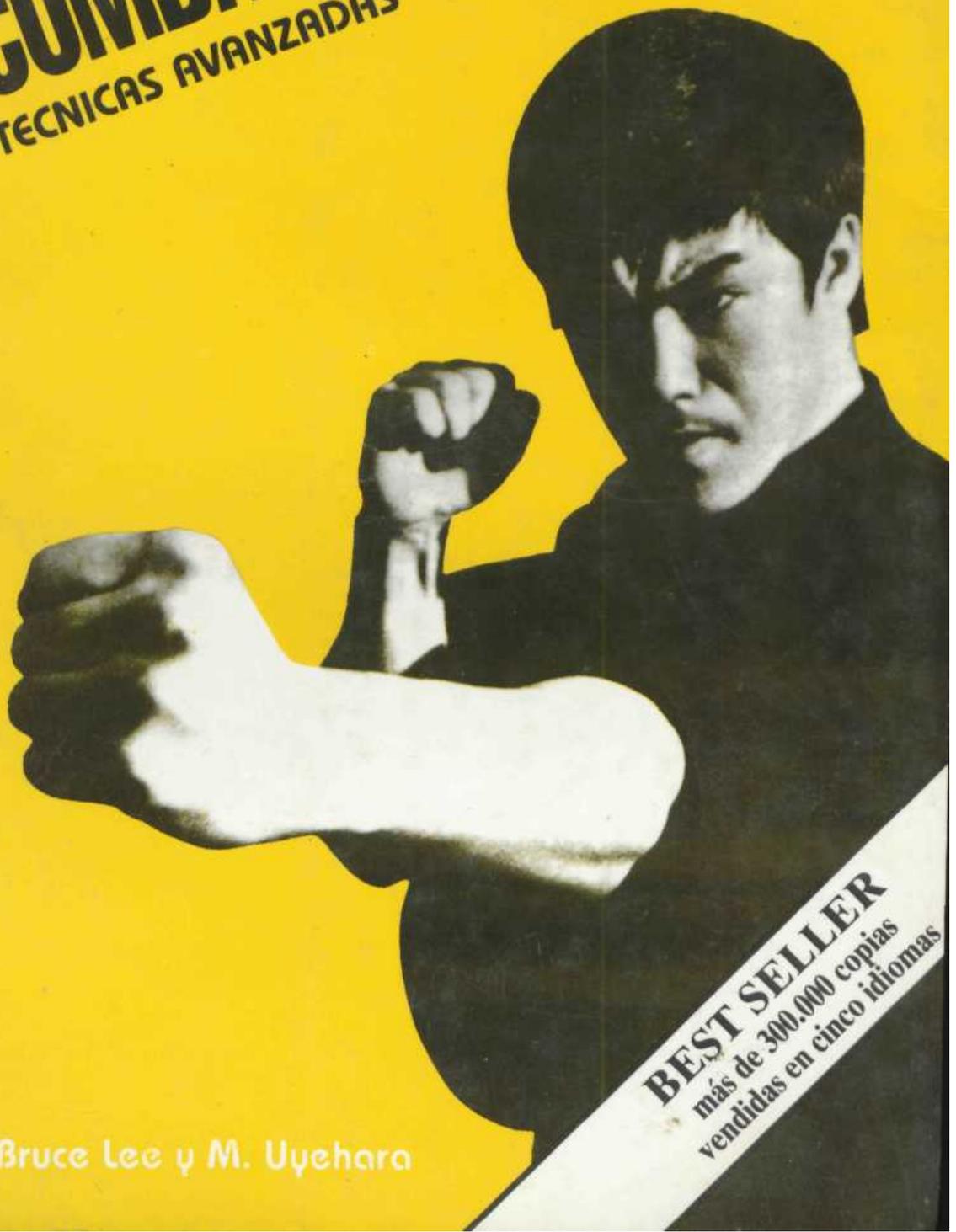


EL METODO DE COMBATE DE **BRUCE LEE**

TECNICAS AVANZADAS



Por Bruce Lee y M. Uyehara

BEST SELLER
más de 300.000 copias
vendidas en cinco idiomas

Bruce Lee brilló con luz propia en todo el mundo de las artes marciales y de las películas de acción. Después, el 20 de julio de 1973, en Hong Kong, como una estrella fugaz se desvaneció, se extinguió por una muerte repentina. Tenía exactamente 32 años.

Comenzó sus estudios de artes marciales con el Wing Chun, bajo la tutela del difunto Yip Man, para aliviar la inseguridad personal infundida por la vida ciudadana en Hong Kong. Quizá porque su entrenamiento le llevó hasta el punto del fanatismo, fue capaz de refinarse, de destilarse y madurar como filósofo, técnico e innovador de las artes marciales.

Después de un estudio intensivo de las diferentes artes marciales, estilos y teorías, Lee desarrolló un concepto de las artes marciales para cada individuo. Este concepto más tarde lo tituló «Jeet Kune Do», el camino del puño que intercepta. Tiene antecedentes no sólo en su entrenamiento físico y su voluminosa biblioteca de artes marciales (más de 2.000 libros), sino también en su antigua educación (graduado en filosofía en la Universidad de Washington, Seattle).

Lee también combinó sus experiencias de artes marciales con su conocimiento y habilidad en la actuación en las técnicas cinematográficas, destacando en muchas películas de acción: «Karate a muerte en Bangkok», «Furia oriental», «El furor del dragón» y «Operación dragón».

La muerte de Bruce Lee hundió en un abismo de disgusto tanto a los entusiastas de las artes marciales como a los de las películas. Por la siempre creciente demanda de saber más de él y acerca de él, se publicó su «EL TAO DEL JEET KUNE DO», que ahora ha sido seguido por «EL MÉTODO DE COMBATE DE BRUCE LEE».

Este primero de una serie de volúmenes, que ha sido compilado y organizado por su amigo de toda la vida M. Uyehara, **utiliza** algunas de las muchas miles de fotografías de los archivos personales de Lee. Uyehara es un antiguo estudiante de Bruce Lee.

**EL METODO DE
COMBATE DE BRUCE LEE**
TECNICAS AVANZADAS

EL MÉTODO DE COMBATE DE BRUCE LEE

TECNICAS AVANZADAS

Por Bruce Lee y M.
Uyehara

Poesías por Mike Plañe

AVISO

La publicación de este libro tiene como finalidad preservar un aspecto único de la herencia de las artes marciales. Ni las publicaciones Eyras ni el autor garantizan que las técnicas descritas o ilustradas en este libro sean seguras o efectivas en cualquier situación de defensa personal u otra cualquiera. Usted puede lesionarse si aplica o practica las técnicas de defensa personal ilustradas en este libro, y ni la Editorial ni el autor son responsables de cualquier lesión que pueda ocurrir. Es importante que consulte a un médico con respecto a realizar o no cualquier técnica descrita en este libro.



TITULO ORIGINAL: BRUCE
LEE'S FIGHTING METHOD

DISEÑO DE PORTADA:
Grupo ECAT

TRADUCCIÓN:
Ricardo Alcaraz
Luz Romero

REVISIÓN TÉCNICA:
José María Fraguas

Copyright © Linda Lee 1977.

Copyright © Edición y traducción española. Editorial Eyras. S. A.
Andrés Mellado. 42. 28015 MADRID (España). Tel. 543 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 el permiso previo de los editores.

Producción Gráfica: IMPRESIÓN. S. A.
Ancora. 6. Tel. 467 80 00.
Madrid.

ISBN: 84-85269-78-0 Dep.
Legal: M. 16.409-1994



DEDICATORIA A todos los
amigos y estudiantes de Bruce Lee.

AGRADECIMIENTO

Nuestro sincero reconocimiento a Joe Bodner, que dedicó tanto tiempo al material fotográfico. Nuestro reconocimiento se extiende a aquellos que participaron en la elaboración de estos libros: Dan Inosanto, Ted Wong y Raymond Huang. Todos ellos fueron fieles estudiantes de Bruce Lee.

INTRODUCCIÓN

Este libro se realizó en 1966 y la mayoría de las fotografías fueron tomadas entonces. El desaparecido Bruce Lee pretendía publicarlo hace años, pero decidió lo contrario cuando supo que determinados instructores de artes marciales estaban utilizando su nombre para promocionarse a sí mismos. Era bastante común escuchar comentarios tales como: «Yo enseñé a Bruce Lee» o «Bruce Lee me enseñó el Jeet Kune Do». Y Bruce, seguramente, ni tan siquiera conocería a estas personas.

Bruce no quería que la gente utilizase su nombre para promocionarse a sí mismos o a sus escuelas con falsas pretensiones. No quería atraer a los estudiantes de esta forma, especialmente a los jóvenes.

Pero después de su muerte, su viuda, Linda, se dio cuenta de que Bruce había contribuido tanto al mundo de las artes marciales que sería una gran pérdida si el conocimiento de Bruce hubiera muerto con él. Aunque el libro nunca puede reemplazar la enseñanza real y el conocimiento que Bruce Lee poseía, te ayudará, como artista serio de artes marciales, a desarrollar tu habilidad en las técnicas de combate.

Bruce siempre creyó que todos los artistas de artes marciales se entrenan intensamente con un solo propósito: para defenderse. No importa si practicamos Judo, Karate, Aikido, Kung-Fu, etc., nuestro último fin es prepararnos para cualquier situación.

Para conseguir tal fin tienes que entrenarte con toda seriedad. Nada debe tomarse a la ligera. «Tienes que golpear o dar patadas al saco con esfuerzos concentrados», solía decir Bruce Lee. «Si vas a entrenarte sin el concepto de que es algo real, te engañarás a ti mismo. Cuando des una patada o un golpe al saco, tienes que imaginarte que realmente estás golpeando a un adversario. Concentrarse realmente, poner el cien por cien en tus patadas y golpes, es el único camino para alcanzar un buen nivel.»

Si ya has leído los otros tres volúmenes de *El método de combate de Bruce Lee*, titulados *Técnicas de defensa personal*, *Entrenamiento básico* y *La habilidad en las técnicas*, te presentamos ahora el cuarto volumen, *Técnicas avanzadas*. Con este volumen posees la serie completa de lecciones dejadas por el desaparecido Bruce Lee. Este volumen, aparte de enseñarte las técnicas más avanzadas de combate, explica cómo utilizar tu cerebro contra tus oponentes, cómo maniobrar y qué hacer contra diferentes tipos de luchadores, cómo tomar la ofensiva, cómo contraatacar, etc. La mayoría de las fotografías de este libro han sido publicadas aquí por vez primera.

Si no has leído *El Tao del Jeet Kune Do*, de Bruce Lee (Ed. Eyras, S. A.), por favor, léelo ahora. Fue pensado para complementar este libro, y el conocimiento de ambos libros te dará un cuadro muy completo del arte de Bruce.



Jeet Kune Do

El Jeet Kune Do fue fundado por Bruce Lee porque creyó que las artes marciales estaban demasiado limitadas.

No puedes luchar según patrones, acostumbraba a decir, porque un ataque puede ser incomprensible e incontrolado.

El Jeet Kune Do fue creado por Bruce Lee para mostrarnos que el viejo arte debe evolucionar.

Como el día se convierte en noche y la noche en día, el camino de la lucha también debe reconvertirse.

Bruce Lee desarrolló el Jeet Kune Do, pero deseó ¡no haber tenido que darle un nombre!

Al denominarle Jeet Kune Do ya indica que es otra forma de artes marciales.

Cualquier forma o estilo restringe y la absoluta adhesión a él conlleva un conflicto interno.

Bibliografía:

El Tao del Jeet Kune Do, por Bruce Lee.

Boxeo, por Edwin L. Haislet.

CONTENIDO

CAPITULO XII: Técnicas ofensivas de mano (1.^a parte) _____	18
Ataques simples y compuestos	
Fintas con la mano adelantada	
Timing	
CAPITULO XIII: Técnicas ofensivas de mano (2.^a parte) _____	44
Directo de izquierda al cuerpo	
El uso apropiado del golpe de revés	
El gancho	
Uppercut	
CAPITULO XIV: Ataque con patadas	66
Patada con la pierna adelantada sobre la espinilla y la rodilla La patada lateral Fintas con las piernas Patada gancho de giro y de barrido	
CAPITULO XV: Defensa y contra	92
El arte del contraataque Golpe de parada con los puños Golpe de parada con las piernas Otras patadas de contra	
CAPITULO XVI: Atributos y tácticas	118
Velocidad	
Actitud	
Luchadores mecánicos y luchadores inteligentes	
Preparación y ejecución	

CAPITULO XII

TÉCNICAS OFENSIVAS DE MANO
(1.ª parte)

TU ATAQUE

*Tu acción ofensiva debe ser simple y directa
porque puede ser difícil de controlar.*

*Pero contra alguien que sea diestro,
un ataque complejo debe ser tu elección.*

*El timing es la llave para un ataque complejo, debe
practicarse hasta que tengas cogido el truco.*

*La finta debe ser suficiente para distraer
y crear una abertura de forma que puedas golpear.*

TÉCNICAS OFENSIVAS DE MANO

En el jeet kune do apenas existe algún ataque directo. Prácticamente todas las maniobras ofensivas son indirectas, realizadas después de una finta o en forma de contraataque.

Un ataque perfecto es la combinación de estrategia, velocidad, timing, engaño y buen juicio. Un luchador de clase superior aspira a dominar todos estos elementos en su entrenamiento diario.

El ataque debe lanzarse por tu propia voluntad, a pesar de las acciones del contrario o de su pasividad. Por ejemplo, un ataque con éxito puede lanzarse cuando tu contrario está retirando su brazo de la trayectoria en la que tú intentas atacar. Con otras palabras, hay que atacar cuando la línea está abierta en lugar de cerrada. Tu adversario se está moviendo en la dirección contraria y debe invertir su dirección o cambiarla sustancialmente, permitiéndote más tiempo para tener éxito.

El ataque simple no siempre tiene éxito contra cualquier adversario. Tienes que aprender a variar tu ataque y tu defensa. Esto molestará a tu contrario, pero además te ayudará a hacer frente a varios estilos de lucha.

Tienes que estudiar a tu contrario. Aprovechate de sus debilidades y evita sus puntos fuertes. Por ejemplo, si tu contrario es bueno en la parada, tienes que usar primero una presión, finta o golpe antes de atacar para equivocarle en su parada.

El método de atacar viene marcado por la forma de defender. Si tu contrario está a tu altura, tu ataque apenas podrá tener éxito, a menos que burle su defensa. Por ejemplo, para engañar la defensa de mano de tu contrario, tu ataque de mano debe ser normalmente hecho con movimientos semicirculares o circulares, pero un movimiento circular ofensivo no tendrá éxito si se encuentra con una parada simple o lateral. Por consiguiente, tu golpe debe basarse en la anticipación a la reacción del contrario.

Es precario atacar con cualquier cosa que te venga a la mente o lanzar ataques compuestos complicados, permitiendo a tu contrario muchas posibilidades para un golpe de parada. Cuanto más complejo sea el ataque, menos posibilidades tendrás de efectuarlo con control. Por consiguiente, tus ataques deben ser simples.

Pero si tu contrario es igual que tú, tanto en velocidad como en destreza, y tiene un buen sentido de la distancia, un ataque simple no le golpeará. Contra un adversario así tienes que usar ataques compuestos y aprovecharte de la distancia.

Un ataque compuesto es una acción preliminar, como una finta, un palmetazo, etc., antes de lanzar el ataque real. El éxito del ataque compuesto depende directamente de la parada, de la finta o del ataque inicial por tu contrario. Tienes que estudiar la reacción del contrario antes de aplicar el ataque compuesto.

El ataque compuesto depende del timing y de la oportunidad. Muchos ataques compuestos fallan porque el atacante no sincroniza sus fintas correctamente. Tienen que ponerse en marcha un poco antes del ataque real. Los ataques compuestos deben ser cortos, combinaciones rápidas o profundas y combinaciones rápidas y penetrantes.

Un ataque compuesto simple —con una finta o una acción preliminar— tiene más probabilidades de puntuar si se efectúa sobre la preparación del contrario, especialmente cuando él da un paso hacia adelante. Contra un adversario que sea lento de pies o esté cansado, emplea el golpe doble con la mano adelantada.

Al atacar debes actuar con determinación como un animal salvaje para atemorizar a tu contrario. Debes atacar con determinación, pero no temerariamente. Es arriesgado atacar si no existe una total decisión.

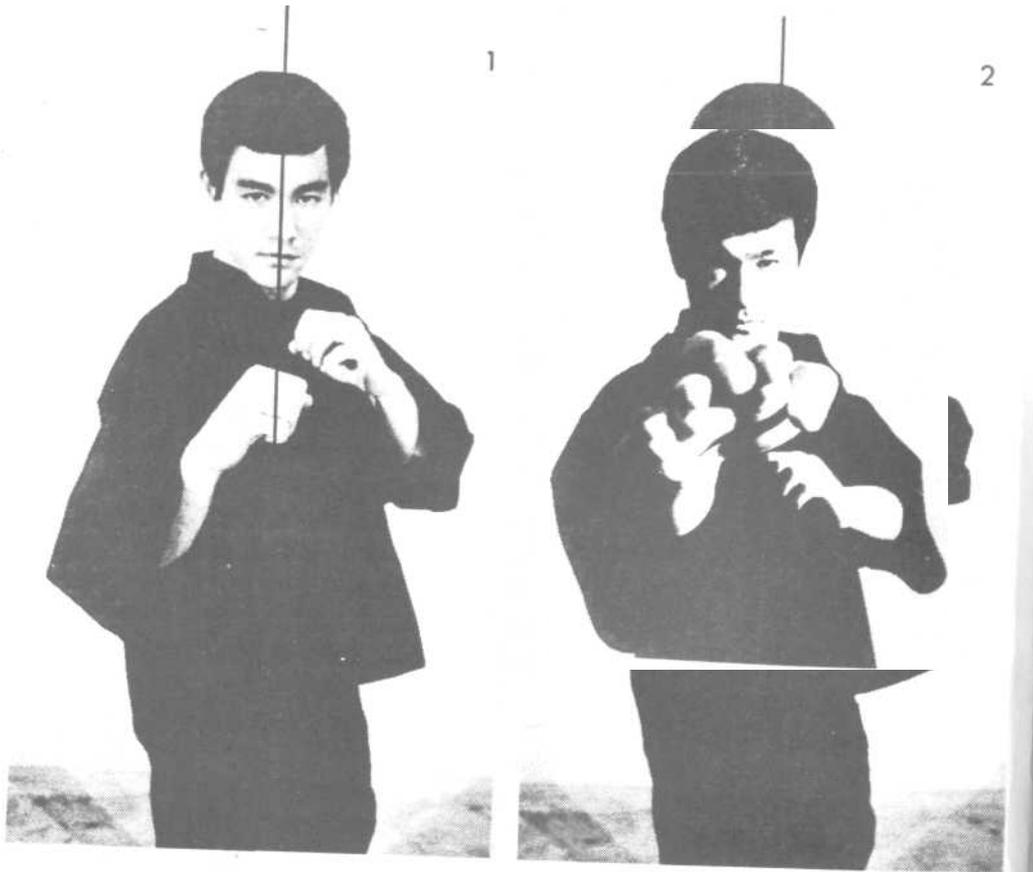
Incluso con unas buenas técnicas puedes quedar frustrado ante las medidas defensivas de un contrario hábil. Por consiguiente, tienes que sincronizar tu ataque perfectamente, de forma que tu contrario no pueda evadir tus golpes. A continuación se describen algunas de las técnicas de mano utilizadas en el jeet kune do.

Jab de dedo con la mano adelantada

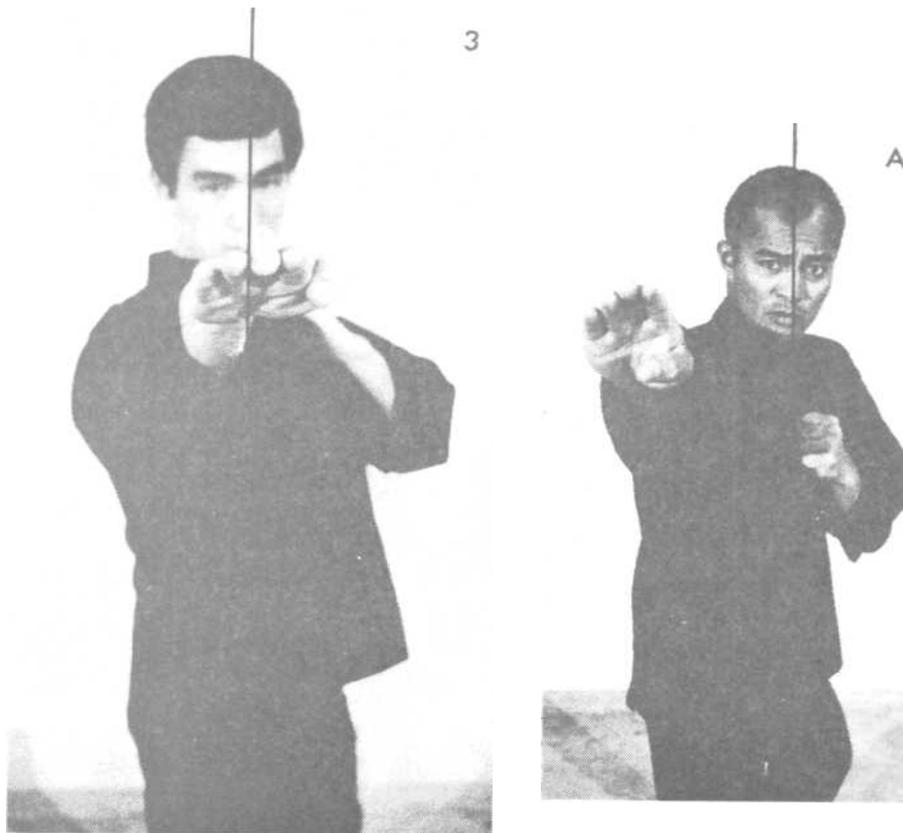
El jab de dedo con la mano adelantada, como la patada lateral a la rodilla o espinilla, está en la primera línea del ataque o de la defensa. Te permite un alcance suplementario de tres o cuatro pulgadas y te proporciona un golpe rápido porque recorre tan sólo una corta distancia hasta el blanco.

Como otros movimientos técnicos, hay que practicarlo cuando estás descansado. Si estás fatigado, tu tendencia es utilizar movimientos torpes en lugar de afinados y esfuerzos generalizados en lugar de esfuerzos específicos. Utilizando continuamente movimientos torpes, tu progreso se retrasa lentamente e incluso puede retroceder. Siempre que te canses, cambia tu ejercicio del tipo de habilidad al de resistencia.

El jab de dedo se efectúa desde una posición de en guardia, como se ve en la fotografía 1. Un poco antes de lanzarlo, los dedos de la mano que golpea deben estar estirados, como indica la foto-



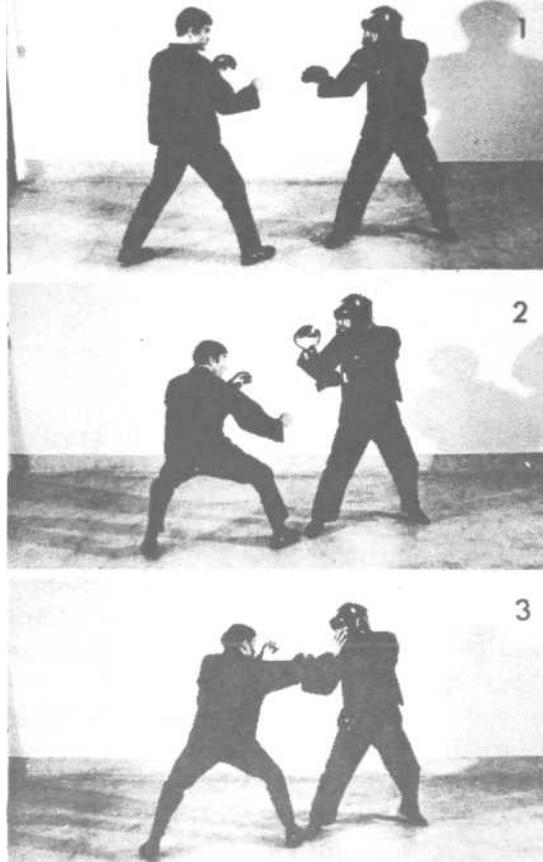
JAB DE DEDOS



grafía 2. Debes completar el golpe directamente delante de tu nariz, como indica la fotografía 3, y no como en la fotografía A, que deja una abertura en la zona superior.

Atacar directamente con un jab de dedo a un luchador hábil es bastante difícil. Bruce Lee siempre lo utilizaba con una finta primero. Por ejemplo, en la fotografía 1 Lee está en la posición de guardia cuando se encara a su contrario, que está en una posición similar. Después hace una finta abajo, agachándose ligeramente, y se mueve hacia adelante, como para atacar la sección central de su contrario. Esto hace que el contrario baje su mano retrasada, como indica la fotografía 2. Tan pronto como se produce una abertura, Lee lanza rápidamente su golpe de dedo a los ojos, como indica la fotografía 3. Observa que Lee coloca su pie derecho cerca de el del contrario para prevenir cualquier contraataque. Una finta es un movimiento preliminar para inducir al contrario a reaccionar. Le induces a parar en una línea particular y después lanzas un ataque en otra línea o trayectoria.

Contra un oponente en una posición con la izquierda adelantada, como indica la fotografía A, Lee simula golpear con su mano derecha para bajar la mano adelantada del contrario, como en la fotografía B. En este momento Lee tan sólo se preocupa de si la mano adelantada le está obstruyendo su trayectoria hacia el blanco. Una vez que se ha eliminado el obstáculo, Lee rápidamente aprovecha lanzando una acometida rápida a su ojo, como indica la



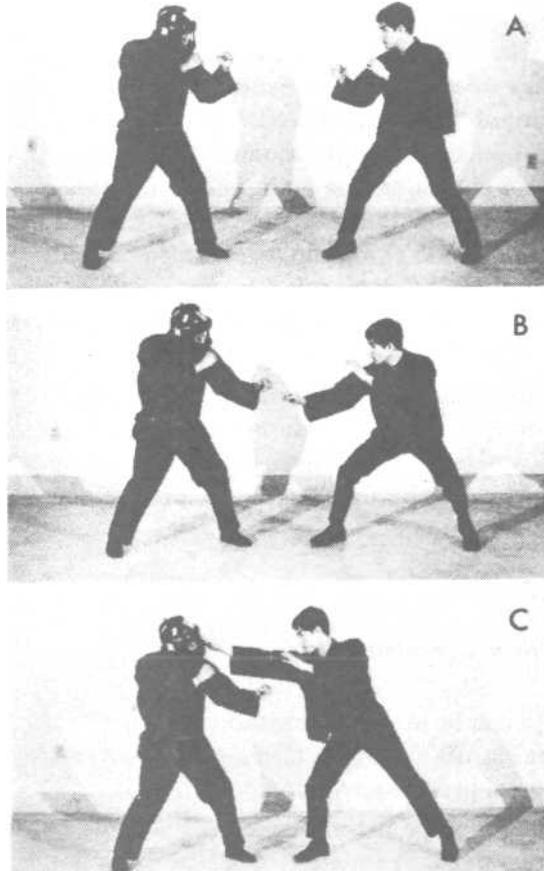
fotografía C. Con este ataque Lee es capaz de realizar su técnica desde una distancia mayor. La finta también puede ser una patada a la espinilla para alterar la compostura del oponente. Además de utilizarla como una finta, también evita que el contrario lance una patada.

Bien sea un jab, un puñetazo o una patada, la velocidad es muy importante cuando quieras ganar la iniciativa a tu contrario.

?A

Tienes que ser más veloz que él, a la vez que le permites que sincronice su acción con la tuya.

Velocidad y timing deben actuar juntas. Debes ser capaz de dictar el ritmo a tu contrario, bien sea acelerando o retardando tus movimientos. Otra forma es establecer un ritmo natural y después, repentinamente, atacar cuando tu contrario está aletargado y sus movimientos comienzan a ser lentos.



La economía del movimiento y mantener tus músculos flexibles pueden aumentar tu velocidad. Un error de la mayoría de los competidores noveles es que tratan ansiosamente de finalizar rápidamente el combate y comienza a presionar precipitando su actividad. Esto tan sólo les hace ser menos efectivos, ya que la tensión causa unas contracciones musculares innecesarias que actúan como frenos, reduciendo su velocidad y gastando su energía.

Mejor resultado se obtiene cuando el atleta está libre y relajado en lugar de tenso y alterado. Cuando un corredor está corriendo lo más rápidamente que puede, no debe pensar que debería correr aún más rápido.

Otra técnica efectiva es cambiar tu timing —retardar en vez de acelerar tu movimiento— junto antes del impacto. Con otras palabras, el lanzamiento del golpe tiene un momento de pausa en su trayectoria hacia adelante, impulsando a tu contrario a abrir la línea vulnerable, ya que su timing es incorrecto.

La sincronización puede significar el éxito o el fracaso en tus técnicas de ataque o de defensa. El ataque o la contra deben producirse en un momento de un estado de ineptitud de tu adversario. El ataque debe llegar cuando tu oponente está ocupado en preparar su ofensiva, ya que momentáneamente se está concentrando más en el ataque que en la defensa. Otros momentos oportunos son cuando existe ausencia de contacto, en el momento de contacto o cambiando el ángulo de contacto, cuando él está en movimiento avanzando, retrocediendo o realizando pasos laterales, ya que no puede cambiar la dirección hasta que su acción primera se ha terminado.

Se necesita una gran cantidad de concentración y de práctica para desarrollar este estado de alerta y percibir el momento de debilidad de tu contrario. Debes aprender también a no quedar atrapado por un ritmo falso, engañoso, producido por un luchador inteligente.

Directo con la mano adelantada

El directo con la mano adelantada es el puñetazo fundamental en jeet kune do. Es un arma ofensiva y segura porque su lanzamiento es corto, preciso y rápido.

Puede ser un golpe potente si giras tus caderas una décima de segundo antes del lanzamiento. El golpe debe hacer contacto delante de tu nariz, como indica la fotografía A, y no como en la fotografía B. Tu mano de guardia debe estar cerca para defender tu cabeza de un contragolpe. El golpe debe dirigirse a la cara, como indica la fotografía C.

El directo de derecha debe lanzarse directamente desde la posición de en guardia, como en las fotografías 1 y 1A. Tu mano no debe telegrafiar tu intención antes del lanzamiento. No añadas movimientos extras, tal como retirarla antes de lanzarla. El único movimiento debe llegar como una consecuencia de tu ligero balanceo e

DIRECTO ADELANTADO



A



B



C



VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



inclinación mientras aguardas por una abertura o esperando para contrar. El golpe se lanza en línea recta, como se ve en las fotografías 2 y 2A, con tu puño en la posición vertical. Tu mano retrasada debe estar en la posición de en guardia, preparada para bloquear

2



1



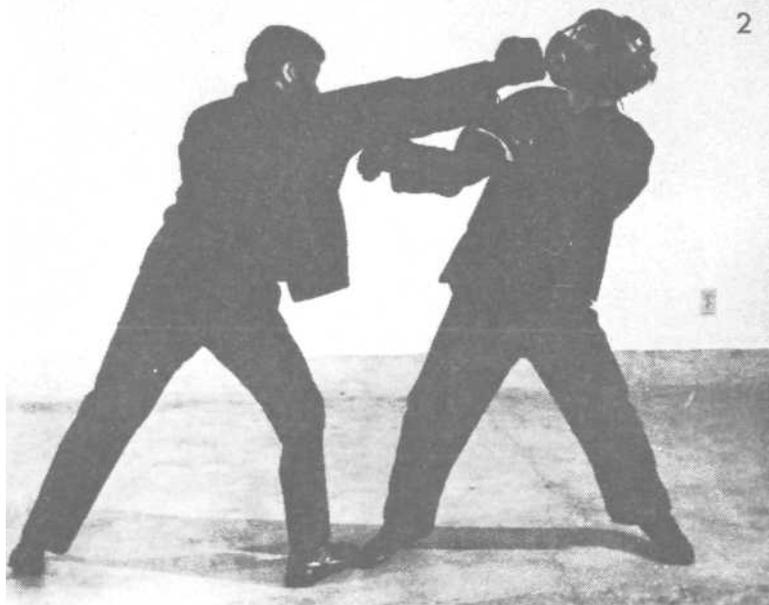
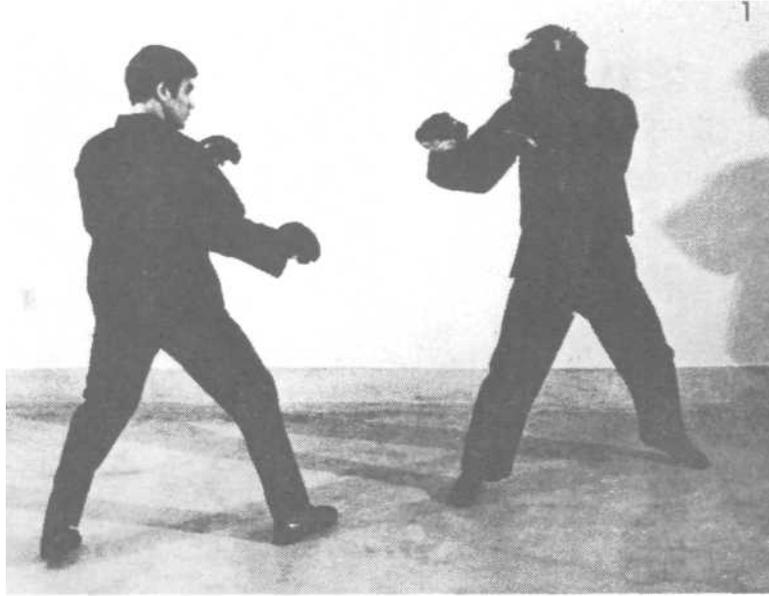
2A



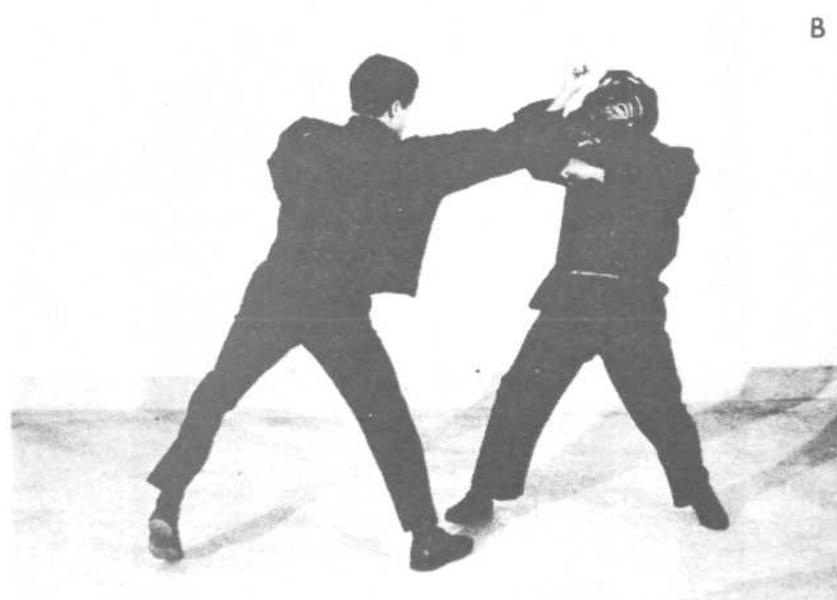
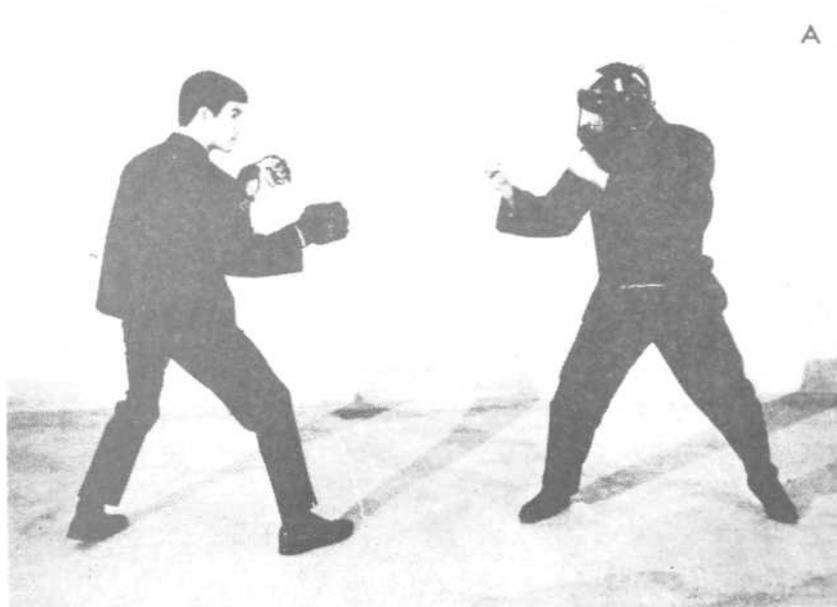
1A



cualquier golpe. Poniendo tu «hombro» en el golpe, puedes aumentar tu alcance unos 12 centímetros y no reducir el impacto de tu puñetazo, siempre que utilices apropiadamente tu cuerpo y golpees a través del blanco como indican las fotografías 3 y 3A (véase Pág. 20).



Contra alguien que está más cerca de él, como indica la fotografía 1, Lee lanza un directo de derecha rápido, sin preaviso, como indica la fotografía 2. Pero contra alguien que está más lejos, como indica la fotografía A, o que tenga la tendencia a retirarse, Lee penetra un poco más para lanzar su golpe, como indica la fotografía B.



En todas las técnicas de mano, ésta se mueve antes que el pie. El lanzamiento debe ser económico y desde cualquier ángulo y en cualquier distancia. En un ataque los movimientos tienen que ser tan disimulados o tan ligeros como sea posible, especialmente con tus manos, para impedir que el contrario reaccione a una distancia defensiva o de contra.

Para ser un maestro del ataque tienes que entender que para cada golpe inicial existe una abertura, para cada abertura una contra y para cada contra un bloqueo o parada. Debes conocer cuándo y cómo usar la mano adelantada con seguridad.

Golpe al cuerpo

Aunque el golpe con la mano adelantada al cuerpo no sea necesariamente un golpe potente, puede utilizarse con efectividad para molestar a tu contrario y hacer que baje la guardia. Si el golpe



se dirige al plexo solar puede hacerle verdaderamente daño, como en la fotografía A.

Para dar un derechazo al cuerpo con la mano adelantada, mantente en la posición de en guardia, como indican las fotografías 1 (vista de frente) y 1A (vista lateral). Luego deja caer tu cuerpo hacia adelante y da un paso como indican las fotografías 2 y 2A. Tu pierna frontal debe estar ligeramente doblada y tu pierna trasera más flexible. Ya que



GOLPE ADELANTADO AL CUERPO

VISTA FRONTAL

3



VISTA LATERAL

3A



golpeas desde un ángulo, tu barbilla, naturalmente, debe apoyarse contra tu hombro derecho. Al finalizar la acometida tu mano retrasada debe estar protegiendo tu cara, como indican las fotografías 3 y 3A, y tu peso debe desplazarse casi totalmente sobre tu pie frontal.

2



2A



1A

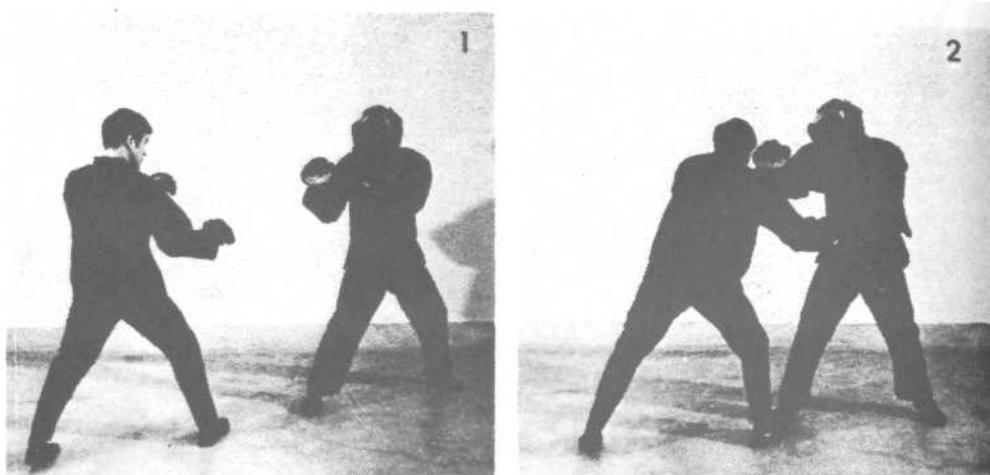


Es importante que termines completamente el golpe. Trata de bajar tu cuerpo hasta el nivel del blanco de forma que tu golpe se lance ligeramente hacia arriba o casi horizontalmente. Esta posición de lanzamiento es más segura y más efectiva.

Lee está en la posición de en guardia ante un contrario con la mano derecha adelantada, como indica la fotografía 1. Se mueve rápidamente hacia adentro con un golpe a la sección central, utilizando simultáneamente su mano izquierda para bloquear un golpe con la mano adelantada, como se observa en la fotografía 2.

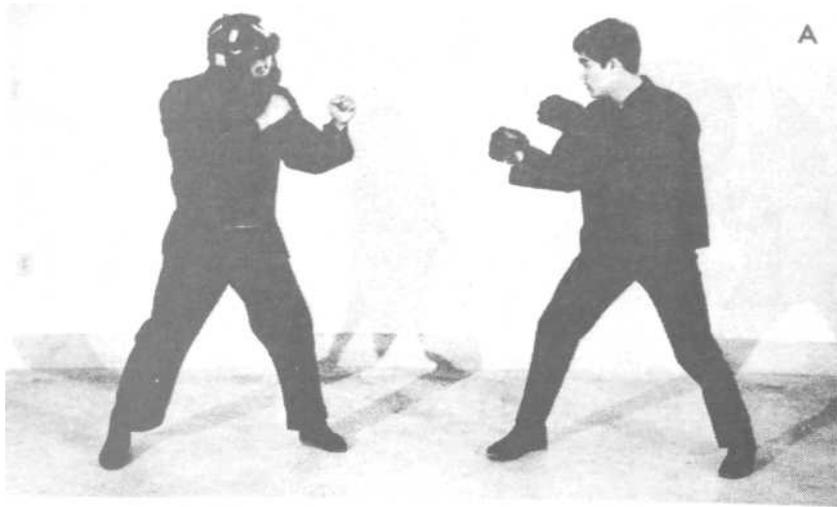
La mayoría de la gente es débil en la línea baja y los golpes contra esta sección efectivos, especialmente al romper el contacto. Una ruptura de contacto es un movimiento sencillo de tu mano, que pasa de la línea de contacto a la línea contraria, lanzando un golpe desde una línea cerrada a una línea abierta. La sincronización es muy importante, ya que debes comenzar tu ataque cuando el brazo del contrario se está moviendo en la dirección opuesta.

Contra un oponente con la mano izquierda adelantada, como en la fotografía A, Lee finta con su mano adelantada para atraer ha-



cia arriba las manos del contrario, como indica la fotografía B. Tan pronto como se produce una abertura, Lee lanza un golpe de derecha potente al plexo solar, como se ve en la fotografía C. Ahora está en posición de lanzar una combinación de izquierda y derecha.

Para defenderse de un golpe directo desde una posición de derechas puedes hacer varias cosas: 1) mantener tu mano izquierda abierta y levantarla ligeramente por encima de lo normal, manteniéndola oscilante. Cuando el golpe del contrario se lanza hacia tu cara, inclínate un poco hacia tu izquierda y para el golpe con tu mano izquierda, dando una palmada a su puño y antebrazo. No se requiere una gran cantidad de energía para desviar un golpe, aunque sea potente. La desviación dejará a tu contrario desequilibrado y sin guardia ante una contra rápida a su cara o cuerpo.





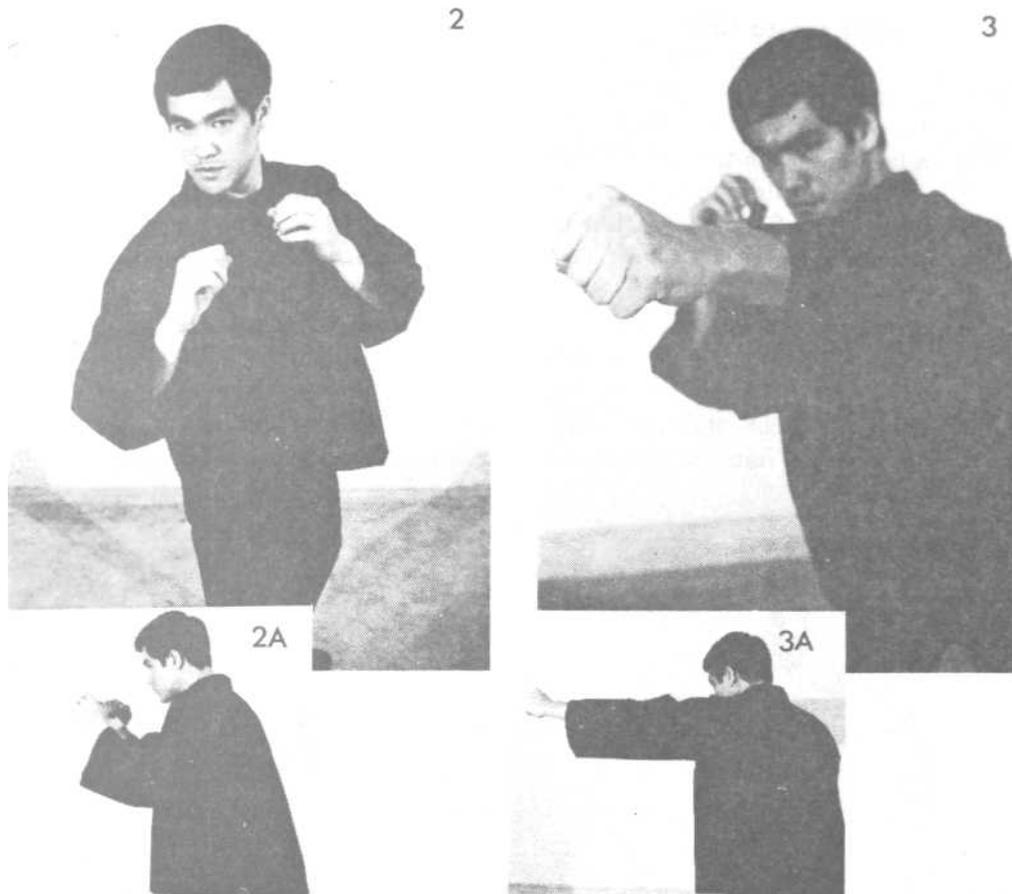
DIRECTO ATRASADO



- 2) Oscila hacia tu izquierda, dando un paso hacia adentro con tu pie derecho, y lanza una derecha fuerte al cuerpo o cara.
- 3) Muévete a la derecha, dando un paso hacia adentro con tu pie derecho, y lanza una izquierda al cuerpo o cabeza en una contra cruzada.
- 4) Da un paso atrás y contra cuando te muevas hacia adelante.

El directo de izquierda

El directo de izquierda es un golpe potente si se lanza como se debe. Se utiliza como contra o como combinación. Se genera más potencia que en el golpe con la mano adelantada porque estás más separado y puedes aumentar la cantidad de movimiento del



golpe antes de que haga contacto. Además tienes la utilización completa de tu cuerpo detrás del golpe.

Pero para la mayoría de los diestros es poco natural utilizar la izquierda, especialmente cuando se lanza desde distancia. Para desarrollar habilidad al golpear con tu izquierda, practica constantemente con el saco pesado, hasta que sea tan eficaz como la otra mano.

Al lanzar un directo de izquierda mantente en la posición de en guardia, como indican las fotografías 1 y 1A. Gira tus caderas en la dirección de las agujas de un reloj, pivotando principalmente sobre tu pie retrasado, como indican las fotografías 2 y 2A. Tu peso debe desplazarse hacia tu pie frontal y tu mano adelantada es llevada hacia tu cara para protegerte, como se ve en las fotografías 3 y 3A. Tu golpe debe lanzarse exactamente delante de tu nariz y no como en la fotografía X, en la cual después de la ejecución

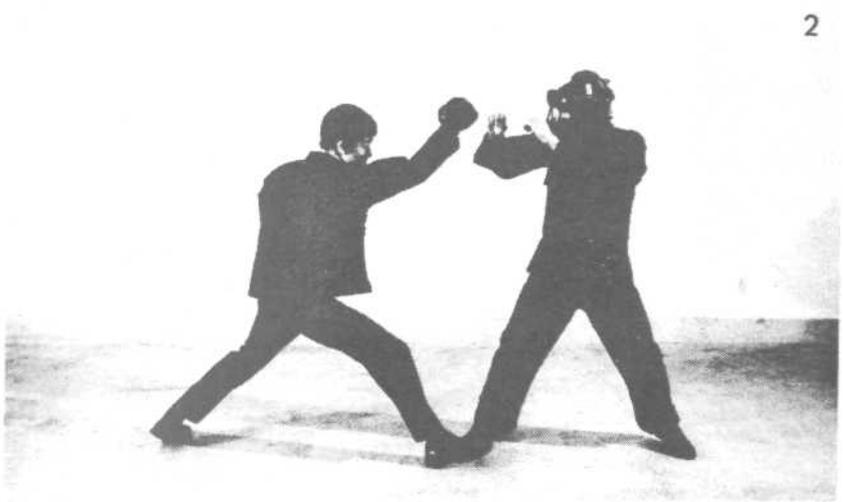
quedas con tu línea superior desprotegida. Tu blanco puede ser cualquier sitio de la cabeza de tu contrario, pero el punto más vulnerable es el lateral de la mandíbula, como indica la fotografía Y. Pero no apuntes a la cabeza todo el tiempo. Penetra algunas veces a través del contrario buscando la línea central.

Contra alguien con la misma posición (derecha adelantada), como en la fotografía 1, Lee crea una abertura mediante una finta, como indica la fotografía 2. En primer lugar lanza una derecha dando un paso hacia afuera con su pie derecho. El contrario responde levantando sus manos para hacer frente al golpe. Un poco antes de que se conecte la derecha de Lee, obstaculizando la vista del contrario, lanza un directo de izquierda a la cara del oponente, como indica la fotografía 3. Este golpe lo hace con una torsión de sus caderas hacia la derecha mientras pivota sobre la suela de su



pie izquierdo. Este giro debe ser realizado vigorosamente con un tirón de las caderas y completarse con otro tirón de su hombro izquierdo.

Si tu contrario da un paso atrás sin parar o bloquear, es con frecuencia una buena maniobra renovar el ataque apuntando a un blanco avanzado, tal como la espinilla o la rodilla. También es efectivo contra alguien que se abra al retirarse con movimientos amplios o contra aquel que trate de parar pero esté desequilibrado y se le sorprenda en el momento de vacilación.



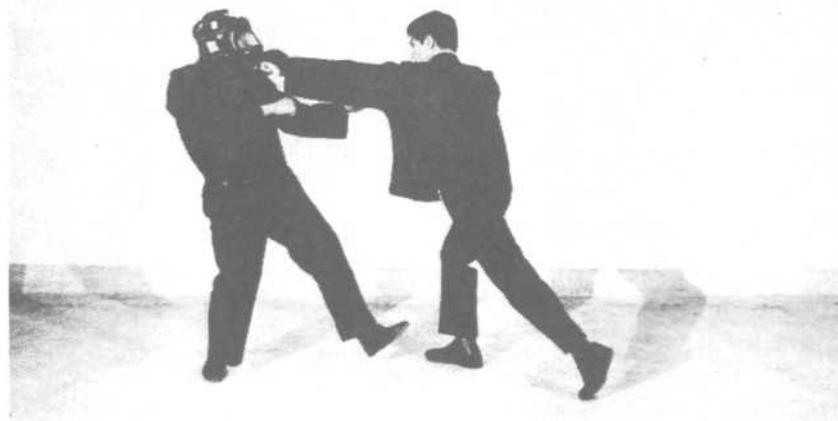
1



2



3



Contra un luchador que coloque su peso sobre el pie retrasado en lugar de dar un paso corto atrás, ataca siempre la pierna atrasada. La efectividad de un ataque renovado depende principalmente de tu conocimiento de la forma en que lucha tu contrario. Es difícil que pueda tener éxito sin un plan preliminar. Debes tener también un buen juego de pies para recuperarte hacia adelante con rapidez y habilidad para mantener a tu contrario desequilibrado.

Las técnicas de un ataque renovado pueden ser una acometida en recto y una finta, un palmetazo o un atrape en combinación. El ataque por combinación comprende acciones preparatorias. Son éstos una serie de golpes o patadas lanzados naturalmente y sobre más de una línea. El propósito del ataque es atraer o forzar a tu contrario a una posición difícil para darle un golpe definitivo.

La combinación de golpes se produce según ciertas secuencias. Por ejemplo, es natural golpear primero la cabeza y después al cuerpo; un golpe recto y después un gancho, un gancho de derecha y después un directo de izquierda o un directo de izquierda y después un jab de derecha.

También existen golpes triples en las combinaciones. Por ejemplo, puedes llegar a tu contrario enviándole dos golpes al cuerpo después de esquivar. Esto hace normalmente que tu contrario baje su guardia y deje una abertura para el golpe final.

También existe la «triple seguridad», en la que el primer golpe y el golpe final llegan al mismo sitio. Por ejemplo, si el golpe inicial es al cuerpo y el segundo a la mandíbula, entonces el último golpe debe ser lanzado al cuerpo. Con frecuencia el golpe de mano atrasada, se utiliza como un golpe de contra. Esto puede hacerse atrayendo a tu contrario a que golpee con la mano adelantada. Cuando lo haga agacha ligeramente tu cabeza y da un paso dentro de su golpe de derecha, haciéndole que pase por encima de tu hombro izquierdo. Después lanza tu golpe de izquierda con potencia, impulsándolo con tu hombro izquierdo. Mantén constantemente tus ojos en su mano izquierda y párala con tu derecha si llega a utilizarla.

Contra alguien en la posición contraria, como en la fotografía 1, Lee finta con su derecha, como indica la fotografía 2, y después rápidamente lanza un directo de izquierda a la cara del contrario, como indica la fotografía 3. Observa en la fotografía 2 de la página 33 y en la fotografía 2 de la página 34, que cuando el contrario está en la opuesta a él, Lee no tiene que penetrar tan profundamente.

El engaño o el falso ataque se utiliza no con la intención de golpear, sino de atraer o animar a tu contrario a que ataque en una línea específica, de forma que puedas parar el golpe y contrar.

El ataque no es una cometida, sino simplemente un movimiento ligero de tu pie o del cuerpo para crear una respuesta.

CAPITULO XIII

**TÉCNICAS OFENSIVAS DE MANO
(2.^a parte)**

LOS GOLPES CORRECTOS

*No es tu falta de velocidad
la cual piensas que realmente
necesitas.*

*Sino que muchas veces son
tus golpes los cuales
utilizas contra todo el
mundo.*

*Pueden no ser los correctos
para cada combate, por lo
cual estás confundido y
demasiado tenso.*

*Aprende y practica los golpes
correctos
para luchar mejor contra
todos tus enemigos.*

TÉCNICAS OFENSIVAS DE MANO

Aunque la velocidad es importante, muchos luchadores le dan demasiado énfasis. Cuando un luchador falla en sus golpes de ataque, muchas veces está utilizando unos golpes equivocados y echa la culpa del fallo a su falta de velocidad.

Un luchador debe utilizar los golpes exactos en el momento adecuado contra su adversario. Para utilizar los golpes correctos tienes que estudiar el estilo de su contrario desde diferentes ángulos, así como sus tácticas y su timing. Están incluidos en esta sección algunos de los golpes que se utilizan en el jeet kune do.

Directo de izquierda al cuerpo

El golpe de izquierda en directo al cuerpo, como el directo de izquierda, es potente y puede utilizarse como contra, emplearse des-



pues de una finta con la mano adelantada o incluso ser utilizado en una combinación. Como en el caso del jab con la mano adelantada o el directo con la mano adelantada, el cuerpo debe seguir al golpe.

Es un golpe de castigo y puede aplicarse con alguna seguridad porque estás en una posición agachada cuando lanzas el golpe. Es frecuente la oportunidad de emplear este golpe, ya que es una de las contras mejores ante un adversario que está frente a ti dejando expuesto su lado derecho.



DIRECTO DE IZQUIERDA AL CUERPO



Es también efectivo para atraer hacia abajo la guardia de tu adversario y ha sido utilizado con éxito contra luchadores altos. Esta técnica debe utilizarse principalmente contra un adversario que mantenga su mano retrasada alta para proteger su cara mientras lanza un golpe con la mano adelantada.

El golpe se lanza casi como el directo de izquierda, a excepción de que el golpe se dirige a la zona de la sección media, como indica la fotografía A, o al plexo solar. Desde una posición de en guar-

3



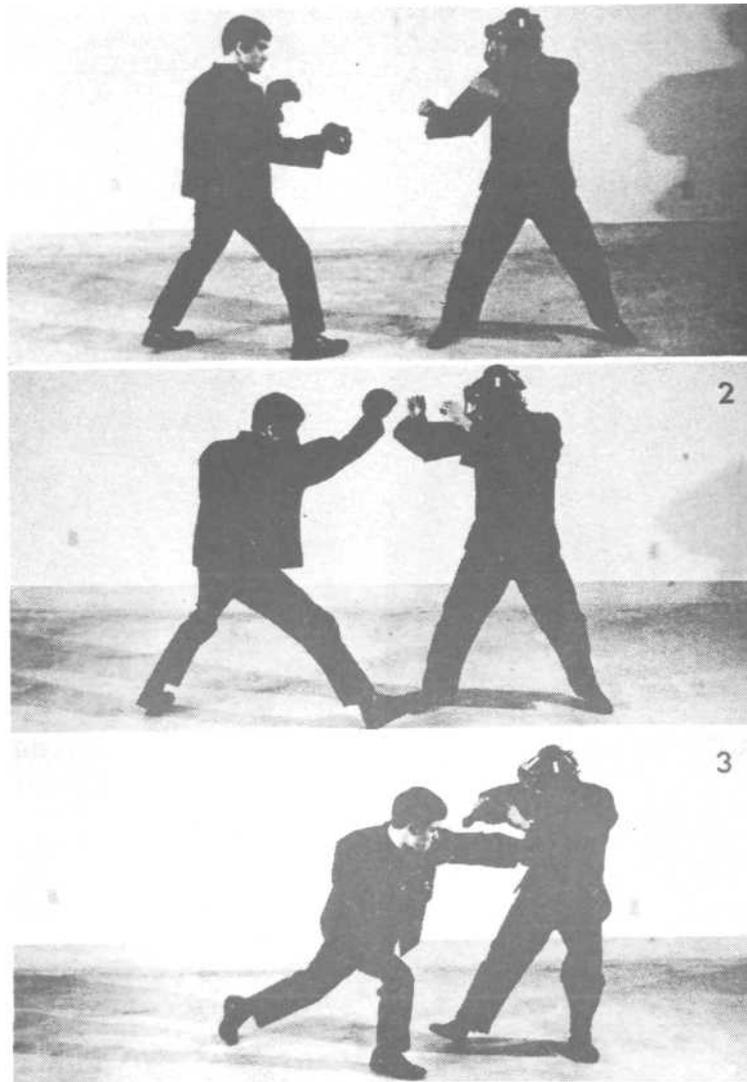
Y



3A

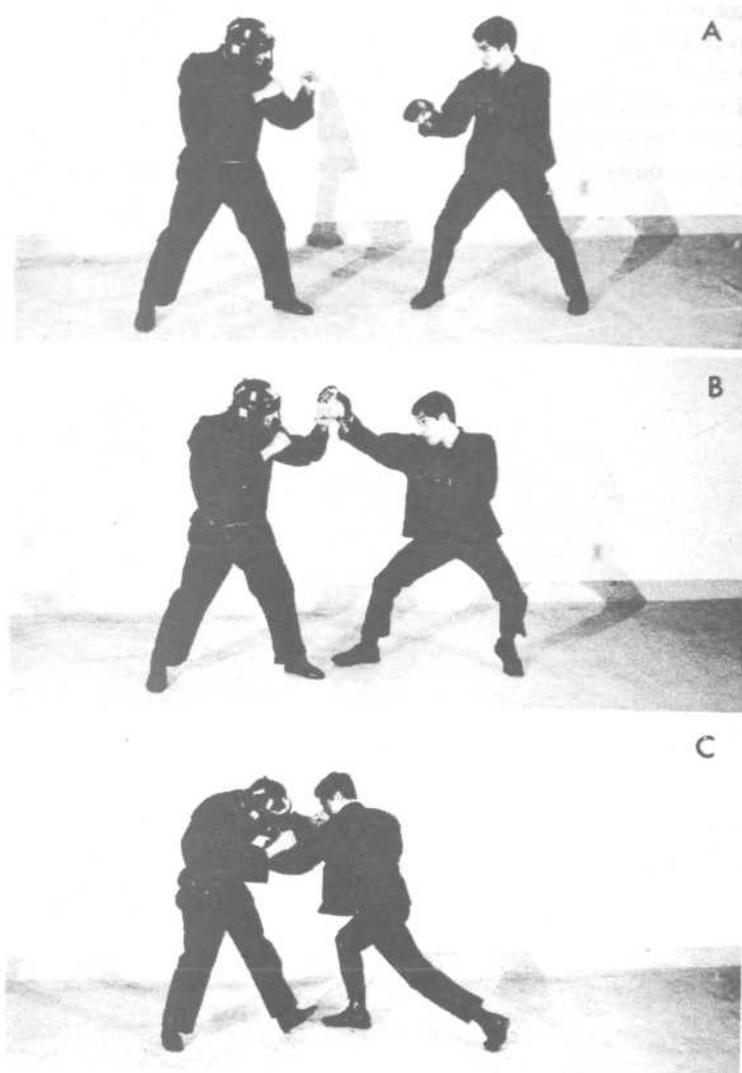


dia con la mano derecha adelantada, como indican las fotografías 1 y 1A, dobla ligeramente tu rodilla frontal y mantén flexionada tu pierna retrasada, como indican las fotografías 2 y 2A. Tu mano adelantada se retira hacia tu cara y ahora se convierte en la de guardia mientras tú lanzas tu mano izquierda. Tu peso se desplaza hacia tu pie frontal mientras pivotas sobre tu pie de atrás. Para un golpe más potente puedes dar un paso ligeramente a la derecha cuando sea lanzado el golpe. Cuando vuelvas a tu posición



mantén tu hombro adelantado elevado para protegerte contra un cross o gancho del contrario.

Mientras tanto, tu mano derecha o de guardia debe estar abierta y situada cerca de tu cara durante el tiempo de completar tu acometida, como indican las fotografías 3 y 3A. Baja tu cuerpo, de forma que el golpe pueda lanzarse ligeramente hacia arriba o casi horizontal con relación a tu blanco. No utilices esta relación a tu blanco, como en la fotografía Y, dejando abierta la zona superior.



Contra un oponente en la posición de derecha adelantada, como en la fotografía 1, Lee crea una abertura mediante un falso ataque en profundidad, como indica la fotografía 2, atrayendo a su contrario a que levante sus manos para hacer frente al ataque. Después, rápidamente, baja su cuerpo y lanza una izquierda a la sección central, como indica la fotografía 3. La cabeza está agachada a lo largo del hombro izquierdo y bien protegida de una contra.

Contra un oponente que está en la posición opuesta, como en la fotografía A, la penetración de Lee no es tan profunda. En lugar de

ello, finta con una derecha con la mano adelantada a su cara, como se ve en la fotografía B, y al mismo tiempo da un paso hacia adentro acercándose. Cuando el oponente reacciona a la finta, Lee lanza un directo duro de izquierda a su cuerpo, como se ve en la fotografía C. En este momento la mano derecha de Lee está arriba y abierta y su codo está bajo para protegerse de cualquier contra.

GOLPE DE REVÉS

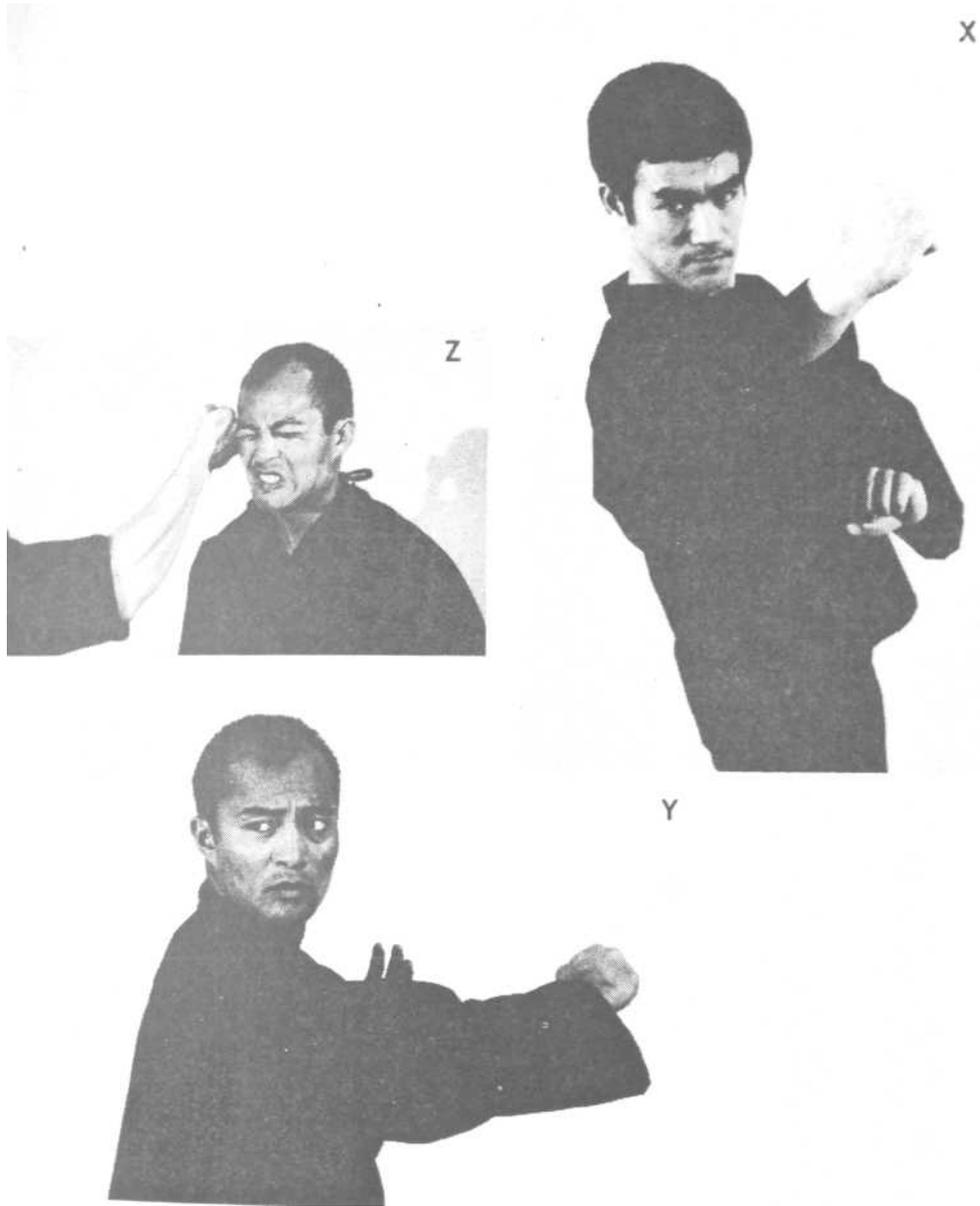


A veces, en lugar de fintar para atraer el golpe con la mano adelantada del contrario, simplemente espera que él tome la iniciativa y rápidamente ataca cuando exista una abertura para llegar a su cuerpo. Los ataques al cuerpo tienen la ventaja sobre los ataques a la cabeza y es que tu blanco es mucho más grande y menos móvil.

Para parar un golpe con la mano atrasada a tu cuerpo, simplemente deja tu brazo frontal a través de tu cuerpo y levanta el hombro adelantado en el caso de que tu contrario lance un golpe doble.

El jab con la mano adelantada

El jab no es un golpe potente, pero se utiliza para desequilibrar a tu contrario, evitando que se prepare. Es un golpe rápido, restallante y no un empujón. Tu mano debe mantenerse y volver



en una posición alta para hacer frente a una contra con la mano retrasada. Los brazos deben estar relajados y deben bajar en lugar de tirar hacia atrás cuando vuelvan a la posición de guardia.

Es práctico lanzar más de un jab, porque el segundo tiene una buena oportunidad de llegar si el primero se ha lanzado con eco-

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL

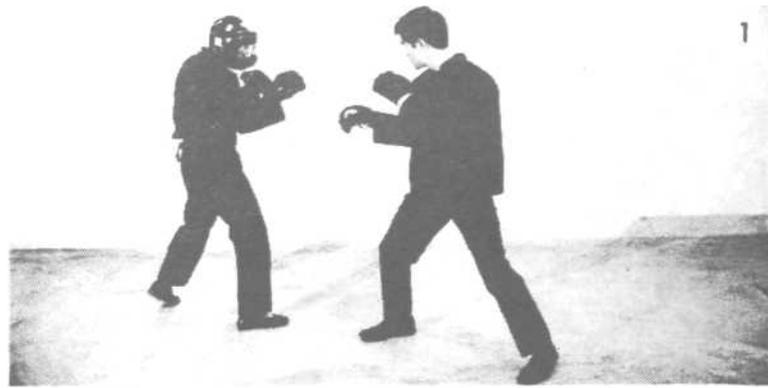


nomía. El subsiguiente golpe es también un refugio ante un jab fallido. Pueden ser lanzados una gran cantidad de jabs para mantener a tu contrario en la defensiva, mientras tú le presionas fuertemente, no ofreciéndole ningún descanso.



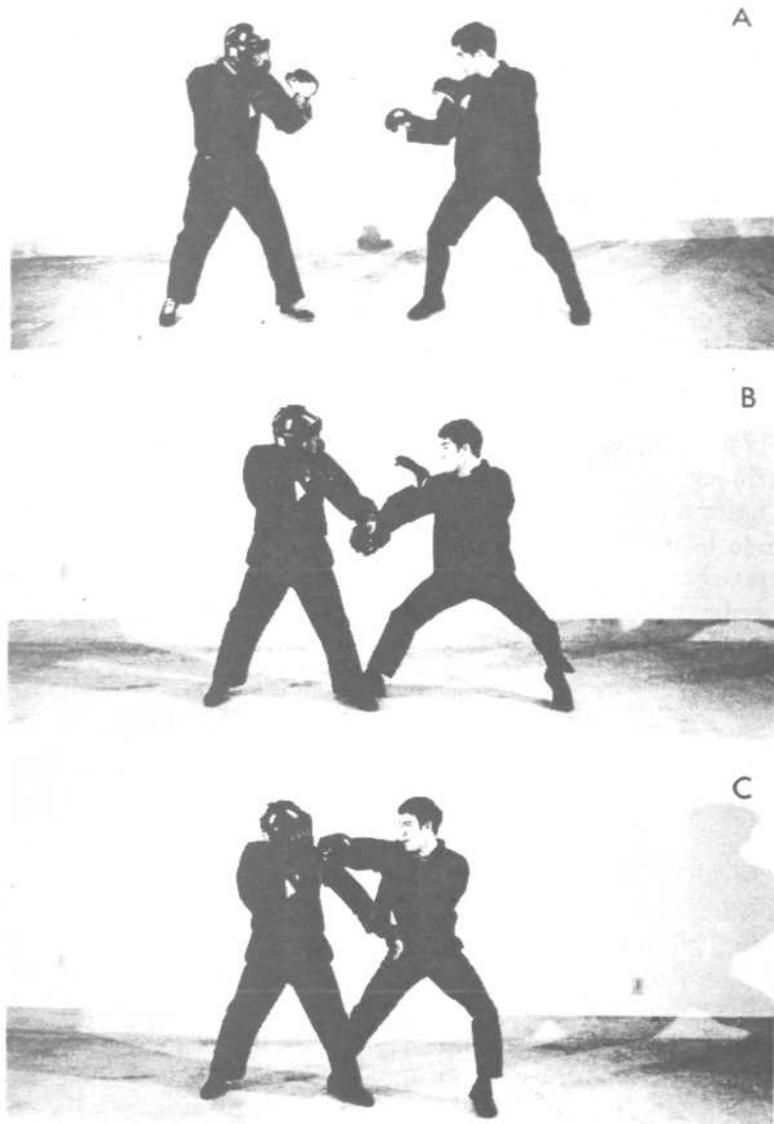
Golpe de revés

El revés de puño es uno de los golpes más sorprendentes que puedes lanzar porque es rápido, preciso y no telegrafía la acción.



Puede lanzarse bien desde la posición de en guardia o bien cuando estés con tus manos sueltas a la altura de tus caderas. En esta última posición estás en una postura no agresiva para lanzar un golpe antes de que tu contrario pueda estar preparado.

El lanzamiento del revés de puño debe hacerse directamente desde la mano frontal, sin preaviso, como indica la fotografía X, y el golpe debe venir por lo alto, y no como en la fotografía Y, en donde la mano se ha lanzado horizontalmente porque antes se llevó hacia



atrás. El golpe puede dirigirse hacia cualquier punto de la cara de tu contrario, pero la sien es el mejor blanco, como indica la fotografía Z. Desde la posición de en guardia, como indican las fotografías 1 y 1A, el golpe de revés con el puño adelantado se lanza en un movimiento vertical semicircular, como indican las fotografías 2 y 2A. El peso de tu cuerpo se desplaza hacia el frente cuando tu mano trasera se mueve simultánea y ligeramente hacia abajo para protegerte contra patadas, así como contra cualquier golpe a tu

cabeza o cuerpo, como indican las fotografías 3 y 3A. Abre tu mano retrasada para parar.

Contra una posición del oponente con la mano derecha adelantada, como en la fotografía 1, Lee atrapa el brazo de él con el suyo derecho y coloca su pie frontal cerca del derecho del contrario para evitar que dé una patada, como se indica en la fotografía 2. Después, rápidamente, cambia sus manos, utilizando su izquierda para movilizar al contrario y su derecha para aplicar un revés de puño mientras da un paso hacia adelante, como indica la fotografía 3.

Contra alguien en la posición de izquierda adelantada, como indica la fotografía A, Lee utiliza la misma técnica que en la ilustración anterior. Desde la posición de en guardia, él emplea su mano derecha para atrapar la izquierda del contrario, como indica la fotografía B, situando su pie adelantado cerca de el del contrario para prevenir cualquier patada de contra. Después se mueve hacia adentro rápidamente, mientras cambia sus manos, utilizando la izquierda para agarrar y su derecha para lanzar un golpe, como indica la fotografía C. Observa que Lee utiliza su izquierda para tirar de su contrario hacia él, al mismo tiempo que lanza un golpe semicircular.

Atrapar o inmovilizar es un método de impedir a tu contrario que mueva algunas partes de su cuerpo y te proporciona seguridad cuando lanzas tu ataque. Por ejemplo, una mano puede utilizarse para sujetar y la otra para golpear. También puede utilizarse como una maniobra de protección cuando lanzas una contra o esquivas. Atrapar se utiliza básicamente para obstruir la línea antes del contacto.

Atrapar, desviar, palmear o tomar contacto con la mano de tu contrario le obligará a contraer o reducir su reacción o le forzará a parar demasiado pronto o perder el control de su actuación. El pie también puede utilizarse para inmovilizar a tu contrario evitando que te dé una patada.

Puedes evitar que tu contrario efectúe un golpe de parada con éxito si desvías o atrapas su mano mientras das un paso hacia adelante. Si atrapas, debes cubrir tus líneas o utilizar otros medios como guardia y mantener cerrado tu movimiento. Asimismo cuando estés atrapando o ya hayas atrapado la mano de tu contrario, utiliza un golpe de parada o contragolpe si existe una rotura de contacto.

El golpe de gancho

El gancho es una buena contra o un golpe de continuación porque es básicamente un arma de corto alcance que sorprende al contrario cuando se mueve hacia adentro. El gancho con la mano



Y



GOLPE DE GANCHO

adelantada también puede utilizarse como un golpe inicial cuando tu contrario no se ha salido de tu camino. Pero normalmente este golpe se utiliza más rápidamente que un directo con la mano adelantada, tal como un jab, o después de algunas otras tácticas. Por ejemplo, puede utilizarse después de fingir un «cross», no demasiado largo, para obtener ventaja y distancia



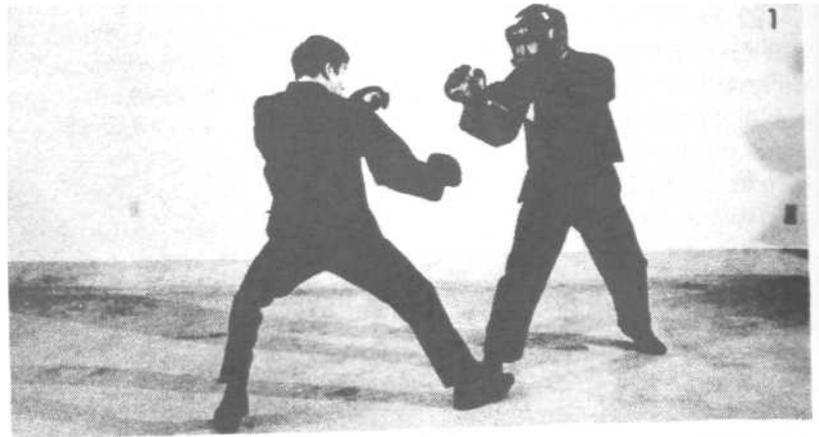
El gancho no debe lanzarse de una forma amplia circular, sino que tiene que ser cómodo, restallante y suelto. Al lanzar un gancho de una forma suelta, el latigazo del brazo es el resultado de desplazar el cuerpo separándose del brazo hasta que la articulación del juego del hombro entra en acción. Después el brazo debe seguir al giro del cuerpo. Si se efectúa repentinamente, hace que el brazo dé un latigazo hacia adelante, como una flecha que sale de un arco.

La mano no debe telegrafiar la acción al retirarse o bajarse antes del lanzamiento. No es necesario tirar de tu mano hacia atrás,

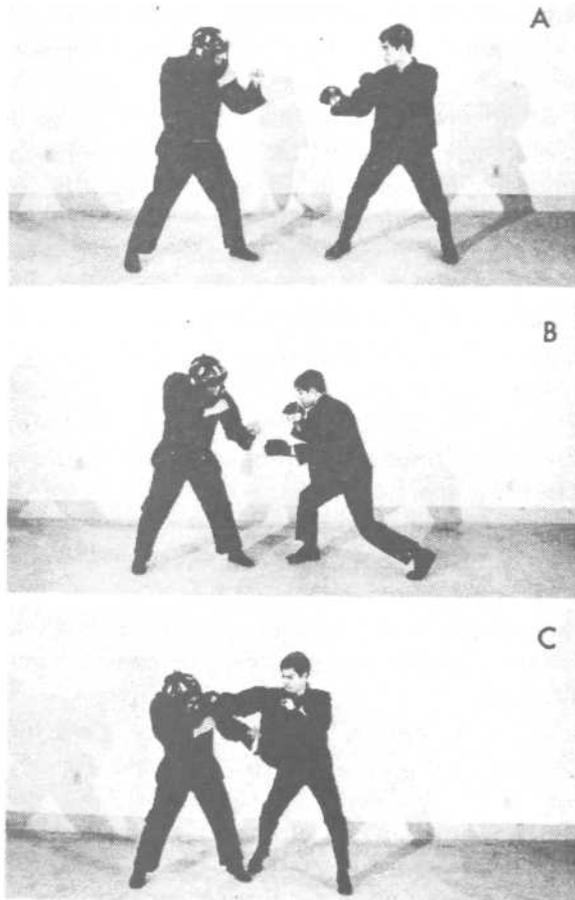


como hacen muchos boxeadores. Existe suficiente potencia sin necesidad de hacer esto si utilizas adecuadamente tu juego de pies. Mantén levantado hacia afuera el talón de tu pie adelantado, de forma que tu cuerpo pueda pivotar con facilidad. El peso del cuerpo debe trasladarse al lado opuesto de la mano que da el golpe. Si estás lanzando un gancho con la mano adelantada, debes dar un paso hacia adelante con el golpe para obtener el contacto.

En un gancho con la mano adelantada, mantén alta tu mano retrasada, como un escudo para tu cara, y el codo de atrás para proteger tu lateral. El gancho debe lanzarse desde una posición de guardia para engañar a tu contrario, y después de que se haya terminado, debes volver a la misma posición. Mantén el hombro adelantado alto para obtener una ventaja total cuando lances un gancho hacia el lado de la mandíbula, como indica la fotografía Y.



Minimiza tu movimiento de forma que tu acción sea la justa para obtener el máximo efecto sin necesidad de lanzar un gancho de forma incontrolable. Si exageras el gancho hacia afuera, se transformará en un swing, como indica la fotografía X. Debes mantenerlo cerrado como indica la fotografía Y. Además si abres un gancho también reduces tu defensa. Cuanto más cerrado se doble tu codo, como indica la fotografía Z, tanto más ceñido y más



explosivo es el gancho. Mantén tu brazo ligeramente rígido antes del contacto.

Para lanzar el gancho desde la posición de en guardia, como en la fotografía 1, mantén levantada tu mano retrasada, como indica la fotografía 2, y tu talón delantero levantado hacia afuera para pivotar con facilidad. Después gira rápidamente tus caderas en el sentido contrario al de las agujas de un reloj cuando lances el

gancho, como indica la fotografía 3, trasladando tu peso a tu pie retrasado. Lanza el golpe bruscamente, concentrándote en la velocidad. Como los otros golpes, lanza tu gancho a través del contrario. Lo más difícil en el gancho es lanzar el golpe con un control completo de tu cuerpo.

El gancho con la mano adelantada debe utilizarse con prudencia. Contra un luchador defensivo inteligente puede ser el único camino de penetrar en su defensa o abrirla, forzándole a utilizar otras tácticas. Pero el gancho es más efectivo cuando te mueves hacia adentro o hacia afuera. Si estás luchando contra un adversario que te lanza directos largos o swings, el gancho tiene un gran valor.

Contra un adversario en la misma posición, como indica la fotografía 1, el gancho con la mano adelantada se lanza frecuentemente cuando haya bajado su mano de guardia retrasada, como indica la fotografía 2, o después de que haya lanzado un jab con la mano adelantada. El golpe se lanza con el peso sobre el pie de atrás, las caderas girando y pivotando sobre las almohadillas del pie frontal adelantado, como indica la fotografía 3.

Contra un adversario que está en la posición opuesta, como en la fotografía A, Lee utiliza un falso ataque agachándose ligeramente y fintando con un directo con la mano retrasada, como indica la fotografía B. Cuando el adversario baja su mano adelantada para bloquear el golpe, Lee replica con un gancho alto a su mandíbula, como se ve en la fotografía C.

El gancho es un golpe natural cuando se combina con un paso lateral. Te estás moviendo en oblicuo y tu dirección facilita lanzar un swing a tu contrario. Paradójicamente, cuando tu contrario está dando un paso lateral, también un gancho es un golpe práctico para ser lanzado.

El gancho con la mano adelantada es bueno también en la lucha a corta distancia o en el cuerpo a cuerpo. El golpe se lanza desde el lado o desde afuera del campo de visión del contrario. Además también puede pasar alrededor de la guardia, un ataque importante, especialmente después de que el contrario haya quedado conmocionado por un golpe directo.

El gancho al cuerpo hace más daño cuando se está en el cuerpo a cuerpo. Además el cuerpo es un blanco más sencillo, más grande que la mandíbula y menos móvil. Para acercarte haz una finta a la cabeza, después rápidamente da un paso hacia adelante con el pie adelantado y lanza tu gancho con la mano adelantada a su sección central o al blanco más cercano. Los genitales son un buen blanco porque es más difícil bloquear el golpe que, por ejemplo, a la mandíbula. Cuando lances el golpe desde cerca, apóyate hacia

el lado contrario de la mano que está lanzando el golpe. Para hacerlo así tienes que doblar tu rodilla frontal, de forma que tu hombro esté casi al mismo nivel que el punto que se golpea. Mantén tu equilibrio teniendo los dedos de tu pie de atrás bien estirados. Mantén tu mano en guardia constantemente cerca de tu cara.

Aunque los golpes rectos se recomiendan para una distancia media de combate, el gancho debe utilizarse contra un adversario que sea capaz de bloquear, esquivar o contrar los golpes en directo. Varía tus golpes de arriba abajo a arriba y de ataques simples a combinaciones.

El gancho con la mano retrasada es un arma para la lucha a corta distancia, especialmente cuando te estás preparando o cuando el contrario se está separando de ti. Este golpe también puede evitar que el contrario lance el gancho con la mano adelantada.

El gancho se llega a dominar entrenándose en un saco pequeño y rápido. Golpéalo con brusquedad, sin torcer tu cuerpo hasta llegar a la distorsión. Para defenderte contra él, no te separes del contrario, sino que muévete dentro del gancho y deja que pase alrededor de tu nuca.

Uppercut

El uppercut se utiliza en la lucha de cerca. El golpe, un movimiento de pala hacia arriba con la palma de la mano mirando hacia ti, puede administrarse bien con la mano adelantada o con la retrasada. El uppercut es casi inútil contra un boxeador rápido que se mantenga derecho y que utilice jabs largos hacia tu cara, pero es una técnica natural contra alguien que agache su cabeza y cargue lanzando swings a lo loco.

Para lanzar un uppercut efectivo y en corto mantén flexionadas tus rodillas antes de golpear y enderézalas cuando lances el golpe. En el momento del impacto debes estar sobre la punta de tus pies e inclinándote ligeramente hacia atrás. El peso debe estar sobre tu pie izquierdo si el golpe es con la derecha y viceversa si el golpe es efectuado con la izquierda. Contra un adversario con la mano derecha adelantada utiliza tu mano izquierda para agarrar el brazo derecho del contrario cuando lances un uppercut de derecha con la mano adelantada. Para ejecutar el uppercut con la mano retrasada, la mano adelantada se retira hacia atrás para proteger tu cabeza y también para estar preparada para contrar. La mano izquierda debe bajarse de forma que la inercia del golpe sea en diagonal y hacia arriba.

CAPITULO XIV

ATAQUE CON PATADAS

EL PODER DE LOS PIES

*Si eres bueno utilizando tus pies,
serás probablemente difícil de
vencer.*

*Porque podrás mantener a tu enemigo a
distancia con potentes patadas que
pueden matar.*

*La patada a la espinilla puede parar un ataque,
mientras que la patada lateral puede romperle
la espalda.*

*La patada con giro puede ser una
sorpresa que derribe a tu contrario.*

*La patada de barrido se utiliza rara vez,
porque tan sólo puede magullar a tu
contrario.*

*En las películas es muy vistosa,
pero en la vida real no es efectiva.*

ATAQUES CON PATADAS

En el ataque, las mejores patadas son las rápidas y veloces. Una patada tiene que lanzarse antes de que tu contrario pueda defenderse contra ella. Estate seguro de que tu contrario no se aprovechará de tu ataque. Intenta desmoralizar a tu contrario con golpes de castigo que le hagan mucho daño.

En tu entrenamiento asegúrate de la ejecución, impacto y de la recuperación del movimiento. Utiliza patadas restallantes desde la rodilla para obtener más potencia y combina la rodilla y la cadera para más velocidad.

Aprende a controlar tu cuerpo de forma que puedas dar patadas alto, bajo o a ras de tierra y mientras estés en movimiento: avanzando, retrocediendo, girando a la derecha o a la izquierda.

Patada con la pierna adelantada sobre la espinilla y la rodilla

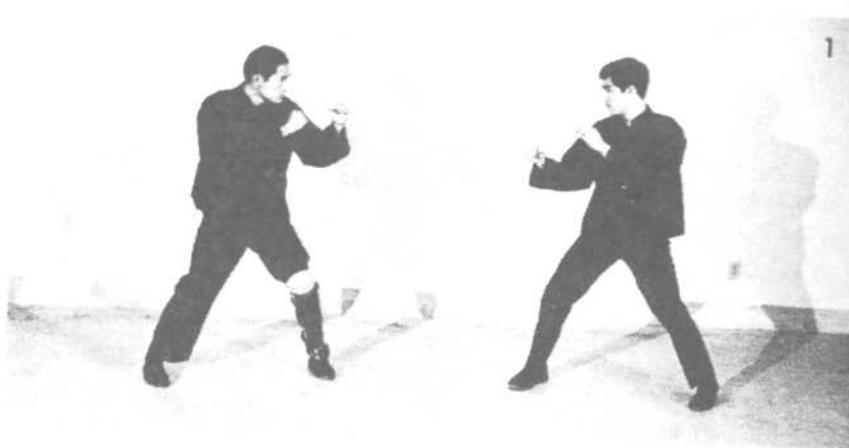
Es natural para la mayoría de los artistas marciales utilizar o fiarse de sus pies como arma inicial en el ataque. La pierna es más fuerte y más larga. En el jeet kune do la patada lateral baja, a la espinilla o rodilla, se utiliza inicialmente en el primer encuentro. La patada es explosiva, bien sea de forma percútante o penetrante, y puede romper la rodilla del contrario con un solo golpe. Es una buena técnica para cerrar la distancia y utilizar una combinación. Incluso si la patada no se ejecuta de una forma





LA PATADA A LA RODILLA
CON EL PIE ADELANTADO





potente, aun así puede desanimar a un contrario de tomar la iniciativa y mantenerle a distancia.

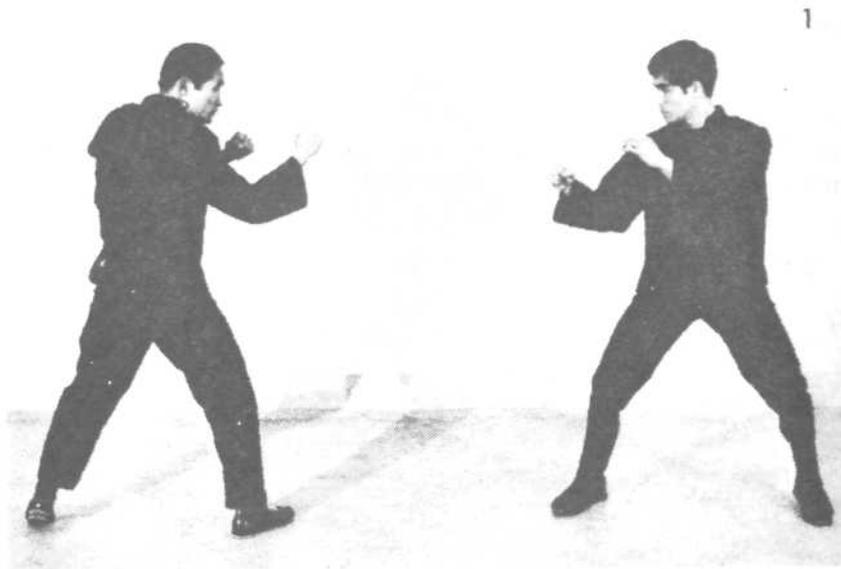
Contra alguien que esté en la misma posición, como en la fotografía 1, Lee oscila su mano adelantada hacia arriba para distraer a su contrario, como indica la fotografía 2, y rápidamente acomete hacia adelante para cruzar su patada lateral baja a la rodi-

LA PATADA LATERAL CON LA PIERNA ADELANTADA



lla tirándole al suelo, continúa la acometida sin dejar que se levante, como en la fotografía 3. Observa cuan lejos está Lee de su contrario cuando se lanza la patada, como indica la fotografía 3.

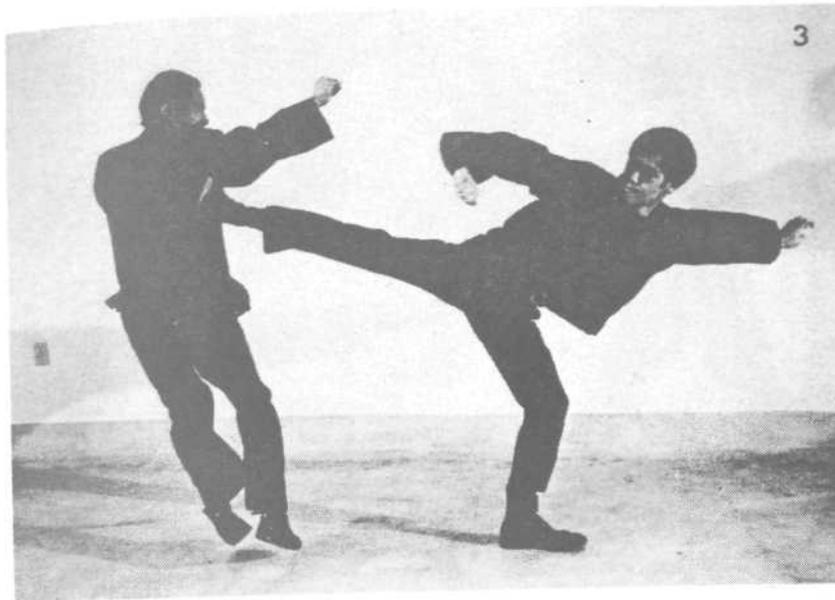
Contra alguien que esté en la posición opuesta, como indica la fotografía 1, Lee utiliza la misma forma de acercarse haciendo oscilar su mano hacia arriba, como indica la fotografía 2, y rápidamente lanza su patada lateral a la rodilla izquierda esta vez, como indica la fotografía 3. Date cuenta de que Lee se acerca a su contrario con sus ojos mirando a la cara y no a la zona del blan-



co. Hace esto para disimular su intención, manteniendo a su contrario en la duda.

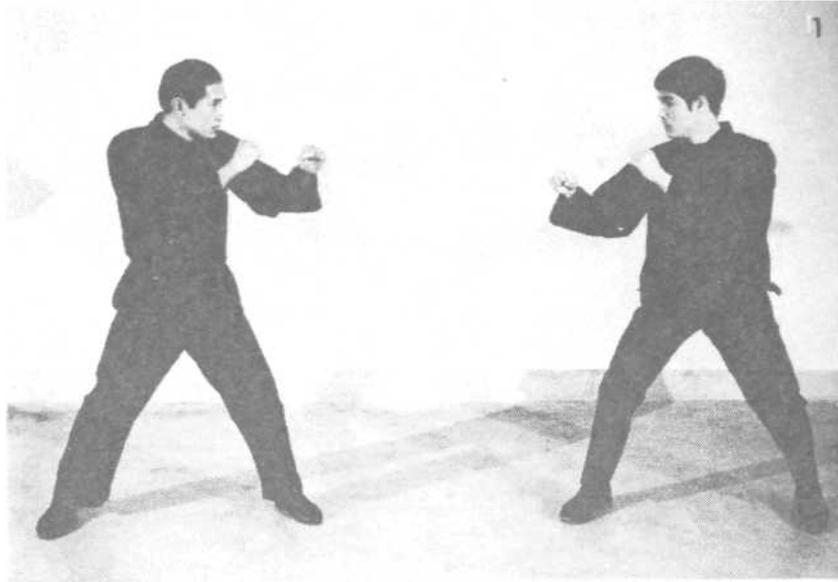
Patada lateral con la pierna adelantada

La patada lateral es el golpe más potente en el JKD. Es tan fuerte que muchas veces incluso un bloqueo no evitará el derribo



o la lesión de tu contrario. La patada puede lanzarse desde media distancia, pero es más potente si es lanzada desde más lejos, ya que puedes incrementar tu impulso antes del contacto.

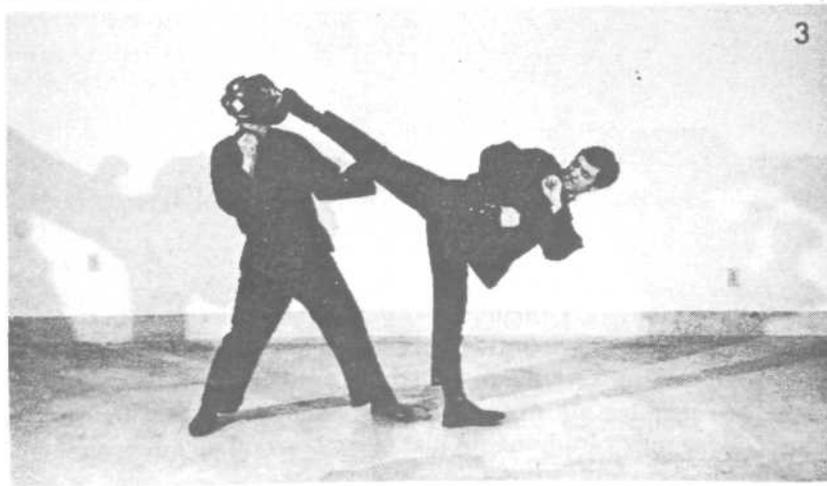
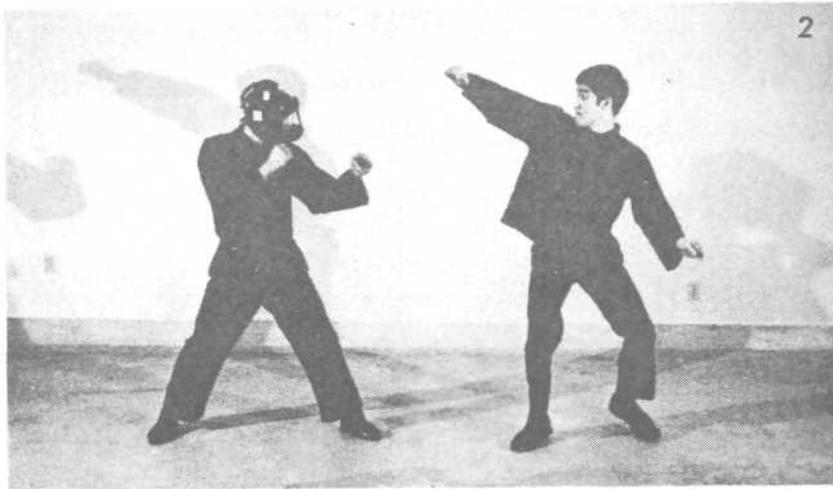
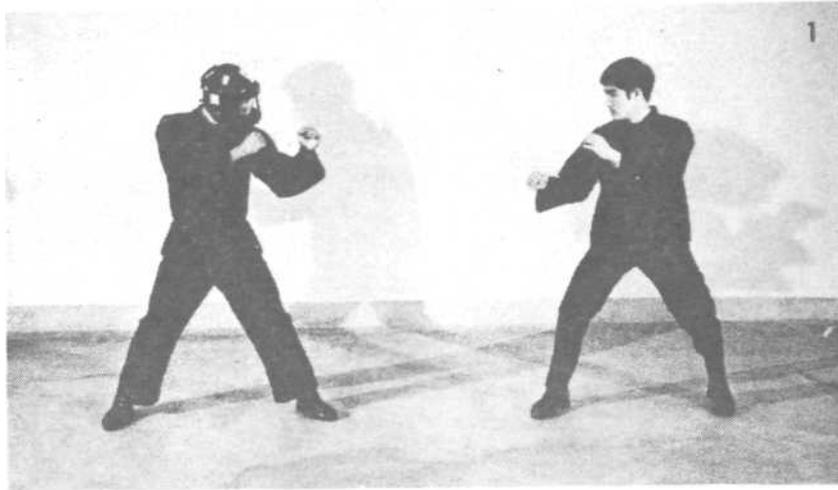
Contra alguien que está en la misma posición, como indica la fotografía 1, Lee levanta su mano desde una distancia media, como indica la fotografía 2, manteniendo su mano abajo para protegerse de una patada en contra. Rápidamente lanza una patada la-



teral a las costillas del contrario, como indica la fotografía 3, lanzándole hacia atrás, como indica la fotografía 4. Aunque la patada es potente, es bastante difícil golpear a tu contrario con contundencia si es un luchador defensivo. Las medidas defensivas son bien separarte lo bastante para evitar la penetración o bien efectuar un paso lateral. Otra forma es parar el golpe con la probabilidad de poder agarrar la pierna.



Contra alguien en la misma posición, como indica la fotografía 1, Lee sólo se acerca estudiando la reacción del contrario, como indica la fotografía 2. Cuando el contrario comienza a retirarse del ataque, Lee penetra sin ninguna duda, como indica la fotografía 3. Moviéndose más rápidamente que el contrario, Lee lanza su patada lateral, como indica la fotografía 4.



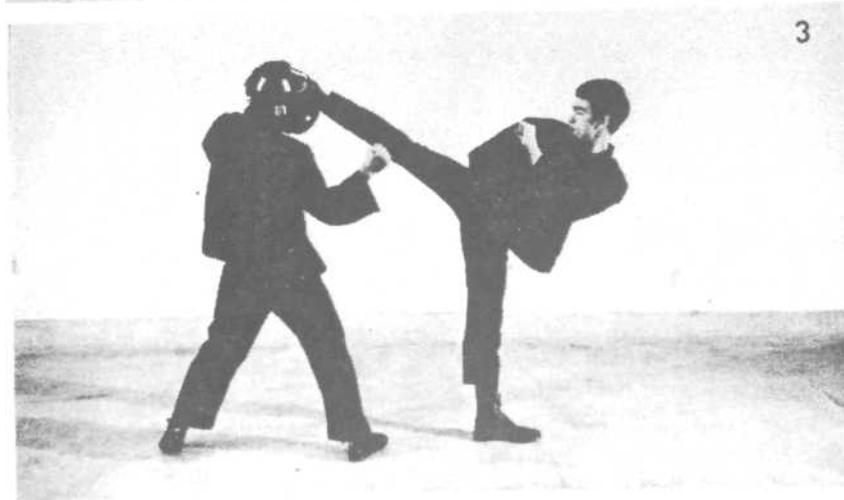
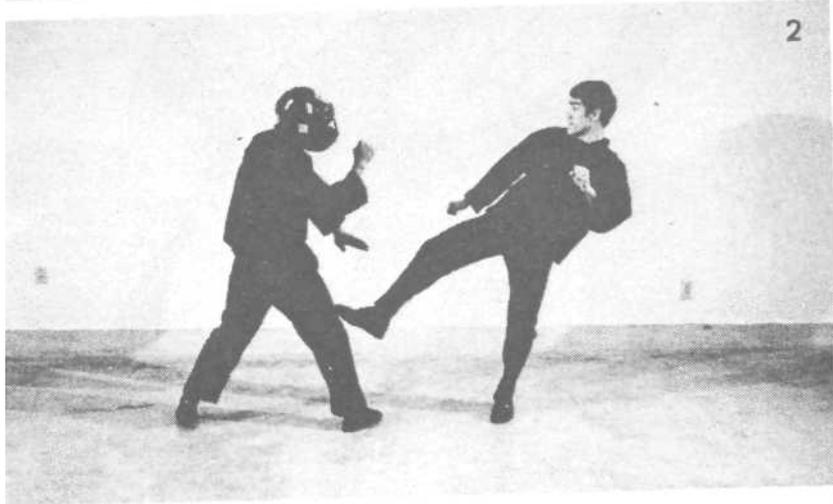
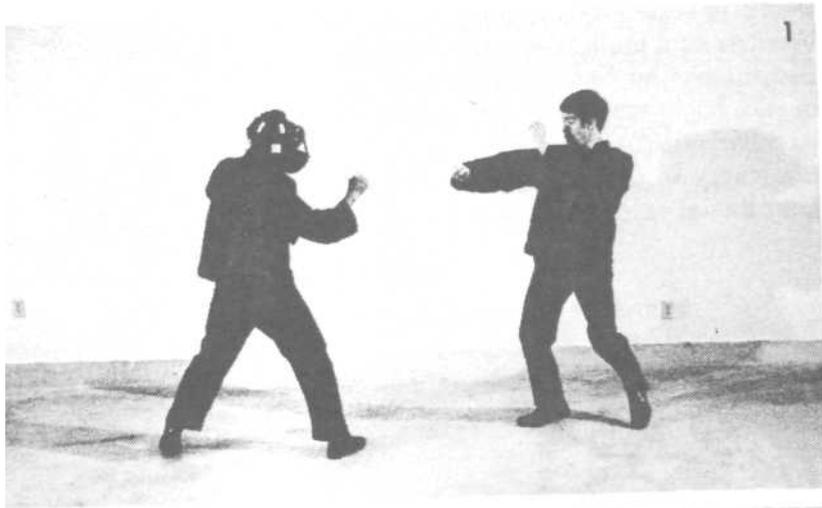
En la serie de fotografías de la página opuesta, cuando el adversario está en la posición contraria, como indica la fotografía 1, Lee intenta su finta normal con la mano adelantada cuando se mueve hacia adelante, como indica la fotografía 2. Pero esta vez su adversario se niega a responder, de forma que Lee cambia sus tácticas y utiliza una patada lateral alta, sobre las manos de guardia del contrario, a la cara, como indica la fotografía 3.

LA PATADA CIRCULAR



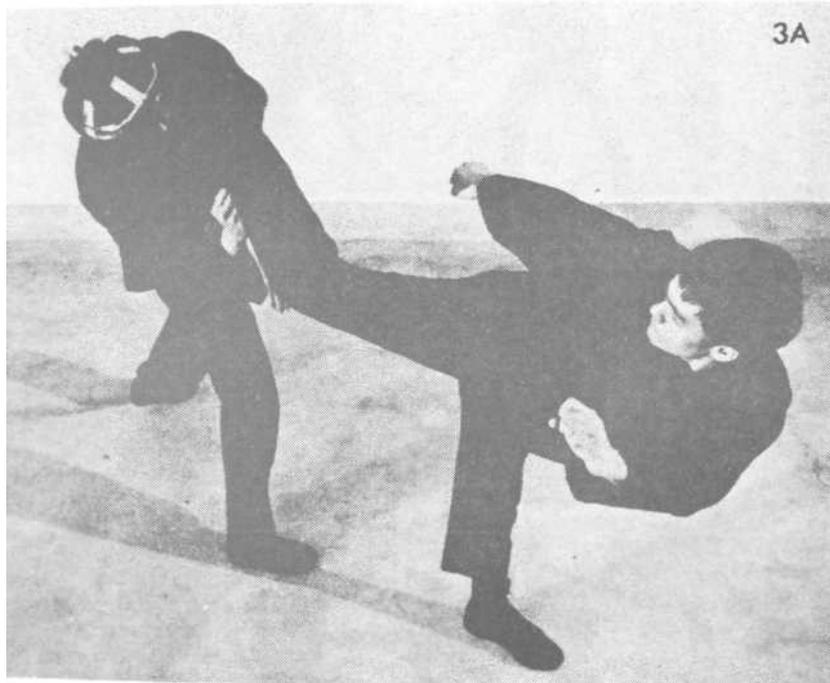
La patada circular

La patada circular es la predominante en el JKD, con la que es fácil golpear a tu contrario. La forma en la que esta patada es lanzada ofrece más oportunidades que otras de éxito, al tiempo que te aporta seguridad trabajando en una distancia media. Puede lanzarse rápidamente y es muy versátil. Puede apuntarse a la cabeza, sección media e incluso a los genitales.



Contra un adversario en posición con la derecha adelantada, como indica la fotografía 1, Lee, en primer lugar, finta una patada a la rodilla, atrayendo la mano de guardia hacia abajo, como indica la fotografía 2. Una vez que el contrario ha reaccionado a la finta, Lee envía una patada circular alta a su cara, como indican las fotografías 3 y 3A (a vista de pájaro).

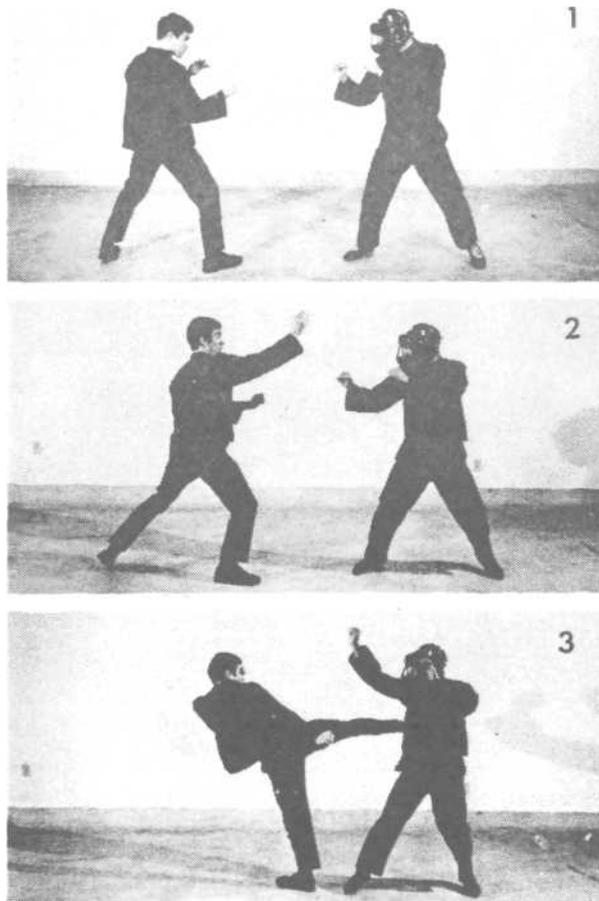
La finta debe impresionar lo suficiente para originar una respuesta del contrario. El número de fintas deben ser limitadas para que sean efectivas. Es arriesgado intentar un ataque con más de dos fintas. Cuanto más complicadas sean las maniobras del ataque compuesto, tanto menores son las probabilidades de éxito.



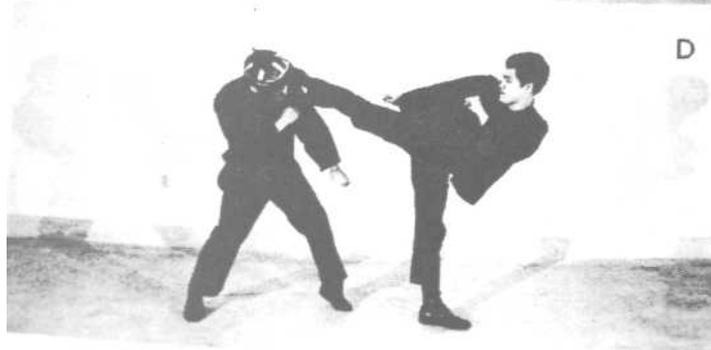
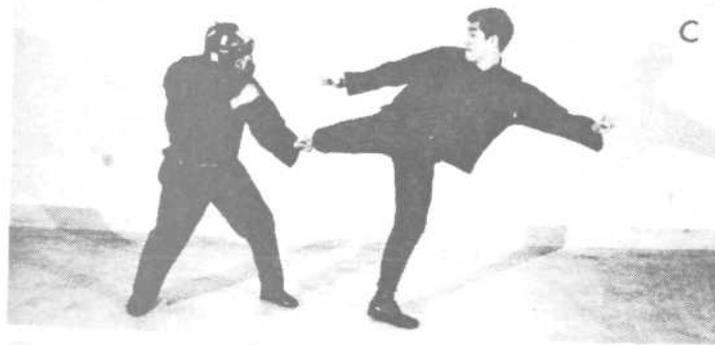
La finta es un método para ganar distancia. Tu primera finta, debe acortar por lo menos la mitad de la distancia entre tú y tu contrario. Tu siguiente movimiento debe cubrir la última mitad de la distancia. Tu finta debe ser prolongada para darle tiempo a reaccionar, pero no tan larga que tenga tiempo de bloquear tu ataque. Tienes que quedar justamente delante de él. Todos tus movimientos deben ser sutiles lo suficiente como para obtener una respuesta.

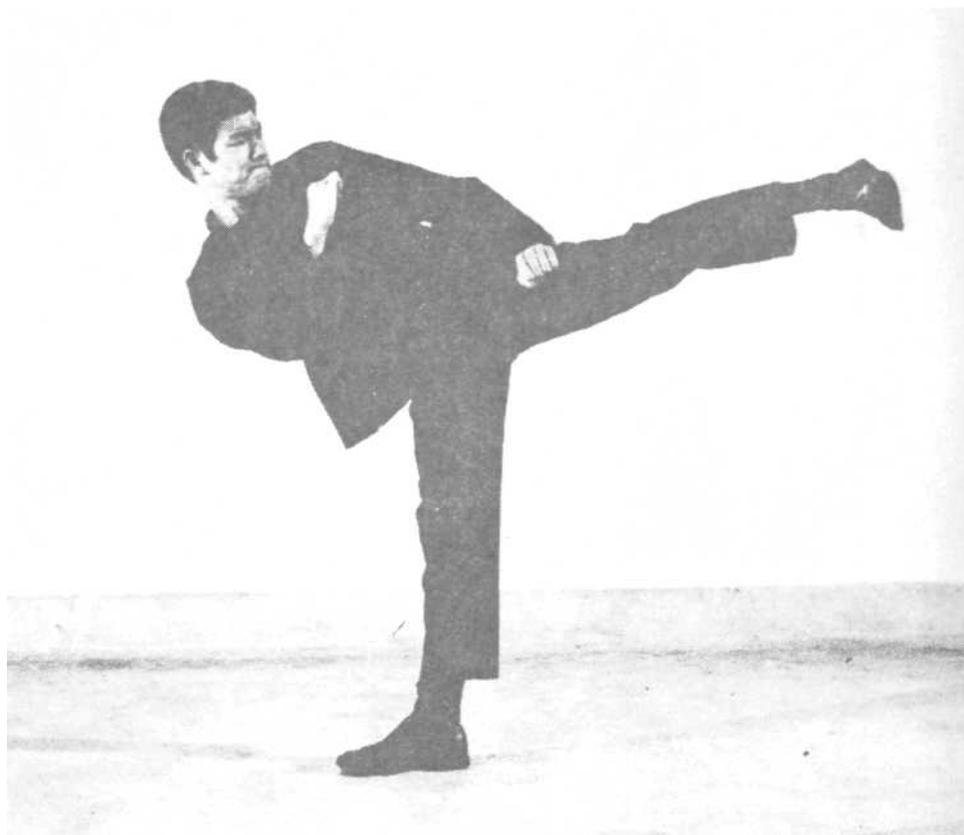
En la próxima serie de encuentros contra un adversario con una posición con la derecha adelantada, como en la fotografía 1, Lee intenta una distracción con la mano para abrir la zona de la sección media, como indica la fotografía 2. Cuando el contrario responde al engaño, Lee lanza una patada circular a su costado izquierdo, como indica la fotografía 3.

Frente a un adversario en la posición contraria, como indica la fotografía A, Lee baja su cuerpo, como indica la fotografía B, y simula una patada circular baja para atraer la mano izquierda del



contrario a proteger la zona de su línea baja, como indica la fotografía C. Cuando él así lo hace, Lee lanza una patada circular alta a su cabeza, como indica la fotografía D. Esta patada circular es más fácil de realizar contra alguien que esté en la misma posición que la tuya.





LA PATADA CON GIRO



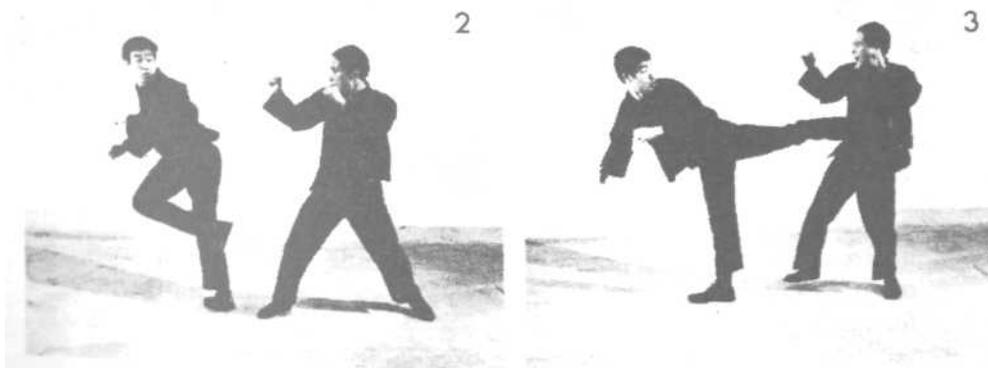
La patada con giro

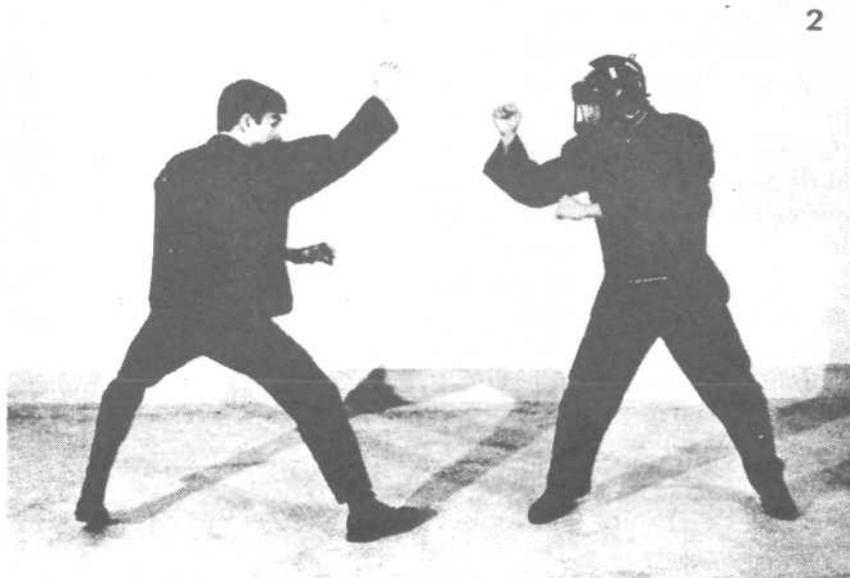
La patada con giro se utiliza cuidadosamente en el jeet kune do porque contra un luchador a la defensiva o menos agresivo puedes ser sorprendido con tu espalda hacia él mientras estás girando. Pero, sin embargo, es una patada valiosa contra un adversario imprudente que se precipita.

La patada con giro es una de las más difíciles de realizar porque te puede dejar desequilibrado mientras giras. Golpear el blanco puede ser también un problema porque durante un momento tienes que separar tus ojos de él y, sin embargo, golpearle mientras tu cuerpo está girando.

La patada con giro se utiliza principalmente como contra, pero de vez en cuando puede utilizarse como un ataque para sorprender a tu contrario. Contra alguien en tu misma posición, como indica la fotografía 1, Lee hace oscilar su mano hacia arriba para distraerle cuando se mueve hacia su contrario. Después, en la distancia apropiada, pivota sobre su pie derecho y gira su cuerpo repentinamente, como indica la fotografía 2. Trata de mantener sus ojos sobre su contrario para juzgar la distancia. Antes de que el contrario pueda reaccionar, lanza una patada de giro a su sección media, como indica la fotografía 3. Algunos artistas de las artes marciales emplean la patada de giro en un movimiento de barrido o de plano, de forma que el golpe se lanza desde el costado. Pero en el JKD es más una acometida, con el golpe aplicándose directamente al frente del blanco.

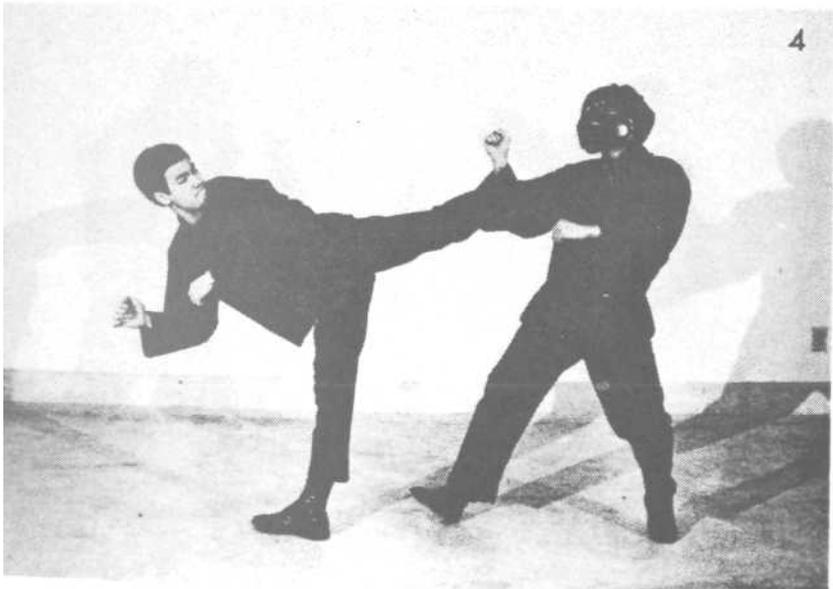
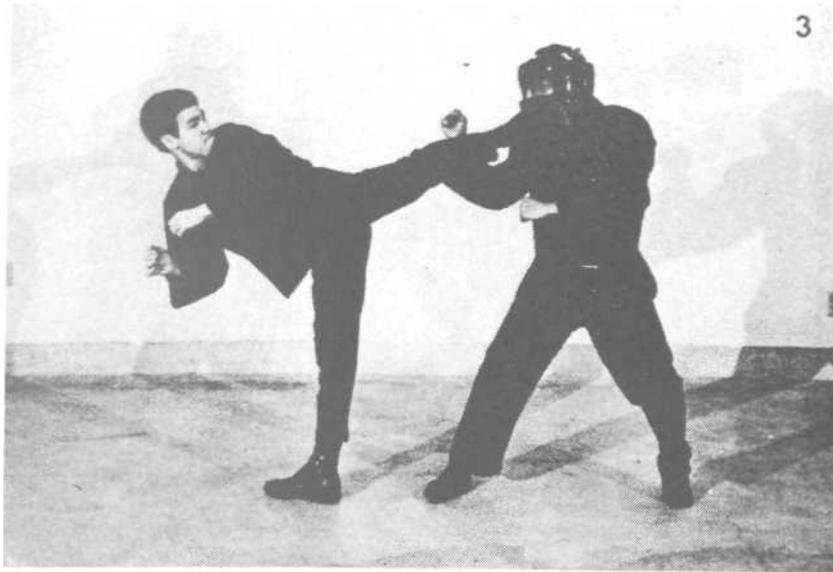
Para aplicar una patada de giro alto contra su adversario en la misma posición, como indica la fotografía 1, Lee finta con su mano adelantada, como indica la fotografía 2. Pero el contrario no responde al gesto en la fotografía 2, de forma que Lee pivota rápida-



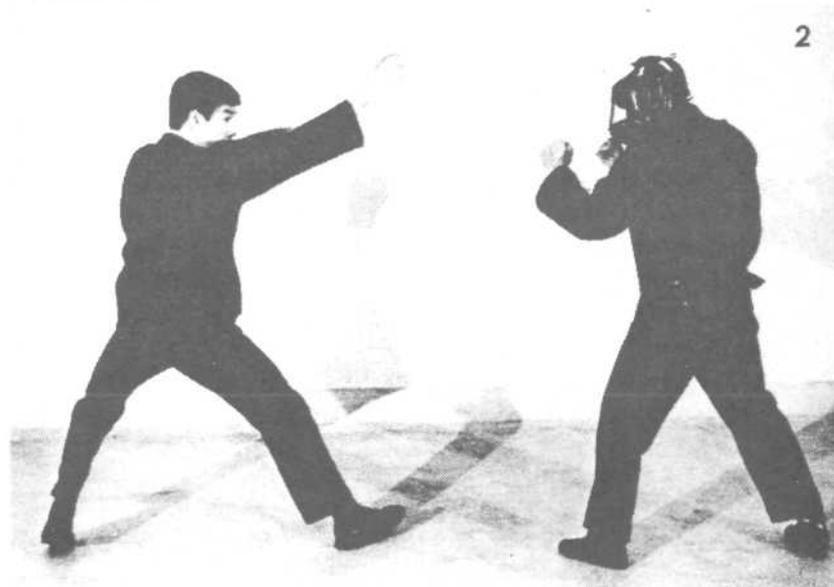
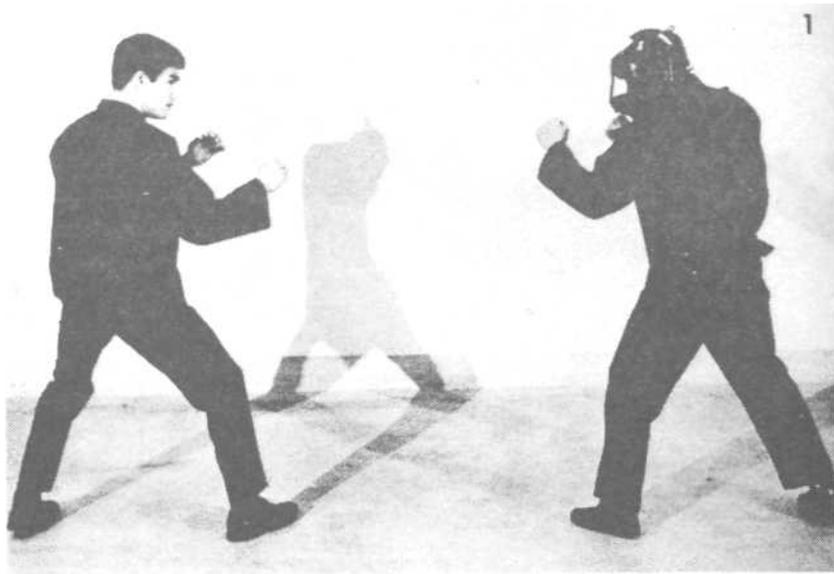


mente sobre su pie derecho y envía una patada alta a su cara, como indica la fotografía 3, lanzándole hacia atrás, como indica la fotografía 4.

Contra alguien en la posición contraria, como indica la fotogra-



fía 1, Lee da un barrido con su mano, como indica la fotografía 2. Y rápidamente gira su cuerpo completamente, como indica la fotografía 3, para lanzar una patada de giro entre la guardia de contrario, desplazándole (fotografía 4).

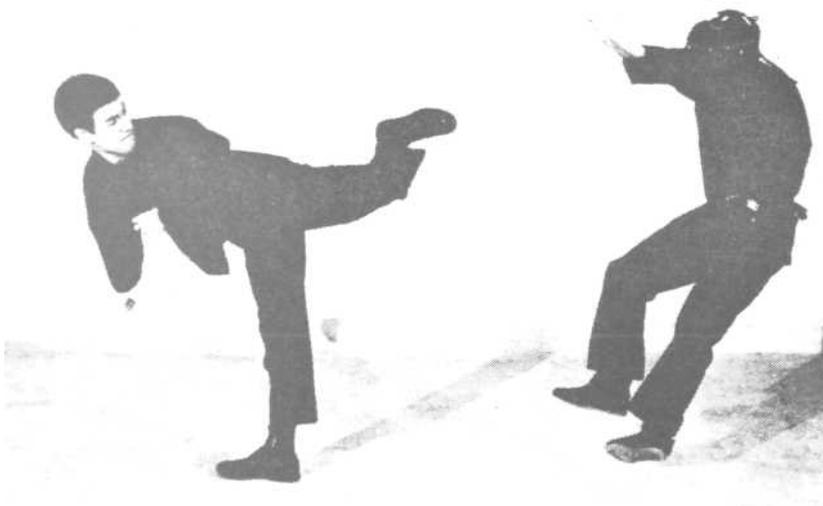


Aunque la patada de giro produce un mejor resultado contra un tipo de luchador imprudente y agresivo, también es muy efectiva contra un luchador que no la espere. En JKD ésta es una de las pocas veces en que el pie izquierdo se utiliza para dar una patada a partir de la posición de en guardia.

3



4

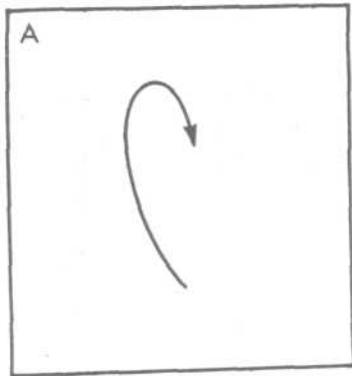


La patada de gancho

La patada de gancho se utiliza rara vez en el JKD porque ante alguien que este en tu misma posición, la mano adelantada está protegiendo su cara. En segundo lugar, la patada se lan-



LA PATADA DE GANCHO



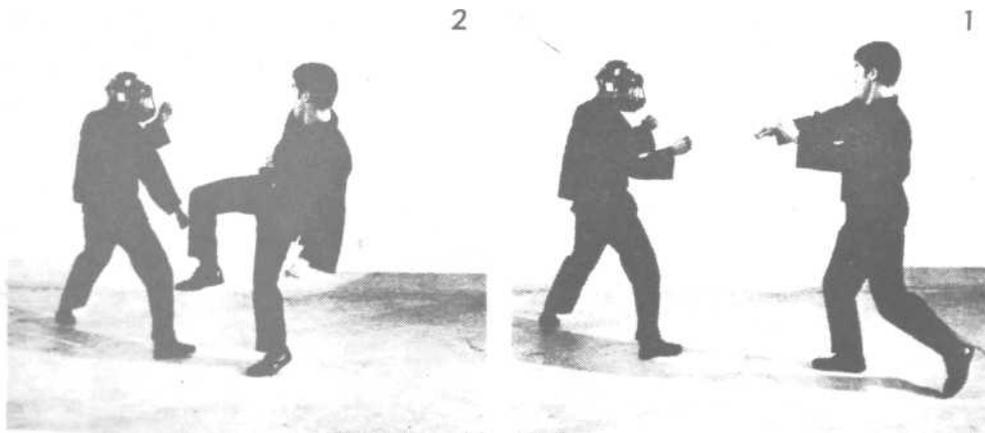
LA TRAYECTORIA
DEL PIE

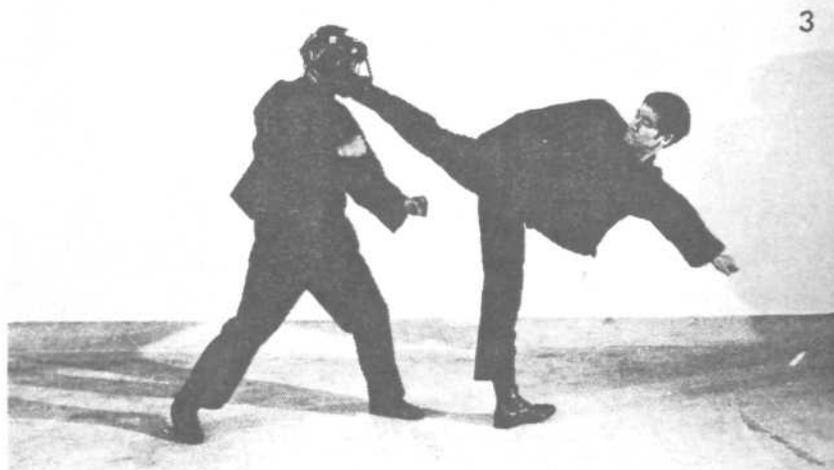
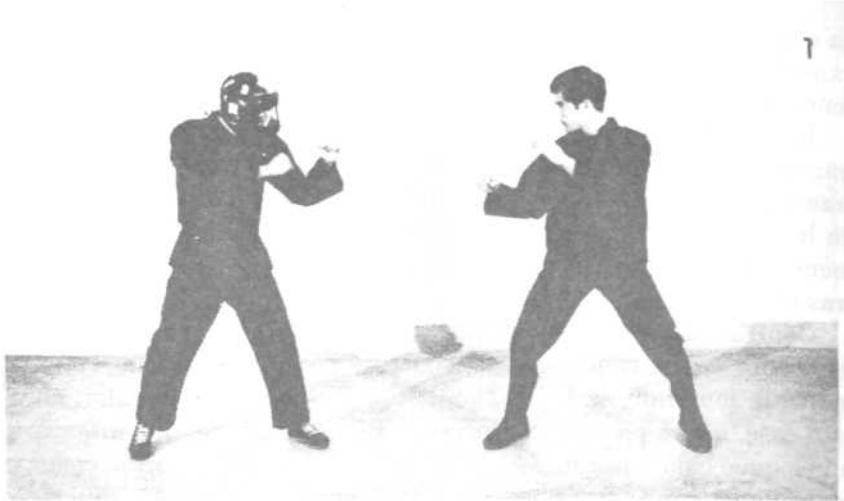


alta y es fácil que sea capturada en el caso de un luchador con experiencia. En tercer lugar, la patada no tiene la suficiente potencia para derribar a tu contrario.

La patada de gancho tiene su efectividad contra un luchador imprudente que tienda sólo a proteger su lado izquierdo mientras está en la posición con la mano derecha adelantada. Es una de las pocas patadas que penetra en un luchador que normalmente levanta su pie por encima del suelo para obstruir mientras ataca.

Contra alguien que esté en la misma posición, como indica la fotografía 1, Lee comienza a lanzar una patada de gancho, como indica la fotografía 2. El lanzamiento de la patada es similar, en este caso, a una patada frontal y engaña al contrario que intenta un bloqueo bajo. Sin estorbos, la patada encuentra el blanco, como indica la fotografía 3. La trayectoria de la patada es de la izquierda hacia la derecha en un movimiento semicircular, como indica el diagrama A.





Ante un adversario en la posición contraria, como indican las fotografías 1 y 1A (a vista de pájaro), Lee se mueve de tal forma que el contrario piensa que está a punto de enviar una patada lateral a su sección media, como indican las fotografías 2 y 2A. Mientras el contrario se anticipa a la patada lateral, Lee alcanza su cara lanzando su pie por encima de la mano de guardia, como indican las fotografías 3 y 3A.



CAPITULO XV

DEFENSA Y CONTRA

CONTRAE

*Contrar puede parecer como una defensa,
pero es una forma avanzada de ataque.*

*Contrar es una estrategia complicada y
requiere un arte real en la lucha.*

*Contrar puede mantener a tu contrario nervioso,
especialmente mientras estás esperando.*

*Contrar es lo mejor cuando él toma la iniciativa
porque no puede protegerse mucho.*

DEFENSA Y CONTRA

Contraatacar es una maniobra complicada. Es bastante segura de emplear y puede ser muy dañina para tu contrario, porque normalmente le sorprende moviéndose hacia adentro.

En segundo lugar, si estás luchando contra alguien que es igual de diestro que tú, tienes la ventaja porque tu contrario está obligado a exponerse más, ya que está tomando la iniciativa y atacando. Mientras tanto, tú permaneces en la posición de en guardia, esperando a la abertura. Es preferible fintar a tu oponente para que tome la iniciativa en lugar de esperar que él lo haga.

El arte de contraatacar puede aplicarse después de provocar a tu contrario que ataque o atraerle o engañarle exponiendo blancos a propósito. La idea de la contra es evitar el ataque y golpear a tu contrario mientras está desequilibrado y sin condiciones para protegerse.

Contrar requiere una gran eficacia en el arte de la lucha. Realmente es una forma avanzada del ataque. Para cada golpe existen numerosas contras, pero debes elegir la más efectiva instantáneamente. Esto se puede hacer tan sólo mediante una práctica constante, hasta que estás en condiciones de reaccionar espontáneamente.

Después de contrar sigue presionando a tu contrario hasta que se rinda o retroceda. Cuídate de un contrario que utilice un golpe doble. Su primer golpe lo utiliza para animarte y su segundo será el verdadero cuando intentes contrar.

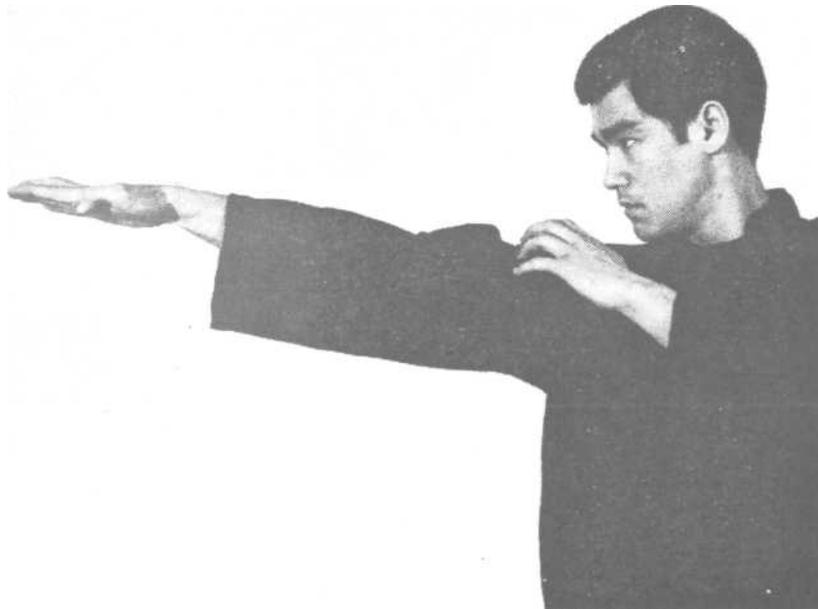
El jab de dedo

El jab de dedo es una buena arma defensiva y de contra para parar un ataque antes que se desarrolle y como consecuencia frustra a tu contrario. Es fácil de emplear y es rápido, tan rápido que el contrario lo siente en su ojo antes de que pueda lanzar su golpe. Se lanza con tus dedos estirados, una extensión complementaria de tu mano.

Es un buen golpe de parada y debes utilizarlo en cualquier oportunidad durante el desarrollo de la lucha. Te permite no sólo golpear con efectividad y crear huecos, sino que puede desmoralizar rápidamente un contrario agresivo y confiado.

Lee era un exponente muy diestro del golpe de parada. Aquí, él enseña cómo utilizarlo ante un adversario que está en la posición contraria, como en la fotografía 1. Lee se mueve rápidamente hacia adentro en cuanto ve que llega el swing del contrario, como indica la fotografía 2. Con su mano adelantada, que tiene que recorrer una distancia mucho más corta que el swing, Lee lo lanza contra la cara del adversario, como indica la fotografía 3. Lee mantiene su mano de guardia alta para bloquear, como indica la fotografía 4.

EL JAB DE DEDO

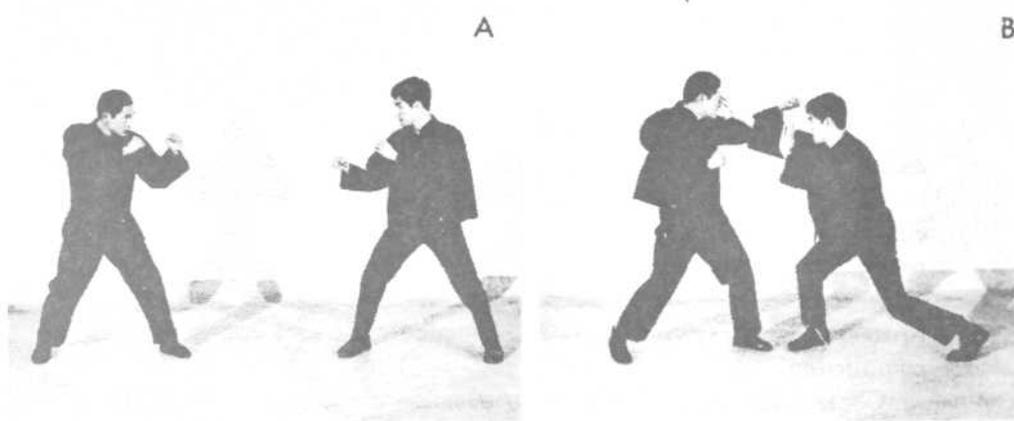


Un golpe de parada debe estar correctamente sincronizado en el momento justo en que el contrario comienza su ataque. La idea es anticiparse e interceptar al atacante en su trayectoria y al mismo tiempo lanzar un golpe, manteniéndose seguro estando fuera del alcance del atacante o usando otra cobertura. El éxito depende de la anticipación adecuada y de la sincronización, así como de conseguir golpear el blanco perfectamente.



Una maniobra efectiva contra un oponente que lanza un swing es contrar en tiempo en su acción o dar una patada de intercepción al blanco más avanzado o en la zona que deja expuesta.

En la secuencia indicada arriba, contra alguien en la posición contraria, como indica la fotografía A, Lee se prepara para el ataque. Tan pronto como su adversario está a punto de lanzar un directo con la mano adelantada, Lee rápidamente intercepta el golpe y continúa con su jab de dedo de derecha a los ojos del contrario, como indica la fotografía B. Mantiene su mano retrasada alta para protegerse de cualquier contra. La sincronización es verdaderamente importante en un ataque en desarrollo. Después de anticiparte en la línea de ataque del contrario, tienes que interceptar su mano o pie y contrar, exactamente en el momento en que está a punto de lanzar el golpe.



El directo con la mano adelantada

El directo con la mano adelantada, como el jab de dedo con la mano adelantada, es un buen golpe defensivo contra el swing porque tu golpe no tiene que hacer un recorrido tan largo. Incluso aunque el contrario inicie el golpe, puedes ganarle en el lanzamiento. Además, contra un luchador que lance swings alocadamente u otro luchador que se mueva con lentitud, puedes realmente frustrarle y molestarle, sin dejarle que se prepare mediante tus golpes constantes a su cara.

Ante un adversario en la posición contraria, como indica la fotografía 1, Lee contra con un directo de derecha con la mano adelantada cuando el adversario intenta un swing de derecha, como



EL DERECHAZO CON
LA MANO ADELANTADA



indica la fotografía 2. Lee para el ataque en cuanto su golpe se pone en contacto con la cara, como indica la fotografía 3.

Realmente el golpe de parada se utiliza para parar el ataque cuando se está desarrollando. Puede ser un ataque directo o indirecto. Puede utilizarse cuando el contrario da un paso hacia adelante para golpear o dar una patada, mientras estás haciendo una finta o se está moviendo en el intermedio de una combinación complicada.

Contra alguien que esté en la posición contraria, como indica la fotografía A, que intenta un swing con la izquierda adelantada, Lee contra rápidamente, como indica la fotografía B. Contra en cuanto ve que su adversario retira la mano para lanzar su ataque.

Con frecuencia es necesario dar un paso o inclinarse hacia adelante para emplear un golpe de parada efectivo, más allá del punto de impacto del contrario. Además, sin dar un paso, no podrás anticiparte.

Patada a la espinilla o ala rodilla

La patada lateral baja a la espinilla o a la rodilla, a la que nos referimos algunas veces como la patada de parada, es una de las tácticas defensivas más formidables en el JKD. Si se da eficazmente, puedes parar cualquier tipo de ataque contra un puñetazo



o patada. El concepto de esta parada es vencer a tu adversario en el momento del ataque. Esto significa que tienes que parar a tu contrario mientras está en movimiento, un poco antes de que comience su aceleración o exactamente antes de que ataque. Para hacer esto tienes que ser mucho más rápido que él. Esta cualidad puede ser desarrollada mediante un entrenamiento intenso en el arte de la anticipación y desarrollando un estado de alerta.

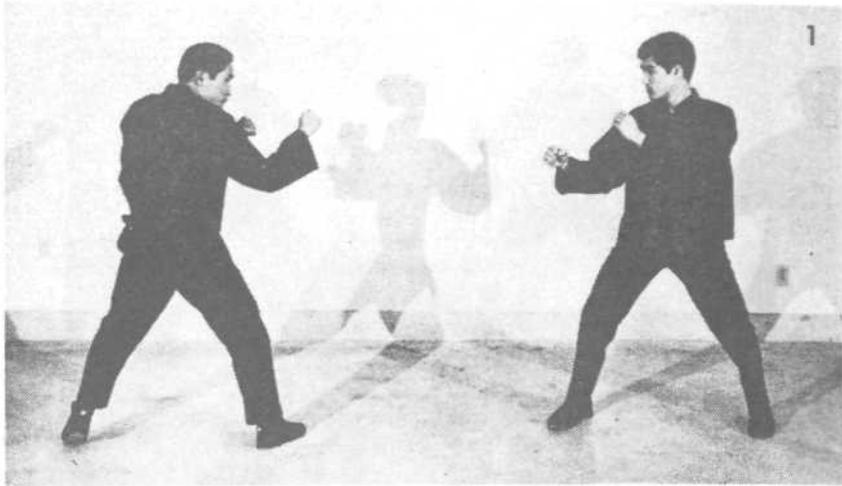


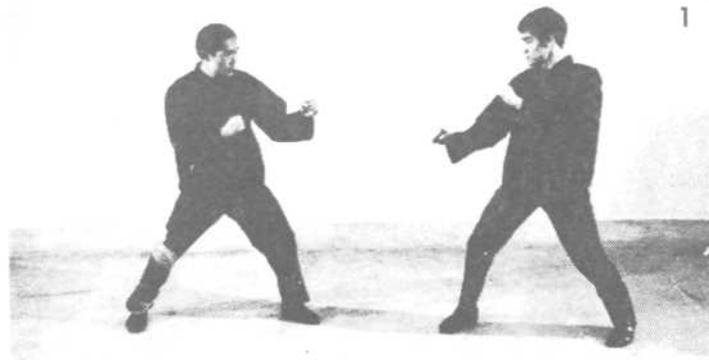
PATADA A LA RODILLA

Como se ha dicho en el capítulo anterior, Bruce Lee estaba siempre por delante de sus contrarios debido a su desarrollado estado de alerta. Acostumbraba a practicarlo constantemente para incrementar su sensibilidad sobre su entorno móvil.

Para emplear la patada lateral baja contra alguien que esté en la misma posición, como indica la fotografía 1, Lee estudia la cara de su contrario esperando a su primer movimiento. Tan pronto como el contrario comienza su ataque, como se indica en la fotografía 2, Lee lanza su mano adelantada hacia arriba para iniciar su impulso. Antes que su contrario pueda llegar a su golpe, Lee replica con una patada lateral baja a la rodilla, como indica la fotografía 3.

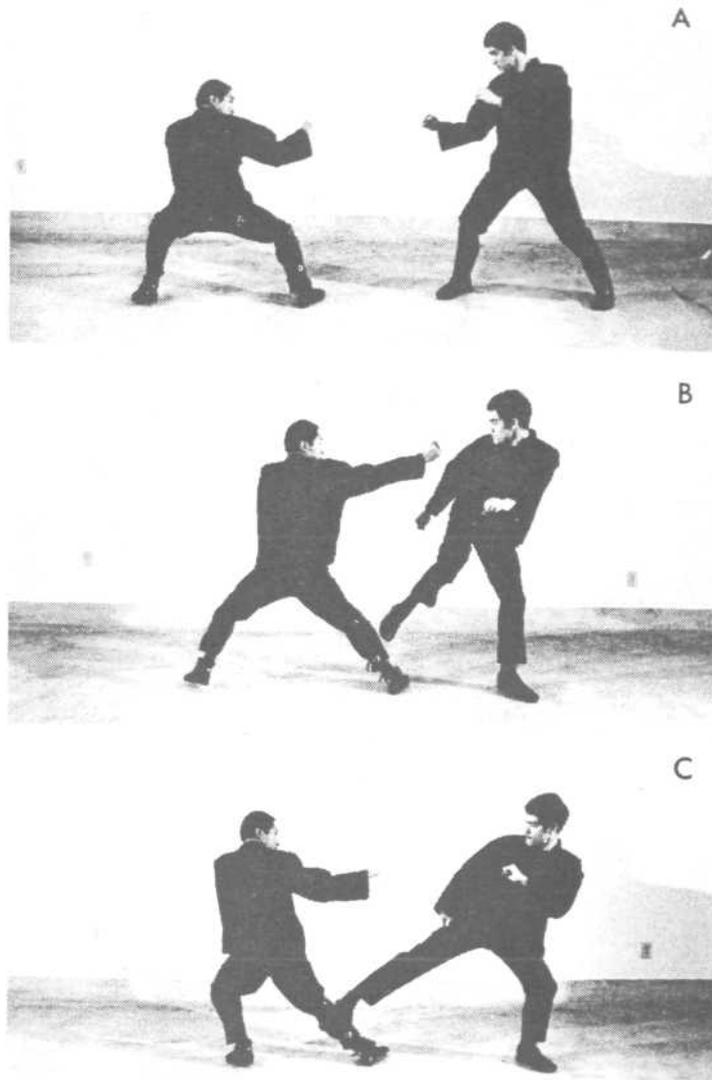
Si el adversario está en la posición contraria, como en la fotografía 1, y está planeando utilizar su pie retrasado para lanzar una patada frontal, como indica la fotografía 2, Lee hace rápida-





mente frente al ataque con su pie adelantado levantado del suelo para interceptar a medio camino el pie del adversario que da la patada, como indica la fotografía 3. Debes entender que la patada de parada no es necesariamente un golpe de contra, sino a veces se emplea estrictamente para parar o bloquear una maniobra ofensiva.

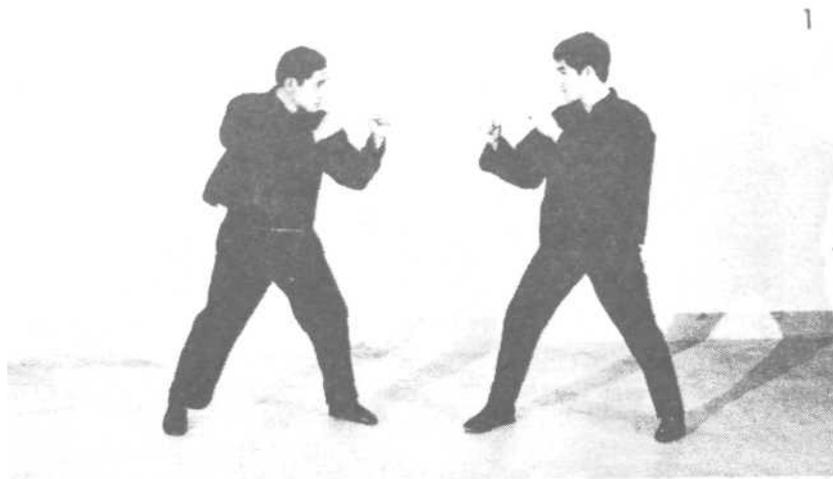
Un contrario que lucha desde una posición agazapada es más fácil de manejar a causa de su maniobrabilidad limitada, como indica la fotografía A. Su posición baja y sus pies extendidos le impiden el atacar y el retirarse con rapidez. En la fotografía B, Lee



se aleja del golpe de mano derecha adelantada lanzado por su contrario. Lee era capaz de moverse alejándose con facilidad del golpe porque el luchador, con su posición agachada, tenía que preavisar su movimiento cuando trataba de enderezarse para moverse hacia adelante o hacia atrás. Después de evitar el golpe, Lee lanza una patada aplastante a la espinilla, como indica la fotografía C.

Luchar con un adversario que está en la posición contraria, como indica la fotografía 1, no es diferente de hacerlo con aquel que

esta con sus pies en la misma posición que los tuyos. Es probable-

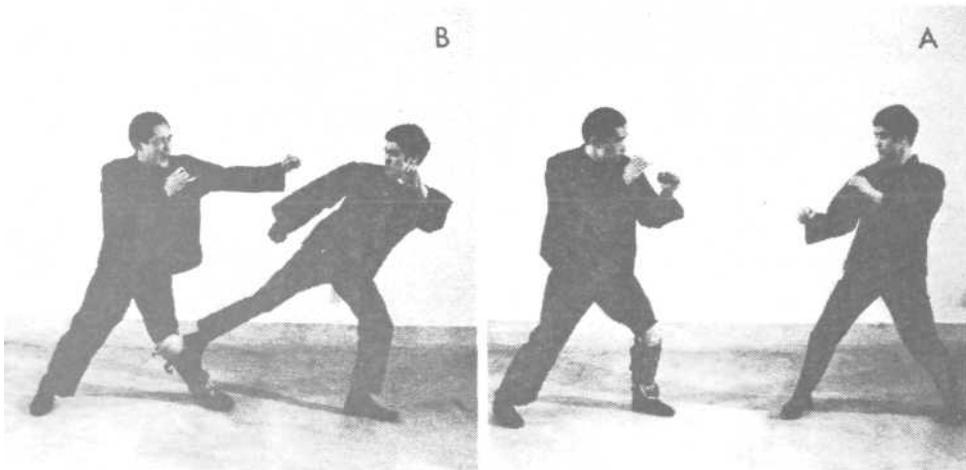


mente más fácil bloquear su pierna adelantada porque está alineada con la tuya. En la fotografía 2, cuando el adversario se abalanza sobre Lee, él hace directamente frente al ataque. Incluso con un adversario que comience con la pierna adelantada, la rápida reacción de Lee para el ataque que no llega a materializarse, como se ve en la fotografía 3.

Frente a un adversario a una distancia más cercana, como en la fotografía A, y que está en la posición contraria, Lee esquiva el golpe de izquierda adelantada y simultáneamente lanza una patada a la rodilla adelantada, como indica la fotografía B. Este es un movimiento de contra bastante seguro porque la pierna tiene un alcance mayor que la mano.

Patada lateral de parada

La parada lateral de parada es casi como una patada baja a la espinilla y a la rodilla, a excepción de que esta última patada se emplea con un efecto más devastador, ya que se dirige más arriba. La patada lateral de parada se utiliza no sólo para parar el ataque, sino también para derribar al contrario.



La patada se usa mucho en el JKD porque puede utilizarse en la lucha a larga y a media distancia. Además, es el golpe más potente. Si se lanza adecuadamente, tan sólo se necesita una patada para parar totalmente a un contrario.

Ante un adversario que esté en la posición contraria a una



**PATADA LATERAL
DE PARADA**



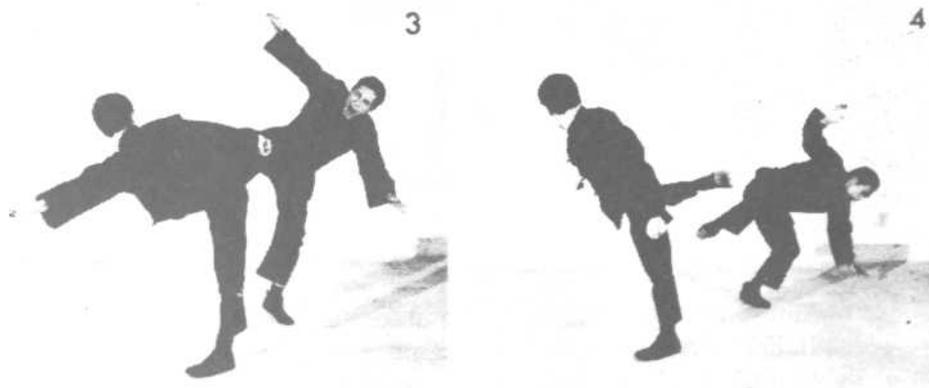
gran distancia, como indica la fotografía 1, Lee está en una posición segura y tiene más tiempo para prepararse ante un ataque, como se ve en la fotografía 2. Después de estudiar la aproximación del contrario, se mueve hacia él y lanza una patada lateral de castigo a su pecho, como indica la fotografía 3. El impacto de la patada no sólo para el ataque, sino que lanza al contrario al suelo, hacia atrás, como indica la fotografía 4.

Una sincronización adecuada y una distancia conveniente son importantes en la aplicación de un golpe de parada efectivo. Cuando la distancia es amplia, normalmente el adversario necesita algún tipo de planeamiento en su ataque. En este momento tú debes lanzar tu ataque.

Un luchador inteligente no ataca hasta que inicialmente logra el control de la sincronización del adversario o posición de la mano. Induce a que le lancen el golpe de parada por cualquier método para colocar la mano y el pie del adversario dentro del alcance para poder controlarlo.

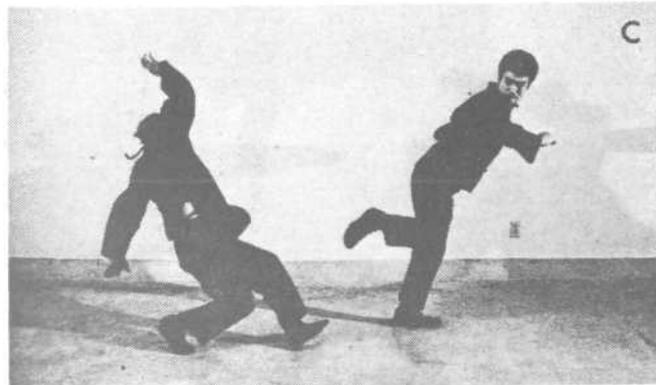
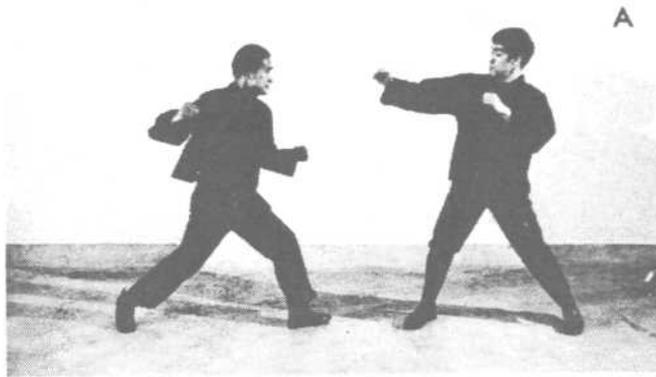
Normalmente el golpe de parada se emplea con una acometida o patada directa, pero también puede usarse en una ruptura de contacto o contrarruptura o mientras se esquiva o se agacha.

Desde una distancia media Lee da rápidamente un golpe de parada a un adversario que intenta dar una patada con su pie de atrás, como en la fotografía 1. Una vez que se ha lanzado el ataque, Lee, sin dudarlo, contradeslizando su pie de atrás hacia adelante emplea una patada lateral derecha al pecho del adversario, como se indica en la fotografía 2. El duro golpe envía al adversario, tambaleándose, hacia atrás, como se ve en la fotografía 3.



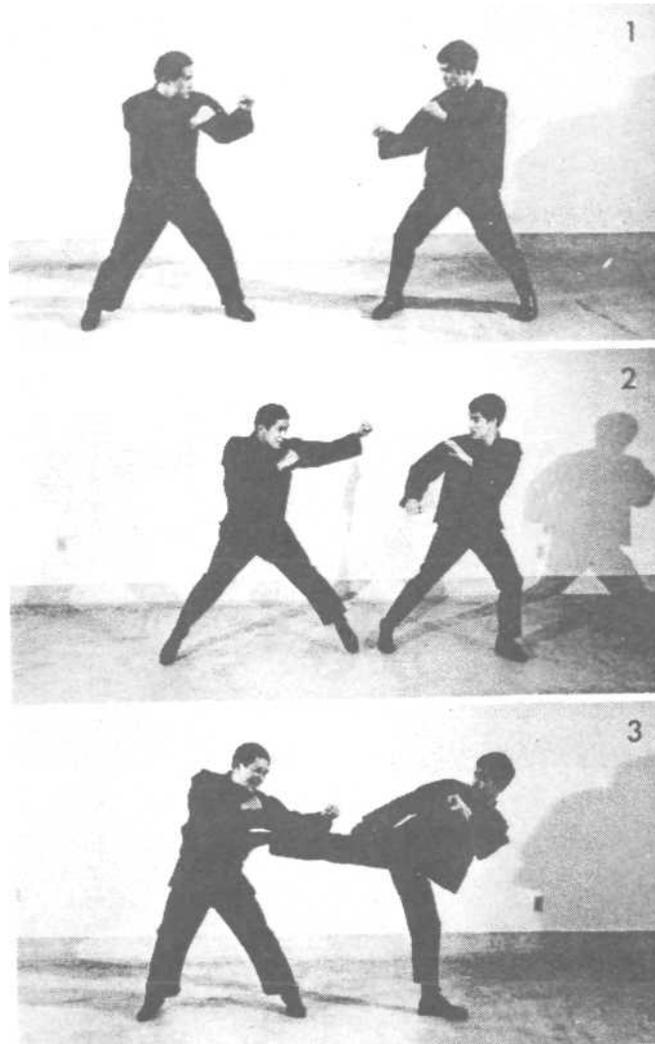


Ante un asalto abalanzándose desde una distancia media, como indica la fotografía A, Lee se mueve hacia su contrario, cuando ve que llega el swing de derecha. Con una acometida rápida —no demasiado profunda, ya que el adversario se está acercando— Lee lanza una patada lateral potente, como se ve en la fotografía B. El golpe para el ataque y lanza al adversario hacia atrás, como indica la fotografía C.



Un golpe de parada es una excelente defensa contra un adversario que ataca alocadamente, sin ningún tipo de cobertura, o contra alguien que está demasiado cerca. A veces tienes que colocar tu cuerpo en ángulo para encontrar la abertura y controlar la mano del adversario.

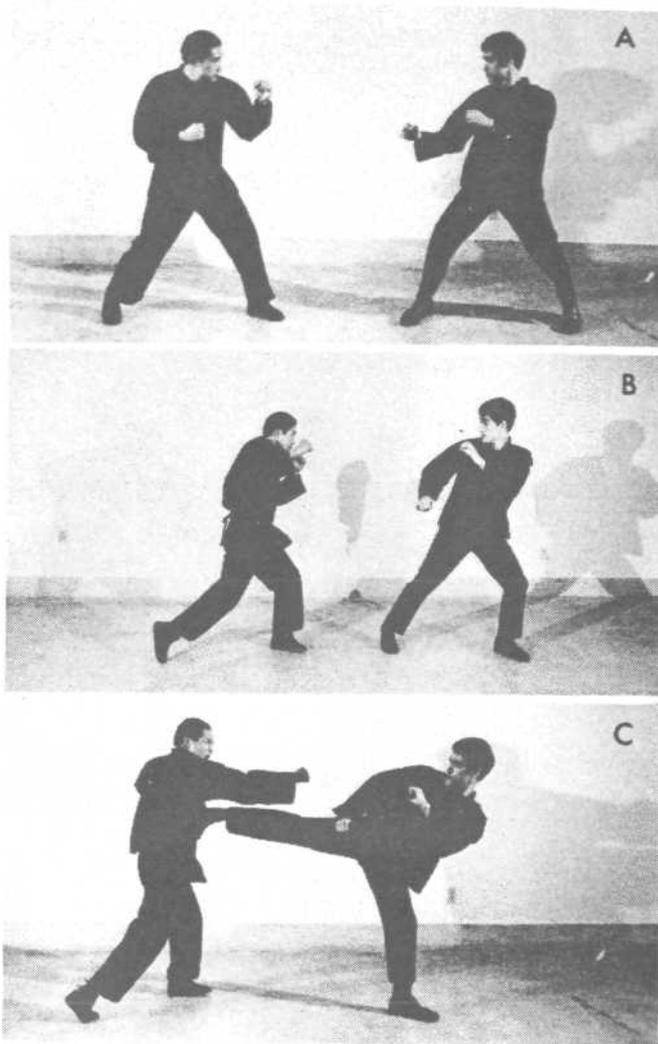
Contra un adversario que está en la posición opuesta, como indica la fotografía 1, y que se mueve con precaución desde una cor-



ta distancia, Lee cuidadosamente espera el ataque. Tan pronto como su contrario se acerca con un directo de izquierda, Lee se aleja ligeramente, lo suficiente para evitar el golpe, como se ve en la fotografía 2.

Después, rápidamente, cambia la posición de sus pies y utiliza una patada lateral derecha, como indica la fotografía 3. La patada debe lanzarse con el cuerpo derecho o moviéndose hacia adelante. De otra forma no existe ninguna fuerza que la respalde.

Otra forma de golpear es utilizar una forma de ataque directo o simple cuando el adversario está dentro de la distancia y no se



retira con su parada. Para estar seguro, golpéale cuando esté dando un paso hacia adelante dentro del alcance, mientras está cambiando su peso hacia adelante o denota una «pesadez».

En la lucha a corta distancia, Lee de nuevo espera a la acción inicial del contrario, como indica la fotografía A. Tan pronto como el contrario ataca, Lee retrocede ligeramente, preparando ambas manos contra un golpe inesperado, como indica en la fotografía B. Después contra con una patada lateral, ya que ha vuelto a equilibrarse, como indica la fotografía C. A veces es prudente inducirla a tu contrario a que lance un golpe

de parada, impidiéndole que pueda cubrirse contra una parada o



LA PATADA CIRCULAR



un contraataque, pero ten cuidado de que no finja un golpe de parada para atraerte a una trampa.

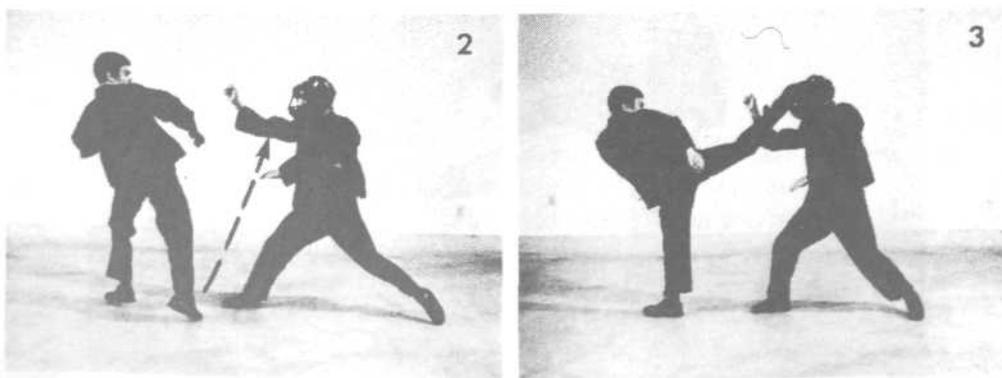
Patada circular

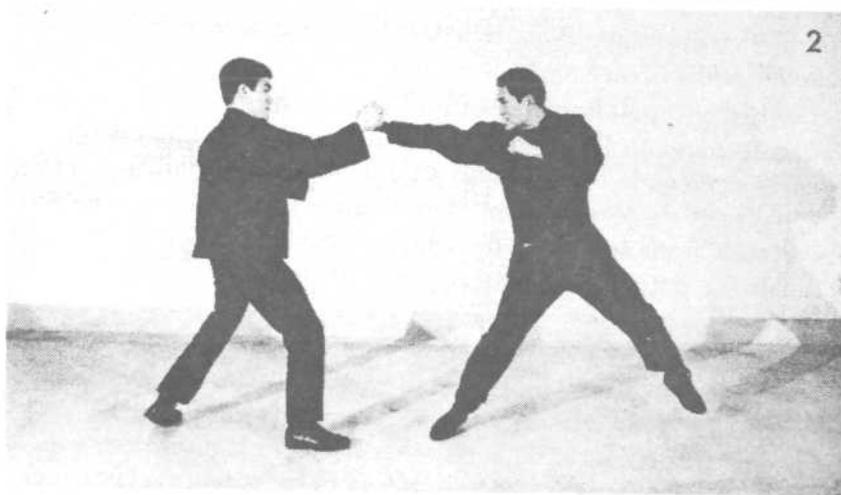
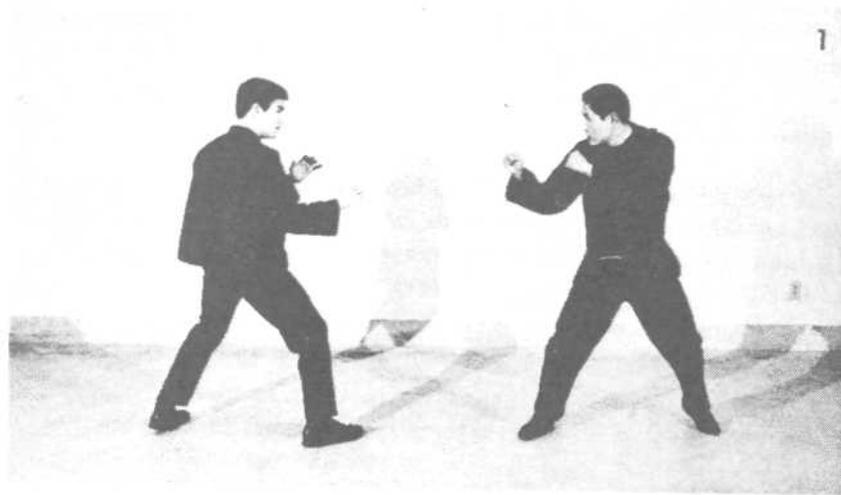
Es una de las patadas más rápidas y veloces en el jeet kune do y se usa principalmente como un arma ofensiva. Puede lanzarse rápidamente sin «telegrafiar» el lanzamiento. Es una buena patada para el ataque y la contra. Le falta potencia cuando se compara con la patada lateral, pero puede ser utilizada con mucha efectividad. Se lanza a los puntos vulnerables de tu adversario.

Contra un ataque abalanzándose, como en la fotografía 1, Lee pivota sobre su pie de atrás rápidamente y transfiere su peso a él, evitando la acometida, separándose de la trayectoria del ataque, pero manteniendo siempre su equilibrio, como indica la fotografía 2, y para el ataque con una patada circular alta a la cara, como indica la fotografía 3.

Contra un luchador prudente que se mantiene a una media distancia, como en la fotografía 1, Lee simula un golpe directo a su cara, como en la fotografía 2. Cuando el contrario ataca con su propio directo de derecha, Lee para, y casi con un solo movimiento suave, toca la muñeca derecha del contrario. Después rápidamente lanza una patada circular a su bajo vientre, como indica la fotografía 3.

Esto se denomina «ataque en la finalización». Después de que el contrario ha acometido, tú paras su golpe y desvías su ataque principal. Después contras mientras el cuerpo del oponente está estirado a consecuencia de la acometida o en el momento de recuperarse no existe movimiento del pie de tu contrario durante esta breve fase.





Contra alguien que utilice una preparación compuesta, por la cual dé un paso hacia adelante y emplee simultáneamente su mano, es útil atrapar de una forma económica, bien para inmovilizar o producir una reacción ante la que puedas golpear o dar una patada.

Patada con giro

La patada con giro es una táctica de contra por sorpresa. No se recomienda utilizarla como un arma ofensiva o de ataque. Es una

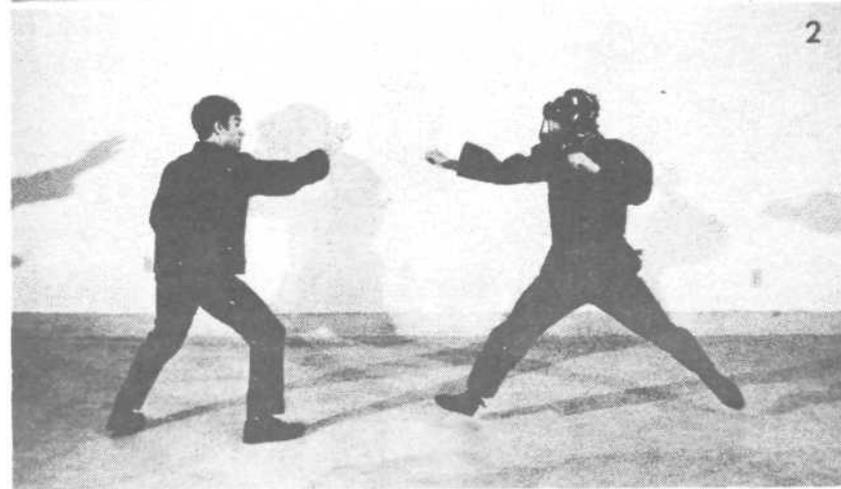
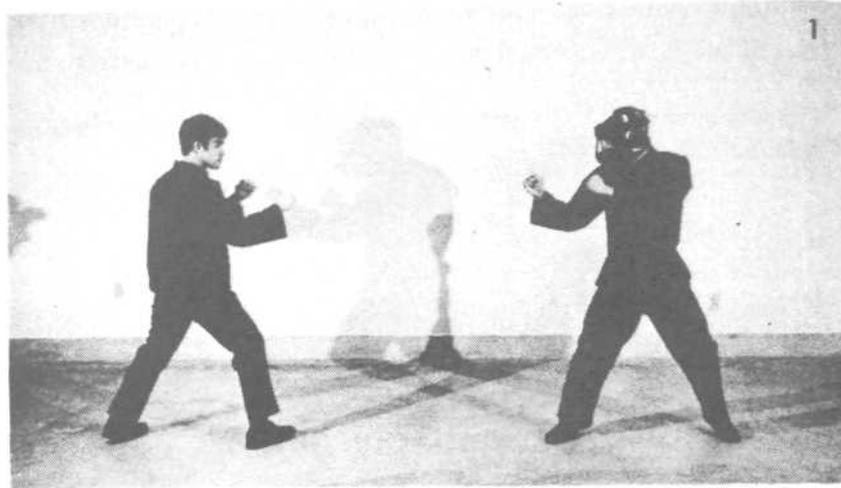
LA PATADA CON GIRO



patada difícil de dominar, pero una vez que eres diestro utilizándola puede ser tu mejor arma contra un adversario hábil.

La patada con giro debe utilizarse con mesura y la mayoría de las veces contra un luchador agresivo en línea recta, que constantemente se lanza contra ti. Es difícil de emplear contra un adversario defensivo y a la contra.

Lee y su oponente están a larga distancia, observándose recíprocamente, como indica la fotografía 1. De repente el oponente se



lanza hacia adelante cuando Lee se prepara para hacer frente al ataque, como indica la fotografía 2. Lee, un maestro de la patada con giro, lanza con facilidad una patada perfecta a su cara, como indica la fotografía 3.

Estando en la distancia media, Lee se enfrenta a un contrario precavido, como indica la fotografía A. Normalmente una patada con giro no es la táctica para usarse aquí, pero Lee la aplica con efectividad, como se ve en la fotografía B. Esto puede dar resultado si el contrario es imprudente o es un luchador de reacciones lentas.



CAPITULO XVI

ATRIBUTOS Y TÁCTICAS

TÁCTICA

*La táctica es para el inteligente
que se anticipa a su contrario.*

*Utiliza su cerebro en una lucha
mientras que otro no puede ver la luz.*

*Varía su táctica con cada enemigo,
con puñetazos y patadas lanzados arriba y abajo.*

*Estudia a su contrario con cuidado y lucha
con juicio y osadía.*

*La táctica sola no puede asegurarte el éxito; la
actitud es parte de todo el proceso.*

*Un luchador con gran confianza planea su
encuentro con buen sentido.*

ATRIBUTOS Y TÁCTICAS

Velocidad

Una persona debe tener ciertos atributos para ser un luchador diestro. Los atributos pueden aprenderse o ser innatos. Por ejemplo, la velocidad es un rasgo innato, pero también puede desarrollarse. Si has nacido sin velocidad tienes que practicar diariamente para adquirirla o si ya tienes velocidad, pero quieres aumentarla, también debes entrenarte.

Existen diferentes tipos de velocidad. Una velocidad de percepción, que es la rapidez de tus ojos para ver una abertura a lo largo de la acción o inacción de tu contrario.

La velocidad mental es la capacidad de tu mente para seleccionar rápidamente las técnicas adecuadas para atacar o contrar a un adversario. La velocidad de ejecución es tu capacidad para acelerar tu cuerpo, pies o manos desde una posición inicial o fijada y continuar incrementando tu velocidad una vez que tu cuerpo o parte de él están en movimiento.

Además existe la velocidad de cambio, que es la capacidad de cambiar con rapidez la dirección en plena acción, capacidad de alterar la dirección mientras se «vuela».

La velocidad es un atributo poco claro. Comprende muchos elementos, tales como tu movilidad, elasticidad o capacidad de recuperación, resistencia, alerta mental y física, tiempo necesario para reconocer y tiempo necesario para reaccionar. Cuanto más compleja sea la situación, más lentamente tiendes a reaccionar, ya que tu mente necesita un tiempo más largo para comprender.

Los siguientes aspectos son necesarios para alcanzar una mayor velocidad: 1) ejercicios de calentamiento para reducir la viscosidad y aumentar tu flexibilidad; 2) una posición adecuada, y 3) estado de alerta visual y auditivo, así como modelos de reacción rápida.

La conciencia visual o velocidad de percepción aguda puede aprenderse mediante una práctica constante, ya que no es inherente. Debe formar parte de tu entrenamiento diario, exactamente una práctica corta y concentrada para percibir con rapidez. Pero debe suplementarse con un entrenamiento más largo fuera del dojo, como se ha explicado en el capítulo V del *Entrenamiento básico*.

Cuando tu percepción se ha dirigido a un concepto simple, tal como escuchar un disparo o una bajada de bandera, tus probabilidades de aumentar tu velocidad de percepción se hacen menores. La razón es que puedes reaccionar casi con tu total capacidad ante un acto simple, pero puedes mejorar el movimiento preparatorio para acortar el tiempo de respuesta. Con otras palabras, tu mejora de la conciencia aguda puede acortar tu tiempo de reacción.

Las razones siguientes pueden prolongar tu tiempo de reacción: 1) si eres excepcionalmente emotivo; 2) cuando estés cansado; 3) cuando no estés entrenado, y 4) cuando te falte la concentración.

La elección de la reacción requiere más comprensión y deliberación que la reacción simple que es instintiva, más rápida y más precisa. Como la velocidad, si tienes que concentrarte en más de un objeto o acto, tu reacción será más lenta, ya que cada uno requiere un cierto grado de concentración antes de que puedas responder.

Durante el entrenamiento debes reducir las reacciones de elección innecesarias y si es posible presentar ante tu contrario una variedad de respuestas probables, forzándole a una posición de elección de reacción más lenta.

El tiempo de reacción de tu contrario se alarga cuando los estímulos están combinados: cuando está inhalando, cuando acaba de completar su técnica, cuando su atención o percepción están distraídas y cuando está desequilibrado.

Una persona que es lenta al responder y al lanzar puede vencer esta desventaja mediante una percepción rápida. Un luchador ofensivo, que sólo puede utilizar su pie y su mano derecha, debe aprender a utilizar ambas manos y pies. Desplegando una ofensiva unilateral permite a su contrario a la defensiva una respuesta más rápida, ya que su zona de concentración queda delimitada.

Actitud

Un atleta con una «actitud triunfadora» tiene confianza en sí mismo y está relajado. Se siente dueño de la situación. También podría experimentar un efecto psicológico de nerviosismo, «mariposas» en el estómago», náuseas e incluso podría vomitar antes del combate; una condición que es bastante actual entre los novatos, así como entre muchos atletas de experiencia.

Una vez que está en el ring o en el campo es capaz de controlar sus emociones y actuar a su máximo nivel. Pero un novato o un

campeón que esté tan absorto en ganar puede continuar estando tan tenso que sus músculos comiencen a trabajar contra él. Se vuelve rígido y sus movimientos se hacen pesados.

Un luchador no debe tomar una actitud lánguida. Debe aprender a competir y a practicar continuamente a toda velocidad y no tan sólo actuar moderadamente con la idea de que pueda aumentar el ritmo en cualquier momento. Un competidor verdadero se entrena y compite a la capacidad máxima, más dura y rápidamente que lo que normalmente se requiere. Desarrolla una buena actitud mental.

La experiencia ha demostrado que un buen atleta puede actuar a plena capacidad tanto como lo necesite. Su energía latente o «segundo aliento» sí llega a desempeñar su papel si él se emplea al límite.

Pero los atletas con experiencia y más viejos no desperdician tampoco su energía. Un gran atleta conserva su energía utilizando su destreza con más efectividad. Emplea pocos movimientos inútiles (economía de movimiento).

Para aumentar el rendimiento debe utilizarse la cantidad de movimiento a un mínimo si necesita un grave esfuerzo muscular. En lugar de ello la cantidad de movimiento debe utilizarse para vencer la resistencia. Debes entender que los movimientos en curva exigen menos esfuerzo que los movimientos en línea recta, cuando la dirección tiene que cambiarse repentina y bruscamente.

Debes comprender que existe una tendencia natural a supermovilizar o sobrejerocer tu esfuerzo cuando te enfrentas con una tarea poco familiar. Debes entrenar con un ritmo fácil y natural, de forma que tu rendimiento sea suave y automático. Cuando tus músculos iniciadores no están distendidos, tus movimientos serán más precisos y fáciles.

Llegar a ser un campeón requiere una buena actitud mental con respecto a la preparación. Debes aceptar la tarea más aburrida con placer. Cuanto mejor preparado estés para responder a un estímulo, tanta más satisfacción encontrarás en la respuesta. Cuanto menos preparado estés, más irritado te sentirás cuando tengas que actuar.

Tácticas

Un luchador puede ser clasificado bien como mecánico o bien como inteligente. El luchador mecánico lucha según modelos similares en cada combate. Sus golpes son repetitivos y automáticos.

Un luchador inteligente cambiará sus tácticas para utilizar los golpes adecuados, dependiendo de la técnica de su contrario y la

forma en que luce. Enfoca cada encuentro con una estrategia basada sobre los análisis preliminares, la preparación y la ejecución. El análisis preliminar se hace durante el encuentro inicial. Consiste en estudiar las costumbres de un contrario, puntos débiles y fuertes. ¿Es agresivo o es defensivo? ¿Domina el ataque o la defensa? Puede que tengas que usar falsos ataques para obligarle a revelar su velocidad, reacción y habilidad.

La preparación llega después que has comprendido la capacidad de lucha de tu contrario. Ahora por lo menos tienes un plan para burlar a tu contrario, aprovechándote de sus puntos débiles. Si estás planeando emprender el ataque, debes controlar la situación. Puedes equivocarle mediante falsos ataques seguidos de los ataques reales, variando tus ataques para mantener a tu contrario incierto y ocupado de forma que no pueda tomar la iniciativa. Debes estar preparado para parar si tu adversario intenta una contra o un golpe de parada por sorpresa.

Aunque la preparación y el ataque forman un solo movimiento, en realidad deberían ser dos movimientos separados para prepararte para un posible contraataque.

Debes ser capaz de detenerte rápidamente y sin esfuerzo cuando avances en la preparación del ataque. Presta mucha atención a tu equilibrio y al movimiento de pies. Pasos rápidos y cortos son más fáciles de controlar que los largos.

Con frecuencia, especialmente en la lucha a corta distancia, puedes atacar sobre la preparación o parar el movimiento de tu contrario antes de que pueda concebir o materializar su plan. Generalmente esto incluye algunos movimientos para desviar el golpe con la mano adelantada del contrario, para producir una reacción para una abertura cuando han fallado las fintas. También permite un cambio de distancia.

El ataque mediante preparación también puede aplicarse contra un adversario que mantenga una distancia apropiada y, por consiguiente, sea difícil de alcanzar, ya que asegura su posición, manteniéndose constantemente fuera de la distancia de ataque. Para alcanzarle tienes que atraerle dentro del alcance, dando un paso corto atrás.

Si repites el ataque mediante preparación con demasiada frecuencia, atraerá un golpe de parada más bien que una parada. Por ello inícialo con una gran economía, eliminando o acortando el tiempo de vulnerabilidad y abriendo las líneas sólo lo suficiente para tender a una trampa. Practica las preparaciones durante el contacto, cambio de contacto y fintas sobre tu compañero de entrenamiento.

La ejecución de tu ataque real requiere sorpresa, rapidez, fluidez y buena sincronización. Tu mente debe ser decisiva, estar alerta y ser pragmática. Si tu contrario toma la iniciativa puedes volver a ganarla estorbando su concentración mediante intimidaciones de contraataque constantes, atacando su línea exterior o batiendo su guardia.

Las tácticas son la capacidad de pensar un paso por delante de tu contrario. Esto requiere un buen juicio, capacidad de ver las aberturas, destreza en la anticipación y «riñones». La capacidad mecánica es algo imperioso para desarrollar tu estrategia, pero la perfección mecánica sola no asegura el éxito. Debes ser capaz de utilizar tu habilidad técnica con un análisis inteligente de tu contrario.

Un buen luchador primeramente controla la distancia con un juego de pies excelente y luego continúa marcando el ritmo del contrario mediante fintas, falsos ataques y golpes cortos pero efectivos.

Aprende a utilizar tu propio ritmo para engañar a tu contrario y después sorpréndele con un estallido de rapidez. Otro método efectivo es utilizar un ataque arrítmico, una causa ligera exactamente antes del impacto. Esto desconcertará la defensa del contrario.

El ritmo del novato probablemente sea difícil de juzgar a causa de su irregularidad. Un principiante puede ser incapaz de seguir tu iniciativa. Puede tener miedo y parar demasiado pronto en forma de latigazo incontrolado sin dirección y accidentalmente agarrar tu brazo. Para evitar esto aprende a tener paciencia y utiliza tan sólo ataques simples o directos con rapidez cuando exista una abertura. Abstente de utilizar ataques compuestos.

El ritmo irregular de un novato puede convertirse inintencionalmente en un ataque arrítmico o incluso puede engañar a luchadores con más destreza que no esperan un ritmo así. En un caso tal mantén tu distancia y deja que tu «patoso» contrario se sobrepase antes de contraatacar. Un luchador inteligente no lucha de la misma forma contra todos los contrarios. Varía sus tácticas con ataques directos y complejos y contras. También varía su distancia y posición contra cada adversario.

Una regla es no utilizar técnicas complicadas, a menos que sean necesarias para lograr tu fin. Primero utiliza movimientos simples y si no dan resultado, introduce entonces los más complejos. Un ataque simple desde la posición de en guardia con frecuencia sorprenderá a tu contrario sin guardia, especialmente después de una serie de ataques falsos y fintas. El defensor espera una acción compleja o una preparación y no está listo para el golpe veloz

y sin preaviso. Alcanzar a un buen luchador con una combinación es gratificante y revela tu conocimiento de técnicas, pero alcanzarle con un golpe simple y directo indica gran nivel en tu capacidad.

Habrás ganado la mitad de tu combate si sabes lo que está haciendo tu contrario. Contra un luchador calmo, paciente, que se protege bien cuando está en la posición de preparado, que evita cualquier preparación y que se sale de alcance, no ataques directamente. Un luchador así está normalmente bien versado en golpear y dar patadas de parada. Contra un luchador así atrae su golpe de parada con buenas fintas y después continúa agarrando o atrapando. Tus fintas deben ser más largas.

Pero contra un luchador nervioso tu finta debe ser más corta. Puedes agitar a un luchador nervioso, pero permanecer relajado tanto ante los luchadores calmos como ante los nerviosos.

Una persona de baja estatura tiene la tendencia a atacar los blancos avanzados para compensar su alcance más corto. Prefiere la lucha a corta distancia si es fuerte. Contra un oponente así lucha sin contacto, estirando tu posición de en guardia para molestar y limitar su estrategia.

Un luchador alto es normalmente más lento, pero tiene un alcance mucho más largo que puede hacer daño. Contra un luchador así mantén una distancia de seguridad hasta que puedas acercarte. Mantén también tu distancia contra un luchador que utilice continuamente ataques renovados o que siga avanzando, pero no retrocedas constantemente en los ataques, ya que esto es lo que él quiere que hagas. En lugar de ello debes avanzar dentro de su ataque para desequilibrar su maniobra.

Es importante que siempre reviertas las tácticas utilizadas por tu contrario. Por ejemplo, emplea las contras con alguien a quien le guste utilizar los golpes de parada y utiliza los golpes de parada contra un contrario que emplee fintas. Boxea con un luchador y lucha con un luchador. Pero por ironía no es inteligente atacar constantemente a un contrario defensivo.

Los luchadores pesados utilizan movimientos exagerados e inesperados. Contra un luchador así mantente a distancia y para en el último momento, ya que sus ataques son simples y directos; tu arma más efectiva es el golpe de parada o el «golpe en tiempo».

Utiliza ataques renovados con una acometida rápida en el caso de un contrario que tenga la tendencia a retirar su mano o pie cuando se lanza un golpe sobre él. Frecuentemente una serie de fintas altas abrirán las zonas de la línea baja, especialmente en las cercanías de la rodilla y de la espinilla.

Durante el combate real mantén tus ojos fijos en tu contrario. En la lucha a corta distancia vigila su línea baja para proteger tu

cara y en la lucha en larga distancia vigila sus ojos. Manténle a la defensiva y sigue observándole. Golpéale desde todos los ángulos y presiónale cuando le tengas en situación apurada. Atráele para que dé un paso hacia adelante y cuando lo hagas atácale. Concentra tus ataques en sus puntos débiles y hazle luchar «tu lucha» y no la suya.

La diferencia entre un amateur y un experto es que cuando un experto ve una oportunidad la aprovecha rápidamente. Hace uso de su arsenal e inteligencia lanzando puñetazos y patadas de una manera bien pensada, creando una abertura tras la otra hasta que lanza un golpe potente y definitivo.