

FELIPE MERCADO



EL CAMINO
DEL **PUNO**
INTERCEPTOR

JEET KUNE DO

JEET KUNE DO
CONCEPTS

EL CAMINO DEL
PUÑO INTERCEPTOR

JEET KUNE DO

JEET KUNE DO
CONCEPTS

FELIPE MERCADO

EL CAMINO
DEL **PUNO**
INTERCEPTOR

JEET KUNE DO

JEET KUNE DO
CONCEPTS



C/ Villarroel, 124 (08011 Barcelona) · Apartado 36.274 (08080 Barcelona)

© Editorial Alas 
C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona
Apartado de Correos 36.274
08080 Barcelona
Telf y Fax: 934 537 506
E-mail: info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Dibujos: Felipe Mercado
Diseño Cubierta: Francesc Pons

Queda totalmente prohibida, la reproducción total o parcial, mediante cualquier medio manual o mecánico, de una parte o la totalidad de esta obra sin el consentimiento expreso del autor y la editorial.

Depósito Legal: B-49818-2007 U.E.
ISBN: 978-84-203-0445-8

PRINTED BY PUBLIDISA

Impreso en España

Agradecimiento y dedicatorias

Quisiera dedicarle este libro a una persona muy querida por nosotros (mi esposa y yo), esta persona es mi sobrino Felipe Carlos Morte Mercado. Últimamente no lo está pasando muy bien, y esperamos que se recupere lo antes posible.

También se lo dedico a mi esposa, Asunción Blanco, por todo su amor y paciencia que me demuestra a diario.

A mis maestros, a todos en general. Todos me han enseñado y han compartido conmigo las experiencias vividas con sus respectivos maestros, y no hablo sólo de Bruce Lee, sino de todos sus maestros en general. Gracias.

A todos mis alumnos, a aquéllos que aparecen en este libro y a todos los que asisten a las diferentes clases de Kungfu, Jeet Kune Do, Thai Boxing, Kali, etc. Sin ellos, nada de esto hubiera sido posible, todos han hecho un gran esfuerzo para este resultado final, en especial David Reinado por su "colaboración logística", tan especial y tan necesaria, a Vicente Cabo Cotoí, Carlos Gómez, Manuel Montaña y Daniel Domínguez, mis Asistentes Instructores.

A Cesar Rubio, Pedro Toledo, José Luis de las Muelas, Ricardo Devis y José Lorenzo Puig, por su entrega y dedicación a las enseñanzas del Jeet Kune Do y del Kali y por último una especial mención a José Manuel Ovejero, mi alumno-representante en Taiwan, por todo el esfuerzo al transmitir mis enseñanzas en todos los campos Jeet Kune Do, Kali, Lung Kune Do Kungfu, Thai Boxing, etc. Gracias.



**Felipe Mercado
Benimamet (Valencia)**

De pie: Vicente Cabo, Javier Paredes, Ricardo Devis, Carlos Gómez, Toni Conesa y Pablo Díez.

De rodillas: René Ruano, César Rubio, José Luis de las Muelas, Daniel Domínguez y David Reinado.

De rodillas fila frontal: José Vicente Alvés, Pedro Toledo, Tarek Javer, Manuel Montaña, Felipe Mercado y José Lorenzo Puig.

SUMARIO

Agradecimiento y dedicatorias	7
Prefacio	11
Foreword	12
El Jeet Kune Do de Bruce Lee tal como el lo ideo, desarrolló y enseñó	13
El Gungfu por Bruce Lee (1964)	15
El Jeet Kune Do by Bruce Lee (1965) Freedom	17
Vacía tu taza para poder saborear mi té	21
Notas de Jeet Kune Do	29
Instructores más representativos de Jeet Kune Do yJeet Kune Do Concepts	39
Gran Maestro Dan Inosanto	41
Gran Maestro Ted Wong	49
Mi Jeet Kune Do	55
Mi Jeet Kune Do	57
Atributos y tácticas	65
Atributos y tácticas	67
Acondicionamiento físico con pesas	78
Jeet Kune Do Concepts	83
Wing Chun	85
Thai Boxing - Muay Thai - Kick Boxing	95
Kali-Eskrima-Arnis	107
Jun Fan Trapping	121
Jeet Kune Do (Original)	125
Posición de By-jong (Posición de preparado)	127
Los Pasos (Footwork)	129
Los Puños en el Jun Fan Jeet Kune Do	135

Las Patadas en el Jun Fan Jeet Kune Do	146
Las formas de ataque en el Jun Fan Jeet Kune Do	159
Las distancias en el Jeet Kune Do	176
¿Qué tipo de luchador es tu oponente?	179
El Combate. Sparring - lucha - pelea callejera	183
Jeet Kune Do - Jeet Kune Do Concepts. Mis propias conclusiones	187
Mis conclusiones	189
Terminología en el Jun Fan Jeet Kune Do	199
Terminología	201
Apéndice. Certificados y acreditaciones del autor	205

PREFACIO

Por Cass Magda

La primera vez que conocí a Felipe Mercado fue en Australia, en las Montañas Grampian en 1984, durante un seminario de dos semanas de JKD y Kali. Yo asistía a Dan Inosanto por aquel entonces, y quedé impresionado con el talento de Felipe, por su fuerza y por su interés por estas artes y su sincero deseo de aprender y desarrollarse a si mismo. Él pronto llegó a ser un comprometido estudiante de JKD y Kali.

Felipe llegó a ser un verdadero pionero de JKD y Kali de Inosanto en España. El fue el primero en llevar a Dan Inosanto y a mi mismo a España para impartir cursos. A estos cursos/seminarios organizados por Felipe asistían todo tipo de artistas marciales deseosos de aprender JKD. Muchos del grupo de instructores de JKD en España, pueden muy bien situar

sus primeras experiencias en el JKD en los cursillos que Felipe organizó hace ya más de veinte años. Y muchos de los instructores de JKD de hoy en día también entrenaron con Felipe directamente.

El JKD no es un arte fácil de aprender ni de entender. Ambos conceptos, un arte físico y filosófico, proveen al estudiante de las herramientas físicas y mentales para el combate y de las herramientas filosóficas de liberación de su técnica, donde el arte llega a personalizarse y a arreglarlo para ajustarse a las necesidades de cada individuo.

A mi siempre me ha gustado la idea de que el JKD es como una lente que nosotros podemos usar para focalizar y poder tener una clara visión de aquello que estamos mirando, tanto en el campo marcial como en la vida . Como Dan Inosanto me dijo una vez: "El JKD nos da a nosotros el ojo educado". Nos enseña lo que es necesario cultivar en nosotros mismos. El JKD nos hace profundizar en aquellas cosas que estamos investigando.

Yo espero que las próximas generaciones de practicantes de JKD en España se



Técnica de pentjak Silat. Cass Magda.

beneficien de la "lente" de Felipe para ayudarles con sus propias perspectivas, análisis y cultivo del JKD.

Mantente en movimiento, presionando siempre hacia adelante.

Cass Magda

FOREWORD

I first met Felipe Mercado in the Grampian Mountains of Australia in 1984 during two weeks of seminars in JKD and Kali. I was assisting Dan Inosanto at the time and was impressed with Felipe's talent, strength and interest in these arts. He had a sincere desire to learn and improve himself. He soon became a committed student of JKD and Kali.

Felipe went on to become a true pioneer of Inosanto JKD and Kali in Spain. He was one of the first to bring Dan Inosanto and myself to Spain for seminars. His seminars were attended by all sorts of martial artists who wanted to learn JKD. Many of the current group of JKD instructors in Spain can trace their first JKD experience to the seminars that Felipe sponsored over twenty years ago. Many of these current instructors also trained with Felipe directly.

JKD is not an easy art to learn and understand. Both a physical art and a philosophical one, it gives the practitioner the physical and mental tools for fighting and the philosophical tools of liberation from your technique, where the art becomes personalized and customized to fit the individual.

I've always liked the idea of JKD as a lens that we can use to focus and get a clear picture of what we are looking at, both in martial arts and life. As Dan Inosanto once told me, "JKD gives us the educated eye". It teaches us what is necessary to cultivate in ourselves. JKD makes us go deep into the things we are investigating.

I hope that the next generation of JKD practitioners in Spain will benefit from Felipe's "lens" to help with their own perspective, analysis and cultivation of JKD.

Stay in motion, constant forward pressure.

Cass Magda



El Jeet Kune Do de Bruce Lee tal como él lo ideó, desarrolló y enseñó



El Gungfu por Bruce Lee (1964)

El Gungfu es una disciplina de entrenamiento hacia una última realidad en la defensa personal. Y la última realidad es **simplicidad**.

Un verdadero practicante de Gungfu nunca usa la fuerza, oponiéndose, ni tampoco se deja llevar completamente.

Debe ser flexible como un muelle y ser el complemento, no la oposición a la fuerza de su oponente. Hará de su técnica la suya propia. Respondiendo a cualquier circunstancia sin una preparación previa, su acción deberá ser como una sombra adaptándose a un objeto en movimiento al sol.

Su trabajo es simplemente completar la otra mitad de un todo espontáneamente. Aquí no hay nada que "tratar" de hacer; en el estado final del Gungfu, los oponentes, uno mismo y las técnicas, son olvidados. Todo simplemente fluye.

El verdadero arte del Gungfu no es la acumulación, sino todo lo contrario, es la eliminación.

Responder como un eco. Adaptarse como una sombra. Golpear como una flecha.

En el Gungfu no se trata de cuánto hemos aprendido, si no de cuánto hemos absorbido.

No se trata de cuánto conocimiento podemos acumular, si no más bien cuánto conocimiento podemos aplicar.

Una sola técnica bien aprendida es mejor que mil aprendidas a medias.

Simplicidad es el fin del arte y el comienzo de la naturaleza.

Bruce Lee, 1964

El Jeet Kune Do by Bruce Lee (1965) 'Freedom'

A muchos instructores de las artes marciales les gustan las formas, taos, kuens, katas, etc., y cuanto más complejos y bonitos sean los estilos o sus técnicas mucho mejor. Otros están obsesionados con los súper poderes como el Capitán Maravillas o Superman.

A otros les gusta deformarse las manos y las piernas y ocupan todo su tiempo "luchando" con ladrillos, piedras, tablas, etc.

Para mi los aspectos extraordinarios de las artes marciales se basan en la simplicidad. El arte marcial es simplemente "la expresión directa" de los propios sentimientos con el mínimo de movimiento-esfuerzo y energía. Cada movimiento es así por si solo sin las artificialidades con las que la gente tiende a complicarlos.

El camino más fácil es siempre el camino más correcto. Y las artes marciales no tienen por que ser diferentes en esto. Cuanto más cerca de la verdad nos encontremos en las artes marciales más oportunidades tendremos a la hora de expresarnos.

En vez de encarar el combate como realmente es, muchos sistemas marciales acumulan tanta ornamentación que distorsionan y hacen más rígidos a sus practicantes distrayéndolos de la realidad actual del combate y la realidad actual es: "Simple" y "Directo" y "No clásico".

En vez de ir directamente al corazón de las cosas realizan formas tan



elaboradas y técnicas tan artificiales (desesperación organizada) que cuales son "ritualmente practicadas" para simular un combate real. Así, en vez de "estar" en combate, estos practicantes están idealísticamente "haciendo" algo a cerca del combate. De esta forma dichos practicantes se van alejando más y más en la distancia de lo abstracto y misterioso, y lo que ellos hacen se parece a algo entre las acrobacias a la danza moderna pero sin la realidad del combate actual.

Toda esta complejidad son actualmente intentos inútiles de "detener" y "fijar" los siempre cambiantes movimientos del combate diseccionando y analizando como si se tratara de un cuerpo humano muerto. El combate real no es "fijo" y está muy vivo. Estas formas de práctica (una forma de parálisis) solamente "solidificarán" y "acondicionarán" lo que alguna vez fue "fluido" y estuvo "vivo".

Cuando quitamos la sofisticación y demás cosas artificiales y miramos "realísticamente", estos robots son devotos ciegos de un sistema inútil con sus practicas "rutinarias" que los llevarán hacia ninguna parte.

Las artes marciales debemos mirarlas en profundidad, sin sus bonitos trajes y sus ornamentos también a juego y se mantendrán en secreto cuando vayamos a ellas en busca de sofisticación y técnicas mortales. Si hay realmente algún secreto después de todo ello se lo habrán perdido por la búsqueda y la lucha irreal de sus practicantes. Después de todo ¿Cuántas formas tenemos para enfrentarnos a nuestro adversario sin desviarnos mucho de su curso natural?

El verdadero arte marcial valora las maravillas de lo ordinario y la cultivación de las artes marciales, no se basa en un acumular diario si no en un eliminar diario. Ser inteligente en las artes marciales no significa añadir más y más si no que debemos dejar a un lado toda ornamentación y simplemente ser simples.

Al igual que un escultor que cuando esculpe no lo hace añadiendo piedra a su escultura, sino todo lo contrario, lo hace eliminando todo aquello que no es esencial para su trabajo, de esta forma la verdad se mostrará sin obstáculos.

Para hacerlo más corto, las artes marciales se practican con las manos desnudas sin esos guantes bonitos y decorativos que tienden a esconder las funciones naturales de las manos.

El arte es la expresión del alma. Cuanto más complicado o inflexible sea un método menos oportunidades tendremos para expresar nuestro sentido original de libertad.

Las técnicas, aunque juegan un papel importante en las primeras etapas del aprendizaje, no deberán ser muy estrictas, complejas o mecánicas. Y si nos aferramos a ellas lo estaremos haciendo también a sus limitaciones.

Recuerda: Tú estás "expresando" la técnica y no "haciendo" la técnica número dos, posición dos, sección cuatro... De igual forma, el sonido y el eco no tienen espera. Es como si yo te llamo y tú me contestas o cuando te lanzo algo y tu lo coges, eso es todo.

Bruce Lee, 1965

Vacía tu taza para poder saborear mi té...

Un estudioso fue en busca de un Maestro Zen para preguntarle acerca de cómo obtener el Zen. Mientras el Maestro Zen le iba explicando los pormenores de su doctrina, aquél le interrumpía frecuentemente con puntos tales como: ¡Ah, si esto también lo tenemos nosotros!... y así continuaba sin dejar casi expresarse al Maestro hasta que finalmente el Maestro Zen dejó de hablar y empezó a servirle una taza de té.

El Maestro Zen le llenó la taza a rebosar y continuo echándole té hasta que empezó a derramarse...

- ¡Ya hay suficiente! ¡Se está derramando!
-comenzó a gritar el estudioso-.

- Sí, sí, ya lo veo -contestó el Maestro Zen-.

- Si tu no vacías primero tu taza ¿Cómo podrás saborear mi té?



Espero que mis colegas en las artes marciales leáis los siguientes párrafos con una "mente abierta", dejando todas las opiniones preconcebidas y las conclusiones a un lado. Después de todo, la utilidad de la taza es que esté vacía.

Haz que este artículo tenga una relación directa contigo, por que aunque es un artículo relacionado con el Jeet Kune Do, está primeramente relacionado con el florecer de un artista marcial. Y no con un artista marcial, chino o japonés, etc.

Un artista marcial antes que nada es un ser humano. Igualmente que las nacionalidades no tienen nada que ver con nuestra humanidad, de igual manera tampoco tienen nada que ver con las artes marciales.

Deja a un lado ese caparazón protector que te está aislando de todos y relaciónate con lo que se ha dicho. Vuelve a tus sentidos eliminando todo aquello que se interponga en el camino hacia tu desarrollo.

Recuerda también que yo no estoy reclamando tu apoyo a mis opiniones y que

tampoco busco influenciarte hacia mi particular forma de pensar. Me daré por más que satisfecho si como resultado de leer esto empiezas a investigar por ti mismo y terminas por aceptar sin ninguna crítica por tu parte aquellas fórmulas prescritas que dictan "Esto es esto" y "Eso es eso".

Supongamos que varias personas entrenadas en diferentes estilos de combate son testigos de una pelea callejera. Estoy seguro que escucharíamos diferentes versiones de cada uno de estos estilistas.

Estas variaciones son totalmente entendibles. Por el simple motivo de que uno no puede ver el combate (ni ninguna otra cosa) "tal como es", pues cada uno de ellos tendrá una visión del combate diferente a la de los demás, dependiendo esto del punto de vista elegido (punto de vista = estilo). De esta forma, cada uno tendrá su particular visión a través del cristal de su acondicionamiento particular.

El combate como es, es simple y total. Y no está limitado a tu particular perspectiva o condicionamiento como un artista marcial chino, japonés o coreano o cualquier otro artista marcial. La verdadera observación empieza cuando uno se olvida de los patrones fijos y la verdadera libertad de expresión tiene lugar cuando uno está fuera de los sistemas.

Antes de que comencemos a examinar el Jeet Kune Do, consideremos exactamente lo que un "arte marcial clásico" realmente es. Para empezar tenemos que reconocer el incontrovertido hecho de que sin importarnos los muchos y coloridos orígenes de estos estilos (por un sabio y misterioso monje, por un mensaje especial a través de un sueño o por una revelación santa, etc.). Todos los estilos han sido creados por el hombre. Un estilo nunca debe ser considerado como la Biblia, que sus leyes y principios nunca pueden ser violados.

El hombre, como entidad viva y como individuo creativo, es siempre más importante que cualquier estilo establecido. Es concebible que en un tiempo lejano, cierto artista marcial descubriera una verdad parcial. Y que durante toda su vida éste se resistiera a la tentación de organizar esta verdad parcial, aunque ésta es una tendencia natural y común en la búsqueda de la seguridad en la vida. Después de su muerte, sus estudiantes toman "sus" hipótesis, "sus" postulados, "sus" inclinaciones, "sus" métodos y los convierten en leyes... Inventándose credos impresionantes, se crearon solemnes y reforzantes ceremonias. Filosofías y patrones fijos, más y más, hasta que al final una institución es erigida.

De esta forma, lo que empezó con una intuición y fluidez personal, se transformó en un solidificado y fijo conocimiento, completado con una organización clasificada, con respuestas presentadas en un orden lógico. Al actuar así aquéllos que, con buena intención, son leales seguidores, no sólo hicieron de su conocimiento un altar sagrado sino también una tumba en la que enterraron la sabiduría de su maestro y fundador.

Pero esta distorsión no finaliza aquí necesariamente. En reacción a la "verdad de otros", otro artista marcial o posiblemente un discípulo insatisfecho organiza un acercamiento opuesto como: Estilo "Suave" contra estilo "Duro". Las escuelas "Internas" contra las escuelas "Externas" y todo este sinsentido separatista. Muy pronto este hecho opuesto se convierte en otra gran organización con sus propias leyes y patrones, comenzando así una rivalidad. Y con cada uno de los estilos aclamando ser ellos los poseedores de la "verdad", con la exclusión de todos los demás estilos.

En lo mejor los estilos son meras partes separadas de una completa totalidad.

Todos los estilos necesitan ajustes, parcialidad, negaciones y condenación, y sobre todo una auto justificación. Las soluciones que ellos dicen proveer a sus practicantes son la causa de sus problemas, por que ellos los limitan e interfieren con el desarrollo natural y obstruyen el camino hacia un entendimiento real y genuino.

Divisibles por naturaleza, los estilos separan a los hombres entre sí en vez de unirlos...

La verdad no se puede confinar. Uno no puede expresarse completamente cuando está restringido por los estilos.

El combate "tal como es", es total y esto incluye todo lo que "es" y todo lo que "no es", sin líneas o ángulos favoritos. Debido a esta falta de limitaciones, el combate es siempre fresco, vivo y constantemente cambiante. Tu particular estilo, tus inclinaciones personales y tus condiciones físicas forman parte del combate, pero todo esto no constituye la totalidad del combate. Si tus respuestas por el contrario siguen dependiendo de cualquier simple parcialidad.

Deberías reaccionar en términos de lo que "debería ser", en vez de a una realidad de el siempre cambiante "lo que es". Recuerda que mientras el todo es evidente en todas sus partes, una parte aislada, eficaz o no, no constituyen el todo.

Los ejercicios prolongados y repetitivos nos darán ciertamente una precisión y seguridad mecánica, de la clase que se pueden ganar en cualquier rutina. Sin

embargo, es exactamente esa clase de seguridad "selectiva" la que nos bloquea y limita el crecimiento total de un artista marcial. De hecho son muchos los practicantes que desarrollan esa "unión" y dependencia con sus "muletas" hasta tal punto que ya nunca pueden caminar sin ellas.

De esta forma cualquier técnica especial aunque inteligentemente diseñada es realmente un obstáculo.

Dejemos esto bien claro y de una vez por todas:

Yo no he inventado ningún nuevo estilo, compuesto o modificado. Yo no tengo de ninguna forma preestablecido el Jeet Kune Do, dentro de una forma distinta ni gobernado por unas leyes que lo hacen distinto de "este" o "este otro" estilo o método.

Por el contrario, espero liberar a mis camaradas de las ataduras de los estilos, patrones, fijos y doctrinas.

Entonces ¿Qué es el Jeet Kune Do? Yo soy el primero en admitir que cualquier intento de cristalizar el Jeet Kune Do en un artículo escrito no es una empresa fácil. Pero... literalmente "Jeet" significa interceptar o parar; "Kune" es el puño; y "Do" la forma o camino, la última realidad.

De esta forma el Jeet Kune Do es: La Forma del Puño Interceptor. Pero también debes recordar que el Jeet Kune Do **es tan solo un nombre**. No estoy para nada interesado tan solo en el nombre. Estoy más interesado en sus efectos de liberación cuando el Jeet Kune Do es usado como un espejo para el auto-examen.

A diferencia de un arte marcial "clásico", aquí no hay reglas o clasificación de las técnicas, que lo constituyen como un estilo distinto: El Jeet Kune Do-método de combate.

Jeet Kune Do no es una forma de acondicionamiento especial, con sus propias y rígidas filosofías. El Jeet Kune Do se enfrenta al combate no mirando tan solo desde un simple ángulo, si no que lo hace mirando desde cualquier posible ángulo. Utiliza todos los caminos y técnicas que le puedan ser de utilidad para un óptimo resultado final (después de todo, eficacia es todo aquello que puntúa). Y no esta atado por nada (técnica, estilo, doctrina, etc.) y por esto mismo es libre. En otras palabras, el Jeet Kune Do posee todo y no está limitado por nada.

Es por todos estos motivos que cualquier intento de definir el Jeet Kune Do en

términos de un estilo distinto, ya sea Kungfu, Karate, pelea callejera o el Arte marcial de Bruce Lee, es haber malinterpretado su "sentido". Porque el Jeet Kune Do es al mismo tiempo "esto" y "esto no", no se opone o adhiere a ningún estilo. Para entender esto completamente, uno debe ir más allá de la dualidad del "por" y "contra" a una unidad orgánica sin distinciones.

El entendimiento del Jeet Kune Do es una intuición directa de esta unidad. En la enseñanza del Jeet Kune Do no hay "patrones" o katas preparados de antemano, ni tampoco son necesarios. Sí que toma en consideración la sutil diferencia entre la "Sin Forma" y la "Sin-Forma". La primera es **Ignorancia**; la segunda **Trascendencia**.

A través de un instintivo sentimiento del cuerpo, cada uno de nosotros conoce la forma más efectiva y dinámica de alcanzar/desarrollar el equilibrio en movimiento y un uso económico de la energía, patrones, técnicas o formas, tocando tan solo la punta del entendimiento genuino.

El centro del entendimiento se encuentra en la mente individual y hasta que sea desarrollado todo será incierto y superficial. La verdad no puede percibirse hasta que lleguemos real y completamente a entendernos a nosotros mismos y nuestro potencial. Después de todo, **el conocimiento en las artes marciales es el auto-conocimiento**.

En este punto, tú te preguntarás: "¿Cómo puedo alcanzar este conocimiento?" Esto lo tendrás que descubrir por ti mismo. Tienes que aceptar el hecho de que no existe la ayuda sino la auto-ayuda.

Por esta razón no puedo decirte cómo "ganar" la libertad, teniendo en cuenta que la libertad está dentro de ti. Yo no te puedo decir cómo "ganar" auto-conocimiento, mientras que sí te puedo decir lo que no debes hacer. No te puedo decir lo que deberías de hacer, por que esto sería restringirte hacia un particular acercamiento.

Las fórmulas sólo coartan las libertades. Las prescripciones dictadas externamente solamente entorpecen la creatividad y nos aseguran la mediocridad. Hay que tener en mente que esta libertad que nos aflora del auto-conocimiento no se puede adquirir a través de una estricta adherencia a una fórmula. No debemos ser libres repentinamente: **Simplemente somos libres**.

El aprendizaje no puede ser una mera imitación, tampoco es la habilidad de acumular y regular el conocimiento fijo.

El aprendizaje es un proceso constante de descubrimiento. Es un proceso sin fin. En el Jeet Kune Do empezamos no acumulando, sino descubriendo la causa de nuestra ignorancia, un descubrimiento que envuelve un gran proceso de eliminación.

Desafortunadamente muchos artistas marciales son conformistas. Y en vez de aprender dependiendo de ellos mismos a través de la expresión, siguen ciegamente a sus instructores, de esta forma no se encuentran solos y encuentran su seguridad en la imitación de las masas. El resultado de esta imitación es una mente con dependencia.

Mira a tu alrededor en las artes marciales y sé testigo de la mezcla de exhibiciones rutinarias, artistas de trucos, robots sin sensibilidad, glorificadores del pasado, etc. Todos estos seguidores son exponentes de una **desesperación organizada**.

Cuántas veces se nos ha dicho por diferentes senseis o maestros que las artes marciales son la vida misma. ¿Pero cuántos de ellos realmente entienden lo que están diciendo?

La vida es un movimiento rítmico constante al tiempo que una sucesión. La vida es un cambio constante y nunca una estancación. En vez de fluir a voluntad con este proceso de cambio, muchos de estos maestros del pasado y del presente han construido una ilusión de formas fijas subscribiéndose rígidamente a los conceptos y técnicas tradicionales del arte solidificando el fluir eterno, diseccionando el todo.

Lo más doloroso es ver a estudiantes sinceros repetir incesantemente esos ejercicios imitativos, escuchando sus propios llantos y gritos espirituales. En la mayoría de los casos, lo que estos "senseis" ofrecen a sus estudiantes son técnicas tan elaboradas que estos estudiantes deberán prestar una tremenda atención hasta que finalmente van perdiendo de vista el objetivo de su entrenamiento. Acaban haciendo sus metódicas rutinas como una respuesta condicionada en vez de responder a lo "que es". Ya nunca más escuchan a las circunstancias. Ellos recitan las circunstancias de sus "maestros senseis". Estas pobres almas han sido atrapadas en la marisma del entrenamiento clásico de las artes marciales.

Un maestro, realmente un buen Sensei, no es un dador de la "verdad". Es un guía, un apuntador de la verdad, pero esta verdad la deberá descubrir el estudiante por si mismo.

Por esta razón un buen maestro debe estudiar a cada alumno individualmente y lo alentará a explorarse a si mismo tanto internamente como externamente hasta

que finalmente el alumno se conozca y se integre consigo mismo. Un buen maestro es un catalizador y a parte de poseer un profundo entendimiento deberá también tener una mente abierta con una gran dosis de flexibilidad y sensibilidad.

No hay nada único en el combate total y la expresión deberá ser siempre libre.

Esta liberación de la verdad es una realidad solamente siempre que sea experimentada y vivida por el propio interesado; es una verdad que trasciende estilos y disciplinas. Recuerda también que el Jeet Kune Do es simplemente un término, una etiqueta para ser usada como un bote para cruzar el río... una vez que lo hemos cruzado lo abandonamos y no lo cargamos a nuestras espaldas.

Estos párrafos son a lo mejor "como un dedo apuntando a la luna". Por favor, no tomes el dedo como si fuera la luna, ni fijes tu mirada tan intensamente en el dedo que pierdas todas las bellezas del universo. Después de todo, la función del dedo es apuntar desde uno mismo hacia la luz que ilumina el dedo y todo lo demás.

Bruce Lee
Septiembre 1971
Black Belt

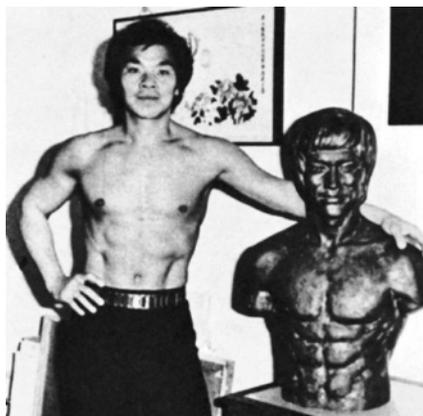


Notas de Jeet Kune Do

por Bruce Lee

Estos escritos sobre el Jeet Kune Do han sido publicados en periódicos y revistas de artes marciales. Algunos de ellos son entrevistas y otras cartas escritas a sus amigos, especialmente a William Cheung, amigo de Bruce Lee desde la infancia.

Estas notas son un testimonio a través del cual podemos apreciar el desarrollo del Jeet Kune Do.



“En el Jeet Kune Do no empezamos acumulando sino más bien descubriendo la causa de nuestra ignorancia. Este descubrimiento nos conduce hacia un proceso de eliminación.”

Fuente: Artículo publicado en la revista Black Belt en 1971.

El artículo se llamaba "Liberate Yourself From Classical Karate".

“(Mi forma de Kung Fu) es más ofensiva que defensiva. En el momento del ataque yo intercepto éste atacando yo al mismo tiempo.”

Fuente: Artículo publicado en el Chicago's American por Bill Irving el 23/8/1966.

El artículo llevaba por título "El Compañero del Avispón Verde".

“La principal característica de este estilo es la ausencia de los bloques pasivos clásicos. Bloquear es lo menos efectivo. El Jeet Kune Do es ofensivo, está vivo y es completamente libre.”

Fuente: Artículo publicado por la revista americana Black Belt en 1967.

Artículo titulado: “En el Kung Fu de Kato la Acción es Instantánea”.



I guess you didn't know that two year ago I closed my three schools and concentrate on my film involment and self improvements. You learn a lot during teaching; however, seeing is not enough, you must do; knowing is not enough, you must apply. So here I'm, back to enjoying my training and do some private lesson occasionally.

“Mi arte (el Gung Fu y el Jeet Kune Do) sólo uno de cada 10.000 personas pueden entenderlo. Es arte marcial. Ataques completamente ofensivos. Es de locos pensar que cualquiera puede aprenderlo.”

“No son realmente formas contemporáneas del arte lo que yo enseño, con lo que yo trabajo principalmente es Ataque Marcial.”

“Al contrario que otras formas de Karate que promueven una defensa estática, el Gung Fu y el Jeet Kune Do están refinados clásicamente para la defensa personal y una agresión ofensiva.”

Fuente: Artículo escrito por Joe Maggio en el periódico The Miami Beach Sun publicado el viernes 24 de octubre de 1969.

“Muy a menudo la gente habla acerca del Jeet Kune Do estando más preocupados por su denominación. Actualmente su denominación no es para nada importante. Es tan solo un símbolo para diferenciar la clase de arte marcial que estudiamos. Es igual que la X, Y y Z del álgebra. El énfasis no lo debemos de poner en la denominación, sino en sus efectos por que es como un buen espejo en el cual se refleja toda la fuerza del Jeet Kune Do.”

Fuente: Respuestas realizadas por Bruce Lee en una entrevista realizada en Hong Kong para la TV-B en junio de 1972.

“Una buena pelea es como un pequeño juego. Pero tenemos que jugarlo seriamente. Un buen artista marcial nunca está tenso, sino preparado. No estará pensando ni tampoco soñando. Estará siempre preparado para todo aquello que pueda ocurrir.”

Fuente: Notas personales de Bruce Lee tomadas del guión de “Operación Dragón”.

“William, he perdido la fe en los estilos clásicos de Kungfu chinos. Aunque yo continuo llamando chino a lo que practico, pienso que básicamente todos los estilos son producto de “nadar en la tierra” sin el elemento del agua, incluso las escuelas de Wing Chun.

Así que las líneas de mi entrenamiento van más hacia una lucha “callejera” mucho más eficaz en donde todo vale. Nos ponemos los cascos, los guantes, los petos, protecciones para las rodillas y las tibias, etc.

Desde hace ya cinco años vengo entrenando muy fuerte con el único propósito de no entrenar reteniendo los golpes.

Ahora corro cada día unos 10 kilómetros. Y le he puesto el nombre de Jeet Kune Do a mi estilo.

La razón por la cual no continuo “pegado” al Wing Chun es porque yo sin-

ceramente pienso que mi estilo tiene más que ofrecer en cuanto a la efectividad se refiere.”

Fuente: Carta escrita a su amigo William Cheung en 1969.

“...Hoy en día estoy entregado a la lectura y a la práctica del Kungfu. Estoy en casa de un compatriota el cual también esta “loco” por las artes marciales chinas (este muchacho se pasa las horas entrenando, puede romper un ladrillo de la parte de abajo sin romper el de arriba). Practicamos juntos durante dos horas diarias. Tenemos un buen gimnasio montado en su garaje y también hemos montado el wooden dummy. Mi socio ha construido otros dummies diferentes los cuales están resultando ser de una gran utilidad en el uso y la práctica del Wing Chun.

Estamos en el proceso de completar algunos equipos de protección para poder realmente combatir sin tener que retener nuestros puñetazos.”

Fuente: Carta escrita a su amigo William Cheung el día 30-10-1964.

“...El libro que has leído lo escribí en algún momento de 1963, ahora estoy en el proceso de completar un mejor libro sobre el Tao del Gung Fu. Será del tamaño del libro de Nishiyama (“Karate. El Arte de las Manos Vacías”) no sé si lo habrás visto. Este libro contiene mi profunda e interna visión durante estos cinco pasados años. Estoy trabajando muy duro para esto.”

Fuente: Carta escrita a su amigo William Cheung el día 21-11-1964.

“...Por supuesto, a mis estudiantes asociados y yo mismo nos gustaría ver tu talento, en el Wing Chung y tu “Campo Abstracto de la Defensa Personal”.

Ellos son un grupo maravilloso de adultos y gloriosas personas venidas de todas las ramas asimétricas de las artes, peleadores callejeros, boxeadores, pateadores, etc.

Realmente las artes marciales no son para las masas. Esto es lo que yo realmente pienso. Y creo que deberías quedarte para ti tu abstracto campo operacional investigación, etc. y no se lo digas a nadie. Después de todo como has dicho en tu carta, te ha llevado tres largos años de trabajo. Quédatelo para ti mismo y tus amigos y allegados. Estoy seguro que algún

Dear William,

Oct. 30 1964.

Our correspondence has always been like this: a mountain stream---it meets and parts. Anyway, I'm writing again after a not too long an absence, considering the previous length of time.

It has been a year ~~now~~ since I'm back from Hong Kong, and as you must have noticed on this letter cover that I've moved from Seattle to Oakland, California. It has been a few months now that I'm here and things are coming along pretty good. At the present time, I'm taking courses from the University of Calif. By the way I'll be getting a degree on philosophy.

Actually how are you getting along? I've met a few fellows while I was back in Hong Kong and according to the different reports I've heard I really don't know what to think. Also, I saw the twin brothers (one of them) while walking along the Hong Kong street. Are they back to Australia? I heard they are rather obnoxious. Hawkin Cheung is in Hong Kong now.

Nowaday I indulge myself in reading and Gung Fu practice. I'm staying with a fellow who is also a nut in the Chinese art (this guy is really practising--he can break a bottom brick without breaking the first one), and together we practice two hours a day. We have a nice gym built in the garage and my (木枋) is set up. My partner has also built two other different dummies that prove to be of much use to 練習形法. We are in the process of completing some protective equipments for actual sparring without pulling punches.

Hope to hear from you soon

Bruce.

día saldrás con alguna estructura más gratificante para tu alma. Mis mejores deseos van para eso.

Fuente: Carta escrita a su amigo William Cheung el día 20 - 01 - 1969.

Dear William,

It is indeed a surprise to hear from you. I was to hear about your job in Bureau of Census & Statistics, hope that you have better luck in your next job. I'm sure you will land the job appropriate and justifying job offer long.

Regarding your friend (Stanley) I'm afraid without proper papers (which are necessary for employment) he could not go long. Plus the fact that Boston is thousands of miles away from here, I am in no power to help.

I guess you didn't know that two years ago I closed my studio and concentrate on my film in front and self improvement. You learn a lot during teaching; however, seeing is not enough, you must do; knowing is not enough, you must apply. So here I'm back to enjoying my training and do some private lesson occasionally. By the way, I'm doing a film "The Silent Flute" for Warner Bros. The picture was shot in India. The picture



Carta escrita el 20-01-1969

is based on martial art and will be released in '70. You should enjoy it. I wrote the original story. The screenplay is a joint effort, headed by Sterling Silliphant ("In The Heat of the Night") a most able screen writer here in Hollywood.

I'm doing his me once more offer my best wishes and may the journey ahead be a most harmonious one for you.

Warm regards,
Lee

"...Me imagino que no sabes que hace dos años cerré mis tres escuelas y me he concentrado más en mi carrera cinematográfica y en mi propio desarrollo. Uno aprende mucho enseñando; pero



ver no es suficiente, uno tiene que hacerlo; Saber no es suficiente, uno debe poder aplicarlo. Así es que he vuelto a disfrutar de mis entrenamientos y ocasionalmente imparto algunas clases privadas. Bueno, sabrás que estoy haciendo una película "La Flauta Silenciosa" para la Warner Bros. en otoño y en la India.

La película está basada en las artes marciales y se estrenará en el '72. Te gustará. Yo he escrito la historia original. La puesta en esce-

William,

I glad to know you're living at the same address.

You remembered correctly. I have a 4 year old son and we expecting the baby April. I am truly a lucky man to have a wonderful wife and a male harmonious family.

Do let me know if you and your wife are planning for a visit here in the States. You two are most welcomed to stay at my home. Of course, my studio and associates would grab love to see your talent in the "abstract field of self-defense". They are a wonderful group of matured, goovy people from all branches of an rhythmic art, steel figures, open-books, etc etc.

Really, martial art is not for the mass. This is what I feel and I do think that you should keep to yourself your very own "abstract field operation" etc etc. Don't don't let "anyone" know. After all, as you pointed out in your letter you have spent a full three long years on it. Keep it to yourself and close friends. I am sure you will one day come up with something even more soul-qualifying structure. My best wishes go to that.



Carta escrita el 18 - febrero - 1969

Do you're getting a degree in Economics? (Statistics) Well, Congratulations! I wish you all the success in it and that it will bring you much enjoyment.

Take good care my friend and love from

Willy

na es un esfuerzo común encabezado por Sterling Silliphant ("En el Calor de la Noche"). Uno de los mejores guionistas de Hollywood.

Fuente: Carta escrita a su amigo William Cheung el día 18 - 02 - 1969.

41 Cunberland Rd.
Kowloon H.K.
20 de Julio de 1973

Adrian Marshall
Suite 920 Century City
10100 Santa Mónica Blvd.
Los Ángeles California 90067 - U.S.A.

Querido Adrian,

Llegaré a Los Ángeles el 3 de agosto, me gustaría que nos sentáramos, esperando que me puedas dedicar un fin de semana, el 4 y 5 de agosto, para que habláramos a cerca de los siguientes temas:

1º El negocio con Hanna Barbera.

2º La proposición de la Warner.

3º Titanas de Italia.

4º La proposición de Andy desde Hong Kong. Ya te explicaré cuando te vea en persona.

De todas formas será un gran programa, con Shows en la televisión, entrevistas para la United Press, etc., estaré una semana en Los Ángeles y me iré a Nueva York el día 18 de agosto para otra semana de publicidad y puede que vaya al Show de Johnny Carson y así, etc. De esta forma mi tour de publicidad acabará oficialmente el 24 de agosto y el 25 me encontraré con Linda en Los Ángeles, preparado para la vuelta a Hong Kong y espero que en una pieza.

Mientras tanto, si puedes preliminarmente empezar algunas conversaciones sin mi presencia, adelante, hazlo. Sin embargo preferiría que tú y yo nos sentáramos antes y discutiéramos el plan total y ver la situación acerca del impuesto sobre la renta antes de que comencemos. También me gustaría encontrarme contigo antes de que nos juntemos con Raymond Chow y así los dos, juntos, podamos escuchar lo que tiene que decir.

Bueno, también hay otras proposiciones de libros, ropa (moda), etc.

De cualquier forma hablaré contigo personalmente cuando te vea.

Cuídate amigo mío,

Realmente tuyo.

Bruce

P.D. Esperando que entre nosotros se abra una honesta relación y realmente podamos hacer algo bueno y justo. Weintraub me ha llamado y volará hasta Hong Kong, supuestamente ha diseñado un súper plan para mi, de cualquier forma yo no firmaré nada hasta que yo y quizás Raymond nos sentemos todos y lo hablemos.

iiAsí que, prepárate!! Hasta pronto.

Fuente: Esta es la última carta que escribió Bruce Lee al abogado Adrian Marshall. La carta la recibió siete días después de la muerte de Bruce Lee, y fue escrita el mismo día de su muerte el 20 de julio de 1973.

Nota del autor: De las cartas he traducido lo que es de interés marcial solamente, aunque esta última se reproduce íntegra.

Dear William,

Nov. 21 1964

Your letter is kind of stressing doubt on our friendship. I don't wish to write to have you think that I'm writing for Gung Fu information----I'm writing merely because I want to write to you. Please do not stress on the need (as you mentioned in your letter) on my part for your opinion. Of course you helped me while we were in Hong Kong and I'm grateful but please write to me as a friend not as one who has all the answer, which I'm sure no one has. ^{These are} ~~This is~~ facts I'm putting down and am not trying to be disagreeable.

Things are getting pretty good here in Calif. and if I have not told you that I'm married well I am----she is a real nice girl and is a straight A student. We have been married for a year something now. In fact, we are going to have a baby soon.

The book you read is a basic book I've written somewhere in 1963 and I'm in the process of completing a ~~much~~ much thorough book on the Tao of Gung Fu. It will be the size of Nishiyama's book (Karate, the Art of Empty Hand) if you've seen it. This book will contain my insight during these past five years. I've worked hard for it.

My wife and I are planning to take a trip to Hong Kong next year, that is if I can make it. It will be nice if you can go too. I bet it would be difficult to get off a Gov. job for a few months. If you can make it over to the States do let me know ahead of time, I'm sure we can put you up in my house.

Truely yours

Bruce



Instructores más representativos de Jeet Kune Do y Jeet Kune Do Concepts



Gran Maestro Dan Inosanto

Daniel Arca Inosanto, más conocido como Dan Inosanto, poco se puede decir nuevo a cerca de este Maestro, Sifu, Guro, Pendekar, Kru, Guantes de Oro, Sensei, etc. En tres palabras: Maestro de maestros. **Una leyenda viva en su propio tiempo.**

Dan Inosanto es el Maestro-Instructor de Jeet Kune Do Concepts más buscado en todo el mundo y el máximo exponente de todos los instructores de Jeet Kune Do Concepts.

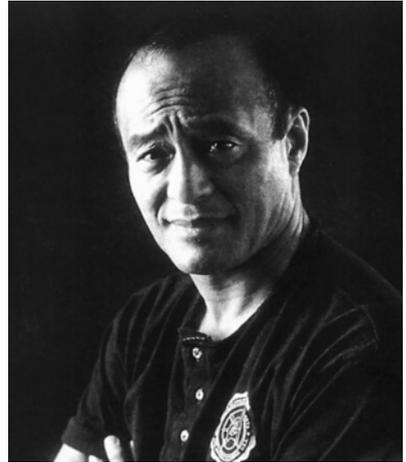
Todos los instructores que hoy en día enseñan Jeet Kune Do Concepts provienen de la Inosanto Academy. Algunos son o han sido alumnos directos de Dan Inosanto mientras que el resto lo han sido de los alumnos de Dan Inosanto, los que llamaríamos de segunda generación.

Dan Inosanto ha sido el embajador por excelencia de estilos tan distintos entre sí como Kali-Eskrima-Arnis, Pentjak Silat, Jeet Kune Do Concepts, Boxeo Tailandés, Jiujitsu, Savate Francés, Shoot Fighting, etc.

Según lo dicho es lógico que Dan Inosanto sea el instructor más buscado también para impartir sus cursillos de Jeet Kune Do. El currículo de sus cursillos es el que se ha citado anteriormente. Dan empieza sus cursillos enseñando siempre las técnicas del Kali-Eskrima-Arnis y, dependiendo de los cursillistas, continua con un estilo u otro.

Muchos de los instructores certificados por Dan Inosanto son instructores de cursillos, y generalmente siempre aquellos que los organizan y son sponsors de los mismos. Dan Inosanto siempre dice que los instructores de cursillos son incluso mejores (a veces) que los instructores que asisten a diario a sus clases.

Dan Inosanto es también el instructor más buscado para hablar sobre la figura de Bruce Lee y su Jeet Kune Do, debo añadir aquí que Inosanto es uno de los maes-



tros con más cultura marcial que he conocido. Lo sabe casi todo y ha practicado casi todos los estilos y disciplinas.

Es una persona muy querida por todos los grandes maestros pues ellos saben lo que significa para sus propios estilos que Dan Inosanto los practique y que con el tiempo los incluya en su currículum de enseñanza.

De todos es sabido lo que Dan Inosanto ha representado a la hora de que estilos tan desconocidos a nivel mundial como lo eran el Kali-Eskrima-Arnis o el Pentjak Silat (por poner dos ejemplos), hoy en día no sólo sean conocidos a nivel mundial, sino también practicados, y aquellos que han querido estudiar estos estilos en profundidad hayan acabado buscando a los maestros que enseñaron a Dan Inosanto

A la derecha: Felipe Mercado, William Cheung, Dan Inosanto, Cass Magda.

Bajo estas líneas: Foto dedicada por Guro Dan Inosanto a Felipe Mercado por el buen trabajo en la introducción del Kali y el buen desarrollo del mismo en España.

Abajo a la derecha: Dan Inosanto entrega, en presencia de Cass Magda, el Certificado a Felipe Mercado.

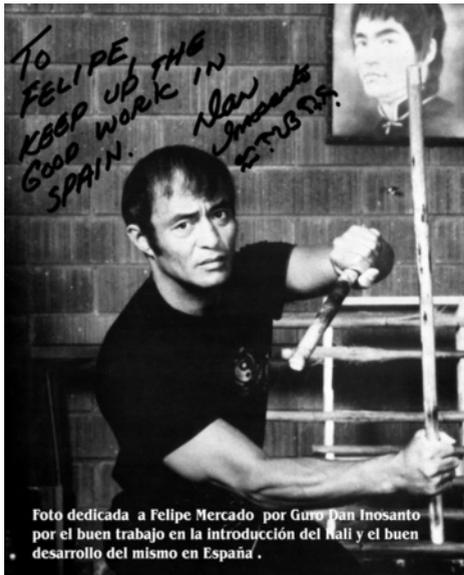


Foto dedicada a Felipe Mercado por Guro Dan Inosanto por el buen trabajo en la introducción del Kali y el buen desarrollo del mismo en España .



esto también se puede decir de otros estilos.

Dan Inosanto es también y por lo que más se le conoció, el alumno más significativo de Bruce Lee. Esto lo ha convertido en portada de muchísimas publicaciones especializadas, desde el mismo momento en que su maestro, Bruce Lee, falleciera en 1973.

De todos los alumnos de Bruce Lee, Dan Inosanto ha sido el más entrevistado, del que se han escrito más artículos y el que más libros sobre el Jeet Kune Do ha escrito; no en vano Bruce Lee lo eligió para que continuara con sus enseñanzas del Jeet Kune Do, y esto último es lo que lo ha convertido en la figura más polémica de acuerdo a los "puristas" del Jeet Kune Do.

Puestos todos estos ingredientes juntos, nos dan un total de muchas y excelentes experiencias que pocas personas pueden haber tenido la oportunidad de vivir y de haber podido sacar el provecho necesario, como lo ha hecho Dan Inosanto.

Él mejor que nadie sabe el gran privilegio que ha tenido al conocer en persona y haber podido entrenar de primera mano con aquellos que en sus respectivos estilos han hecho historia.

Artistas marciales como Floro Villabrille, el último sobreviviente de un combate a muerte oficial celebrado en Las Filipinas en 1947; Juanito Lacoste, el primer hombre que empezó por juntar varias formas de Kali, al que conocían como "El Bruce Lee de las artes marciales Filipinas". Entre estos dos grandes del Kali, Dan Inosanto entrenó con muchos y buenos artistas marciales: Ed Parker, el padre del Karate (Kenpo) americano, un hombre que tuvo mucho que ver en cuanto a reconducir la carrera marcial de Dan Inosanto, uno de sus mejores alumnos, pues fue él el que primero le habló sobre el Kali haciéndole ver que no era tan solo "un entrenamiento con palos" como solía decir Dan Inosanto cuando se le hablaba del estilo de sus ancestros, y también fue Ed Parker el que pidió a Dan Inosanto acompañar a Bruce Lee durante el tiempo que estuviera Bruce Lee invitado por Ed Parker debido a una demostración que daría Bruce Lee en una de las muchas que dio por toda América. Fue esta otra oportunidad que Dan Inosanto aprovechó y que significó un giro de ciento ochenta grados en la vida de Dan Inosanto.



**Dan Inosanto y Felipe Mercado.
Curso impartido en Madrid.**

“Es de bien nacidos el ser agradecidos” y pocas personas son tan agradecidas como lo es Dan Inosanto. En su logotipo de Kali incluye una cifra en números romanos, el veinticinco (XXV), lo cual representa a los veinticinco maestros de los cuales ha aprendido Kali de un estilo u otro.

Dan Inosanto es igualmente agradecido con Bruce Lee, pues le prometió no llamarle nunca a lo que aprendió de él Jeet Kune Do, y que nunca abriría escuelas con esa denominación, y así ha sido, éste es uno de los motivos por los que Dan Inosanto llama a lo que enseña Jeet Kune Do Concepts. Es también por este motivo (todo esto siempre lo cuenta Dan) que Dan Inosanto afirma que “El Jeet Kune Do no existe” y que debido a esto él tiene otros estilos para poder aplicar los Conceptos, Filosofías y Principios del Jeet Kune Do.

Al hacerlo de esta forma Dan puede aplicar estos principios a cualquier estilo de los que practica, sean chinos como el Wing Chun Modificado (Jun Fan) o el Kali Filipino. La única parte física del Jeet Kune Do que enseña Dan Inosanto es el Jun Fan Trapping, también llamado Jun Fan Martial Arts.

Los conceptos del Jeet Kune Do son los siguientes: **Simple, directo, no clásico** (de esta forma es como a Bruce Lee le gustaba llamar a lo que hacía). **No telegra-**



Multitudinario curso que organizó Felipe Mercado y que impartió Dan Inosanto.



De derecha a izquierda: Paula, Dan Inosanto y Felipe Mercado.

fiar. Pensar siempre en Golpear, nunca en bloquear. El Jeet Kune Do no trata de acumular sino que es un eliminar diario. Ahorro de Movimientos. El lado más fuerte al frente. Empezar el ataque antes de tan siquiera estar en la distancia correcta. El estilo debe amoldarse a las personas y no al contrario.

Estos conceptos son el "hilo" invisible que une todos estos estilos entre sí.

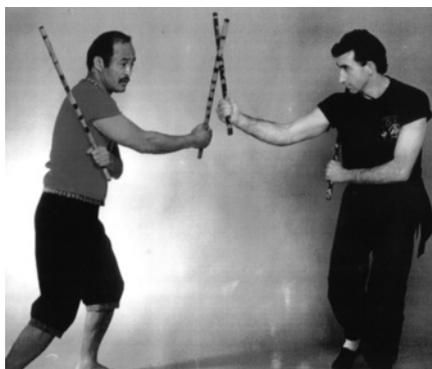
Cuando es preguntado Dan si él aplica a lo que practica y en qué porcentaje, todos los conceptos arriba mencionados, responde afirmativamente y lo explica de esta forma:

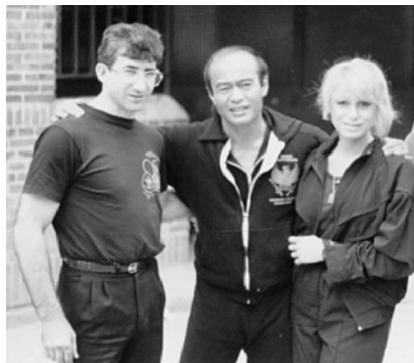
Imaginemos a diez personas, alumnos de la Inosanto Academy. Los diez aprenden por igual todo el currículo de mi academia, pero debido a un sin fin de cosas como: gustos, dominio de las técnicas, cualidades de cada uno, preferencias personales o culturales, etc., etc., tenemos que ninguno de los diez son iguales. Aquí ya tenemos uno de los conceptos: **Que el estilo se amolde a las personas.**

Tomemos a uno de ellos para ilustrar el ejemplo: Este alumno en particular puede tener un 20% de Wing Chun Modificado, un 10% de Pentjak Silat, un 30% de Kali, un 10% de Jun Fan Trapping, 20% de Boxeo Tailandés y 10% de Jiujitsu.

Los otros nueve restantes pueden o no tener diferentes estilos y porcentajes, pero a esto yo no lo llamo todavía Jeet Kune Do Concepts, para mí el Jeet Kune Do es otra cosa.

Yo llamo Jeet Kune Do al producto final. O lo que es igual, al porcentaje final aplicable en el combate: Aquello que es útil. Este





Dan Inosanto, Cass Magda y Felipe Mercado en Australia. A la derecha Dan y Paula Inosanto con Felipe Mercado.

resultado final para unos tendrá un porcentaje diferente del que tendrá para otros.

Aquí he aplicado otros conceptos tales como: **Aprovechar lo que nos sea útil y rechazar lo que no lo sea y añadirle lo que es específicamente nuestro. Simple, directo, no clásico.**

Estarán ustedes de acuerdo conmigo en que esta manera de mezclar estilos, principios y filosofías, no es nada clásico, y lo de simple y directo es como deberán de ser las técnicas que empleemos en el combate, pues de no ser así las desecharíamos; por eso mismo como he dicho antes el porcentaje final será diferente para cada uno de ellos.

Siempre se ha cuestionado a Dan Inosanto, si le estaba siendo "fiel" a su maestro y amigo y a su Jeet Kune Do cuando llama a lo que enseña **Jeet Kune Do Concepts**. Bruce Lee nunca (al menos que yo sepa) le dijo a Dan: **"Cuando yo muera dejarás de enseñar y te dedicarás a otra cosa..."**. Sino todo lo contrario, Bruce Lee instó a Dan Inosanto a **investigar, experimentar a desarrollarse, pero si en algo le puso más énfasis fue a que hiciera lo que hiciera debería ser él mismo. En pocas palabras, encontrar su sitio en este mundo, su casa, su cultura, sus raíces.**

Y esto es lo que hace Dan Inosanto desde que empezó con las primeras clases de Judo y habiendo pasado por el Kenpo, Jiu-jitsu, Kali, etc., hasta que encuentra a Bruce Lee que le ayuda con un suave toque en su espalda y le dice: **"Always On (siempre adelante) Dan."**

Dan Inosanto siempre ha cargado sobre sus espaldas con una gran responsabilidad al elegir un estilo e incluirlo en su currículum de enseñanza; tomemos como

ejemplo el Wing Chun. Cuando Dan enseña este estilo de Kungfu en cualquiera de sus facetas, los maestros de Wing Chun arremeten contra él porque dicen que lo que enseña es un Wing Chun Modificado (Jun fan Method)... Y lo mismo sucede con el Boxeo, con el Pentjak Silat, con el Thai Boxing, etc., etc.

Lo que deberían comprender estos maestros que tanto lo critican es que gracias a él se conocen muchos estilos y maestros que de no ser por él nadie los conocería.

Dan me habló y muy bien de Nino Bernardo (Wing Chun), Paul de Thouars (Pentjak Silat Bukti Negara), Chai Sirisute (Boxeo Tailandés), etc., y hay que decir en su favor que todo lo que ha hecho lo ha hecho con toda honestidad y fiel a sus principios e ideas y fiel a todos aquellos maestros, incluyendo a Bruce Lee y a sus principios e ideas.

Dan Inosanto encontró 'su casa' en el Kali-Eskrima-Arnis Filipinos, no debemos olvidar que Dan Inosanto es de origen Filipino, y por este motivo no ha profundizado tanto en ningún otro estilo como lo ha hecho con el Kali-Eskrima-Arnis. Su fortaleza marcial se la da el Kali pero también Dan Inosanto ha ido adornando 'su casa' con otros "muebles" (otras artes marciales) que aunque no tuvieron mucho que ver con Bruce Lee y su Jeet Kune Do, si que tienen que ver y mucho con Daniel Arca Inosanto como persona y como artista marcial y sobre todo y ante todo con su propia forma de ver y entender el **Jeet Kune Do**.



Gran Maestro Ted Wong

Ted Wong conoce a Bruce Lee durante una conferencia-demonstración sobre Gung Fu-Jeet Kune Do-Jun Fan Martial Arts (las artes marciales de Bruce Lee) que tenía lugar en Los Ángeles, California.

Ted Wong acudió a dicha "charla" por que había oído hablar muy bien a cerca de Bruce Lee y de sus habilidades y "proezas". Hasta aquel momento nunca se había



sentido atraído por las artes marciales, quizás por que nadie se las había mostrado de la forma en que lo hizo Bruce Lee. Pero fuere por lo que fuere, el caso es que después de esa conferencia, Ted Wong pidió a Bruce Lee si podía ser su alumno y comenzar las clases lo antes posible.

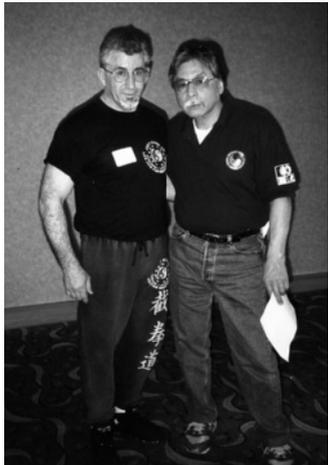
Ted Wong fue el único alumno no artista marcial (hasta entonces sólo había practicado y durante poco tiempo Boxeo Inglés) que Bruce Lee acogió en sus clases.

Bruce Lee y Ted Wong pronto sintonizaron bien el uno con el otro. Entre ellos habían más de una similitud, lo que hizo que esta sintonización perdurara en el tiempo. Una de ellas y creo que la más importante era que los dos eran chinos y de Hong Kong (similitud racial y cultural) aparte de que por aquel entonces Bruce y Ted tuvieran más o menos el mismo peso, estatura, cuerpo, inquietudes. etc. Pronto llegaron a ser grandes amigos, dentro y fuera de las clases.

Muy pronto Ted, más que ningún otro, formó parte de la vida cotidiana de Bruce Lee. Recorrían juntos muchos kilómetros hasta Oakland y Seattle para entrenar con James Lee, persona muy importante y una pieza clave en el desarrollo marcial de Bruce Lee y su Jeet Kune Do, y su alumno Taky Kimura, persona a la cual Bruce Lee dejó al frente de su escuela en Seattle, él es el encargado hoy en día

Felipe Mercado junto a las tumbas de Bruce Lee y Brandon Bruce Lee.

Bajo estas líneas Felipe Mercado junto a Taky Kimura en Seattle.



de "vigilar" y cuidar las tumbas de Bruce Lee y la de su hijo Brandon Bruce Lee.

Bruce Lee y Ted pasaban mucho tiempo juntos entrenando y desarrollando lo que hoy día se conoce como Jeet Kune Do, pues fue durante su estancia en Los Ángeles donde tuvo lugar ese cambio sustancial del Jun Fan Martial Arts hacia el Jeet Kune Do.

Una vez enrolado en las clases, al no haber tenido antes ningún entrenamiento marcial y por consiguiente ningún "vicio" adquirido debido al entrenamiento en otras disciplinas, lo que Ted aprendía lo aprendía en un estado más puro del que lo pudiera hacer cualquier otro de los alumnos, pues como he dicho anteriormente, Ted no se veía influenciado por ninguna experiencia anterior y tampoco tenía otras "cosas" (técnicas) para comparar como era el caso de Joe Lewis (Karate), Chuck Norris (Tang Soo Do, Karate Coreano), Mike Stone (Karate), Dan Inosanto (Judo, Jiujitsu, Kenpo, Kali/Eskrima), Steven Golden (Kenpo); Richard Bustillo, (Boxeo, Kenpo, Kali/Eskrima) y tantos otros que aprendieron de Bruce Lee y a los cuales les fue mucho más difícil "vaciar" esa taza de la que tanto hablaba Bruce Lee.

A los que ya tenían experiencia en otras disciplinas, Bruce Lee no trataba de cambiarles su forma de hacer, sino más bien les enseñaba a potenciar lo que ya dominaban y hacer más efectivas sus técnicas. Este fue el caso de Chuck Norris, a



Cursillo impartido por Ted Wong. Tras él se encuentra Felipe Mercado.

él le enseñó a mejorar sus patadas, según me contó el propio Chuck Norris, cuando lo conocí en Australia.

El boxeo (poco) que había practicado Ted, no sólo no le perjudicó, sino que le ayudó y mucho a la hora de poder aprender, comprender y por último poner en práctica el Jeet Kune Do, pues algunos de los elementos del Jeet Kune Do están relacionados con el boxeo.

No hay nada de que poder hablar sobre Ted Wong (marcialmente hablando) antes de conocer a Bruce Lee y este es uno de los motivos por los que Ted Wong se parece más a Bruce Lee (marcialmente quiero decir) que ningún otro de los alumnos de Bruce Lee. Su forma de moverse, su velocidad, su potencia, su dominio y conocimiento del Jeet Kune Do etc.

Gracias a él muchos artistas marciales hemos podido conocer el Jeet Kune Do "Original", el auténtico, el único, el de Bruce Lee.

Ted Wong no ha agregado nada a lo que aprendió de Bruce Lee. Ha estado mucho tiempo en la "sombra", practicando y perfeccionando aquello que aprendió de Bruce Lee, para él era suficiente para poder practicar, desarrollar sin tener que agregarle nada a lo que tenía. Él sí tenía un "cuerpo físico" para poder aplicar los conceptos, principios y filosofías del Jeet Kune Do.

El "cuerpo físico" del Jeet Kune Do no es ni más ni menos que todo aquello que aprendió de Bruce Lee. Todas sus patadas, puñetazos, atrapes, sus formas de ataque, la estrategia en el combate, diferentes formas de desarrollar la potencia, la velocidad, la elasticidad, musculación, energía, movimiento, etc. Opino que hay suficiente "cuerpo físico" como para no tener que añadirle nada más y pasarse toda una vida para poder dominar bien todo.

A Ted Wong le debemos que el Jeet Kune Do no se perdiera para siempre. Él nunca hubiera salido del ostracismo de no haber sido por que vio que las cosas con el Jeet Kune Do no iban del todo bien y que se estaban diciendo muchas cosas que no eran del todo ciertas... Cuando Ted Wong habla sobre el Jeet Kune Do todos los demás maestros callan y escuchan. Esto lo he podido ver yo personalmente en los cursillos a los que he asistido a nivel mundial, uno en San Francisco y el otro en Seattle. En estos cursillos estaban presentes todos los maestros que hoy en día enseñan Jeet Kune Do menos Dan Inosanto y Larry Hartsell, este último estuvo presente en San Francisco, formando parte del Núcleo. El Núcleo estaba formado por aquellos maestros de Jeet Kune Do, en su día alumnos de Bruce Lee, desde la etapa de Seattle a Oakland y Los Ángeles. Y como decía antes, cuando Ted Wong explicaba algún principio, patada o técnica, todos sin excepción (maestros y alumnos) se paraban para poder escuchar y ver lo que tenía que decir Ted Wong.

Ted Wong es la persona que más clases privadas realizó con Bruce Lee, y ha colaborado junto a Dan Inosanto en la realización de varios libros de Bruce Lee



**Ted Wong junto a Felipe Mercado, en casa de este último.
Ted Wong y Felipe Mercado en el curso que tuvo lugar en la Fuente de San Luis, Buñol, Valencia.
Ted Wong golpeando la manopla que sujeta Felipe Mercado.**





**Ted Wong y Felipe Mercado.
A la derecha Ted Wong y Felipe
Mercado trabajando Chisao.**



como los Fighting Method y también el libro sobre Wing Chun de James Lee.

Ha sido reconocido y premiado por su gran labor de difusión de los principios del Jeet Kune Do así como de sus técnicas y métodos de entrenamiento. Ha realizado infinidad de cursillos alrededor del mundo, y todo esto porque los fans de Bruce Lee estaban deseosos de conocer al "otro" (Ted Wong), aquél del que sabían que había entrenado con Bruce Lee, pero que hasta el momento (por aquel entonces) no se había presentado al mundo por que había estado más preocupado por su desarrollo marcial, perfeccionando su Jeet Kune Do, el mismo que había aprendido de su maestro Bruce Lee.

Sólo los practicantes de Jeet Kune Do que han tenido la suerte de poder ver y entrenar con Ted Wong han podido ver a un gran artista marcial con una luz deslumbradora y propia, pero con otra luz más potente que la suya que lo acompaña en todos sus movimientos y acciones como si lo arrojara en esta "guerra incruenta" por mostrar al mundo entero el arte marcial que un día aprendió de Bruce Lee.

Son estos mismos artistas marciales los que han elegido a Ted Wong nombrándolo como el **Guardián del Jeet Kune Do Original**.

Ted Wong, al contrario que Dan Inosanto, ha encontrado su "casa" en el Jeet Kune Do Original, y como me comentaba un día sentados en mi casa: **"...Todavía hoy en día sigo descubriendo algo nuevo en el Jeet Kune Do, algo que siempre había estado ahí y de lo que no me había dado cuenta antes."**



Mi Jeet Kune Do



Mi Jeet Kune Do

Conocí a Dan Inosanto en el año 1984 en Australia. Fue durante un cursillo de Wing Chun/Jeet Kune Do que organizaba en Falls Gap, Melbourne, uno de los amigos de Bruce Lee, William Cheung.

El cursillo tuvo una duración de 15 días, diez horas diarias. Yo sólo me pude quedar los primeros siete días, y aunque podía cambiar de maestro (William Cheung o Dan Inosanto), siempre me quedé con Dan Inosanto y con el que por aquel entonces era su ayudante, Cass Magda. Cass Magda dedicaba tres horas diarias después de haber acabado el cursillo a dar clases particulares de repaso sobre cualquier tema que se hubiera dado ese mismo día. Yo personalmente asistí una sola vez, pues no quería "liarme" más de lo que ya estaba. Demasiadas técnicas y demasiados estilos diferentes para una cabeza tan pequeña como la mía y tengo que decir que aunque Dan Inosanto ya empezaba a trabajar con el Pentjak Silat, etc., etc., todavía no los incluía en su currículo de enseñanza. Lo que más enseñó fue Kali/Eskrima/Arnis en todas sus categorías: Un solo bastón, doble bastón, bastón y daga, daga, manos vacías y aunque no lo practicáramos, mostró también palo



Felipe Mercado y Berny en Australia.



El autor en el Chinatown de San Francisco.



largo y armas arrojadizas. También enseñó Boxeo Tailandés y Jun Fan Martial Arts (las Artes Marciales de Bruce Lee).

El primer día de entrenamiento, Dan Inosanto comenzó con el Kali/Eskrima/Arnis y me acuerdo como si fuera hoy mismo lo primero que dijo: **“El Jeet Kune Do no existe como estilo. Esto que vamos a practicar hoy se llama Kali y proviene de las Filipinas. A Bruce Lee era uno de los estilos que más le gustaba, por que es un estilo directo y estuvo destinado a la defensa en tiempos de invasión y de guerra y de estar vivo Bruce Lee estoy seguro que lo practicaría, es un estilo**

que se acopla muy bien con los conceptos y principios del Jeet Kune Do.”

Por aquel entonces yo que era un buen coleccionista ya tenía mucha información sobre el Kali/Eskrima y el Jeet Kune Do, aunque hasta ese momento no había tenido la oportunidad de haber entrenado ninguno de los dos estilos. Tengo que decir que cuando conocí el Kali/Eskrima me sentí identificado con su forma de entrenar, sus principios y su filosofía. Sus técnicas me parecían (son) muy sofisticadas y vi muy claro lo que Dan Inosanto acababa de decir sobre Bruce Lee y el Kali, de hecho, Bruce Lee lo muestra en casi todas sus películas, pero hay que decir que lo hace a su manera.

En Australia tuve muchos momentos de charla acerca de Bruce Lee y su Jeet Kune Do con Dan Inosanto y con su ayudante Cass Magda, pero no fue hasta que vinieron a Valencia y se quedaron en mi casa que tuve las veinticuatro horas para hablar más en profundidad sobre los temas del Jeet Kune Do y de su fundador, Bruce Lee. Durante siete años estuvo viniendo Dan a Valencia, España, y durante esos años fui testigo de los cambios y transformación de Dan Inosanto.

Él siempre estaba “ansioso” por el conocimiento (más si cabe que por el dominio de dicho conocimiento). No, no estoy diciendo que Dan Inosanto no domine lo que enseña: Él particularmente sí, pero son tantas las técnicas y estilos que enseña que

no le queda mucho tiempo para dedicárselo a todos por igual y tiene que decantarse más por unos estilos que por otros, en su caso el Kali/Eskrima/Arnis, en el caso de sus alumnos cada uno sabrá a qué estilos le deberá de prestar más atención. Y en muchos casos algunos estilos los ha aprendido parcialmente, seleccionando muy cuidadosamente las partes que más se ajustan a sus principios y estrategias, filosofía y conceptos: "Absorber lo que nos sea útil y desechar lo que no lo sea".

Estaba "ansioso" buscando nuevos estilos y técnicas para según él poder aplicar los conceptos, principios y filosofías de Bruce Lee. Cada año tenía algo nuevo para mostrar, ya fueran otros estilos diferentes de Pentjak o de Kali (Dan enseña más de 47 estilos de Kali), Shoot Fighting, etc. Motivo por el que según Dan Inosanto prometió a Bruce Lee nunca enseñar.

Como decía Bruce Lee: **"...El verdadero arte del Gung Fu no es la acumulación, sino todo lo contrario, es la eliminación. Responder como un eco. Adaptarse como una sombra. Golpear como una flecha. En el Gung Fu no se trata de cuánto hemos aprendido, sino de cuánto hemos absorbido. No se trata de cuánto conocimiento podemos acumular, sino más bien de cuánto conocimiento podemos aplicar."**

Esto lo escribió Bruce Lee en el año 1964.



Cuando conocí a Ted Wong era todo lo contrario a Dan Inosanto. No es que Ted Wong no estuviera "ansioso" por el conocimiento, que lo está. Pero del conocimiento de lo que tiene entre manos. Pero si en algo está realmente ansioso Ted Wong es por el dominio de ese conocimiento... Dice de esto Bruce Lee: **"El conocimiento por sí solo no sirve de nada, hay que poder aplicarlo."** **"Una sola técnica bien aprendida es mejor que mil aprendidas a medias."**

Cuando decidí entrenar con Ted Wong y organizar sus cursillos en Valencia, alguien me dijo que con Ted Wong siempre aprendería lo mismo año tras año y que quizás era algo que tendría que tener en cuenta a la hora de valorar si me interesaba el Jeet Kune Do o el Jeet Kune Do Concepts. Yo ya lo tenía claro, me intere-

saba el Jeet Kune Do Concepts. Pero al mismo tiempo y sin lugar a dudas me interesaba el Jeet Kune Do porque de eso se trata. Para que una técnica sea realmente nuestra y forme parte de nuestro arsenal en el combate, deberemos repetirla hasta la saciedad, hasta que como decía Bruce Lee, esa técnica se **adapte a nosotros como una sombra**, formando parte y para siempre de nosotros mismos, y sólo hay una forma de hacerlo y es: **Aprendiendo lo mismo año tras año, sin estancarse y evolucionando constantemente con nuestras "técnicas", evolucionar en las artes marciales no significa acumular estilos uno tras otro.**

Ted Wong está más preocupado por desarrollar aquello que es funcional, que "funciona". Por la correcta alineación de su cuerpo cuando lanza un puñetazo o una patada, por el desarrollo de la velocidad y la potencia en cada técnica por sus movimientos (pasos-footwork) por el desarrollo y "lectura" de las diferentes distancias en el combate, etc.

En el primer cursillo que organicé con Ted Wong, estuvo hablando más de dos horas seguidas, explicando los principios de cada técnica que íbamos a realizar.. Pero que nunca hacíamos... Porque para él era más importante que la gente comprendiera primeramente el principio de cada técnica que la técnica en sí. Al contrario que Dan Inosanto que "vuelve locos" a los cursillistas con miles de técnicas de diferentes estilos. Estoy seguro que los dos maestros quieren conseguir el mismo resultado: Hacer que sus alumnos sean más eficientes en sus respectivos estilos; ya se sabe el dicho: **"Cada maestrillo tiene su librillo."**

Los dos han encontrado su "casa" identificándose realmente con lo que hacen,



cada uno de ellos cree estar en el camino correcto (de hecho así es realmente) y en posesión de la "verdad de Bruce Lee y su Jeet Kune Do". Yo creo que cada uno de ellos ha vuelto a sus raíces, uno a sus raíces y cultura chinas y el otro a sus raíces y cultura filipinas, debemos tener en cuenta que el Jeet Kune Do proviene del Kungfu, y por tanto chino y el "estilo" de Dan Inosanto está basado en el Kali/Eskrima/Arnis, y por tanto filipino.

Siempre nos hemos preguntado qué hubiera ocurrido con el Jeet Kune Do (hacia donde hubiera derivado) si Bruce Lee no hubiera muerto. Y yo hago esta pregunta. ¿Continuarían haciendo lo que hacen Ted Wong y Dan Inosanto si se pudieran cambiar sus raíces? Ted Wong: filipino y Dan Inosanto: chino... quizás no, nunca lo sabremos. Pero lo que sí sabemos es que sus raíces y cultura tienen y mucho que ver con su forma de ver el Jeet Kune Do de Bruce Lee.

Lo mismo ocurre con Richard Bustillo (filipino), socio y amigo de Dan Inosanto desde que entrenaban con Bruce Lee. Sin embargo no ocurre lo mismo con Taky Kimura (japonés), él continúa enseñando aquello que aprendió de su maestro, Bruce Lee, Wing Chun y Wing Chun modificado, hay que tener en cuenta que Taky Kimura fue de los primeros en conocer a Bruce Lee, allá por los años 1959-60. En aquella época todavía Bruce Lee no había comenzado su evolución hacia el Jeet Kune Do, y aunque hay que decir que siempre estuvo en contacto con su maestro e incorporando aquello que Bruce Lee iba añadiendo a su currículum como artista marcial, él siguió muy de cerca la etapa de Oakland con James Yimm Lee y la etapa de los Ángeles con Dan Inosanto, Ted Wong y otros.

Bruce Lee siempre pensó que los estilos tendían a separar a las personas en vez de unirlos, y por esto mismo no quería ponerle nombre a aquello que él practicaba. Uno debería ser primero artista marcial y luego karateka, judoka, eskrimador,



Portada de la revista **SPORTS** que Richard S. Bustillo dedicó a Felipe Mercado y en la que aparecen ambos.

etc. Cuando Bruce Lee abrió su escuela al público, lo hizo al público en general, sin importarle razas ni credos. Su primer alumno fue Jesse Glover, una persona de raza negra. Pero en este mundo que vivimos todo tiene que tener una identidad y llamarlo de alguna forma para poder diferenciarlo de otras "cosas". Bruce Lee inmediatamente dijo así: **"El Jeet Kune Do es tan solo un nombre. Si alguien dice que el Jeet Kune Do es diferente de "esto" o "esto otro", por favor, borremos el nombre. Porque esto es lo que es, simplemente un nombre. Por favor no le demos más vueltas."**

Hoy en día, ninguno de ellos (Dan¹ y Ted) están preocupados por nada más que no sea el nombre de Jeet Kune Do, pero de distinta forma, como ya hemos visto, lo que le falta a uno lo tiene el otro. Para poder decir los dos que realmente hacen Jeet



Kune Do - Jeet Kune Do Concepts - Jun Fan Wing Chun Kicboxing - Jun Fan Martial Arts - Jun Fan Jeet Kune Do - Jeet Kune Do "Original" - Bruce Lee's Jeet Kune Do, etc., (nombres por los que se conoce hoy en día a lo que practicaba Bruce Lee), los dos deberían fusionarse en una sola persona, por que como están ahora los dos por separado son una parte de Bruce Lee y no la totalidad, como debería ser.

Vamos a fijarnos en lo que practicaba Bruce Lee, porque hay que tener en cuenta que la suma de todo ello es Jeet Kune Do y Jeet Kune Do es igual a Bruce Lee.

Bruce Lee empezó practicando Taichi, Wing Chun, Boxeo, Esgrima, Judo, Nunchaku, Kali/Esgrima/Arnis,

1.- A día de hoy, Dan Inosanto utiliza la denominación JEET KUEN, THE INTERCEPTING WAY.

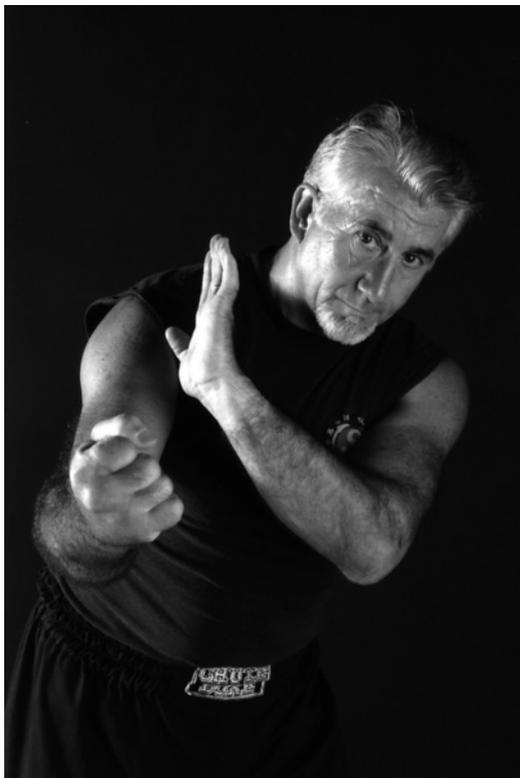
Jujitsu... (se dijo que en el Jeet Kune Do habían veintiséis estilos) usaba los barridos de estilos de Kungfu y de Aikido, saltaba como no he visto hacerlo a ninguno de los dos, ni tan siquiera enseñarlo y todo esto lo hacía siempre con la pierna derecha, la adelantada, aunque cuando quería mostrar más potencia lo hacía con la misma pierna pero esta vez desde atrás, como es el caso en la película "El Furor del Dragón" cuando le sujetan los escudos para patear.



Mi Jeet Kune Do es único. No porque sea mejor que ningún otro o yo personalmente sea un fuera de serie (que no lo soy, ni mucho menos) sino por que mi recorrido en el camino marcial ha sido diferente al de otros instructores y he tenido la gran suerte de conocer a Dan Inosanto y a Ted Wong en sus mejores momentos. A Dan Inosanto, cuando yo lo conozco en Australia en 1984, estaba en toda su madurez marcial y acompañado por una de las grandes promesas del Kali/Eskrima/Arnis, Pentjak Silat y Jeet Kune Do Concepts: Cass Magda. Durante siete años consecutivos he entrenado con ellos absorbiendo todo lo que podía, pues ha sido mucho el conocimiento/material que he tenido el privilegio de entrenar y de grabar en vídeo. No han sido tan solo las grabaciones durante los cursillos si no también las que he grabado privadamente durante las charlas que teníamos en mi casa.

Y qué puedo decir de Ted Wong, quizás yo sea el único o de los únicos que ha grabado sus cursillos. Aparte de haber tenido el honor de poder decir que he tenido a Ted Wong en mi propia casa varias veces y de haber charlado con él sobre Bruce Lee, su entrenamiento, sus aficiones, etc. Puedo también decir que tengo a Ted Wong siempre que lo necesito, a través de un vídeo, sí, pero ahí esta explicándose cada técnica, cada movimiento y sobre todo poderlo ver en acción. ¿Cuántos en España pueden decir lo mismo?

Personalmente, cuando enseñé Jeet Kune Do no lo mezclé con ningún otro esti-



lo, ni cuando enseñó Kali/Eskrima/Arnis tampoco lo mezcló con nada. Y lo mismo ocurre con otros estilos que enseñó, también es verdad que yo podría formar mi propio Jeet Kune Do con la mezcla de estos dos maestros y la mezcla de otros muchos a los que he organizado sus cursillos y de los que he absorbido sus enseñanzas y sus técnicas.

No creo que mezclar más las cosas beneficie a mis alumnos. Al contrario, creo que les complicaría mucho más a la hora de aplicar ese conocimiento. Enseñando de la forma en que lo hago, tanto mis alumnos como yo sabemos siempre dónde nos encontramos; mi idea (que es aquella que nos transmitió Bruce Lee con la filo-

sofía del Jeet Kune Do) es siempre la de hacer lo simple mucho más simple. Pero al mismo tiempo hay que decir que lo más simple no es siempre lo más fácil.

Durante mis clases me encargo de que mis alumnos conozcan otras formas de entrenar de otros maestros diferentes a las que normalmente les corresponde en su tiempo de clase. De esta manera logro (algunas veces) despertar en ellos el interés por otras artes marciales afines a los conceptos y filosofías del Jeet Kune Do.

Mi Jeet Kune Do está basado en mis experiencias marciales desde que empecé a entrenar con Lawrence Lee hasta mis entrenamientos con Ted Wong, pasando por Larry Hartsell, Tim Tackett, Richard Bustillo, Nino Bernardo, Cass Magda, etc., etc., y por supuesto Dan Inosanto.

La suma de todas estas experiencias es lo que yo llamo MI JEET KUNE DO.



Atributos y tácticas



Atributos y tácticas

Un buen luchador posee muchos y variados atributos. Algunos son innatos en la persona y otros aprendidos y desarrollados con el tiempo de práctica y un correcto entrenamiento.

Tiene también una buena estrategia que irá cambiando con un buen criterio y de acuerdo con el tipo de luchador que tenga en frente.

Tomaremos primeramente la velocidad. La velocidad es uno de los atributos innatos pero que podemos desarrollar con un buen y adecuado entrenamiento. Este es un atributo muy importante en el combate, especialmente si nuestro estilo es el Jun Fan Jeet Kune Do, pues es un estilo basado en la velocidad en general y como primer orden, no como otros estilos que aunque también son rápidos sus golpes provienen del puño/pierna atrasados, o sea basados en la potencia. En el Jun Fan Jeet Kune Do la potencia-fuerza se genera a través de la velocidad, ya sabemos aquello de que Fuerza es igual a Masa por Aceleración. A mayor aceleración-velocidad más potencia. Tanto si poseemos esa velocidad innata o no, deberemos trabajar y mucho para poder llegar a un nivel adecuado y deseado.

Hay diferentes tipos de velocidad: De percepción, mental, física, velocidad de



Nos atacan con puño al costado, dejando, al hacerlo, la cara desprotegida y hacia un lado.



Nos atacan con una patada circular y al hacerlo deja su rodilla muy atrás exponiendo su centro.



Nos atacan con un gancho a la cara y sucede lo mismo que en el ejemplo anterior.

alteración (capacidad de alteración), velocidad de la visión, etc.

Percepción es la velocidad de tus ojos de ver un "hueco" cuando tu oponente se mueve, o durante sus ataques. Ejemplo: Supongamos que nuestro oponente nos ataca con un Chung Chuie a la cara, al hacerlo dejará su costado al descubierto, también puede perder el equilibrio o bajar su guardia al hacerlo, o bien su coordinación no ser lo bastante buena, o sus pasos no ser los bastante buenos o adecuados al tipo de técnica empleada etc. Si queremos también podemos llamar a esto observación. En pocas palabras, darnos cuenta de todo lo que acontece con nuestro oponente cuando se mueve o nos ataca. De este poder de observación dependerá y mucho nuestra estrategia a seguir contra este oponente.

Velocidad Mental es la habilidad de nuestra mente de seleccionar rápida y adecuadamente el arma o técnica para atacar o contraatacar

a nuestro oponente y su ataque. Ejemplo: Tomemos el ejemplo del apartado anterior y claro está que nos encontraremos en la distancia de puños. Si usáramos la pierna (patada lateral-Side Kick) para golpear al "hueco" que nos deja al atacarnos, quizás (en un 90% de las veces) no estaríamos escogiendo la técnica más adecuada, quizás deberíamos usar los puños es la distancia correcta.

Si la distancia al atacarnos es la de pateo y hemos elegido la pierna para contrarrestar su ataque, entonces sí que habríamos elegido correctamente. Hay que tener en cuenta que durante el combate todo sucede muy rápido y que para que tengamos éxito hemos debido de hacer mucho combate y contra diferentes luchadores y usando diferentes técnicas y ejercicios dirigidos a hacernos responder con la mejor técnica y la más efectiva para cada momento, ya sean de ataque o de contraataque. Hay muchos y variados ejemplos que podría exponer, pero cuanto más simple sea en la explicación mejor la comprenderemos.



Cuando nos atacan con el puño al costado , he elegido una patada circular , pues como se puede apreciar en la foto su mano izquierda esta completamente caída.

Velocidad Física: De nada nos van a servir las otras dos velocidades explicadas anteriormente si nos falla la velocidad física.

Tenemos la velocidad de Percepción-Observación y la Velocidad Mental. Nos hemos dado cuenta de los huecos o fallos de nuestro oponente al moverse o al atacarnos y hemos elegido también la técnica correcta, pero ahora nos falta la velocidad más importante: La Velocidad Física, sin ella nunca tendríamos éxito en nuestros ataques o contraataques, pues no llegaríamos a tiempo la mayoría de las veces.

No es la misma velocidad la que usa un corredor de los cien metros lisos que uno de los cuatrocientos, o que un corredor de los ochocientos metros. El corredor de los cien metros lisos debe ser ante todo explosivo, el de los cuatrocientos deberá ser velocista y fondista y el de los ochocientos será fondista.

En el combate uno debería tener un poco de todo ellos: explosivo, velocista y fondista. Si miramos el Jeet Kune Do como un arte de y para la calle, que es al fin y al cabo para lo que su fundador, Bruce Lee, lo creó, resulta que el practicante de Jeet Kune Do debería ser primero y ante todo explosivo, pues en la calle el combate debe durar lo mínimo posible y teniendo en cuenta que en la calle la regla general es que no hay reglas, por lo tanto tendremos que acertar con la mejor técnica y la más efectiva y contundente posible para cada situación, esto acompañado de una buena dosis de agresividad, potencia, precisión, timing, etc.

Esto último, el timing, es ni más ni menos que la habilidad de llegar en el momento justo, ni antes ni después. Es un atributo que deberíamos desarrollar si el tipo de combate que queremos hacer es el de ir a la contra (dejar que nuestro oponente lleve la iniciativa). Hay que atacar mientras el otro está todavía iniciando su técnica, de esta forma será mucho más difícil para él rectificar o modificar su ataque. O entre técnica y técnica. O cuando se está recuperando de su primer o segundo ataque aprovecharemos estos segundos para, con el timing justo, poder realizar nuestros ataques.

La velocidad es un atributo a veces confuso pues comprende diferentes elementos tales como movilidad, movimientos explosivos, resistencia-fondo (stamina), alertas: física y mental; tiempo necesario para reconocer (percepción), tiempo para elegir la técnica correcta, tiempo para reaccionar y el tiempo que tardaremos desde que

Contra el ataque de la patada circular he elegido la patada lateral, que es una técnica simple, directa y efectiva. Contra el ataque de gancho he utilizado también una técnica simple y directa, el puñetazo Chung Chue (Puñetazo recto vertical).





Contra un ataque simple como el puñetazo Chung Chuie, y en la distancia de puños, la patada lateral no es la mejor de las técnicas, pues como podemos apreciar en la foto nos hemos quedado sin distancia para realizar la patada. En la mayoría de los casos hubiera sido mejor un puñetazo: Choap Chuie, por ejemplo.

tenemos todo preparado hasta que haremos contacto con nuestra técnica. Por esta razón cuanto más compleja sea la situación más lentos seremos en nuestras reacciones por el simple hecho de que a nuestra mente le tomará mucho más tiempo reconocer lo que ocurre y cómo hacer frente a ello.



Pero hay otros aspectos que nos harán desarrollar más velocidad. Por ejemplo: El calentamiento, importantísimo para reducir la viscosidad muscular haciendo los músculos más flexibles y elásticos, atributos importantísimos para responder con prontitud a nuestros impulsos al atacar o al defender y por supuesto un buen calentamiento (siempre que se pueda por que como he dicho antes, el Jeet Kune Do está diseñado para la calle y en la calle no hay tiempo para nada casi nunca) es importantísimo para evitar las lesiones de todo tipo pero sobre todo musculares.

Una buena colocación antes, durante y después de nuestros ataques o defensas/contras es de vital importancia. Si nuestra colocación no es la más adecuada para cada situación no podremos usar correctamente ni nuestros pasos, ni nuestros puños, ni nuestras piernas.

Nuestros sentidos visuales y auditivos siempre en alerta, no podemos despistarnos jamás, son de vital importancia. Si nuestra visión no está siempre vigilante no podremos observar ni percibir lo que ocurre con nuestro oponente. Si lo hacemos

a través de nuestros ojos también lo podemos hacer a través de nuestros oídos y del tacto por supuesto.

El equilibrio: Deberemos trabajar mucho nuestro equilibrio pues de él dependerá y mucho que nuestras técnicas sean totalmente efectivas y que nos podamos recuperar correcta y rápidamente después de cualquier maniobra, ya sea de ataque o de defensa. Desarrollaremos unos patrones que trabajaremos diariamente con la única idea de ir acortando nuestros tiempos de reacción.

La elasticidad es un atributo importantísimo en el combate, no solamente para golpear alto con nuestra/s pierna/s (que también ¿por que no?), si no por que si podemos patear arriba sin excesivo esfuerzo mucho mejor lo haremos al golpear al cuerpo o a las piernas del adversario.

Nuestros músculos estarán entrenados y dispuestos a golpear con prontitud y



Bill "Superfoot" Wallace.

serán flexibles al extender y recoger la/s pierna/s. Practicar la elasticidad no sólo es bueno para la práctica marcial, también lo es en cualquier deporte o simplemente para tener mejor salud.

Para alcanzar un buen grado de elasticidad debería primero realizarse un estu-



Bill "Superfoot" Wallace.

dio a fondo de las cualidades personales para saber si es más o menos elástico y si es o no flexible, y también el tiempo que le va a poder dedicar. Deberíamos dedicarle el mismo tiempo que le dedicaremos a los demás apartados: técnica, potencia, equilibrio, etc.

No he tenido la suerte de conocer al maestro Bruce Lee personalmente y por consiguiente no he tenido acceso a todo el trabajo y detalles del desarrollo de su elasticidad y aunque Dan Inosanto y Ted Wong me han enseñado junto a otros alumnos de Bruce Lee en varios de los cursillos en San Francisco y Seattle, tengo que decir que no se diferencia

mucho de otros tipos de elasticidad practicados por otros estilos y maestros a excepción del de Bill "Superfoot" Wallace y su excelente trabajo de elasticidad.

Bill Wallace es, sin lugar a dudas, el hombre que más sabe sobre el movimiento de los músculos y su aplicación a la elasticidad. El movimiento de los diferentes grupos musculares y su relación entre sí al aplicarlos a las artes marciales. Bill "Superfoot" Wallace necesitó, al igual que Bruce Lee, no telegrafiar sus patadas o sus puñetazos y aunque con ideas y principios diferentes, llegaron a la misma conclusión: **La rodilla se debería colocar siempre en el mismo punto** (a la hora de patear se entiende).

No vamos a hablar de sus similitudes o de sus diferencias, ni del sentido de cada uno de ellos al patear, pero sí que podemos usar todo el conocimiento de Bill "Superfoot" Wallace para desarrollar al máximo la elasticidad y de una forma correcta y efectiva y de esta forma aplicaremos uno de los principios de Bruce Lee: **Absorber lo que es útil.**

Antes de nada hay que tener en cuenta que en orden de que los músculos puedan dar el máximo de sí tendremos que calentarlos. Aún persiste la creencia de que cuando se hace carrera en el gimnasio, en el tatami se están calentando los músculos,

pero nada más lejos de la realidad. Cuando corremos estamos desarrollando nuestro sistema cardiovascular, subimos la temperatura del cuerpo hasta el punto de la sudoración, desarrollaremos nuestra capacidad pulmonar, desarrollaremos un mejor fondo físico, fortaleceremos tendones, cartílagos, huesos, etc., pero... ¿habremos preparado/calentado nuestros músculos para que puedan elongarse a la hora de practicar nuestros ejercicios de elasticidad? No, no lo suficiente y necesario.

Cuando Bill Wallace habla sobre la elasticidad siempre lo hace explicando lo de las tres "Tes": **Tiempo + Tensión = Temperatura**. Lo que él quiere decir con esto es lo siguiente: Cuanto más tiempo mantengamos la tensión de los músculos, más calor recibirán y mejor podrán dar de sí sin miedo a sufrir una lesión. Cuando trabajamos la elasticidad tendremos en cuenta cualquier detalle, por muy pequeño que éste sea, y colocaremos el músculo en cuestión en la forma correcta para su elongación y tendremos mucha paciencia y tiempo, que es el primer factor para lograr una buena elasticidad.

La tensión debe de ser continua y sin rebotar, debemos colocar el músculo forzando la posición al máximo pero sin que haya dolor, sólo molestia. Si al trabajar la elasticidad aparece el dolor significará que algo estamos haciendo mal.

Cuando hemos llegado a este punto de tensión del músculo y hemos forzado al máximo la posición, es cuando empezaremos a desarrollar la elasticidad. En esta posición deberemos de mantenernos el máximo de tiempo posible debiéndonos de relajar lo más posible también para ayudar al músculo a que vaya elongando debido a la temperatura que van alcanzando el/los músculo/s.

De todo esto podemos sacar las conclusiones siguientes:

- 1º.- Comenzar siempre desde la posición en la que empezamos a sentir molestia. Nunca forzar la posición hasta el punto en el cual aparezca el dolor. Este detalle es muy importante.
- 2º.- Mantenernos en esta posición forzada el máximo tiempo posible, relajando el/los músculo/s lo más posible.
- 3º.- Nunca rebotar, pues el/los músculo/s deben de estar siempre en tensión continuada y si rebotamos los estaremos tensando y aflojando a intervalos muy cortos de tiempo y por consiguiente no les estamos dando ni tiempo ni tensión, ni tampoco la temperatura necesaria. No tenemos que olvidarnos de que la temperatura es la que hace que el músculo pueda elongar.

4º.- La elasticidad la podemos trabajar todos los días, pero deberemos elegir un día a la semana para poder trabajar en profundidad cada posición. Ese día no realizaremos otros ejercicios que puedan retrasar nuestro desarrollo en la elasticidad. Nunca patearemos después de trabajar la elasticidad en profundidad. Observación, perseverancia, paciencia y conocimiento son factores que nos ayudarán a lograr nuestros objetivos.

Atributos y Tácticas: Elasticidad



Caballo Lateral: Con este ejercicio calentaremos y estiraremos el músculo abductor. La rodilla la debemos bloquear para evitar lesiones de ligamentos (esto no sucede en los primeros entrenamientos pero si pueden aparecer las lesiones de rodilla si no le prestamos atención a este pequeño pero importante detalle). Y aparte de lo ya explicado al bloquear la rodilla estaremos aislando el músculo que queremos trabajar. Y por supuesto deberemos de trabajar las dos piernas.

Nota : Abducción es el movimiento de separación del plano medio corporal. Adducción es el movimiento de acercamiento al plano medio corporal.



Desde el ejercicio anterior, pivotaremos hacia el balón del pie y apoyaremos los puños, uno a cada lado de la pierna y rebotaremos como si quisiéramos tocar el suelo con la rodilla pero, sin llegar a hacerlo. Con este ejercicio trabajaremos la cabeza del fémur y estiraremos el cuádriceps. Trabajar ambas piernas.



Sentándonos sobre una pierna, con el pie completamente apoyado y la pierna izquierda completamente extendida y manteniendo el peso del cuerpo sobre el muslo, iremos cambiando de pierna sin levantarnos. Con este ejercicio fortaleceremos la pierna de punto de apoyo al tiempo que estiramos bíceps femoral y gemelos.



A este ejercicio lo denomino "Circulares", y trata simplemente de hacer circular las caderas, tal como muestran las fotografías: Partiendo de la número 1, siguiendo con la 2, la 3 y volviendo a la 1 de nuevo.



Sujetándonos como muestra la fotografía, realizaremos un movimiento de abducción lateralmente y manteniendo la rodilla completamente extendida. No se trata de una patada, sino de un ejercicio para las caderas y abductores, cuando baja una pierna la otra sube inmediatamente y así durante dos o tres minutos.



Nos colocaremos en posición frontal con respecto a nuestro compañero, apoyamos la pierna sobre su hombro y, con la pierna completamente extendida, tocaremos con la cabeza a la rodilla una o dos veces e incluso manteniendo la posición durante unos segundos, y después tocaremos la rodilla de la pierna de apoyo.

Este es un ejercicio muy bueno para el bíceps femoral, gemelos y sobre todo para las caderas debido a ese cambio que realizamos al tocar una y otra pierna, va muy bien para aquellas patadas que requieren un cambio rápido en la dirección de la pierna y por consiguiente de las caderas.



Desde la posición lateral (ver fotografía) y mientras nos sujeta bien nuestro compañero, éste ira retrocediendo poco a poco hasta llegar al máximo de nuestra condición de elasticidad, manteniéndose en esta última posición el tiempo requerido por el que está ejercitando la elasticidad, para acto seguido ir recuperando la posición de partida. Hay que sujetar muy bien al compañero para evitar caerse y/o lesionarse.

Nota: Existen muchos más ejercicios de elasticidad, los aquí expuestos son únicamente un ejemplo.

Acondicionamiento físico con pesas

Después de su ya famoso combate en Oakland con el emisario de la comunidad china de San Francisco, Bruce Lee se dio cuenta de que a pesar de haber ganado claramente el enfrentamiento éste había durado más tiempo del que debiera. También se había sentido incómodo con su estado de forma física. Y es a partir de este momento que Bruce Lee decide trabajar más duramente en pos de su desarrollo muscular y su fondo físico.

Inmediatamente empezó a suscribirse a todas las revistas físicas y de salud, comprando todos los libros de culturismo y desarrollo de la fuerza sin importarle el dinero que le costaran. Bien es verdad que Bruce Lee nunca fue a un gimnasio, pues prefería entrenar en la tranquilidad de su casa, pues según él se podía concentrar más y mejor.

Bruce Lee dedicaba tres días a la semana al entrenamiento con pesas, haciendo que estos días no coincidieran nunca con su entrenamiento marcial. Cuando hacía "sombra" la solía trabajar con mancuernas pequeñas de 0'5, 1, 1'5, 2, 3, 4 kg., esto lo solía hacer en forma piramidal revirtiendo la pirámide de idéntica forma hasta llegar al peso inicial. Y normalmente lo hacía de esta forma: 12 series de golpes y de 100 golpes cada serie.

Ejemplo: Primera serie de 100 golpes con las mancuernas de 0'5 kilos; segunda serie de 100 golpes con las mancuernas de 1 kilo, y así hasta el total de las 6 series incrementando el peso hasta los 4 kilos, para acabar realizando las otras 6 series desde los 4 kilos hasta los 0'5 kilos.

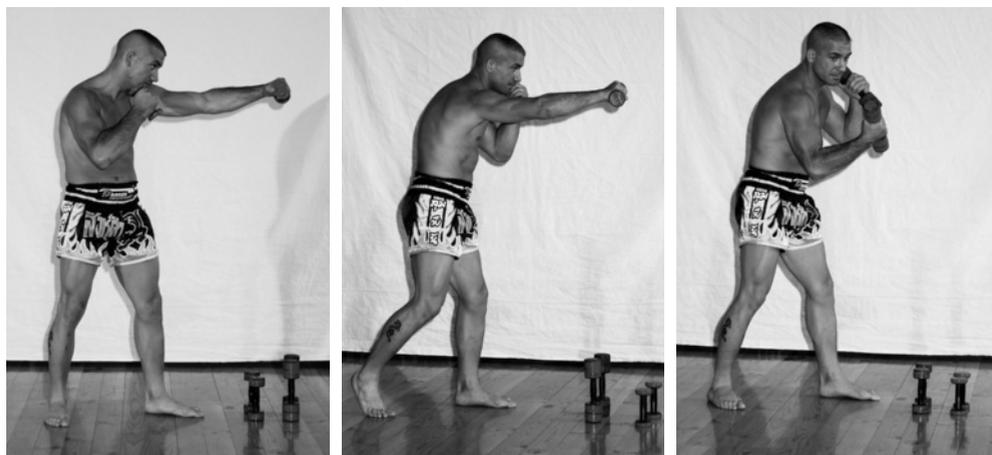
Todos aquellos que lo conocieron coinciden en la grandeza de sus antebrazos, dorsales y tríceps... Según Jesse Glover, Bruce Lee cogió una vez una mancuerna de treinta kilos y la alzó lateralmente hasta la altura del hombro manteniendo el brazo completamente extendido y rígido durante unos segundos. También solía hacer lo siguiente: Con los dos brazos extendidos al frente se colocaba una barra que pesaría unos treinta kilos y hacía que la barra bajara y subiera por sus brazos sin doblarlos en ningún momento.

Todos hemos sentido admiración y sana envidia de las abdominales de Bruce Lee. Según su esposa, Linda, Bruce se pasaba las horas haciendo elevaciones de tronco, de piernas, encogimientos y silla romana. Bruce Lee tenía dos ejercicios especializados para el desarrollo de sus abdominales. El primero consistía en "enrollar" las abdominales como si se tratara de enrollar una hoja de papel. Esto se hace de la siguiente manera: Tumbados, con los hombros separados siempre del suelo y sin levantar el tronco. Realizaremos movimientos rápidos y cortos de los hombros hacia las rodillas (que deberán estar ligeramente dobladas) como si quisiéramos "enrollar" los músculos del abdomen.

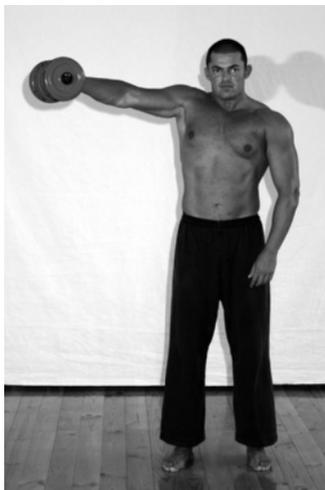
El segundo es el que Bruce Lee llamaba "la bandera" y es el siguiente: Tumbado sobre un banco de press banca, se agarraba a las dos patas que sujetan la barra y, manteniendo todo su cuerpo sobre los omóplatos, levantaba las piernas hasta la total verticalidad para después ir bajándolas poco a poco hasta colocarlas en horizontal y paralelas al banco sin llegar a tocar con la espalda ni con las piernas y manteniéndolas completamente extendidas.

Estos dos ejercicios son para cuando ya hacemos "bastantes" de las normales y ya tenemos unas buenas abdominales. Y sobre todo hay que tener mucho cuidado al hacerlas para evitar lesiones de espalda y de cuello.

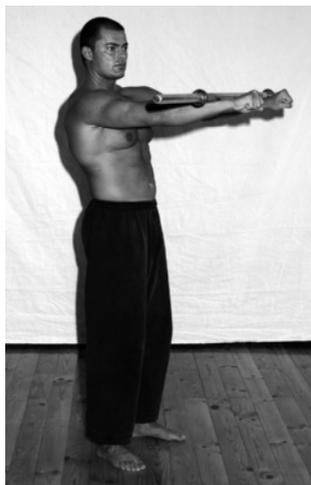
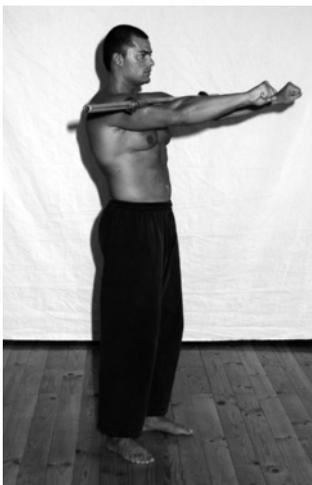
Atributos y Tácticas: Trabajo con Pesas



Este trabajo con las pesas podemos aplicarlo a cualquier tipo de estilo que practiquemos y no importa tampoco el tipo de puñetazos que usemos; Kungfu, Karate, boxeo, etc.



Este ejercicio lo hacía Bruce Lee manteniendo la posición durante varios segundos.

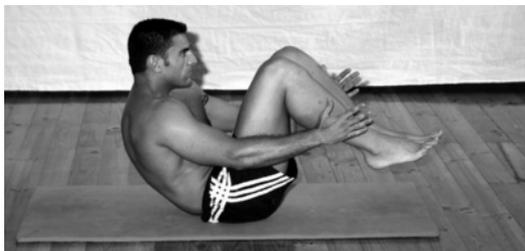


Este ejercicio se realiza haciendo que la barra se deslice de arriba hacia abajo y viceversa (muñecas y hombros), pudiéndole agregar gradualmente más peso.

Atributos y Tácticas: Abdominales



Abdominales dobles, superiores e inferiores. Durante este ejercicio no deberemos tocar ni con los hombros ni con las piernas el suelo durante todo el tiempo que dure el mismo.





Abdominales superiores, "enrollando el periódico".

Realizaremos este ejercicio sin elevar el tronco y con un movimiento de los hombros, tal y como lo haríamos si quisiéramos "enrollar" nuestros músculos abdominales. No deberemos de seguir una cuenta, por ejemplo 30-40-50 etc. debemos de buscar más el cansancio muscular, descansando por alrededor de un minuto, y vuelta a empezar de nuevo.



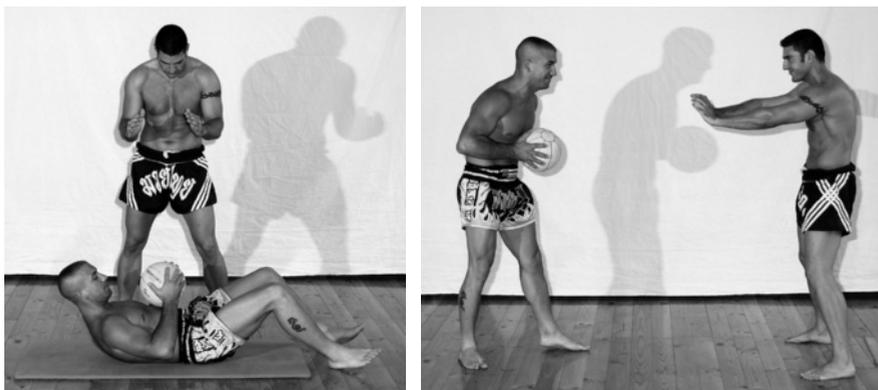
Abdominales Inferiores. En este ejercicio es muy importante que mantengamos las piernas completamente extendidas para que sean tan solo los músculos abdominales los que trabajen y colocaremos las manos justo debajo de las caderas para evitar lesiones de columna.

Las piernas pueden subir las dos al tiempo o alternándolas o cruzándolas, mientras las mantenemos separadas del suelo.





“Patadas de Rana”. Este ejercicio se lo recomendaron a Bruce Lee, como parte de la rehabilitación, después de haber sufrido una lesión mientras entrenaba con las pesas, más concretamente con el ejercicio llamado “Buenos días”. Éste, junto al que Bruce Lee llamaba “La Bandera”, eran los preferidos por Bruce Lee debido al gran esfuerzo muscular y al tremendo desarrollo de los abdominales que le proporcionaban.



La pelota medicinal es un aparato imprescindible para el endurecimiento de los abdominales y costados. Cuando recibimos el impacto en el estómago debemos expulsar el aire para de esta forma hacer subir el Diafragma tensando de esta forma también los músculos abdominales, en cualquier forma de entrenamiento con la pelota medicinal, deberemos dejar que la pelota impacte directamente en el estómago sin frenarla nunca con las manos.



Jeet Kune Do

Concepts



Wing Chun

El Wing Chun es un estilo de lucha chino. Es uno de los estilos que más se practica en todo el mundo. Y aunque tiene "luz propia" y muchos y buenos maestros que se han encargado de su promoción y practica alrededor de todo el mundo, también es verdad que el artífice de que el Wing Chun tuviera ese auge es sin ninguna duda Bruce Lee.

Cuando llegó a los EE.UU., Bruce Lee venía de entrenar ni más ni menos que con el mismísimo Yip Man. Aunque Bruce Lee no le llamara Wing Chun a su forma de entrenar, pues por aquel entonces Bruce Lee le llamaba a su "estilo" Jun Fan Gung Fu (las Artes Marciales de Bruce Lee), sí que era verdad que el verdadero núcleo de su entrenamiento lo formaba el Wing Chun aunque también es verdad que era un Wing Chun modificado, adaptándolo a las circunstancias de la vida y al tipo de luchador que encontró en los EE.UU.



Fue a raíz de la ya famosa pelea en Oakland que Bruce Lee decide dar un giro de 180° a su forma de entrenar y cambia como consecuencia su guardia, su forma de moverse, etc.

Pero lo que nunca cambiaría Bruce Lee de su entrenamiento fueron sus teorías y principios básicos, los puñetazos verticales, Finger Jab, Chi Sao, Jutt Sao, Lop Sao, la línea central, etc.

En el Wing Chun podemos encontrar muchas y buenas teorías y principios como: La línea central (nunca dejar expuesta la línea central, ni en ataque ni en defensa), economía de movimientos, no telegrafiar, la teoría del codo inamovible, bloquear y golpear simultáneamente, la teoría de las "cuatro esquinas", etc.

En el Wing Chun se trabaja mucho el Chi Sao, no hay que olvidar que es un estilo de distancias medias-cortas y está basado mayormente en la sensibilidad. Tiene muchos y variados ejercicios para desarrollar esta sensibilidad de la que hablaba

詠春拳

antes, ejercicios como Doan Chi Sao, Lop Sao - Fan Sao, Chi Sao, etc. Todos estos ejercicios pueden y de hecho deben practicarse con los ojos vendados para poder desarrollar al máximo nuestra sensibilidad, pues eliminando uno de nuestros sentidos desarrollaremos otros. Es por esto que los practicantes de Wing Chun, cuando hacen combate, mayormente lo hacen desde la posición del Chi Sao más que desde ninguna otra distancia.

Desde el Chi Sao podemos atacar directamente o por medio de los atrapes. El Wing Chun es un estilo práctico, "fácil" de aprender, sin posturas complicadas que a la hora de hacer combate no nos dejen movernos libremente, son posturas casi naturales y está basado más en la habilidad que en la fuerza.

A pesar de todo esto, Bruce Lee quería ir un poco más allá en su desarrollo marcial pero manteniendo el Wing Chun como núcleo de su entrenamiento y aunque mantuvo todo lo explicado anteriormente, empezó a introducir los cambios y a experimentar con ellos.

Lo primero que hizo fue buscar una guardia que no se saliera mucho de la del Wing Chun y le permitiera moverse con total libertad y velocidad tanto en ataque como en defensa y para esto lo que hizo fue colocar su pierna izquierda atrás dejando al frente su pierna "buena", aquélla que era más fuerte y dominaba más y mejor, creando de esta forma "la guardia de By-jong".

Seguidamente tuvo que desarrollar una forma más eficaz de moverse desarrollando los diferentes pasos que comprende el Jeet Kune Do. Esta forma de moverse le permitió a Bruce Lee separarse un poco más en las distancias originales del Wing Chun. Estas distancias obligaron a Bruce Lee a usar más sus piernas, teniendo que desarrollar mucho más sus patadas.

Bruce Lee desarrolló una forma de cruzar el espacio desde la distancia de pateo a la distancia de puños y atrapes mucho más segura que aquella del Wing Chun.

Como ya he dicho antes, en el Wing Chun se bloquea o atrapa al mismo tiempo que se está golpeando. Esta era hasta que Bruce lee introdujo un cambio sustancial en su Wing Chun, la mejor y más rápida forma de atacar o contraatacar que se conocía en las artes marciales. Bruce Lee tuvo que mejorar esto también y lo

que desarrolló fue una forma en la cual se golpea primero y se atrapa o se bloquea después, y de aquí el ya famoso dicho de Bruce Lee: **"Piensa siempre en golpear"**. Bruce Lee dijo una vez: **"Mi gung fu es más ofensivo que defensivo. En el momento del ataque yo intercepto su ataque con el mío"**. Es en este momento (creo yo) en el que Bruce Lee bautiza a su nueva forma de combate **Jeet Kune Do** lo cual significa: **The Way of the Intercepting Fist**. Por mucho que se diga que Jeet Kune Do es tan solo un nombre, Bruce Lee eligió este nombre no por



Chisao, Rolling hands, Manos pegajosas... Así es como se conoce a este ejercicio de Wing Chun. Lo he dividido en seis movimientos para que aquellos que lo conocen por primera vez tengan una mejor visión del movimiento. En la mayoría de los casos en el Wing chung se combate desde este punto.

casualidad, si no por que reflejaba toda una filosofía de combate que la hacía distinta a todas las demás.

Por último Bruce Lee desarrolló una forma distinta a cualquier otro estilo de usar los puños. En cualquier estilo, incluido el boxeo, primero se acerca uno en la distancia correcta y casi al mismo tiempo lanza sus puños. En el Wing Chun se camina y golpea al tiempo, es una forma más avanzada de usar los puños. En el Jeet Kune Do de Bruce Lee primero se comienza por el movimiento del puño que vamos a utilizar y a mitad de su recorrido nos colocaremos en la distancia. Dicho de otra forma, movemos las manos antes que las piernas.

Como podemos ver, fueron muchos los cambios que sufrió el Wing Chun en la persona de Bruce Lee en su intención de mejorar su forma de combatir. Estos cambios le granjearon a Bruce Lee muchos enemigos en los diferentes clanes del Wing Chun, pero tras su muerte algunos maestros de Wing Chun no dejaron pasar la oportunidad (debido a su popularidad, claro está) de decir que el Jeet Kune Do era en realidad Wing Chun. Nada más lejos de la realidad.

El Wing Chun, sin ningún lugar a dudas, es uno de los mejores y más prácticos estilos de Kungfu y esto ya lo supo ver Bruce Lee como ya hemos podido ver, pero... No es Jeet Kune Do.

Aplicaciones prácticas desde Chisao:

Las técnicas que se muestran aquí, se realizarán durante el ejercicio del Chisao



Chisao. Pak sao, Chung Chuie.



Chisao. Lop sao, Gwai Chuie.



Chisao. Jut sao, Lop sao y codo, atrapando al mismo tiempo sus brazos, golpeamos Chung Chuie a la cara.





Bloqueamos la patada con un doble Gaun Sao, al tiempo que golpeamos con una patada lateral a la pierna de apoyo y finalizamos la técnica con Gwai Chui.



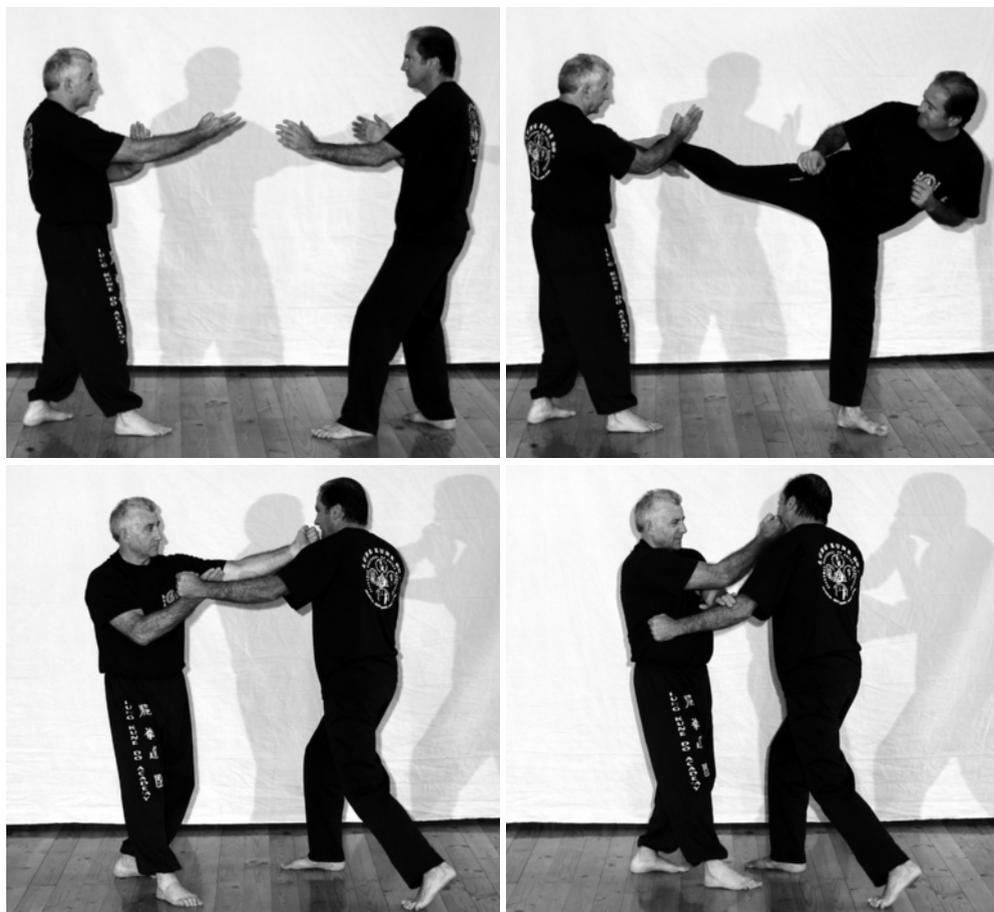
Bloqueamos la patada como en la técnica anterior (doble Gaun Sao) al tiempo que golpeamos hacia los genitales, acto seguido agarraremos su pierna, pudiendo terminar nuestra técnica aquí con cualquier técnica, de pateo, puño o de proyección.



Bloqueamos la patada con un Pak Sao a la rodilla, al tiempo que golpeamos un Chung Chuie a la cara, y antes casi de que apoye su pierna, golpeamos con "Straigh Blast" (serie consecutiva de Chung Chuie).



Bloqueamos la patada con Pak Sao, al caer nos atacan con un Chung Chuie que bloqueamos con Pak Sao mientras damos un paso hacia la izquierda, mientras golpeamos con la palma al costado; pasamos nuestra pierna por detrás de la suya y lo proyectamos acabando con cualquier técnica, de puño o pierna.



Bloqueamos la patada con doble Gaun sao, al caer nos atacan con Chung Chuie que bloqueamos con Tan Sao mientras le golpeamos con Chung Chuie, seguidamente realizamos un Pak Sao y golpeamos con Chung Chuie.



Fan sao lop sao: Este es uno de los muchos y variados ejercicios que nos ayudarán a desarrollar nuestros reflejos, coordinación, atrapes, bloqueos, etc. Y podemos partir desde la posición de Chisao y/o durante el mismo.



Diferentes instantáneas del combate en el Wing Chun.

Thai Boxing - Muay Thai - Kick Boxing

Éste no es un libro de Boxeo Tailandés o de Kick Boxing, y por este motivo no voy a hacer un tratado sobre ello. Tan solo quisiera que se entendiera por qué Dan Inosanto lo incluyó en el currículo de su academia así como en el currículo del Jeet Kune Do Concepts.

Según Dan Inosanto, el Boxeo Tailandés es parte importante del currículo de su Academia, especialmente del JKD/Kali, habiendo cambiado la guardia, las patadas, los rodillazos y codazos de estos estilos por los del Boxeo Tailandés. Y digo esto por que en el año 1991, cuando estuve en Los Ángeles (California) y más exactamente en Marina del Rey, en la casa de Dan Inosanto, me entregó el currículum de clases y categorías del Kali. En el apartado de Sikaran encontré escrito de su puño y letra que las patadas del Kali se cambiaran por aquellas del boxeo tailandés.

Antes de continuar tengo que decir que el boxeo tailandés es una de las artes que enseñé y que yo mismo introduje en España.

Boxeo Tailandés

El boxeo tailandés no ha sido siempre como lo conocemos ahora. Hace tiempo era un arte marcial completo enseñado tan solo a los militares, y junto al único estilo tailandés de armas conocido como Krabi Krabong formaban un gran frente para la defensa de la nación tailandesa.

El boxeo tailandés se fue haciendo más y más un deporte debido sobre todo a las apuestas. Esto hizo que se fueran perdiendo algunas de las técnicas marciales por el camino. Al pasar a ser un deporte, pasó también a tener unas reglas de combate tal como le ocurre al boxeo inglés. Sin embargo, en la "trastienda" todavía se entrena como un arte marcial completo, con todos sus golpes, los prohibidos y los permitidos en el ring. Hay grandes luchadores que tan solo están interesados en la parte deportiva, del ring. Pero también hay grandes luchadores

y maestros que enseñan la "otra parte" de este deporte, el boxeo tailandés.

Algunas de las razones del por qué Dan Inosanto aceptó al boxeo tailandés como parte del currículo de su academia y sobre todo del Jeet Kune Do y de acuerdo a las conversaciones que a lo largo de los años de entrenar con Dan Inosanto me fue transmitiendo son:

- 1ª- La parte "deportiva" que Dan Inosanto no encontró en el Jeet Kune Do de Bruce Lee.
- 2ª- Su entrenamiento duro, intenso, sacrificado, real.
- 3ª- Su velocidad y potencia en todas sus técnicas.
- 4ª- Sus distancias: Piernas, puños, codos, rodillas, Plum-Grappling, proyecciones, saltos (para golpear con los codos y con las rodillas), giros, etc.
- 5ª- Su conocida agresividad tanto dentro como fuera del ring.

Muchas de estas razones, o mejor dicho elementos, son similares a aquéllos en los que enfatiza el Jeet Kune Do y aunque no son Jeet Kune Do, sí que se ajustan a los parámetros por los cuales Dan Inosanto piensa que son una pieza importante para aquellos practicantes de Jeet Kune Do Concepts.

Nunca he creído ni nunca tampoco Dan Inosanto me ha dicho que el boxeo tailandés sea Jeet Kune Do. Decir esto sería como decir que todos los practicantes de boxeo tailandés en el mundo practican el Jeet Kune Do. Y esto no sería justo: En primer lugar habríamos borrado de un plumazo toda la historia del pueblo tailandés y toda su personalidad. A poco que nos fijemos nos daremos cuenta de las diferencias entre sí.

El boxeo tailandés, el deportivo, tiene sólo dos guardias: La típica del boxeador y la llamada de pateo con las dos piernas al frente y casi en un mismo plano, los dos brazos semiextendidos y con los codos apuntando hacia fuera protegiendo el cuello de las patadas circulares.

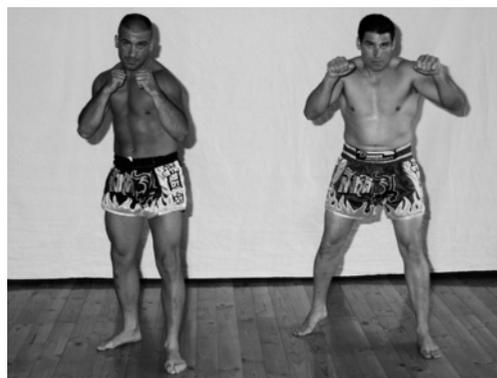
Quisiera señalar algo muy importante, y es que aunque antes he dicho que es un estilo de lucha muy rápido, también es cierto que no está basado en la velocidad únicamente. En el boxeo tailandés la potencia es lo más importante, de ahí que todas sus técnicas de pierna provengan desde atrás, incluso cuando se golpea con la pierna adelantada ésta se pasa con un movimiento rápido hacia atrás para poder golpear con más fuerza. Y en cuanto a los puños los usa como lo haría un practicante de boxeo inglés.

A mi juicio el boxeo tailandés no creo que necesite ninguna ayuda de ningún otro estilo para mejorar sus técnicas. Algo que Bruce Lee solía decir era lo siguiente: **“En orden de conocer y dominar un estilo cualquiera, primeramente deberemos conocer su historia y sobre todo deberemos conocer sus raíces”**.

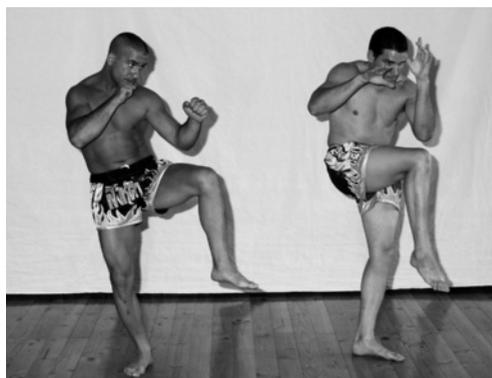
Quisiera terminar diciendo que son muchos los artistas marciales ya consagrados que después de “trabajar” un tiempo con el boxeo tailandés ya nunca lo han dejado de practicar.

Con la práctica del boxeo tailandés ganaremos velocidad, potencia, agresividad, etc. Todo lo que he explicado anteriormente y además acondicionamiento físico y mental, espíritu de sacrificio, resistencia, combate real (aunque con reglas), entrenamiento con equipo (sacos, manoplas, paos, escudos), etc.

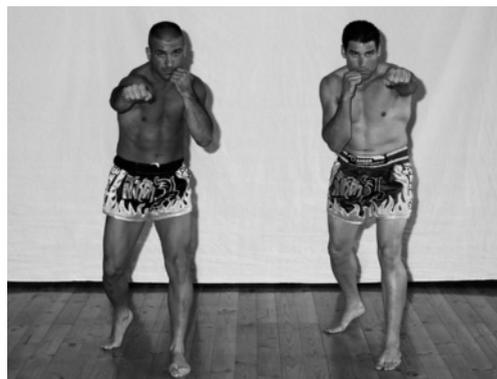
Creo que a Dan Inosanto no le faltaron razones para incluir el boxeo tailandés como parte del currículo de su academia y del currículo del Jeet Kune Do Concepts.



Guardias de Boxeo y de Pateo.



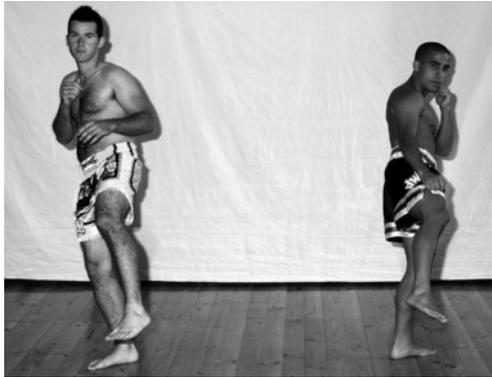
Dos diferentes ejemplos de bloqueos con las tibias.



Cross y Jab.



Uppercut y Gancho.



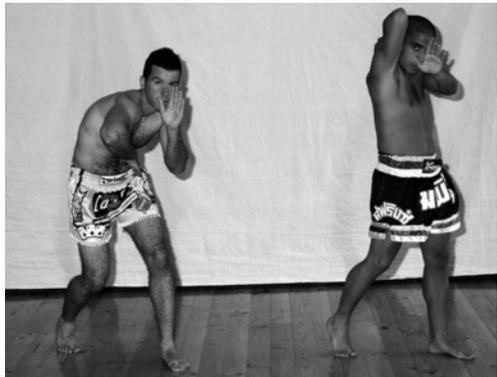
Low Kick con la izquierda (Cut Kick) y Low Kick con la derecha.



Patada frontal con la adelantada y con la atrasada.



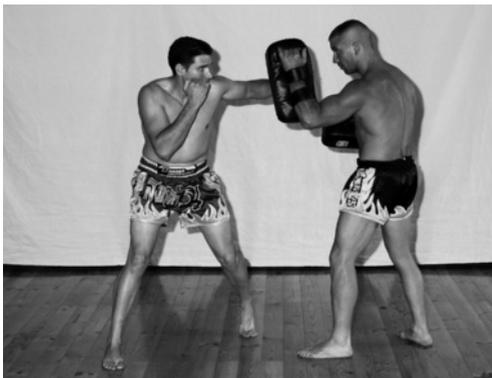
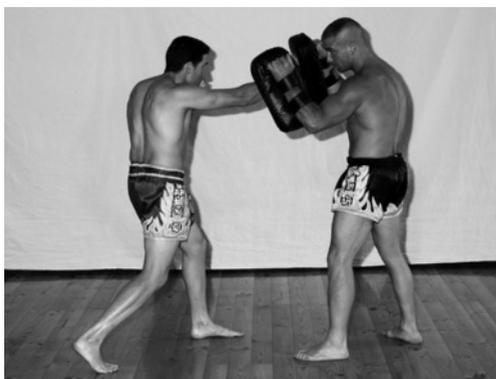
Codos Regular (Horizontal), con la adelantada y la atrasada.



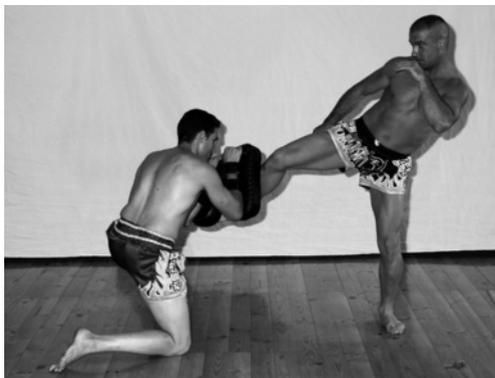
Codos descendente y ascendente en Vertical.



Jab, Cross y Gancho a los paos. Debe prestarse atención a la colocación del cuerpo al golpear.



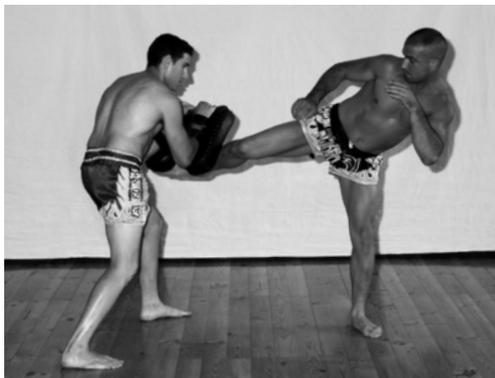
Cross, Uppercut , Cross , Gancho. Estos son tan solo dos ejemplos , para ilustrar cómo podemos combinar los puñetazos , golpeando a los paos o a las manoplas.



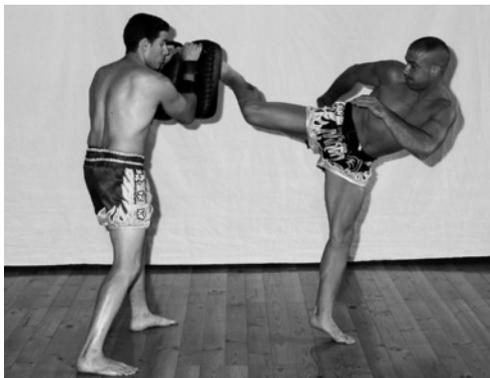
Low Kick a los paos.



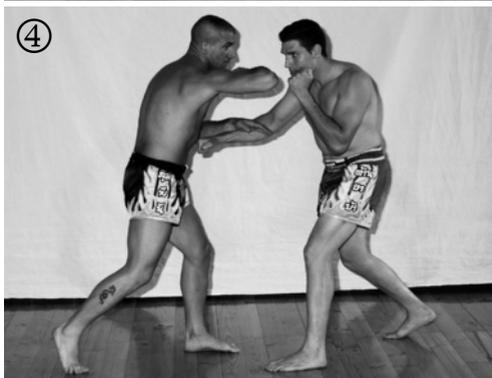
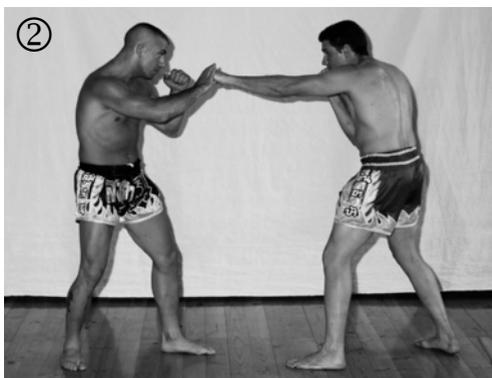
Low kick con la adelantada , la izquierda (Cut Kick).



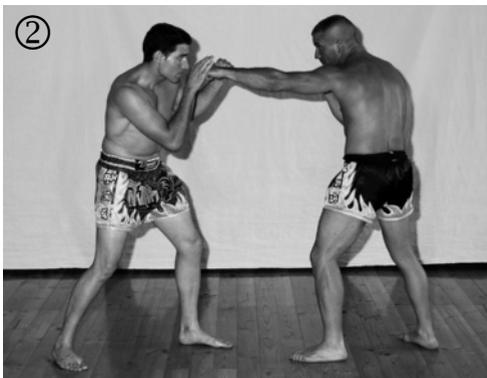
Middle Kick.



High Kick.

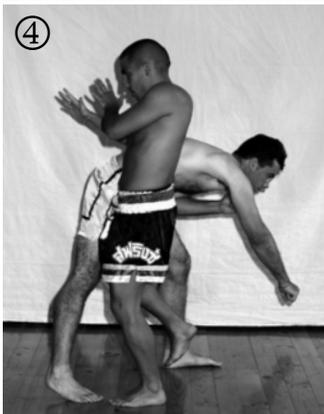
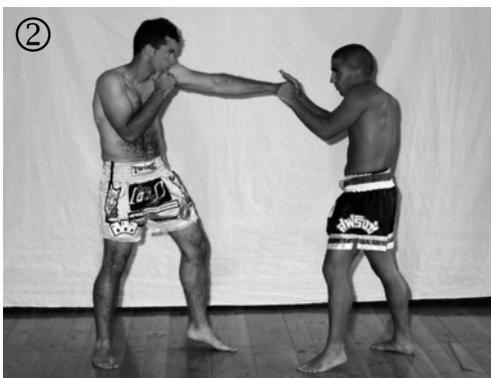
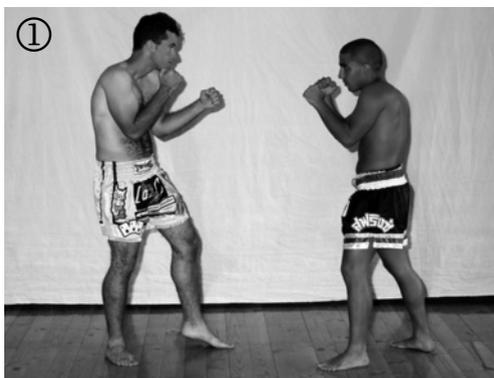


Desviamos su Jab y Cross. Bajamos su brazo para dejar espacio para nuestro ataque con el codo, acto seguido le golpeamos con nuestro antebrazo en el cuello, lo agarramos por la nuca y finalizamos la técnica con un rodillazo.

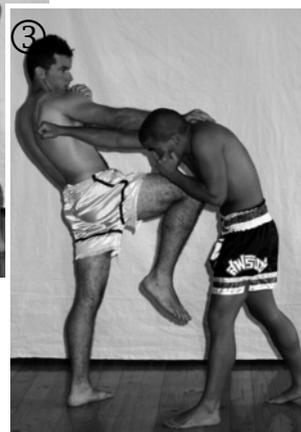
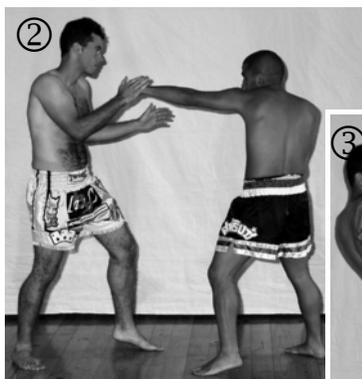


Bloqueamos su Jab con nuestra palma y desviamos su Cross, al tiempo que pasamos nuestro brazo derecho por debajo del suyo, agarrando su cuello y su brazo, mientras nos colocamos por detrás, para acto seguido golpearle con las rodillas.

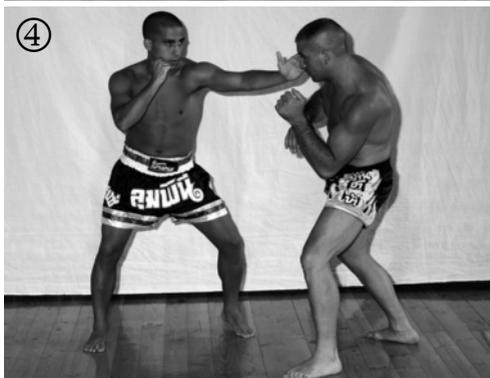
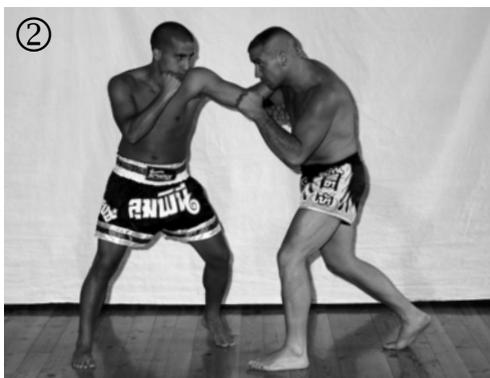




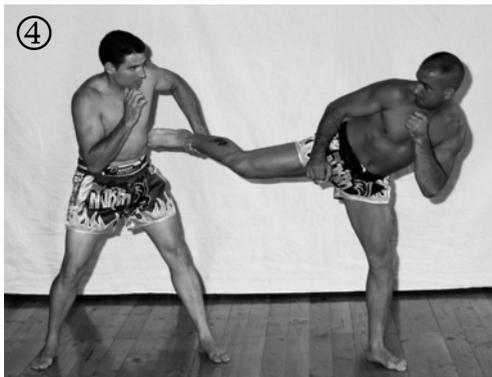
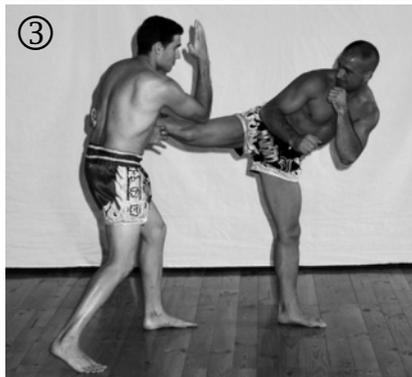
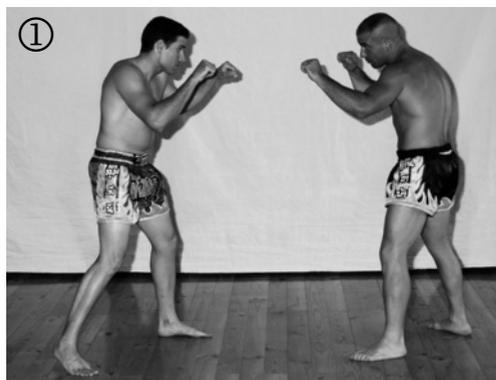
Bloqueamos su Jab con nuestra palma derecha, esquivamos el Cross "colándonos" por debajo de su brazo y golpeamos con el codo a su costado y acabaremos nuestra técnica con un golpe de rodilla al cuádriceps, haciéndole caer al suelo.



Desviamos su Jab y con un movimiento del tronco hacia atrás esquivamos su Cross, al tiempo que aprovechamos este movimiento de esquila para golpear con la rodilla al cuerpo.



Defensa contra un ataque de codo:
Anticipándonos bloqueamos su codo con nuestro antebrazo al tiempo que lo agarramos por la nuca, lo traemos hacia nosotros para golpearle con el codo, acto seguido lo empujamos, para colocarlo en la distancia de pateo y golpeamos un High Kick al cuello o la cara.



Defensa contra el Middle Kick:
Mientras nos salimos fuera de la línea de la potencia de su patada, agarramos su pierna y la golpeamos con nuestro codo, dando un paso atrás dejamos espacio para poder empujar su pierna con fuerza, haciéndole caer y perder el equilibrio, para terminar nuestra técnica con un Low Kick (Cut Kick).





Desarrollo de la potencia de las patadas empleando el escudo: Low Kick - Middle Kick.



Combate: dos instantes de un combate de entreno.

Nota del autor: Durante el combate suelo restringir a los combatientes a usar diferentes formas de combate. Ejemplos : Piernas contra piernas, puños contra piernas, uno usa todo tipo de técnicas y el otro solamente el Jab, etc.

Kali-Eskrima-Arnis

A estas alturas todos sabemos más o menos lo que es el Kali-Eskrima-Arnis. Pues bien, Bruce Lee conoció el Kali-Eskrima-Arnis de la mano de su alumno Dan Inosanto, aunque ya era un "experto" en el manejo de las armas de los estilos chinos como el nunchaku de tres secciones y de dos secciones, el palo largo (dragón pole), los dardos, etc.

Cuando Bruce Lee conoce y profundiza en el Kali se da cuenta de que es un estilo válido tanto con las armas como con las manos vacías. El Kali se ha probado a sí mismo en infinidad de veces, han sido muchas las batallas de las que ha salido airoso.

A pesar de que como he dicho antes, Bruce Lee ya era un consumado experto en el manejo de las diferentes armas del Kungfu, vio en el Kali algo que no había visto antes en los estilos de Kungfu... este "algo" era su realismo en el entrenamiento de sus diferentes armas, no se trataba como en el Kungfu de representar una "realidad a medias", si no más bien de ser realmente real.

El Kali es un estilo filipino desarrollado con gran inteligencia para la lucha con unas formas de moverse y de golpear basadas en las figuras geométricas, triángulos, rombos, círculos, etc., y también en los números y las letras. Todo esto hace del Kali un estilo sofisticado y diferente, con unos principios también muy efectivos e inteligentes que han hecho que aquellos que lo han conocido se hayan "enamorado" de este estilo de lucha único.

Uno de estos principios es la destrucción de los miembros... Dan Inosanto lo explica siempre de la siguiente manera: "Es como si a una serpiente le quitáramos los colmillos, que son los que nos pueden inocular el veneno. Ya no le tendríamos miedo pues a partir de ese momento la serpiente sería inofensiva". Lo mismo ocurriría con nuestro atacante si logramos "destruir" sus miembros (brazos, manos, piernas, pies), pues no nos podría causar daño alguno.

Otro principio tan importante como el anterior es el de fluir. Cuando los maestros de Kali quieren hacer ver que su estilo es mejor que los otros, siempre acaban hablando de que su estilo fluye mejor que cualquier otro estilo de Kali. La fluidez

en el Kali nos sirve para pasar de un golpe a otro, o de una presa a la otra, o si una técnica por cualquier motivo no sale como a nosotros nos gustaría podemos siempre pasar a cualquier otra dependiendo esto de las circunstancias y por último podemos pasar de ser dominados a ser dominadores.

Esto, me dirán ustedes, hay muchos estilos que hacen lo mismo. Sí, por supuesto que sí, pero esto los estilos filipinos ya lo hacían cuando Magallanes descubrió Las Filipinas allá por el año 1521.

Cierta vez, Ed Parker invitó a varios artistas marciales representativos de diferentes artes marciales y entre los invitados se encontraban Bruce Lee y Ben Largusa (uno de los mejores eskrimadores de la historia actual, heredero del Sistema Villabrille heredado del mismísimo Floro Villabrille). Cada uno de estos artistas marciales se encargaría de dar una conferencia sobre el arte marcial que practicaba. Cuando le llegó el turno a Bruce Lee de hablar sobre su arte marcial, sobre sus investigaciones, teorías y principios, del ahora tan trillado Jeet Kune Do y después de estar explicando durante un tiempo, Bruce Lee se percató de que no estaba siendo comprendido por la mayoría de los allí presentes y decidió poner fin a su discurso con estas palabras: **"Puedo ver por sus caras que no están entendiendo nada de lo que estoy diciendo, tan solo Ben Largusa puede entender y comprender acerca de los principios y teorías que estoy explicando debido a que sus principios y teorías son "parecidos" a los míos."**

Aunque no entrenó y aprendió el Kali como a un buen Eskrimador le hubiera gustado, sí que es verdad que Bruce Lee entendió que el Kali era un estilo muy distinto a todo lo que él conocía como arte marcial. Como he dicho al principio, Bruce Lee era un experto en casi todas las armas chinas del Kungfu, sin embargo en las armas filipinas del Kali encontró que su entrenamiento tenía sentido real y también que aquello que aprendía con las armas lo podría aplicar con las manos vacías.

Dan Inosanto siempre dice que de estar vivo Bruce Lee, el Kali sería uno de los estilos que practicaría. No podremos nunca saber si está en lo cierto o no, pero lo que sí sabemos es lo que realmente ocurrió y fue que Bruce Lee lo mostró varias veces en sus películas y también se enfrentó a él (al Kali) y a Dan Inosanto en "Juego con la muerte". En esta película, Bruce Lee le dice a Dan Inosanto que su "estilo" es muy rígido e incapaz de adaptarse a las circunstancias como lo hace el Jeet Kune Do... Tengo que decir, por los conocimientos que poseo, que los estilos

que practica y enseña Dan Inosanto (47 estilos aproximadamente y de 25 maestros) no son para nada rígidos, quizás las palabras de Bruce Lee en "Juego con la muerte" tengan algo que ver con esto, lo cierto es que es muy fluido, eficaz y hasta se podría decir no clásico.

Bruce Lee siempre mostró en sus películas aquello que practicaba y le gustaba. Si mostró el Kali en ellas fue porque le gustaba y creía en el Kali como un estilo diferente y fuera

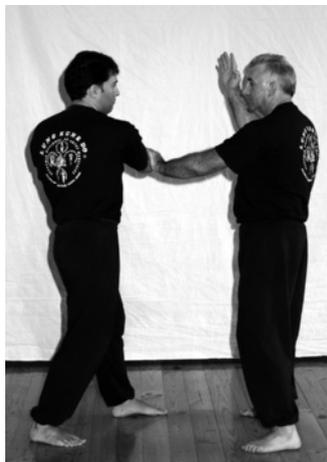
de lo común por muchos motivos, sobre los que ya he hablado anteriormente.

Aunque han sido tan solo cinco películas (cuatro películas y 28 minutos de otra), el Kali ha aparecido en casi todas en mayor o menor grado. Especialmente en su película más internacional "Operación Dragón" y en su última obra, no terminada, "Juego con la Muerte".

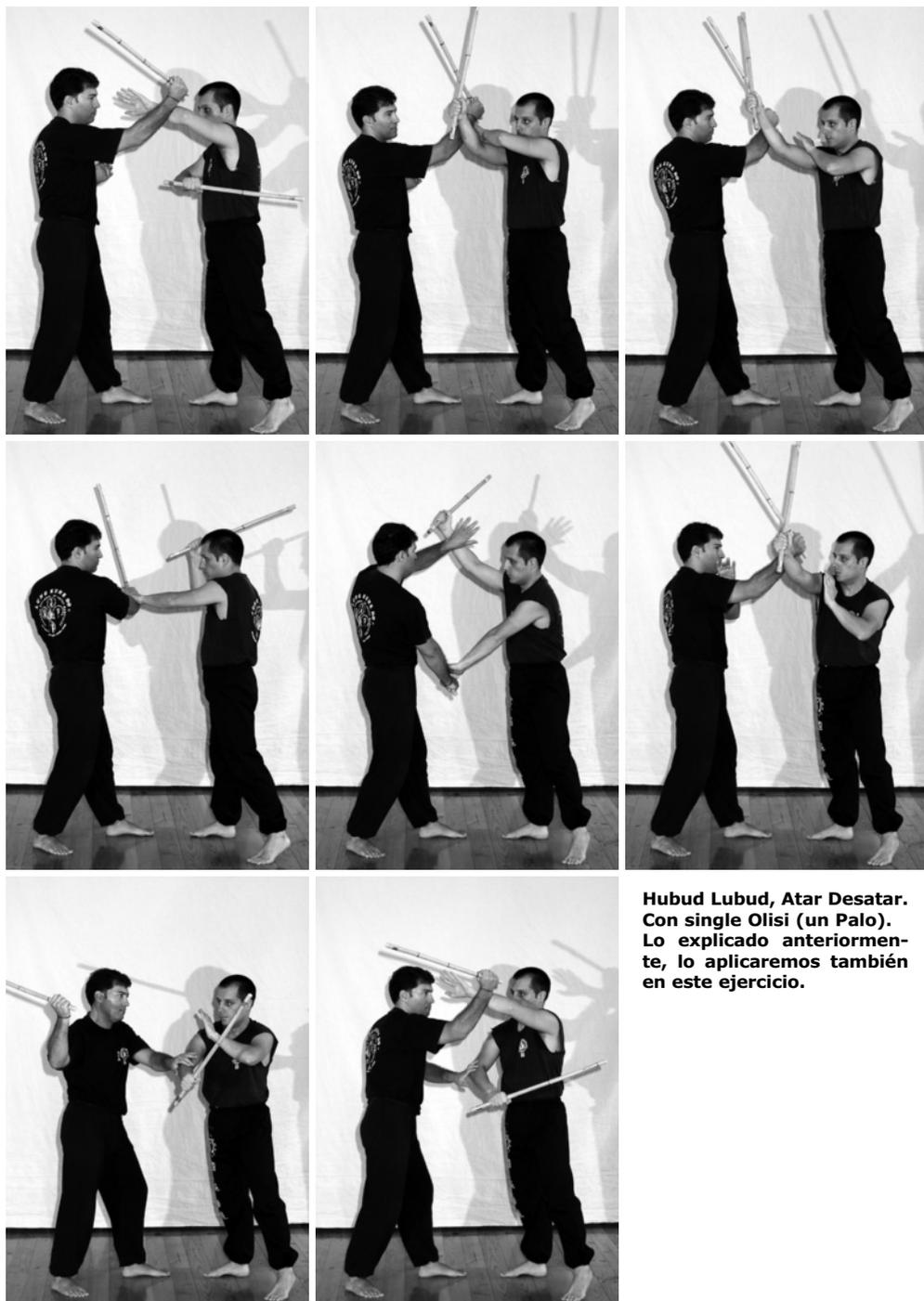
De "Operación Dragón" nos quedaremos con el manejo de los "olisís" (palos dobles en la modalidad de Sinawali. Tampoco nos podemos perder de "Juego con la Muerte" el combate entre Dan y Bruce con los nunchakus. Pero aun sabiendo todo esto que se nos mostró en el cine, el Kali... no es Jeet Kune Do, pues Bruce Lee aprendió del Kali aquello que se acomodaba a sus principios básicos de Jeet Kune Do y nada más, y también he dejado claro que el Kali ya era una forma de lucha cuando Bruce Lee creó su Jeet Kune Do.

Esto no quita que el Kali, aplicándole los conceptos del Jeet Kune Do, pueda ser "mejorado" y de hecho creo que así lo ha entendido Dan Inosanto cuando creó su Jeet Kune Do Concepts.

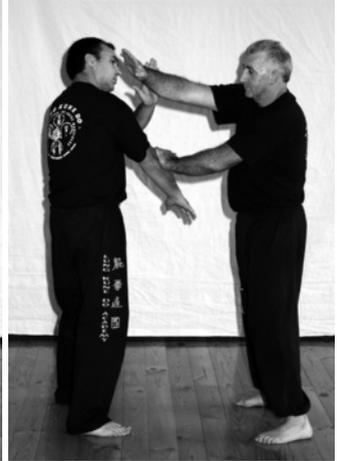




Hubud Lubud, Atar desatar. Manos vacías.
Este es un ejercicio muy parecido al Chisao en el Wing Chun, pudiendo desarrollar y aplicar todas las técnicas del Kali sin importar si son con manos vacías o con cualquier arma, palo, cuchillo, etc. Pudiendole agregar codos, rodillas, patadas, luxaciones, proyecciones (que no se finalizan, para no perder la fluidez del ejercicio).



Hubud Lubud, Atar Desatar. Con single Olisi (un Palo). Lo explicado anteriormente, lo aplicaremos también en este ejercicio.



Esta técnica se la conoce como "la cuña". Se aplica durante el Hubud Lubud para cambiar a voluntad, de izquierdas a derechas, o viceversa y durante el combate, para buscar el lado más favorable o menos protegido, etc. Nota: este ejercicio lo realizaremos siempre con manos vacías.



Aplicaciones desde el Hubud Lubud.

Después de recibir con la izquierda, pasamos con la derecha hasta más o menos nuestro centro, atrapando su brazo atacamos a su lado derecho de la cara o cuello, (Ángulo 2º) nos bloquean y realizamos un atrape (parecido a un Lop Sao de Wing Chun) y le golpeamos hacia el bíceps, seguidamente lo cojemos por el brazo, (mano de serpiente), y luxamos el codo y/u hombro, pudiendo terminar nuestra técnica con cualquier ataque de piernas, puños, rodillas, etc.



Aplicaciones desde el Hubud Lubud:

Quando recibimos su ataque, pasamos nuestra derecha agarrándolo por la muñeca, acto seguido golpeamos su brazo y le aplicamos una luxación al codo (arm bar) realizamos desde esta posición un agarre de su brazo ("manoserpiente") luxando su hombro y codo, lo llevamos al suelo y pasamos nuestra pierna por encima de la nuca.



Panantukan, Boxeo Filipino: Defensa contra Jab:

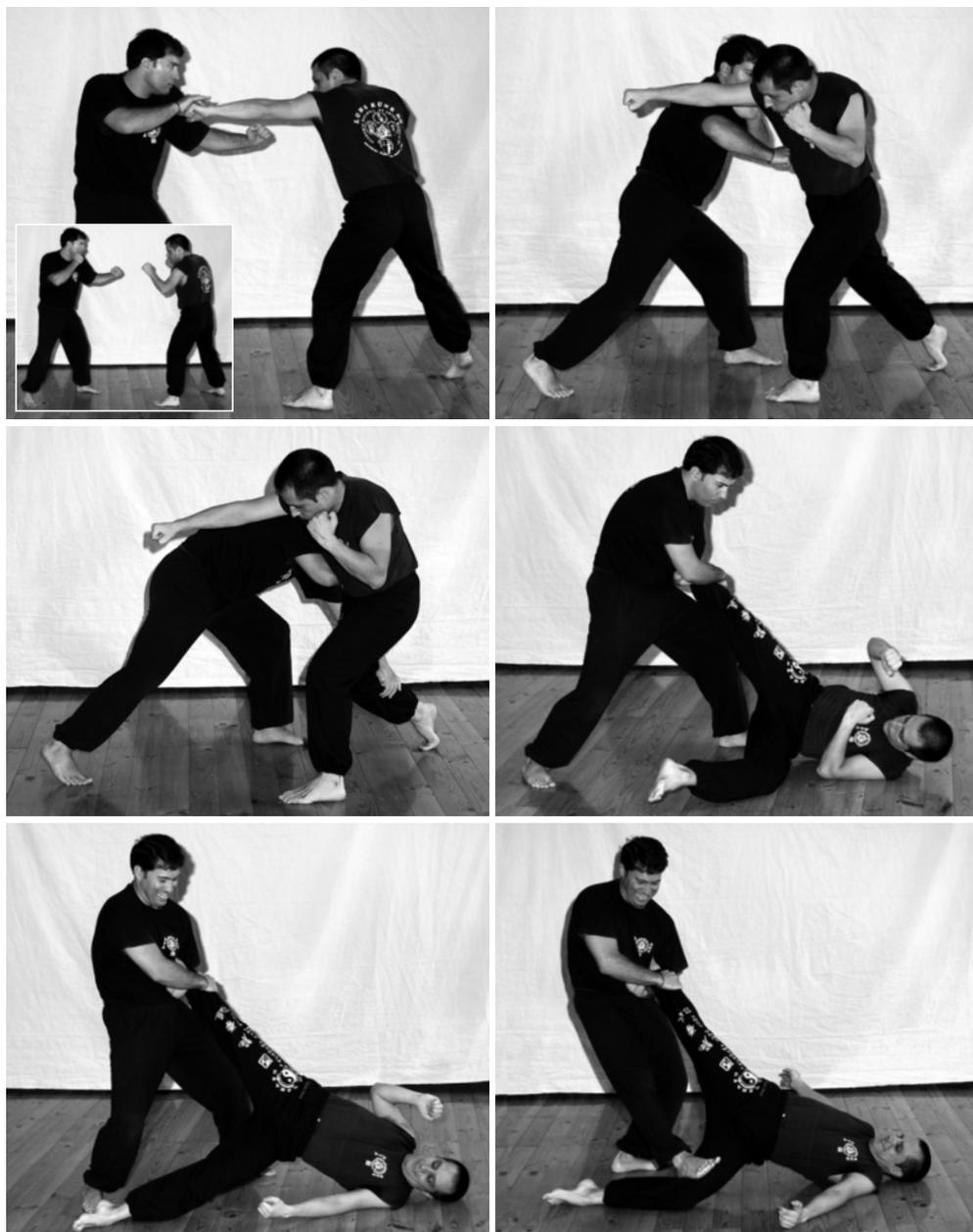
Bloqueamos el Jab con nuestra palma, bloqueamos el cross con un desvío con nuestra mano izquierda mientras nos salimos un poco hacia la izquierda, al tiempo que golpeamos con un Gunting al bíceps, dando un paso colocamos nuestra pierna (pie) junto a la suya, lo empujamos para hacerle perder el equilibrio y le practicamos un barrido ("Sapu Luar").



Panantukan, Boxeo Filipino: Defensa contra Jab:

Bloqueamos su Jab con nuestra palma derecha, bloqueamos de nuevo su cross con nuestra izquierda al tiempo que nuestra derecha se desliza buscando su cara o cuello dando un paso y colocándonos por detrás, realizamos una estrangulación, acto seguido golpeamos una patada a su pierna para llevarlo a un punto desde donde nos es mucho más cómodo y/o favorable para mantener nuestra estrangulación.

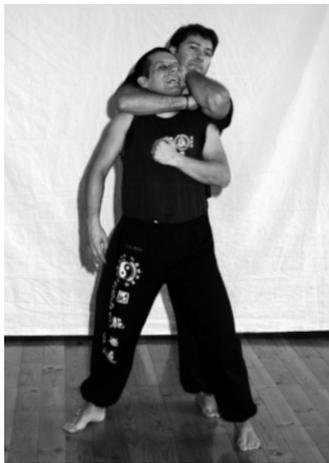




Panantukan, Boxeo Filipino: Defensa contra el Jab:
 Bloqueamos su Jab con nuestra palma derecha y su Cross con nuestra izda. Al tiempo que golpeamos con nuestro cross al cuerpo, acto seguido golpeamos con nuestro codo a su cadera y agarramos su pierna al mismo tiempo proyectándolo, le aplicamos una llave al tobillo y le pisamos su muslo aplicándole la presión suficiente para impedirle un posible ataque con esta pierna.



Defensa contra un ataque con un palo:
Defendemos como lo haríamos cuando practicamos Hubud Lubud. Agarrando su muñeca, pasamos su brazo en la dirección de las agujas del reloj, y mientras lo desarmamos de su palo le golpeamos un puñetazo al costado, pasamos por detrás y le aplicamos una estrangulación, pudiéndonos quedar aquí o seguir como nos muestra la última fotografía.





**Combate con diferentes armas y contra diferentes armas:
Ejemplos: Palo corto - palo largo. Palo corto - nunchaku . Etc.**



Jun Fan Trapping

Jun Fan Trapping, series Jeet Kune Do Concepts:

Offensive Pak Sao:

1º Pak Sao-Chung Chuie (alternando y con Push Shuffle).

Defensive Pak Sao:

1º Pak Sao-Chung Chuie (realizar de contra).

2º Cuatro esquinas (Four Corners).

Series: Técnicas realizadas desde la posición de "X". Punto de referencia externo.

1º Pak Sao-Chung Chuie y realizar después cinco Chung Chuie consecutivos.

2º Pak Sao-Chung Chuie, Lop Sao-Chung Chuie (el Lop Sao final se realizará después de haber realizado los cinco Chung Chuie del apartado anterior).

3º Pak Sao-Chung Chuie, Loi Dai Pak Sao-Chung Chuie.

4º Pak Sao-Chung Chuie, Chung Chuie, Loi dai Pak Sao-Chung Chuie.

5º Pak Sao-Chung Chuie, Tan Sao-Chung Chuie.

6º Pak Sao-Chung Chuie, Lop Sao-Gwai Chuie.

7º Pak Sao-Chung Chuie, Bil Jee (por debajo del brazo que nos bloquea), Lop Sao-Chung Chuie (o Gwai Chuie) Pak Sao-Chung Chuie.

8º Pak Sao-Chung Chuie, Tot Sao-Chung Chuie al costado.

9º Pak Sao-Chung Chuie, Bill Jee (dedos invertidos), Pak Sao-Mano de Cuchillo al cuello.

10º Jao Sao-Chung Chuie interno (pecho).

Las series de Jao Sao se pueden realizar desde diferentes puntos de referencia y hacia cualquier punto. Ejemplos:

- 1º Outside to Outside.
- 2º Outside to Inside.
- 3º Inside to Outside (de derecha a izquierda o viceversa).
- 4º High to Low.
- 5º Low to High.

Delay Chung Chuie:

- 11º Pak Sao-Chung Chuie (Delay), Chung Chuie-Pak Sao-Chung-Chuie.
- 12º Pak Sao-Chung Chuie (Delay), Chung Chuie (nos bloquean con Tan Sao) Chung Chuie (con el puño izquierdo)-Pak Sao-Chung Chuie.
- 13º Pak Sao-Chung Chuie (Delay), Chung Chuie (nos bloquean con Tan Sao) Chung Chuie (con el puño izquierdo)-Pak Sao-Chung Chuie, Fook Sao-Chung Chuie Pak Sao-Chung Chuie.

Respondiendo al bloqueo con el brazo adelantado:

Nuestra intención será entrar con Pak Sao Chung Chuie.

- 1º Somos bloqueados con Tan Sao, Chung Chuie (por debajo de nuestro brazo que ha sido bloqueado), Lop Sao-Gwai Chuie, Pak Sao-Chung Chuie.
- 2º Somos bloqueados con Bong Sao, Lop Sao-Chung Chuie, Pak Sao Chung Chuie.
- 3º Somos bloqueados con Bong Sao Choap Chuie (al costado o hígado), Pak Sao-Gwai Chuie.
- 4º Somos bloqueados con Bong Sao, Choap Chuie (al costado o hígado), nos bloquean con el brazo adelantado con Gaun Sao, Pak Sao-Gwai Chuie.
- 5º Somos bloqueados con Bong Sao, Choap Chuie (al costado o hígado), nos bloquean con la mano atrasada Pak Sao, Jao Sao y golpeamos la cara, Pak Sao de nuevo al brazo adelantado-Gwai Chuie.

Respondiendo al ataque de Pak Sao-Chung Chuie:

La intención de nuestro atacante es la de entrar con Pak Sao-Chung Chuie para terminar atrapando la "barrera" atrasada también.

- 1º Bloqueamos con Tan Sao-Chung Chuie (con la atrasada), Pak Sao-Chung Chuie.

- 2º Bloqueamos con Tan Sao (con la atrasada)-Chung Chuie, Pak Sao-Chung Chuie.
- 3º Bloqueamos con Pak Sao (con la atrasada)- Jao Sao y usamos cualquiera de las combinaciones explicadas en el apartado de Jao Sao.
- 4º Bloqueamos con Pak Sao (con la atrasada)-Choap Chuie (al costado) y continuamos con cualquier combinación.
- 5º Bloqueamos con Bong Sao (con la atrasada), Lop Sao-Gwai Chuie, Pak Sao-Chung Chuie.
- 6º Bloqueamos con Bong Sao (con la adelantada)-Chung Chuie, Lop Sao-Gwai Chuie.

Nota: Cualquiera de estos apartados pueden intercambiarse entre sí con cualquiera de las técnicas, pudiendo ser de ataque o de defensa. Y también cambiando la guardia, por ejemplo: Comenzar en la guardia derecha para acabar nuestra técnica de atrape con la izquierda al frente.

También pueden acabar de pie o por el contrario lo podemos llevar al suelo practicándole algún tipo de proyección, luxación, estrangulación, etc.

Y por supuesto estas expuestas aquí son sólo un punto de referencia, pues hay muchas más de las mostradas aquí que el practicante puede descubrir por si mismo.



Jeet Kune Do

Original



Posición de By-jong (Posición de preparado)

En las bases del Jeet Kune Do, cuando comenzamos nuestro aprendizaje, nos encontraremos con la única posición de guardia, la posición de By-jong. Al contrario que ocurre en otros estilos o sistemas de lucha que tienen dos o más posiciones de combate, el Jeet Kune Do tan solo tiene una y es clave para todos sus ataques y todas sus defensas.

La posición de By-jong está ideada (siempre que estemos colocados correctamente), para podernos mover rápida y ágilmente hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, pudiendo usar todo el juego de piernas (pasos-foot-work) lo más rápido y eficaz posible con el mínimo de esfuerzo.

Para colocarnos en la posición de By-jong nos situaremos de frente, con los pies separados entre sí la medida de nuestros hombros y giraremos hacia la derecha (si es que somos diestros) y hacia la izquierda (si es que somos siniestros). El peso de nuestro cuerpo deberá estar repartido a partes iguales entre las dos piernas. Las rodillas



Guardia o posición de By-Jong, única guardia contemplada en el Jun Fan Jeet kune Do. Vista de frente y de perfil.



las mantendremos ligeramente dobladas. El talón del pie atrasado estará ligeramente separado del suelo. El puño atrasado lo colocaremos en el mentón mientras el codo nos protegerá el costado. El puño adelantado estará "caído" a mitad de camino entre el hombro y la cadera, aunque algunas veces podemos dejarlo caer completamente a lo largo del cuerpo, manteniendo el codo ligeramente doblado. Normalmente el puño adelantado estará más cerca de la cadera que de la mandíbula u hombro. El hombro adelantado (derecho o izquierdo) lo subiremos pegándolo a la mandíbula para ocupar el espacio vacío que deja el puño.

Doblabamos ligeramente el cuerpo hacia adelante y colocando la mandíbula detrás del hombro, de esta forma podremos cubrir más fácilmente con el brazo

atrasado (puño-codo) la cara y el costado.

Los pies deberán estar paralelos entre sí, aunque el adelantado estará ligeramente apuntando hacia el frente. Nunca se colocarán en línea. Imaginaremos una línea que irá desde el pie adelantado al atrasado y colocaremos un pie a cada lado de la línea, manteniendo la rodilla adelantada ligeramente doblada para proteger la zona genital.

El talón trasero un poco levantado nos ayudará a propulsarnos en nuestros ataques dando a éstos una mayor explosividad y al tiempo nos servirá de almohada para dejar caer el peso atrás para poder esquivar y/o golpear con nuestra pierna adelantada.

El puño adelantado deberá estar colocado casi siempre (como ya he dicho antes) a la altura de la cadera mejor que a la altura del hombro o mandíbula.

Desde la cadera podremos golpear a cualquier punto: Estómago, pecho o cara, sin casi ser vistos, y lo que es más importante, sin telegrafiar nuestro movimiento. No ocurriría lo mismo si lo hacemos desde la mandíbula, pues al querer golpear al estómago tendríamos que bajar nuestro puño haciendo que nuestro oponente se pueda dar cuenta de nuestro movimiento puesto que habremos teleografiado nuestra técnica.

Bruce Lee trabajaba siempre desde esta posición todas sus técnicas y si no las podía realizar desde esta posición las desechaba.

Los pasos (Footwork)

“La esencia del combate es el arte del movimiento”

“Un buen movimiento (footwork) puede vencer a cualquier tipo de ataque”

Bruce Lee

Bruce Lee también dejó dicho que los cuatro componentes en la correcta ejecución de los pasos son:

- 1º.- La sensibilidad hacia el Aura que desprende/n nuestro/s oponente/s.
- 2º.- Viveza y naturalidad.
- 3º.- Movimiento instintivo - Distancias.
- 4º.- Una posición realmente equilibrada, de principio a fin, durante la ejecución de todas nuestras técnicas.



Los pasos son la consecuencia lógica de una perfecta colocación de la guardia de By-jong. Si nuestra posición de guardia no es correcta y está desequilibrada, no podremos avanzar en nuestro intento de movernos para atacar, defender, movernos hacia un lado u otro, esquivar, etc. Sólo desde una correcta posición de By-jong podemos pensar en tener el éxito deseado.

En el Jeet Kune Do existen varios tipos de pasos, empleándose cada uno de ellos en función de si vamos a emplear para atacar los puños o las piernas, o si queremos movernos hacia atrás, hacia los lados (izquierda o derecha) o simplemente para ajustar las distancias en preparación para nuestro ataque.

Se explicarán por ahora los más importantes, y aunque todos son de vital importancia tomaremos tan solo cinco formas de moverse.

Habrà que tener muy presente, y esto es fundamental, que no podremos usar efectivamente nuestros puños o nuestras piernas mientras no estemos correctamente colocados en las diferentes distancias (pateo, puños, atrapes...) y para esto es imprescindible dominar y bien los diferentes pasos. Pasos como Step Shuffle, también conocido como Step and slide; Push Shuffle o Push Off; Slide

and Step; Pendulum hacia adelante y hacia atrás; angulando hacia la derecha o hacia la izquierda...

Antes de comenzar a explicar cada uno de los pasos y su uso, conviene conocer cómo se camina y se colocan los pies al hacerlo. Partiendo de que la base de los pasos es la posición correcta de By-jong, y que esta posición es una posición "casi natural", lo mismo debe de ser el caminar desde esta guardia.

A este caminar se le conoce como **el de los tres puntos**: Primer punto, caminamos apoyando al caer nuestro talón. Segundo punto, apoyaremos el resto del pie. Tercer punto, arrastramos la pierna atrasada hasta colocarla en la posición de By-jong de nuevo.

1º Step Shuffle - Step and Slide.

Este paso lo usaremos siempre que precisemos ajustar distancias, nunca o casi nunca se emplea para atacar o defender. Este paso lo debemos hacer con un movimiento prácticamente imperceptible, muy sutil. De no hacerlo de esta forma nuestro oponente se dará cuenta de nuestro ajuste y puede usar el movimiento para atacarnos o para, con un paso hacia atrás, dejarnos fuera de distancia de nuevo. El paso como se ha dicho deberá ser muy corto.



Step Shuffle. Este paso tan solo lo usaremos para ajustar distancias.

2º Push Shuffle-Push Off.

Este paso es el que usaremos con todas nuestras técnicas de puño. El éxito de

nuestras técnicas de puño, especialmente los ataques simples y directos, se lo deberemos a este paso y al empuje que nos dará el talón atrasado, propulsándonos con un movimiento explosivo.

Una vez nos encontremos en la distancia (hay que tener en cuenta que en el Jeet Kune Do las distancias son un poco mayores que en otros estilos, tanto las de piernas como las de los puños) nos moveremos siempre hacia el frente con un movimiento rápido-repentino-explosivo, nuestro puño deberá contactar antes de que nuestra pierna adelantada toque el suelo, pero siempre tendremos un pie tocando el suelo. Este (el atrasado) se deslizará suavemente, mientras se mantiene en contacto con el suelo a través de la bola del pie (debajo de la articulación del dedo gordo) y los dedos.

Cuando golpeamos y ya estamos recogiendo nuestro puño, todavía estaremos moviéndonos hacia adelante, sobre todo la pierna atrasada.

Si al atacar tocamos el suelo antes de golpear con el puño, toda nuestra potencia se perderá a través del mismo suelo. El puño deberá salir antes de tan siquiera empezar a movernos.



Push Shuffle. Este paso es el que usaremos para golpear con los puños.

3º Slide and Step - Shuffle Step.

Este paso es el que usaremos mayormente para golpear con las piernas. Al atacar debemos mover en primer lugar la pierna atrasada y, dependiendo de la distancia a cubrir, dicha pierna se moverá un poco –a mitad de camino– o del todo, hasta tocar la pierna adelantada, empujándola; en ocasiones podemos incluso cru-

zar por detrás de nuestra pierna adelantada; como se ha dicho antes todo dependerá de la distancia a cubrir con nuestro ataque.

Este paso es también usado para retroceder, pues es una forma rápida y efectiva de poner tierra de por medio.



Slide and Step. Este paso es el que usaríamos para patear, usado hacia adelante, y es una buena y rápida forma de retroceder, cuando por supuesto lo hacemos hacia atrás.

4º- Pendulum (péndulo).

Este paso es similar al anterior, pero mientras que en el anterior (Slide & Step) después de realizar el movimiento caemos hacia el frente/delante, en éste sin caer al frente/delante volveremos a recuperar la distancia de partida, o sea una distancia más segura.

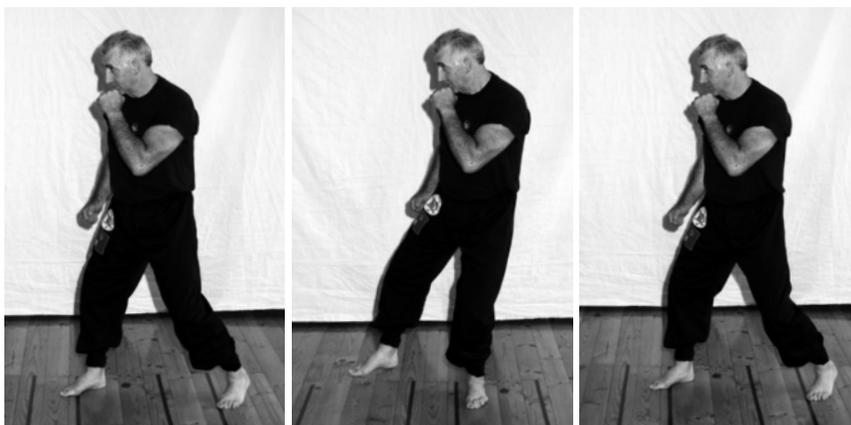
Por ejemplo: Al atacar con una patada, la pierna atrasada empuja a la pierna adelantada, ésta golpea y vuelve empujando a la pierna atrasada, obligándola a moverse hacia atrás, quedando de esta forma en la misma distancia de partida.

Pero si lo que hacemos es retroceder para evitar ser golpeado, la adelantada se moverá primero hacia atrás empujando a la pierna atrasada al tiempo que ésta va hacia atrás. Sin tocar el suelo vuelve empujando de nuevo a la pierna adelantada, haciéndola mover hacia adelante volviendo de nuevo a la distancia de partida. Cuando la pierna adelantada vuelve a su posición de partida lo puede hacer simplemente "cayendo" al suelo o golpeando con una patada para después caer al suelo.

En el primer caso (como ataque), lo que estamos haciendo es entrar con nues-

tro ataque, y si no estamos seguros de poder cerrar nuestra distancia para continuar con otro ataque, volvemos a la distancia de partida.

En el segundo caso, si somos atacados con una patada a la pierna adelantada, la quitamos evitando ser golpeados y volvemos a recuperar la distancia atacando al mismo tiempo o caeremos para poder usar otro tipo de arma (puños, atrapes, grappling) con un simple movimiento.



Péndulo hacia adelante. Este paso es que usaríamos en el caso de querer golpear cualquier tipo de patada y al mismo tiempo queremos mantener o recuperar la distancia original.

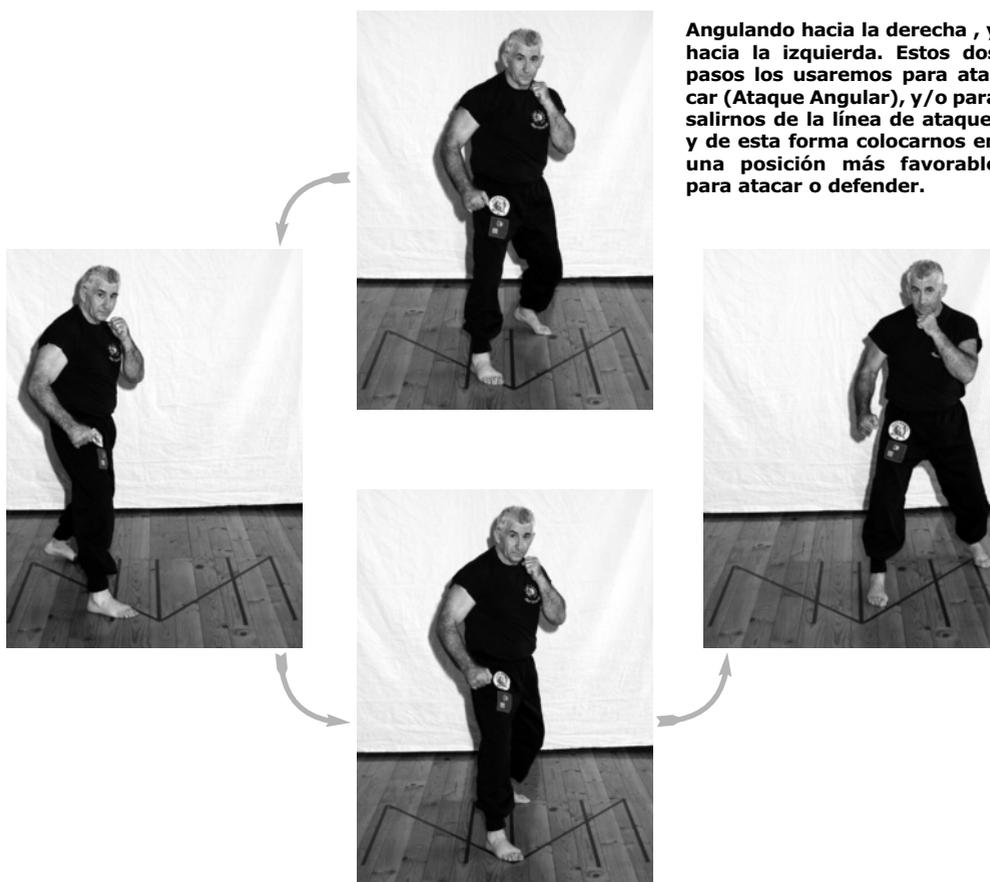


Péndulo hacia Atrás. Este paso lo usaríamos cuando queremos evitar ser golpeados con una patada a nuestra pierna adelantada y después poder recuperar nuestra distancia inicial para poder contraatacar o bien con piernas aprovechando la recuperación o bien con puños después de caer a tierra.

5º- Angulating (angulando).

Este es un paso muy utilizado a lo hora de atacar **angulating attack** o como contraataque. Nos sirve para salirnos de la línea de ataque, colocándonos al tiempo en un punto más favorable al atacar o al contraatacar. Podemos usarlo para golpear, al tiempo que nos salimos de la línea de ataque o para salirnos y después atacar; en ocasiones simplemente podemos salirnos y cuando nuestro oponente se encara de nuevo hacia nosotros (mientras lo esta haciendo) lo atacaremos aprovechando que no esta todavía bien colocado. El movimiento que debemos hacer al salirnos es como sigue: Primero esquivaremos con la cabeza, en segundo lugar iniciaremos nuestro ataque con el puño y nos salimos en la diagonal (hacia adentro), tercero arrastraremos la pierna atrasada hasta colocarla como en la posición original de By-jong.

Esta posición como ya sabemos es esencial en nuestros ataques y defensas.



Angulando hacia la derecha , y hacia la izquierda. Estos dos pasos los usaremos para atacar (Ataque Angular), y/o para salirnos de la línea de ataque, y de esta forma colocarnos en una posición más favorable para atacar o defender.

Los puños en el Jun Fan Jeet Kune Do

Bruce Lee siempre dijo que no había creado nada, que no tenía ningún estilo y que el Jeet Kune Do era tan solo un nombre. Lo que Bruce Lee quiso decir era que no había creado una forma distinta de golpear con los puños o con las piernas. Pues según los más entendidos en la materia, Bruce Lee en su Jeet Kune Do tenía elementos de diferentes estilos, veintiséis estilos... Pero ahora no es el momento de hablar de esto sino de mostrar las diferentes formas de golpear con los puños, formas que en su mayoría provienen del Wing Chun y que son las siguientes:

1º **Chung Chuie**: Recto vertical, también conocido como Jab.

2º **Gwai Chuie**: De revés.

3º **Choap Chuie**: Medio puño.

4º **O'ou Chuie**: Gancho.

5º **Shavel O'ou Chuie**: Gancho de pala.

6º **Corkscrew O'ou Chuie**: Gancho sacacorchos.

7º **Straight blast Jik Chung Chuie**: Puñetazos rectos verticales con ambos puños.

En el Jun Fan Jeet Kune Do los puñetazos por si solos no tienen ningún valor, pues son los mismos que en otros estilos. Lo que los hace distintos es su forma distinta de realizarlos. El practicante de Jun Fan Jeet Kune Do lo sabe muy bien y salvo que no pueda usar los pasos por cualquier contingencia, como por ejemplo una lesión o durante un "clinch" (agarre), etc. **siempre le agregaré a sus puñetazos el movimiento necesario para ganar potencia, velocidad y distancia.**

Es fundamental tener en cuenta que para algunos de estos puñetazos hay que aplicar una Ley muy importante en el Jun Fan Jeet Kune Do: **jamás telegrafiar el golpe.**

Aunque en un noventa por ciento de las veces los puñetazos provienen del lado adelantado, también no es menos cierto que todos ellos pueden ser realizados con la mano atrasada.

Pero no quisiera comenzar a explicar los diferentes puñetazos sin antes decir algo

importantísimo al lanzar los puñetazos: Todos deberán partir desde el mismo sitio siguiendo la misma línea hasta más o menos el cincuenta por ciento de su recorrido para, después, pasar a cambiar su trayectoria como es en el caso de los ganchos. Y esto se debe principalmente a lo que decía antes de **no telegrafiar el golpe**. Bruce Lee siempre afirmaba que **"El golpe se debía sentir antes de verlo"**.

Chung Chuie (recto vertical)

Este Puñetazo proviene del Wing Chun. El puño se coloca en vertical y al golpear deberemos extender completamente el brazo. La zona del puño que deberá impactar al golpear, son los tres últimos nudillos, especialmente el nudillo del dedo meñique. Esto se logra realizando un movimiento vertical de la muñeca, retrayendo hacia nosotros el puño en el momento del impacto, lo cual sería el último movimiento del puñetazo, pero antes habremos debido alinear hombros y caderas, sin olvidarnos del correspondiente paso. Mi maestro, Ted Wong, siempre afirma que si realizamos todos estos movimientos con la debida coordinación, la potencia vendrá por añadidura, sin más.



Puñetazo Chung Chuie (Recto Vertical).

Gwai Chuie (puñetazo de revés)

Este tipo de puñetazo lo podemos encontrar en cualquier estilo Karate, Kungfu, etc. En este caso la parte que contacta al golpear es el revés de la mano, aunque a

veces y debido a la distancia en la que nos encontremos puede golpearse con el antebrazo también.

El maestro Tim Tackett enseña a golpear este puñetazo con el puño en horizontal para que la parte que impacte sea la parte exterior del puño; el motivo de esto es que no nos rompamos la mano si al golpear lo hacemos en el cráneo del adversario.

Se contemplan tres formas diferentes de golpear:

En la **primera** nos moveremos hacia nuestro adversario en línea recta y golpearemos con el revés de la mano-puño sin más.

En la **segunda** nos saldremos hacia nuestra derecha –si nuestra guardia de By-jong es con la derecha al frente– mientras lanzamos el citado puñetazo y lo podemos realizar con el revés o con el puño en horizontal.

La **tercera** es como la primera con la diferencia de que cuando lo realizamos acercaremos nuestro hombro hacia nuestro mentón y al final, en el momento del impacto, realizaremos un movimiento de látigo de la muñeca para imprimirle más velocidad y que el impacto sea con los nudillos.

Este puñetazo no es excesivamente potente, pero si lo sabemos trabajar bien junto a un movimiento y coordinación correctos, podemos lograr causar mucho daño. Es también un puñetazo que se utiliza mucho cuando atrapamos.

También podemos usar el revés de la mano, sin cerrar el puño, **Choap Chuie (medio puño)**. En este apartado podemos englobar igualmente un puñetazo llamado **Pin Chuie (puñetazo horizontal)**. El movimiento para los dos es el mismo.

El puñetazo de medio puño golpea con las falanges, puesto que el puño está semicerrado en la primera fase de completar o cerrar el puño. Este puñetazo lo emplearemos mayormente para golpear a la zona media, costillas flotantes, hígá-



Puñetazo Gwai Chuie, de Revés. Visto en fotografía parece el mismo puñetazo que el anterior, la única diferencia estriba en que el primero golpea con la parte frontal del puño mientras que este lo hace con el revés del puño.

do etc. Si vamos a golpear con la derecha, ladearemos nuestra cabeza hacia nuestra izquierda al tiempo que bajamos nuestro centro de gravedad –nos agachamos– mientras nuestro puño lo colocamos en horizontal, pero si lo vamos a realizar desde un atrape arriba, nuestro puño lo colocaremos en vertical (aproximadamente).

Si lo vamos a realizar desde el puño atrasado y a la zona media, deberemos obrar como al principio, dando un pequeño paso con nuestra pierna derecha hacia nuestra derecha. Lo podemos usar como ataque, para abrir huecos, como contra al ser atacados y como desenganche –Jao Sao–. El puñetazo con las falanges puede ser dirigido y con muy buenos resultados hacia la tráquea, labio superior y esternón. Con la debida precisión y hacia el hígado, es un KO clarísimo.

O'ou Chuie (puñetazo de gancho)

Todos sabemos y hemos visto lo que es un gancho, pero por si alguien no lo sabe añadiré que es el puñetazo que más fuerza genera de todo el repertorio de puñetazos.

En el Jun Fan Jeet Kune Do, en un noventa por ciento de las veces, los ganchos provienen del lado adelantado, lo que quiere decir que son menos potentes y que deberemos coordinar nuestros movimientos muchísimo mejor. Si queremos que nuestro gancho tenga la potencia necesaria, giraremos nuestro cuerpo al lanzar el puñetazo, nuestra rodilla adelantada mirará en la dirección del puñetazo, siempre tensando a la vez el estómago.

Podemos dirigir nuestros ganchos a la cara, a los costados, al estómago, incluso hacia los brazos, si es que no encontráramos los huecos fácilmente. Bien emple-



Puñetazo O'ou Chuie, Gancho.

ado, este puñetazo es demoledor, y al igual que lo es desde la atrasada, puede ser y de hecho lo es, desde la adelantada.

Shavel O'ou Chuie (puñetazo gancho de pala)

A este puñetazo también se le llama "gancho" aunque más bien parece un uppercut. Para que fuera un gancho, el brazo debería estar doblado al golpear en unos noventa grados aproximadamente. Y ¿Por qué "de pala"? Pues es debido a la colocación del puño a la hora de golpear y al movimiento que haríamos al tirar la tierra con una pala, que es el siguiente:



Puñetazo O'ou Chuie Shovel, Gancho de Pala.

Los dedos, con el puño cerrado, mirarán hacia arriba, y al golpear nuestro brazo sale hacia el frente y hacia arriba como si lo que quisiéramos fuera atravesar con nuestro puño-brazo a nuestro adversario. Este puñetazo se realiza al tiempo que nos salimos hacia nuestra derecha. El puño puede ser colocado completamente con los dedos hacia arriba o en cuarenta y cinco grados, y nuestro brazo deberá estar pegado a nuestro cuerpo y un poco hacia adentro. Pueden ser dirigido hacia el cuerpo o hacia la cara.

Este es un puñetazo que Bruce Lee empleaba a menudo y que encontraremos fácilmente en sus películas con lo que podremos entenderlo mejor.

Corkscrew O'ou Chuie (Gancho sacacorchos)

Al igual que el anterior puñetazo, a éste también se le llama gancho y en verdad lo es. Lo que ocurre es que cuando uno lo ve realizar, al final de su ejecución parece más bien un Pin Chuie (puñetazo horizontal). Al comienzo del puñetazo debe parecer un Chung Chuie (recto vertical). A mitad de su ejecución daremos un paso hacia afuera mientras vamos colocando el puño en horizontal, al tiempo que vamos levantando el codo para acabar el puñetazo con el brazo totalmente extendido.



Puñetazo O'ou Corkscrew, Gancho Sacacorchos.

El propósito de este puñetazo es el de pasar por encima del brazo de nuestro adversario –de su guardia– especialmente de la guardia usada por una persona con conocimientos de boxeo.

Este puñetazo lo realizaremos sobre todo como ataque, aunque también lo podemos usar como defensa. Es un buen puñetazo para usarlo en combinación con cualquiera de los puñetazos explicados anteriormente, pero para que se obtenga el éxito esperado, deberá tenerse un buen dominio del puñetazo en si y de los pasos, y sobre todo hay que tener en cuenta no telegrafiar el movimiento ni el puñetazo. Es, en definitiva, un puñetazo de difícil ejecución.

Straight Blast Jik Chung (puñetazos rectos verticales con ambos puños)

Los Jik Chung son igualmente puñetazos de Wing Chun. Dichos golpes de puño, bien ejecutados, son de una efectividad aplastante, rápidos y demoledores.

Al igual que un proyectil teledirigido, no se detienen hasta haber alcanzado su objetivo, y una vez alcanzado, siguen sin detenerse hasta que no queda nada en pie para ser golpeado.

A diferencia de los otros puñetazos que se han explicado en los anteriores apartados, aquí no hace falta la alineación de hombros y caderas, pues se trata de golpear con ambos brazos, uno detrás del otro y en una línea central, así nos cubriremos al tiempo que golpeamos.

Los pasos aquí juegan un gran papel, pues deberemos seguir a nuestro adversario en cualquier dirección que este se mueva manteniendo al mismo tiempo nuestra

posición de By-jong. Estos puñetazos son válidos contra cualquier estilo, sea el que sea. Particularmente, yo hago a mis alumnos combatir contra los puños y guardia del boxeo y tengo que decir que en igualdad de conocimiento y tiempo de práctica, los Jik Chung salen ganando casi siempre, en un noventa por ciento de las veces. Al igual que con todo lo que hacemos en el Jun Fan Jeet Kune Do, una vez que hemos decidido atacar con los Jik Chung, debemos hacerlo con todas las consecuencias.

Estos golpes de puño pueden ser aplicados solos y directamente, o en combinación, algunas veces veremos que es conveniente empezar con otros puñetazos y para terminar usaremos los Jik Chung; cada uno deberá probar y aprovechar las oportunidades de la mejor manera posible.

Un denominador común en todos los puñetazos son **los pasos**. Al golpear debemos añadirle al puñetazo, sea cual sea, el peso del cuerpo, **siempre**.

Para terminar basta con añadir que como en todas las cosas en la vida, si las queremos dominar en un grado máximo deberemos practicar con diligencia, perseverancia y prestar mucha atención a los más pequeños detalles, porque a veces estos pequeños detalles son los que hacen que la técnica funcione.

Combinaciones de puños (Boxeo):

Trabajando el "Jab":

1º Jab, cara o cuerpo.

2º Doble Jab. Cara-cara, cuerpo-cuerpo, cara y cuerpo o viceversa.

El Jab es el puñetazo que más se usa en el combate. Al ser un puñetazo de distancia media larga, nos permite golpear al tiempo que podemos mantener una distancia de "seguridad". Lo podemos usar como forma de ataque y como forma de "acumular castigo" y para cruzar el espacio entre nosotros y nuestro oponente cambiando de esta forma las distancias podemos usar otros puñetazos. Podemos movernos hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados mientras golpeamos con el Jab.

En un principio lanzaremos el Jab (o cualquier otro puñetazo) "sin caminar" para aprender correctamente el movimiento del cuerpo al golpear, pues el puñetazo lo realizamos con el cuerpo aunque sea el puño el que hace contacto.

Después aprenderemos a movernos mientras golpeamos añadiéndole de esta

forma al puñetazo: El peso corporal, velocidad y el correcto movimiento del cuerpo (Body Mechanic) y por añadidura potencia.

Combinaciones: 1ª Serie

- 1º Jab-Cross.
- 2º Jab-Cross-Gancho.
- 3º Jab-Cross-Uppercut.
- 4º Jab-Cross-Overhand.
- 5º Jab, doble Jab, Jab-Cross, Jab-Cross-Gancho.
Jab-Cross-Uppercut, Jab-Cross-Overhand.

Este quinto apartado es una combinación de todo lo entrenado anteriormente.

Combinaciones: 2ª Serie

- 1º Jab-Gancho (el gancho se realiza con el mismo puño del Jab).
- 2º Jab-Gancho-Cross.
- 3º Jab-Gancho-Cross-Uppercut.
- 4º Jab-Gancho-Cross-Uppercut-Overhand.
- 5º Jab, doble Jab, Jab-Gancho, Jab-Gancho-Cross, Jab-Gancho-Cross-Uppercut.
Jab-Gancho-Cross-Uppercut-Overhand.

Este quinto apartado es una combinación de todo lo anterior.

En estas combinaciones pueden perfectamente combinarse entre si los diferentes puñetazos y todos los puñetazos pueden ser dirigidos al cuerpo o a la cara. En el Jeet Kune Do Concepts hay tres formas diferentes de entrenar todos estos puñetazos: 1º Al aire; 2º Golpeando a las manoplas o paos y 3º En el saco.

A continuación se mostrarán algunas combinaciones que nos ayudarán a desarrollar nuestros movimientos (Body Mechanic) al lanzar nuestros puñetazos.

Combinaciones: 3ª Serie

- 1º Cross-Gancho-Cross.
- 2º Gancho-Cross-Gancho.
- 3º Uppercut-Overhand-Uppercut.
- 4º Overhand-Uppercut-Overhand.

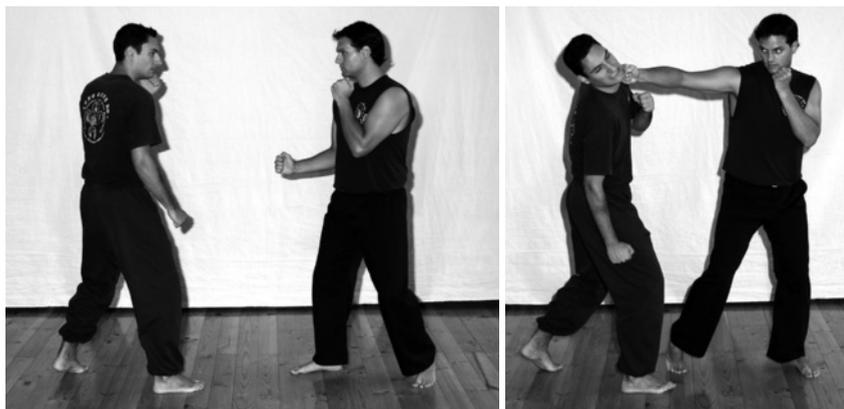
Si el lector es practicante de Kali/Eskrima, el uso de las armas también le puede "ayudar" a golpear mejor sus puñetazos.

Puñetazos con el compañero y a las manoplas :



Puñetazo Chung Chuie:

Como se puede apreciar por las fotos no le estoy añadiendo los pasos al golpear al compañero ni tampoco al golpear a las manoplas . En un principio es así como se deben de entrenar los puñetazos , para desarrollar , precisión , distancia , y la correcta posición del cuerpo al golpear , y más adelante le añadiremos los pasos.



Puñetazo O'ou Chuie: Gancho al compañero con paso.



Puñetazo O'ou Chuie: Gancho a la manopla.



Puñetazo O'ou Chuie Shovel, Gancho de Pala, al compañero.



Puñetazo O'ou Chuie Shovel, Gancho de Pala, a la manopla.





Jik Chung, Straight Blast, dirigido a las manoplas.



Dibujo de Bruce Lee por Felipe Mercado.

Las patadas en el Jun Fan Jeet Kune Do

Al igual que sucede con los puñetazos en el Jeet Kune Do, podemos encontrar patadas de cualquier estilo. Algunos maestros (los alumnos directos de Bruce Lee) afirman que las patadas en el Jeet Kune Do provienen de los estilos de Kungfu del norte, del Taekwondo, del Savate francés, del Wing Chun, etc. Pero lo importante aquí no es de dónde proceden dichas patadas sino más bien la forma específica de realizarlas. Tomemos por caso una patada lateral, todos los estilos la tienen: unos, al ir a lanzar la patada retraen la pierna hasta que su pie se coloca completamente debajo de su ingle; otros, por el contrario, levantan la pierna con la rodilla doblada y desde esta distancia lanzan la patada metiendo la cadera finalmente al tiempo que se impacta con el talón o la planta del pie. Otros estilos levantan la pierna con la rodilla doblada y automáticamente meten la cadera y se basan en el desplazamiento para ganar potencia... Podría dar más ejemplos, como la forma tan peculiar de lanzar la patada lateral del Savate francés, pero creo que ha quedado claro lo que intento decir.

Pasaré a explicar aquellas patadas más comunes y usadas durante el combate, aunque es verdad que las patadas más comunes y usadas serán aquellas que más y mejor dominen los diferentes luchadores.

Algunos alumnos de Bruce Lee dicen que tenía una serie de patadas que él entrenaba asiduamente. Hay evidentes diferencias entre ellos: unos dicen que la serie era de una forma en el orden y en las patadas y otros argumentan otra forma completamente diferente... Y esto tiene su lógica: quizás los que llegaron antes (los más antiguos) a sus clases le vieron realizar una serie distinta a aquélla que quizás fue cambiando con el transcurrir del tiempo. O también puede ser debido a que al enseñar en clases privadas, Bruce Lee enseñaba a sus alumnos de acuerdo a sus necesidades. Sea cual sea, el motivo de estas diferencias no importa mucho, porque lo que sí importa es en lo que todos coinciden y es en la forma de lanzar las diferentes patadas.

No voy a explicar todas las patadas de la serie que yo enseñé, tan solo algunas de ellas: Las laterales (en sus distintos niveles de golpeo), las circulares (en sus diferentes niveles también) la circular de revés, la circular invertida, la frontal con



En las fotografías se muestra un ejemplo de cómo se deben lanzar las patadas en el Jun Fan Jeet Kune Do: Primero cruzamos el espacio entre nosotros y, con la rodilla a la altura desde la cual vamos a patear, no importa qué tipo de patada sea (lateral, circular, etc.) colocaremos la pierna y la cadera para que a la total extensión y al tiempo del contacto, será cuando se deba "meter" completamente la cadera.

el empeine, la lateral por detrás y la patada de giro por detrás (cola de dragón).

Todos sabemos ya que uno de los principios del Jeet Kune Do es no telegrafiar sus técnicas, tanto las de piernas como las de los puños. Si hemos visto algún libro de Jeet Kune Do (con Bruce Lee pateando) o alguna película suya, a poco observadores que seamos nos habremos dado cuenta de que a la hora de ir a golpear con su pierna adelantada, Bruce Lee siempre coloca la rodilla en el mismo punto. Y desde este punto va progresando hacia una patada u otra metiendo la cadera en el último instante del impacto. Con este procedimiento lo que lograba era que nadie supiera qué tipo de patada iba a lanzar hasta que ya era tarde para poder reaccionar de una forma u otra.

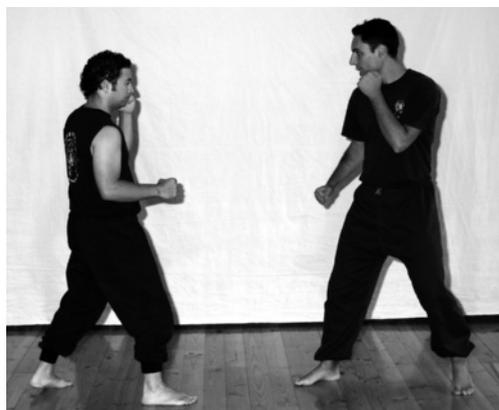
Meter la cadera en el momento del impacto añadirá potencia a la patada, pero además algo muy importante a tener en cuenta es lo siguiente: Una buena colocación, la distancia correcta, añadir el peso del cuerpo a la patada (pasos), el movimiento –que debe ser continuo: una vez iniciamos nuestro movimiento no pararemos hasta la total ejecución de la patada– y por supuesto hemos de coordinar bien todo el movimiento y velocidad en la ejecución.

Como ejemplo a todo lo dicho tenemos las patadas laterales en las que Bruce Lee acababa lanzando a su adversario por los aires a varios metros de distancia. Aunque esta patada es un poco diferente a las demás en la colocación del cuerpo y la rodilla, todo lo demás es lo que deberíamos hacer para lograr los “mismos” resultados que Bruce Lee. En esta patada nuestra rodilla deberá casi tocarnos el pecho, nos proyectaremos con un movimiento rápido y explosivo y meteremos la cadera completamente en el momento del impacto al tiempo que extenderemos la pierna golpeando con todo nuestro cuerpo.



Posición de partida y Patada Lateral:
1.- A la rodilla.
2.- A la cadera.





Patada Circular en los tres niveles: pierna, costado y cara. Prestar especial atención al pie de apoyo y al giro en cada una de las patadas.





Patada circular de revés a la cara con la planta del pie.



Circular Invertida (con el empeine), y desde fuera hacia adentro.



Patada dirigida a los genitales con el empeine.



Patada lateral con giro por detrás.



Patada de vuelta (Cola de Dragón).

Entrenando potencia, velocidad, reacción, reflejos y precisión con el escudo y las manoplas.



Patadas laterals a la pierna.



Patadas lateral al costado o estómago.



La mejor forma de desarrollar reacción, explosividad, reflejos y potencia, es colocar las manoplas para ser golpeadas desde una posición neutra, haciendo que la reacción de golpear las manoplas sea inmediata, respondiendo como un eco. En este caso circular a la pierna y en la página siguiente dirigida a la cara.



Patada circular a la cara.



Circular de revés con la planta del pie.



Ejemplo de combinación de patadas a las manoplas:



Circular a la cara o pecho.



Lateral al costado.



Circular de revés a la cara.

Ejemplos de combinación de las patadas con el compañero:



Circular a la pierna



Circular a la cara



Patada de vuelta (Cola de Dragón) a la cara.



¿Cómo medir la distancia de pateo? Como muestran las fotografías, extenderemos la pierna atrasada y, tocando apenas a nuestro compañero, volveremos a la posición de By-Jong, con lo cual esa será nuestra distancia de pateo.



¿Cómo medir la distancia de puños? Extendemos nuestro brazo adelantado y, con los dedos nuestro rozaremos la frente de nuestro compañero. De esta forma tan sencilla habremos encontrado nuestra distancia de puños.





Ejemplo de cómo pasar desde la distancia de pateo a la distancia puños, con seguridad (Closing the Gap) o la de atrapes como interese según las circunstancias.

Técnicas para pasar desde las distancias de pateo a distancia de puños, atrapes y proyecciones, etc.





Desde la distancia de pateo golpeamos con circular al cuerpo, al caer golpeamos con puño a la cara, golpe que nos bloquean. Realizamos un pak sao y puñetazo. Acto seguido lo agarramos golpeándole con nuestra pierna al mismo tiempo. Finalizamos la técnica con una serie de puñetazos (Straight Blast).



Desde la distancia de pateo golpeamos con un patada lateral a la pierna adelantada mientras caemos golpeamos un puñetazo a la cara, que nos bloquean, atrapamos con pak sao y puño a la cara, que nos bloquean de nuevo...



...realizamos un pak sao de nuevo (Loi dai Pak Sao), acto seguido realizamos un lop sao mientras golpeamos con nuestra mano al cuello, agarramos por el cuello y lo proyectamos quedándonos expectantes y en guardia.



Las formas de ataque en el Jun Fan Jeet Kune Do

En el Jun Fan Jeet Kune Do hay cinco formas de ataque diferentes. Personalmente, como alumno primero y como instructor, después, me di cuenta de la dificultad de aprender a diferenciar algunas de ellas. Posteriormente, como instructor, también pude ver en mis alumnos esa dificultad y decidí "sacar a luz" las que hasta entonces habían estado "escondidas" en otros apartados. Hecho esto, veo que el alumno tiene mucha más facilidad para aprenderlas, para reconocerlas, comprenderlas y sobre todo, ejecutarlas.

Así es que en vez de cinco formas de ataque, ahora tenemos siete.

Las cinco formas de ataque según Bruce Lee:

- 1ª. SDA-SAA. Ataque simple directo-Ataque simple angular.
- 2ª. ABC. Ataque por combinación.
- 3ª. PIA. Ataque progresivo indirecto.
- 4ª. ABD. Ataque por invitación-inducción.
- 5ª. HIA. Ataque por inmovilización (de manos-brazos y/o piernas).

A continuación, las siete formas de ataque según las enseño yo:

- 1ª. SDA. Ataque simple directo.
- 2ª. SAA. Ataque simple angulado.
- 3ª. ABC. Ataque por combinación.
- 4ª. PIA. Ataque progresivo indirecto.
- 5ª. IA. Ataque indirecto.
- 6ª. ABD. Ataque por invitación-inducción.
- 7ª. HIA. Ataque por inmovilización (de manos-brazos y/o piernas).

Como el lector podrá comprobar, ambos grupos contienen las mismas formas de ataque; la única diferencia es que mientras Bruce Lee tiene los SDA y SAA en un único grupo yo los he dividido en dos, pues me he dado cuenta de que el alumno

los aprende y comprende mucho mejor de esta forma y por consiguiente los expresa mucho mejor también en el combate.

Si continuamos observando la lista veremos que hay una "nueva" forma de ataque: IA. Ataque Indirecto. Al igual que en el caso anterior, en la forma de ataque PIA, Bruce Lee agrupa esta otra también, IA. Esta forma de ataque es conveniente también separarla para que el alumno no las confunda, pues no tienen nada que ver la una con la otra. En el **Ataque progresivo indirecto** la intención es realizar un ataque falso, pero al fin y al cabo **un ataque**. Mientras que en el **Ataque indirecto** nuestro ataque real va precedido de una finta y por consiguiente no realizamos dos ataques si no **uno tan solo** (en dos movimientos: finta y ataque).

Voy a explicar brevemente cada uno de ellos para que el lector pueda diferenciar correctamente cada forma de ataque.

1º.- **Ataque simple directo.**

Estos ataques, como ya nos hemos podido dar cuenta, son simples y directos, tal como su nombre indica. Pero simple no significa fácil. Por simple Bruce Lee quiso decir que se utilizara la técnica más simple en cada situación, sin complicación a la hora de ejecutarla, pudiendo ser técnicas de puños o piernas.

Algunos ejemplos pueden ser los que a continuación se enumeran:

- Jab de dedos (adelantada).
- Jab-Chung Chuie (adelantada).
- Puñetazo de revés-Gwai Chuie (adelantada).
- Puñetazo a las costillas flotantes-Chop Chuie (adelantada).



Simple y directo: Ataque de puño, Chung Chuie.

También podremos usar todo tipo de puñetazos que no nos demanden mucho movimiento y de esta forma evitaremos telegrafiarlos, no violando una de las leyes más importantes en el Jun Fan Jeet Kune Do, la de **no telegrafiar los golpes**. También dependerá de cada individuo a la hora de utilizar una u otra técnica. Lo que para uno puede ser una técnica simple, por ejemplo un gancho, para otro puede ser demasiado.

- Patada Lateral-Jut Tek (adelantada).
- Patada Circular-O'ou Tek (adelantada).
- Patada Circular de Revés-Gwa Tek (adelantada).
- Patada Frontal-Jik Tek (adelantada).



Simple y directo: Ataque de pierna, Circular.

Lo anteriormente dicho sirve también aquí. **Todo depende del dominio que se tenga de las técnicas de piernas.**

Los ataques pueden ser como inicio del ataque y/o como defensa y **siempre directos.**

2º.- **Ataque simple angulado.**

Estos ataques, al igual que en el apartado anterior, deberán ser lo más simples posible. Cuando no podemos hacer uso de los primeros (Ataque simple y directo) es cuando usamos los pasos angulando hacia los lados. Esta forma de atacar no tiene nada que ver con la técnica utilizada para atacar, pudiendo ser técnicas circulares, rectas, etc. Esta denominación sólo tiene que ver con la acción de angular el cuerpo (todo el cuerpo) en el momento de atacar o de defender.

Si lo hacemos como defensa nos saldremos de la línea de ataque mientras nos situamos para golpear aprovechando los huecos que quedan libres al atacar. Si por el contrario somos nosotros los que atacamos, empezaremos **siempre antes** nuestro movimiento de puño (si es el puño el que vamos a utilizar) al tiempo que nos salimos a un lado para mejorar nuestra posición con respecto a la de nuestro adversario.



Ataque Angular "Angulando": Ataque de puño Chung Chuie.

En este tipo de ataque podremos usar también las mismas técnicas que en el anterior tipo de ataque, aunque ésta es una situación más adecuada para poder usar nuestros puñetazos de Gancho de Pala y Gancho de Sacacorchos, dos técnicas ideales para el Ataque angulado.

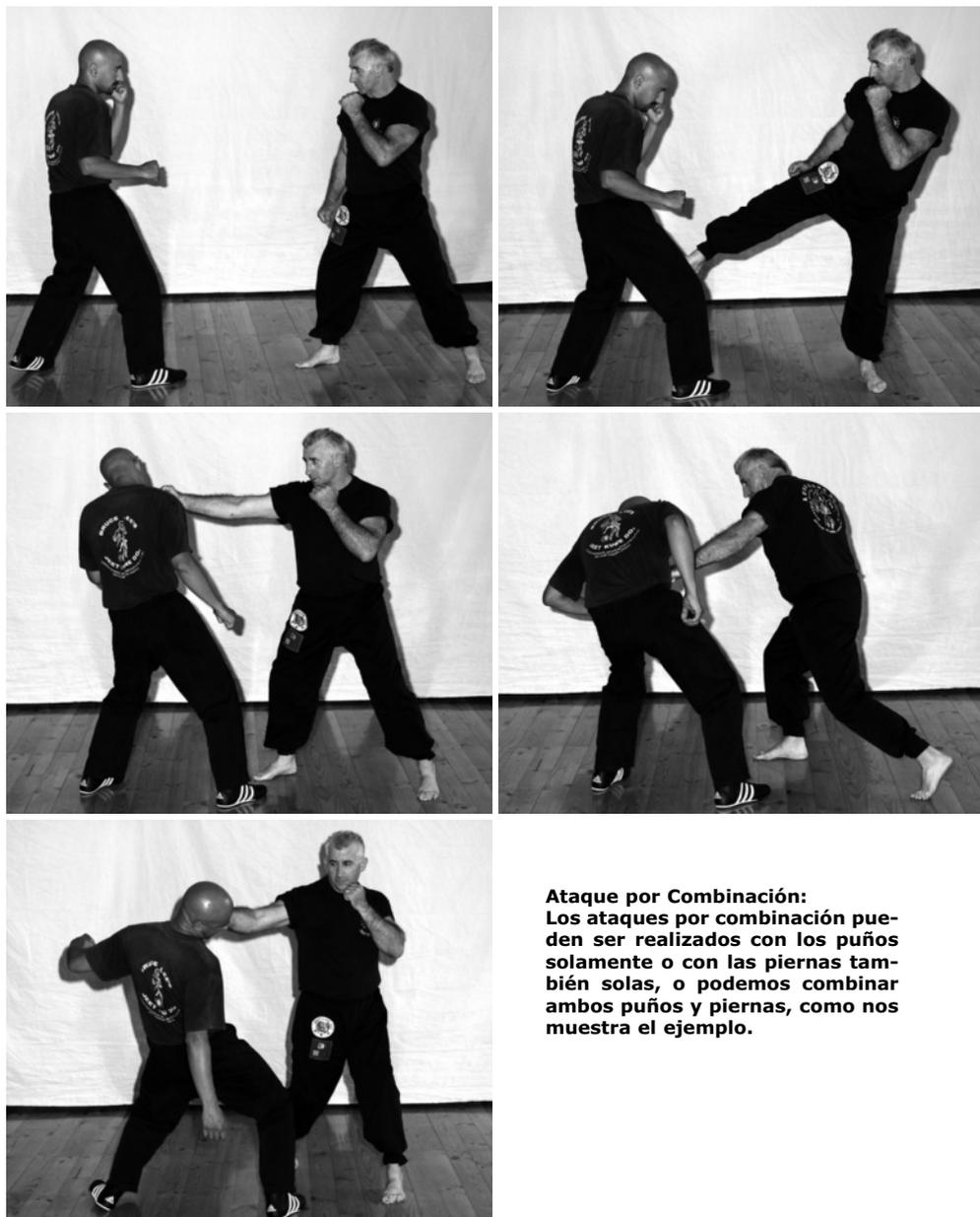
Nota.- Estas dos formas de ataque son las más difíciles de realizar, pues se requiere mucha velocidad, buen juego de piernas, un excelente dominio de cada una de las técnicas a usar, no telegrafiar los golpes y gran explosividad en los mismos. Son la columna vertebral del Jun Fan Jeet Kune Do.

3º.- Ataque por Combinación.

Esta es una forma mucho más fácil de realizar un ataque, pudiendo iniciarlo con una técnica Simple y Directa o Simple Angulada, y después continuar con cualquiera de las técnicas del repertorio del Jun Fan Jeet Kune Do, tanto de pierna como de puño, o una combinación de ambas. Puede también usarse sólo el lado adelantado o los dos, el adelantado y el atrasado.

Para que nuestro ataque por combinación tenga éxito, los apartados anteriores, Simple y Directo y Simple Angulado, deberán de haber tenido éxito también, de ahí

que tengan tanta importancia a la hora de entrenar los ataques simples y directos o los ataques simples angulados.



Ataque por Combinación:
Los ataques por combinación pueden ser realizados con los puños solamente o con las piernas también solas, o podemos combinar ambos puños y piernas, como nos muestra el ejemplo.



Ataque por Combinación: Mismo ejemplo con diferente final.

4º.- **Ataque Progresivo Indirecto.**

Para realizar un ataque progresivo indirecto deberemos siempre empezar nuestro ataque con un ataque **falso** para, a continuación, lanzar nuestro ataque real. No hay que olvidar nunca que es un ataque, aunque sea falso y también que no es una finta.

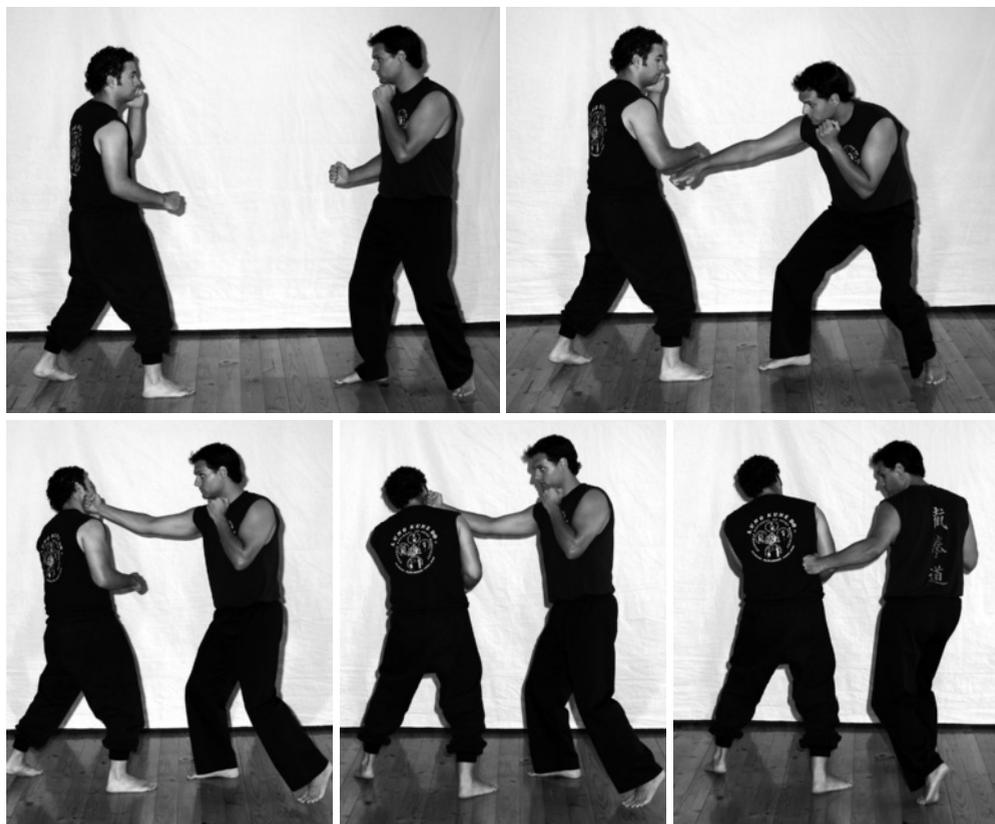
Por ejemplo, si lo que queremos es atacar con una técnica de pierna y nuestra intención es la de golpear a la cintura o a las costillas flotantes, lo ideal sería tener la velocidad necesaria para realizarla sin más, pero claro está que cuando tenemos que echar mano de este tipo de ataque es que no ocurre así o también pudiera ser que nuestro adversario sea lo suficientemente inteligente y rápido bloqueándonos y/o saliéndose del alcance de nuestro ataque; en este tipo de ataque primero haríamos un falso ataque de puño o dedos para llamar-distraer la atención provocan-

do un movimiento de bloqueo, dejándonos descubierto el punto hacia el que va dirigido nuestro ataque.

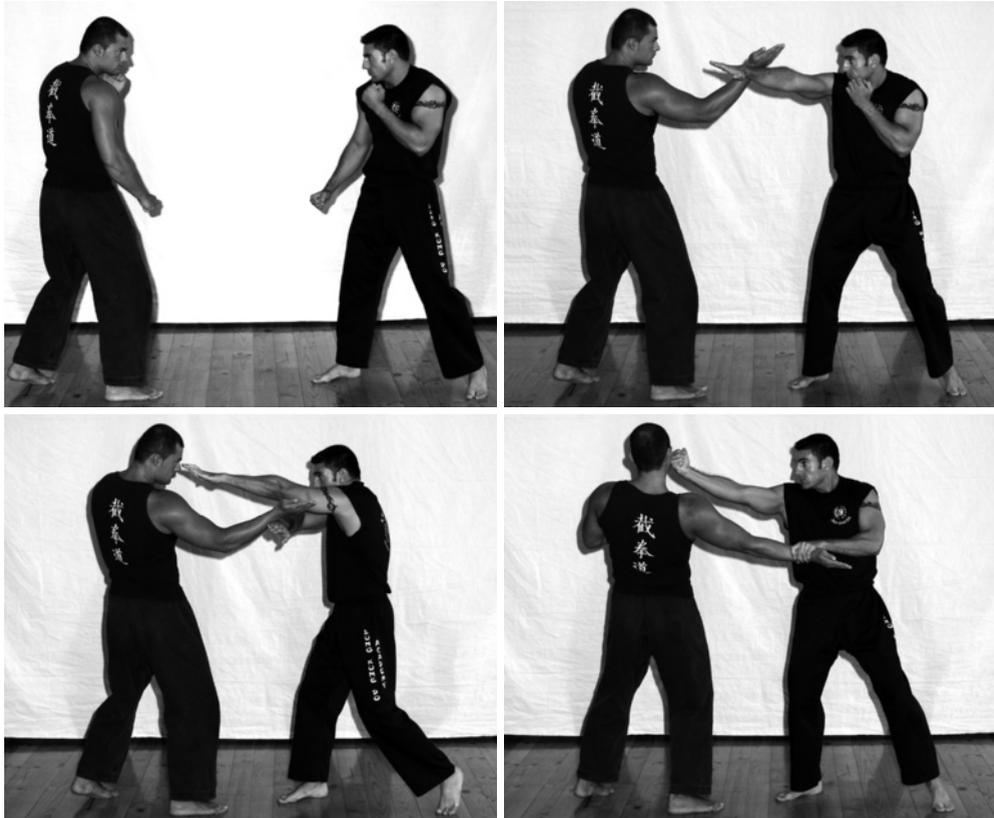
Este tipo de ataque puede ser realizado con el mismo lado (adelantado) o no y con el mismo miembro (puño o pierna).

Ejemplos que se pueden aplicar: Mano-puño a la cara (falso ataque) y mismo puño o puño atrasado al costado-hígado etc. También puede ser lo contrario, falso ataque abajo y ataque real arriba. Otro ejemplo, aunque menos común en el Jun Fan Jeet Kune Do son los ataques de piernas-piernas. Falso ataque de pierna hacia los miembros inferiores y ataque real con la misma pierna o con la atrasada a la cara o cuerpo.

Lo más importante es realizar siempre los ataques falsos y los reales a distintos



Ataque Progresivo Indirecto: Si nos fijamos bien podemos ver que en el primer ataque (Chop Chuie) no hay la distancia correcta, por que nos interesa distraer la atención en este punto, más que golpear con nuestro primer ataque, y a medida que vamos entrando con nuestros siguientes ataques iremos ajustando también nuestras distancias. Los ataques progresivos indirectos, pueden ser: Simples, por combinación, por atrape, y/o por combinación-atrape.



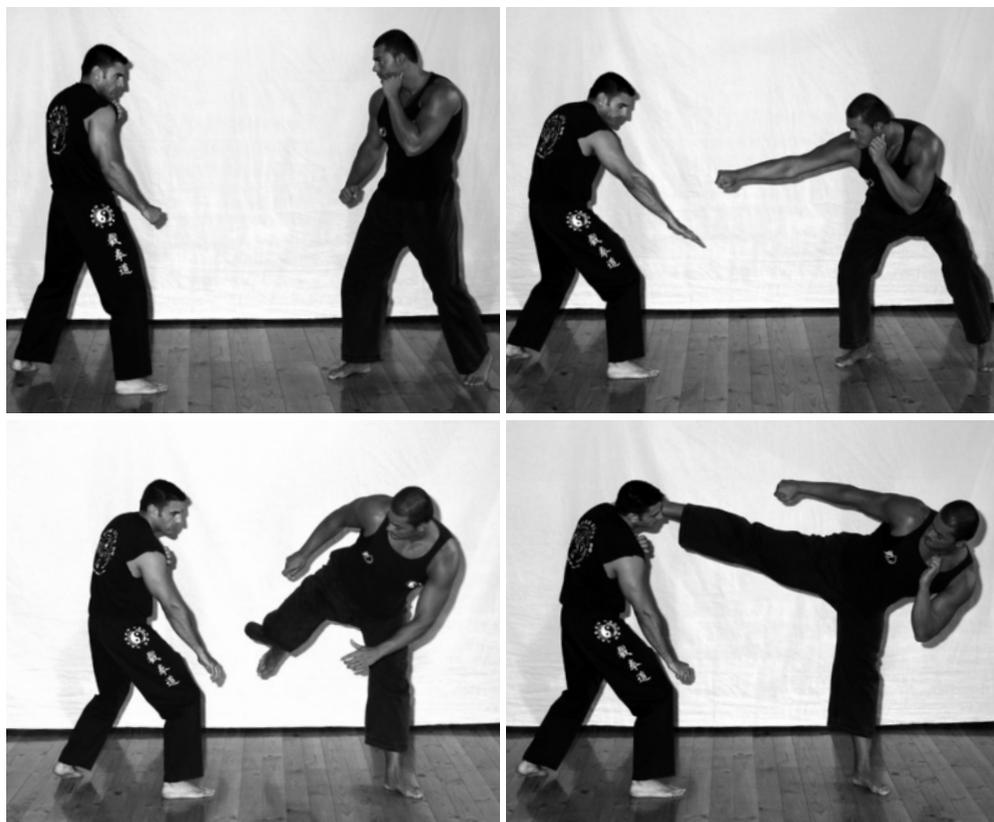
Atacamos con "Finger Jab" (Jab de Dedos), en este caso la distancia es la correcta, pero el ataque va desviado hacia afuera, con la intención de que al intentar bloquearnos, el bloqueo se sobre extenderá dejandonos un hueco que aprovecharemos para finalizar nuestro ataque.

niveles como se ha explicado antes; si los vamos a realizar en el mismo nivel deberemos cambiar el ataque real al lado contrario. Pero si esto es importante no lo es menos la velocidad, ésta debe ser mucho mayor al realizar el ataque real, como mínimo el doble.

A veces no es necesario esperar a ser bloqueados para lanzar nuestro ataque real, sino que lo haremos mientras está moviéndose hacia el bloqueo. También es importante que los falsos ataques sean lo más "reales" posibles, logrando así una mayor reacción de nuestro adversario.

Estos ataques los podemos realizar de dos formas principalmente:

A.- Lanzándolos fuera del área a golpear: Por ejemplo si queremos el ataque falso hacia la cara pues se lo lanzamos más hacia el hombro haciendo de esta



En esta técnica el ataque es correcto en cuanto a la dirección del puñetazo, pero no así en la distancia, al intentar bloquearnos dejará descuidado otros puntos a los cuales podremos dirigir nuestros ataques, en este caso usamos la pierna a la cara.

forma que al intentar bloquear este falso ataque sobre extienda el bloqueo dejando al descubierto el área a la que realmente queremos llegar.

B.- Lanzando nuestro ataque falso al área correcta pero sin la debida distancia. Por ejemplo lanzamos nuestro falso ataque hacia el costado-hígado desde una distancia de pateo para después poder usar las piernas y si lo que queremos usar son los puños ajustaríamos la distancia de acuerdo siempre a la técnica real que queramos utilizar.

El Ataque Progresivo Indirecto lo podemos emplear al comienzo de nuestros ataques o durante una combinación.

5º.- **Ataque Indirecto.**

Esta forma de ataque es completamente diferente a la anterior. En el Ataque Progresivo Indirecto nuestro ataque real siempre va precedido de ataques falsos, y aunque falsos, los movimientos que realizamos como ya he explicado anteriormente son dos **siempre**.

En el/los ataque/s indirecto/s sólo realizaremos un movimiento de ataque, claro está precedido siempre de una finta.

El propósito de las fintas es la de distraer o llamar la atención hacia un área en concreto para de esta manera colocar nuestro golpe en el punto donde realmente queremos.

Al igual que he explicado anteriormente, cuando tenemos que echar mano de estos "trucos" es, o bien por que nos falta esa velocidad y telegrafiamos nuestros ataques y somos predecibles (hacemos siempre lo mismo) o bien por el contrario por que nuestro oponente es mejor que nosotros.



Ataque Indirecto: Fintamos un puñetazo al costado, provocando el bloqueo de nuestro oponente, y finalizamos nuestro ataque con un puñetazo de revés o con Chung Chuie.



Para que este tipo de ataque tenga éxito, deben darse varias circunstancias:

1ª Que nuestro ataque inicial –Simple y directo– haya tenido el éxito esperado causando el dolor necesario a nuestro oponente haciéndole responder con rapidez cuando él cree que es un nuevo ataque y no una finta.

2ª La finta tiene que ser bien vista por nuestro oponente, esto quiere decir que tendremos que ralentizar nuestro movimiento al fintar, pero hay que tener mucho cuidado de que no sea más de lo necesario, sino estaríamos poniendo sobre aviso a nuestro oponente.

3ª Una vez que hemos logrado esa respuesta a nuestra finta deberemos acelerar nuestra técnica al máximo. Y al igual que cuando hacíamos API, nuestras técnicas pueden ser de puño-puño, pierna-puño, puño-pierna y podemos usar la adelantada solamente o combinándolas las dos adelantada/atrasada.

Es muy importante que cuando vayamos a realizar un ataque indirecto, en nuestro movimiento para fintar recorramos la mitad de la distancia cualquiera que ésta sea o bien de puños o bien de piernas.

También pueden ser realizados al iniciar nuestro ataque o en combinación atrayendo o por invitación.



Ataque Indirecto: Fintamos una patada al costado, haciendo que nuestro oponente nos intente bloquear, para acto seguido atacarle a la cara con Chung Chuie.



Ataque Indirecto: En esta ocasión nuestro oponente realiza el "bloqueo" con la mano atrasada dejando su lado izquierdo de la cara al descubierto, hueco que aprovechamos para golpear un puñetazo de gancho a la cara.



6º.- Ataque por Invitación-Inducción.

Este tipo de ataque es el que más peligro engendra, pues de lo que se trata en este caso es dejar un espacio expuesto adrede para que sea atacado. Pero quizás sea la única forma de poder "pillar" a nuestro oponente en el momento de lanzar su ataque aprovechando el hueco que le hemos dejado "por descuido".

Imaginemos por un momento que siempre que nos colocamos en la distancia para lanzar nuestros ataques, nuestro oponente nos golpea con un **Stop Kick** o con un **Stop Hit**. La solución a esto la podemos encontrar en el anterior apartado, **Fintar**.

En este caso haremos como que caminamos sin hacerlo –fintamos– y cuando nuestro oponente va a realizar alguna de las técnicas antes citadas, ya lo tendremos, realizaremos rápidamente alguna técnica apropiada a la situación que se diera en el momento. Esta sería una forma más segura que la que voy a describir a continuación. Estamos realizando combate contra un adversario que lanza sus



Ataque por Invitación: En nuestro primer intento de golpear una patada somos bloqueados con un "Stop Kick", en nuestro segundo intento de golpear, fingimos el ataque pero sin la distancia correcta. En el intento de nuevo de realizar un "Stop kick" y al no encontrar nuestra pierna, cae al suelo, mientras le golpeamos una circular a la cara. Desde el punto mismo en donde realizamos nuestra finta. Este no es un caso típico de ataque por invitación, pero he querido mostrar algo diferente.

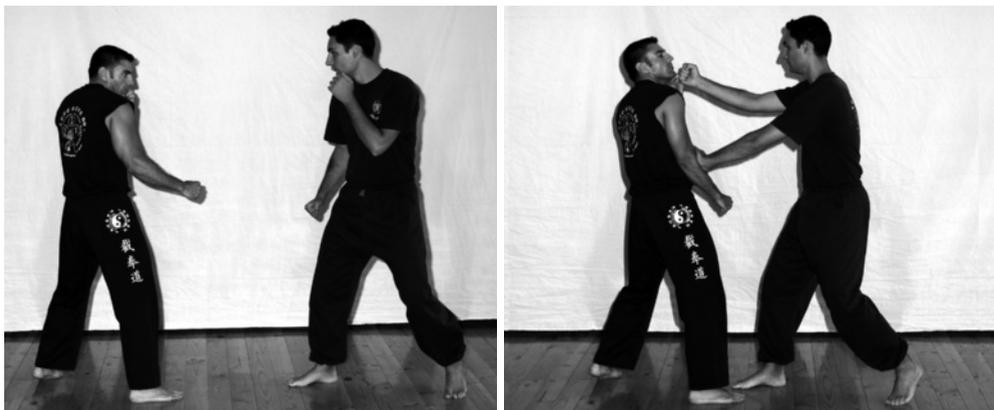
puños con velocidad y precisión y ha alcanzado su objetivo varias veces ya, y supongamos que usa el puñetazo recto vertical a la cara (esto es para que se me pueda entender fácilmente), ante esto, la solución es la siguiente: Volvemos a ofrecerle la cara expresamente para ser golpeada y seremos nosotros los que iniciaremos el movimiento para invitarle-inducirle a que nos vuelva a golpear, y cuan-

do lo hace apartaremos un poco la cara a un lado mientras que con nuestra mano desviamos su puño. De esta forma hemos ido siempre por delante y no ha habido sorpresas para nosotros, sino al contrario, la sorpresa ha sido para él. El desvío de la cara puede ser hacía la izquierda o hacia la derecha, pero si lo hacemos hacia nuestra izquierda la mano que desviará el golpe será la atrasada, mientras podemos golpear con nuestra adelantada, pero si desviamos nuestra cara hacia nuestra derecha la mano que desviará su golpe será nuestra adelantada mientras podemos golpear con nuestra atrasada.

Es muy importante que sepamos juzgar muy bien a nuestro oponente por que aquí no nos podemos permitir el lujo de errar en nuestro juicio, deberemos dominar y muy bien nuestras esquivas y distancias, y también deberemos valorar las posibilidades de éxito a la hora de realizar un ataque por invitación, tanto las nuestras como las de nuestro oponente y una cosa muy importante, el desvío de la cara (la esquiva) debe hacerse en el último momento, unas décimas de segundo antes de que nuestro oponente logre su objetivo de nuevo: **Difícil y peligroso.**

7º.- **Ataque por inmovilización de manos o piernas.**

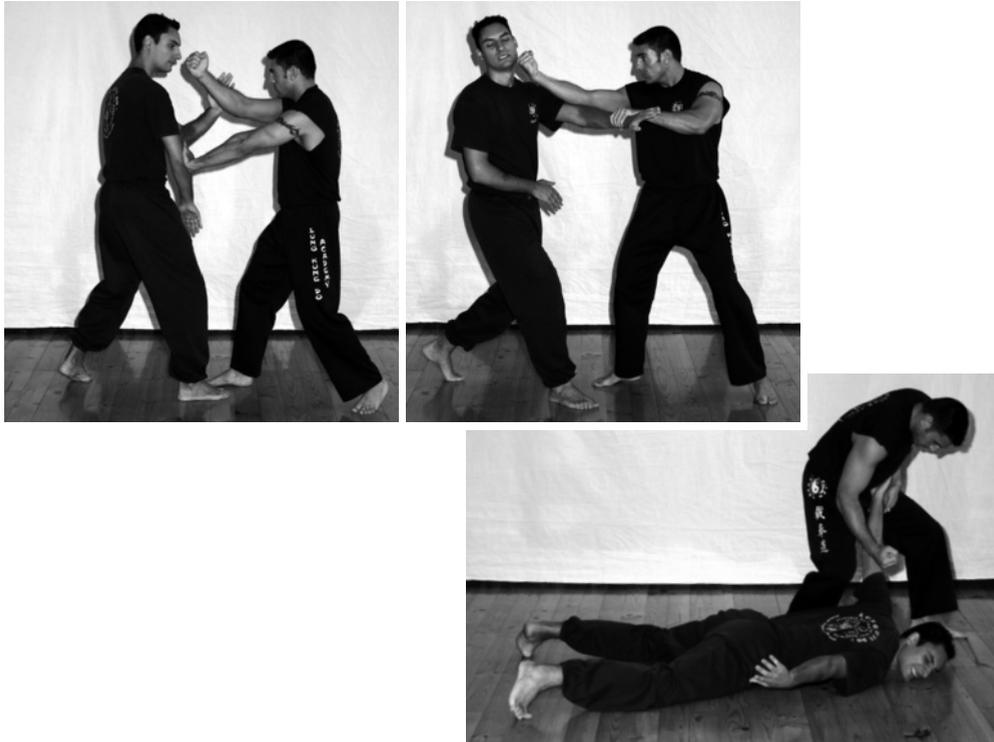
El ataque por inmovilización, Bruce Lee lo incorporó a su estilo de combate principalmente del Wing Chun, aunque también de otros estilos como el Judo y el Jiujitsu. Lee aprendió a atrapar del mismísimo Yip Man. En el Wing Chun se atrapan mayormente manos/brazos y ocasionalmente las piernas, mientras que en Judo y Jiujitsu los atrapes se realizan a cualquiera de los miembros superiores o



Ataque por Atrape: Atrapamos el brazo adelantado al tiempo que avanzamos y golpeamos con Chung Chui.



Ataque por Atrape: Los atrapes se pueden realizar al principio de nuestro ataque como en el caso anterior o durante la ejecución de diferentes golpes, y/o al final de nuestras técnicas. También las podemos finalizar arriba (estando en pies) o en el suelo, aplicando algún tipo de luxación, presión, proyección, etc., como se muestra en la página siguiente.



inferiores. Bruce Lee tuvo dos grandes maestros y amigos que le enseñaron todo aquello que él necesitaba saber si en un momento dado tenía que realizar un atrape de piernas o una proyección para continuar con un atrape. Estos maestros fueron Gene LeBell (Judo y presas prohibidas en el Judo) y Wally Jay (Jiujitsu).

Para atrapar las manos/brazos lo podemos hacer de varias formas, siempre teniendo en cuenta que lo más importante en el Jun Fan Jeet Kune Do es golpear y no atrapar o bloquear, y que al igual que en las otras formas de ataque utilizaremos los atrapes cuando no podemos golpear directamente o bien cuando no queremos causar demasiado daño; con los atrapes lo que intentaríamos es reducir a nuestro oponente sin golpearle demasiado (estamos hablando de ataques en la calle y no en el tatami). Los atrapes pueden ser hechos como ataque o como defensa y después de un ataque simple y directo, por combinación, progresivo indirecto y por invitación-inducción. Esta última es una buena forma de iniciar nuestros atrapes si seguimos lo explicado anteriormente.

Si lo que queremos es atrapar después de nuestro primer intento de ataque frus-

trado deberemos actuar de la siguiente manera: Lanzaremos de nuevo el mismo ataque y cuando somos bloqueados atraparemos el brazo que nos haya bloqueado y continuaremos con nuestro ataque pudiendo atrapar la barrera-mano adelantada, y si somos bloqueados de nuevo con la barrera-mano atrasada seguiremos con nuestro atrape y nuestro ataque. Los atrapes pueden ser realizados a las manos-brazos y pasar directamente a atrapar las piernas podemos también lanzar falsos ataques arriba y atrapar los miembros inferiores.

También se enseña en el Jun Fan Jeet Kune Do las "contras" a todos los atrapes en caso de que seamos atrapados, pero esto es mucho más difícil de explicar.

Espero que haya quedado bien claro el motivo del por qué yo explico siete (7) y no cinco (5) formas de ataque.

Las dos primeras formas de ataque son la columna vertebral del Jun Fan Jeet Kune Do y las que más deberemos practicar, pues si tuviéramos el éxito buscado aquí ya no necesitaríamos las demás.

Pero claro está que no siempre lo podemos hacer y es entonces cuando echaremos mano del resto de las formas de ataque. O también puede suceder que si obtenemos los resultados necesarios en nuestros primeros ataques (simples y directos o simples angulando) estaremos colocando a nuestro adversario en la posición de tener que hacer algo al respecto creando en nosotros la necesidad de buscar otras formas diferentes de ataque: Por combinación, progresivo indirecto, indirecto, etc.



Ejercicio para desarrollar la potencia-penetración de la patada lateral: Como podemos ver en el ejemplo, la persona que sujeta el escudo no se ha movido: La fuerza atraviesa a la primera persona y desplaza a la segunda persona proyectándola con fuerza como si la hubiéramos golpeado a ella directamente. Este ejercicio lo debemos trabajar también con los puños.



Las distancias en el Jeet Kune Do

En el Jeet Kune Do, al igual que ocurre en otros estilos o sistemas de lucha, las posibles distancias que pueden darse nos colocarán en la tesitura de poder emplear un "arma" u otra: Piernas, puños, atrapes, codos, rodillas, agarres, grappling, etc.

El Jeet Kune Do tiene cuatro distancias primarias que son:

Distancia de Pateo:

Esta distancia es en la que nosotros podemos "tocar" a nuestro oponente con nuestro pie y él no nos puede tocar con sus puños. Debemos tener en cuenta que hay muchas patadas que pueden ser usadas desde la distancia de puños como es el caso de los low-kick (patada baja). Imposible olvidar a Bill "Superfoot" Wallace, que te puede patear la cara desde la distancia del gancho. Pero que queda bien claro que ahora me estoy refiriendo a la distancia típica y general de pateo.

Distancia de Puños:

Esta distancia es en la que después de dar medio paso podemos "tocar" a nuestro oponente con nuestro puño-mano adelantado/a. Al igual que en la distancia anterior, hay ciertos puñetazos que podremos lanzar desde la distancia de pateo, sobre todo los Jab/Cross (directo de izquierda y de derecha), Chung Chuie o incluso el Gwai Chuie. Igualmente que en el caso anterior, estamos hablando de la distancia de puños natural.

Distancia de Atrapes:

Se trata de la distancia en la que podemos usar todas nuestras armas en cuanto a pateo y puños, llegando después de todo casi ello al cuerpo a cuerpo, y pudiendo inmovilizar a nuestro oponente y a veces incluso sobrepasarlo. Los atrapes pueden aplicarse a las manos, a los brazos, a las piernas (incluso sólo al pie), al cuerpo, pudiendo golpear con nuestros puños, piernas, rodillas, codos, cabeza, caderas, etc.

Podríamos decir que esta distancia viene a ser la suma de las otras dos. Aunque podemos pasar a atrapar directamente desde la distancia de pateo o desde la distancia de puños, o directamente ir a atrapar, aunque éste sea el más peligroso de ellos, todo dependerá de la situación en la que nos encontremos.

También tendremos en cuenta qué tipo de luchador tenemos enfrente: Si es de los que les gusta esta distancia y se sienten más cómodos en ella quizás no será muy buena idea intentar caer en esta distancia.

Distancia de Grappling:

Esta distancia por regla general siempre se sobrepone a la anterior en la mayoría de los casos, aunque no siempre es así.

El grappling lo dividiremos en dos grupos:

1º.- El que realizamos mientras nosotros nos mantenemos de pies e incluye: Luxaciones, presas, palancas, desequilibrios, estrangulaciones y por último proyecciones.

2º.- Grappling en el suelo que es la consecuencia de una proyección o caída (que también pudiera ser) y podemos usar al igual que en la anterior: Luxaciones, estrangulaciones, presión a los puntos vitales, maniobra del cuerpo y control y, llegado el caso, morder, etc.

Igualmente en esta distancia algunas veces nos interesará más quedarnos de pie y otras por el contrario buscaremos el suelo en el que quizás tengamos más éxito después de una buena proyección.

Es muy importante y de sentido común que estas dos últimas distancias, atrape y grappling, tengan lugar contra una persona y nunca contra varios atacantes. Todas las distancias pueden ser mantenidas sin tener que pasar obligatoriamente a la siguiente o por el contrario combinadas. Una forma "ideal" sería patear al caer, usar los puños si somos bloqueados, buscar los atrapes para poder llevarlo al suelo para reducirlo y quizás conducirlo.



¿Qué tipo de luchador es tu oponente?

Cuando nos enfrentamos a nuestro oponente, una de las primeras cosas que deberemos saber acerca de él es qué tipo de luchador tenemos en frente. No me estoy refiriendo a qué tipo de arte marcial practica... Kungfu, Karate, TaeKwondo, etc., si no más bien a qué tipo de luchador es. Hay muchos y diferentes tipos de luchadores, pero los voy a clasificar por el momento en tres diferentes grupos o categorías que englobaran a la mayoría de ellos:

- 1º.- El que siempre retrocede o "corre".
- 2º.- El atacante. Le gusta llevar la iniciativa en todo momento.
- 3º.- El Fajador, encajador.

Si queremos llegar a ser un buen luchador tendremos que saber cómo "tratar" a cada uno de estos diferentes tipos de luchadores.

Tomemos primeramente a aquél que siempre retrocede, no importa qué tipo de ataque se le haga, él siempre acaba retrocediendo/corriendo. Por regla general este tipo de luchador es siempre un luchador sin experiencia, aunque pueda ser un cinturón alto, 3er Dan o más. No han tenido quizás la oportunidad de hacer combate nunca o muy pocas veces.

Este tipo de luchador se echará a correr hacia atrás o hacia los lados cada vez que nosotros nos movamos para atacar. Son fácilmente impresionables con nuestros ataques, fintas y/o engaños, pudiéndolos sacar fácilmente de su equilibrio físico y emocional.

Tienden a reaccionar siempre de la misma forma ante un ataque. Por ejemplo, si le lanzamos un puñetazo a la cara que esquiva hacia la izquierda, en el noventa por ciento de los casos responderá de igual forma ante el mismo ataque. Por esta razón, de poder usar (a poco que lo observemos) este hecho en su contra, tan solo debemos de realizar una técnica hacia el lado que ya sabemos de antemano que se moverá, pues nosotros siempre estaremos por delante de él.

Los ataques que podremos usar contra este tipo de luchadores son: Simple y Directo, Por combinación, Progresivo Indirecto, Indirecto (fintando), Cambios de Ritmo, etc.

Tomemos ahora a el atacante. El atacante es un luchador que a poco que se lo proponga nos puede meter el "miedo" en el cuerpo cuando nos enfrentamos a él por primera vez. El atacante es un luchador que tiende a atacarnos con todo su arsenal con la sola idea de pillarnos, en uno de sus ataques, descuidados, desprotegidos, fuera de equilibrio, etc.

Normalmente son luchadores muy agresivos y no tienen miedo ni les preocupa ser golpeados si con esto logran su objetivo, por que para ellos ser golpeados es parte del "juego", parte de su estrategia y su intención es siempre la de golpear-nos más veces, más fuerte y mejor.

El atacante siempre acaba perdiendo por su propio juego. A lo que me refiero es que si somos nosotros los que atacamos en vez de hacerlo ellos, les haremos perder su distancia, el Timing y quizás la confianza en su estilo de lucha.

Cuando nos enfrentamos a un luchador de este tipo deberemos usar los contraataques, saliéndonos siempre de su trayectoria, colocándonos en una mejor posición y fuera del alcance de sus ataques, de esta forma romperemos todos sus esquemas y distancias pudiendo lanzar nuestros ataques desde una mejor posición. Aunque a veces es mejor llevar nosotros la iniciativa en los ataques, siempre teniendo en cuenta también qué tipo de luchador somos nosotros.

Salirnos hacia los lados nos dará la oportunidad de poder usar nuestras armas mejor y más rápidamente; una buena idea es también dar un paso atrás dejándolo fuera de la distancia para, acto seguido, sin darle tiempo a recuperarse, lanzar nuestro ataque.

Nunca debemos mantenernos en el mismo sitio durante mucho tiempo. Nos moveremos constantemente con la idea de cambiar siempre nuestra distancia. Además, cuando uno se siente "cómodo" luchando contra este tipo de luchadores, se dará cuenta que es el más fácil de los tres. Pero para que esto llegue a ser una realidad tendremos que trabajar mucho.

Ataques que podemos usar: Simple, Simple Angular, por Combinación, Stop Hit, Stop Kick, ataque por atrape; y también podemos trabajar las esquivas, probar nuestro Timing y el dominio de los pasos.

Y por último el más peligroso de los tres tipos, el fajador/encajador.

Este es un tipo de luchador con una fuerte voluntad por mantener siempre y a toda costa su terreno. Este tipo de luchador puede esquivar, bloquear, desviar y todo esto a una gran velocidad. Nunca llevan la iniciativa en el combate ni les gusta intercambiar golpes. Si no todo lo contrario, son ellos los que están a la espera de ser atacados esperando a que cometamos un error o a la espera de poder atacar a los huecos que podamos ir dejando mientras atacamos. Suelen ser muy buenos juzgando la velocidad, el timing y las distancias, en esto son mejores que cualquiera de los otros dos tipos de luchadores. El fajador/encajador en la distancia que se encuentra más cómodo es en la distancia corta, así que tendremos que olvidarnos de lanzar puñetazos en la distancia corta como pueden ser los ganchos, los uppercuts, ni intentaremos los atrapes.

Cuando nos enfrentemos a este tipo de luchador debemos mantener la calma, midiendo muy bien la distancia en la que vamos a terminar después de nuestros ataques. Intentaremos golpear y salirnos lo más rápidamente posible de la distancia corta. A veces (si somos lo bastante buenos esquivando, bloqueando, etc. en una palabra, si somos buenos en lo mismo que él) lo podremos vencer con sus propias armas. Una buena idea es usar los ritmos quebrados, esto le confundirá.

La mayoría de los boxeadores fajadores tienden a estar un poco fuera de la distancia de nuestros puños, pero con una leve caída del cuerpo hacia adelante nos pueden golpear con gran potencia. Una de sus grandes virtudes son los pasos (footwork), así que si logramos destruir sus pasos habremos ganado.

Ataques que podemos usar: Ataques Simples Directos y Angulares, Cambios de Ritmo, Ataques por combinación (siempre que nos podamos mantener fuera de la distancia corta), Un buen dominio de los Pasos-Footwork, Ataques por Invitación-Inducción (siempre siendo conscientes de dónde nos vamos a "meter"), etc.

Está claro que uno debería ser bueno contra cualquiera de estos tres tipos de luchadores, y que también deberíamos ser nosotros mismos un poco luchadores de los tres tipos juntos, pero esto no es posible siempre, porque esto no es sólo cuestión de entrenamiento si no que tiene también mucho que ver con la personalidad de cada uno. La mayoría de artistas marciales en sus comienzos son del primer tipo de luchadores (los que siempre retroceden) pero a medida que van dominando las diferentes técnicas y ganando confianza en si mismos van cayendo hacia una u otra

categoría dependiendo mucho de si son mejores con las piernas o con los puños.

Si hacemos caso a Bruce Lee (que deberíamos, por supuesto) deberíamos ser siempre al principio del combate del segundo tipo de luchadores (los que siempre atacan) pues como decía Bruce Lee: La mejor defensa es siempre un buen ataque.

Algo muy importante a la hora de entrenar para poder desarrollar esto, es siempre hacer un combate muy lento y suave para que, sin miedo a ser golpeados con más fuerza de la debida, podamos probar las tres formas de lucha.

Cuando ya se lleva un periodo de tiempo haciéndolo de esta forma, subiremos un poco más la velocidad y la potencia para terminar haciendo el combate a ritmo, velocidad y potencia normales. En este último estado del combate pueden usarse protecciones o no.

En este sentido, las protecciones son muy importantes a la hora de trabajar el combate pero no hay que acostumbrarse a hacer combate siempre con ellas. Puede ocurrir que si no nos acostumbramos a sentir dolor durante el combate (entrenando), cuando lo sintamos en un combate real, quizás sea tarde para aprender a reaccionar ante el dolor. Por ejemplo: Las usaremos si hemos de competir para evitar las lesiones y poder competir con todas nuestras armas al completo y también durante el entrenamiento cuando durante el combate nos vayamos a emplear con contundencia.

El Combate Sparring - lucha - pelea callejera

El combate en el Jeet Kune Do es de vital importancia. Hoy en día y gracias a Bruce Lee es de vital importancia en casi todos los sistemas marciales.

El Jeet Kune Do es uno de los estilos que sin combate no sería nada, habría perdido toda su "personalidad". Sería, como solía decir Bruce Lee, "**nadar sin el elemento agua**".

Como he dicho anteriormente, hoy en día en cualquier arte marcial el combate es una parte muy importante del estilo. No hay que olvidar que hasta que Bruce Lee revolucionó las artes marciales con sus escritos, sus demostraciones, sus pelí-



Combate usando solamente las piernas.

culas, etc. Los entrenamientos marciales estaban más enfocados al desarrollo de sus Katas, Formas, exhibiciones, rompimientos y aunque también se practicaba el combate, la mayoría de las veces era sin contacto real. Bruce Lee fue el precursor del Full Contact, pero como forma de lucha con contacto pleno, que es lo que significa full-contact y no como estilo en sí.

Para Bruce Lee en el combate era muy importante llevar todo tipo de protecciones, se refería al oponente, claro está. Guantes, casco, peto, protección bucal, etc., para que los golpes pudieran ser lo más reales posible. No hay que olvidar que Bruce Lee desarrolló su Jeet Kune Do con miras a la pelea callejera y no para el ring o el tatami.

Hay que mirar el combate como el banco de pruebas en donde podemos probar y practicar nuestras técnicas y ver cuál de ellas funciona mejor para nosotros y cuál no. A la hora del combate tendremos a una persona frente a nosotros que al igual que nosotros intentará golpearnos, se moverá con más o menos criterio que nosotros usando a su vez todo el arsenal de que disponga para poder lograr su objetivo, que no es otro que golpear y no ser golpeado, o al menos esa será su intención.

En el combate se desarrollarán los pasos, la coordinación, el equilibrio, la velocidad (mental y física), el timing, el fondo físico... aprenderemos a reconocer qué tipo de luchador tenemos enfrente, desarrollaremos la confianza en nosotros mismos y en nuestras técnicas. Cuanto más combate realicemos mucho mejor desarrollaremos también la habilidad de combinar diferentes técnicas de puño y/o pierna. Con la práctica del combate las técnicas y todo lo demás lo iremos implantando en nuestro subconsciente llegando a formar nuestra personalidad marcial y haciendo que las técnicas que nuestro maestro nos enseñó pasen a ser nuestras y no de la persona que nos las enseñó.



Combate solamente con los puños.

Llegaremos también a “dominar” el miedo a combatir y desarrollaremos un sexto sentido y podremos saber lo que nuestro oponente va a realizar antes casi de que lo haga (poder de la observación), desarrollaremos una correcta actitud para el combate aun sabiendo que nuestro oponente pueda ser teórica y físicamente mejor que nosotros.

El combate ha de tener siempre un propósito y es el de aprender a dominar nuestros impulsos y los de nuestro oponente, puesto que si no podemos dominar nuestros impulsos ¿Cómo vamos a querer dominar los de nuestro oponente?

El combate lo podemos reglar con la idea de sacar el máximo provecho del tiempo que le podamos dedicar al combate. Con esto quiero decir que si una persona no es buen pateador y queremos que lo sea, no hay más remedio que limitar sus puños forzándolo de esta forma a usar sus piernas, o todo lo contrario, si es un buen pateador pero no lo es tan bueno con sus puños.

O por ejemplo uno puede usar sus puños y el otro sus piernas para forzarlos a los dos a trabajar diferentes distancias etc.

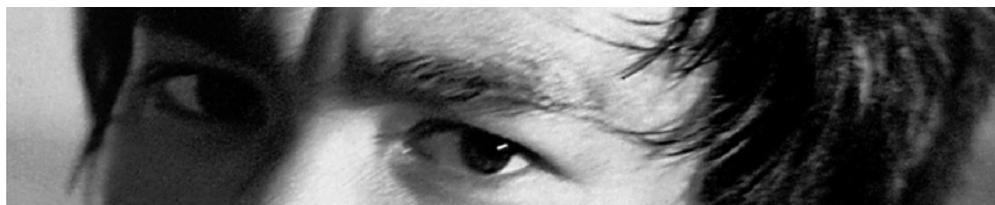
El combate debe trabajarse en plena libertad, aunque a juzgar por lo que acabo de exponer no lo parezca. Las únicas restricciones que se darán serán aquellas que tengan que ver con la seguridad de los dos contrincantes. Usando todo tipo de protecciones el combate fluirá hacia una libertad total de fuerza, velocidad, penetración de los golpes, etc.

Si sólo se usan como protecciones los guantes, el combate deberá ser reglado para poder asegurar la integridad física de las personas que lo practican.

En las dos modalidades de lucha, con o sin protecciones, el combate deberá estar supervisado por el maestro-instructor o cualquier alumno avanzado que el maestro-instructor haya asignado de antemano. Es importantísimo que se apunte a los dos luchadores lo que van haciendo bien o mal y qué estrategia deben seguir contra uno u otro contrincante, qué tipo de técnica les va mejor en un momento dado o qué cosas debemos ir cambiando durante el transcurso del combate.

Una cosa debemos tener clara desde ya: **Nunca se ha hecho suficiente combate, nunca.**

Y para acabar añadiré que si una técnica no funciona en el tatami, nunca lo hará en la calle. En el Jeet Kune Do se entrena como se combate y es a través del combate que evolucionaremos hacia unos mejores artistas marciales, no hay otra forma.



Jeet Kune Do - Jeet Kune Do Concepts

Mis propias conclusiones...



Mis conclusiones...



En este capítulo voy a exponer las conclusiones a las que he llegado después de treinta y dos años de estudio, práctica y experiencias como alumno primero y como instructor, después. Aparte claro está de todas las conversaciones privadas que he mantenido con los diferentes alumnos de Bruce Lee como Dan Inosanto, Larry Hartsell, Richard Bustillo, Ted Wong, Jesse Glover, Taky Kimura, Herb Jackson, Dan Lee, James De Mille y Leo Fong; y las conversaciones con otros artistas marciales que tuvieron también la suerte de conocer a Bruce Lee como Chuck Norris, Walli Jay, Joe Orbillo, William Cheung y por supuesto su esposa Linda Lee e hija Shannon Lee.

Antes de seguir adelante con mis conclusiones me gustaría decir:

1º/ Que siempre he respetado y respetaré a todos aquellos maestros de los cuales he tenido el honor de recibir sus enseñanzas y que han compartido conmigo sus experiencias vividas con mi Sigung Bruce Lee.

2º/ Que mis conclusiones no son ni a favor ni en contra de ningún estilo ni persona y que dichas conclusiones son así tan solo para mí y para nadie más, pues nadie más ha pasado por las mismas experiencias por las que yo he pasado; pueden ser quizás parecidas pero nunca iguales.

3º/ Y en consecuencia al apartado anterior, yo no soy quien para juzgar las experiencias que otras personas hayan tenido, como por ejemplo Dan Inosanto y Ted

Wong; sólo trato de reflejar mis experiencias y lo que para mí han significado en mi entrenamiento y en mi vida en general.

Dicho esto continuaré con mis conclusiones.

A lo largo de todos estos años siempre he oído decir que **“el Jeet Kune Do no es un estilo. Bruce Lee no creó ningún estilo.”** Pero... según hemos podido ver y leer, Bruce Lee sí que pensaba que el Jeet Kune Do era un “estilo” diferente a todo lo que se conocía hasta entonces. No era un estilo a la antigua usanza, como ya he explicado en otro apartado de este libro (“Los Puñetazos en el Jeet Kune Do”) pero es un “estilo” que enseña a sus practicantes a realizar un puñetazo por ejemplo con un movimiento diferente haciendo que este puñetazo sea mucho más rápido y potente de como lo



era por ejemplo en el Wing Chun, de donde proceden la mayoría de los puñetazos en el Jeet Kune Do. Lo mismo podríamos decir de sus patadas, atrapes, conceptos, etc.

Personalmente creo que ya es hora de que se trate al Jeet Kune Do como un estilo. El 27 de marzo de 1981 el Jun Fan Gung Fu/Jeet Kune Do fue reconocido por la Federación de Kuoshu de la República de China como un arte marcial legítimamente reconocido, como lo es el Tai Chi o cualquiera de los muchos estilos de Kungfu que se practican en todo el mundo. Aunque bien es verdad que se reconoció como arte marcial y no como estilo.

Pero a pesar de esto sigo creyendo que se debería regular un sistema de enseñanza por el cual se controlen y potencien las enseñanzas del maestro Bruce Lee y su Jeet Kune Do, evitando –teóricamente– con esto todas las controversias existentes entre los diferentes practicantes e instructores de Jeet Kune Do, dependiendo esto de si son alumnos de uno u otro maestro.

Los maestros más conocidos en el circuito de los cursillos son los siguientes: Dan Inosanto, Richard Bustillo, Tim Tackett, Ted Wong, Larry Hartsell, Cass Magda, Chris Kent, etc., cualquiera de estos maestros enseña Jeet Kune Do, cada uno con un punto de vista diferente, pero Jeet Kune Do al fin y al cabo. No hay ninguno que tenga el ciento por cien de Bruce Lee debido principalmente a que Bruce Lee ense-

ñaba casi siempre en términos de clases privadas. Y en esas clases privadas lo primero que hacía Bruce Lee era potenciar/mejorar aquellas técnicas que ya poseían cuando llegaban a sus clases. Por tanto aquí tenemos el por qué ninguno está en posesión de la "verdad absoluta" en el Jeet Kune Do: cada uno de los alumnos de Bruce Lee son poseedores de una "verdad parcial" y nunca total.

Bruce Lee siempre dijo que las artes marciales clásicas tendían a separar a sus practicantes y que él con su Jeet Kune Do quería unir a los seres humanos. Según eso, creo que si Bruce Lee levantara la cabeza y viera lo que está ocurriendo con su filosofía de vida y su Jeet Kune Do... Nunca ha habido más separación en el Jeet Kune Do de la que hay ahora, especialmente aquí en España (aunque esto no sólo ocurre en el campo de las artes marciales y el Jeet Kune Do), los alumnos de un maestro critican a los del otro y se creen ellos mismos poseedores de la "verdad" sin darse cuenta ellos mismos que como he dicho antes nadie está completamente en posesión de la verdad absoluta. La verdad es siempre relativa y que lo que hoy te parece una verdad inapelable, mañana puede no parecértelo.

Muchos de los artistas marciales con los que me he ido encontrando a lo largo de mi carrera marcial se han sentido engañados por Dan Inosanto al enseñarles Jeet Kune Do Concepts en vez de Jun Fan Jeet Kune Do. No es este mi caso, yo nunca me he sentido engañado.

Por lo que yo sé, Dan Inosanto nunca ha engañado a nadie: Él nunca ha dicho que lo que íbamos a aprender especialmente en los cursillos fuera Jun Fan Jeet Kune Do. Nosotros éramos los que organizábamos los cursillos de Dan y los que los anunciábamos como cursillos de Jeet Kune Do.

Tengo que decir que eran los mismos "amigos" (alumnos) de Dan Inosanto los que más lo han criticado porque según ellos lo han visto separarse más y más del "verdadero" Jeet Kune Do. Estos alumnos de Dan Inosanto también han caído en los mismos errores que ellos criticaron de su maestro...

¿Tienen ustedes a mano el libro llamado "Jun Fan/Jeet Kune Do. The Textbook"? Esta obra fue escrita por Chris Kent y Tim Tackett, y tengo que decir que es un libro excelente, muy claro y revelador a cerca del entrenamiento del Jeet Kune Do en todas sus facetas, muy buen libro, sí señor, pero... sin ánimo de juzgar el trabajo

de estos dos grandes maestros, si lo abrimos por la página 106 podemos leer lo siguiente encabezando la página:

“Flowing From one martial art to another in attack.” Y se muestra cómo se puede pasar de un arte marcial a otro de esta forma y se pone como ejemplo uno de los principios básicos del Kali/Eskrima:

1º.- La entrada. 2º.- Las seguidas o continuación. 3º.- Técnicas para finalizar nuestro ataque.

Y se muestran dos ejemplos: 1º.- Patada circular. 2º.- Un codazo de boxeo tailandés. 3º.- Un barrido de Silat.

En el segundo ejemplo: 1º.- Patada circular de Savate francés. 2º.- Un low kick de Boxeo tailandés. 3º.- Codazo de Kali. 4º.- Agarre y rodillazo de Boxeo tailandés. 5º.- Agarre de la cabeza y proyección de Kali. 6º.- Y para finalizar golpe con la palma a la cara estrellándola contra el suelo de Hsing-I.

Podría mostrar algún otro ejemplo pero creo que queda claro. ¿Sí? Pregunto yo.

¿Quiere esto decir que tengo que aprender todos estos estilos que ellos nombran en sus ejemplos antes de poder aprender Jeet Kune Do? ¿Creen ellos realmente en las posibilidades de éxito de las “técnicas” del Jeet Kune Do? ¿Para qué buscar ayuda en otros estilos? ¿O quizás si tuvieran que escribir el libro hoy en día no cometerían los mismos errores? ¿Siguen ellos al igual que Dan Inosanto pensando que el Jeet Kune Do son sólo un puñado de principios, filosofías y conceptos nada más?

Yo sé que entre los maestros que enseñan Jeet Kune Do hay grandes diferencias, y puedo poner tres ejemplos claros: El Jeet Kune Do de Larry Hartsell es diferente del de Tim Tackett y el Jeet Kune Do de éste es diferente del que enseña Ted Wong.

No es tan solo por su forma física, ni por sus cualidades, ni tan siquiera por su técnica. Larry y Ted lo aprendieron del mismísimo Bruce Lee. Larry, debido a su complexión física y su predisposición al cuerpo a cuerpo, su Jeet Kune Do está basado principalmente en el Boxeo, el Grappling y técnicas de suelo.

Ted Wong se parece más físicamente a Bruce Lee que ningún otro de sus alumnos: Su Jeet Kune Do está basado principalmente en el uso de los puños y de las patadas, basándose en los pasos, el estilo de Ted Wong es movilidad. Bruce Lee solía decir que **“El combate es el arte de moverse.”** Ted Wong cree poco o nada en las técnicas de suelo.

Y por último Tim Tackett. Tim Tackett aprendió su Jeet Kune Do principalmente de

Dan Inosanto y según Dan y así lo afirma en su libro titulado "Jeet Kune Do. El Arte y la Filosofía de Bruce Lee": Tim Tackett es uno de los practicantes (alumnos de Dan) que más conocimientos posee de Jeet Kune Do; y así lo creo yo también. Pero Tim Tackett proviene de otros estilos que aprendió de joven mientras estuvo en Taiwan como Hsing-I, Kungfu, Chin-na, Taichi y los estilos de Boxeo de Shaolin del Norte y del Sur, de ahí que su Jeet Kune Do no sea tan puro como lo es el de Ted Wong.

Llegados a este punto me gustaría hacer un inciso sobre algo que tiene que ver con los tres: Ted Wong, Tim Tackett y un servidor. Yo fui alumno de Tim Tackett y organicé todos los cursillos de Tim en Valencia. Fui titulado por él mismo primero como **Aprentice Instructor** con fecha 27-06-1993 y después como **Assistant Instructor** con fecha 19-07-1995. Con diferencia a otras titulaciones que he recibido de otros maestros, éstas no tienen fecha de caducidad. Me explico: Las titulaciones de Dan Inosanto o las de Richard Bustillo tienen una fecha en la cual te tienen que seguir titulado para seguir siendo instructor válido. No ocurre lo mismo con las de Tim Tackett...

Un buen día uno de mis alumnos me dijo que mi nombre ya no aparecía en la lista de instructores que Tim Tackett colgaba en Internet. Me metí en su página web y así era, mi nombre ya no aparecía en esa lista. Decidí ponerme en contacto con Tim Tackett para pedirle explicaciones por lo sucedido y ver si había sido un error o no.

El me contestó que cierta persona (alumno también de Tim Tackett y español) le había dicho que yo ya no estaba interesado en seguir con él y que este era el único motivo por el cual me había quitado de su lista de instructores.

A lo cual yo le contesté que lo correcto hubiera sido preguntarme a mi y ver qué había de verdad en todo esto. Él me dijo que lo sentía y que lo arreglaría. Yo le contesté que ya no estaba interesado en seguir con él pues ya no me merecía la misma confianza. Por aquel entonces yo ya estaba entrenando con el que sería más tarde mi maestro, Ted Wong.

Yo le comenté a Ted Wong lo que había sucedido, le pedí si me aceptaría como su alumno. Ted Wong me dijo que había una política entre los instructores de Jeet Kune Do, y que aunque no estaba escrita, sí que era respetada. Y era que un alumno no podía pasar a ser alumno de otro maestro sin el consentimiento del primero, y que no me preocupara, que él lo hablaría con Tim Tackett y vería qué se podía hacer.

Por aquel entonces se había creado una "sociedad" de maestros de Jeet Kune Do,

con Linda Lee y Shannon Lee a la cabeza, formada principalmente por alumnos directos de Bruce Lee y por algún otro de segunda generación (alumnos de los alumnos de Bruce Lee), como era el caso de Greglon Yimm Lee (hijo de James Yimm Lee) y Andy Kimura (hijo de Taky Kimura). También se encontraban Tim Tackett y Chris Kent y más tarde se les unió Cass Magda. Habían decidido dar a conocer el trabajo de este Núcleo (así es como se le llamó a la sociedad) y sus intenciones en un cursillo que sería el primer cursillo a nivel mundial sobre el Jeet Kune Do, que a partir de ese momento pasaría a llamarse Jun Fan Jeet Kune Do. El cursillo tuvo lugar en San Francisco, California. Para tener derecho a asistir a este evento mundial tendrías que ser invitado por el Núcleo y para ello sólo tu maestro podía pedir que se te enviara la invitación. Ted Wong fue el maestro que intercedió por mi para que se me mandara dicha invitación, a mi y a Joaquín Marcelo. Fuimos los dos únicos españoles que asistimos a este grandioso y espectacular evento. De todos los que se celebraron después, ninguno fue ya como el primero.

Esto ocurría en enero de 1997, pero no fue hasta el tercer cursillo organizado por el Núcleo, esta vez en Seattle, Washington y en 1999, que pude tener la oportunidad de hablar con los dos interesados, Tim Tackett y Ted Wong. Aproveché un momento del cursillo en el cual ninguno de los dos tenía que intervenir y les pedí con todo respeto si podíamos hablar sobre "mi problema". Los dos accedieron y nos salimos al Hall del hotel de donde se estaba celebrando el cursillo. Entonces le pedí a Tim Tackett que por favor le explicara a Ted Wong el motivo por el cual él había decidido excluirme de su lista.

Ted Wong lo pudo oír del propio Tim Tackett y le pedí a Tim Tackett si le daba la oportuna autorización a Ted Wong para que pudiera cogerme como su alumno de ahí en adelante. Tim Tackett dijo que sí y acto seguido nos dimos la mano los tres y Ted Wong fue mi maestro hasta hace unos dos o tres años que me enteré de que mi nombre ya no aparecía de nuevo en la lista de instructores de Ted Wong... Otra vez igual, pensé yo. Lo único diferente es que ahora no sé por qué, ni por quién, pues ni el mismo Ted Wong me ha dicho ni lo uno ni lo contrario.

Algunos de mis alumnos me han dicho que corre por Internet el bulo de que he sido borrado de la lista por decir que soy instructor de Jeet Kune Do Concepts y Jun Fan Jeet Kune Do a la vez y por lo visto no se puede ser instructor de las dos versiones de Jeet Kune Do, pues molesta tanto a unos como a los otros. Yo particu-

laramente no le encuentro sentido, porque cuando Ted Wong ha estado en Valencia impartiendo los cursillos ha podido ver que yo ya era instructor en varias artes marciales aparte de instructor en Jeet Kune Do Concepts, nunca se lo oculté.

Resignación, qué le vamos a hacer. Nadie es perfecto, ni yo, ni ellos tampoco, por supuesto.

Volviendo a las conclusiones a las que me estaba refiriendo antes de este inciso, Tim Tackett es la persona (de todos los alumnos de Dan Inosanto) que más sabe de Jeet Kune Do, pero al igual que Dan Inosanto proviene de otros estilos como ya he dicho antes. Esto hace que en los cursillos de Tim Tackett, al igual que en los de Dan Inosanto, se mezclen las técnicas de diferentes estilos y no se enseñen tan solo aquellas de Jeet Kune Do.

Cuando reviso las cintas de los cursillos de Tim Tackett puedo ver las diferentes técnicas de las que echa mano para "entretener" a los cursillistas y aunque tengo que decir que son muy buenas técnicas, no son Jeet Kune Do. Esto no ocurre con Ted Wong, su Jeet Kune Do es mucho más puro que el de cualquiera de los otros alumnos de Bruce Lee, pues no ha tenido otros estilos que lo puedan influenciar a enseñar otras cosas.

Por la experiencia que tengo puedo decir que mis alumnos no deben aprender otros estilos en orden de poder entender y aprender mejor el Jeet Kune Do. Ted Wong podría haber aprendido otros estilos como por ejemplo Boxeo Tailandés, Kali-Eskrima-Arnis, Jiujitsu, etc., y poder enseñar todo esto por separado, el Jeet Kune Do sería siempre Jeet Kune Do, el Boxeo Tailandés sería siempre Boxeo Tailandés, etc. Eso es lo que hago yo.

El Jeet Kune Do, para que sea Jeet Kune Do total, deberá ser la suma de todas las etapas, experiencias, investigaciones, conclusiones, etc., de su fundador Bruce Lee. Todo lo demás será siempre como he dicho antes una verdad parcial.

Como yo lo veo, el único que podía haber estado en posesión de "toda" la verdad en cuanto al Jeet Kune Do es Dan Inosanto de no haber sido por aquella pro-



Tim Tackett y Felipe Mercado.

mesa que le hiciera a su maestro Bruce Lee de no abrir escuelas con el nombre del Jeet Kune Do.

Concluyendo, hay cosas que nunca se podrán mezclar como por ejemplo el agua y el aceite, y por más que los mezclemos y por más vueltas que les demos tratando de mezclarlos, estos dos elementos seguirán siendo agua y aceite.

Por separado cada elemento tendrá sus propiedades, pero al juntarlos no sólo no se mezclarán, sino que habrán perdido en algún porcentaje sus propiedades naturales.

Un buen día Cass Magda me regaló un muy buen libro titulado "**The Book of the Masters**". En uno de sus apartados se puede leer lo siguiente: "**No se puede servir a dos maestros al mismo tiempo.**" Hablando para que se entienda: "**No se puede acarrear agua sobre nuestros dos hombros a la vez sin que se derrame algo causando con esto una pérdida**".

Si real y verdaderamente deseas alcanzar el éxito, tu mente, tus pensamientos, tus deseos y por encima de todo tus sentimientos más profundos se deberán de centrar en un solo deseo y en un solo propósito y todos tus esfuerzos te deben llevar a que tus deseos se manifiesten.

Normalmente y como una práctica inocente leemos un libro y después otro. Aunque pueden ser idénticos en su tema, las ideas expresadas puede parecer que se contradigan entre sí. Las prácticas enseñadas se oponen las unas a las otras con el resultado de que en vez de fortalecer nuestra fe y nuestra convicción habremos creado una duda en nuestra mente.

LA DUDA ES CONFUSIÓN: LA CONFUSIÓN ES DEBILIDAD Y LA DEBILIDAD ES EL RESULTADO DEL FRACASO.

Algo en lo que nos debemos fijar en lo que se refiere a Bruce Lee, es su gran fuerza de **voluntad**. Se trata de una fuerza más grande y fuerte que la de los puños y la de las patadas. Os daré un ejemplo de su fuerza de voluntad y de su visión de futuro: Un día dijo así a sus amigos: "**Algún día mi nombre será tan conocido en el mundo como lo es el de la Coca Cola.**" Creo que no se equivocó nada al decirlo.

Creo que no hay nada diferente entre el Jeet Kune Do de Dan Inosanto y el Jeet

Kune Do del resto de los alumnos de Bruce Lee. **Dan Inosanto usa los conceptos, filosofías y las experiencias vividas a través de las vivencias y contacto durante el tiempo que estuvo vivo Bruce Lee y todo esto lo pone a trabajar con otros "cuerpos-estilos" mientras que el resto ha decidido quedarse con lo "poco" (según algunos), que les enseñó Bruce Lee de la misma forma que a Dan Inosanto, Bruce Lee no creó esas diferencias. Las diferencias las han creado ellos mismos.**

Debido principalmente y sobre todo a las experiencias vividas por cada uno de ellos, esas experiencias tanto dentro como fuera de las artes marciales son las que los han forjado distintos unos de otros.

De esta misma forma y debido a sus experiencias, Bruce Lee llegó a sus conclusiones.

Se nos puede mostrar el camino pero no olvidemos nunca que ese camino lo deberemos andar nosotros mismos. Nadie lo puede hacer por nosotros. Las cosas las debemos descubrir por nosotros mismos. No nos valen las experiencias de los demás, nos pueden ayudar a no cometer los mismos errores, pero... ¿Como sabemos que lo que para una persona fue un error en su momento lo pueda ser también para uno mismo si no se dan las mismas circunstancias?

La verdadera sabiduría se basa en el auto-conocimiento.

Yo tengo claras mis conclusiones, cada uno que intente sacar las suyas que a buen seguro serán distintas a las mías como no puede ser de otra forma. Cada uno relacionará sus conclusiones finales de acuerdo a sus propias experiencias.



Terminología en el Jun Fan Jeet Kune Do



Terminología

Kwoon Escuela, gimnasio, instituto.

Nombres para los fundadores, maestros, alumnos y alumnos de los alumnos:

Si-Jo	Fundador del Sistema.
Sifu	Instructor/Maestro.
Si-Hing	Tu sénior (más antiguo que tú en el estilo).
Si-Bak	El sénior de tu instructor (más antiguo que tu instructor).
Si-Sook	El júnior de tu instructor (menos tiempo que tu instructor en el estilo).
Si-Gung	El instructor de tu instructor.
Si-Dai	El de menos tiempo que tu en el estilo.
Toe-Dai	Estudiante-alumno.
Toe-Suen	Los estudiantes de tus estudiantes.

Ordenes para comenzar o durante las clases:

Joap-Hop	Agruparse. Formar en grupo.
Yu Bay	Preparados.
Gin Lai	Saludo.
Hay Hey	Comenzar.
By-jong	Guardia. Preparados en guardia.

Zonas de golpeo (3):

Ha Da	Golpe a la zona baja.
Jung Da	Golpe a la zona media.
Go Da	Golpe a la zona alta.

Golpes con los dedos y puños:

Bil-Jee	Jab de dedos.
Chung Chuie	Puñetazo recto vertical con los nudillos.
Choap Chuie	Puñetazo de medio puño con las falanges.
Gwai Chuie	Puñetazo de revés (nudillos canto de la mano antebrazo).
O'ou Chuie	Puñetazo de Gancho.
Shovel O'ou Chuie	Puñetazo de gancho de pala.
Corkscrew O'ou Chuie	Puñetazo de gancho "Sacacorchos".
Jik Chung Chuie	Puñetazos rectos verticales con ambos puños (Straight Blast).
Sut Sao	Golpe con el canto de la mano.

Bloqueos desvíos tirar-agarrar posición de las manos:

Pak Sao	"Bofetada" con la mano.
Lop Sao	Mano que agarra-tira.
Jut Sao	Mano que realiza un movimiento Brusco-repentino.
Jao Sao	Mano que "corre".
Huen Sao	Mano que circula (movimiento circular de la mano).
Tan Sao	Bloqueo con la palma hacia arriba.
Bong Sao	Bloqueo desvío levantando el codo-húmero.
Fook Sao	Bloqueo con la muñeca-mano doblada y el codo pegado al cuerpo.
Gaun Sao	Bloqueo con el exterior del antebrazo (arriba o abajo).
Doble Gaun Sao	Bloqueo con el exterior del brazo (con los dos brazos).
Kum Sao	Bloqueo doble formado por Tan Sao y Bong Sao.
Man Sao	Mano inquisitiva (normalmente la adelantada).
Wu Sao	Mano protectora (normalmente la atrasada).
Ha Pak	Bloqueo bajo con la palma (cubriendo).
Wong Pak	Bloqueo cruzado con la palma (cubriendo).

Ejercicios para el desarrollo de la sensibilidad:

Doan Chi Sao	Chi Sao con una sola mano-brazo.
Chi Sao	Manos pegajosas. Chi Sao con las dos manos-brazos.

Atrapando las manos

Phon Sao Trapping Hands (atrapando las manos).

Golpes con las piernas en ataque o en defensa.

Jik Tek Patada frontal o patada recta (directa).
Juk Tek Patada lateral.
O'ou Tek Patada de gancho (circular).
Gua Tek Patada de gancho invertida (circular invertida).
Reverse O'ou Tek Patada de Gancho de revés (circular de revés).
Juen Tek Patada de vuelta (giro por detrás).
Hou Juk Tek Patada lateral por detrás.
So Tek Patada de barrido (circular de revés con la adelantada).
Ha So Tek Patada de barrido invertida (circular de revés de vuelta).
Dum Tek Patada-Pisotón (pie atrasado).

Técnicas Interceptoras.

Jeet Tek Patada interceptora (Stop Kick).
Jeet Da Golpe interceptor. De puño o de pierna (Stop Hit).

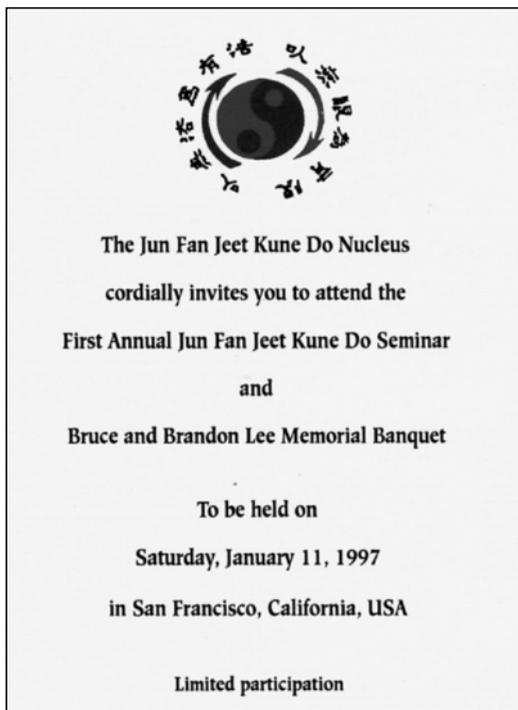
Nota: Estos nombres son tan solo los más comunes en el Jeet Kune Do. Algunos pueden escribirse de forma diferente dependiendo de si son transcritos en los dialectos Cantonés o Mandarín.

Apéndice

Certificados y acreditaciones del autor

Todo aquél que haya seguido la dilatadísima trayectoria del autor, con el que podrá estar en mayor o menor acuerdo, sabrá que ha entrenado con los mejores, en España, en Europa, en Estados Unidos y en Australia. Y que ya hace muchos años. Así que lleva mucho tiempo aprendiendo, asimilando lo que le han transmitido los mejores y enseñando lo que ha aprendido.

Como alumno, y posteriormente como instructor, lógicamente ha desarrollado SU VISIÓN del Jeet Kune Do, como cualquier otro. Y eso es lo que ha plasmado en esta obra. Pero una cosa está clara, viendo las fotografías de con quién ha entrenado y leyendo sus conclusiones a lo largo de su tercer trabajo, este libro que el lector tiene en sus manos, no haría falta este apéndice, pero hemos incluido un último capítulo en forma de apéndice para diluir cualquier sombra de duda en los más escépticos y como pequeño homenaje al autor que bien merecido se lo tiene. –Nota del editor.



**Tarjeta de invitación
al primer encuentro
anual (1997).**



The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus
gratefully acknowledges

Jun Fan Jeet Kune Do
Nucleus

Linda Lee Cadwell
Shannon Lee Keasler
Taky Kimura
Allen Joe
George Lee
Bob Bremer
Richard Bustillo
Steve Golden
Herb Jackson
Pete Jacobs
Dan Lee
Greglon Lee
Jerry Potocz
Ted Wong
Chris Kent
Tim Tackett
John Little
Tommy Gong
Andy Kimura
Cass Magda

Felipe Mercado

*for participating in and respecting
Bruce Lee's art and philosophy at the
Jun Fan Jeet Kune Do Seminar III*

Tom Tucker Ted & Eric
Seattle, Washington USA
April 24-25, 1999

Certificado nominal expedido por "The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus".



Jun Fan Jeet Do Nucleus

The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus
gratefully acknowledges

Linda Lee Cadwell
Shannon Lee Keasler
Taky Kimura
Allen Joe
George Lee
Bob Bremer
Richard Bustillo
Steve Golden
Larry Hartsell
Herb Jackson
Pete Jacobs
Dan Lee
Greglon Lee
Jerry Potocz
Ted Wong
Chris Kent
Tim Tackett
John Little
Tommy Gong

Felipe Mercado

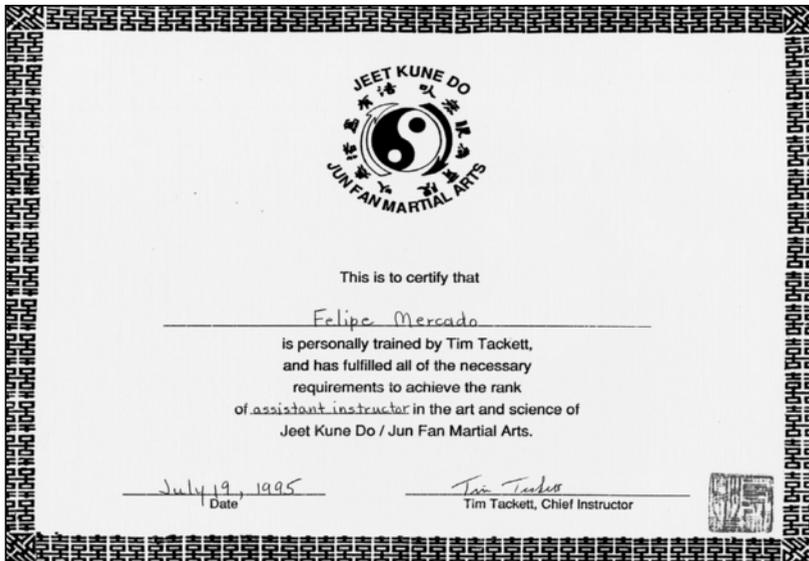
*for participating in and respecting
Bruce Lee's art and philosophy at the
Inaugural Jun Fan Jeet Kune Do Seminar*

Tom Tucker Ted & Eric
San Francisco, California-USA
January 11, 1997

Certificado expedido por "The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus" en San Francisco, California (1997).



Sendos certificados otorgados por Tim Tackett.





Sendos certificados otorgados por Dan Inosanto.

Abajo: Certificado/listado de Dan Inosanto y Cass Magda.



NAME FELIPE MERCADO		PHONE _____	NO VALENCIA-0
ADDRESS CIDA OIZ 7 VELAZOS 133A		CITY VALENCIA	STATE _____
SUPERVISING INSTRUCTOR INOSANTO / MAGDA		COUNTRY SPAIN	
JUN FAN MARTIAL ARTS		FILIPINO MARTIAL ARTS	
APPRENTICE INSTRUCTOR		APPRENTICE INSTRUCTOR	
1ST YEAR APR. 12, 1986-87		1ST YEAR APR. 12, 1986-87	
2ND YEAR APR. 12, 1987-88		2ND YEAR APR. 12, 1987-88	
3RD YEAR APR. 12, 1988-89		3RD YEAR APR. 12, 1988-89	
4TH YEAR APR. 12, 1989-90		4TH YEAR APR. 12, 1989-90	
5TH YEAR APR. 12, 1990-91		5TH YEAR APR. 12, 1990-91	
ASSOCIATE INSTRUCTOR		ASSOCIATE INSTRUCTOR	
1ST YEAR _____		1ST YEAR _____	
2ND YEAR _____		2ND YEAR _____	
3RD YEAR _____		3RD YEAR _____	
4TH YEAR _____		4TH YEAR _____	
5TH YEAR _____		5TH YEAR _____	
FULL INSTRUCTOR		FULL INSTRUCTOR	
1ST YEAR _____		1ST YEAR _____	
2ND YEAR _____		2ND YEAR _____	
3RD YEAR _____		3RD YEAR _____	
4TH YEAR _____		4TH YEAR _____	
5TH YEAR _____		5TH YEAR _____	
NAME _____		NO# FELIPE MERCADO (SPAIN VALENCIA-01)	

Certificado de la IMB de Richard Bustillo.



CADA MES EN SU QUIOSCO

EL BUDOKA

Revista pionera de las Artes Marciales. Más de 37 años difundiendo la cultura oriental en todas sus facetas: historia, filosofía, disciplina, pedagogía, preparación física, autodominio, defensa personal...

Todas las colaboraciones que aparecen en esta publicación mensual son escritas por un magnífico elenco de artistas marciales tanto nacionales como internacionales, recibiendo aportaciones de todos los rincones del planeta.



Precio suscripción anual (11 números, en agosto no aparece):

España: 42 €

Países Zona Euro: 60 €

Resto países: 80 \$ (envío por superficie)

Resto países: 103 \$ (envío por avión)

Forma de pago: previo envío de fondos por giro postal o cheque a:

EDITORIAL ALAS

Villarroel, 124 · 08011, Barcelona

Tel. y fax: 934 537 506

E-mail: info@editorial-alas.com

www.editorial-alas.com

¡¡¡NO SE QUEDE SIN ELLA!!!

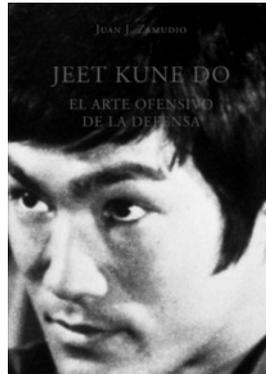
Otras publicaciones de esta editorial



BRUCE LEE SIEMPRE...

PVP 12 €

Sincero y merecido homenaje a la memoria de Bruce Lee en conmemoración del treinta aniversario de su muerte. Biografía, filmografía, el Jeet Kune Do, preparación física. Este libro rompe con los modelos de libros que se habían escrito hasta ahora en español del mítico maestro y expone de una forma simple y directa -igual que el Jeet Kune Do-, a través de capítulos de fácil lectura y comprensión, las diferentes facetas del "Pequeño Dragón".



JEET KUNE DO. EL ARTE OFENSIVO DE LA DEFENSA

PVP 13 €

JKD es un sistema creado entre 1960 y 1973, año en que murió su fundador. Literalmente quiere decir 'el camino del puño interceptor'. Es un arte de lucha personal, individualizado, creado por una persona que quiso liberarse de ataduras y encasillamientos. En esta obra Juan J. Zamudio presenta un pormenorizado estudio del JKD, desde la base, las distancias, los atributos, los atrapes, y un interesante capítulo titulado "Diálogos con el maestro" en el que el lector hallará una muy interesante fuente de información.



EL ARTE DEL WING CHUN. CIENCIA. FILOSOFÍA. TÉCNICA

PVP 13 €

El Wing Chun es uno de los más sofisticados y prácticos sistemas de Kungfu chino. Su estructura global de entrenamiento y su visión realista y lógica de la lucha lo convierten en un estilo que va más allá de cualquier época. Análisis detallado de este Arte Marcial, desde sus bases y principios hasta sus niveles más avanzados, como son el muñeco de madera y las armas, combinando todo ello con sus facetas culturales y tradicionales.

"EL BUDOKA" EDICIÓN ESPECIAL: EL JEET KUNEDO DE BRUCE LEE 30 AÑOS DESPUÉS

PVP 3,50 €

Con motivo del aniversario del fallecimiento de Bruce Lee, destacados seguidores de su arte y su filosofía nos explican cómo pensaba y trabajaba éste célebre artista marcial y actor: Comentarios sobre el Jeet Kune Do y el combate. Krishnamurti, la fuerza espiritual detrás de Bruce Lee. Entrevista a James W. De Mille. Bob Wall y Bruce Lee. Psicología/crecimiento personal. Entrevista a Richard S. Bustillo. Jeet Kune Do. El arte de Bruce Lee. Las cinco formas de ataque en el Jeet Kune Do. Aprendiendo a entrenar. Entrevista a Joaquín Marcelo. Jun Fan Jeet Kune Do. Expresión personal y evolución de Bruce Lee en las Artes Marciales. Entrevista a Jari Nyman.

