

JEET KUNE DO



El emblema del jeet kune do. Los caracteres chinos del símbolo taijitu indican:

"teniendo el no camino como camino" (以無法為有法)

"no limitación como limitación" (以無限為有限)

Las flechas representan el movimiento y cambio sin fin del universo.

otros nombres	jkd, jeet kun do, jun-fan jeet kune do
tipo de arte	híbrido
género	moderno
país de origen	hong kong
proviene de	wing chun, kung fu, esgrima occidental, boxeo
creado por	bruce lee
lineas	jkd original y jkd conceptos
especialidad	todas las distancias
grado de contacto	según escuela
parentela	wing chun, kung fu, boxeo, esgrima
deporte olímpico	no

El jeet kune do, jeet kun do o jeet kuen do (chino: 截拳道, yale cantonesa: jitkyùndou, pinyin: jiéquándào, lit. 'el camino del puño interceptor'; jkd) es un sistema de artes marciales y una filosofía de vida desarrollada por bruce lee.

HISTORIA

Creado por bruce lee entre los años 1960 y 1973, aunque en un principio estuvo basado en el wing chun (esta interpretación puede verse como una referencia al principio del wing chun de simultánea defensa y contraataque), el jeet kune do —primeramente llamado «jun-fan gung fu» (chino: 振藩功夫, yale cantonesa: janfàan gūngfū, pinyin: zhènfán gōngfū, literalmente: 'el kung fu de bruce lee')— es un método de combate independiente.

El jeet kune do, no es solo otro estilo de wu shu-kung fu. es según algunos, el resultado de la investigación y la "fusión" de wing chun, el boxeo occidental, la esgrima occidental, el judo y el kick boxing; además de técnicas aplicadas por bruce lee desde sus estudios de la fisonomía del cuerpo humano. sin embargo, según otras personas, como dan inosanto, nombrado por bruce lee el sucesor de su estilo, el jeet kune do no es un estilo nuevo, o una modificación de otro existente previamente, o una fusión sin estructura de otras artes marciales; sino una idea, y conceptos prácticos que liberan al practicante de limitarse a sí mismo.

Bruce lee, su creador, reflejaba en todas y cada una de sus películas su gran explosividad, y peculiar arte de combate, el jeet kune do, quedando así guardadas algunas de sus técnicas en éstas y en su libro, en el que demostraba a través de fotografías este estilo técnico y efectivo.

Criticado desde sus inicios, descrito como un arte marcial híbrido, y tachado de bastardo; por los "maestros" orientales puristas de las artes marciales tradicionales en los años 1960, al considerarse como una fusión con las tendencias occidentales y su búsqueda de la efectividad como primer punto, fue rechazado inicialmente por los especialistas, aunque apreciado por el gran público estadounidense, al que bruce ofrecía un arte marcial dedicado plenamente tanto a la

defensa como al ataque. Esta adaptabilidad venia representada en las opiniones de bruce como:

Yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Ustedes no saben lo que estoy a punto de hacer, pero ni yo lo sé. Mis movimientos son el resultado de su técnica y mi técnica, son el resultado de nuestras técnicas.

FILOSOFÍA

Lee defendía el jeet kune do como una filosofía más allá de las artes marciales: "el arte del jeet kune do es sencillamente el de simplificar. Favorecer la carencia de forma para poder asumir todas las formas", "usando el no camino como camino y la no limitación como limitación".

El hecho de que el fundador del jeet kune do, bruce lee, estudiara y lograra un doctorado en filosofía en la universidad de washington y a la vez ejerciera como profesor de filosofía china, exponen su personalidad y trayectoria como fruto de este conocimiento aplicado a las artes marciales, lo cual está íntimamente ligado a sus raíces. sin duda alguna, las bases chinas confucionistas (dios es la humanidad y la finalidad del pensamiento la armonía de la vida) y las bases de otra gran aportación mundial de la cultura china, el taoísmo (una forma de ver el mundo y de vivir integrada en armonía con la naturaleza); el símbolo del taoísmo es el agua; el distintivo es el yin yang; la flexibilidad es el concepto fundamental del tao. Disciplinas como el aikido, que consiste en aprovechar el impulso del adversario para desviarlo en el momento oportuno y derrotarlo con su propia fuerza se basan en el taoísmo.

En estas mentalidades chinas, las cosas cotidianas e insignificantes tienen un significado mucho más profundo del que los occidentales le dan.

El jeet kune do es simple, directo y "no clásico": bruce lee desarrolló el concepto único de las artes marciales para cada persona, ya que tú no te tienes que acoplar al jeet kune do sino que él se tiene que acoplar a ti. Puede ser cualquier cosa menos estático y, tal vez debido a esto, una de las principales características del jeet kune do es la constante evolución y la frase de lee: "el no límite como límite" que

rige a sus practicantes. el proceso de aprendizaje del jeet kune do es en sí mismo un proceso de "des aprendizaje", es simplificar, es evitar posiciones anatómicamente incorrectas y filosofías pragmáticamente equívocas, es centrarse en la pelea y no ver más allá del combate en sí para no perder el objetivo

Los 3 pilares del jeet kune do son velocidad, alineación y desplazamiento. Efectividad, y cómo no "golpeo y tú no me tocas" como traducción de jeet kune do o 'puño que intercepta', es decir: evitar que el ataque del contrario entre en efecto.

Los movimientos son una combinación de defensa-ataque basado en la simpleza y efectividad más que en figuras clásicas. la mentalidad frente al combate ha de ser una mentalidad ganadora, sin anticiparse al resultado del combate, dejando que la naturaleza fluya.

CARACTERÍSTICAS DEL JKD

- El jeet kune do es una teoría de estructura abierta (jacques lacan) que apunta a la particularidad de cada individuo y no preconcebida por sistemas rígidos, cerrados y con pretensiones de generalidad. está basado en el estudio científico de las leyes de newton, la anatomía humana, entre otros. en este sentido, "el jeet kune do es muy científico" (bruce lee).
- Economía en el ataque y en la defensa (ataque: golpes vivos con los miembros adelantados. defensa: chi sao)
- Las armas para golpear y patear versátiles, sueltas, fluidas. las fuertes herramientas a través de un pulimento continuo.
- El ritmo roto, el medio compás y el compás de uno o de tres y medio (tanto al ataque como a la contra).
- Entrenamiento físico, con pesas. condición física completa.
- El movimiento directo jkd es el ataque y en las contras lanzándose desde donde se está sin volver a la posición.
- Movilidad corporal y juego de piernas ligero. potencia suelta, potente acometida como conjunto. soltura de muelle sin tener el cuerpo laxo. conciencia mental flexible.
- Trabajo sin crispación, tácticas de ataque inesperadas.
- Fortaleza cuerpo a cuerpo:

Arremetidas con cambio de posición, proyecciones, agarres, inmovilizaciones.

- Combate total en el sparring, entrenamiento por contacto real sobre blancos móviles.
- Estructura total más que parcial. expresión individual más que colectiva, espontaneidad frente a rigidez. el entrenamiento de continuidad del yo expresivo detrás de los movimientos físicos.
- Fluir constante (movimiento en recto y en curva combinados, hacia arriba y hacia abajo, rechazazo e izquierdazo de gancho, pasos laterales, agacharse y evadirse, círculos con la mano).
- Una posición bien equilibrada durante el movimiento, constantemente. continuidad entre el empleo a fondo y la soltura.

También se debe añadir que en esta arte marcial todos los movimientos de ataque conllevan a otro de defensa o ataque. esto hace que no se derroche energía y el cuerpo "fluya" en cada pensamiento-movimiento.

EL ARSENAL

El bagaje técnico del jeet kune do es muy amplio, tan amplio como tu imaginación te lo permita, recuerda el no límite como límite, asentados sobre una sólida base, como es una guardia lateral, con rodillas ligeramente flexionadas, talones levemente levantados y desplazamientos laterales realizados sobre las puntas de los pies.

En cuanto a golpes de mano se refiere tenemos el finger jab, el jab cross, upper cut, golpes de revés, etc. en el plano de las patadas, cabe destacar que se considera la patada lateral como el golpe más potente de todo nuestro arsenal técnico. Las patadas bajas, al igual que las patadas en giro, frontales, en revés, descendentes, ascendentes, en salto y todo tipo de rodillazos al igual que el uso del codo en giro ascendente, en giro diagonal o vertical. Cabe aclarar que las patadas de giro, si están bien aplicadas, son muy fuertes. Absolutamente todo está permitido. "la calle no es un torneo". El

estilo que más se asemeja el jeet kune do es el boxeo tailandés. la energía se produce cuando la intención inicia el movimiento desde el pie atrasado y flectado, subiendo por los músculos de la pierna, entrando en la cadera, finalmente viajando por el dorsal entrando en el brazo y colapsando en el momento del impacto. el cuerpo debe ser suave y ligero, sin fuerza bruta, para no impedir el devenir de la energía.

En este punto cabe mencionar el chi sao y el lop sao, el primero significa "manos pegajosas", que consiste en no despegar las manos del oponente, dándonos con esto información extra por medio del tacto para así mejorar nuestro timing y el segundo, "manos que agarran", es sujetar la mano o brazo del oponente para realizar un contragolpe.

El jeet kune do es un arte marcial muy peligroso, puesto que sus golpes son muy específicos en cuando a lugares, la mayoría de sus golpes son para lastimar seriamente o matar al contrincante.

LOS SEIS DESEOS

El jeet kune do es mucho más que un método de combate. es una de las avenidas por las que la vida nos descubre sus secretos. más que de una técnica estamos hablando del desarrollo físico y espiritual del individuo como tal. la mentalidad frente al combate ha de ser una mentalidad de ganador, o más bien "positiva" (somos parte de la naturaleza), sin anticiparse al resultado del combate, dejando que la naturaleza fluya. Una técnica tan completa puede deformarse si quien la práctica comete uno de estos seis errores fundamentales:

1. el deseo de victoria.
2. el deseo de recurrir a la astucia técnica.
3. el deseo de mostrar todo lo aprendido.
4. el deseo de atemorizar al enemigo.
5. el deseo de jugar un papel pasivo.
6. el deseo de librarse de cualquier enfermedad que nos afecte.

El método y la constancia entrenando suelen solucionar todos estos problemas.

Como repetía bruce lee: investiga en tus propias experiencias, para llegar a entender qué funciona para ti.

APUNTES DE JEET KUNE DO

PRINCIPIOS BÁSICOS

Este no es un artículo dedicado tan sólo a los practicantes de jeet kune do. En realidad, espero que lo lean todos los lectores que entren en hispagimnasios, sin importar el arte marcial que practiquen. Sé que mi nombre no es conocido hoy por hoy por mucha gente, de hecho yo no quiero ni fama, ni gloria, ni nada de eso, pero sí me gustaría compartir lo que mi maestro, sifu juan zamudio, me ha enseñado con el resto de la gente. no intento convertir a nadie al jeet kune do y si a alguien no le parece bien algo de lo que escriba respetaré su opinión, pero por favor, sólo os pido que dejéis de lado los nombres de los autores (dan inosanto, felipe mercado, joaquín marcelo,...) , los nombres de los estilos que practiquemos (karate shotokan, wu- shu, muay thai, jiu- jitsu, etc.) y estudiemos la información que hay en el mercado sin prejuicios de antemano, con una mente abierta que coja todo lo que sirva a su fin sin importar su procedencia. Como decía bruce lee: "abandonad vuestro escudo protector de aislamiento y relacionaros directamente con lo que se está diciendo. Recordad que la vida es un proceso constante de relación. Recordad también que yo no busco ni vuestra aprobación, ni influenciaros hacia mi forma de pensar. Estaré más que satisfecho si, como resultado de este artículo, comenzáis a investigar todo por vosotros mismos y cesáis de aceptar acríticamente las fórmulas pre- escritas que dictan que 'esto es esto' y 'eso es eso' ".

Los principios básicos son los pilares que sustentan y rigen un arte marcial. Esos principios que forman los fundamentos del jun fan jeet kune do son:

Teoría de la lineal central: hay una línea longitudinal imaginaria que divide el cuerpo en dos mitades iguales. a lo largo de esta línea se encuentran bastantes de los puntos vitales o mortales del cuerpo humano que, si se golpean, pueden producir daños graves o incluso la muerte.

El jeet kune do trata de proteger esta línea central (by jong) con la posición de guardia. Un hombre de jkd no se coloca en una posición de alerta que exponga su línea central. Cuando este ataca, lo hace siempre por la línea central, cambiando en el último instante la trayectoria del golpe; de esta manera uno no se queda desprotegido hasta el último instante en el que hace impacto.

Economía de movimientos: se trata de hacer el mínimo de movimientos posibles, tanto en la defensa como en el ataque, de manera que ahorremos el máximo posible de energía (pues cada movimiento, ya sea un golpe, una esquivas, un desplazamiento, etc. gasta cierta energía). También, cuanto menos alteremos nuestra guardia, el defender o al atacar, menos blancos expondremos.

Nivel de habilidad: hay una forma de ejecución de una misma técnica por diferentes personas de diferentes estilos. Es decir, un ejemplo podría ser el jab o directo con la mano adelantada que se puede ver en boxeo, en gung fu, en kali, etc., sin embargo, la forma en que se ejecuta este mismo golpe en los diferentes estilos es distinta.

Calidad y no cantidad: no hemos de tratar de tener mil puñetazos, mil patadas, mil atrapes, mil luxaciones, etc., sino de tener cuatro cosas que nos funcionen, que vayan acordes con nosotros y trabajarlas miles de veces. Cuanto menos golpes tengamos, más tiempo podremos dedicar a mejorarlos y más fácil será que nos salgan cuando tengan que hacerlo.

Mecánica corporal: es utilizar el máximo número de músculos en la proyección de una fuerza. Por ejemplo, no es lo mismo pegar un jab tan sólo con la fuerza del brazo (que si pesa 3 kilos, pegarás con 3 kilos), que si lo acompañas con la cadera, el hombro, las piernas, el talón,... cuantos más músculos se vean implicados en la ejecución de un golpe, más potente será este, si seguimos con el ejemplo del jab, en vez de pegar con tres kilos de fuerza, esa misma persona podría

llegar a triplicar esa fuerza. Bruce llamaba a esto utilización de los círculos concurrentes.

Lado fuerte delante: hay estilos que ponen el lado fuerte atrás para así ir tanteando con la débil de adelante y hacer un ko con la buena. Bruce pensó que si ponía "la suya" delante pegaría más fuerte, porque es su mano hábil, y con la de atrás (la mano tonta) también haría daño porque tendría más recorrido.

Sensibilidad: es la habilidad de percibir los movimientos del contrario sin la necesidad de verle, tan sólo sintiendo/ notando el contacto. Este principio lo adquirió Bruce Lee de su estilo base, el wing chun, aunque sí es cierto que en un principio le daba mucha importancia, poco a poco se fue alejando de este tipo de ejercicios, al igual que del muñeco de madera. Existen ejercicios de sensibilidad en varias artes, por ejemplo el chi sao de una y dos manos del wing chun, el hubud lubud del kali filipino, también hay en el tai chi, etc.

Principio de adaptabilidad: muy propio de la cultura taoísta., es un principio que trata de fluir con el oponente, de reaccionar y seguir nuestro camino dependiendo de lo que el contrario haga. Como decía Bruce Lee: "yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Vosotros no sabéis lo que estoy a punto de hacer, pero yo tampoco lo sé. Mi movimientos es el resultado del vuestro y mi técnica es el resultado de vuestra técnica".

El puño vertical: este es un principio que más que ser un concepto es algo plasmable, algo tangible. En Jun Fan JKD los golpes de puño se pegan en vertical en vez de en horizontal, como suele ser en la mayoría de los demás estilos. Una de las razones por la cual es así y no de otra forma es que, si os fijáis, cuando lanzáis un jab con el puño en horizontal como en boxeo, por ejemplo, fijáos en el recorrido, hacedlo lentamente. Ahora probad de hacerlo con el puño en vertical. Mirad que en el primer caso levantamos el codo en la primera fase del golpe, lo cual deja desprotegida la parte lateral de nuestro cuerpo, de la segunda forma esto no pasa hasta que estiramos el brazo del todo.

Mentalidad de ataque: lo que mi maestro; Sifu Juan Zamudio, intenta inculcarnos en las clases es que, como en cualquier otro arte marcial, los puños son el último recurso al que debemos recurrir. Siempre hemos de intentar por todos los medios de evitar la pelea. pero, ¿qué

pasa cuando el diálogo no funciona o le has dado la cartera al agresor y aun así va a pegarte o peor aún, va a agredir a tus amigos o familia? pues entonces es cuando hay que cambiar el chip e ir a por todas, sin hacer florituras, sin mirar si le haremos daño pobrecito, no. hay que emplearse al 100% y con nuestras armas más peligrosas: dedos a los ojos, patada lateral a la rodilla, etc. como dice mi instructor: "el jun fan jkd es el arte ofensivo de la defensa".

Estado de alerta: hay que estar en un estado de vigilancia a jornada completa y sobre todo hay que estar alerta cuando tenemos al oponente delante. Hay que fijarse en la totalidad de su persona, no en una parte en concreto de su cuerpo, sino tener una visión global de todo el individuo. De esta forma, estaremos preparados para reaccionar al ataque del contrario. Es un estado mental, no hay que estar ni demasiado tensos y fijar la mirada en el otro, ni demasiado relajados, pues los extremos nunca son buenos, hay que estar en el centro, mantener un equilibrio.

movilidad: la movilidad yo diría que es algo fundamental en el jun fan, por lo menos si os pasa como a mí que soy una chica de 1'65 m y 56 kg, que casi todos con los que me puedo encontrar me sobrepasarán en tamaño y me doblarán en peso. El footwork (desplazamientos), el mover la cintura y no dejar la cabeza nunca más de un segundo en el mismo sitio si no son el 80% del estilo le falta poco. un practicante de jkd, dentro de sus posibilidades, debería desplazarse por la superficie del suelo como si flotara, moverse como si fuera un acto reflejo, tan fácil como respirar, ni siquiera pensar en "me tengo que ir hacia la izquierda o hacia la derecha, para evitar este golpe tengo que..." nada de eso. Uno debe de ser capaz de mover sus pies tan fácilmente como estira su brazo para asir un vaso de la mesa. Como decía bruce lee: "uno no puede ser golpeado si no puede ser alcanzado."

No están todos los que son, pero sí una representación bastante importante.

Espero que hayáis disfrutado en la lectura de este artículo como yo he disfrutado escribiéndolo; y como disfruté y sigo intentando mejorar aprendiéndolos y aplicándolos. desde aquí envío un saludo a la

comunidad marcial y os deseo que disfrutéis con lo que hagáis y que nuestros caminos se vuelvan a encontrar.

jeet kune do es un concepto dinámico que está en constante evolución desde sus bases, no es solamente un arte marcial como es conocido habitualmente, sino también una filosofía y una forma de vida. en el campo marcial el objetivo a parte de la efectividad y simplicidad en el combate, es el medio de expresarte artísticamente tal y como eres a través del movimiento humano, para ello se emplean una fusión de las más diversas técnicas de artes como kung-fú, taichi, wing chun, muay-thai, boxeo clásico, etcétera, al que se aplica unos pilares y bases dinámicas para obtener autonomía y éxito en combate. rompe con los tradicionalismos que habitualmente suelen estar presente en otras artes marciales, en el jeet kune do no eres tú quién se adapta a él, sino al contrario, es el jeet kune do quién se adapta a tí. gracias a su adaptabilidad puede ser un sistema marcial ideal, que puede realizar cualquier persona independientemente de su condición física, edad o sexo.

FILOSOFÍA

El jeet kune do es simple, directo y "no clásico": bruce lee desarrolló el concepto único de las artes marciales para cada persona, ya que tú no te tienes que acoplar al jeet kune do sino que él se tiene que acoplar a tí. Puede ser cualquier cosa menos estático y, tal vez debido a esto, una de las principales características del jeet kune do es la constante evolución y la frase de Lee "el no-límite como límite" que rige a sus practicantes. El proceso de aprendizaje del jeet kune do es en sí mismo es un proceso de "des aprendizaje", es simplificar, es evitar posiciones anatómicamente incorrectas y filosofías equívocas, es centrarse en la pelea y no ver más allá del combate en sí para no perder el objetivo: ¡ganar y sobrevivir!

Los 3 pilares del jeet kune do son velocidad, alineación y desplazamiento. "golpeo y tú no me tocas" como traducción de "jeet kune do" o "puño que intercepta". es decir: "evitar que el ataque del contrario entre en efecto". los movimientos son una combinación de

defensa-ataque basado en la simpleza y efectividad más que en figuras clásicas.

"el bagaje técnico del jeet kune do es muy amplio, tan amplio como tu imaginación te lo permita, recuerda el no-límite como límite, asentados sobre una sólida base, como es una guardia lateral, con rodillas ligeramente flexionadas, talones levemente levantados y desplazamientos laterales realizados sobre las puntas de los pies."

En cuanto a golpes de mano se refiere tenemos el finger jab, el jab cross, upper cut, golpes de revés, etc. en el plano de las patadas, cabe destacar que se considera la patada lateral como el golpe más potente de todo nuestro arsenal técnico. Las patadas bajas, al igual que las patadas en giro, frontales, en revés, descendentes, ascendentes, en salto y todo tipo de rodillazos al igual que el uso del codo en giro ascendente, en giro diagonal o vertical. Absolutamente todo está permitido. "la calle no es un torneo". el estilo que más se asemeja el jeet kune do es el boxeo tailandés.

en este punto cabe mencionar el "chi-sao" y el "lop-sao", el primero significa "manos pegajosas", que consiste en no despegar las manos del oponente, dándonos con esto información extra por medio del tacto para así mejorar nuestro timing y el segundo, "manos que agarran", es sujetar la mano o brazo del oponente para realizar un contragolpe.

PRINCIPIOS

Las "4 gamas del combate" particularmente son lo que bruce sentía como instrumento para ser un artista marcial total y completo. Éste es también el principio más relacionado a las artes marciales mezclando diversos estilos. El jkd resalta la noción de que la mejor defensa es una buena ofensiva, por lo tanto el principio de "interceptar". Bruce lee comentaba que para que un oponente atacará a alguien primero tiene que moverse hacia la persona, esto proporciona una oportunidad "de interceptar" ese ataque o movimiento. El jkd se caracteriza por estos seis fundamentos:

1. SER COMO EL AGUA

Bruce lee pensaba que los sistemas marciales deben ser tan flexibles como sea posible. Él agua como analogía puede describir porqué la flexibilidad es un rasgo deseado en las artes marciales. El agua es infinitamente flexible. Puede ser visto a través, pero en otras ocasiones puede obscurecer las cosas a simple vista. Puede partir y dividir, mover o chocar con cualquier cosa. Puede erosionar las rocas más duras suavemente o puede fluir más allá del guijarro más minúsculo. Lee creía que un sistema marcial debe tener estas cualidades. Los estudiantes de jkd evitan sistemas tradicionales de entrenamiento, estilos de lucha y del "pedagogy confucian" usado en escuelas tradicionales del kung-fu, debido a esta carencia de flexibilidad. jkd se orienta para ser un concepto dinámico que está en constante cambio, siendo así extremadamente flexible. Se anima a los estudiantes de jkd que estudien cada forma de combate posible, esto es así para ampliar sus conocimientos de otros sistemas de lucha.

2. ECONOMÍA DEL MOVIMIENTO

En jeet kundo la economía del movimiento puede ser vital, ya que fija como objetivos combinaciones concretas y altamente efectivas sin realizar movimientos muy bordados o floridos como en las artes tradicionales, lo que da como resultado el ahorro de energía, con lo cual la persona cuenta con mayor capacidad para mantener por un mayor período de tiempo una actividad física intensa prolongada.

3. APRENDER LAS 4 GAMAS DEL COMBATE

- el golpear con el pie.
- perforación.
- interceptación.
- ataque.

Según bruce lee, esta gama de entrenamiento sirve para distinguir al jkd de otras artes marciales. Bruce indicó que la mayoría pero no todos los sistemas marciales tradicionales se especializan en el entrenamiento en una o dos gamas. Las teorías de bruce han sido especialmente influyentes y verificadas en el campo de artes

marciales combinadas, pues las fases de "mma" del combate son esencialmente el mismo concepto que extiende en el jkd.

4. CINCO MANERAS DE ATAQUE

- a) único ataque angular (saa) e inversos (sda).
- b) ataque de la inmovilización de la mano (hia), ataque de la inmovilización del pie de las contrapartes, que hacen uso de la "interceptación" para limitar al opositor para el uso de ciertas partes del cuerpo.
- c) ataque indirecto progresivo (pia). Atacar a una parte del cuerpo del opositor, a continuación seguir atacando pero en otra parte para intentar crear una abertura.
- d) ataque de combinaciones (abc). Utiliza múltiples ataques rápidos para superar al opositor.
- e) ataque dibujando (abd). El objetivo es crear una abertura y utilizarla como medio de atacar al contrario.

5. TRES PORCIONES DEL JEET KUNE DO

La práctica del jeet kune do se basa en que las técnicas deben contener las características siguientes:

- eficacia: el ataque debe alcanzar su meta.
- franqueza: las ideas deben de venir de forma natural y de una manera espontánea.
- simplicidad: pensando de una manera sencilla; sin el ornamentation.

6. LÍNEA CENTRAL

La línea central se refiere a una línea imaginaria que está justo en el centro de nuestro cuerpo. La teoría es explotar, controlar y dominar esa línea central del opositor. Todos los ataques, defensas y footwork se diseñan para preservar tú propia línea en el centro y para abrir la del opositor. Esta noción se relaciona de cerca con el control que mantiene en un tablero de ajedrez, puro juego de estrategia.

LAS TRES PAUTAS PARA LA LÍNEA CENTRAL SON:

- el quién controla la línea del centro controlará la lucha.
- proteger y mantener tú propia línea central mientras que controlas y explotas la de tú opositor.
- controlar la línea del centro ocupándola.