, normalmente, conducen a un movimiento de cubrirse hacia el lado por el que la mano ha sido golpeada. Esto convierte un ataque directo en un golpe difícil para ejecutarse. Por consiguiente es aconsejable aprovecharse de tales reacciones siguiendo al «palmetazo» con un ataque indirecto o compuesto. El «palmetazo» debe hacerse desde la posición normal de guardia a la línea en que las manos están contactadas. Si se hace un cambio de ligamiento para palmear en otra Línea, la acción se llama un «cambio de palmetazo».

Efectúa un «palmetazo» seco y tan cerca de la mano como sea posible. Existen tres propositos para efectuar palmetazos sobre la mano:

**La
oportunidad
correcta debe
esperarse y
aprovecharse.**

1. Para abrir la línea por la fuerza o por la dosis exacta de crispación en la •<tension» del contrario para asegurarse enhebrar una penetración.
2. Como una finta antes de un ataque.
3. Como una invitación para el ataque del contrario, especialmente después de haber averiguado su cadencia.

En el primer caso, el «palmetazo» sobre la mano debe hacerse seca y rápidamente; practica atrapar o inmovilizar la mano con estas dos cualidades al mismo tiempo que con posición de fase reducida con rodilla flexionada.

En el segundo caso el «palmetazo» debe ser ligero y rápido como para pasar la mano rápidamente y efectuar el ataque.

* * *

En el tercer caso debe hacerse con ligereza y no demasiado rápido, estando al mismo tiempo dispuesto para parar el ataque, contrar en tiempo o seguir con un «palmetazo» ligero y rápido para contraatacar.

EL AMARRE («CRUCE»)

*

Cuando la mano ha contactado, la acción de llevar la mano del contrario *diagonalmente a través* desde una línea alta a una línea baja o viceversa se denomina un «cruce». Se realiza en forma muy parecida a una parada semicircular.

LA CROISE

La croise lleva la mano del contrario desde la línea alta a la baja *en el mismo lado* del contacto y no se realiza diagonalmente y a través como en el caso del «cruce». No se efectúa desde abajo arriba.

ENVOLVIMIENTO

El envolvimiento es la acción de llevar la mano del contrario en un movimiento circular y volverla a la línea de contacto.

LA PRESIÓN

La presión es la acción de oprimir la mano del contrario para desviarla y producir una reacción para desligarse de ella.

El «palmetazo» se utiliza antes de un ataque directo o para producir una reacción para un ataque indirecto. El «cruce», «croise», envolvimiento y la presión son elementos principales de atrapar antes de un ataque indirecto o simplemente se utilizan para producir una reacción.

**El «cruce»
croise,
envolvimiento
y presión son
elementos
principales de
atrapar antes
de un ataque
indirecto o
simplemente
se utilizan
para producir
una reacción.**



MOVILIDAD

Obtén la quietud durante el movimiento, como la luna encima de las olas que siempre se mueven rodando y rompiendo.

DISTANCIA

La distancia es una relación continuamente variable, dependiendo de la velocidad, agilidad y control de ambos luchadores. Es un desplazamiento constante, rápido sobre el suelo, buscando la proximidad mas ligera que incremente las posibilidades de golpear al contrario.

Mantener la distancia adecuada de lucha tiene un efecto decisivo sobre el resultado de la pelea. ¡Adquiere esta costumbre!

* * *

Debe existir una buena sincronización entre cerrar y abrir distancia y las diversas acciones de las manos y pies. Luchar durante algún espacio de tiempo dentro de la distancia es solamente seguro si sobrepasas clarísimamente a tu contrario en velocidad y agilidad.

Cuando adoptes la guardia es preferible retroceder un poco que estar demasiado cerca. Sin importar lo rápido que seas al parar, si el contrario esta lo suficientemente cerca de ti llegara con su ataque porque la naturaleza del ataque es tal que proporciona la ventaja de la iniciación al atacante (suponiendo que exista una medida correcta). De forma semejante, a pesar de lo precise, rápido y económico y sincronizado que pueda ser tu ataque, fallara y quedara corto a menos que hayas calculado bien tu distancia.

Debe existir una buena sincronización entre cerrar y abrir la distancia.

La *medida del combate* es la distancia que un luchador mantiene en relación a su contrario. Es aquella en la que no puede ser golpeado a menos que su contrario se lance totalmente sobre el.

Es esencial que cada uno aprenda su propia medida de lucha. Esto significa en un combate que debe tener en cuenta la relativa agilidad y velocidad de el y de su contrario.

* * *

»

Es decir, debe estar *constantemente fuera de distancia* en el sentido de que su contrario no pueda alcanzarle con un golpe simple, pero no tan lejos que *con un corto avance* no pueda volver a ganar la distancia y ser capaz de alcanzar a su contrario con su propio y potente ataque.

Si los luchadores están continuamente moviéndose cuando luchan es porque están intentando hacer que sus contrarios juzguen mal su distancia mientras que ellos son bien conscientes de la suya.

Así pues, un luchador esta continuamente ganando y perdiendo terreno en su esfuerzo por conseguir la distancia que le sea mas apropiada. Desarrolla el *reflejo* de mantener siempre una medida correcta. Un entrenamiento en la distancia instintiva es de máxima importancia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El luchador defensivo siempre se mantiene exactamente fuera de la distancia de ataque del contrario y espera su oportunidad para cerrar la misma o para «robar un paso» en el avance del contrario. Atacar *sobre el avancé del contrario* o en el cambio de distancia hacia ti. Llevala contra una pared para cortarle su retirada o retirare para provocar su avance.

* * *

La mayoría de los esgrimistas cuando están preparando un ataque o tratando de evitarlo avanzan y se retiran alternativamente. Este procedimiento no es aconsejable en la lucha porque el avance y la retirada durante el asalto debe efectuarse rápidamente, mediante saltos y a intervalos irregulares, de tal forma que el adversario no note la acción hasta que sea demasiado tarde. El contrario debe ser «adormecido», entonces es cuando debe lanzarse el ataque rápidamente como sea posible, acomodándose a los movimientos automáticos del contrario (incluyendo la posible retirada).

El arte de dar patadas o puñetazos con éxito es el arte de juzgar bien la distancia. Un ataque debe planearse a la distancia a la que el contrario *estará* cuando se de cuenta de que esta siendo atacado y no a la distancia anterior al ataque. El mas mínimo error puede volver inofensivo dicho ataque.

**Es esencial
que rada
persona
aprenda su
propia medida
de combate.**

Rara vez tendrá éxito un ataque, a menos de que te coloques a la distancia correcta *en el momento en que lo lanzas*. Una parada es muy probable que tenga éxito si puede hacerse exactamente cuando el contrario esta en el final de su acometida. Muchas posibilidades de respuesta se pierden porque el defensor da un paso atrás, completamente fuera de distancia cuando para. A estos ejemplos hay que añadir la obvia importancia de escoger la medida correcta, así como *el timing y la cadencia* cuando se hace un contraataque mediante un golpe de parada o golpe en tiempo de detención.

Marcelli, un antiguo maestro de la esgrima, dijo: «La cuestión de si es necesario saber de antemano el *tempo* o la distancia es un asunto a decidir mas par el filosofo que por el esgrimista. Exactamente por lo mismo es cierto que el luchador tiene que observar simultáneamente tanto el tiempo como la distancia. Y tiene que cumplir con ambos requisitos *simultáneamente* durante la acción si quiere alcanzar su objetivo.»

La medida de combate también se rige por la cantidad de blanco a proteger (es decir, los blancos a los que aspira el adversario) y las partes del cuerpo que están mas fácilmente dentro del alcance del contrario. La espinilla es mas vulnerable y esta continuamente amenazada. Si el contrario se especializa en dar patadas a la rodilla o espinilla hay que tomar su medida desde espinilla a espinilla.

Cuando se consigue la distancia correcta el ataque debe desarrollarse mediante un estallido instantáneo de energía y velocidad. Un luchador que este en un estado

de buena preparación física es mas apto para conseguir el blanco en una fracción de segundo y por consiguiente aprovechar la oportunidad sin aviso.

* * *

DISTANCIA EN ATAQUE

El primer principio para el contacto mas rápido al atacar desde una distancia es utilizar el arma de mayor alcance hacia el blanco mas cercano.

En patadas: La patada lateral con la pierna adelantada sobre la
Ejemplos: Rodilla/espinilla (con presión). En
puñetazos: El jab de dedos a los ojos.

Estudia las tablas de armas progresivas.

* * *

El segundo principio es la iniciación económica (no telegráfica). Aplica el entrenamiento motor reflejo a la intuición.

* * *

El tercer principio es una posición de guardia correcta para facilitarle la libertad de movimientos (comodidad). Utiliza la posición de fase reducida con la rodilla doblada.

* * *

El cuarto principio es un desplazamiento continuo en el juego de piernas para asegurar la distancia correcta. Utiliza un ritmo roto para confundir la distancia del contrario mientras controlas la propia.

El mínimo error puede volver inofensivo un ataque.

El quinto principio es aprovechar el momento de debilidad del contrario, física o psicológica.

* * *

*

El sexto principio es la medida correcta para una penetración explosiva.

* * *

El séptimo principio es una recuperación rápida o una secuencia apropiada.

* * *

El principio X es valor y decisión.

* * *

DISTANCIA EN DEFENSA

El primer principio para utilizar la distancia como una defensa es combinar el *aura* sensitiva con un juego de piernas coordinado.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El segundo principio es un buen juicio sobre la profundidad de penetración del contrario, un sentido para recibir su arma para «tomar prestado» el medio compás.

El tercer principio es una posición en guardia correcta para facilitar la libertad de movimientos (comodidad). Utiliza la posición de fase reducida con flexión de rodilla.

El cuarto principio es la utilización de un equilibrio controlado {en movimiento} sin cambiar la posición, estudia la evasión.

* * *

JUEGO DE PIERNAS (desplazamientos)

Tan solo se puede desarrollar un sentido instintivo de la distancia si se es capaz de moverse suave y rápidamente.

La calidad de la técnica de un hombre depende de sus desplazamientos porque no se pueden usar las manos o las patadas eficazmente hasta que sus pies no le han colocado en la posición deseada. Si un hombre es lento sobre sus pies, será también lento en sus puñetazos y patadas. La movilidad y velocidad del juego de piernas precede a la velocidad de los puñetazos y de las patadas.

Cuando se consigue la distancia correcta el ataque debe desarrollarse median te...

La movilidad se acentúa claramente en el Jeet Kune Do porque el combate es un asunto de movimiento, una operación de encontrar un blanco o evitar ser un blanco. En este arte no tiene ningún sentido estar agachado en una posición clásica de «jinete» durante tres largos años antes de moverse. Este tipo de postura innecesaria, fatigante, no es practica, porque es básicamente una búsqueda de la firmeza en el reposo. En el Jeet Kune Do *se encuentra la firmeza en el movimiento, que es real, fácil y vivo. Por consiguiente el tema es la elasticidad y la alerta del juego de piernas.*

Durante el combate el contrario esta continuamente en movimiento para hacer que su adversario juzgue mal su distancia mientras esta bien seguro de la propia. De hecho la longitud del paso hacia adelante y hacia detrás se regula según la del adversario. Un buen luchador siempre mantiene una posición tal que le permita, mientras se mantiene exactamente fuera del alcance, estar lo suficientemente próximo para inmediatamente aprovechar un hueco (referencia: la medida de combate). Así pues, a una distancia normal es capaz de evitar que su contrario le ataque por su sentido de distancia y del timing. Como resultado su contrario se ve obligado a acortar continuamente esta distancia para acercarse, y acercarse hasta que esta demasiado próximo.

La movilidad es también vitalmente importante en la defensa porque un blanco móvil es mucho mas difícil de ser alcanzado por golpes o patadas. Los desplazamientos pueden y

deben anular cualquier patada o puñetazo. Cuanto mas emplee un luchador su juego de piernas, tanto menos hará uso de sus brazos para evitar los golpes. Mediante una esquivia y desplazamiento lateral oportuno y habilidoso puede librarse de casi todas las patadas y puñetazos, reservando así ambos brazos, su equilibrio y energía para las contras.

También al estar continuamente haciendo movimientos pequeños el luchador puede iniciar un movimiento mucho mas rápidamente que si lo hace desde una posición estática. Por consiguiente no es recomendable que permanezcas demasiado tiempo en el mismo sitio. Utiliza siempre pasos cortos para variar la distancia que te separa de tu contrario. Sin embargo, varia la longitud de tu paso, así como la velocidad para confundir a tu contrario.

Los desplazamientos en Jeet Kune Do tienden a la simplificación con un mínimo de movimientos. *No te entusiasmes y estés de puntillas danzando por todas partes como un boxeador alocado.* Un juego de piernas económico no solo proporciona velocidad, sino que al moverse solo lo suficiente para evadirse del ataque del contrario le hace entregarse totalmente en la acción. La idea es simplemente colocarte donde estés seguro y el no lo este.

Ante todo el juego de piernas debe ser tranquilo y relajado. Los pies se mantienen a una distancia cómoda entre si, de acuerdo con cada individuo, sin ninguna tensión ni pesadez. Ahora el lector debería contemplar el modo nada real de las posturas y juegos de piernas clásicos y tradicionales. ¡Son lentos y pesados y, para decirlo claramente, nadie se mueve así en una pelea! Un artista de artes marciales necesita desplazarse en cualquier dirección en una fracción de segundo.

La cualidad de la técnica de un luchador depende de su juego de piernas.

El movimiento se utiliza como un medio de defensa, un medio de engaño, un medio de asegurarse la distancia adecuada para atacar y un medio de conservar la energía.
La esencia del combate es el arte de moverse. *

El juego de piernas te permite ceder terreno y escapar al castigo, salirte de un rincón estrecho, hacer que un pegador pesado se canse en su vano intento de conseguir un golpe demoledor, y también pone «pimienta» en tu puñetazo,

La faceta mas grande del juego de piernas es la coordinación de golpear y dar patadas en movimiento. Sin juego de piernas el luchador es como una artillería que no se puede mover o un policía en el sitio incorrecto.

Del valor de un par de buenas manos y de unas patadas rápidas y potentes, depende principalmente el estar sobre una base bien equilibrada y movable con rapidez. Es

EL TAO DEL JEET KUNE DO



esencial, por consiguiente, para conservar el equilibrio y aplomo de la torre de combate que mueve a tu artillería. Sin importar en que dirección y a que velocidad te mueves, tu propósito es *mantener la posición fundamental* que se ha demostrado ser la mas efectiva para el combate. Haz que tu pedestal móvil sea tan ágil como sea posible.

El estilo correcto al luchar es aquel que con absoluta naturalidad combina velocidad y potencia en el golpe con una defensa lo mas sólida posible.

Un buen juego de piernas significa un buen equilibrio en la acción y de aquí sale la potencia en la pegada y la habilidad para evitar el castigo. Cada movimiento supone una coordinación entre manos, pies y cerebro.

Un luchador no debe pisar con la planta de los pies, sino que debe *sentir* el suelo con las almohadillas de sus pies como si estuviese sobre fuertes muelles, preparado para acelerar o retardar sus movimientos según lo requieran las condiciones.

**En el Jeet
Kune Do se
encuentra la
firmeza en el
movimiento,
que es real,
fácil y vivo.**

Utiliza los pies inteligentemente para maniobrar y combinar un movimiento equilibrado con la agresión y la protección. Ante todo mantente frio.

- # Lo fundamental es sensibilidad del aura.
- # Lo segundo es viveza y naturalidad.
- # Lo tercero es un ritmo instintivo (distancia y sincronización).
- # Lo cuarto es una postura correcta del cuerpo.
- # Lo quinto es una posición equilibrada al final.

Utiliza tu propio desplazamiento y el de tu contrario en tu propia ventaja. Fíjate en sus patrones, si existen, de avanzar y de retirarse. Varía la longitud y velocidad de tus propios pasos.

La longitud del paso hacia delante o hacia atrás debe regularse aproximadamente por los del contrario.

Las variaciones en la medida harán mas difícil al contrario sincronizar sus ataques o preparaciones. Un luchador con un buen sentido de la distancia u otro que sea difícil de alcanzar al lanzar un ataque frecuentemente pueden llevarse a la distancia deseada mediante un acortamiento progresivo de una serie de pasos hacia atrás o ganando distancia hacia el cuando el nos ataque (robándole un paso).

La táctica mas simple y fundamental que se debe utilizar contra un adversario es ganar la distancia justa suficiente para facilitar el golpe. La idea es dar (avanzar) un paso y retroceder (retirarse), invitando al contrario a que nos siga. Permite a tu contrario que avance un paso o dos y después *en el preciso momento en que levante su pie para dar otro paso mas* debes acometerle bruscamente hacia adelante «dentro» de su paso.

Un contrario difícil de alcanzar puede ser tocado mediante una serie de pasos progresivos, el primero de los cuales debe ser suave y económico.

Pasos cortos y rápidos se recomiendan como el único camino para mantener un equilibrio perfecto, una distancia exacta y la habilidad para aplicar ataques o contraataques rápidos.

Un juego de piernas y equilibrio seguros son necesarios para ser capaz de entrar y salir de la distancia con respecto tanto a tu alcance como al de tu contrario. Sabiendo cuando avanzar y cuando hay que retirarse es saber también cuando atacar y cuando protegerse.

Un buen luchador crea y cambia las relaciones vitales de espacio para confundir a su contrario.

Practica tus desplazamientos con el propósito de mantener una distancia muy precisa y exacta en relación con tu contrario y muérete justo lo suficiente para cumplir tu propósito. Una distancia bien calculada hará que el contrario tenga que esforzarse mucho mas y así quedara lo suficientemente cerca para ser objeto de golpes de contra eficaces.

Moverse en el momento preciso es lo fundamental para tener una gran habilidad en la lucha y no *solamente* moverse en el momento preciso, sino y también estar en la mejor posición para atacar o contrar. Esto significa *equilibrio*, pero *equilibrio en movimiento*.

El tener tus pies en una posición correcta sirve como un pivote para todo tu ataque. Te equilibra adecuadamente y presta una potencia invisible a tus golpes, exactamente como sucede en los deportes como en el baseball, donde la potencia y el ímpetu proceden de las piernas.

* * *

Mantener el equilibrio mientras se desliza constantemente el peso del cuerpo es un arte que muy pocos adquieren.

* * *

La correcta colocación de tus pies asegurara el equilibrio y la movilidad. Experimenta

**El juego de
piernas en el
Jeet Kune Do
tiende hacia la
simplificación.**

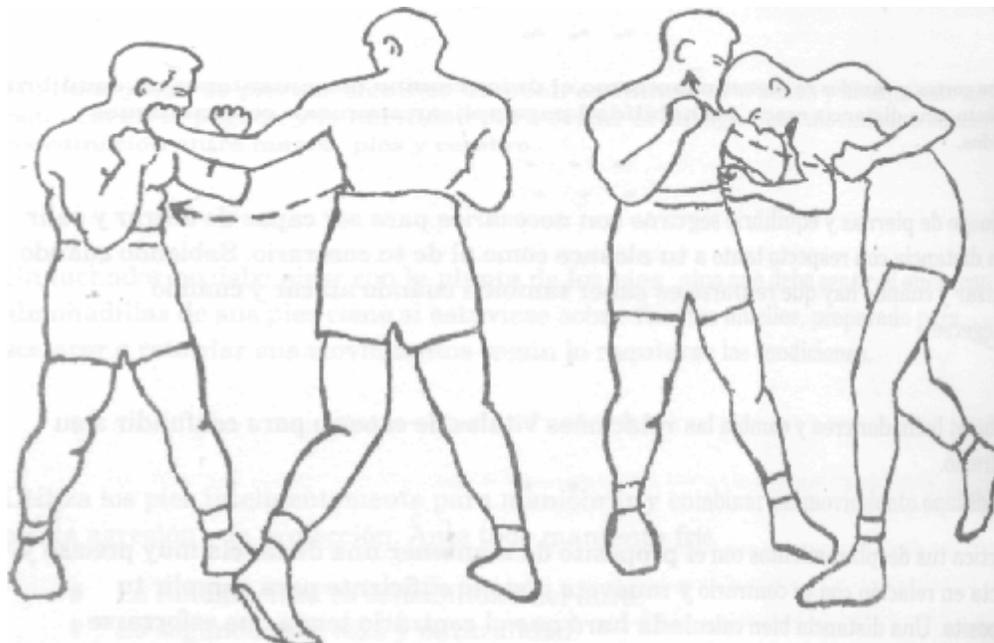
EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

La esencia del combate es el arte de moverse.

I
contigo mismo. Debes ser *uno* con tu juego de piernas. Un juego de piernas rápido y como es cuestión de una distribución correcta del peso.

La posición ideal de los pies es aquella que te permite moverte rápidamente en cualquier dirección y así estar equilibrado para resistir golpes de todos los ángulos. *Recuerda la posición de fase reducida con la rodilla flexionada.*



El talón trasero esta levantado porque:

1. Cuando golpeas, transfieres todo tu peso rápidamente a la pierna adelantada. Esto es mas sencillo si el talón delantero ya esta algo adelantado.
2. Cuando te golpean y tienes que «ceder» un poco, caes sobre el talón trasero. Este actúa como una especie de muelle y recibe el impacto del golpe.
3. Así se consigue que el pie de atrás sea mas fácil de mover.

El talón trasero es el pisotón de toda la maquina de combate.

* * *

4

Los pies deben estar siempre directamente bajo el cuerpo. Cualquier movimiento de los pies que tienda al desequilibrio del cuerpo *debe ser eliminado*. La posición de guardia es una posición de perfecto equilibrio corporal y debe mantenerse siempre, especialmente por lo que respecta a los pies. No pueden usarse pasos amplios o movimientos de pierna que requieran un desplazamiento constante del peso de una pierna a la otra. Durante este cambio de peso existe un momento en el que el equilibrio es precario y por tanto el

ataque o la defensa se hacen inefectivos. También el contrario puede sincronizar este desplazamiento para su ataque.

Los pasos cortos, mientras te mueves, aseguran el equilibrio durante el ataque. También se mantiene siempre el cuerpo en equilibrio de forma que cualquier movimiento ofensivo o defensivo necesario no este limitado o resulte perjudicado cuando el luchador se mueva hacia adelante, hacia atrás o gire alrededor de su contrario. Así es mejor efectuar dos pasos medios que un paso largo para cubrir la misma distancia.

Las variaciones de la distancia harán mas difícil a tu contrario sincronizar sus ataques o preparación.

A menos que exista una razón táctica para actuar de otra forma, ganar o ceder terreno se realiza mediante *pasos rápidos y cortos*. Una distribución correcta del peso sobre ambas piernas ayudara a un equilibrio perfecto, permitiendo al luchador salir con rapidez y facilidad, siempre que la distancia sea la adecuada para el ataque.

Relaja tu postura para que la fuerza de la inercia que tengas que superar sea menor. La mejor forma de aprender un juego de piernas adecuado es practicar el boxeo de sombra durante muchos asaltos, prestando una atención especial a la ligereza de tus pies. Gradualmente esta forma de andar alrededor será totalmente natural para ti y la harás con facilidad y mecánicamente sin tener que pensarlo.

Cada movimiento supone la coordinación de manos, pies y cerebro.

Debes actuar de la misma forma que un gracioso bailarín en una sala de baile que utiliza sus pies, tobillos y pantorrillas. Se desliza por el suelo.

Hay que acentuar la importancia de un juego de piernas rápido y la tendencia a atacar con un paso hacia adelante (;practica!, [practical, [practical), combinándose frecuentemente con un ataque *a la mono*.

Existen tan solo cuatro movimientos posibles en los desplazamientos:

1. Avanzando.
2. Retrocediendo.
3. En circulo hacia la derecha.
4. En circulo hacia la izquierda.

Sin embargo, existen variaciones importantes de cada uno, así como la necesidad de coordinar cada movimiento fundamental con puñetazos y patadas. Lo siguiente son algunos ejemplos:

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Deslizamiento hacia adelante: Es un avance hacia adelante del cuerpo, sin perturbar el equilibrio corporal, que puede realizarse tan solo mediante una serie de pasos cortos. Estos pasos deben ser tan cortos que los pies no se levanten, sino que resbalen por el suelo. Todo el cuerpo mantiene la posición fundamental; ésta es la clave. Una vez que se logra la «sensación» corporal, combine los pasos con las técnicas. El cuerpo este equilibrado bien para un ataque repentino o una maniobra defensiva. Su propósito fundamental es crear huecos (mediante las reacciones defensivas del contrario) y provocar golpes iniciales.

Deslizamiento hacia atrás: El principio es el mismo que el deslizamiento hacia adelante; hazlo sin perturbar la posición de guardia. Recuerda que ambos pies estén sobre el suelo *durante todo el tiempo*, permitiendo mantener un equilibrio para el ataque o para la defensa. Se utiliza para provocar golpes iniciales o para atraer al contrario a un desequilibrio, creando así huecos.

El avance rápido: Recuerda que aunque sea un movimiento rápido y repentino hacia adelante hay que mantener el equilibrio. El cuerpo *se aplasta contra el suelo* en vez de saltar en el aire. *No es un brinco*. A todos los efectos es lo mismo que un paso amplio hacia adelante en donde el pie trasero se lleva inmediatamente a su posición. *Consigue la «sensación» corporal* de las técnicas.

Aligera tu postura para que la fuerza de la inercia a vencer sea menor.

El paso adelante y el paso atrás: Ganar y ceder terreno puede utilizarse *como una preparación del ataque*. El paso hacia adelante se utiliza obviamente *para obtenerla distancia correcta para atacar* y el paso hacia atrás puede utilizarse para *atraer al contrario dentro de la distancia*. «Atraer» a un contrario normalmente significa salirse de la distancia de un golpe inicial del contrario con la mano adelantada oscilando hacia atrás las caderas o utilizando los pies de tal forma que dicho golpe se quede corto. Su objetivo es atraer a tu contrario dentro del alcance en un momento crucial mientras que tu permaneces fuera del mismo.

* * *

El golpe hacia adelante añadirá velocidad al ataque cuando se combine con una finta (forzando al contrario a comprometerse a si mismo) o con una preparación (para cerrar y acercar los límites). Si el paso hacia adelante se hace con la línea de contacto cubierta, el atacante estará en la mejor posición para intervenir con un golpe de parada lanzado durante este movimiento.

El paso hacia atrás puede utilizarse tácticamente contra un contrario que haya adquirido la costumbre de retirarse cuando se le hace cualquier finta u otro movimiento ofensivo y sea, por consiguiente, muy difícil de alcanzar, especialmente si es superior en altura y envergadura.

* * *

Unos pasos constantes hacia delante y hacia atrás con una longitud cuidadosamente regulada pueden *ocultar las intenciones del luchador* y permitirle colocarse a la distancia ideal para un ataque, a menudo cuando su contrario esta desequilibrado.

Circulo a la derecha: La pierna derecha adelantada se convierte en un pivote móvil que hace girar a todo el cuerpo a la derecha hasta que se adopta la posición correcta. El primer paso con el pie derecho puede ser tan corto o tan largo como sea necesario. Cuanto mayor sea el paso, mayor será el pivote. Hay que mantener la posición fundamental *durante todo el tiempo*. La mano derecha debe llevarse un poco mas alta que lo normal, preparada para la contra de izquierda del adversario. Moverse hacia la derecha puede utilizarse para anular el gancho con la mano derecha adelantada del contrario. O también para ponerse en posición para contras con la izquierda y puede emplearse para desequilibrar al contrario. Las cosas mas importantes a recordar son: no dar nunca pasos en que se crucen los pies, moverse deliberadamente y sin exceso de movimiento.

* * *

Circulo a la izquierda: Este es un movimiento mas precise que requiere pasos mas cortos. Se utiliza para mantenerse fuera del alcance de los golpes de la mano izquierda desde atrás, desde una guardia de derecha. También proporciona una buena posición para lanzar un gancho o un jab. Es mas difícil pero mas seguro que moverse hacia la derecha y por consiguiente debe usarse con mayor frecuencia.

El paso hacia dentro/el paso hacia fuera: Es el comienzo de una maniobra ofensiva, frecuentemente utilizado como una finta para crear un hueco. El movimiento de pie se combina siempre con movimientos de patadas y de puñetazos. El movimiento inicial (el paso hacia dentro) se hace directamente hacia el interior, con las manos altas como para golpear o dar patadas, y después rápidamente hacia fuera antes de que el contrario pueda ajustar su defensa. Adormece al contrario con esta maniobra y después ataca cuando se haya acostumbrado en este movimiento motor.

Es un proceso continuo de golpear y salirse.

La retirada rápida: Es un movimiento hacia tras con fuerza, rápido y fluido que permite retirarse mas si es necesario o dar un paso hacia delante si se desea atacar.

Si es necesario combinar un paso atrás con una parada es porque se siente uno «apretado» de tiempo. Por consiguiente la parada debe hacerse *al comienzo* del movimiento de retirada, es decir, *cuando se mueve el pie de atrás*.

Si la acción ofensiva del contrario es una acción compuesta, la coordinación correcta debe ser realizada con la primera parada, simultáneamente con el movimiento del pie trasero, y la otra parada o paradas simultáneamente con el retroceso del pie delantero.

El paso hacia tras puede hacerse en primer lugar, pero esto tan sólo en el caso en que el ataque haya sido *preparado* con un paso hacia delante y no cuando el ataque haya sido *hecho* con un paso hacia delante.

Para una persona con un juego de piernas rápido y con un buen golpe inicial el arte es bastante sencillo. Es un proceso continuo de golpear y salirse. Cuando tu contrario se

EL TAO DEL JEET KUNE DO



mueve hacia dentro le haces frente con un golpe defensivo con la mano adelantada e inmediatamente das un paso hacia atrás; después si el continua tu repites este proceso, retirándote continuamente *alrededor del ring*. Cuando hastas esto comprueba tu zancada con frecuencia y parate temporalmente para hacerle frente con un directo de derecha o de izquierda u ocasionalmente con ambos.

El éxito de «golpear durante la retirada» requiere un buen juicio de la distancia y la habilidad de pararte en tu retirada con rapidez e inesperadamente. La falta mas común es lanzar tu golpe mientras estas realmente moviéndote en lugar de pararte adecuadamente para hacerlo. Desarrolla gran rapidez al pasar de la defensa al ataque y después vuelve de nuevo a la defensa.

* * *

Recuerda, no intentes golpear mientras retrocedes. Tu peso tiene que desplazarse hacia adelante. Un paso hacia atrás, detente, después golpea o aprende a desplazar tu peso del cuerpo momentáneamente hacia adelante mientras que tu pie lo sostiene.

Mientras estés en la ofensiva o retirándote debes intentar ser un blanco difícil! y engañoso. No debes moverte en una dirección recta hacia atrás o hacia adelante.

**a torreta que
soporta la
artillería debe
estar bien
equilibrada
como amenaza
constante a tu
enemigo.**

Cuando evites o maniobres a tu contrario mediante el juego de piernas, mantente tan cerca de el como sea posible con el propósito de desquitarte. Muévete con ligereza, sintiendo el suelo como un trampolín, preparado para atacar con un puñetazo, patada o contra.

* * *

Retirarse ante *las patadas* es conceder espacio a! adversario y por tanto es apropiado, a veces, atropellar y ahogar su preparación y ganar en consecuencia tiempo mediante un golpe de parada.

Paso lateral: El paso lateral realmente es desplazar el peso y cambiar el pie sin perturbar el equilibrio en un esfuerzo para ganar rápidamente una posición mas ventajosa desde la que se desarrolle nuestro ataque. Se utiliza para evitar las acometidas en recto y hacia delante y para moverse rápidamente fuera del alcance. Cuando un contrario se lanza hacia ti, no importa tanto la acometida, que esquivas mediante un paso lateral, como algún *golpe particular* que el lance durante !a acometida.

El paso lateral es una táctica defensiva segura, fiable v de valor. Puedes utilizarla para frustrar un ataque simple moviéndote cada vez que el adversario se prepare para atacar o puedes utilizarla como un método de evitar golpes o patadas. También puede emplearse para crear huecos para algún contraataque.

El paso lateral puede realizarse desplazando el cuerpo hacia adelante, lo que se llama «una caída hacia adelante». Es una posición bastante segura con la cabeza muy cerca, las

MOVILIDAD

manos altas y preparadas para golpear los genitales del contrario, o pisotearle en el empeine, o desarrollar un ataque en gancho con los dos puños. La caída adelante, también denominada un «desplazamiento en caída», se utiliza para ganar o bien la posición de guardia interior o bien la exterior y es, por tanto, una técnica muy útil en el cuerpo a cuerpo o en el agarre. También es un modo para contrar. Requiere timing, velocidad y juicio para ser ejecutada adecuadamente y puede combinarse con el jab, el directo de izquierda, y los ganchos de derecha y de izquierda.

* * *

El mismo paso puede también efectuarse directamente hacia la derecha, izquierda o hacia atrás, dependiendo del grado de seguridad que se necesita o del plan de acción.

* * *

Adecuadamente utilizado, el paso lateral no es solo uno de los movimientos más bonitos, sino que también es un método de escapar de todo tipo de ataques y de contrar a un adversario cuando menos lo espere. El arte del paso lateral, como el de agacharse y el de esquivar, es moverse tarde y rápidamente. Debes esperar hasta que el golpe o patada de tu contrario está casi llegando a ti y después de efectuar un paso rápido bien a la derecha o a la izquierda,

En casi todos los casos debes mover en primer lugar el pie más cerca de la dirección hacia la que piensas ir. Para dar el paso de la forma más rápida posible, el cuerpo debe balancearse ligeramente en la dirección en que vas a ir antes de dar el paso. El pie retrasado sigue después con rapidez y naturalidad y al dar un paso lateral ante una acometida el luchador gira inmediatamente y contra a su adversario cuando el pasa a su lado.

* * *

Cuando se da un paso lateral ante un directo avanzado, la contra, naturalmente, es bastante fácil. No es así en el caso de una acometida, porque para contrar con efectividad aquí el luchador tiene que mantenerse muy cerca de su contrario, moviéndose justo lo necesario para hacer que falle. El luchador entonces tiene que girar: - con extraordinaria rapidez para llegarle antes de que haya pasado como un rayo.

Cuando un contrario se abalanza sobre ti no es tan importante la acometida que esquivas con un paso lateral como algún golpe particular o patada que te dirige durante la acometida.

Recuerda, cuando un contrario se abalanza sobre ti no es tan importante la acometida que esquivas con un paso lateral como algún golpe particular o patada que te dirige durante la acometida. Desde luego si das un paso al costado de tu contrario sin vigilar cualquier golpe que saiga hacia el exterior es muy probable que seas víctima de un gancho o de un swing.

* * *

Paso lateral a la derecha: Lleva el pie derecho adelantado rápidamente hacia la derecha y hacia adelante, a una distancia de unos 45 centímetros. Lleva el pie izquierdo a igual distancia detrás del derecho. El paso sirve para girar el cuerpo a la izquierda, llevando el flanco derecho más adelantado hacia delante y cerca de la izquierda retrasada del contrario (cuando este en guardia de derecha). Por esta razón el paso lateral a la derecha no se usa tan frecuentemente como el paso hacia la izquierda. La mayoría de los pasos laterales y de los balances son hacia la izquierda, manteniéndose cerca de su derecha y lejos de la mano izquierda retrasada. (La situación cambia cuando tienes una guardia de derecha contra una guardia de izquierda.)

EL TAO DEL JEET KUNE DO



A veces un paso lateral hacia la derecha se emprende solo para variar la dirección del balanceo, e incluso menos frecuentemente hacia adentro, esquivando un golpe de derecha con la mano adelantada, metiéndose dentro de el para contrar con una izquierda. Se usa para iniciar una izquierda al cuerpo.

* * *

Paso lateral a la izquierda: Desde la posición de guardia de derecha fundamental, lleva el pie izquierdo bruscamente a la izquierda y hacia adelante a una distancia de unos 45 centímetros. Esto te llevara hacia el *exterior* del jab de derecha del contrario. Encontraras exactamente al emprender el paso hacia la izquierda, el flanco izquierdo de tu cuerpo girando hacia adelante y el flanco derecho hacia tras, de forma *que giras hacia el flanco derecho del contrario*. Cuando completes este movimiento semicircular encontraras que tu pie derecho esta de nuevo en su posición normal delante del pie izquierdo.

^ % #

Si has emprendido el paso lateral hacia la izquierda para evitar el golpe con la mano adelantada de derecha del contrario debes balancear tu cuerpo e inclinar tu cabeza (sin perder equilibrio) en la dirección del paso, es decir, a la izquierda. Su derecha pasara silbando cerca, por encima de tu cabeza, en la dirección de tu hombro derecho. Ahora cuando giras hacia la derecha en dirección del contrario tienes todo su flanco derecho totalmente expuesto y puedes lanzar una izquierda al cuerpo o a la mandíbula con un efecto muy destructivo.



Aspira siempre a moverte con fluidez, pero mantén la posición relativa de ambos pies.

Recuerda este sencillo consejo: Mueve en primer lugar el pie mas cercano a la dirección hacia donde quieres ir. En otras palabras, si tu quieres dar un paso lateral hacia la izquierda, mueve primero el pie izquierdo y viceversa. También en todas las técnicas *de mano*, la mano se mueve primero *antes que el pie*. Cuando se utilizan técnicas del pie, desde luego, mueve primero el pie antes que la mano.

* * *

Recuerda también mantener siempre la posición fundamental. Sin importar lo que hagas con este pedestal móvil, la torreta que lleva tu artillería debe permanecer bien equilibrada, siendo una amenaza constante para tu enemigo. Aspira siempre a moverte de una forma fluida, pero mantén la posición relativa sobre los dos pies.

* * *

Examina los desplazamientos para:

1. Sensación corporal y control, como un conjunto, en una postura neutral.
2. Capacidad de ataque y defensa en cualquier momento.
3. Facilidad y comodidad en cualquier dirección.

4. Aplicación de una fuerza eficiente durante todas las fases del movimiento.
5. Equilibrio máximo en cualquier momento.
6. Esquiva dentro de una buena protección en correspondencia con la estructura y con la distancia exacta.

Experimenta las siguientes *mecánicas* y *sentimientos* del juego de piernas:

1. Juego de piernas para la evasión y el frenado si el contrario se te abalanza.
2. Juego de piernas para evitar el punto de contacto (como en el caso de que el contrario este armado con una navaja).

El ultimo objetivo es conseguir siempre el *borde de la línea de fuego* en las acometidas reales y finales del adversario.

Recuerda, movilidad y rapidez en desplazamiento y *velocidad de ejecución* son las cualidades fundamentales. Practica juego de piernas y mas juego de piernas.

E) juego de piernas también puede adquirirse mediante el salto de comba {un ejercicio para aprender a manejar con ligereza el peso del cuerpo) mediante un sparring (el aprendizaje de la distancia y del timing en el juego de piernas) y el boxeo de sombra (ejercicio para el combote).

Correr también fortalece las piernas y suministra una energía ilimitada para una mayor eficacia.

Incrementa el control de las piernas mediante ejercicios en una posición de medio en cuclillas y movimientos que imiten a los de los monos (andar en cuclillas).

Incorpora apertura de piernas (splits) para la flexibilidad.

Sin importar lo sencillo que sean los golpes que se practican en la lección o si son de naturaleza ofensiva o defensiva, el practicante debe acostumbrarse a combinar los desplazamientos con ellos. Debe de estar habituado a avanzar o retirarse *antes, durante* y *después* del golpe que esta desarrollando o ha sido ya ejecutado. De esta forma adquirirá un sentido natural de la distancia y desarrollara gran movilidad.

Practica variaciones de desplazamiento de piernas con:

1. Tecnicas de dar patadas.
2. Tecnicas de puno.
3. Posiciones de cubrirse con manos y rodillas.

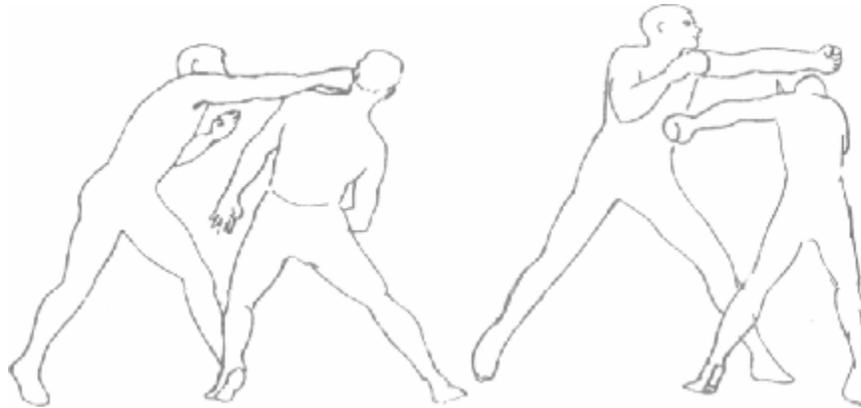
La movilidad y la rapidez del juego de piernas y la velocidad de ejecución son las cualidades fundamentales.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

EVASIÓN

Durante la lucha existen muchas oportunidades de parar, especialmente con una mano retrasada, pero es mejor utilizar los desplazamientos: agacharse y contrar, echarse con rapidez hacia atrás y volver, esquivar y golpear.

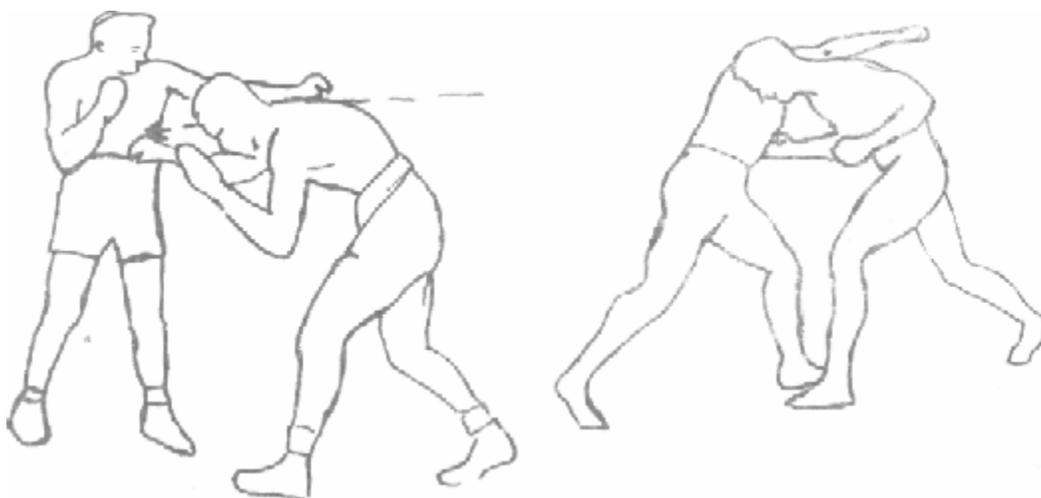


ESQUIVAR

Esquivar es evitar un golpe sin realmente mover el cuerpo fuera de la distancia.

Esquivar es evitar un golpe sin mover realmente el cuerpo hacia fuera de la distancia. Se utiliza *fundamentalmente* contra los directos con la mano adelantada y las contras. Requiere un timing exacto y un buen juicio y para ser efectiva debe realizarse de forma tal que el golpe se evite solo por unos centímetros.

Es posible esquivar un golpe con la mano adelantada de derecha o de izquierda. Realmente la esquivada se utiliza más para el golpe inicial con la mano adelantada porque es más segura. La esquivada hacia fuera, es decir, cayendo hacia una posición fuera del golpe con la mano adelantada, de derecha o de izquierda del contrario, ES más segura y deja al contrario incapaz de defenderse de un contraataque.



Esquivar es la técnica de más valía dado que deja ambas manos libres para contraatacar. Es la base real para la contraofensiva y la realiza el experto.

Esquivar hacia el interior un golpe de izquierda con la mano adelantada. Cuando el contrario inicia un directo de izquierda con la mano adelantada deja caer tu peso hacia atrás, a tu pierna izquierda girando rápidamente tu hombro derecho y tu cuerpo hacia la izquierda.



El oponente en guardia de izquierda

Tu pie izquierdo permanece estático, pero tu hombro derecho pivota hacia dentro. Este movimiento permite a su mano izquierda resbalar por encima de tu hombro derecho cuando consigues la posición de guardia interior.

* * *

Esquivar hacia fuera un golpe de izquierda con la mano adelantada. Cuando el contrario lanza un golpe de izquierda directo con la mano adelantada, cambia el peso de tu cuerpo a la derecha y adelante sobre tu pierna derecha, girando tu hombro izquierdo hacia adelante. El golpe resbalará por encima de tu hombro izquierdo. Un paso corto hacia adelante y hacia la derecha con tu pie derecho facilitará este movimiento. Tus manos deben estar altas, en la posición de guardia.

Esquivar es la base real de la contraofensiva y la realiza el experto.

El oponente en guardia derecha



Esquivar hacia el interior un golpe de derecha con la mano adelantada. Cuando el contrario lanza un puñetazo de derecha, cambia tu peso a la pierna derecha adelantada, moviendo tu cuerpo ligeramente hacia la derecha y adelante. Lleva tu hombro izquierdo rápidamente hacia adelante. Al hacerlo así el puñetazo resbalará sobre tu hombro izquierdo. Asegurate de girar tu cadera izquierda hacia dentro y flexionar ligeramente tu rodilla izquierda. La posición interior es la preferida para el ataque. Mueve por separado tu cabeza *tan solo* si la esquivo es demasiado ajustada.

* * *

Esquivar hacia el exterior un golpe de derecha con la mano adelantada. Cuando el contrario lanza un derechazo, deja caer el peso de tu cuerpo hacia tras, hacia tu pierna izquierda, y rápidamente tu hombro derecho y tu cuerpo hacia la derecha, Tu pie derecho permanece inmóvil y los dedos de tu pie izquierdo pivotan hacia dentro. El golpe

EL TAO DEL JEET KUNE DO



resbalara inofensivamente a tu costado. Deja caer ligeramente tu mano derecha, pero mantenla preparada para lanzar un uppercut al cuerpo contrario. Tu mano izquierda debe mantenerse alta, cerca de tu hombro derecho, preparada para contrar a su barbilla.

Otro método es cambiar tu peso a la pierna izquierda y pivotar tu talón derecho hacia fuera de forma de que tu hombro derecho y tu cuerpo giren hacia la izquierda. Deja caer tu mano derecha ligeramente y mantén tu mano izquierda elevada, cerca de tu hombro derecho.

Cuando esquives el movimiento circular de tu hombro desplazara tu cabeza. No la inclines de forma poco natural.

Trata siempre de golpear durante la esquivas, particularmente cuando te muevas hacia delante. Tu puedes golpear con mas dureza cuando des un paso hacia el interior, para esquivar un puñetazo, cuando bloqueas y contras o paras y contras.

Es exactamente tan necesario aprender a agacharse ante los swings y los ganchos como esquivar los directos.

La clave para una esquivas con éxito esta a menudo en un pequeño movimiento del talón; por ejemplo, si se desea esquivar un golpe inicial con la mano adelantada a la derecha, de forma que pase por encima de tu hombro izquierdo, tu talón izquierdo debe levantarse y girar hacia fuera. Pasando tu peso a tu pie derecho y girando tus hombros te dejaran bien preparado para contrar.

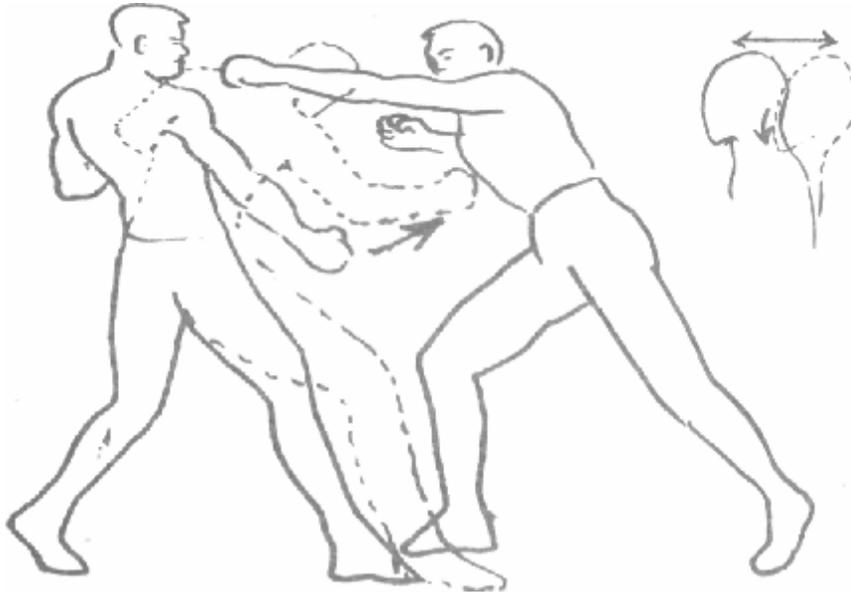
Para esquivar un golpe inicial con la mano adelantada por encima de tu hombro derecho con un movimiento defensivo a la izquierda, tu talón derecho debe girar de una forma similar, de esta manera tu peso se ha desplazado a tu pie izquierdo y tu hombro izquierdo esta retrasado, de forma que estas bien situado para contrar con un derecha.

Si recuerdas que el hombro, con el que deseas esquivar un golpe, y el talón a girar son uno, no erraras en su ejecución; las excepciones son movimientos similares a la primera descripción de -esquivar hacia el exterior un golpe de derecha con la mano adelantada".

AGACHARSE

Agacharse es dejar caer el cuerpo hacia delante por debajo de los swings y ganchos (manos o pies) dirigidos a la cabeza. Se efectúa fundamentalmente con la cintura. Agacharse se utiliza como un medio para esquivar los golpes y permitir al luchador permanecer en distancia para un contraataque. Es exactamente tan necesario aprender

a agacharse ante los swings y los ganchos como esquivar los directos, Ambos son importantes en los contraataques.



ECHARSE ATRÁS CON RAPIDEZ

El echarse hacia atrás simplemente significa alejar el cuerpo con rapidez de un golpe recto con la mano adelantada lo suficiente como para que el contrario falle. Cuando el brazo del contrario retroceda hacia su cuerpo, es posible moverse hacia su cuerpo y contrar con firmeza. Es una técnica muy eficaz contra un jab y también puede utilizarse como la base de un golpe en combinación de uno-dos.

La ventaja **fundamental del luchador inteligente es el rodar** deslizando.

RODAR

El rodar anula la fuerza de un golpe al mover el cuerpo con el mismo.

- # Contra un directo, el movimiento es *hacia atrás*.
- # Contra los ganchos, el movimiento es a *ambos lados*.
- # Contra los uppercuts, *hacia atrás y saliéndose*.
- # Contra los golpes de marlillo es *un movimiento circular, abajo a ambos lados*.

* * *

DESLIZANDO

La ventaja principal del luchador inteligente es rodar deslizando. Quizás instintivamente percibe el puñetazo o la patada alta que está llegando y da un paso atrás, moviendo su cabeza hacia atrás y por debajo. Ahora está en posición de conseguir varios golpes de mano o patadas por los huecos apropiados.

* * *

EL BALANCEO DEL CUERPO (inclinarse y balanceos)

El arte de balancearse hace que el luchador sea más difícil de golpear y le presta más potencia, particularmente con el gancho. Es útil ya que deja las manos abiertas para el

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El balancearse se utiliza para hacer que el contrario falle y para contraatacar con ambas manos.

ataque, mejorando la defensa y proporcionando oportunidades para golpear con dureza cuando se presenta un hueco.

* * *

La clave de balancearse es la relajación y es mas fácil enfrentarse al tipo de boxeador rígido y agarrotado que al tipo que esta siempre oscilando.



Mecánicas del inclinarse:

1. Inclínate bajo el swing o el gancho con un movimiento único, perfectamente controlado.
2. Lleva tus puños hacia dentro, en dirección de tu contrario, para protegerte o atacar.
3. Mantén una posición de golpear casi normal, con piernas y pies, incluso al final de la inclinación. Utiliza las rodillas para conseguir el movimiento.
4. Mantén todo el tiempo la posición normal de esquiva de tu cabeza y hombros para defenderte de los directos. Es muy importante que estés en posición para esquivar en cualquier etapa de la inclinación.
5. No cuentes con nada en una inclinación profunda, a-excepción, quizá, de un directo a los genitales. Oscila para aplicar contras retrasadas con directos veloces o ganchos.

* * *

Propósitos del balanceo:

1. Hacer de tu cabeza un blanco móvil (de lado a lado).
2. Mantener a tu contrario en duda sobre el lado al que vas a esquivar si te golpea.
3. Mantener a tu contrario en duda sobre el puño con que vas a lanzar cuando golpees.

Balancearse significa mover el cuerpo hacia dentro, hacia fuera y alrededor de cualquier directo a la cabeza. Se utiliza para hacer que el contrario falle y contraatacar después con ambas manos. Balancearse esta basado en la esquiva y es un movimiento circular de la parte superior del tronco y de la cabeza hacia la derecha o izquierda.



Balancearse ha da el interior. *Ante un directo de derecha, resbala hacia la posicion exterior (figura A), deja caer la cabeza y la parte superior del tronco, metiendote por debajo del brazo derecho extendido y despues enderezate volviendo a la posicion basica. El rechazazo del oponente se aproxima ahora a tu hombro izquierdo (figura B). Lleva tus manos attas y cerca de tu cuerpo. Cuando tu cuerpo se mueva a la posicion interior coloca tu mano derecha extendida sobre la izquierda del contrario. Mas tarde, contra con un golpe de derecha mientras esquivas y despues con una izquierda y derecha cuando realizas el balanceo.*

∇ · +

Balancearse hacia el exterior. *Cuando el contrario lance un golpe de derecha, esquiva hacia la posicion interior (figura B) y coloca tu mano derecha sobre la izquierda del contrario. Ahora mueve tu cabeza y cuerpo hacia la izquierda y arriba en un movimiento circular de forma que el derecha/n del contrario se aproxime a tu hombro derecho. Tu cuerpo esta ahora en la parte exterior del golpe del contrario y en la posicion basica (figura A). Lleva ambas manos alias y cerca.*

* * #

Recuerda que el balanceo esta basado en la esquivas y asi el dominio de la esquivas ayuda a conseguir la destre/a en el balanceo. Ks mas dificil que esquivar, pero es una maniobra defensiva muy efectiva una vez perfeccionada.

* * *

El balanceo rara vez se utiliza aisladamente. Casi invariablemente el balanceo se utiliza con la indinacion. FA proposito de la inclinadon y el balanceo es deslizarsepor debajo del ataque del contrario y acercarse a el. El boxeador que se inclina y se balancea es siempre un especialista en ganchos. Es el ataque perfecto para utilizarlo contra adversarios mas altos. Rompe con frocuencia tu ritmo cuando in utilices. No te conviertas en un boxeador que se inclina y se balancea de forma ritmica. A veces cuando esquives hacia dentro un golpe puedes dar una contra durisima cuando des el paso. No debe practicarse la evasion sin golpear o dar patadas para contrar.

∴ ∴ ∴

Ademas cuando llegan los punetazos manten abiertos tus ojos cada minuto. Los punetazos no te esperan. Te golpearan de forma inesperada, y a menos que estes lo suficientemente bien entrenado para localizarlos seran muy dificiles de parar.

* * *

Los codos y los antebrazos se utilizan para protegerse contra los golpes del cuerpo. Los golpes dirigidos a la cabeza se desvfan lateralmente con la mano si no esquivas y contras.



Casi todos los luchadores en un momento u otro se meten en un lugar peligroso donde pierden parte del mando y deben protegerse a si mismos. Si llega este momento es aconsejable haber aprendido una buena defensa,

Casi todos los luchadores en un momento u otro se meten en un lugar peligroso donde pierden parte del mando y deben protegerse a si mismos.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

ATAQUE

No hay mucho mas en este arte. Toma las cosas como son. Golpea si tienes que golpear; da una patada cuando tengas que patear

¡ATAQUE!

Existen pocos ataques directos en el Jeet Kune Do. Prácticamente toda acción ofensiva es indirecta, efectuándose **después** de una finta o tomando la forma de una contra después de que se ha **frustrado** el ataque del contrario. Requiere **maniobrar** ágilmente, fintar e incitar al contrario, es todo un plan científico.

Existen dos momentos básicos para el ataque:

1. Cuando tu mismo decides el momento del ataque.
2. Cuando el momento del ataque depende del **movimiento** del contrario o del fallo de su acción.

Si un luchador se *concentra* lo suficiente, *siente el momento* del ataque y reacciona *con rapidez y decisivamente*, las probabilidades de éxito aumentan.

Existirá aun la posibilidad mayor de éxito si el ataque directo se lanza cuando el contrario esta moviendo su brazo fuera de la línea en la que uno desea atacar. Esto es importante.

Conserva tu energía, pero ataca con decisión, con confianza y con un único pensamiento.

El proceso psicofísico del ataque

1. *Análisis*: El análisis es totalmente mental y puede ser subdividida en dos partes:
 - a) Definible: Por ejemplo, la estimación de la distancia correcta entre los luchadores o la aparición de un hueco.
 - b) Instintivo: Si el contrario atacara o se retirara.
2. *Decisión*: También es una función mental, pero los nervios y los músculos están alertados y preparados para la ejecución, Durante esta fase el luchador decide como atacar. Por ejemplo, debe ser desde distancia corta con **un** ataque directo o debería utilizar un ataque compuesto desde una distancia larga?
Alternativamente podría atacar con una segunda intención o de alguna otra forma que considerase que pudiese tener éxito.
3. *Acción* El cerebro ha dado a los músculos la orden que ahora ejecutan, pero incluso en la ejecución el luchador tiene que estar preparado para la posibilidad de una intercepción, contra, etc. Así pues, es tan **esencial** como obvio que la alerta mental y física se mantengan durante todo el combate.

Conserva tu energía, pero ataca con decisión, con confianza y con un único pensamiento.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Ataque primario y secundario

Primario

Estos son ataques iniciados por uno con la intención de golpear mediante *velocidad, engaño o fuerza*.

Velocidad: Un ataque directo se hace sobre una acometida para golpear al contrario con una precisión y velocidad superior antes de que pueda parar sin ningún intento de disimular la dirección del ataque.

Engaño: Un ataque indirecto puede utilizarse para engañar o disimular la primera mitad de la acometida. Una finta puede preceder al ataque para inducir a tu contrario mediante algunos movimientos preliminares a pensar que les vas a golpear en una línea en particular. Al presentar una parada para proteger esta línea puedes engañarle y quedar libre para completar el ataque acometiéndole en otra línea.

Fuerza: Al encontrar cubierto a tu contrario, atacas su mano con suficiente fuerza para apartarla y crear un hueco para la acometida de tu mano.

**Ataques al
terminar se
hacen
después de
que el
contrario se
ha metido en
su acometida
dentro del
alcance.**

Secundario

Estos son ataques pensados para superar ataques iniciados por el contrario en una u otra de sus diferentes etapas.

Los ataques en la preparación se utilizan para detener su movimiento antes de que madure su plan.

Los ataques en el desarrollo son principalmente ataques »en tiempo«. Habiendo anticipado en que línea se lanzara el ataque de tu contrario, tu interceptas cuando comienza su ataque y le haces frente mediante una contra.

Los ataques en la finalización se hacen después de que el contrario esta por su ataque dentro del alcance. Estas *respuestas* se hacen desde la posición de la parada. este donde este, una vez que el ataque principal del contrario se hit rechazado. Pueden lanzarse mientras que el contrario esta en «extensión» durante la acometida o durante el momento de su recuperación, pero, casi sin excepción, no están acompañados por ningún movimiento del pie.

Engaños o ataques falsos pueden utilizarse en cualquiera de las tres etapas como preparación para los ataques secundarios. Utilizados así, no se hacen con la intención de golpear al contrario, sino tan solo de engañarle, haciéndole que te ataque en alguna

ATAQUE

línea, de forma que podrás desconcertarle mediante una parada preparada y lanzarle una replica efectiva. Por consiguiente estos ataques no se hacen sobre una acometida, ya que un movimiento ligero del pie, si es que existe, es todo lo que se necesita.

Un golpe (de mano o de pie) se hace utilizando el golpe que corresponde al del contrario, aprovechando la oportunidad de lanzarlo con una sincronización apropiada.

Contra un adversario que abre su blanco o efectiva acciones alocadamente es particularmente efectivo, por ejemplo, contrar en tiempo dentro de su acción o darle una patada de detención a su blanco avanzado o zona expuesta cuando se mueve hacia adelante.

Un luchador que sea cuidadoso no lanzara obstinadamente golpes que no sean los apropiados. Mas que una incorrecta elección del golpe muchos luchadores cometen el fallo de lanzar golpes ofensivos con falta de velocidad. El profesional lo sabe mejor.

Cada luchador, por consiguiente, tiene que ser estudiado desde varios ángulos de estilo, táctica y cadencia antes de que se decida finalmente un plan de acción definido que comprenda la elección del golpe.

Los luchadores pueden colocarse en dos categorías principales: el luchador «mecánico» y el luchador «intelectual». Es fácil que el luchador mecánico te avise porque sus tácticas y técnicas de lucha son el resultado de la repetición mecánica de golpes productos de una lección que era puramente automática y a falta de una explicación inteligente del *porque*, el *como* y el *cuando*. Su lucha sigue un modelo similar en todos los combates.

El luchador inteligente nunca dudara en cambiar las tácticas para utilizar los golpes correctos para hacer frente a su contrario. Debe quedar claro desde ahora que la decisión del luchador para utilizar un golpe particular debe estar relacionada por la técnica y el método de lucha de su contrario.

En la posición de guardia la parada viva, controlada, el ataque simple sincronizado, el avance y la retirada sensitiva, bien regulada, la cegadora acometida y la recuperación veloz, equilibrada, deben aprenderse en su totalidad. Adquiere la percepción neuromuscular apropiada de todo esto, de forma que tan solo requieras una atención limitada y así quedaras libre para concentrarte en tu adversario, en sus estratagemas y en tu solución ante su ataque y defensa. La libertad de movimiento, el equilibrio y la confianza acompañan a una certeza practica de los movimientos fundamentales.

El luchador inteligente nunca dudara en cambiar las tácticas para utilizar los golpes correctos para hacer frente a su contrario.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Para atacar debes estudiar las debilidades y fortalezas del adversario y aprovecharte de las primeras mientras evitas las últimas.

Si, por ejemplo, tu contrario tiene buena mano para paradas, los ataques deben ser precedidos por un palmetazo, presión o finta, que pueda desorganizar el funcionamiento de la parada.

Todos los movimientos de ataque deben hacerse tan cortos como sea posible; es decir, con la menor desviación necesaria de la mano para inducir a reaccionar al contrario. La precaución exige que el ataque quede completamente a cubierto, o suplementado si es posible, por cualquier táctica defensiva necesaria.

La forma de un ataque, generalmente, queda dictada por la forma de defensa utilizada por el contrario. Con estas palabras, entre contrarios de aproximadamente el mismo nivel, un ataque rara vez puede tener éxito a menos que engañe o burle a la defensa. Por ejemplo, un ataque hecho con un movimiento circular no puede tener éxito si el defensor le hace frente con un movimiento simple o lateral en su parada. Por consiguiente, es esencial anticiparse correctamente a la reacción del contrario si se quiere que el ataque tenga éxito. Tu elección *final* del golpe debe basarse en la observación de las reacciones, costumbres y preferencias del contrario.

Para atacar debes estudiar las debilidades y fortalezas del adversario y aprovecharte de las primeras mientras evitas las últimas.

Es peligroso para un luchador lanzarse a ataques compuestos complicados en donde existen muchos periodos de tiempo de movimientos en los que un contrario puede lanzar un golpe de parada.

Cuanto mas complicado sea el ataque, tanta mas probabilidad existe de un **movimiento** contraofensivo sin premeditación. Siendo este el caso, el verdadero ataque debe ser simple, sin importar la forma de preparación que se hay a utilizado.

PREPARACIÓN DEL ATAQUE

A causa de la amplia distancia que mantiene el contrario a! ganar la distancia tiene que estar «cubierto» por alguna acción que distraiga momentáneamente la atención del contrario. Esta acción puede ser:

1. Una variación de distancia.
2. Ataques sobre los blancos mas cercanos (normalmente pierna delantera, mano extendida, genitales).
3. Una combinación de los dos puntos anteriores.
4. Una combinación de ataques para perturbar.

Una preparación del ataque es la acción emprendida por el atacante para abrir un hueco para su ataque. Normalmente consiste en algunos movimientos que *desviaran la mano adelantada y extendida del contrario al atacar o conseguirán una reacción deseada (para un hueco) y permitirán un cambio en la distancia.*

Un contrario agresivo puede ser frecuentemente inducido a entrar dentro de la distancia mediante una serie de pasos hacia atrás, que se acortan progresivamente; se puede maniobrar a veces a un contrario cauteloso llevándole a la misma posición mediante una serie de pasos adelante y atrás de longitud variable.

Los luchadores recurren a las preparaciones en un intento de conseguir alguna forma de reacción de sus contrarios cuando Han fallado las fintas para lograr dicho propósito.

Las fintas precedidas por palmetazos o atrapes de la mano pueden perturbar la confianza del defensor y forzarle a una acción defensiva en contra de su voluntad. Entonces esta acción defensiva puede ser objeto de un engaño en el ataque.

Los palmetazos, los cambios de palmetazos, los contactos y cambios de contactos bien fijaran la mano del contrario en una línea particular, obligándole a reducir y hacer mas lentas sus reacciones, o bien le obligaran a parar antes de lo debido o con menos control que el que se pretende. Sea la que sea la reacción, puede abrir el camino para un ataque simple con éxito.

* * *

Al desviar o atrapar la mano mientras se da un paso hacia delante, queda limitada la posibilidad de un golpe de detención con éxito por parte del contrario. Análogamente obstruir la pierna con un paso preliminar es muy efectivo.

Cuando atrapes asegúrate de que las líneas son cubiertas o complementadas con una oscilación del tronco o guardia suplementaria. Los movimientos deben ser cerrados. También aprovecha cualquier oportunidad para un golpe de parada o un golpe en «tiempo» en medio del atrape.

* * +

Atrapar la mano, palmetazos o acciones de oposición a la mano pueden hacer que el adversario encuentre dificultad en la parada al quedar confundido. Vigila la posible ruptura de contacto si normalmente el adversario rompe el contacto, lánzale un golpe de parada, fintando primero una preparación y después atacando con el atrape.

* * *

Cuando el paso hacia delante y la acción sobre la mano del contrario se hacen simultáneamente, esto se llama una *preparación compuesta*. Su éxito depende de la perfecta coordinación tanto de mano como de pies. Hay que dedicar mucho tiempo en la practica de este tipo de acción.

Una preparación del ataque es la acción emprendida por el atacante para abrir un hueco para su ataque.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Experimenta en lo antes citado con la idea de utilizar un *atrape económico* bien para inmovilizar o provocar una reacción y después pasar a un ataque sólido con el puño o la pierna a un punto extremadamente delicado o vital.

Cuando avances para la preparación de un ataque presta particular atención a tu equilibrio y al control de los pies de forma que puedas parar tu movimiento hacia delante con el menor esfuerzo posible. Unos pasos cortos y rápidos aseguran esto, ya que tu centro de gravedad es menos probable que se desplace que si das pasos largos y atropellados. No te precipites sobre tu contrario, sino que gana y mantén la distancia de una forma tranquila y precisa.

Si el ataque mediante preparación se repite demasiado provocara un golpe de parada mas que una parada. Así pues, cuando utilices el ataque por preparación inícialo con una gran economía y nunca abras las líneas mas que lo necesario para atrapar. Intenta recortar tu periodo de vulnerabilidad.

Note precipites sobre tu contrario, sino que gana y mantén la distancia de una forma calmosa y precisa.

Recordando que aunque la preparación y el ataque forman un fluir suave, realmente son dos movimientos separados, el luchador será capaz de tomar precauciones contra posibles contraataques.

Cuando se practican las preparaciones el alumno debe ejecutarlas sobre el *ligamiento*, *cambio de ligamiento* y *fintas* de su contrincante.

ATAQUE SIMPLE

Todos los ataques directos e indirectos compuestos de un solo movimiento se denominan «ataques simples» porque su objeto es ir al blanco por la ruta mas directa.

Un ataque simple *directo* es aquel que se hace en línea de contacto o en la línea opuesta, golpeando simplemente al contrario con un puñetazo o sorprendiéndole en un momento de vulnerabilidad.

Un ataque simple *indirecto* es un movimiento único, cuya primera mitad causa alguna reacción del contrario de forma que la segunda mitad pueda realizarse opuesta en la línea original de contacto en la línea abierta.

Es mas probable que una acometida tenga éxito si se hace *cuando la línea se esta abriendo* en vez de cuando se esta cerrando. Un ataque lanzado en una línea que se abre

gana tiempo porque la acción del contrario esta comprometida en el movimiento en la dirección contraria y tiene que invertir su acción o alterarla sustancialmente para defenderse.

* * *

Cuando trates de burlar la mano del contrario normalmente las acciones ofensivas con la mano se hacen con movimientos semicirculares o circulares.

El ataque indirecto frecuentemente hace uso de la ruptura de contacto o contrarruptura para alcanzar la línea que se abre.

* * *

La ruptura de contacto o desligamiento es un único movimiento de pasar la mano desde la línea de contacto a la línea opuesta, atacando desde una línea cerrada a una abierta. *Sincronizar* este movimiento para la acción del ataque significa que por un momento la defensa se esta moviendo en una dirección opuesta. Por consiguiente, es precisamente cuando el brazo del contrario se esta moviendo a través cuando el luchador debe comenzar su acción ofensiva. Una sincronización similar puede conseguirse de un luchador que continuamente esta rehusando el contacto y volviendo a el.

Nota: Complementa la ruptura de contacto o desligamiento con una parada, una acometida en línea, un movimiento de cabeza, un cambio de nivel, un movimiento de tronco, etc.

Cuando se pasa de una línea alta a otra baja o viceversa se favorece una ruptura de contacto que respalda esta acción. Cuando se va de la derecha a la izquierda o viceversa los ataques se hacen cortando (moviéndose diagonalmente a través de la línea de contacto del contrario).

Un ataque indirecto frecuentemente hace uso de la ruptura de contacto o contrarruptura para alcanzar la línea que se abre.

Seguidamente se indican dos tipos de ataques simples y los movimientos de la parte del contrario con los que tienen que estar sincronizados. También constituyen un *ejercicio* que debe repetirse a intervalos regulares:

1. Ataque directo sobre:
 - a) Ausencia de contacto.
 - b) Contacto (ligamiento).
 - c) Cambio de contacto (desligamiento).
 - d) Un paso hacia delante con o sin todo lo anterior.
2. Ataque indirecto con ruptura de contacto sobre:
 - a) El palmetazo
 - b) El contacto (ligamiento)
 - c) El cambio de contacto (desligamiento)
 - d) Las tres acciones anteriores efectuadas con un paso hacia delante.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El contradesligamiento es el movimiento ofensivo que corresponde al cambio de ligamiento o a la contraparada. Su objetivo es burlar un movimiento circular y no un movimiento lateral, que es el objetivo del desligamiento. A diferencia del desligamiento, el contradesligamiento no termina en la línea opuesta del contrario.

Ejemplo: El atacante contacta con su contrario en sexta (la línea de afuera alta del atacante). El defensor se desliga con un movimiento circular hacia la línea opuesta. El atacante sigue circularmente y lleva la mano del defensor de nuevo a la línea original y ataca.

Recuerda: la mayoría de la gente son vulnerables en la línea baja. Frecuentemente debes dirigir tu ataque simple, tu desligamiento contacto y ligamiento hacia la línea baja. Recuerda también: ¡defenderte mientras atacas!

Si deseas utilizar cualquier forma de ataque hay que observar las costumbres y preferencias del adversario. El éxito en el ataque simple de forma especial, sea directo o indirecto, esta en una selección correcta. *El ataque debe corresponder a cualquier movimiento que esta haciendo el contrario o pueda hacerlo.* Así pues, es peligroso atacar tan solo con cualquier cosa que se te pase por la cabeza.

**Es peligroso
atacar tan
solo con
cualquier
cosa que se te
pase por la
cabeza.**

El éxito de un ataque simple también depende del timing correcto del movimiento, que naturalmente debe estar referida a la cadencia de los movimientos del contrario si no se quiere quedar capturado por ellos.

Los ataques simples, iniciados dentro de la distancia del adversario, deben llegar, si se hacen adecuadamente, suponiendo que el contrario no suplementa la panada con una retirada. Así pues, para estar seguro induce al adversario a adelantar un paso en la «escena dentro de la distancia» y alcanzale cuando se esta adelantando o simplemente desplazando su paso hacia delante o cuando muestre cualquier signo de «debilidad» mental o física.

Utiliza un «ritmo descaradamente inocente» con el adversario. Una vez dentro del ataque concéntrate en la determinación de llegar con una eficacia mecánica y con un timing correcto.

Para asegurar el éxito de un ataque simple coordina todo dentro de un *ataque potente*, Mantén una soltura continua todo el tiempo y desarrolla una velocidad explosiva pero suave. ¡Relájate! Cualquier tensión mientras esperas la oportunidad de lanzar el ataque (mediante una distancia correctamente calculada) tan solo producirá un movimiento breve, espasmódico, y te obligara a moverte demasiado pronto o proporcionara al contrario una serial de tu intención. Este hecho no debe repetirse con frecuencia. El relajarte te proporcionara suavidad, precisión y velocidad. No lo olvides.

Antes del comienzo: Permanece relajado, pero en equilibrio.

Iniciación: Se económico; utiliza un movimiento continuo partiendo de un estado neutro.

En el desarrollo: Emplea la utilización mas económica del movimiento y fuerza la línea mas directa de ataque, protegiéndote al cubrirte totalmente.

Después del comienzo : Emplea un fluir rápido, natural para recuperar la posición de fase reducida con las rodillas dobladas.

Enfatiza el ejercitarte repetidamente en la forma economiza para adquirir una iniciación instintiva, así como velocidad y dimensión en la fuerza y en la penetración. Recuerda que la aceleración puede aumentarse por una practica intensa y poder de voluntad. La repetición mecánica es la base de todo esto. Acomete doscientas o trescientas veces por día, cada vez con mayor rapidez.

Es importante reconocer que ninguna dosis de ciencia puede compensar la falta de una potencia en la pegada y que este golpear potente sufre una gran merma a menos de que este bien sincronizado y que sea rápido y preciso.

Así pues, el primer paso que tiene que aprender cualquiera es golpear y dar patadas adecuadamente con cualquier miembro. También hay que aprender a golpear y dar patadas simultáneamente con el juego de piernas.

Nada molesta mas a un contrario que la *variedad*, tanto en el ataque como en la defensa, y también facilita el estado físico al desplazar continuamente el fin del esfuerzo de un grupo de músculos a otro.

De una forma semejante nada puede ser mas peligroso que un ataque hecho a medias; haz que tus ataques vuelen, preocupándote tan solo con la ejecución correcta y mas determinada de tu ofensiva.

Cuando ataques debes parecer tan osadamente agresivo como una fiera, sin atolondrarte, para ejercer una presión repentina sobre la moral del adversario. Ten el ojo de un águila, la astucia de un zorro, la agilidad y la alerta de un gato con el coraje, agresividad y fiereza de una pantera, la potencia de golpe de una cobra y la resistencia de una mangosta.

Un ataque simple no siempre tendrá éxito contra cualquier contrario. Hay que planear también otros medios. Aprende tantos movimientos variados defensivos y tantos golpes útiles y variados como sea posible, después serás capaz de ponerte al tanto con todos los estilos diferentes que surjan.

Nada molesta mas a un contrario que la *variedad* tanto en el ataque como en la defensa.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



ATAQUE COMPUESTO

Entre luchadores de igual velocidad y técnica, cuyo juicio sobre la distancia se mantiene correctamente, un ataque simple es extremadamente difícil que sea efectivo. El luchador tiene que resolver el problema de equilibrar su desventaja en la distancia y simultáneamente ganar tiempo. Mediante la utilización de un ataque compuesto puede lograrlo.

* * *

Los ataques compuestos consisten en más de una acción y pueden iniciarse en primer lugar mediante una finta, una preparación sobre la mano o un ataque sobre el blanco más cercano, seguidos inmediatamente por el ataque real.

El primer movimiento en una combinación. Debe comenzar desde una posición de fase reducida con rodillas dobladas. Debe iniciarse con un movimiento suave, económico, sin preaviso; una prolongación suave, sorprendente.

Básicamente los ataques compuestos son una combinación de las cuatro formas de ataque simple: acometidas, rupturas de contactos simples, contrarrupturas y «cut-overs» (acorralamientos).

Los ataques compuestos no tendrán ningún valor si se sincronizan mal o si no se aprovecha una oportunidad favorable.

La complejidad del ataque compuesto utilizado está en relación directa con la habilidad del contrario para parar los movimientos ofensivos que se hagan. Cuando se escogen los golpes a utilizar en un ataque compuesto el éxito dependerá de una anticipación correcta de la forma de la parada (mano a! frente o retrasada, lateral o circular) que el contrario efectuara como respuesta a la finta o primer ataque. Antes de utilizar un ataque compuesto, por consiguiente, es esencial *observar* y tener alguna idea de la reacción más probable del adversario.

Hay que hacer el número suficiente de fintas para impresionar al contrario. También emplea el menor número de fintas necesario para conseguir el éxito. Cuánto más complicado sea la forma del ataque compuesto, menor probabilidad tendrá de obtener éxito. Es peligroso intentar ataques compuestos de más de dos fintas.

Los ataques compuestos simples, aquellos que comprenden solo una finta o una acción ofensiva preliminar (uno-dos, alto-bajo, etc.), tendrán mayor probabilidad de éxito si se han lanzado sobre la preparación del adversario, en particular sobre su paso adelante.

ataques compuestos no tendrán ningún valor si se sincronizan mal o si no se aprovecha una oportunidad favorable.

Muchos ataques compuestos fallan porque el atacante *olvida regular la velocidad de sus fintas* de tal forma .que se realicen *exactamente al principio del movimiento ofensivo*. Así

pues, es esencial averiguar tanto la cadencia como las preferencias en la defensa del adversario.

* * *

Los ataques compuestos pueden ser:

1. Combinaciones rápidas, cortas. *Vigorosas*.
2. Combinaciones profundas, penetrantes (y rápidas). *No vigorosas*.

En todos los golpes se aspira a ejercer una fuerza máxima *por lo que valen en si mismos*; es por esto que algunos necesitan un refuerzo mas potente, De aquí la idea de las combinaciones.

* * *

Ábrete a los diferentes caminos de combinaciones y se capaz de cambiar dichos caminos durante la ejecución.

* * *

Durante los intervalos de combinaciones inserta:

1. *Separaciones del contrario* para distraer al adversario o para mejorar tu posición o el fluir.
2. *Delicadeza* para actuar sin destruir el equilibrio de conjunto y el fluir del movimiento de la combinación (jabs de dedos, tornillo de dedos, reverses con la mano, golpes de palmas).

* * *

Utiliza golpes dobles con la mano adelantada contra un hombre que sea lento de pies o que este cansado.

* * *

He aquí algunas combinaciones en el boxeo (precedidas por fintas):



1. Jab de derecha/cruzado de izquierda (uno-dos).
2. Jab de derecha/uppercut de derecha.
3. Jab de derecha/cruzado de izquierda/gancho de derecha.
4. Jab de derecha/uppercut de derecha/gancho de derecha.
5. Jab de derecha/gancho de derecha.
6. Jab de derecha/gancho al cuerpo.
7. • Golpe de izquierda al cuerpo/gancho de derecha.
8. Golpe de izquierda al cuerpo/gancho al cuerpo de derecha.

Es esencial averiguar la cadencia y la preferencia en la defensa del adversario.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Combinaciones con patadas

Descubre las patadas mas económicas para ti mismo y aquellas mas directas para el contrario. Utiliza como guía la posición de guardia. Las patadas en los ataques compuestos pueden tener diversos fines.

* * *

Para desorganizar

1. Patada circular a la rodilla, patada lateral con pisotón bajo, jab de dedo con la mano adelantada, cruzado con la mano retrasada o preparación sobre la mano del contrario (atrapes).
2. Patada circular a los genitales, directa, rápida para:
 - # No apartar la vista al contrario.
 - # No comprometerse hasta el punto de ser difícil la recuperación.
 - # Recordar la posición de guardia.
3. Patada de detención en contra a la rodilla/espinilla para...
 - # En la iniciación del contrario.
 - # Durante el desarrollo.
 - # Al terminar (como respuesta).
4. Golpe de mano abajo para una patada circular alta con la pierna adelantada (contra la guardia de derecha).
5. Golpe de mano abajo para patada circular alta inversa (con la pierna retrasada).
6. Finta alta; patada circular baja.
7. Patada circular baja de finta; golpe alto.
8. Finta lateral; patada hacia tras con giro.
9. Patada lateral de finta; patada circular (pie adelantado).
10. Patada recta de finta con la pierna adelantada; patada circular (pie adelantado).
11. Finta de barrido del pie retrasado; patada circular con la pierna adelantada.

Descubre que patadas son mas económicas para ti mismo y aquellas mas directas para el contrario.

Para acosar

1. Patada circular a los genitales, rápida, directa y...
2. Patada lateral sobre rodilla/espinilla, rápida directa y,

La continuación dependería de que al el contrario ha sido sorprendido estático o retirandose.

*

* * *

Para forzar

1. Patada lateral sobre rodilla/espinilla con doble paso.
2. Patada lateral precedida por un gancho inverso con la mano.
3. Patada circular precedida por un gancho inverso con la mano.
4. Patadas laterales de persecución y patadas circulares.

Cuando se estudian las combinaciones de patadas y de manos, reexamina la idea de los movimientos mas económicos para ti y de aquellos movimientos mas directos hasta el contrario en vista de los movimientos en combinación.

Alterna atrás y adelante desde la pierna a la mano, desde la mano a la pierna, y varia las alturas. Gambia de alto/bajo, bajo/alto o triples de seguridad (bajo/alto/bajo, alto/bajo/alto).

* * *

Utiliza las continuaciones naturales entre la mano adelantada (jab, gancho, revés de puno, trayectoria en pala) y la mano retrasada (directo, cruzado, por encima de la mano, martillo). Igualmente descubre las continuaciones *naturales* entre la pierna adelantada (patada lateral, circular, directa, ascendente, inversa, vertical, horizontal) y la pierna retrasada (patadas directas a diversas alturas, patadas con giro, patadas circulares a diversas alturas). ^Cuales son las continuaciones naturales entre mano y pierna o pierna y mano?

* * *

Examina las posibilidades en todas las ramas del juego de piernas: avanzando, retirándote, girando a la derecha, girando a la izquierda, movimientos adicionales como deslizarte en paralelo.

Examina la continuación natural para golpes que fallan o quedan cortos y estudia sus acompañamientos defensivos. Investiga los tipos de reacción del contrario ante un fallo.

Vigila la posición de guardia. Examina todos los movimientos físicos para facilitar la recuperación rápida a la posición de guardia y ser capaz de atacar y de defenderte desde donde termines o pudieses terminar.

Contraatacar es un arte sutil, mas seguro para el luchador que lo emplea y mas dañino para su contrario.

CONTRAATAQUE



Contraatacar es un arte sutil, mas seguro para el luchador que lo emplea y mas dañino para su contrario. El ataque por fuerza a veces produce poco daño porque el contrario se

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

esta moviendo en la misma dirección que la fuerza. El ir con los golpes les quita su aguijón.

* * *

De dos luchadores igualados, la ventaja esta de la parte del hombre que contraataca porque cuando un luchador da un golpe inicial no se puede ayudar, sino que expone mas 'que el otro que permanece en guardia. Cualquier empeño automáticamente abre una *invitación* o zona del blanco.

Cualquier
empeño
automáticamente
abre una
zona del blanco.

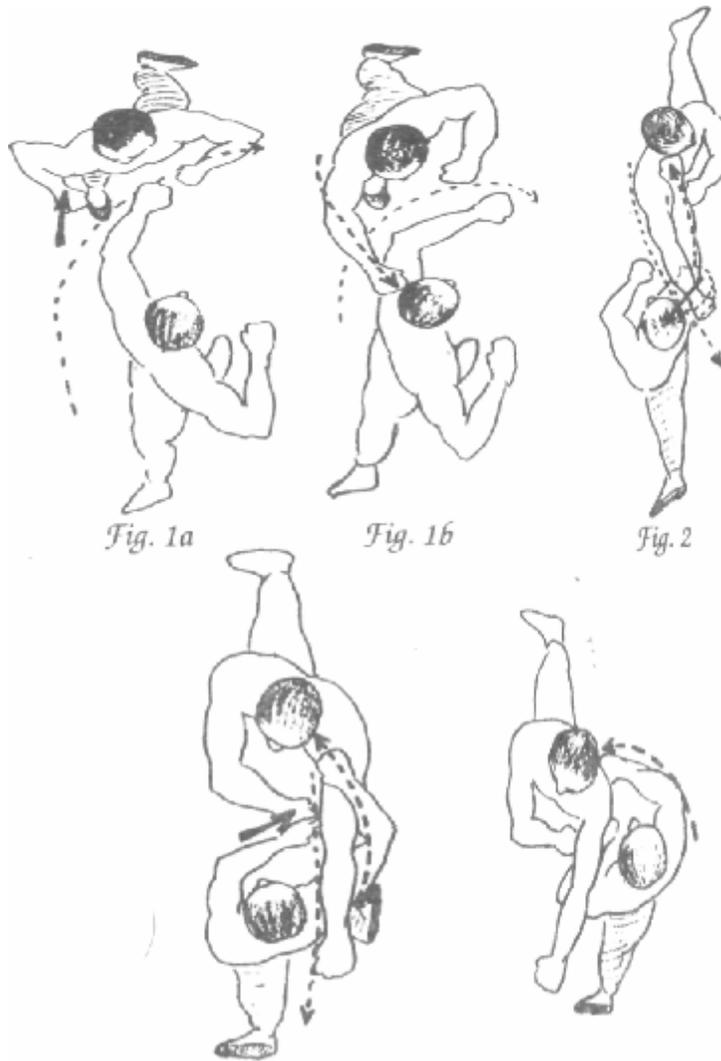


Fig. 1a

Fig. 1b

Fig. 2

Fig. 4

En lugar de hacer un ataque falso, un cambio de contacto, atrapar o palmear la mano, la *invitación* puede utilizarse *para provocar* al contrario para que ataque. El provocador entonces puede parar, bloquear o evitar el ataque del contrario o seguir con un

contraataque. Un golpe doble es el resultado del contrario que utiliza la misma táctica, realizando una invitación con el primer golpe y golpeando a su contrario cuando intenta contrar. También puede realizarse una invitación dejando a propósito abierta una zona del blanco mientras se esta en la posición defensiva.

Para contrar debes evitar ser golpeado y tener éxito al golpear tu a tu contrario mientras el esta aún *fuera de posición* como resultado de haber fallado. Debes actuar *instintivamente e instantáneamente*. Esto es posible mediante un entrenamiento convincente. Una vez que has aprendido a contrar instintivamente puedes dedicar tu atención a tu plan amplio de combate.

De acuerdo con las reglas del boxeo, evitando el golpe inicial de tu contrario, la primera parte del contraataque puede hacerse de tres maneras:

1. Haz que falle, esquivando, agachándote o retirándote de el.
2. Puedes guardarte o desviarte de los puñetazos directos alejándoles de ti, haciendo que fallen y que pierdan su fuerza y se gasten en vano a si mismos.
3. Puedes bloquear el puñetazo con una parte de tu cuerpo que aguante este golpe. Se recomienda bloquear poco. Es mucho mejor para ti y mas cansado para el contrario si logras que falle.

Una vez que has aprendido a contrar instintivamente puedes dedicar tu atención a tu plan amplio de combate.

Cualquier hombre activo puede ser instruido en lanzar un golpe y recuperarse con potencia y rapidez porque los movimientos son mas o menos mecánicos y puede escoger su propio tiempo para poner en marcha la "maquina». Esto es muy diferente cuando se contraataca. El que lleva la iniciativa escoge el tiempo y también la porción de su blanco que va a quedar al descubierto. El hombre que contra esta en una posición ,algo similar a la de uno que comience su carrera cuando su contrario dice: «¡Vamos!»

El secreto de contrar es la anticipación y por eso es preferible fintar a tu contrario iniciando un golpe con la mano adelantada que esperar que lo haga el.

Un contraataque es una acción ofensiva ejecutada sobre el ataque del adversario de tal forma que le gane un periodo del «tiempo-movimiento». *

* * *

Las contras son combinaciones simples de los movimientos ofensivos y defensivos mas elementales:

- #• Evitar el golpe del contrario por medios defensivos. #
Lanzar el correspondiente contragolpe.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El contraataque requiere la mayor destreza, el planteamiento mas perfecto y la ejecución mas delicada de todas las técnicas de combate.

Ejemplos

GOLPE INICIAL	CONTRA
1. Jab.	1. Échate bruscamente atrás contra un jab.
2. Jab.	2. Esquiva hacia fuera contra un jab.
3. Gancho o swing con la mano adelantada.	3. Protegete con el antebrazo retrasado y contra con jab.
4. Jab.	4. Empujado lateralmente con la mano retrasada. Gancho de pala al cuerpo con la mano adelantada.
5. Gancho o swing con la mano retrasada.	5. Castiga a tu contrario golpeándolo con un jab rápido.
6. Jab.	6. Esquiva hacia dentro y contra un golpe al cuerpo con la mano retrasada.
7. Jab.	7. Esquiva hacia dentro, cruzado de izquierda.
8. Gancho o swing con la mano adelantada	8. Castiga a tu contrario golpeándole con un cruzado de izquierda.
9. Cruzado con la mano retrasada.	9. Agachate contra a los genitales o balanceate hacia la izquierda y da un golpe al cuerpo.
10. Cruzado con la mano retrasada o swing.	10. Protegete con el antebrazo adelantado. Replica con un jab de izquierda.

Quando practiques las contras, en primer lugar, trabaja para conseguir una buena forma y posteriormente sobre la velocidad.

Continua siempre y aprovecha tu ventaja después de contrar hasta que el adversario se agache o replique.

El contraataque no es una acción defensiva, sino un método de utilizar la ofensiva del contrario como un medio para el desarrollo con éxito del ataque propio. IEE contraataque es una fase avanzada de la ofensiva que requiere un preconocimiento de lo huecos específicos que se producirán a consecuencia del ataque del contrario.

El contraataque requiere la mayor destreza, el planeamiento mas perfecto y la ejecución mas delicada de todas las técnicas de combate. Utiliza como herramientas todas las técnicas principales: bloquear, protegerse, parar, esquivar, inclinarse y balancearse. agacharse, pasos laterales, fintar, provocar y desplazarse. Utiliza todas las fases del agarre, de dar patadas y de golpear. Además del dominio de las técnicas, el contraataque requiere un timing exacto, un juicio indefectible y un equilibrio frío y calculador. Significa tener un pensamiento cuidadoso, una ejecución osada y un control seguro. Es el arte mayor en el combate, el arte del campeón.

Existen numerosas contras que pueden ser utilizadas para cada golpe inicial, pero en cada ocasión en particular existe una sola contra que es la más efectiva en dicha situación. La acción debe ser instantánea y en donde existe una elección amplia de las acciones. La acción instantánea es difícil, si no imposible, a menos que la acción verdadera ya haya sido condicionada previamente. Así pues, condicionar (guiado por una conciencia general) se convierte en la clave del contraataque.

Condicionar es un proceso por el cual un estímulo específico producirá una reacción específica. Un estímulo repetido crea eventualmente un modelo de acción en el sistema nervioso. Una vez que se ha establecido este modelo la simple presencia del estímulo producirá la acción específica. Tal acción es instantánea y casi inconsciente, lo que es necesario para contrar con efectividad. La acción condicionada debe ser el resultado de una práctica intensa y concentrada de los modelos de acción planeados como respuesta a cada golpe inicial.

Tal acción debe practicarse lentamente durante horas, días, semanas, siempre como respuesta a ciertos golpes iniciales. Finalmente, el golpe inicial por sí mismo producirá automáticamente la contra exacta.

La lucha debe hacerse con la cabeza, no con las manos o pies. Es verdad que durante el tiempo de la lucha real no se piensa como luchar, sino más bien se piensa en la debilidad o la fortaleza del contrario, en los huecos posibles y en las oportunidades. La lucha nunca alcanzará el estado de un arte verdadero, a menos que la actuación de la destreza « haga automáticamente y que se deje libre al cortex cerebral para que piense y asocie para que haga planes y juzgue. Los centros nerviosos superiores siempre conservan el control y actuarán si es necesario. Es como apretar un botón para poner en marcha o parar una máquina.

Condicionar es un proceso por el cual un estímulo específico producirá una reacción específica.

En cuanto a las contras existen tres factores que deben ser comprendidos:

1. El golpe inicial del contrario.
2. El método de evitar dicho golpe.
3. El contragolpe, patada o agarre.

1. *Et golpe inicial del contrario* es importante porque *determina el lado del cuerpo descubierto ante el ataque*. Un golpe de derecha expone el flanco lateral del cuerpo, mientras que un golpe con la mano retrasada expone casi todo el tronco superior.

2. *Para evitar los golpes iniciales* debe decidirse si el contraataque debe ser con una o con las dos manos. Bloquear, protegerse, parar, detener, todo esto deja una mano con la que se pueda contrar. Maniobras tales como esquivar, dar pasos laterales, agacharse, inclinarse y balancearse, fintar, retirarse y desplazarse permiten un ataque con las dos manos.

3. El golpe de contra depende del método utilizado para evitar el golpe inicial del contrario, así como el golpe en sí mismo.

Primero: Tener comprometido al adversario y fuera de forma.

EL TAO DEI, JEET KUNE DO



Segundo: Adaptarse armoniosamente para formar una sola unidad funcional.

Tercero: Coordinar toda la potencia para atacar su puño débil

* * #

Contras con la mano derecha adelantada ante un directo de derecha con la mano adelantada

Bloqueando o deteniendo

1. Recoge el golpe del contrario en tu mano izquierda mientras das un paso a la derecha, después lanza un golpe directo con la mano adelantada a su mandíbula.

* * *

Parando

3. Para, hacia el exterior de la posición de guardia y lanza tu derecha en gancho hacia su plexo solar.
2. Para, hacia el exterior de la posición de guardia y lanza tu derecha en gancho a su mandíbula,
3. Para, hacia el exterior de la posición y lanza un gancho de pala de derecha a su mandíbula.
4. Para, hacia el interior de la posición y lanza un directo de derecha con la mano adelantada a su mandíbula.
5. Para, hacia el interior de la posición y lanza un gancho de derecha a su plexo solar.
6. Para, hacia el interior de la posición y lanza un gancho de pala de derecha a su plexo solar.

**Adáptate
Armoniosamen
te para formar
una sola unidad
funcional.**

Esquivando

1. Esquiva hacia el exterior de la posición de guardia y lanza un gancho de derecha a su mandíbula.
Esquiva hacia el exterior de la posición y lanza en gancho la derecha hacia *su plexo* solar.
3. Esquiva hacia el exterior de la posición y lanza un Uppercut de derecha a su plexo solar.
4. Esquiva hacia el exterior de la posición y lanza un directo de derecha a su mandíbula.

Mediante pasos laterales

1. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición de guardia y lanza tu derecha en gancho a su mandíbula.
2. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición y lanza un gancho de derecha a su plexo solar.
3. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición y lanza un uppercut de derecha a su mandíbula.
4. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición y lanza un directo con la derecha adelantada a su mandíbula.

Contras con la izquierda retrasada para un directo con la mano derecha adelantada

Parando

1. Para, hacia el interior de la posición de guardia con la mano izquierda, después lanza la mano izquierda a la barbilla del contrario. Para, cruzándote con la mano derecha hacia el interior de la posición y lanza un directo de izquierda a su flanco.

* * +

Esquivando

1. Esquiva hacia el interior de la posición de guardia y lanza un gancho de izquierda a RU cuerpo.
2. Esquiva hacia el interior de la posición y lanza un directo de izquierda a su cuerpo.
3. Esquiva hacia el interior de la posición y lanza un directo de izquierda a su barbilla.
4. Esquiva hacia el interior de la posición y cruza un gancho de izquierda a su mandíbula.
5. Esquiva hacia el interior de la posición y lanza un directo de izquierda a su plexo solar.

* * :

Mediante pasos laterales

1. Da un paso lateral hacia al exterior de la posición de guardia y lanza un cruzado de izquierda a su barbilla.
2. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición y lanza una izquierda a su cuerpo.
3. Da un paso lateral hacia el interior de la posición y lanza un uppercut de izquierda a su barbilla.
4. Da un paso lateral hacia el interior de la posición y lanza un gancho de pala de izquierda a su mandíbula.
5. Da un paso lateral hacia el interior de la posición y lanza un uppercut de izquierda a su plexo solar.

* * *

Coordina toda la potencia para atacar su punto débil.

Contras con la derecha adelantada para un directo de izquierda retrasada

Parando

1. Para, cruzándote con la mano izquierda hacia el interior de la posición de guardia y lanza la derecha en gancho a su barbilla.
2. Para, cruzándote con la mano izquierda hacia el interior de la posición de guardia y lanza el gancho de derecha a su abdomen.

* * *

Esquivando

1. Esquiva hacia el interior de la posición de guardia y lanza un gancho de derecha a su plexo solar.
2. Esquiva hacia el interior de la posición de guardia y lanza un gancho de derecha a su barbilla.
3. Esquiva hacia el exterior de la posición y cruza la derecha a su barbilla o cuerpo.

* * *

Mediante pasos laterales

1. Da un paso lateral hacia el interior de la posición de guardia y lanza un directo de derecha a su mandíbula.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Contras con la izquierda retrasada para un directo de izquierda retrasado

Parando

1. Para, con la mano derecha hacia el interior de la posición de guardia y lanza un directo de izquierda a su barbilla o cuerpo.
2. Para, con la mano derecha hacia el interior de la posición y lanza un gancho de izquierda a su mandíbula o cuerpo.
3. Para, con la mano derecha hacia el interior de la posición y lanza un uppercut de izquierda a su barbilla o plexo solar.
4. Para, con la mano derecha hacia el exterior de la posición y lanza un gancho de izquierda a su barbilla o plexo solar.
5. Para, con la mano derecha hacia el exterior de la posición y lanza un uppercut de izquierda a su barbilla o plexo solar.

* * *

Esquivando

1. Esquiva hacia el exterior de la posición de guardia y lanza un gancho de izquierda a su barbilla o cuerpo.
2. Esquiva hacia el exterior de la posición y lanza un uppercut de izquierda a su barbilla o cuerpo.
3. Esquiva hacia el exterior de la posición y lanza un directo de izquierda a su cara o cuerpo.
4. Esquiva hacia el interior de la posición y lanza un gancho de pala de izquierda a su plexo solar.

* * *

Mediante pasos laterales

1. Da un paso lateral hacia el exterior de la posición de guardia y lanza un gancho de izquierda a su barbilla o cuerpo.
2. Da un paso lateral hacia el exterior y lanza un uppercut de izquierda a su plexo solar.

* * *

La parada interior y el jab de derecha es un directo de derecha sincronizado para aprovecharse del hueco dejado por el jab del contrario. Es una contra fundamental utilizada consciente o inconscientemente por casi todos los luchadores. Se utiliza para evitar el jab del contrario y golpearle. Al mismo tiempo se utiliza para fijar los huecos para otras contras. Su *mejor utilización es contra un jab lento*.

La parada exterior y el jab de derecha es un jab lanzado después de haber esquivado el golpe del contrario por encima del hombro derecho. Es una forma segura de evitar un golpe de derecha mientras se te castiga al mismo tiempo. Su mejor utilización es contra un adversario de brazos largos ya que añade longitud al brazo derecho. El jab de derecha se detiene y se para momentáneamente en el hombro derecho. Cuanto mas adelante de el paso el adversario en este jab, tanto mas duramente será golpeado. *Debe ser utilizado en combinación con lanzar un jab desde la posición interior*.

La parada interior y el gancho de derecha al cuerpo es un golpe que sacude y

La parada interior y el gancho de derecha al cuerpo es un golpe que sacude y atonta al contrario utilizado para hacer mas lento a un adversario.

atenta al contrario y es utilizado para hacer mas lento a un adversario. Efectuarlo es mas bien peligroso ya que deja al cuerpo dentro del alcance de la mano izquierda del adversario. Guando caen la mano derecha y el hombro, el flanco derecho de tu cuerpo se convierte en un blanco para tu contrario. Por consiguiente debe realizarse rápidamente y dependiendo enteramente de la velocidad y del engaño para su éxito.

La parada externa y el gancho de derecha se utilizan para bajar la guardia del contrario para crear huecos para la mano izquierda y para hacerle mas lento a un contrario. Es sencillo, seguro y efectivo. Con frecuencia parece mas un uppercut que un gancho.

El **bloque interior y el gancho de izquierda** es en primer lugar un bloqueo y después un golpe. Debe utilizarse contra un jab lento o *contra el luchador que lleva su mano derecha adelantada muy lejos de su hombro*. Es un golpe potente, pero requiere mas practica y una mayor sincronización que la mayoría de las contras. Es necesario bloquear un golpe de derecha inicial desde el interior, después cambiar el peso hacia delante y lanzar un gancho de izquierda a la barbilla. No es recomendable utilizarlo a menos que el hueco sea muy claro.

* *

El **cruzado de izquierda** es uno de los golpes mas frecuentes en el boxeo occidental y es la contra mas habitualmente utilizada por todos los boxeadores. Lanzado adecuadamente desarrolla una fuerza potentísima. Es simplemente un gancho de izquierda a la mandíbula cruzado por encima del brazo derecho del contrario recto y extendido. El jab del adversario se ha esquivado por encima del hombro izquierdo y la mano izquierda se ha lanzado en gancho desde el exterior y a través hasta alcanzar la mandíbula. Es fácil de realizar y realmente es un golpe definitivo.

Una respuesta es un ataque (o mas concretamente un contraataque) siguiendo a una parada.

El directo interior de izquierda es un directo de izquierda sincronizado para cruzar por debajo y por el interior del brazo derecho del contrario. Se utiliza contra un adversario que se adelanta al lanzar un directo de derecha y particularmente en conjunción con la parada exterior y jab de derecha o cruzado de derecha. Es un golpe o bien de preparación o definitivo, fácil de sincronizar y lleva una potencia enorme. La mano derecha debe llevarse alta, en posición para parar o proteger.

La izquierda interior a las costillas es un golpe oportunista en el que se aprovecha el hueco natural creado por cualquier golpe de derecha. Es difícil protegerse de el. Es un directo de izquierda sincronizado para pasar por debajo del brazo derecho del contrario cuando lo lanza en jabs y se utiliza para hacer mas lento al contrario o para «acortar su brazo».

Para minimizar el peligro de una contra:

1. Finta para perturbar el ritmo del adversario, haciéndole que se «desarregle», así como que pierda un periodo de tiempo-movimiento.

EL TAP DEL JEET KUNE DO



Cambia la posición de tu cuerpo durante el ataque esquivando a izquierda y derecha, cambiando de nivel bruscamente (agachándote), oscilando (inclinándote y balanceándote). 3. Utiliza continuamente una variedad de ataques y de defensas..

RESPUESTA

Una respuesta es un ataque {o mas concretamente un contraataque} siguiendo a una parada.

* * *

La elección de la respuesta, como la elección del ataque, se determina por el tipo de movimientos defensivos que uno piensa que probablemente adoptar el contrario ante dicho ataque. *Las reacciones del contrario solo puede asegurarse al observar sus movimientos de mano normales cuando se recobra de un ataque sin éxito.*

La respuesta directa se lanza en la misma línea que la de la parada. Comprende solo un movimiento directo (cubriéndose en línea, defensa suplementaria, movimiento de tronco, etc.). La elección de la utilización de la respuesta directa se basa en la reacción y en los hábitos del contrario: observa, deduce y aplica el golpe correcto.

La respuesta inmediata es la mas efectiva, a que fuerza al contrario a estar a la defensiva.

La respuesta indirecta (desligamiento, contradesligamiento, cut-over) se hace en la línea opuesta a la de la parada pasando la mano por debajo, por encima u alrededor de la mano del contrario. Se utiliza contra un luchador que se cubre después de haber parado. Hazla de forma suave, económica y a cubierto.

* * *

Tipos de respuesta

- L RESPUESTA SIMPLE
 - a) Directa.
 - b) Indirecta.
2. RESPUESTA COMPUESTA
 - a) Compuesta de una o mas fintas.
3. Respuestas simples o compuestas terminando en la línea baja.

Cualquiera de estas respuestas puede efectuarse *inmediatamente* después de una parada o puede ser *retrasada*. También la respuesta puede lanzarse con 0 sin la ayuda de una acometida. Si la acometida se utiliza, queda determinada tan solo por la velocidad de recuperación de su ataque por el contrario.

Generalmente *la respuesta inmediata* es la mas efectiva ya que fuerza al contrario a estar a la defensiva. Para asegurar su efecto la parada y respuesta deben hacerse exactamente cuando esta terminando el ataque y antes de que el contrario tenga una oportunidad de cambiar de la defensiva a la ofensiva. Esta forma se conoce como «parada

y respuesta al final del ataque- e implica que el defensor esta convencido de la línea en que terminara el ataque. La respuesta inmediata al final del ataque puede hacerse vigorosamente en una combinación directa n puede hacerse no tan vigorosa para "pegarse- y lesionar.

La respuesta retrasada tiene lugar cuando uno duda en su elección de respuesta después de la parada, buscando la reacción de su contrario. El adversario, acostumbrado a una respuesta directa, podría automáticamente pasar a una parada y al no encontrar nuestra mano tendera a confundirse por este cambio de cadencia y perderá algo de control en su defensa. La respuesta retrasada puede ser una combinación de ataque o una con fintas.

Aplicaciones de una respuesta simple:

1. La *respuesta directa* se efectúa contra un luchador que cuando lanza la acometida comete el error de flexionar su brazo antes de recuperarse, dejándose así al descubierto en la línea de la parada.
2. La *respuesta indirecta* (por ruptura de contacto o cut-over) se utilizan contra un adversario que, esperando una respuesta directa, se cubra en la línea en que ha sido parado. A veces se cubre con intencion; con frecuencia es simplemente un movimiento instintivo. Sea cual sea In razón, si este cubrirse tiene éxito, el que da la respuesta debe anticiparse y engañarle mediante una ruptura de contacto simple.
3. La *respuesta por contradesligamiento* se hace contra un adversario que cuando esta en la acometida o recuperándose, no permanece en In línea de la parada, sino que cambia su ligamiento; en otras palabras, emprende una contra. El contradesligamiento le engaña en su cambio de ligamiento. Esta forma de respuesta es particularmente util en la posición de guardia de derecha cuando se hace frente a otro con posición de guardia de izquierda.
4. La *respuesta en la línea baja* es la elección hecha contra un adversario que termina sus ataques correctamente cubierto y que se recupera con su brazo extendido, así, pues, deja tan solo al descubierto la parte inferior de su blanco.

Conociendo la naturaleza del contrario no será difícil sincronizarlo y convertirlo en una ventaja a nuestro favor.

La respuesta compuesta es un movimiento contraofensivo después de la parada, compuesto de una o de mas fintas. Ejemplo:

Respuesta compuesta de uno-dos, a continuación de la parada de contra en sexta. El atacante habiendo sido llevado hacia atrás, a la línea de sexta por la contra y anticipándose a la respuesta directa, se cubre en sexta. El que da la respuesta, entonces, manteniendo su brazo flexionado, finta una ruptura de contacto, provoca la parada del atacante en cuarta y, siguiendo con el brazo flexionado, le engaña, lanzando finalmente la respuesta en sexta.

De nuevo *lo mas importante es el timing*. Una parada y respuesta son mas efectivas si se hacen *cuando el ataque esta completando* su desarrollo. En este momento el tiempo disponible para el contrario para cambiar del ataque a la defensa esta recortado al mínimo. Consecuentemente, la respuesta tiene las mejores probabilidades de tener éxito antes de que el atacante pueda pararla.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Muchos luchadores cometen el error de inclinarse hacia atrás, sobre su pierna trasera, cuando se defienden.

Reaccionando a propósito a los *movimientos exploratorios* del contrario de una forma decidida, se puede con frecuencia inducirle a utilizar un golpe particular. Conociendo la naturaleza de su golpe, no será muy difícil sincronizarlo y convertirlo en una ventaja a nuestro favor.

* * *

La *contrarrespuesta* es un movimiento ofensivo que sigue a una parada con éxito de la respuesta. Puede lanzarse bien por el atacante o por el defensor y puede ser simple o compuesta. Puede efectuarse mientras se esté en la acometida, durante la recuperación, después de haberse recuperado o sin una acometida, de acuerdo con la distancia.

* * *

La contrarrespuesta puede ser el resultado de una *segunda intención*. Por segunda intención queremos decir que el ataque original se ha efectuado no con el objeto de golpear, sino tan solo de provocar una parada y respuesta del defensor para a su vez contestarle en nuestro turno. Esta sucesión de acciones ofensivas y defensivas efectuadas por el atacante se utilizan normalmente contra un adversario cuya defensa original sea muy fuerte y cuando se espera que una segunda acción agresiva le sorprenda desprevenido. El atacante puede bien realizar una media recuperación después del ataque inicial falso o desplazar el peso de su cuerpo atrás a su pierna retrasada cuando para. Así se sitúa a sí mismo fuera del alcance de una respuesta peligrosa. Después puede dar una contrarrespuesta mediante una medio-acometida o inclinando su cuerpo hacia delante.

ATAQUE RENOVADO



Cuando el contrario se retira sin molestarse en parar, puede ser muy útil redoblar (en el boxeo) o la «remise» (en la esgrima). Consiste en un ataque renovado o en la colocación de nuevo del arma sobre el blanco en la misma línea que la de la ofensiva original o acción contraofensiva. Es un golpe que puede también ser dirigido a un blanco avanzado, tal como la espinilla o rodilla, y se lanza para golpear a un contrario que, contestando indirectamente o de forma compuesta, se descubre a sí mismo porque sus movimientos son demasiado amplios.

El ataque renovado es muy efectivo contra luchadores que, aunque tengan una defensa fuerte, dudan en contestar o son lentos al hacerlo. Con frecuencia esto sucede porque tratan de parar, pero están fuera de equilibrio.

Y muchos luchadores cometen el error de inclinarse hacia atrás, sobre su pierna trasera, cuando se defienden, en lugar de dar simplemente un paso corto atrás. En tales casos hay que atacar el pie retrasado que soporta el peso.

ATAQUE

El éxito de un ataque renovado depende, en gran parte, de la rapidez de la recuperación hacia delante (juego de piernas nuevamente!). No hay que permitir al contrario que vuelva a recuperar su pérdida de equilibrio(físico o psicológico) o de control que le puede haber costado el ataque inicial.

Generalmente, la recuperación hacia delante esta acompañada por un ataque sobre los brazos. Las ventajas son:

1. Llenar el lapsos de tiempo producido por la recuperación hacia delante.
2. Ocupar la mente del contrario durante este periodo y así minimizar el riesgo de que pueda lanzar tardíamente un golpe de detención o respuesta.
3. Buscar algo de apoyo agarrando el brazo del contrario durante la recuperación.

Aunque son posible efectuar un ataque renovado siguiendo el momento, hacerlo así no nos asegurara que se gane un periodo de *tiempo-movimiento*. En la mayoría de los casos, su utilización como golpe esta premeditada como resultado de observar las costumbres y tácticas del contrario.

Siguiendo la recuperación hacia delante, el ataque renovado puedo por si mismo incluir los ejemplos siguientes:



1. Acometida recta.
2. Finta de una acometida recta seguida por un ataque simple indirecto o un ataque compuesto.
3. Una preparación sobre la mano (palmetazo, atrape) seguida por un ataque simple o compuesto.

* * *



TÁCTICAS

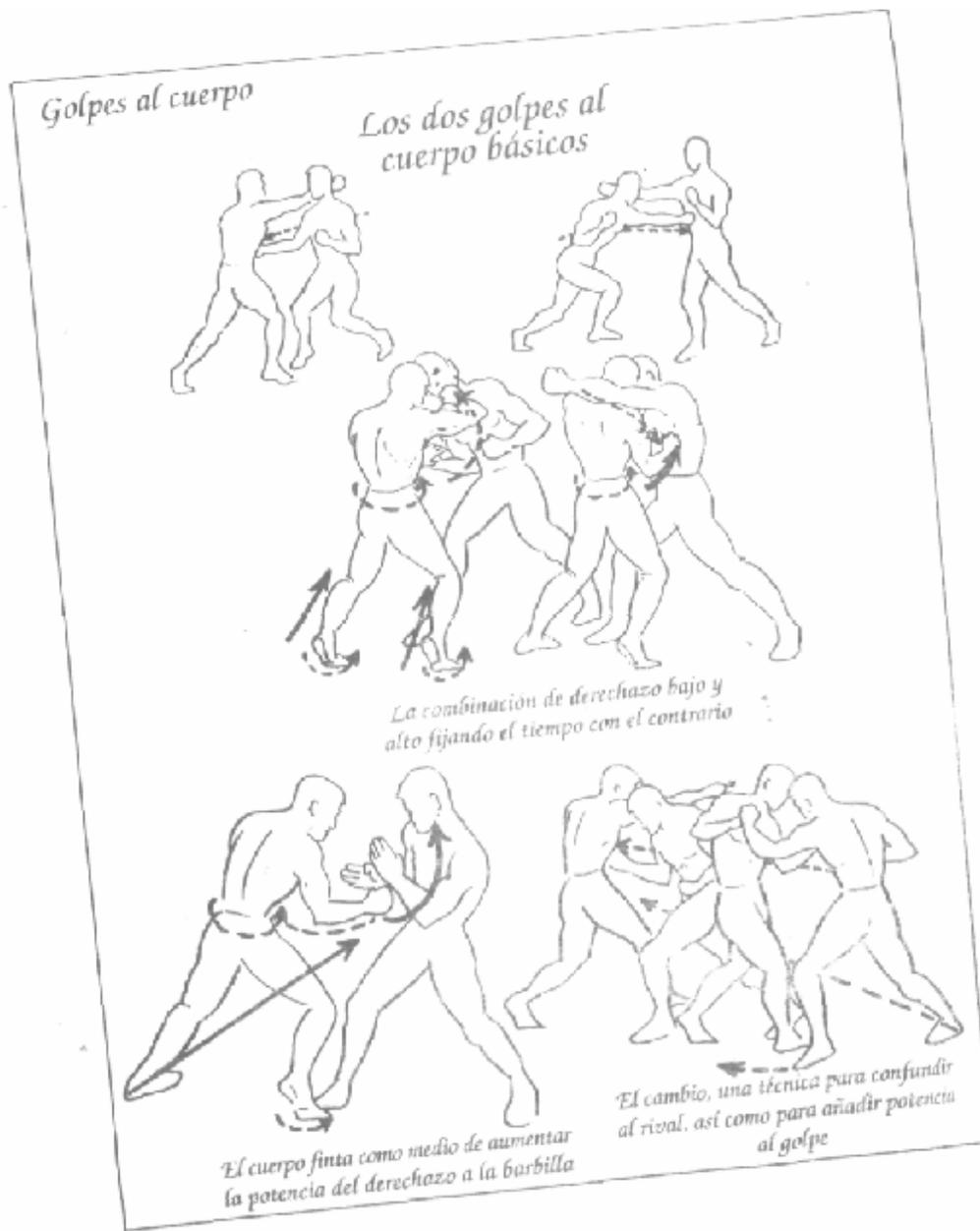
Las tácticas son el trabajo cerebral de! combate. Están basadas en la observación y análisis del rival y en elecciones inteligentes de acciones contra el. La aproximacion

Las tácticas son el trabajo cerebral del combate.

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義

táctica consiste en tres partes: *Análisis preliminar, preparación y ejecución. Análisis preliminar:* El propósito del análisis preliminar es poner los fundamentos mediante el escrutinio de las costumbres del rival, de sus virtudes y faltas. El combatiente debe saber si su oponente es agresivo o defensivo, si le gusta emprender la acción *en tiempo*, y cuales son sus paradas y ataques favoritos. Obsérvale atentamente, porque incluso aunque le conozcas, la condición mental y física del combatiente varía de día a día. El combatiente táctico debe alargar y acortar la distancia y emplear ataques falsos que sean lo suficientemente persuasivos para forzar al rival a revelar la calidad y la velocidad de sus reacciones.



Preparación: Durante la preparación de la acción es cuando cada combatiente busca **las indicaciones** y trata de burlar a su rival. Las variaciones son infinitas, pero unos pocos ejemplos pueden señalarse. Por ejemplo, el combatiente que planea puntuar en este ataque tiene que tomar la iniciativa y mantener el control del juego. Intenta engañar a su rival **haciendo** a veces un ataque falso seguido por un ataque real a una zona diferente o a la misma zona del blanco. Las líneas y posiciones deben variarse para no dar al rival un momento libre en el que tome la iniciativa.

La preparación del ataque debe ser cautelosa y el **combatiente** debe estar siempre preparado con objeto de **parar** si su rival intenta efectuar un golpe de parada súbito o un contraataque.

Ejecución: La ejecución del ataque real debe hacerse con una medida del tiempo adecuada, **rápidamente**, sin interrupción o variación. Debe ser un movimiento consiente, acelerado, determinado y decisivo). La sorpresa es vital y el combatiente debe creer en su feliz resultado. Si el rival toma la iniciativa, el combatiente debe desanimarle mediante una amenaza cortante de contraataque, mediante toques o golpes en corto, **rompiendo** su guardia, o mediante otros medios que perjudiquen su **concentración**.

Si las **cualidades** físicas entre dos **combatientes** son iguales, la superioridad **intelectual** ayuda a conseguir la victoria. Entre dos combatientes igualmente inteligentes, el **conocimiento** mecánico y técnico puede ser decisivo.

Un combatiente debe alcanzar un buen nivel de capacidad técnica antes de que pueda aplicar las tácticas con éxito. Una vez que los mecanismos puedan hacerse **automáticamente**, tan solo entonces la mente puede concentrarse en descubrir las reacciones del rival, anticipándose a sus intenciones y planeando la **estrategia** y tácticas necesarias para vencerle.

Las tácticas requieren un juicio frío, anticipación, oportunismo, visión e inspiración y *la capacidad de pensar por lo menos un movimiento por delante*. Todo esto se combine con valor y la reacción controlada de los músculos y miembros que capacitan al combatiente para ejecutar movimientos simples o complejos, según lo requiera la situación en un momento **determinado**,

Se ha dicho que los pensamientos y acciones del combatiente deben ser como el destello del relámpago. La coordinación entre mente y cuerpo es con certeza el secreto del éxito en el combate. La perfección mecánica es inútil en combate sin la capacidad de pensar y, de forma semejante, el análisis más inteligente del «juego» de un rival no asegurará el éxito a menos que pueda planearse un golpe agresivo precise aplicándolo de manera debida.

Un combatiente debe alcanzar un buen nivel de capacidad técnica antes de que pueda aplicar las tácticas con éxito.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La clave básica para las tácticas del combate es sacar ventaja de la debilidad del contrario.

¿Atacarías a un rival cuando esta bien preparado, bien equilibrado y cuando tiene un ritmo nervioso o frenético, o bien controlado y tranquilo? ¿Te enfrentarías a un rival agresivo, iracundo? ¡Desde luego que no! Un gran artista encontraría en primer lugar la distancia mediante el ajuste del juego de pies y después procedería a imponerse al ritmo del rival mediante fintas, falsos ataques y un golpeteo que ahorre tus fuerzas.

Es importante oponer siempre al rival tácticas a aquellas favoritas del contrario (boxea a un luchador, lucha a un boxeador). Obviamente no es sabio atacar continuamente a un luchador que confía en su defensa, mientras que se debe atacar sin respiro al rival que preferiblemente utiliza ataques fuertes y rápidos. Una contra a tiempo es la respuesta a los partidarios del golpe de parada, y el golpe de parada es una contra para el combatiente que utiliza muchas fintas,

Un luchador de largo alcance u otro que continuamente efectúa ataques renovados, o que ataca con un paso hacia adelante, requieren normalmente un amplio espacio. Es un error retroceder siempre durante el ataque o las preparaciones, ya que esto ayudara al rival a obtener el espacio que necesita para maniobrar. Un oponente así probablemente se desconcertara y perderá su precisión si se acorta la medida avanzando un paso en su ataque.

* * *

Un hombre pequeño trata de compensar su corto alcance utilizando ataques sobre la mano como preparación, o ataques a blancos mas avanzados (mas cercanos). o se mete en el cuerpo a cuerpo si es mas fuerte.

Juega con tu propia cadencia para confundir al rival, entonces bruscamente pon tu broche de velocidad. La táctica fundamental es atraer al rival para que adelante un paso y atacar cuando lo adelante.

Un luchador no puede utilizar las mismas acciones contra cualquier contrario. Un buen combatiente debe variar su juego mediante ataques y contraataques simples y complejos con cambios de distancia, etc.

Contra un combatiente calmoso, tranquilo, las fintas deben ser más largas; contra un luchador nervioso, las cintas deben ser mas cortas. Contra el combatiente calmoso, hay que permanecer en calma; hay que agitar al combatiente de tipo nervioso (mientras que el otro combatiente trata de permanecer en calma). Los luchadores altos son normalmente mas lentos, pero su largo alcance es peligroso, por tanto, es esencial mantener una distancia segura (hasta que pueda tomarse la posición interior).

**La clave básica
ara las tácticas
de combate es
acar ventaja de
a debilidad del
contrario.**

Los luchadores no convencionales utilizan movimientos amplios, a veces inesperados. Contra tales luchadores se debe mantener la distancia y las paradas deben efectuarse en el ultimo momento. Los combatientes no ortodoxos normalmente utilizan acciones simples y casi siempre las ejecutan con el mismo ritmo. Los ataques se efectúan con movimientos amplios, dando la oportunidad para golpes de parada o a tiempo. Perder un combate contra rivales así, indica con frecuencia poca flexibilidad en el luchador y su imposibilidad para adaptar su estilo a los requisitos del momento.

Contra un rival que normalmente ataca con una preparación sobre la mano que el mide a la perfección, luchar con la ausencia de contacto y variando la distancia, preferiblemente a «dar la mano» o a utilizar una posición en guardia extendida, desconcertara con frecuencia al rival y evitara mucho su juego.

Contra un luchador con paciencia que permanece bien cubierto en guardia, que mantiene la distancia y esquiva cualquier intento de hacer una preparación, no es seguro el ataque directo. Normalmente luchadores así efectúan golpes o patadas de parada muy precisos. La respuesta obvia es atraer su golpe de parada mediante fintas de amenaza y completar un ataque de segunda intención, tomando su mano, quizá para agarrar (grappling).

Antes de atacar a un rival que finta sin llegar al contacto, pueden utilizarse ataques falsos o fintas bien marcadas para provocar su reacción. Si esta es un golpe de parada, se puede proceder en contratiempo preferiblemente agarrando su mano. Si reacciona con una parada, se puede efectuar un ataque compuesto o puntuar mediante una contrarrespuesta. Por otra parte, el efecto puede ser para el, tener que volver a un ligamiento, pudiéndose efectuar un ataque apropiado.

El ritmo del novato, probablemente irregular, es difícil de calibrar, haciéndose peligrosas las secuencias largas, ya que es poco probable que siga la tónica que se le da. Con mas certeza le entrara miedo fácilmente y parara a la mínima provocación. Estas paradas, iniciadas demasiado pronto y faltándoles control, a menudo toman la forma de latigazos dirigidos en cualquier dirección. Son muy aptos para atacar el brazo de! atacante. Por consiguiente existen todas las razones para ser cuidadoso y no atacar con movimientos compueatos a un novato, sino esperar la oportunidad para desencadenar una tecnica simple, rápida y económica.

Intencionadamente, el novato efectuara ataques con ritmo roto, que engañaran al luchador de mas experiencia que no se espera un ritmo así. Así pues, es esencial mantener una medida de la distancia cuidadosamente sopesada, que forzara finalmente al novato a estirarse demasiado para golpear.

Un buen luchador debe variar su juego mediante ataques y contraataques simples y complejos con cambios de distancia, etc.

EL TAO DEL JEET KUNE IJO



Una regla de oro es no usar nunca mas movimientos complejos que los necesarios para conseguir el resultado deseado. Comienza con movimientos simples e introduce tan solo los movimientos compuestos cuando no puedas tener éxito de otra forma. Vencer a un rival de valía con un movimiento complejo es satisfactorio y demuestra el mismo dominio de la técnica; vencer al mismo rival mediante un movimiento simple es un signo de grandeza.

La mitad de la batalla se ha ganado cuando se sabe lo que o! adversario esta haciendo. Si a pesar de haber elegido correctamente los movimientos correspondientes, la acción falla, la razón de esto debe achacarse a técnicas falsas.

¡Repite! Un buen luchador conoce cada golpe.

Conociendo que los contrarios están tratando constantemente de fijarse en las propias costumbres y debilidades, es obvio que hay que hacer un esfuerzo consciente para dar variedad al juego propio (incluyendo el uso de fingir algunas costumbres y debilidades).

Una regla de oro es no usar nunca mas movimientos complejos que los necesarios para conseguir el resultado deseado.

El luchador diestro contra zurdo

El gancho de derecha es muy efectivo como golpe ofensivo y como un golpe de contra lanzado inmediatamente después de un salto pequeño hacia atrás. Acuérdate de que un zurdo que utilice su mano derecha con eficacia, al mismo tiempo que su mano izquierda, es difícil de vencer.

El luchador diestro debe mantener su mano derecha ligeramente mas alta y golpear al zurdo con una izquierda seca, o fintar con un golpe de izquierda, saltar hacia atrás y después contrar con una izquierda seca, seguido con un gancho de derecha.

Otra versión es moverse hacia la derecha utilizando mucho la mano derecha para defenderse y la izquierda para ataques a la cabeza y al cuerpo, mas especialmente a este ultimo.

Esquivar hacia afuera el brazo alargado de un zurdo o esquivar hacia afuera su brazo adelantado y contrar con un gancho de izquierda largo al cuerpo es un buen truco.

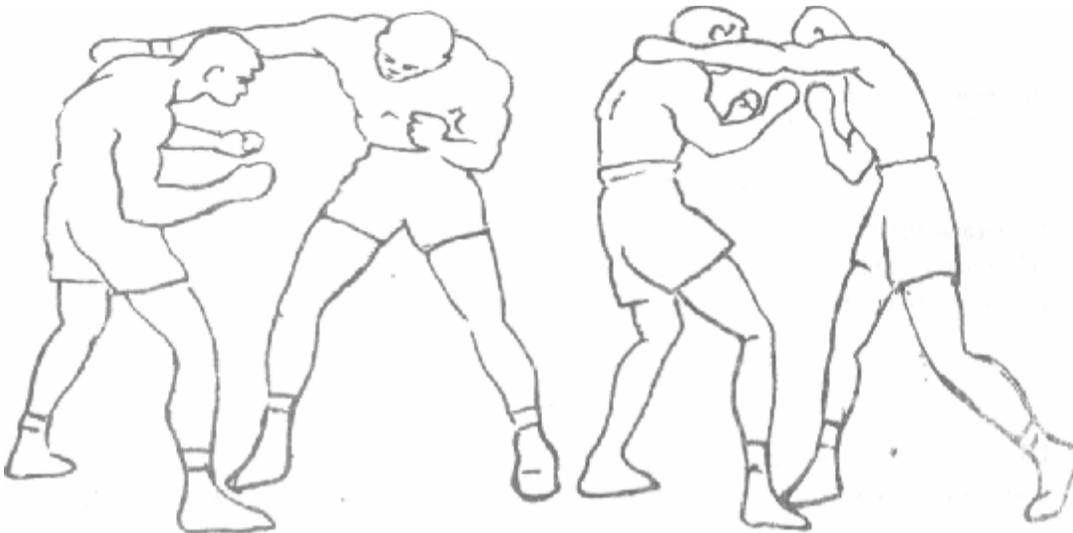
Entrar para atrapar en la acción de la línea externa es recomendable antes de un ataque lateral bajo con patada sobre un amplio blanco. Inclínate bien alejándote de su brazo adelantado mientras pateas lateralmente. Un buen comienzo de movimiento moderado

debe eliminar su contra con la pierna adelantada, especialmente si el movimiento esta sincronizado con su desplazamiento adelante de su peso. Vigila que este desplazamiento no sea una preparación para lanzar una patada rápida frontal con su pierna retrasada. En este caso debes moverte en circulo hacia tu derecha mientras entras. Entonces podrías continuar con otro golpe de puno de revés con el brazo adelantado o cualquier otra cosa en otro periodo del movimiento.

Debe usarse un golpe en la acción de la línea exterior como preparación de una patada falsa a la espinilla o a la rodilla, usando inmediatamente un ritmo de uno y medio para terminar con la acometida con el brazo adelantado sobre la cara del rival, por encima de su mano. Utiliza la guardia suplementaria correspondiente cuando el contrario se desligue mediante un gancho de izquierda con la mano adelantada o con una derecha cruzada.

* * *

Durante las entradas y los golpes en la acción de la línea interna del zurdo antes de cualquier ataque vigila su pierna derecha y su golpe cruzado, Debes minimizar sus golpes atrasados empleando un comienzo económico en las tres primeras pulgadas de tu movimiento. Después muevete en circulo hacia tu derecha mientras utilizas la preparación de tu ataque.



La mitad de la batalla esta ganada cuando uno sabe lo que el adversario esta haciendo.

Haz paradas y contra paradas hacia tu línea interior alta.

Estudia como esquivar el jab de izquierda del zurdo mientras lanzas tu puno derecho a su axila descubierta.

Contacta con el en tu linea alta para desligar y vuelve sobre su linea externa alta o baja. Esto le obligara a utilizar sus paradas mas debiles: su parada exterior alta o la parada interior alta, circular lenta. Si el ataque es sobre su linea baja externa, el utilizara una parada baja, quedandose abierto en la linea alta. Esto puede ser muy efectivo si tu ataque sobre la linea baja era una finta.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Luchar es un juego de taiming, tácticas y «faroles». Para esto los dos medios más efectivos son:

1. *El ataque simple desde la inmovilidad.* Esto sorprenderá con frecuencia al contrario, especialmente después de haber sido efectuada una serie de ataques falsos y fintas. Subconscientemente el defensor está esperando una preparación o un movimiento más complejo y falla en reaccionar a tiempo ante la rapidez y lo inesperado del movimiento simple.
2. *La variación del ritmo o cadencia efectuada antes o durante un ataque.* Esto puede conseguir el mismo elemento de sorpresa. Por ejemplo, unas series de fintas juiciosamente ralentizadas, ganando y cediendo terreno lentamente pueden ser usadas para «hacer dormir al contrario». Un movimiento final que surja bruscamente a la máxima velocidad le cojera normalmente desprevenido. Y de nuevo algunas fintas rápidas seguidas por un movimiento final deliberadamente ralentizado, rompiendo el tiempo, desconcertarán frecuentemente al atento contrario.

Algunos luchadores tienen la costumbre de retirar la mano o el pie cuando se dirige un golpe hacia ellos. Tales luchadores son vulnerables a una renovación inmediata del ataque mediante una arremetida rápida.

Para boxear con éxito tienes que ver todo cuanto sucede en el curso de la lucha.

A veces un número de fintas sobre la línea alta puede abrir el camino a un cambio de acción rápido sobre la rodilla.

La preparación sobre la rodilla y atrapar la mano o el pie mientras se obstruye la pierna del contrario se utilizan mucho para reducir el factor tiempo-movimiento. A la inversa, los ataques en la preparación son especialmente efectivos.

Un ataque rompiendo el tiempo, haciendo una pausa antes de efectuar el movimiento final, puede ser muy efectivo para engañar al contrario sobre la intención del atacante.

Una forma de averiguar la reacción del contrario es lanzar un ataque simple en el límite de la distancia, de forma que tenga que parar, espera su respuesta, recházala y selecciona cuidadosamente el punto del blanco para tu contrapartida.

¡Vigila a tu contrario! Nunca apartes la vista de él durante la lucha real. Para boxear con éxito tienes que ver todo cuando sucede en el curso de la lucha. El sitio donde mirar en una lucha a larga distancia son los ojos de tu contrario. Fíjate donde miran los animales cuando luchan. En la lucha cuerpo a cuerpo mira a los pies de tu contrario o a su cintura.

Adopta tu juego lejos de tu contrario y trata de ponerle a la defensiva; manténle expectante sobre lo próximo que vas a hacer. No le des descanso si puedes hacerlo. Golpea desde cualquier ángulo, Cuando lances «jabs» con tu derecha hazlo con un «jab doble». Descubre la debilidad de tu contrario. Averigua lo que mas le moleste. Concentra tu ataque en este punto débil de su defensa y nunca ceses. Hazle pelear en el entorno que menos domine.

Muévete continuamente evitando así que se afiance para golpear y haciéndole que falle. Gira y apartate ante sus embestidas. Cuando pierda el equilibrio abalázate sobre él. Explota las ventajas.

No desperdicies movimientos. Mantén un propósito en cada acción de engaño, defensa o ataque. No «telegrafies» ningún golpe.

- # Ataca con confianza,
- # Ataca con precisión.
- # Ataca con gran velocidad.

Retrospectivamente todas las acciones agresivas de brazos, con independencia de ser simples o compuestas. se derivan de una o mas de estas tres acciones fundamentales: el golpe o la preparación sobre la mano o pie adelantado del contrario, la ruptura de la acción y el golpe simple.

* * *

Cualquier ataque o defensa elemental mediante una estrategia y táctica de ring adecuadas en las condiciones apropiadas pueden ser **utilizadas** en el tipo mas avanzado de combate.

Cualquier ataque o defensa elemental mediante una estrategia y táctica adecuadas, en las condiciones apropiadas. pueden ser utilizadas en el tipo mas avanzado de combate.

Ayudas de entrenamiento

Durante las lecciones el maestro habrá señalado, explicando convincentemente, la aplicación táctica de cada golpe, bien sea de ataque, de defensa o de contraataque. En cada caso habrá acentuado:

COMO se ha hecho.
 POR QUE se ha hecho.
 CUANDO ----- se ha hecho.

Si las lecciones han incluido la variedad de circunstancias en las que podría haberse utilizado un golpe, entonces de nuevo es menos probable que el discípulo sea sorprendido por una acción inusual.

* * *

Gambia tu compañero de lucha y no te quedaras anclado a una táctica o cadencia específica.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Recuerda una vez mas que un luchador con éxito es aquel que ha aprendido a seleccionar *correctamente* los golpes que le han enseñado.

Una de las lecciones mas importantes es dominar las combinaciones (manos, pies o ambos, etc.). Después tienes que estudiar el estilo de tu contrario antes de decidir que combinaciones podrían derrotarle.

CINCO FORMAS DE ATAQUE

Nota del editor: Las cinco formas de ataque fueron las ultimas normas que Bruce estaba empleando para explicar sus movimientos poco antes de su muerte. Lo incompleto de sus notas se hace mas patente si se compara con las explicaciones extensas que dio a sus discípulos personales.

Estudia el estilo de tu contrario antes de decidir que combinaciones podrían derrotarle.



ATAQUE ANGULAR SIMPLE

AAS - El **ataque angular simple** es cualquier ataque simple lanzado desde un ángulo inesperado, precedido a veces por fintas. Frecuentemente se establece reajustando la distancia mediante el movimiento de piernas. Estudiar el ataque *evasivo* y el ataque *simple*.

ATAQUE POR INMOVILIZACIÓN

API - **El ataque por inmovilización** se realiza aplicando una preparación de inmovilización «atrapando» la cabeza (pelo), mano o pierna de tu contrario cuando contactes con él. Al atrapar evita que el contrario mueva aquella parte de su cuerpo, ofreciéndote una zona segura desde la que golpeas. Los ataques de inmovilización pueden prepararse (establecerse) utilizando cualquiera de las otras cuatro formas de ataque y los atrapes pueden realizarse en combinación o aislados. Estudia también el *golpe de parada*.



Recuerda que un luchador con éxito es aquel que ha aprendido a seleccionar correctamente los golpes que le han enseñado.

La inmovilización puede utilizarse como una media preventiva cuando se ataque con una mano e inmovilizando con la otra. También puede utilizarse como medida preventiva cuando se esquivo o se contra.

Utilizar la inmovilización cuando el contrario realmente intenta lanzar un golpe. Requiere el conocimiento de cuando va a atacar el contrario y depende de la velocidad y de la habilidad para la ejecución.

Adquiere la sensibilidad del antebrazo para utilizarlo como arma destructiva. Emplea un golpe seco con la mano suelta al mismo tiempo que das el codazo.



ATAQUE PROGRESIVO INDIRECTO

AIP - **El ataque indirecto progresivo** esta precedido por una finta o un golpe suelto empleado para engañar la acción o reacciones del contrario con el propósito de

EL TAO DEL JEET KUNE DO



alcanzar la línea abierta o ganar un periodo de tiempo-movimiento. El ataque indirecto progresivo se realiza en un movimiento único hacia adelante sin retirada, en oposición al ataque angular simple precedido por una finta que realmente son dos movimientos. Estudia fintas y desligamientos.

El principal empleo del ataque indirecto progresivo es vencer a un contrario cuya defensa sea lo suficientemente fuerte y rápida para habérselas con un ataque directo simple. También se emplea para ofrecer una variación en el modelo de ataque propio.

Recuerda que aunque AIP emplea fintas y rupturas, cada ataque indirecto progresivo se ejecuta en un movimiento único y hacia adelante. Es progresivo para ganar distancia. Para acortar la distancia la medida ha de cerrarse hasta la mitad con tu primera finta, Prolonga tu finta lo suficiente para permitir a tu contrario un tiempo de reacción. Deja a tu segundo movimiento tan solo la segunda mitad de la distancia. No esperes al bloqueo antes de terminar tu ataque; mantente adelantado a el.

**Exceptuando
gún caso raro,
todos los
movimientos
tienen que
hacerse tan
cortos como sea
posible.**

Cuando el brazo del contrario se ha lanzado a lo largo, hacia abajo, hacia arriba, etc., et> el momento de comenzar tu acción ofensiva. Esto significa durante un momento que su defensa se esta moviendo en una dirección opuesta a tu ataque. Por consiguiente tu ataque se ha hecho mediante una «ruptura».

Exceptuando algún caso raro, todos los movimientos tienen que hacerse tan cortos como sea posible, es decir, con la menor desviación de la mano, para inducir a! contrario a reaccionar. Análogamente los desligamientos deben hacerse pasando muy cerca de la mano del contrario.

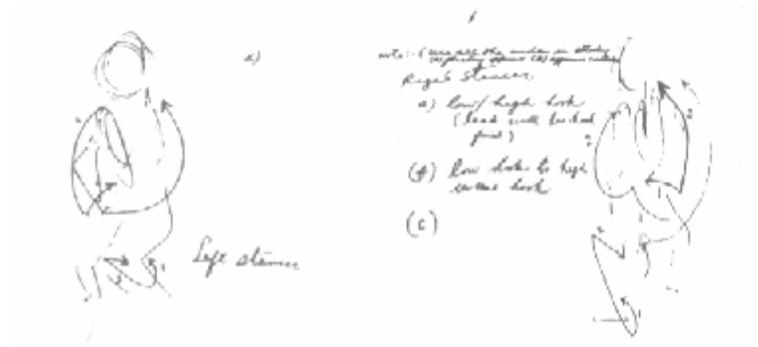
* * *

Para hacer un AIP con la pierna *mas* efectiva ensaya el ritmo de uno y medio.

- UNO: El primer ataque es profundo, repentino, económico, bien cubierto y ante todo bien equilibrado. Hay que distinguir entre una iniciación para potencia (como el gancho inverso) y una iniciación directa.
- Y MEDIO: La segunda mitad debe ser una patada que sea rápida y potente y que no se desvíe mucho de la posición de en guardia, ya que puede iniciarse un cuerpo a cuerpo.

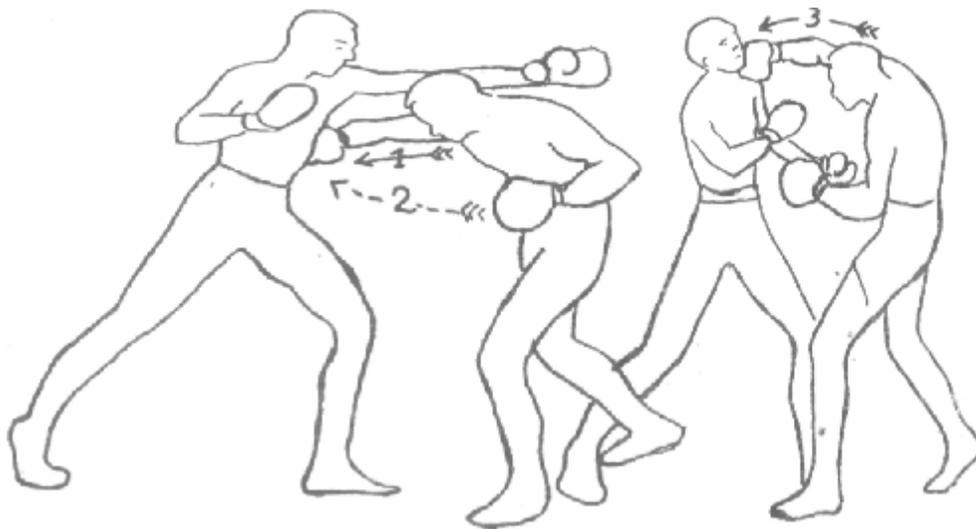
Para alcanzar el blanco del atacante debe engañar a su contrario en su equilibrio cuando se mueve hacia adelante, en su equilibrio estático, en su guardia y en sus paradas y debe cogerle en un momento de indefensión física o mental.

Durante las combinaciones con fintas en la progresión inicial cambia con soltura a tu segundo proposito.



Presta tu atención particular «al puente» que une eficientemente los dos movimientos para adquirir velocidad y potencia.

ATAQUE POR COMBINACION



Las combinaciones colocan al contrario para un golpe o patada final de fuera de combate.

APC - El ataque por combinación consiste en una serie de golpes que se siguen naturalmente los unos a los otros y que normalmente se lanzan sobre más de una línea. Estudia el *ataque compuesto* y los golpes *en combinación*.

Los ataques por combinación normalmente se componen de «set-ups». El término «set-ups» define una serie de golpes y/o patadas lanzados en una secuencia natural. El objetivo es situar al contrario en una posición tal, o crear una abertura tal que el golpe final de la serie encuentre un punto vulnerable. Las combinaciones colocan al contrario para un golpe o patada final de fuera de combate.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La diferencia entre un combatiente experto y un novato es que el experto utiliza cada oportunidad y aprovecha cada abertura. Utiliza su aura sensible y dominadora e impone su ritmo. Lanza sus golpes y/o patadas en series bien planeadas. Cada abertura creando otra, hasta que finalmente consigue un impacto claro.

Algunos golpes parecen ser «golpes seguidos*», ya que se producen después de ciertos ataques. Por ejemplo, el directo de izquierda es el «golpe seguido- del «jab- de derecha, y el gancho de derecha es el «golpe seguido» del directo de izquierda.

Parece normal golpear en recto y después dar un gancho, y parece natural golpear primero a la cabeza y después al cuerpo.



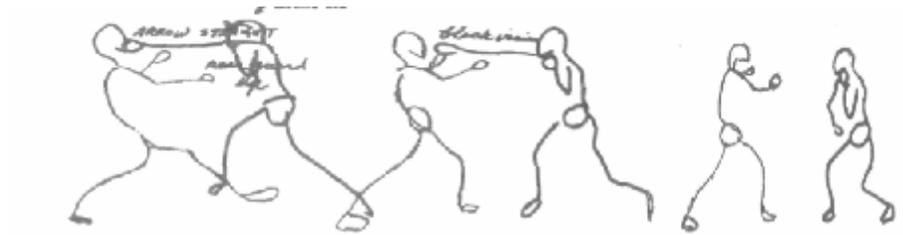
La diferencia entre un combatiente experto y un novato es que el experto utiliza cada oportunidad y aprovecha cada abertura.

Los golpes seguidos o «set-ups» tienen el *ritmo* y el sentimiento como su base. **Golpear** con ritmo es un factor importante en el boxeo occidental.

Los golpes triples son comunes en APC. Pueden lanzarse deslizándose en primer lugar hacia dentro o hacia afuera y después lanzando dos golpes al cuerpo, seguidos con un golpe a la cabeza. Los dos golpes primeros harán bajar la guardia al adversario, abriéndola para el golpe final.

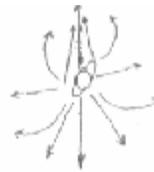
Otra versión del golpe triple «set-up» se conoce como «la triple seguridad.»-> «La triple seguridad» es una serie de golpes que tiene ritmo como base al golpear primero al cuerpo y después a la cabeza o viceversa. La cuestión principal a recordar, es que el ultimo golpe debe ser lanzado al mismo punto del primer golpe. Si el primer golpe es en la mandíbula, el ultimo golpe debe ser también en la mandíbula.

Estudia tambien las variaciones de uno-dos.



Abrete a las diferentes formas de combinaciones y se capaz de alterar la direccion durante la ejecucion.

Be expose to the various paths of combination and to change path during one path.



* * *

ATAQUE CON INDUCCION

ACI - El ataque con induccion es un ataque o contraataque iniciado despues de atraer al contrario a una accion, ofreciendole una aparente abertura o efectuando movimientos para que el pueda intentar contrar o adelantarse en tiempo. El ataque con induccion puede hacer uso de las cuatro formas de ataque previas.

Estudia el timing y las ocho posiciones bsicas de defensa.

* * *

Normalmente es lo mejor. Si es posible arrastrar a tu contrario a la iniciativa antes de golpear por tu propia cuenta. Forzando a tu contrario a comprometerse con un paso decisivo puedes estar bastante cierto de lo que va a hacer. Al comprometerse se despoja de la capacidad de cambiar su posicidn y guardia con la suficiente rapidez para hacer frente con e"xito a cualquier ofensiva que puedas emprender.

* * *

Por el mero hecho de hacer que el oponente te ataque obtendras una serie de huecos. Debes dejar notar tu presencia golpeando en una de esas aberturas.

* * *

Lo mEs importante de todo: habrEs tornado prestada de el una fuerza muy considerable que anadir a la potencia de tu propia contra. Recuerda que el secreto de golpear con dureza consiste en un timing apropiado, una posicion correcta y Una aplicacion mental.

* * *

Conserva tu atencion y equilibrio para atacar despues de arrastrar su accion al exponer un blanco ante e"l, forzando y fintando un ataque que el tratara de contrar (cerrando con o sin inmovilizacion, despacio o con rapidez).

EL TAG DEL JEET KUNE DO



CIRCULO SIN CIRCUNFERENCIA

Jeet Kune Do, finalmente, no es un asunto de tecnica, sino de un fisico y una espiritualidad altamente desarrolladas. No es una cuestion de desarrollar lo que ya ha sido desarrollado, sino de recuperar lo que se ha dejado detras. Estas cosas han estado con nosotros, en nosotros, durante todo el tiempo y nunca han sido distorsionadas o perdidas, exceptuando por nuestra mala manipulacion de las mismas. Jeet Kune Do no es una cuestion de tecnologia, sino de discernimiento ('spiritual y entrenamiento.

Las herramientas son el centre indiferenciado de un circulo que no tiene circunferencia, moviendose y, sin embargo, sin moverse, en tension y, sin embargo, relajado, viendo como sucede todo y, sin embargo, sin estar ansioso en absolute de su resultado, sin nada designado a proposito, nada calculado consciestamente, sin anticipacion, sin expectation, en resumen, presentandose tan inocentemente como un bebe y, sin embargo, con toda la audacia, subterfugio y aguda inteligencia de una mente totalmente madura.

Deja atras fa sabidun'a y entra de nuevo en la humanidad normal. Despues de llegar a comprender el otro lado, vuelve atras y vive en este lado. Despues de cultivar lo no cultivable, los pensamientos propios siguen estando apartados de las cosas fenomenologicas y, sin embargo, se permanece entre lo fenomenologico desprovisto de lo fenomenologico.

* * *

Se eliminan tanto al hombre como su entorno; sin embargo, no se eliminan el hombre ni su entorno. ¡Sigue adelante!

No se puede ser nunca dueno de su conocimiento tecnico a menos que se eliminen todos los obstaculos psiquicos y se pueda mantener la mente en un estado de vacio (fluidez), purgada incluso de cualquier tecnica que se haya obtenido.

Con todo el entrenamiento lanzado al aire, con la mente perfectamente inconsciente de su propio trabajo, con el ego desvaneciendose a ninguna parte, cualquiera sabe a donde, el arte del Jeet Kune Do alcanza su perfeccion.

Tanto mas consciente llegues a ser, tanto mas te d. ^spojas dia a dia de Jo quo has aprendido, de Forma que tu mente se mantiene siempre fresca e mcontaminada por condicionamientos previos.

Aprender tecnicas corresponde a una captation intelectual de las filosofias en el Zen, y tanto en el Zen como en el Jeet Kune Do la habilidad intelectual no cubre todo el campo de la asignatura. Ambos requieren el logro de la ultima realidad, que es ei vacfo o lo absolute. Lo ultimo trasciende todos los modos de la relatividad.

Flotar en la totalidad, tener a no-tecnica es tener todas las tecnicas.

ATAQUE

En el Jeet Kune Do hay que olvidar toda técnica y hay que dejar que el inconsciente maneje la situación. La técnica impondrá automática o espontáneamente sus maravillas. Flotar en la totalidad, tener la no-técnica es tener todas las técnicas.

El conocimiento y la habilidad que has alcanzado tienen que ser «olvidados» de forma que puedas flotar confortablemente en el vacío, sin obstrucción. Aprender es importante, pero no seas su esclavo. Sobre todo no almacenes nada externo y superfluo; la mente está en primer lugar. Cualquier técnica por muy valiosa y deseable que sea se convierte en una enfermedad si la mente se obsesiona por ella.

Las seis enfermedades:

1. El deseo de victoria.
2. El deseo de recurrir a la astucia técnica.
3. El deseo de mostrar todo lo que se ha aprendido.
4. El deseo de atemorizar al enemigo.
5. El deseo de jugar un papel pasivo.
6. El deseo de librarse de cualquier enfermedad de la que se este afectado.

«Desear» es una atadura. «Desear no desear» también es una atadura. Estar sin ligaduras, así pues, significa estar libre de repente de ambas afirmaciones: positiva y negativa. Es ser simultáneamente tanto «sí» como «no», lo que intelectualmente es absurdo. Sin embargo, no lo es en el Zen.

El *nirvana* es estar conscientemente inconsciente o estar inconscientemente consciente. Este es su secreto. El acto es tan directo e inmediato que la intelectualización no encuentra espacio para introducirse y cortar el acto en trozos.

El espíritu es sin duda el agente controlador de nuestra existencia. Este asiento invisible controla cualquier movimiento en cualquier situación externa que surja. Es así, por lo que ha de ser extremadamente móvil, sin «hacer un alto» en ningún lugar y en ningún momento. Conserva este estado de libertad espiritual y de desligamiento en cuanto tomes la posición de combate. Sé «el dueño de la casa».

Es el ego lo que pertenece rígidamente en contra de las influencias del exterior, y es esta «rigidez» del ego lo que nos hace imposible aceptar cualquier cosa que se nos enfrente.

**El espíritu es
sin duda el
agente
controlador de
nuestra
existencia.**

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El arte vive donde existe la libertad absoluta, porque donde no existe no puede haber creatividad.

* * *

No busques la inocencia cultivada de una mente despierta que quiere ser inocente, sine adopta mas bien el estado de inocencia donde no haya negación o aceptación y la mente vea justamente *lo que es*.

* * *

Todos los fines independientemente de los medios son ilusiones. Llegar a ser es una negación de ser.

* * *

Por un error repetido a través de los tiempos, la verdad, al llegar a ser una ley o una fe, pone obstáculos en el camino del conocimiento. El método, que en su misma sustancia es ignorancia, rodea a la verdad dentro de un círculo vicioso. Hay que romper dicho círculo, no buscando el conocimiento, sine* descubriendo la causa de la ignorancia.

El recuerdo y la anticipación son buenas cualidades de la conciencia que distinguen la mente humana de la de los animales inferiores. Pero cuando las acciones se refieren directamente al problema de vida o muerte, estas propiedades deben ser abandonadas a favor de la fluidez de pensamiento y de la relampagueante rapidez de la acción.

**La acción es
nuestra
relación con
todo.**

La acción es nuestra relación con todo. La acción no es una cuestión de lo correcto o incorrecto. Tan solo cuando la acción es parcial es cuando existe lo correcto o lo incorrecto.

[No permitas que se detenga tu atención! Trasciende la comprensión dual de una situación.

Abandona el pensar como si no lo abandonases. Observa las técnicas como si no las observases. Utiliza el arte como un medio para avanzar en el estudio del Camino.

El Pragna inamovible no significa inmovilidad o insensibilidad. Significa que la mente esta dotada con capacidades de lo infinito, movimiento instantáneo que no conoce obstáculos.

Haz que las herramientas vean. Todos los movimientos proceden del vacío y la mente es el nombre que se da a este aspecto dinámico del vacío. Es directo, sin motivación, centrada en el ego. El vacío es sinceridad, lo genuino y directo, no permitiendo que nada exista entre si mismo y sus movimientos.

El Jeet Kune Do existe en el «ti» no viéndome y a mi no viéndote, donde el ying y yang aun no se han diferenciado entre si.

Al Jeet Kune Do no le gusta la parcialización o localización. La totalidad puede hacer frente a cualquier situación.

Cuando la mente es fluida, la luna está en la corriente donde está a la vez móvil e inmóvil. Las aguas están todo el tiempo en movimiento, pero la luna mantiene su serenidad. La mente se mueve en respuesta a las diez mil situaciones, pero siempre permanece la misma.

* * *

El reposo en reposo no es el reposo real; tan solo cuando existe la quietud en movimiento se manifiesta por sí mismo el ritmo universal. Cambiar con el cambio es el estado sin cambio. Nada puede confinarse. La cosa más tenue no puede ser atrapada.

Asume la pureza original. Para desplegar nuestras actividades nativas hasta los últimos límites elimina toda obstrucción psíquica.

¡Quisiera que pudieramos de repente golpear con los ojos! ¡En el largo camino desde el ojo a través del brazo, hasta el puño, cuanto se pierde!

Agudiza el poder psíquico de ver para actuar inmediatamente de acuerdo con lo que ves. Ver tiene lugar en la mente interna.

¡En el largo camino desde el ojo a través del brazo, hasta el puño, cuanto se pierde!

Porque la autoconsciencia o la egoconsciencia propia está demasiado claramente presente en todo el alcance de la atención propia, interfiere con el libre despliegue propio de cualquier aptitud que se haya adquirido hasta ahora o se vaya a adquirir. Hay que eliminar este obstaculizante auto o egoconsciencia y ponerse al trabajo que haya que realizar como si nada particular tuviese lugar en el momento.

Estar «sin mente» significa adoptar la mente de cada día.

* * *

La mente debe estar ampliamente abierta para funcionar libremente en pensamientos. Una mente limitada no puede pensar libremente.

Una mente concentrada no es una mente atenta, pero una mente que está en el estado de atención puede concentrarse. El estado de atención no es nunca excluyente; incluye todo.

* * *

No hay que estar tenso, sino dispuesto; no estar sin pensar y, sin embargo, sin sonar; no hay que estar fijo, sino flexible; hay que estar total y tranquilamente vivo, atento y alerta, dispuesto para cualquier cosa que pueda venir.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El hombre del Jeet Kune Do debe estar alerta para hacer frente a la variabilidad de sus contrarios. Tan pronto como su mente «se detiene» con cualquiera de ellos pierde su propia fluidez. Un hombre del JKD debe conservar su mente siempre en el estado de vacío para que su libertad en la acción nunca se obstruya.

El *estado habitable* es el punto en donde la mente duda en habitar. Se une a un objeto y detiene el fluir.

La mente engañada es la mente cargada afectivamente por el intelecto. Así pues, no puede moverse sin pararse y reflejarse a si misma. Esto obstruye su fluidez original.

La rueda gira cuando no esta unida demasiado rígidamente al eje. Cuando la mente está atada se nota inhibida en cada **movimiento** que haga y nada se realiza con espontaneidad. Su trabajo es de mala calidad o incluso no llegara a terminarse.

**Cuando no
ista centro ni
circunferencia,
allí esta la
verdad.**

Si la mente esta unida a un centro naturalmente no esta libre. Tan solo puede moverse en los limites de este centro. Si alguien esta aislado, esta muerto; esta paralizado dentro de la fortaleza de sus propias ideas.

Si estas completamente consciente, no hay espacio para un concepto, un esquema, «el contrario y yo»; existe un abandono complete.

* * *

Cuando no hay obstrucción, los movimientos del **hombre del JKD son como destellos de relámpagos o como las imágenes reflejadas en el espejo.**

Cuando lo insustancial y lo sustancial no están fijados y definidos, cuando no exista un camino al que mudarse, se ha dominado la forma sin forma. Donde exista una dependencia de la forma, cuando exista una unión de la mente no existe e' camino verdadero. Cuando la técnica proceda de si misma, ahí esta el camino.

El Jeet Kune Do es un arte que no se fundamenta en técnicas o doctrines. Es exactamente como *tu eres*.

Cuando no exista centro ni circunferencia, allí esta la verdad. Cuanto te expreses libremente, tu eres un estilo total.

TAN SOLO UN NOMBRE

Exifite un anhelo poderoso en la mayoría de nosotros para vernos como instrumentos en las manos de otros y de esta manera librarnos de la responsabilidad de actos que están dictados por nuestras propias y dudosas inclinaciones e impulsos. Tanto el fuerte como el débil se agarran a esta coartada. Este último oculta su malevolencia bajo la virtud de la obediencia. El fuerte también reclama su absolución proclamándose a sí mismo como el instrumento elegido de un poder superior: Dios, historia, destino, nación o humanidad.

* * *

De forma similar tenemos más fe en lo que imitamos que en lo que originamos. No podemos derivar ningún sentido de absoluta certeza de algo que tenga sus raíces en nosotros. El sentimiento más punzante de inseguridad procede de estar solos y nosotros no estamos solos cuando imitamos. Esto es así con la mayoría de nosotros; somos lo que los demás dicen que somos. Nos conocemos principalmente de oídas.

Para llegar a ser diferentes de lo que nosotros somos tenemos que tener alguna conciencia de lo que somos. Bien porque este ser diferente busca una simulación o un cambio real de corazón, no puede comprenderse sin autoconciencia. Sin embargo, es curioso que la gente que está sumamente insatisfecha, que anhela al máximo una nueva identidad, tengan la menor de las autoconciencias. Han huido de un ego indeseable y desde luego nunca han tenido una buena visión de él. El resultado es que la gente sumamente insatisfecha no puede ni simular ni lograr un verdadero cambio de corazón. Son transparentes y sus cualidades no deseadas persisten a través de todos los intentos de autodramatización y autotransformación. Es la falta de autoconciencia lo que nos vuelve transparentes. El alma que se conoce a sí misma es opaca.

**El alma que se
conoce a sí
misma es opaca**

El miedo procede de lo incierto. Cuando estamos absolutamente ciertos, bien de nuestra valía o de nuestra falta de valía, somos casi impermeables al miedo. Así pues, un sentimiento de desaliento máximo puede ser una fuente de valor. Todo parece posible cuando estamos absolutamente indefensos o somos absolutamente poderosos y ambos estados estimulan nuestra credibilidad.

El orgullo es un sentimiento de valía derivado de algo que no es orgánicamente parte de nosotros, mientras que la autoestimación se deriva de las potencialidades y logros del ego. Estamos orgullosos cuando nos identificamos a nosotros mismos con un ser imaginario, un líder, una causa sagrada, un cuerpo colectivo o posesiones. Existe miedo u intolerancia en el orgullo; es sensible y poco prometedor. Cuanto menos potencialidad haya en el ego, tanto más imperativa es la necesidad de orgullo. El orgullo es el autorechazo. Sin embargo, es verdad que cuando el orgullo libera energías y sirve como espuelas para el logro; puede llevar a una reconciliación con el ego y al logro de una autoestima genuina.

La humildad puede ser una fuente de orgullo. Es una paradoja que la humildad juegue el mismo papel que la jactancia; ambos están empeñados en la creación de un disfraz.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



La jactancia trata de crear un ego imaginario, mientras que la humildad nos proporciona el sentimiento vigorizador de ser un príncipe disfrazado de mendigo. De los dos, la humildad es el más difícil y efectivo. Para el que se auto-observa la jactancia alimenta la autosatisfacción. Sin embargo, es como Spinoza dijo: «Los hombres no gobiernan nada con más dificultad que sus propias lenguas, y pueden moderar mejor sus deseos que sus palabras.» Sin embargo, la humildad no es la renuncia verbal del orgullo, sino la sustitución del orgullo por autoconciencia y objetividad. La humildad forzada es falso orgullo.

Un proceso fatídico se pone en movimiento cuando el individuo está lanzado «a la libertad de su propia impotencia» y obligado a justificar su existencia mediante sus propios esfuerzos. El individuo por *si* mismo, luchando para realizarse y probar su valía, ha creado todo lo que es grande en literatura, arte, música, ciencia y tecnología. Este individuo autónomo también cuando no puede ni realizarse a *si* mismo ni justificar su existencia por sus propios esfuerzos, es un caldo de cultivo de una frustración, y la semilla de la convulsión que sacude nuestro mundo hasta sus cimientos.

El individuo autónomo es estable tan solo cuando posee la autoestimación. El mantenimiento de la autoestima es un trabajo continuo que tasa todo el poder individual y los recursos internos. Tenemos que probar nuestra valía y justificar nuestra existencia de nuevo cada día. Cuando por cualquier razón no se puede conseguir la autoestima, el individuo autónomo se convierte en una entidad altamente explosiva. Se escapa de un ego poco prometedor y se hunde en la persecución del orgullo, el sustituto explosivo de la autoestima. Todos los disturbios sociales y cataclismos tienen sus raíces en las crisis de la autoestima individual, y el gran esfuerzo en el que las masas se unen con más facilidad es básicamente la búsqueda del orgullo.

**La acción es un
cambio elevado
hacia la
autoconfianza
y estima.**

Así pues, adquirimos un sentido de la valía bien realizando nuestros talentos o manteniéndonos ocupados o identificándonos a nosotros mismos con algo o narre de nosotros, bien sea una causa, un líder, un grupo, posesiones o cualquier otra cosa. El camino de la autorrealización es el más difícil. Se emprende tan solo cuando otros caminos para un sentimiento de valía están más o menos cerrados. Los hombres con talento tienen que ser animados y endiosados para empeñarse en una obra creativa. El eco de sus gemidos y lamentos resuena a través de todas las épocas.

La acción es un camino elevado para llegar a la autoconfianza y estima. En donde está abierto, todas las energías fluyen hacia él. Es accesible a la mayoría de las personas y sus recompensas son tangibles. El cultivo del espíritu es esquivo y difícil y la tendencia hacia el raramente es espontánea, aunque las oportunidades de acción son múltiples.

La propensión a la acción es sintomática de un desequilibrio interno. Estar equilibrado es estar más o menos en reposo. La acción es al final un batir y oscilar los brazos para volver a ganar el equilibrio propio, mantenerse a flote. Y si es verdad, como Napoleón

escribió a Carnot, «el arte de gobernar es no dejar que los hombres degeneren», entonces es un arte del desequilibrio. La diferencia crucial entre un régimen totalitario y un orden libre y social esta, quizá, en los métodos del desequilibrio mediante los cuales sus pueblos se mantienen activos y emprendedores.

Nos han enseñado que el talento crea sus propias oportunidades. Sin embargo, a veces parece que el deseo intenso crea no solo sus propias oportunidades, sino también sus propios talentos.

Los tiempos de cambio drástico son tiempos de pasiones. Nunca podemos estar preparados y dispuestos para lo que es completamente nuevo. Tenemos que ajustarnos a nosotros mismos, y cada ajuste radical es una crisis en la autoestima: nos sometemos a una prueba; tenemos que probarnos a nosotros mismos. Una población sujeta a un cambio drástico es, por tanto, una población de inadaptados, y la inadaptación vive y respira en una atmósfera de pasión.

Que persigamos algo apasionadamente no siempre significa que realmente lo deseemos ni que tengamos una aptitud especial para ello. Frecuentemente lo que perseguimos más apasionadamente no es más que un sustituto de otra cosa que realmente deseamos y no podemos tener. Normalmente es cierto afirmar que la consecución de un deseo excesivamente anhelado probablemente no aplacara nuestra persistente ansiedad. En cada búsqueda apasionada cuenta más la persecución que el objeto perseguido.

**En cada
búsqueda
apasionada
cuenta más U
persecución
que el objeto
perseguido.**

Nuestro sentimiento de poder es más vivo cuando rompemos el espíritu de un hombre que cuando ganamos su corazón, porque podemos ganar un día el corazón de un hombre y perderlo al día siguiente. Pero cuando dominamos un espíritu orgulloso logramos algo que es definitivo y absoluto.

Es la compasión más que el principio de justicia lo que nos guarda de ser injustos con nuestros compañeros.

Es dudoso que exista algo como la tolerancia natural u impulsiva. La tolerancia es un esfuerzo de pensamiento y autocontrol. Los actos de amabilidad también pocas veces se hacen sin deliberación y --consciencia plena>-. Así pues, parece que algo artificial, algo afectado y algo pretencioso sea inseparable de cualquier acto o actitud que implique una limitación de nuestros apetitos y egoísmos. Tendríamos que estar precavidos ante la gente que no cree necesario pretender ser buenos y decentes. La falta de hipocresía en estas cosas indica una capacidad de una crueldad más depravada. Lo pretencioso, a menudo, es un paso indispensable en la consecución de lo genuino. Es una forma en la que las inclinaciones genuinas fluyen y se hacen sólidas.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



El control de nuestro ser no es muy diferente de la combinación de una caja fuerte. Una vuelta al disco rara vez abre la caja; cada avance y retroceso constituyen un paso hacia el logro final.

El Jeet Kune Do no esta para hacer daño, sino que es uno de los caminos mediante el cual la vida nos abre sus secretos. Podemos ver a través de los otros tan solo cuando podemos ver a través de nosotros mismos y el Jeet Kune Do es un paso hacia el conocimiento de si mismo.

Autoconocimiento es la base del Jeet Kune Do porque es efectivo, no solo para el arte marcial del individuo, sino también para su vida como ser humano.

Aprender Jeet Kune Do no es cuestión de buscar conocimiento o acumular modelos estilizados, sino es descubrir la causa de la ignorancia.

Si la gente dice que el Jeet Kune Do es diferente de «esto» o de «aquello». entonces dejar que el nombre de Jeet Kune Do sea borrado, porque eso es lo es, tan solo un nombre. Por favor no le deis mas vueltas.

RECONOCIMIENTOS

Quisiera expresar mi sincero afecto a Gil Johnson, que ha efectuado un excelente trabajo (organizando una montaña de material; a Geri Simon por sus dibujos; a Dan Inosanto, el amigo íntimo y ayudante de Bruce, y otros estudiantes de JKD que se dedican a conservar y a expandir las ideas de Bruce; y a Ohara Publications, especialmente a M. Vyebara y a Dick Henesny. que por su larga amistad y respeto a Bruce han reproducido fielmente sus natas y dibujos originales.

Linda Lee