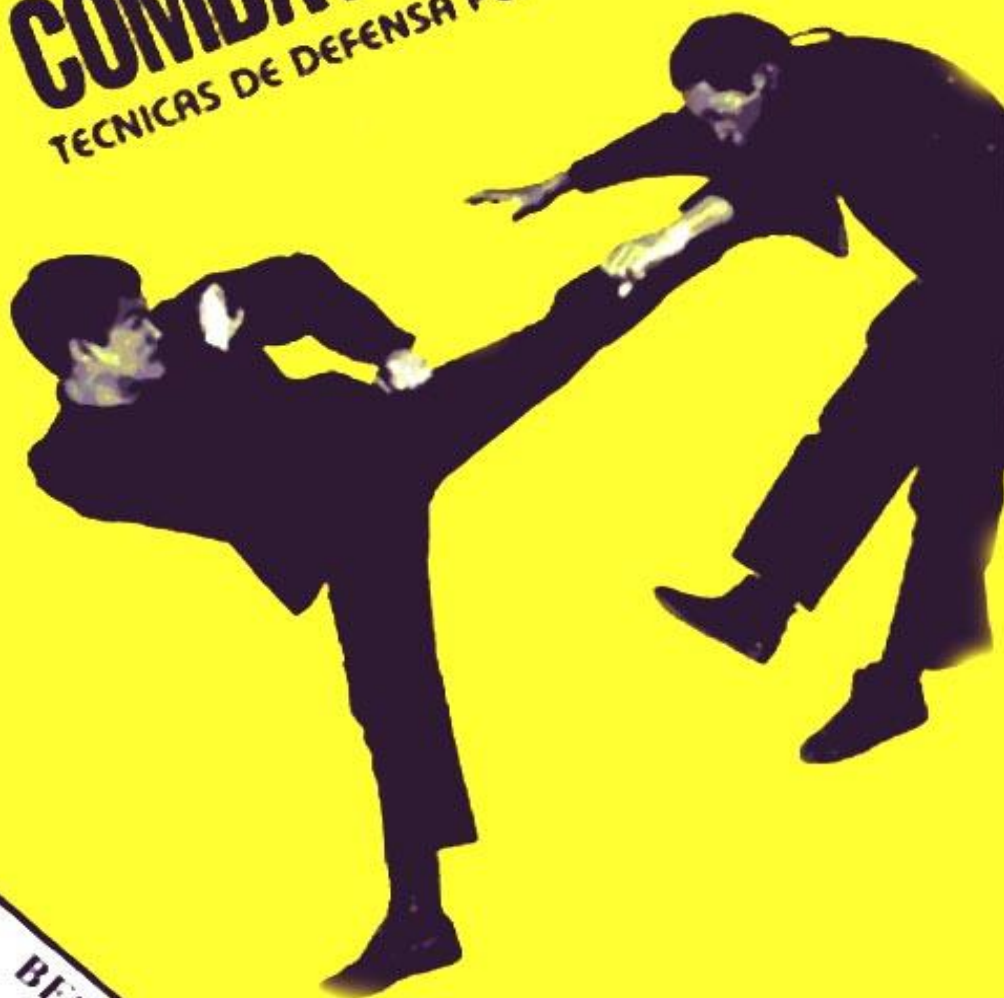


# EL METODO DE COMBATE DE **BRUCE LEE**

TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL



**BEST SELLER**  
mas de 240.000 copias  
vendidas en cinco idiomas

Por Bruce Lee  
y M. Uyehara

# EL MÉTODO DE COMBATE DE BRUCE LEE

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

Por

Bruce Lee y M. Uyehara

DEDICATORIA

A todos los amigos y estudiantes de Bruce  
Lee,

AGRADECIMIENTO

Nuestro sincero reconocimiento a Joe Bodner, que dedico 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.



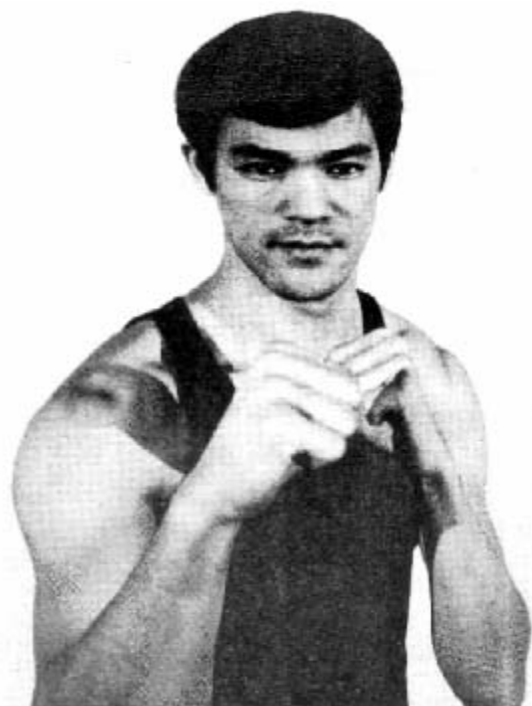
## INTRODUCCIÓN

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 enseñe a Bruce Lee» o «Bruce Lee me enseñó el Jeet Kune Do. Y Bruce, seguramente, ni tan siquiera conocería a estas personas.

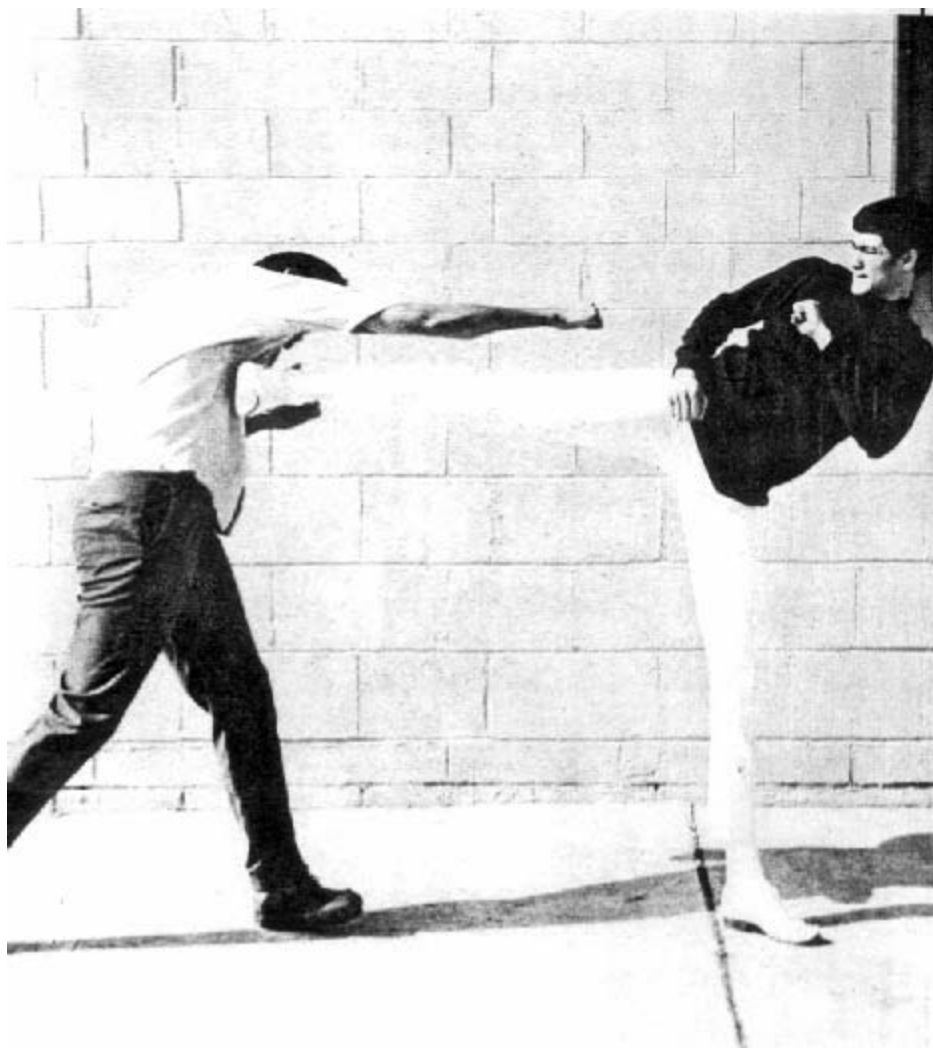
Bruce no quería que la gente utilizase su nombre para promocionarse a sí mismos o a sus escuelas con falsas pretensiones. No creía atraer a los estudiantes de esta forma, especialmente a los jóvenes.

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 ayudara, 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 ultimo 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 engañaras a ti mismo. Cuando des una patada o un golpe al saco, tienes que imaginarte que realmente estas 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. » Para entender este libro con mas claridad debes leer los otros tres libros que se publicaran en el futuro. Uno de ellos es un método de entrenamiento básico y los otros son unas extensas aplicaciones de sus técnicas. La mayoría de las fotografías en este libro y en los otros tres no han sido publicadas con anterioridad. Si no has leído el "Tao del Jeet Kune Do», de Bruce Lee (Editorial Eyras), por favor, léelo. Fue pensado para complementar este libro y el conocimiento de ambos libros te proporcionara un cuadro total del arte de Bruce Lee





## CAPITULO I

# DEFENSA CONTRA UN ATAQUE POR SORPRESA

La mejor defensa contra un ataque por sorpresa es no ser «sorprendido». En otras palabras, Bruce Lee siempre enfatizó un artista marcial debe siempre ser consciente de su entorno. Debe entrenarse para ser cauto y estar alerta todo el tiempo. Nunca deberá encontrarse desprevenido ante un posible ataque.

En las siguientes técnicas de defensa personal te darás rápidamente cuenta de que la mayoría de los ataques contra Lee se evitan porque se esta alerta.

Lee representa aquí unas situaciones practicas que pueden sucederle a cualquier en su vida cotidiana. Siempre creyó que la mejor defensa es ser más rápido que el asaltante. Pero para hacer esto hay que practicar constantemente. Todas las técnicas tienen que ser realizadas con fluidez, con potencia y velocidad.



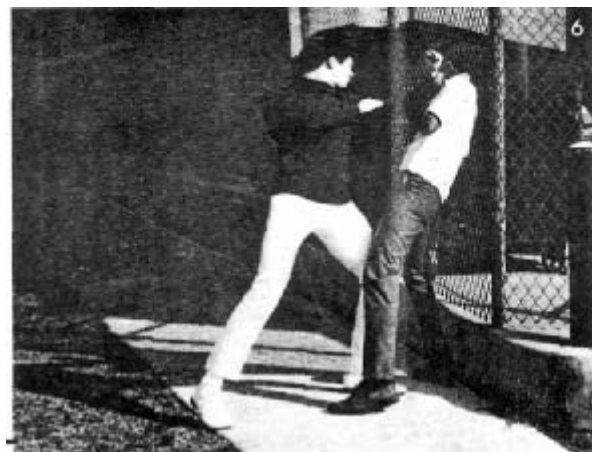
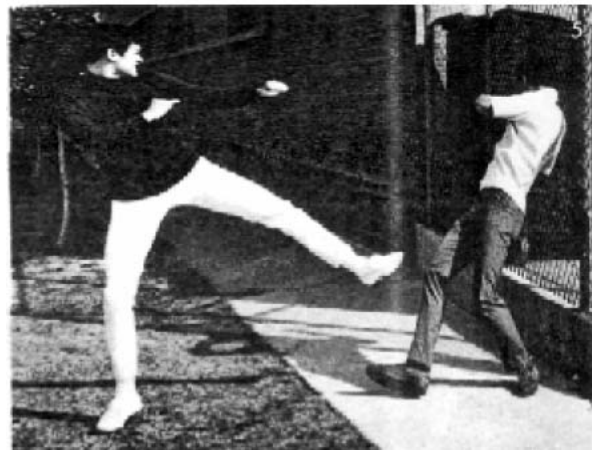
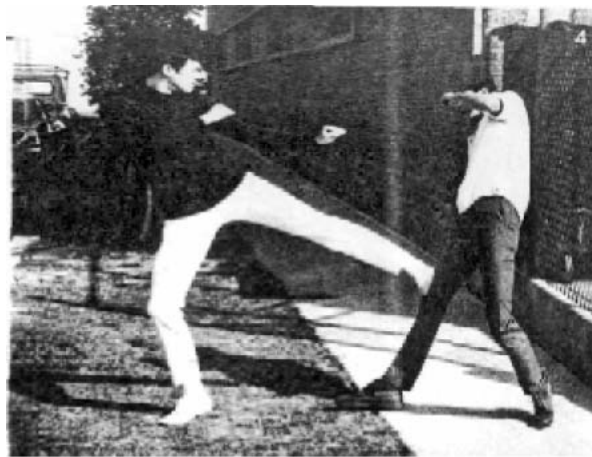
(1 y 2) Paseando por la calle, Lee percibe la presencia de un Individuo. En lugar de pasar junto a el, deja espacio suficiente para defenderse contra un ataque. (3 y 4) Cuando el asaltante ataca, Lee contra con una patada lateral rápida y potente sobre la rodilla adelantada. (5) La patada consigue su fin completamente,



que hace que el asaltante se tambalee hacia atrás. (6) Lee contraataca con varios ganchos y directos a la cara, manteniendo el desequilibrio del asaltante.

COMENTARIO:

Tienes que practicar continuamente la patada lateral sobre un saco pesado para desarrollar potencia. Date cuenta que Lee lanza su patada manteniendo su cuerpo alejado del asaltante.





## ATAQUE AL ENTRAR A UN COCHE

(1) Cuando Lee intenta entrar en su coche se da cuenta de la presencia del asaltante. (2 y 3)



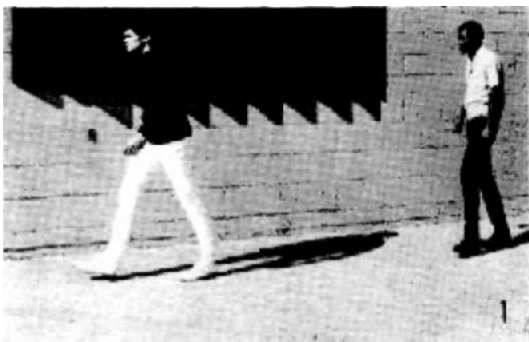
Cuando el asaltante intenta darle una patada. Lee le sorprende contraatacando con una patada lateral a la rodilla. (4 y 5) La patada hace caer al suelo al asaltante. (6) Lee continua con una patada circular a la cabeza.

COMENTARIO: Parece como si el asaltante se hubiera adelantado a Lee.



Pero cualquiera que haya visto la actuación de Lee sabe lo rápido que erradle era capaz de contraatacar con una patada porque su movimiento es fluido y rápido. Para dominar esta patada esta patada tienes que practicar dando patadas al aire o golpeando sobre un saco ligero. No des una patada fuerte mientras estés practicando esta técnica, ya que podrías lesionarte alas rodillas. Las patadas fuertes deben darse sobre un saco pesado.





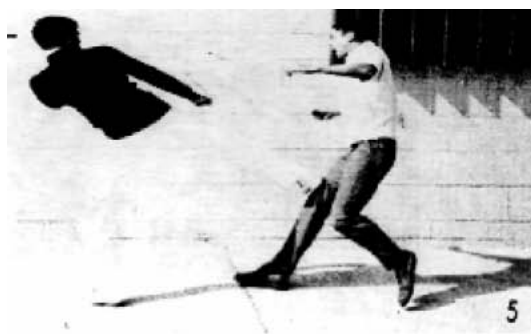
### ATAQUE POR DETRAS

(1-3) El asaltante le sigue por detrás, pero Lee se da cuenta de su presencia y hace como si no le hubiese visto. (46) Antes de que el asaltante pueda lanzar un puñetazo. Lee golpea con una patada lateral o trasera sobre la rodilla del asaltante, tirándole de



Espaldas. (7 y 8) Lee continua girando para darle una patada en los testículos.

COMENTARIO. Si Lee hubiese girado para hacer frente al asaltante le habría dado una ventaja suplementaria para preparar su ataque. Pero al estar prevenidos el que adquiere la ventaja.





### ATAQUE EN DISTANCIA CORTA

(1 y 2) Cuando Lee va a introducirse en su coche, el asaltante se abalanza sobre el e intenta darle una patada a media altura. (3) Lee da un paso hacia atrás. Tan pronto (46)



como el asaltante coloca su pie en el suelo, Lee lanza su patada lateral a la rodilla del asaltante. (7 y Rápidamente 8) continúa con una presa de estrangulamiento.





## CAPITULO II

# DEFENSA CONTRA UN ASALTANTE DESARMADO

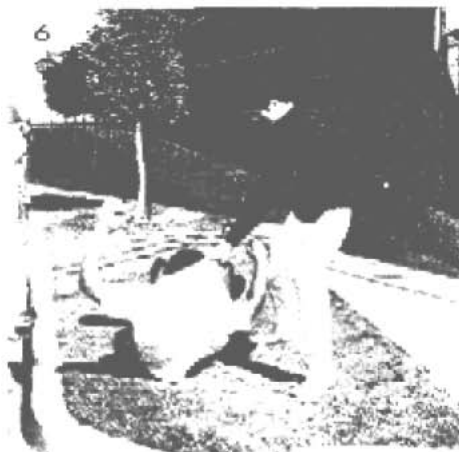
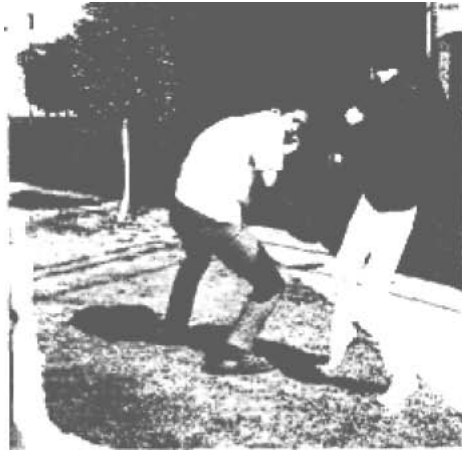
Bruce Lee demuestra como tratar las diferentes formas de asalto en este capitulo. Durante años Bruce Lee mantuvo la tesis de que se desperdicia mucha energía, e incluso se hace uno menos efectivo al estudiar «modelos fijos» (kata. Para el «la lucha es simple y total. En este capitulo pueden parecer irracionales algunas las aproximaciones del atacante. Pero, como dijo el mismo Lee, «hay mucha gente irracional por las calles hoy día».

## DEFENSA CONTRA UN ATACANTE AGAZAPADO

(1) El asaltante se aproxima a Lee desde una posición agazapado, una forma poco usual de atacar. (24) Desde una guardia de izquierda. Lee lanza una patada lateral a la rodilla adelantada, que produce la caída del asaltante. (58) Lee entonces tira del cuello de la camisa del asaltante hacía atrás y termina con un pisotón de talón en la cara.

COMENTARIOS: Lee incluye esto en sus series de defensa personal porque algunas escuelas de artes marciales no preparan a los estudiantes ante situaciones como esta..

Además algunas escuelas enseñan a sus estudiantes a defenderse después de la caída de asaltante, pero Lee pensó siempre que el asaltante esta tratando de inutilizarte o matarte, de forma que tienes que asegurarte que no pueda reaccionar.







## DEFENSA CONTRA UN PUÑETAZO

En esa fotografía a vista de pájaro, Lee muestra como puede anularse un ataque mediante una maniobra simple. (1 y 2} Cuando el asaltante se mueve hacia delante para intentar dar un puñetazo de derecha. Lee lanza una patada lateral a su bajo vientre (3) con su pie adelantado.



COMENTARIO: Muchas Escuelas de Garate enseñan a sus estudiantes a bloquear una o varias veces antes de contraatacar. Lee cree que es mas efectivo contraatacar inmediatamente, como ha hecho aquí. Pero para valer esto hay que ser más rápido que el atacante.



## DEFENSA CONTRA UN GOLPE DE SWING

(1) Contra un golpe de Swing, Lee tiene mas tiempo de contraatacar ya que el asaltante «telegrafía» en gran parte su movimiento. (2 y 3) Antes de el golpe que pueda alcanzarle. Lee pone su peso sobre su pierna retrasada y lanza una patada lateral al pecho.





**DEFENSA CONTRA UN GANCHO.  
N.º 1**

(1 y 2} En esta fotografía desde arriba vemos como el asaltante ataca a Lee intentando un gancho de derecha. Lee desvía el golpe lateralmente a su cabeza y (3) inmediatamente continua con un jab de dedos a los ojos.

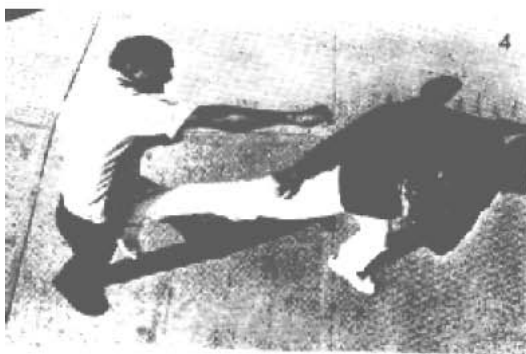




## DEFENSA CONTRA UN GANCHO. N. 2

(1 y 2) Cuando el asaltante intenta un gancho de derecha. Lee gira sus caderas en el sentido de las agujas de un reloj, colocando rápidamente su peso por igual sobre ambos pies y (3) lanza un jab de dedo a los ojos sin bloquear el ataque. La mano de Lee que golpea y su cambio de





### DEFENSA CONTRA UN GANCHO. N. 3

(1 y 2} Cuando el asaltante intenta un gancho de derecha, Lee gira sus caderas colocando la mayoral de su peso sobre su pie (3retrasado y y4) contra con una patada lateral a los genitales, utilizando su pie adelantado.

COMENTARIO: En el caso de este movimiento amplio, Lee tiene mas tiempo ya que el golpe ha sido "telegrafiado": de forma que puede contraatacar con una patada lateral, alejándose del de golpe antes de lanzar la patada. En la defensa contra el gancho. Lee muestra dos variaciones del contraataque mediante el jab de dedo. Bruce, personalmente, prefería la ultima de estas dos por su economía de movimiento." este es el jab de puerta interior" del Wing Chun, que puede verse en la pag 124 de Wing Chun por J. Yinn Lee.



**DEFENSA CONTRA UN  
AGARRE. N.º 1**

(1-3) Como en el caso del ataque de swing. Lee tiene mas tiempo para contraatacar a alguien que Intente Agarrarle. Cuando el asaltante Intenta agarrarle, da un paso atrás y lanza una patada de frente a su rostro.



## DEFENSA CONTRA UN AGARRE. N.º 2

(1 y 2) Cuando el asaltante intenta agarrar a Lee, este solamente da un paso atrás (35), agarra el pelo del asaltante y su mano y le tira al suelo. (68) Después utiliza el propio impulso del atacante hacerle girar para y poder golpearle en la cara (9).

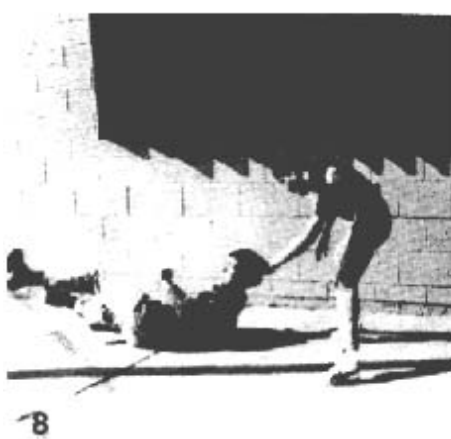
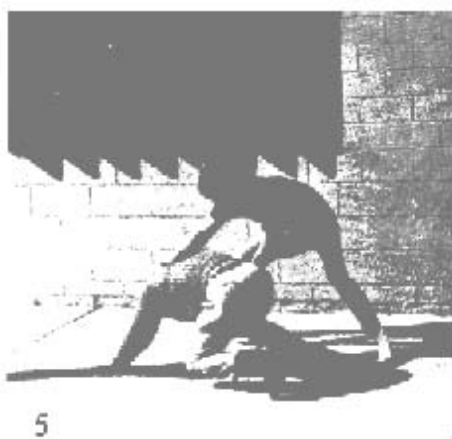
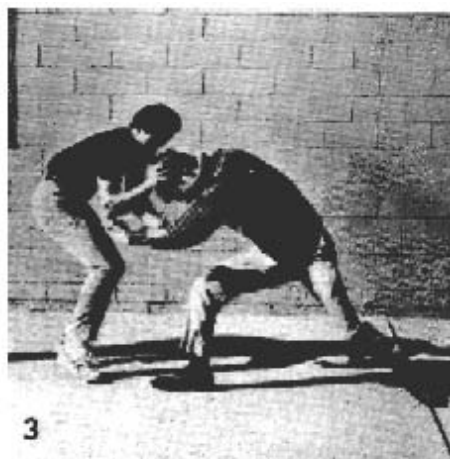
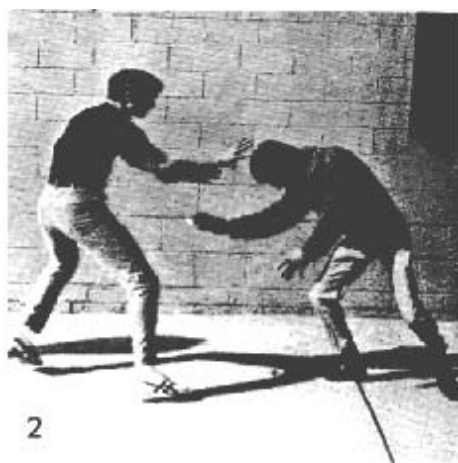
COMENTARIO: Lee siempre creyó que la defensa personal significa que hay que intentar todo para salir de una situación o utilizar cualquier medio para defenderse. Normalmente no hubiera usado la táctica de garrar el pelo en una lucha real, pero esta intentando explicarte que también podrá ser efectivo.



4



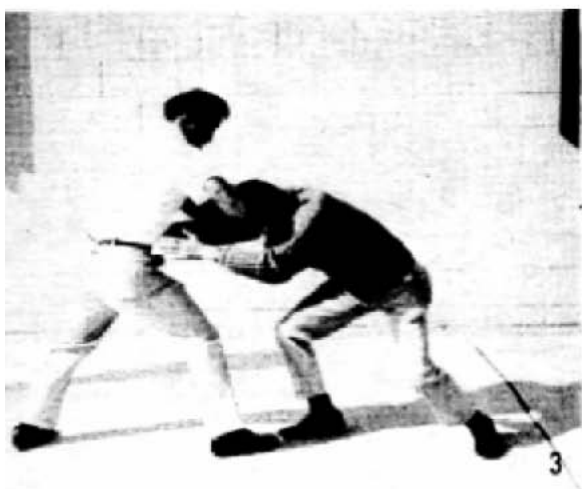
7





### DEFENSA CONTRA UN AGARRE, N.º 3

(1 y 2) Cuando el asaltante ataca, desliza ligeramente hacia atrás tu pie retrasado para prepararte. (3 y 4) Agarra el cuello del asaltante en una presa de cabeza cuando viene hacia ti. (5 y 6) Desliza tu pie adelantado



hacia atrás e inmoviliza al saltante contra el suelo, manteniendo la estrangulación. Asegúrate de efectuar esta inmovilización rápidamente, porque si no el atacante podría darte un golpe en los testículos.



### CAPITULO III

## DEFENSA CONTRA AGARRES

Cuando un asaltante te agarra, normalmente se ha abalanzado sobre ti. Pero esto no significa que tenga ventaja, porque no sabe como vas a reaccionar.

Si te han agarrado a práctica corta distancia, tú defensa más esta en tus manos. Estas demasiado próximo para lanzar una efectiva, si pero puede lanzarse patada el asaltante deja suficiente distancia entre ambos. Por ejemplo, si te agarra por la muñeca, tienes espacio para dar una patada a la espinilla o a la rodilla.

## DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE SOLAPA

(1y El asaltante 2) agarra a Lee por la con su solapa Izquierda e mano intenta darle un rodillazo en los genitales. Lee bloca su rodilla con su mano izquierda y en un solo movimiento (3 y 4) agarra la mano izquierda del asaltante y simultáneamente lanza un puñetazo con la derecha a sus testículos. (5 y 7) Después lanza su mano izquierda contra la garganta del asaltante y lo tira de espaldas al suelo. (8 y 9) Lee salta y coloca sobre la cara de la saltante un pisotón contundente.

COMENTARIO: Tienes que practicar esta técnica muchas veces para realizarla con efectividad. ya que abarca muchos MOVIMIENTOS. Como demuestran las fotografías 5. 6 y 7, no puedes derribar a tu asaltante a menos que utilices una mano empujarle por la garganta. Mientras que la otra mano se utiliza como una palanca agarrando la manga del asaltante y tirando.







**DEFBISA CONTRA UN AGARRE  
DE BRAZO N.º1**

(1) Con ambas manos, el  
asaltante agarra el brazo  
de Lee. {2 y 3) Lee  
rápidamente le hace  
frente y le lanza una  
patada semicircular baja  
a la rodilla seguida por  
un puñetazo a la cara (4)  
una patada y de frente  
con



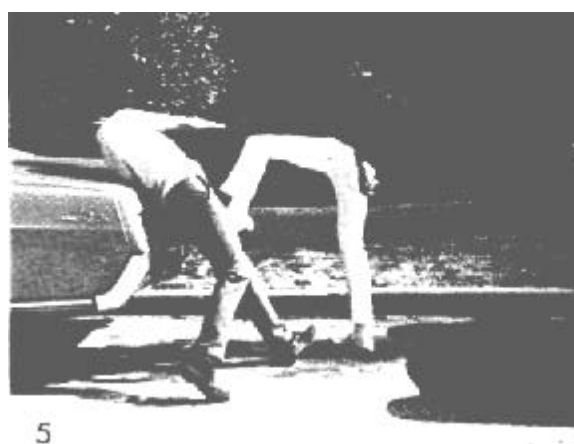
el pie izquierdo a los  
genitales(S)

.

COMENTARIO:

La patada ascendente  
puede no ser potente  
cuando la ensayas al  
principio.

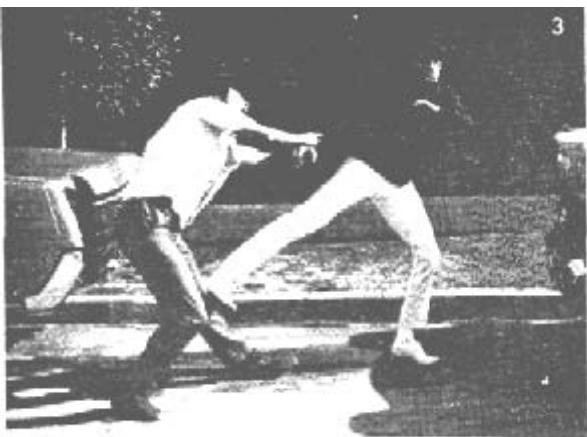
Pero una practica  
constante constituye la  
convertirá en una  
patada fuerte y útil.





**DEFENSA CONTRA UN AGARRE  
DE BRAZO. N.º 2**

(1) El asaltante agarra el brazo de Lee con ambas manos. (2 y 3) Sin movimientos Innecesarios. Lee lanza una patada lateral a la rodilla del asaltante.



**DEFENSA CONTRA UN AGARRE  
DE BRAZO.N.º3**

(1) El asaltante agarra  
la muñeca derecha de  
Lee. (2)

Antes de que el  
asaltante pueda lanzar  
su puño. Lee contra con  
un directo de Izquierda.  
COMENTARIO:

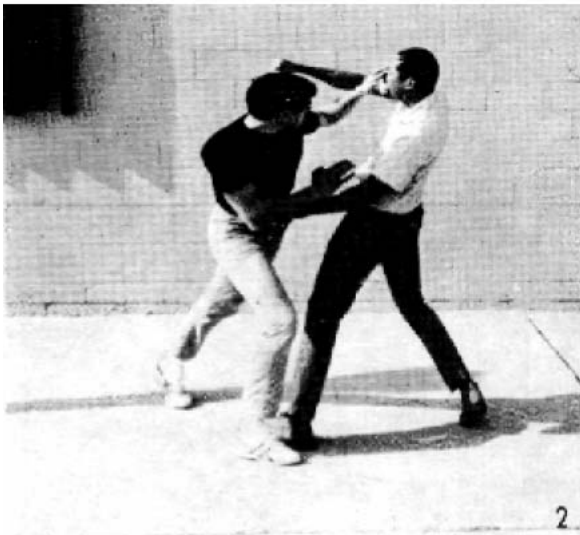
a veces un instructor de  
artes marciales enseña a  
sus estudiantes muchos  
movimientos para  
imponerse a un asaltante  
, cuando podría hacerse  
solo con un simple golpe  
, como se muestra en  
esta secuencia.





# **DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE CINTURÓN (1)**

El asaltante agarra el cinturón de Lee tira hacia y el. (2) Ya que esta demasiado cerca emplear para la técnica de una patada. Lee se inclina evitando el golpe del atacante simultáneamente y lanza un jab de dedo a los ojos.

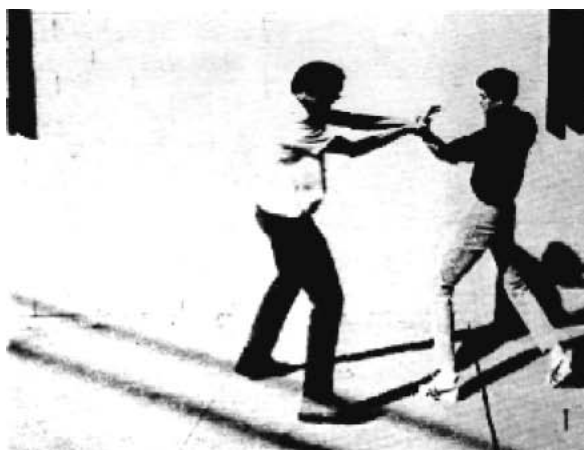


### DEFENSA CONTRA UNA LLAVE DE MUÑECA (1)

El asaltante le hace a Lee una presa de muñeca con ambas manos. (2 y 3) Lee rápidamente gira en el sentido de las agujas de un reloj y lanza un golpe de codo de revés.

#### COMENTARIO:

Bruce Lee siempre hizo hincapié en no dar la espalda a tu contrario, Pero en este caso lo hizo con la rapidez necesaria para ser efectivo.





# **DEFENSA CONTRA UNA MEDIA NELSON**

(1 y 2) Atacando a Lee  
detrás, por el  
asaltante hace una  
llave a su brazo  
derecho y mantiene su  
cabeza con una y  
presa.(3 y 4)  
Utilizando el impulso  
del atacante,  
Lee gira su cuerpo  
hacia su brazo apresado  
(en sentido



contrario a las agujas de un reloj, forzando el desequilibrio del asaltante.(5 y 6}  
Manteniendo el brazo del asaltante apresado bajo su cuerpo, lanza un golpe de codo de revés.







# **DEFENSA CONTRA UNA LLAVE DE MUÑECA INVERSA**

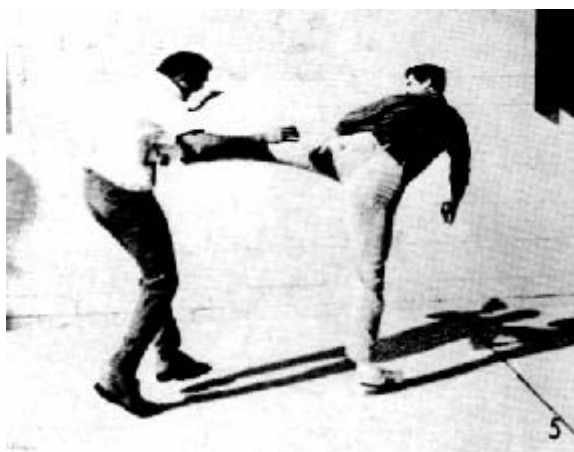
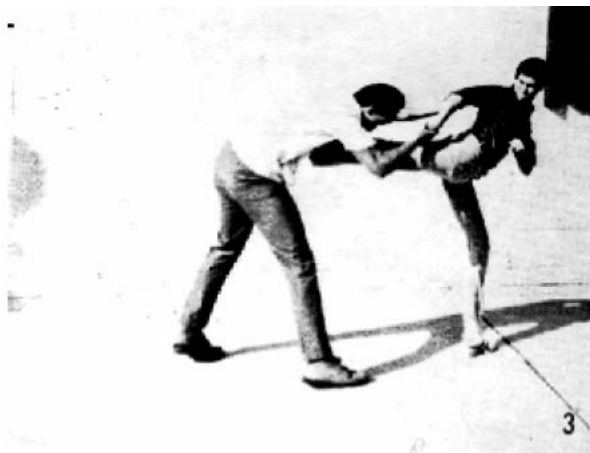
(1 y 2) El asaltante efectuó una presa de muñeca Inversa sobre la mano derecha de Lee. (3) Lee reacciona con una patada lateral al centro de su cuerpo y (4 y 5) una patada hacia atrás con giro al



mismo sitio con el otro pie.

COMENTARIO:

Si alguien te agarra con llave inversa según las fotografías 2 y 3, tienes que contraatacar rápidamente antes de que te inmovilice contra el suelo.





**DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE SOLAPA CON DOS MANOS N.º1**

(1) El asaltante agarra a Lee por la solapa con ambas manos. Observa que Lee utiliza su mano Izquierda para proteger sus genitales.

(2) Lee levanta la misma mano para sujetar el brazo del asaltante mientras que simultáneamente lanza un cruzado golpe de derecha a su cara.



**DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE SOLAPA CON DOS MANOS N.º 2**

(1) El asaltante agarra a Lee por la solapa con ambas manos. Observa que Lee utiliza su mano Izquierda para proteger sus genitales.

(2) Lee levanta la misma mano para sujetar el brazo del asaltante. Continúa con un golpe de codo hacia adelante a la cara de su agresor.

**COMENTARIOS:**

LA maniobra importante en esta sección es sujetar la mano derecha del asaltante y atacar antes de que pueda hacerte daño.





# **DEFENSA CONTRA UN AGARRE AL HOMBRO DESDE ATRÁS**

(1) El asaltante agarra el hombro de Lee por detrás. (2 y 3) Lee gira su torso y aplica un puñetazo con el revés del puño a la cara del asaltante.

## **COMENTARIO:**

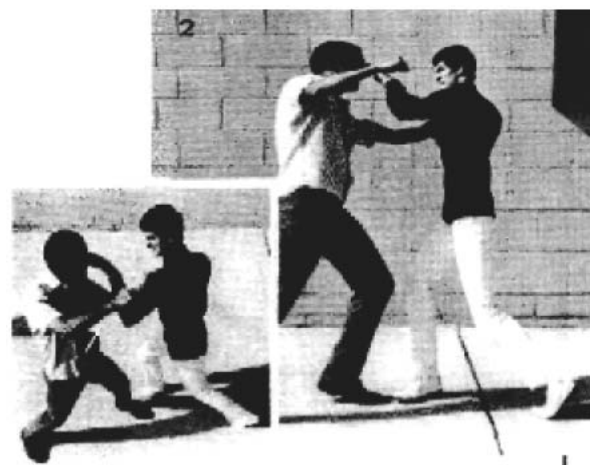
Para tener potencia en tu puñetazo con el revés del puño. Tienes que dar un ligero paso atrás y lanzar el puñetazo girando simultáneamente tu cadera.



## DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE SOLAPA CON UNA MANO

(1) El asaltante agarra a Lee por la solapa con su mano izquierda y lanza un swing de derecha contra la cara de Lee. (2 y 3) Lee ni se molesta en parar sino que aplica un jab directo y por dentro a ojos del asaltante y continua inmovilizando su mano simultáneamente y golpeándole con un uppercut de derecha.

COMENTARIO: Parece fácil lanzar un Jab de dedo simultáneamente contra un swing, pero no lo es. Tienes que practicar continuamente esto para hacerlo correctamente. Esta técnica procede del wing chun kung fu (vease pagina 124, Wing Chun por J. Yinn Lee).





### **DEFENSA CONTRA UNA LLAVE DE MUÑECA INVERSA Y ALTA**

(1 y 2) El asaltante aplica una llave de muñeca Inversa y alta a tu mano Izquierda. (3 y 4) Gira en el sentido de un reloj y aplica una patada hacia atrás.

#### **COMENTARIO:**

No es frecuente que alguien te agarre en un apresa de muñeca inversa, pero en caso de que suceda tienes que estar preparado.





**DEFENSA CONTRA UNA LLAVE  
DE BRAZO POR DETRÁS**

(1) El asaltante te agarra con una llave de brazo por detrás de forma que es difícil librarte de ella. (2) La manera más rápida es lanzar una patada hacia atrás a sus genitales.

**COMENTARIO:**

A veces un asaltante astuto colocara su pie y su cuerpo cerca de ti de forma que no puedas reaccionar con una patada. En este caso siempre puedes maniobrar con tu cuerpo para dejar el espacio suficiente para hacerlo.





### **DEFENSA CONTRA UN AGARRE DE SOLAPA Y UN PUÑETAZO**

(1) El asaltante te agarra por la solapa e intenta darte un golpe en la cara. (2) Agarra la muñeca del asaltante con tu mano izquierda y al mismo tiempo lanza un puñetazo a su mandíbula.



(3-5) Continua con una proyección.

COMENTARIO:

En lugar de dar un puñetazo a la mandíbula del contrario. Un jab de dedo será igualmente efectivo.

Después de QUE TIRES AL SUELO asaltante puedes golpearlo con la mano o con el pie.





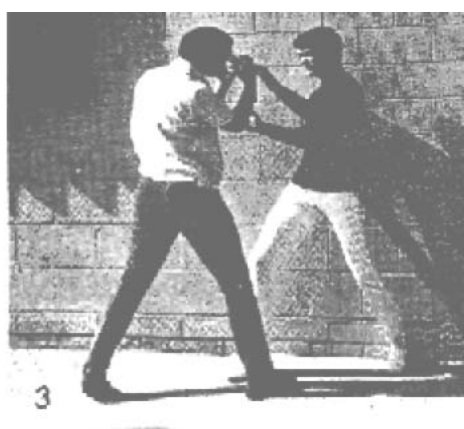


## CAPITULO IV

# DEFENSA CONTRA LLAVES Y ABRAZOS DE ESTRANGULAMIENTO

Un buen artista marcial esta siempre alerta nunca debe ser sorprendido. Las siguientes técnicas de defensa personal tienen lugar en situaciones en donde has sido sorprendido y debes librarte de un estrangulamiento o de un abrazo. Bruce Lee siempre explicaba que la mejor defensa es la mas simple y efectiva, especialmente contra el estrangulamiento. Lee muestra ahora como puedes escapar y reaccionar mediante contras directas y simples.

En esta sección también muestra el uso de codos, la cabeza y los golpes a los genitales.



### **DEFENSA ESTRANGULAMIENTO DE FRENTE. N.º 1**

(1) El asaltante estrangula a Lee, quien agarra la muñeca del asaltante para disminuir la presión sobre su cuello. (2 y 3)

Manteniendo este agarre de seguridad con una mano. Lee lanza rápidamente un jab de dedo contra sus ojos y continua (4 y 5) con un rodillazo a sus testículos.

COMENTARIO: Lee no pierde tiempo en esta acción. En lugar de intentar en primer lugar romper el agarre, golpea directamente. Advierte como el pie derecho

**DEFENSA CONTRA UN  
ESTRANGULAMIENTO DE  
FRENTE N.º2**

(1) El asaltante estrangula a Lee y le lleva contra la pared.

(2) Lee da un paso lateral y lanza una patada de frente a sus genitales.

COMENTARIO: Cuando el asaltante lo esta estrangulando, Lee, en este caso. Logra escaparse de la estrangulación y se mueve ligeramente hacia atrás a la distancia suficiente para dar una patada frontal.



1



2



**DEFENSA CONTRA UN  
ESTRANGULAMIENTO. N.1**

(1) El asaltante efectúa un agarre al cuello de Lee.  
(2 y 3) Lee rápidamente reacciona con un jab de dedo a sus ojos con su mano libre.



**DEFENSA CONTRA UN  
ESTRANGULAMIENTO. N. 2**

(1) El asaltante efectúa una presa de cabeza a Lee.  
(2 y 3) Lee es capaz de colocar su mano derecha sobre el hombro del asaltante y le clava sus dedos en los ojos.



**DEFENSA CONTRA UN  
ESTRANGULAMIENTO. N.º 3**

(1) El asaltante efectúa un estrangulamiento a la cabeza de Lee. 2 y 3) Lee gira su cuerpo cerca del asaltante y con su mano libre golpea los genitales del asaltante.

**COMENTARIO:**

Siempre que te apresen con un estrangulamiento a cabeza debes actuar rápidamente con una contra porque si no el asaltante te arrastrara al suelo. Haciendo más difícil que te liberes.







### **Defensa contra una ESTRANGULACION POR DETRAS**

(1) El asaltante esta estrangulando a Lee por detrás y también sujeta su mano derecha. (2) Lee se mueve ligeramente hacia su derecha y aplica un golpe con el codo Izquierdo a las costillas del asaltante.

#### **COMENTARIO:**

El asaltante realmente esta intentando estrangular a Lee e inclina su cuerpo hacia atrás, pero Lee se mueve hacia la derecha antes de que este en dicha posición vulnerable y logra un impacto claro sobre la zona expuesta de las costillas.



**DEFENSA CONTRA UN ABRAZO DE OSO (Brazos inmovilizados)**

(1) El asaltante mantiene sobre Lee un abrazo de oso.  
(2) Para librarse de el, Lee da un paso hacia afuera con el pie derecho, deja caer su peso hacia abajo ligeramente para soltar la presa del asaltante y efectúa un golpe con la mano Izquierda a sus testículos.

COMENTARIO: Tan solo con una práctica constante se puede efectuar esta maniobra, ya que existen varios movimientos coordinados que tiene que hacerse en una fracción de segundo. Esto resulta especialmente cierto si el asaltante es una persona fuerte.



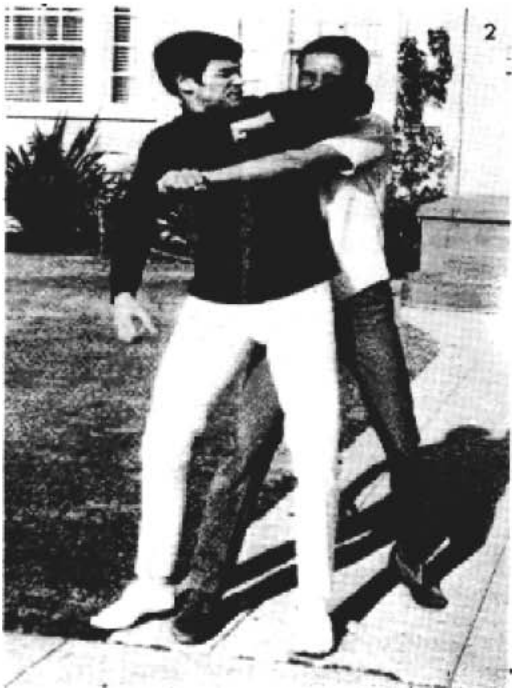


**DEFENSA CONTRA UN ABRAZO DE OSO. (Brazos libres)**

(1) El asaltante mantiene un abrazo de oso sobre Lee, pero sus brazos están libres. (2) En lugar de intentar liberarse de la presa, Lee solamente lanza un golpe de revés con el codo a su cara.

**COMENTARIO:**

Al lanzar el golpe con tu codo. Efectúa una rotación de caderas para añadir mas potencia.





# **DEFENSA CONTRA UN ABRAZO DE OSO FRONTAL CON EVACION**

(1) El asaltante te agarra frontalmente y levanta tus pies del suelo. (2 y 4) Echa el pie hacia atrás y lanza un golpe de rodilla hacia delante a los testículos del asaltante.





# 1 **DEFENSA CONTRA UN ABRAZO DE OSO POR DETRAS CON ELEVACION**

(1) El asaltante te agarra por detrás y te levanta los pies del suelo. (2) Lanza hacia atrás tu cabeza para golpear la cara del asaltante.

Comentario; En cuanto al abrazo de oso frontal siempre tendrás una segunda o tercera oportunidad en caso de que falles el golpe a los testículos.

Porque el asaltante no puede hacerte nada mientras te mantiene abrazado. Pero en cuanto al abrazo de oso por detrás corres el peligro de abrirte la cabeza, aunque en este caso el asaltante también resultara lesionado.



# 2

## **DEFENSA CONTRA UNA LLAVE FRONTAL AL CUELLO**

(1) El asaltante mantiene una presa al cuello. (2) Antes de que te pueda arrastrar al suelo, apunta bien y golpea sus genitales. COMENTARIO:

A veces en la lucha cuerpo a cuerpo puedes terminar con una presa al cuello. La cosa más importante es contrar rápidamente de forma que no quedes inmovilizado contra el suelo







## CAPITULO V

# DEFENSA PERSONAL CONTRA UN ATACANTE ARMADO

Defenderse contra un asaltante desarmado es bastante diferente que hacer frente a alguien con una navaja o pistola. Si practicas autodefensa contra alguien que utilice un arma «de juguete» o una imitación, tal vez sean efectivas. Pero si intentas hacer frente a una pistola o navaja real por primera vez sentirás escalofríos a lo largo de tu espalda, o incluso «congelación» cuando sepas que un fallo significara la muerte.

Tan solo una práctica constante puede proporcionarte el sentimiento de seguridad o confianza, pero incluso así, no es lo mismo que en la calle. Enfrentarse contra un palo o un bastón no es tan atemorizador como contra una pistola o un cuchillo de verdad.

Naturalmente, el arma más peligrosa es la pistola. Un asaltante que esgrima un palo, navaja o bastón telegrafiará sus movimientos, pero con una pistola todo lo que vas a notar es un ligero apretón sobre el gatillo.

Bruce Lee muestra algunas de las técnicas contra un asaltante armado, pero él siempre recalca:

«Estas en desventaja contra cualquiera que tenga un arma, aléjate de él. »



## DEFENSA CONTRA UNA PORRA.

### N.º 1

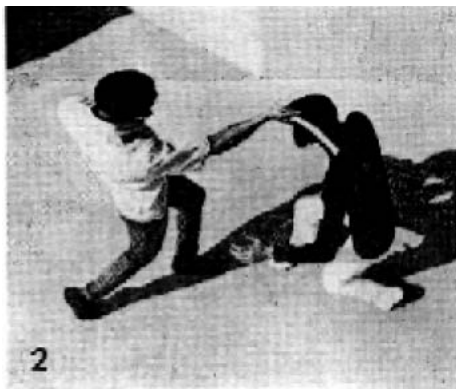
(1 y 2) El asaltante blande una porra ante Lee. (35)

Dando un paso atrás, lo justo para hacer que falle el



golpe con la porra. Lee reacciona con una patada lateral al cuerpo del asaltante.





# **DEFENSA CONTRA UNA PORRA N.º 2**

(1 y 2) El asaltante ataca con su porra ante Lee, quien se agacha bajo el golpe.

(3) Entonces Lee agarra el brazo del asaltante, forzándole a agacharse. (4) Inmediatamente contra con un rodillazo a la cara.



**DEFENSA CONTRA UNA  
PORRA. N.º 3**

(1) El asaltante agarrando la porra con ambas manos, lanza un golpe con su punta a la zona media del cuerpo de Lee. (2) Lee bloquea el golpe y mueve sus caderas lateralmente antes de aplicar un jab de dedo a los ojos del asaltante.

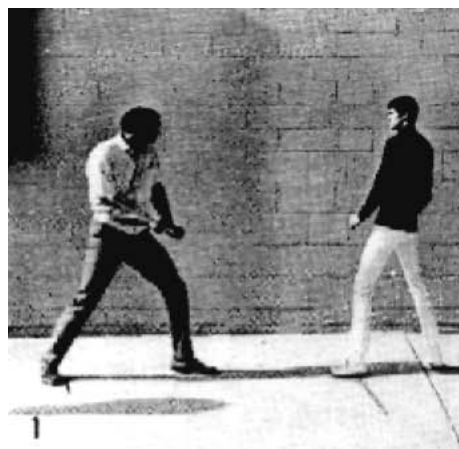
**COMENTARIOS:**

Contra una porra tienes que tener un buen timing y conocer la distancia. Un fallo y puedes incurrir en un serio, peligro ya que en la mayoría de las circunstancias no tendrás una segunda oportunidad. La practica lo es todo.



## DEFENSA CONTRA UN BASTÓN - BLOQUEO

(1) El asaltante Intenta lanzar un golpe con un bastón contra Lee. (2 y 3) Lee se mueve rápidamente hacia el asaltante y bloquea el brazo de este con su mano izquierda, golpeando simultáneamente su cuerpo con derecha. Sujetando el brazo del asaltante, Lee aplica una patada semicircular al tobillo que produce la caída del asaltante. (6) Lee le golpea cuando esta cayendo y termina con un pisotón en las costillas (7 y 8)





2



4



5

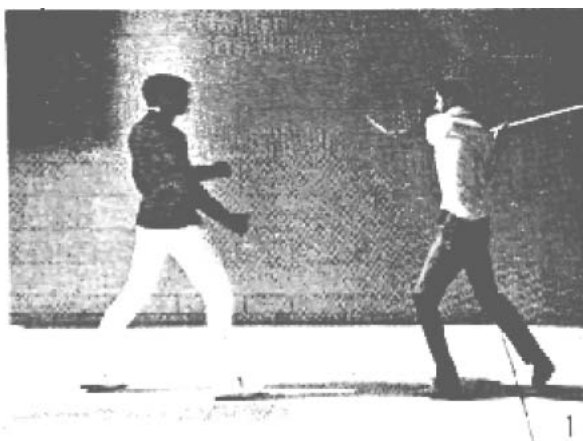


7



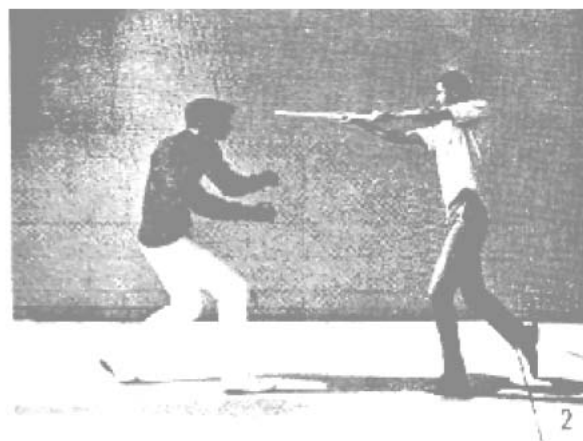
8



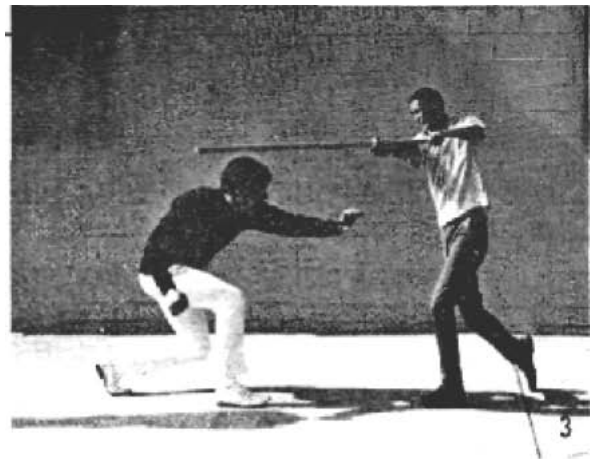


# **DEFENSA CONTRA UN BASTÓN AGACHÁNDOSE**

(13) El asaltante lanza el bastón contra Lee, quien rápidamente se agacha. (4 y 5) Tan pronto como pasa el



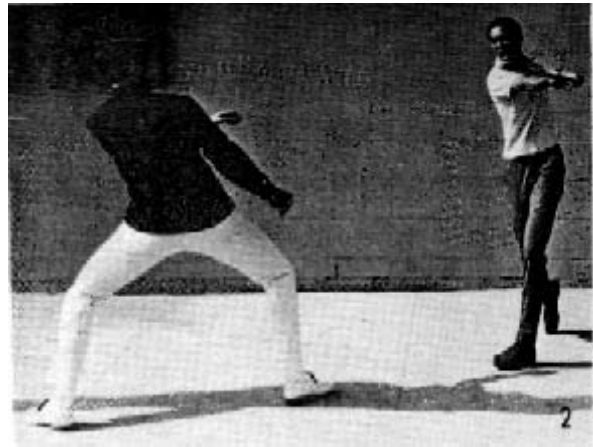
bastón sobre su cabeza,  
Lee contra rápidamente  
con una patada circular a  
los testículos del  
asaltante.



**DEFENSA CONTRA UN BASTÓN  
ESQUIVANDO. Nº1**

(1 y 2) El asaltante  
lanza el bastón contra  
Lee, quien se mueve  
hacia atrás lo justo  
para esquivar el golpe.  
(3) Tan como el pronto





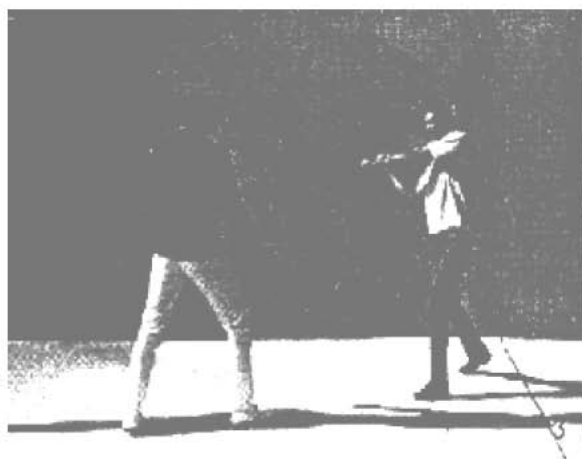
golpe pasa. Lee se mueve  
hacia dentro con rapidez  
con una patada circular a  
la cabeza del asaltante.



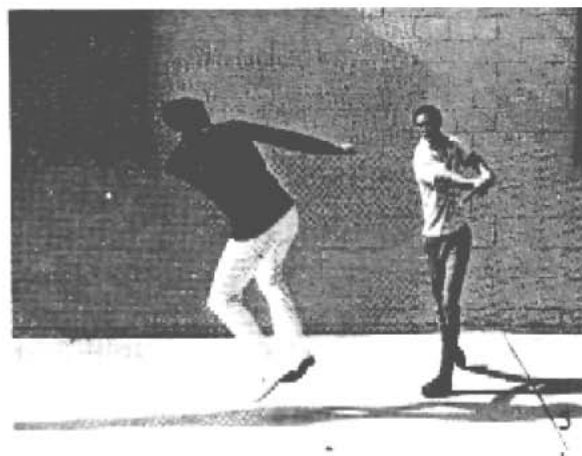


## DEFENSA CONTRA UN BASTÓN ESQUIVANDO.N.º 2

(1-3) El asaltante lanza el bastón contra Lee, quien se mueve hacia atrás para esquivar el golpe. (4 y 5) tan pronto como el golpe le pasa,



salta hacia dentro con  
rapidez y aplica una  
patada en gancho de  
revés a la cara del  
asaltante (6).

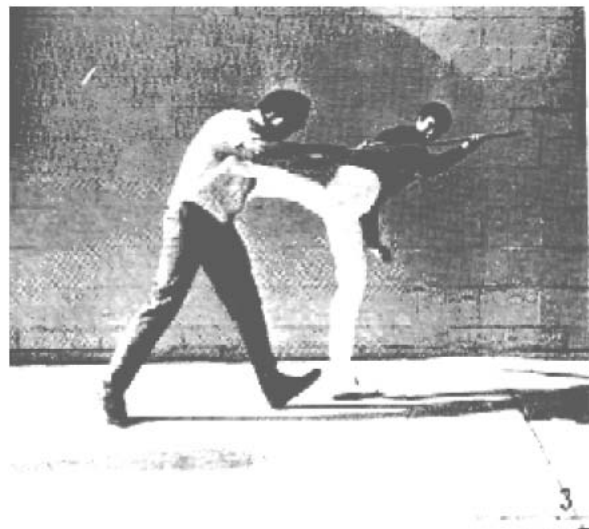




**DEFENSA CONTRA UN BASTÓN  
ESTOCADA. N.º1**

(1 y 2) El asaltante  
lanza el bastón como un  
estoque contra la sección  
central del cuerpo de  
Lee. Lee da un paso  
lateral esquivando la

estocada agarra el  
bastón. (3) y Continúa  
con una patada lateral al  
pecho del asaltante,  
sujetando mientras tanto  
el bastón.





## **DEFENSA CONTRA UN BASTÓN ESTOCADA. N.º2**



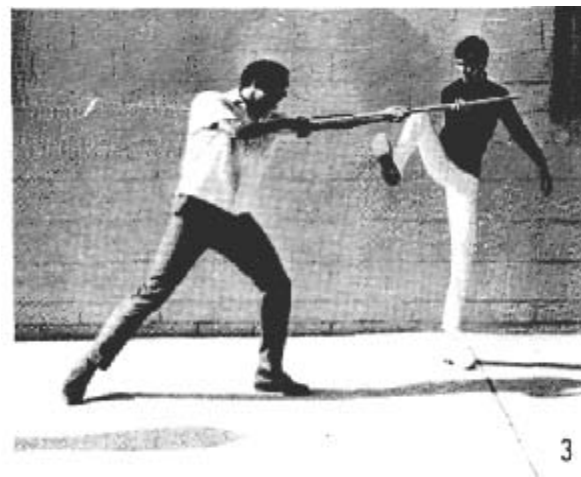
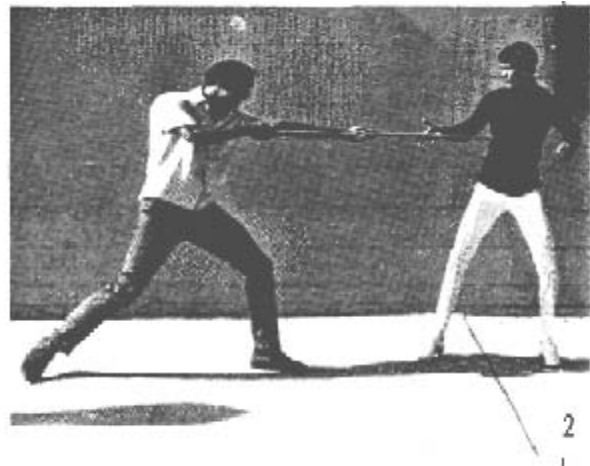
(1 y 2) El asaltante lanza el bastón como un estoque contra la zona media del cuerpo de Lee. Lee da un paso lateral esquivando la estocada y agarra el bastón.

Entonces (3) aplica una patada frontal al brazo del asaltante.

### **COMENTARIO:**

Contra un bastón o palo tienes la

ventaja de que el asaltante no puede ocultar u arma y telegrafía su movimiento mucho mas que con una porra o un cuchillo. La desventaja para ti es que tiene mayor alcance. Puede golpearte desde mucho más lejos. Esto es tan importante que no debes cometer el error de cerrar la distancia. El timing es también importante al defenderse contra un bastón.





# **DEFENSA CONTRA UN CHUCHILLO -AGARRE Y ESTOCADA**

(1 y 2) El asaltante agarra la camisa de Lee e Intenta atacarle con un cuchillo. Lee rápidamente sujeta la mano izquierda del asaltante y (3) lanza su brazo derecho contra el codo del asaltante. (4) Lee

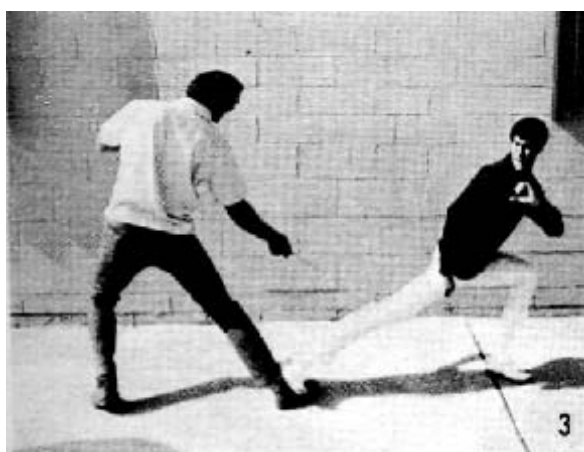


simultáneamente le zancadillea con un barrido con el pie derecho. (5 y 6) tan pronto como el asaltante cae al suelo, Lee continua con un pisotón al cuerpo del asaltante.



**DEFENSA CONTRA UN  
CUCHILLO ESTOCADA.N.º1**

(1 y 2) Lee se enfrenta a un asaltante con un cuchillo; antes de que ataque, Lee Simula un jab de dedo contra la cara del asaltante que le hace reaccionar. (3) En este momento Lee dándole una patada en el tobillo, dejando espacio suficiente entre el asaltante y el al aplicar esta técnica.



**DEFENSA CONTRA UN  
CUCHILLO ESTOCADA. N.º2**

(1) El asaltante se acerca a Lee con un cuchillo. (2 y 3) Lee aplica una patada circular a la muñeca del asaltante, tirándole el cuchillo.





# **DEFENSA CONTRA UN CUCHILLO GOLPE DE CORTE**

(1 y 2) Estas cara a cara con un asaltante que blande un cuchillo. Cuando lanza lateralmente el cuchillo contra ti, evitas rápidamente el asalto retrocediendo.

(3 y 4) En el Instante en que veas un hueco después de que pase el cuchillo, te mueves hacia adelante y aplicas una patada lateral a la corva de la rodilla el asaltante, lanzándolo al suelo.

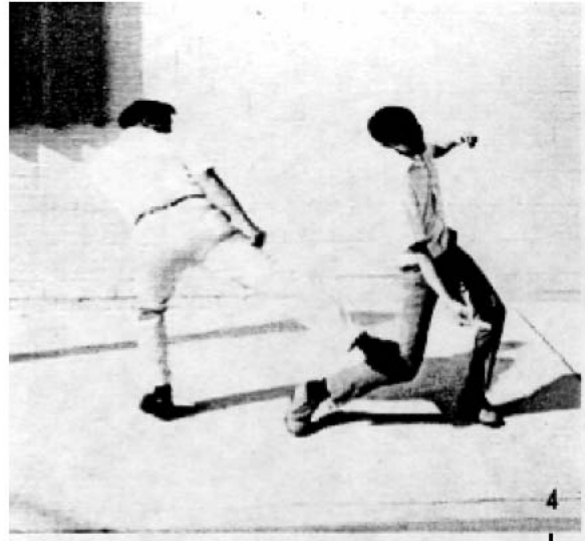


COMENTARIO:

Hacer frente a una persona con UN cuchillo es escalofriante a menos realmente que te hayas preparado mentalmente para este tipo de situación de vez en cuando. Si algún día te enfrentas a alguien con un cuchillo no debes quedarte <<congelado>> en ese momento.

Precaución:

Evita siempre un encuentro con una persona armada si puedes hacerlo.







**DEFENSA CONTRA UNA  
PISTOLA FRONTALMENTE**

(1) El asaltante encara una pistola contra Lee.  
(2) Lee reacciona rápidamente adelantándose, girando su cadera y simultáneamente sujetando y desviando la muñeca del asaltante para no quedar en



la línea de fuego. {3 y  
4) Con su mano libre,  
Lee ataca la garganta  
del asaltante, después  
desliza su mano hasta  
que sujeta la muñeca del  
asaltante y termina con  
un golpe de revés.



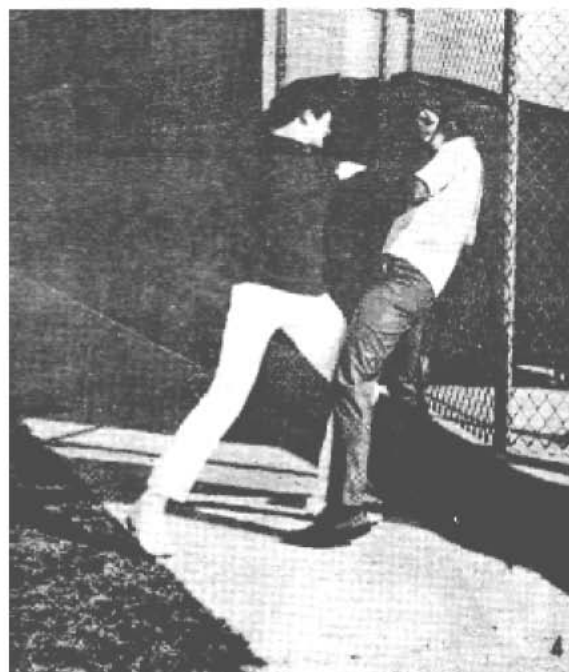


## **DEFENSA CONTRA UNA PISTOLA POR DETRÁS**

(1) El asaltante le encañona a Lee por de tras con una pistola. (2) Lee reacciona girando su cuerpo en sentido contrario a las agujas de un reloj, utilizando su brazo para desviar la mano del asaltante para evadir se de la línea de fuego. (3 y 4) Después agarra la muñeca del asaltante y ataca su garganta con su mano libre. Continúa con golpes múltiples a la cabeza.



COMENTARIO: Como se ha dicho antes, es muy arriesgado quitarle una pistola a una persona. No existe ningún medio de quitar a nadie la pistola a distancia. Antes de que hayas alcanzado al asaltante, tan solo tiene que apretar el gatillo una fracción de segundo antes del disparo. La única posibilidad que tendrás contra una pistola es a corta distancia. Aun así es difícil, y no puedes cometer ningún error, puesto que no existe una segunda oportunidad.

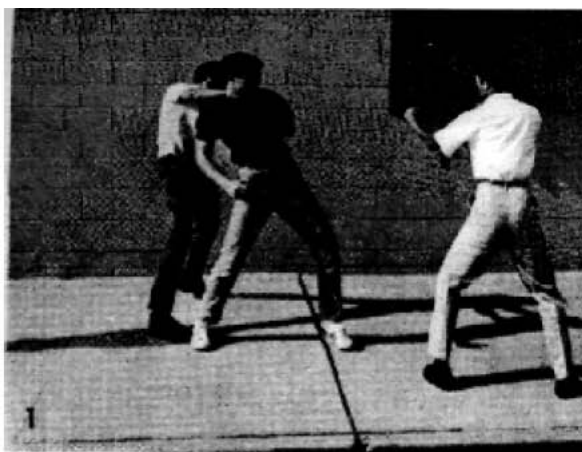




## CAPITULO VI

### DEFENSA CONTRA VARIOS ASALTANTES

Si eres atacado por dos o mas asaltantes, puedes no estar en una posición desventajosa si estas mejor preparado para el combate que ellos. Aunque Bruce Lee utilizara la guardia heterodoxa o «de zurdo» en esta lucha, de forma que pudiera confiar dependiendo principalmente de su pie y mano derecha, debes ser capaz de utilizar tanto la izquierda como la derecha con eficacia en el caso de un ataque múltiple. Naturalmente, defenderse contra varios asaltantes es mas difícil que contra una persona, puesto que tienes que darte cuenta de todas las posiciones de los asaltantes. Si quedas atrapado por dos o mas individuos, las posibilidades de liberarte son menores. Su fuerza y peso combinados son el doble que las tuyas.



# **DEFENSA CONTRA UN ATAQUE FRONTAL Y POR DETRÁS**

(1) El asaltante A  
Inmoviliza la mano  
Izquierda de Lee por  
detrás de su espalda y  
agarra su camisa. (2) El  
asaltante B lanza un  
golpe de derecha contra  
su cara. {3} Lee se  
agacha bajo el golpe y  
gira rápidamente hacia



su derecha, liberando su brazo del asaltante A y aplica un golpe de revez con el puño a sus costitas. (4) Después lanza un jab de dedo contra la garganta de asaltante B y (5 y 6) termina con el asaltante A mediante una patada lateral alta.







**DEFENSA CONTRA  
ASALTANTES DESPUÉS DE  
HABER SIDO INMOVILIZADO  
CONTRA LA PARED**

(1) Lee esta atrapado  
contra la pared por dos  
asaltantes. (2)

Rápidamente lanza una  
patada lateral al bajo  
vientre del asaltante A  
y bloquea el directo de



Izquierda lanzado por el  
asaltante B. (3 y 4)  
Sigue con un golpe  
cruzado de derecha y una  
patada frontal a los  
genitales del asaltante  
B.



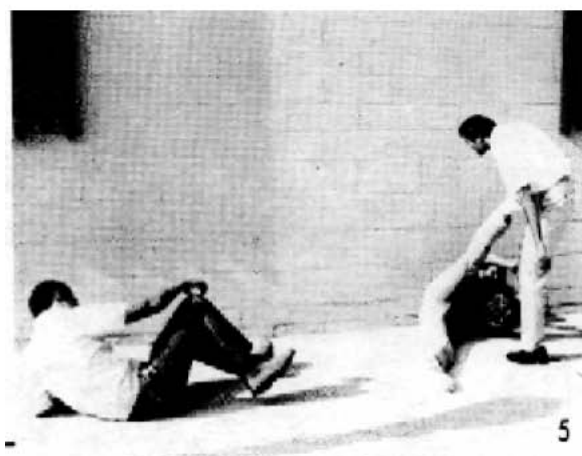


## DEFENSA CONTRA ASALTANTES DESDE UNA POSICIÓN EN SUELO

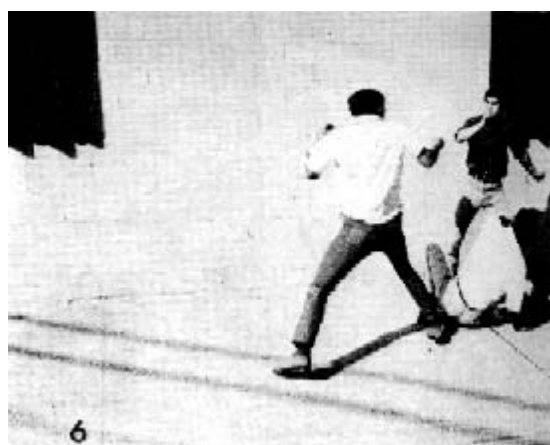
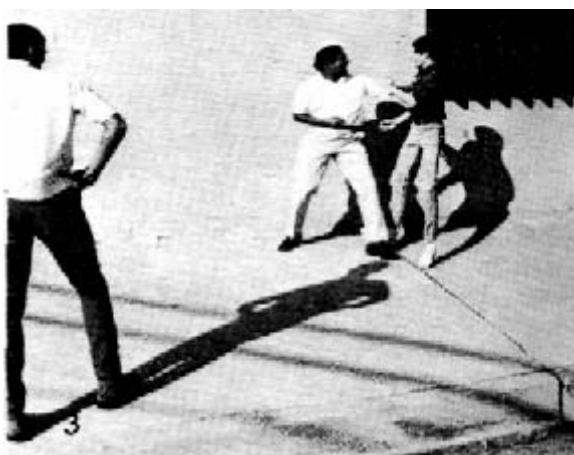
(1) Mientras esta tumbado en el suelo. Lee es atacado asaltantes por en ambas direcciones. (2 y 3) Lee utilizando sus manos, para la patada lanzada por el asaltante B, simultáneamente y te

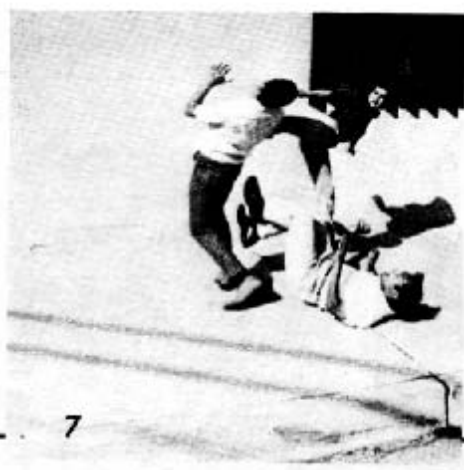


aplica una patada la  
rodilla del a asaltante  
tirándole  
A, al suelo. (4  
Colgándose y 5) del pie  
del asaltante B, aplica  
después una patada hacia  
adelante a sus  
testículos.



**DEFENSA CONTRA UNA EMBOSCADA DE VARIOS ASALTANTES** (1) Cuando Lee pasa caminando, le detiene el asaltante B. (35) Lee agarra su muñeca, lanza un jab de dedo a sus ojos y continua con un gancho a su mandíbula que envía al asaltante al suelo delante de el. (6 y 7) Cuando el asaltante A viene en ayuda de su camarada caído. Lee e recibe con una patada circular al pecho.



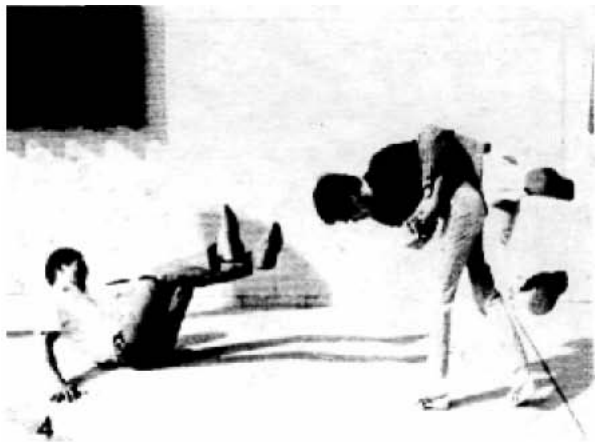




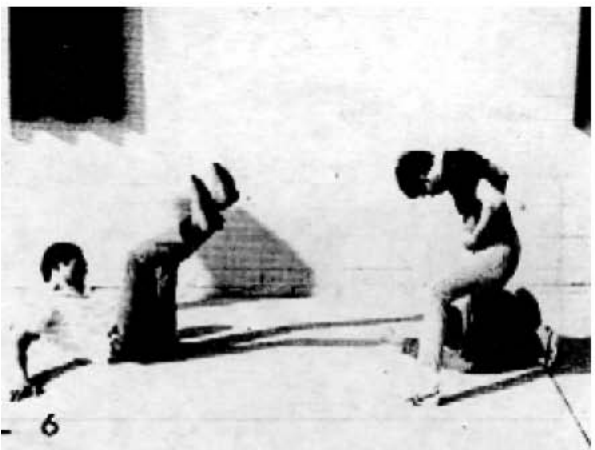
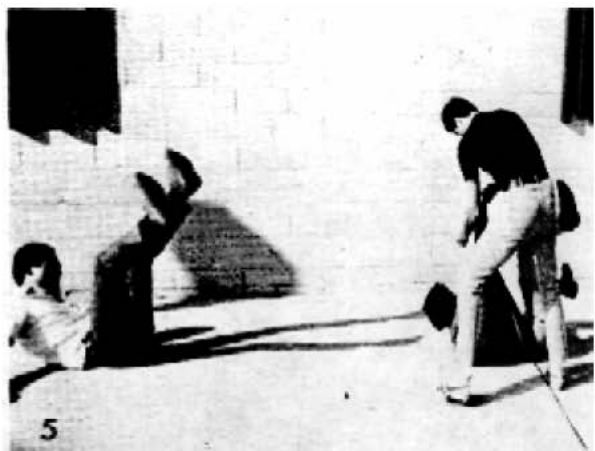
**DEFENSA CONTRA UN ABRAZO  
DE OSO Y UN ATAQUE  
FRONTAL**

(1) Cuando el asaltante A sujeta a Lee con un abrazo de oso Inmovilizando sus brazos, el asaltante B se prepara para lanzarle un golpe. (2) Lee contra con una patada frontal de izquierda a





sus testículos. (3 y 4)  
Después coloca su pie  
Izquierdo atrás, sujeta  
los brazos del asaltante  
B y le lanza al suelo  
mediante un giro de su  
cuerpo. (5 y 6) Lee  
termina con un directo a  
su cara.







**DEFENSA CONTRA UN ABRAZO  
DE OSO Y DOS ATAQUES  
FRONTALES**

(1) Lee esta inmovilizado por un abrazo de oso del saltante A, cuando los asaltantes B y C se preparan para acercarse.

(2) Lee, rápidamente, ataca los testículos del asaltante A. (3 y 4) Con un movimiento de barrido da

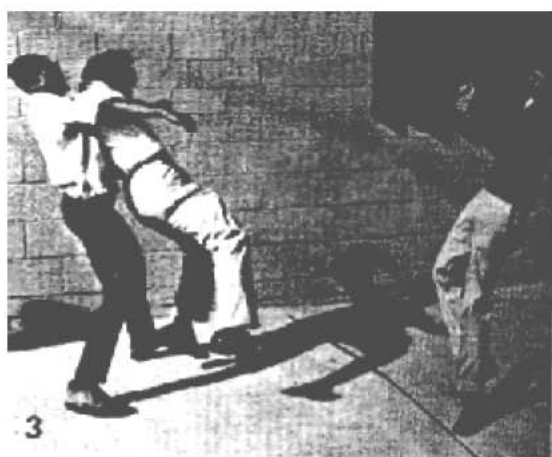


un golpe con el canto de la mano de su brazo izquierdo a la garganta del asaltante A y le da un puñetazo con la derecha al asaltante B. (5) Y golpea al asaltante C con una patada lateral al pecho.





**DEFENSA CONTRA UNA DOBLE  
NELSON Y UN ATAQUE  
FRONTAL**



(13) Mientras te sujetan con una doble Nelson, el asaltante B se te acerca. Saltando en el aire, das una patada al pecho de B, haciéndole que caiga hacia atrás.

(4 y 5) Cuando caes sobre tus pies, inclínate hacia delante y levanta tu pie derecho, lanzándolo con fuerza contra la espinilla del asaltante A.



(6 y 7) Cuando afloje su presa, contraatácale con un codazo la la cara.





## AYUDA A UNA VICTIMA O AMIGO

(1) Un amigo esta siendo atacado por un matón. El matón no te ha visto, de forma que rápidamente cércate por detrás de el (2 y 3), agárrale por el hombro y dale una patada lateral en la corva de su rodilla, haciéndole que caiga al suelo (4 y 5). Después ambos le agarráis de las muñecas (6 y 8) y te inmovilizáis contra el suelo boca abajo. COMENTARIO: Cuando Dos o tres individuos te ataquen. normalmente



están confiados y sospechan ninguna reacción . Esto supone una ventaja para ti porque son propicios a dejarte una abertura , que normalmente no tendría lugar en una situación -uno contra uno-. Ya que normalmente no tendrías una segunda oportunidad contra un ataque múltiple tienes que asegurarte que tus técnicas se realicen con eficacia. No tiene que preocuparte no hacer daño a tus asaltantes. Tienes que dar todo lo que puedas.





## CAPITULO VII

# DEFENSA DESDE UNA POSICIÓN VULNERABLE

Bruce Lee ha incluido este capitulo porque pensaba que un ata que puede llegar desde cualquier sitio, incluso cuando estas sentado en una silla o tumbado bien podrías ser sorprendido y tener que abrirte camino desde una posición yacente o bien podrías quedar inmovilizado de espaldas. Para Lee cualquier defensa es permisibles; tu lanzamiento de patadas o de puñetazos no tienen por que ser bellos o pintorescos. En la autodefensa todo vale –arañazos, mordiscos, pellizcos, etc.–, cualquier forma de librarte de un apuro sin sufrir daño.





# **DEFENSA DESDE UNA SILLA - ATAQUE FRONTAL N. 1**

(1) Cuando esta sentado en una silla a Lee se le aproxima un asaltante. (2 y 3) Sin previo aviso, el asaltante se abalanza sobre el y Lee, Instintivamente, lanza una patada de frente y de hacia punta los genitales sin levantarse



2



3



**DEFENSA DESDE UNA SILLA - ATAQUE  
POR RETAGUARDIA**

(1) Lee, sentado en una silla,  
es sorprendido por un asaltante  
desde detrás, el cual le aplica  
un estrangulamiento de cabeza.

(2 y 3) Lee agarra su pelo y le  
aplica un jab de dedo a los  
ojos.





## **DEFENSA DESDE UNA SILLA FRONTAL N°2ATAQUE**

(1)Mientras esta sentado en una silla. Lee es sorprendido por un asaltante que le agarra de la camisa con ambas manos.(2)Lee rápidamente contra con un directo a sus genitales.

### **COMENTARIO:**

Para tu técnica es todos estos ataques tienes que ser rápido y eficaz. Estas en una posición desventajosa y una reacción lenta de tu parte puede significar más problemas. Por ejemplo, si el asaltante es capas de tirarte al suelo desde la silla e inmovilizarte tendrás que aplicar técnicas que no son tan simples y puedes tardar más en liberarte o en incapacitar al agresor.





**DEFENSA EN UNA POSICIÓN DESDE  
EL SUELO ESTRANGULAMIENTO**

(1) Estas inmovilizado por un asaltante que te ha hecho un estrangulamiento y tienes tu brazo derecho Inmovilizado.

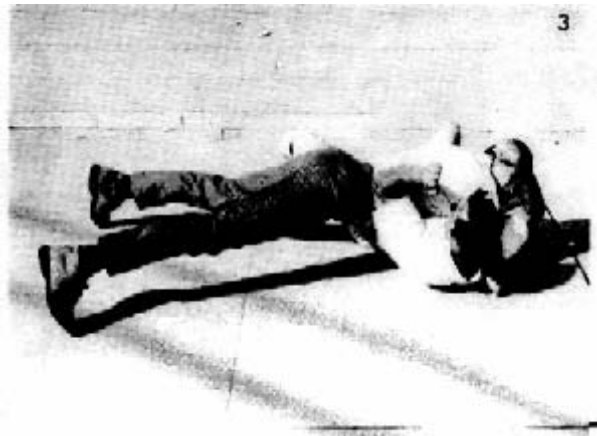
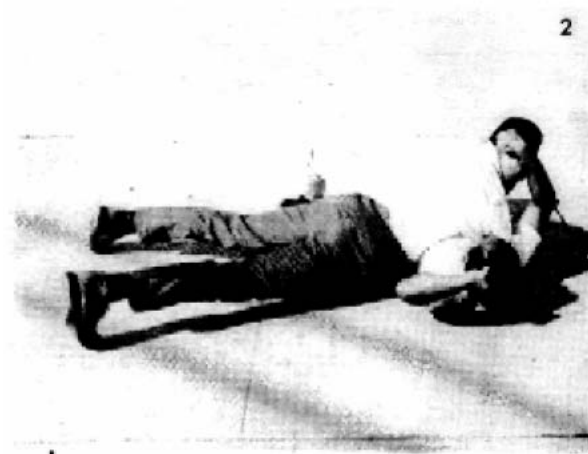
(24) Con tu mano izquierda libre agarras su oreja y tira de ella hasta que afloje su presa.





**DEFENSA EN UNA POSICIÓN  
DESDE a SUELO -CUERPO  
CRUZADO**

(1) El asaltante te  
Inmoviliza cruzando tu  
cuerpo, dejando los  
brazos libres. (2 y 3)  
Agarra su oreja con tu  
mano derecha y aplícale  
un golpe de codo a su  
cuerpo.



## **DEFENSA EN UNA POSICIÓN DESDE EL SUELO ESTRANGULAMIENTO**

(1) Estas boca arriba en el suelo con el asaltante sentado sobre tu pecho estrangulándote. (2) Agarra una de sus muñecas para aliviar la presión de estrangulamiento y con la otra mano aplica un jab de dedo a sus ojos.

### **COMENTARIO:**

Defenderte en la posición decúbito supino es mas difícil que en la posición vertical. En primer lugar ya no tienes tanta movilidad; en segundo lugar estas limitados para usar todas tus técnicas defensivas, tales como dar puñetazos; En tercer lugar a causa de tu movilidad limitada puedes ser fácilmente vencido por dos o más asaltantes.





**DEFENSA SOBRE UNA POSICIÓN DE  
DESDE EL SUELO - GOLPE  
DE GANCHO**

(1) Estas tumbado de espaldas y el asaltante, sujetando tu muñeca derecha con ambas manos, intenta pisotearte el pecho. (2 y 3) Rueda



rápidamente y hacia el  
asaltante tírale al suelo. (4  
y 5)Entonces aplícale un  
golpe de gancho a los  
genitales.

