

MANUAL BÁSICO DE JEET KUNE DO



Autor: Samuel Sánchez

AVISO

Es importante que consulte a su médico sobre la realización de actividades que plantea este libro. El autor no se hace responsable de cualquier lesión que pueda ocurrir.



BIBLIOGRAFIA: TAO DEL JEET KUNE DO

La Lucha

La palabra Lucha está muy por encima de los sistemas de artes marciales, incluido el Jeet Kune Do, porque cada estilo o sistema únicamente tiene una parte de la verdad, pero únicamente la palabra LUCHA abarca todo.

El kung fu, karate, boxeo, judo, taekwondo, jiu jitsu, muay thai...etc., tan solo son sistemas que comprenden una parte de esa lucha. Dichos sistemas son beneficiosos hasta cierto punto, porque te ayudan a comprender y controlar su parte de verdad, ese trocito de lucha que cada sistema domina. El problema viene cuando los practicantes piensan en su sistema como su identidad, lo idealizan porque gracias a ese sistema se han convertido en mejores luchadores y no quieren salir de dicho método porque allí se sienten seguros, en ese mundo que les muestra su método, negando el resto de estilos y sobreponiendo el suyo como si fuera la verdad absoluta. Estas personas de repente dejan de evolucionar, y su sistema, el cual les había ayudado a mejorar, se convierte en su cárcel, impidiendo que se muevan con libertad y alejándose de la realidad de la lucha.

Gracias a personas como estas de las que hablamos, en las artes marciales se han creado debates y preguntas absurdas y sin sentido alguno, tales como ¿Cuál es el mejor estilo de lucha?

La respuesta a esta pregunta es bien sencilla, NINGUNO. Me explico, muchos de nosotros hemos visto peleas que enfrentaban a luchadores de un estilo contra otro, y luego el vencedor llegaba a la conclusión de que había vencido porque su estilo era el mejor. Esto tan solo es una mala lectura por parte del vencedor, la realidad es que cuando pelean dos luchadores, no vence un estilo, vence un luchador, que ha demostrado ser más hábil en lucha que el

otro. Por esta razón y más en la era de internet podemos ver combates de karatecas que vencen a boxeadores y viceversa, ver a boxeadores que vencen a karatecas. La superioridad en la lucha no te la da un estilo, sino la preparación y la habilidad que hayas obtenido entrenando para esa lucha. Cuando una persona decide luchar, no se convierte en representante de ningún estilo, tan solo se representa a sí mismo.

Los diferentes estilos de lucha, son solo sistemas que nos ayudan a mejorar y a comprender una parte de la lucha, NO son una religión a la que hay que seguir hasta la muerte idolatrando a un maestro, como si fuera un semidiós, y al que daremos todos nuestros ahorros para que nos acepte y nos muestre las técnicas secretas.

Los diferentes estilos de lucha que existen en las artes marciales no son el fin en sí mismo, tan solo son un medio que nos permiten llegar a un fin. Recordad siempre que una cosa es el camino que se elige para llegar a un destino y otra cosa diferente es el destino al que pretendes llegar.

Es sorprendente como hoy en día hay una cantidad enorme de artistas marciales que en vez de utilizar su estilo para llegar a un fin, que es mejorarse a uno mismo, se pierden y creen que el único fin que tienen es conseguir la auténtica pureza de su estilo ó mostrar a otros lo equivocados que están practicando un estilo diferente al suyo, puesto que el suyo tiene la verdad absoluta y es el mejor.

Todos los estilos de lucha, fueron creados para poder utilizarse como defensa, y cada estilo tiene una parte de la verdad, dominando una parte específica de la lucha. Unos controlan la distancia de manos, otro de piernas, otro de suelo, etc. Son sistemas creados para vencer en la lucha, pero que solo tienen una parte de la lucha y por lo tanto una parte de la verdad. Ningún estilo o sistema tiene la verdad absoluta.

Una vez aclarado que los estilos tienen que ser un medio para ayudarnos a mejorar, sin darle más importancia de la que tienen, y que los profesores son personas como nosotros y no es bueno idolatrar a nadie, quiero poner énfasis en otro aspecto importante de la lucha, tal vez el más importante, la preparación mental.

Desde luego en la lucha influyen muchas cosas, la fuerza, la potencia, la técnica, la elasticidad, la velocidad, ninguno de estos atributos es determinante, pero desde luego son puntos a favor que te darán más posibilidades de vencer en una pelea cuantos más atributos tengas, de ahí la importancia del entrenamiento. Sin lugar a dudas el atributo más determinante es el aspecto mental y por supuesto el más difícil de preparar. Uno de mis maestros siempre me decía que el mayor secreto de las artes marciales era la confianza en uno mismo.

La confianza en uno mismo es esencial, por eso hago énfasis en no idolatrar a tu maestro y sobre todo entrenar lo más acorde con la realidad posible, de forma honesta, porque cuando tengas que luchar, ningún maestro golpeará o parará los golpes por ti, tampoco los recibirá, y a la hora de la verdad, si no has entrenado correctamente, tu cuerpo no habrá interiorizado los movimientos que tu sistema tiene para defenderte o si no los has entrenado de manera correcta, seguramente te verás en dificultades en el momento de luchar.

Así que tú decides si prefieres darle toda la confianza a tu maestro o volcarla en ti mismo y confiar en que puedes crear y seguir tu camino.

El profesor de artes marciales, debe ayudarte a mejorar, pero al igual que con los diferentes estilos de lucha, no deben ser el fin, sino el medio para conseguir el fin.

La única finalidad de un artista marcial es mejorarse a sí mismo, fortalecer su cuerpo y agilizar su mente, no intentar ser mejor que nadie, tan solo ser cada

día mejor de lo que eres, sin competir con nadie más que con uno mismo, y eso no se consigue cuando te conviertes en fiel seguidor de una persona o fan incondicional de tu profesor. Hay que saber diferenciar la admiración y el respeto por tu profesor, con la subordinación, el fanatismo o la fe ciega.

Un artista marcial serio, tarde o temprano termina por convertirse en maestro, pero un buen artista marcial, aunque se convierta en maestro, toda su vida será también alumno.

Otro de los principios básicos en nuestro entrenamiento es la honestidad, sobre todo con nosotros mismos. Debemos plantearnos si cuando entrenamos lo hacemos de la manera más real posible. Cuando digo de la forma más real posible no estoy diciendo que pelees con tus compañeros de trabajo sin protecciones y yendo a intentar dañarlo, eso además de ser contraproducente, puesto que podéis lesionaros gravemente hasta el punto de que os impida poder continuar entrenando, también es irrespetuoso y denota una falta de sensibilidad hacia la salud de una persona que te está intentando ayudar a mejorar.

La honestidad en el entrenamiento de la que hablo, es el realizar las técnicas de la manera más real posible, pero a la vez buscando no dañar la integridad de tu compañero de trabajo, y también requiere un gran esfuerzo de imaginación y de mentalización, puesto que debes entrenar poniéndote en el lugar de que fuera una situación real. Recuerda que la finalidad del entrenamiento es estar preparado para una situación real en la que tengas que defenderte, y para eso no solo tienes que entrenar tu cuerpo, también tu mente.

Os puedo asegurar que en un gimnasio, es fácil sentirse seguros, dentro del tatami, con tus compañeros de trabajo, los cuales conoces y que en cuanto te

haces daño sabes que pararan el entrenamiento o el ejercicio de combate, pero en la calle todo cambia, allí puede que no conozcas a tu oponente, puede que sea más de uno, y desde luego no van a parar en cuanto te hagas daño, por eso el estar mentalmente preparado es muy importante.

En la calle es donde realmente te das cuenta de que los conocimientos no los llevas atados a la cintura, sino que están en tu cabeza, en tu interior y que tus decisiones y la confianza que tengas en ti mismo cuando las tomes son el factor determinante.

Un artista marcial, no solo practica las artes marciales para defenderse, tiene que haber algo más. Ninguna persona en su sano juicio pasaría 30 o 40 años practicando un arte marcial cuando probablemente no tenga más de 3 o 4 peleas en su vida. Es demasiado tiempo dedicado para las 3 o 4 peleas que puedes llegar a tener. Un artista marcial no solo practica para estar listo ante una agresión, también porque las artes marciales fortalecen nuestro cuerpo y agilizan nuestra mente. Como la propia palabra indica, los artistas marciales somos eso, artistas y utilizamos nuestro cuerpo y las técnicas de lucha para expresarnos y así liberarnos.

Es importante que nuestro entrenamiento sea real, honesto, nos aporte seguridad en nosotros mismos, nos prepare mentalmente y en el que practiquemos el mayor número de situaciones posibles sin dejar de lado ninguna de las distancias en las que te puedes encontrar en la lucha contra uno o varios oponentes.

Siempre cuento la historia a mis alumnos de un amigo de mi profesor que se paso practicando Taekwondo durante 25 años, era un experto en patadas y desde luego pateaba con una fuerza y velocidad dignas de admiración. Dicho amigo nunca había tenido que luchar en la calle, hasta que un día, por determinadas circunstancias no le quedó más remedio que luchar, con tan mala suerte que el suelo estaba mojado ya que estaba lloviendo. Al intentar patear, se resbaló, cayó al suelo y cuando estaba en el suelo, su oponente comenzó a propinarle patadas hasta que perdió el conocimiento.

El amigo de mi profesor quedó muy conmocionado desde esa pelea, me decía entre sollozos “ 25 AÑOS DE ENTRENAMIENTO Y PARA UNA UNICA PELEA QUE HE TENIDO ME DAN UNA PALIZA”

Yo intenté animarle y directamente le dije que lo que tenía que hacer era pensar en que había ocurrido, que había fallado y como entrenar para que no vuelva a ocurrir.

Después le dije que mi diagnóstico, con lo que me había dicho, es que llevaba 25 años practicando una distancia de piernas, y que nunca en esos años de entrenamiento le había dedicado ni un solo segundo a practicar una distancia de suelo, sin contar que si el suelo esta mojado no parece la solución más acertada patear, debido al riesgo de resbalar.

La moraleja de esta historia es que no importa cuántos años le dediques a entrenar un tipo de habilidad o distancia de lucha, en cualquier momento por unas circunstancias o por otras, las cosas pueden cambiar y tienes que estar listo para cualquier situación. Por esta razón intento inculcar a mis alumnos que es importante entrenar todos los atributos, todas las distancias y estar mentalmente preparado para cualquier situación.

Otro punto importante a tener en cuenta es la simpleza, en los últimos años he visto muchos maestros creando estilos nuevos, intentando dar a entender que han innovado o creado nuevas técnicas, nuevas cosas, pero a la hora de la verdad te das cuenta de que todo es merchandising, que solo quieren crear su negocio vendiendo su producto, para ello usan ropa nueva y bonita que ellos mismo elaboran para sus clases, para que sientas que perteneces a un grupo (también se benefician económicamente de vender esa ropa), te dan titulación y diplomas muy rápido para que te enganches a su grupo rápidamente y realizan técnicas muy espectaculares y bonitas pensando más en la espectacularidad para poder llamar la atención de nuevos alumnos, en vez de pensar en la efectividad y la honradez de la técnica. He conocido a numerosos maestros los cuales manifiestan haber creado estilos muy novedosos, basados en patadas y puñetazos, pero si no me equivoco las patadas y puñetazos están inventadas desde mucho antes de que naciera.

Es fácil ver en muchas revistas y libros como muestran una serie técnica de ocho o nueve fotografías donde una persona reacciona ante un ataque, luego responde ante ese ataque y muestra un arsenal técnico y elaborado además de

bonito. Casualmente si vemos esa serie técnica de ocho fotografías el atacante no cambia de posición en las ocho fotografías, hace el ataque y se queda quieto mientras el maestro hace todo su arsenal técnico. Dudo mucho que en la vida real cuando nos agredan, el agresor después del ataque se quede quieto mientras nosotros nos movemos y colocamos nuestras técnicas, por lo que me parece poco honesto este tipo de series técnicas que se ven en determinados libros y revistas.

Bruce Lee creía que en estas series técnicas de las revistas se deberían de solucionar las técnicas en dos fotografías, la primera en la que el atacante golpeaba y la segunda en la que el luchador se defendía.

Si una técnica es demasiado complicada para hacerla, es mejor olvidarla. La lucha es algo rápido y donde no se puede perder el tiempo porque el oponente no te espera, no te deja tiempo para pensar y normalmente tienes que tomar decisiones en menos de un segundo, bastante complicado es defenderse de una agresión como para utilizar técnicas complicadas y demasiado elaboradas que te ralentizan o incluso te perjudican en combate.

Uno de mis maestros siempre nos repetía que en la simpleza está la grandeza, que la técnica más simple es la técnica superior, porque es fácil que te puedas defender con ella y te soluciona los problemas que puedas tener ante una agresión. Cuando le preguntábamos cual era su técnica favorita el nos respondía que era el Jab (golpe directo con el puño adelantado), lo cual nos defraudaba un poco, pues esperábamos que nos dijese una técnica nueva o más bonita o elaborada, pero con el tiempo todos comprendimos porque respondió eso.

Hoy en día reconozco que el Jab también es mi técnica favorita, es la más simple, rápida de hacer, se utiliza muy a menudo con una eficacia asombrosa.

Todavía hoy mucha gente sigue buscando técnicas estafalarias, raras o secretas de algún maestro místico que te haga superior al resto, pero la realidad es que si no eres capaz de valorar la importancia de las técnicas simples, si no eres capaz de darle su importancia a estas técnicas, ¿Cómo vas a entender técnicas más complejas?

Yo soy de los que piensan que todas las técnicas son efectivas, pero en su justo momento, como las saques del contexto para el que fueron creadas o como no

estén bien interiorizadas y no sepas hacerlas con exactitud, puede que la efectividad de dicha técnica quede mermada o incluso completamente neutralizada.

Cuando estemos realizando una técnica y veamos que no somos capaces de sacarle provecho, tenemos que preguntarnos primero si la estamos ejecutando correctamente, si la respuesta es afirmativa, la siguiente pregunta que nos haríamos es si la estamos ejecutando en el contexto para el que se creó dicha técnica, si ambas respuestas son afirmativas y aún no conseguimos efectividad en dicha técnica, mi consejo es que os olvidéis de ella puesto que ha quedado demostrado que no sirve para luchar.

Si consigues que las técnicas formen parte de ti serás libre, pero si no lo consigues, serás prisionero de esas técnicas. No importa el estilo que practiques, tarde o temprano necesitaras liberarte de él para avanzar.

Lo más importante además de buscar técnicas simples es practicarlas con honestidad, recuerda que lo importante es poder aplicarlas en medio del caos que es la lucha, pero hay que prepararse para ver con claridad en el caos.

JEET KUNE DO

En el Jeet Kune Do se llega a la iluminación a través de la intuición. Este libro pretende enseñar pautas o la raíz de lo que es el Jeet Kune Do y que algunos llaman Jun Fan Gung Fu (el kung fu de Bruce Lee), pero cada practicante de Jeet Kune Do después de dominar dichas técnicas debe de seguir su propio camino porque mi verdad no tiene porque ser tu verdad. “Si entiendes la raíz, comprenderás todos sus brotes”.

Muchos artistas marciales no quieren ver las cosas tal y como son, su mente esta adoctrinada por el estilo que practican, lo que provoca que su disciplina no les deje adaptarse a la naturaleza de las cosas tal y como son.

Un artista marcial es único, sigue su camino y tiene como maestros la DEDICACIÓN y el ENTRENAMIENTO.

Bruce Lee dejó un legado muy rico basado en el principio más importante de las artes marciales: LA SIMPLICIDAD. Muchas personas dan más importancia al estilo que al practicante, pero los estilos no ganan peleas, las ganan las personas, en Internet hay infinidad de videos de un estilo contra otro estilo, sin darse cuenta los mismos que cuelgan esos videos, que no estás enseñando la supremacía de ningún arte marcial sino la habilidad de un luchador, porque no gana el estilo sino el luchador más hábil. No solo debemos entrenar y practicar las técnicas de lucha, sino que también debemos mejorar nuestros atributos, ya que la finalidad de nuestros entrenamientos es mejorarnos a nosotros mismos.

“YO NO REPRESENTO UN ESTILO. VOSOTROS NO SABEIS LO QUE ESTOY A PUNTO DE HACER, PERO YO TAMPOCO LO SÉ. MIS MOVIMIENTOS SON EL RESULTADO DE TUS MOVIMIENTOS Y MI TÉCNICA EL RESULTADO DE TU TÉCNICA”

Bruce lee

LA POSICION DE GUARDIA

POSICIÓN DE GUARDIA

La posición de guardia, también conocida como Bi Jong, es la posición utilizada en el Jeet Kune Do como posición neutral desde donde iniciaremos nuestros ataques y desde donde nos defenderemos de nuestro oponente. Existen artes marciales donde utilizan numerosas guardias para su defensa. En el Jeet Kune Do existe únicamente una posición de guardia.

Independientemente del arte marcial que practiques, es importante saber distinguir cuando una posición de guardia es efectiva, o cuando una posición de guardia no cumple su cometido. La posición de guardia tiene que ser una posición neutra, desde donde te sea fácil tanto defenderte, como golpear con todo tipo de golpes, de una forma natural, rápida y eficaz. Para ello tu cuerpo tiene que tener repartido de manera equilibrada el peso entre las dos piernas, de manera que tu equilibrio no corra peligro ante ningún ataque y que puedas moverte de forma rápida y eficiente. Pero lo más importante de la posición de guardia es que cuando estés en dicha posición, sin necesidad de moverte tengas tu cuerpo cubierto ante la mayoría de los ataques que te propine tu adversario.

Hoy día uno de los principales fallos de los luchadores es no dar la debida importancia a la posición de guardia, pero con el simple hecho de acostumbrarnos a tener una correcta posición y a después de efectuar cada ataque volver rápidamente a la guardia, las probabilidades de que nuestro adversario nos golpee se reducen notablemente.

Una vez dicho esto, voy a comenzar a explicar la posición de guardia del Jeet Kune Do.(ver figura A y B)



A



B

En la postura de guardia las rodillas están semiflexionadas para evitar que ante un ataque nos las puedan partir, se repartirá el peso de forma equitativa entre las dos piernas, encontrándose una adelantada y otra atrasada. El pie atrasado no posa el talón en el suelo, para usarlo como un muelle y poder desplazarse hacia adelante con rapidez o absorber el peso del cuerpo cuando se desplace hacia atrás. Los dos brazos tienen que tener los codos pegados a los costados encontrándose la mano adelantada cubriendo la parte baja del cuerpo y la mano atrasada cerca del mentón cubriendo la parte alta.

A diferencia de otras artes marciales o deportes de contacto, el Jeet Kune Do coloca la mano y la pierna buena adelantadas. En Boxeo, Full Contact, Kick Boxing, Muay Thai, Etc., colocan la mano buena atrás, así con la mano adelantada van abriendo huecos y cuando ven la oportunidad lanzan el golpe con su mano buena, la cual, por encontrarse atrás, tiene mayor recorrido y por lo tanto más potencia.

Bruce Lee se planteó el combate de otra manera, él pensaba que si más del 80% de los golpes en una pelea se propinaban con la mano delantera, prefería colocar su mano y pierna buena delante. Esta forma de colocar la mano buena delante ha sido utilizada por muchos boxeadores con éxito. Es un planteamiento similar a los practicantes de esgrima que colocan su sable en la mano adelantada para alcanzar a su oponente, puesto que su mano adelantada está más cerca del rival.



LOS DESPLAZAMIENTOS DEL JEET KUNE DO

DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son uno de los aspectos más importantes de la lucha. Una persona hábil desplazándose, es capaz de acercarse lo suficiente como para golpear y alejarse lo suficiente como para no ser golpeado. Uno de los aspectos más importantes de los desplazamientos es que cuando termines el desplazamiento lo hagas sin haber modificado la posición de guardia, ya que es una postura de seguridad y de equilibrio donde estas en alerta ante cualquier golpe que lance tu oponente. En el Jeet Kune Do existen los siguientes desplazamientos.

- Desplazamientos hacia delante y atrás.
- Desplazamientos laterales.
- Desplazamientos pendulares hacia delante y atrás.
- Desplazamiento oblicuo y oblicuo con paso lateral.

DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE Y ATRÁS.

Es un desplazamiento que permite entrar y salir de la guardia del oponente con velocidad, para ello desde la posición de guardia desplazaremos hacia delante el pie delantero y posteriormente el trasero. Cuando queramos desplazarnos hacia atrás lo haremos a la inversa, primero retrasaremos el pie trasero y posteriormente el delantero. El truco en este desplazamiento es que si quieres ir hacia delante el primer pie que mueves es el delantero y si quieres ir hacia detrás el primer pie que tienes que mover es el trasero. En las fotografías se puede observar este movimiento.



Foto desplazamientos adelante y atrás.

DESPLAZAMIENTOS LATERALES

Los desplazamientos laterales siguen la misma mecánica que los desplazamientos hacia delante y atrás. Cuando se quiere ir hacia la izquierda, primero se mueve el pie izquierdo y posteriormente el derecho y viceversa, cuando se quiere ir a la derecha, primero se mueve el pie derecho y luego el izquierdo.



DESPLAZAMIENTOS PENDULARES

Los desplazamientos pendulares son muy útiles para salir de la distancia con rapidez, sobre todo cuando el adversario entra con ataques muy penetrantes como por ejemplo patadas, también es muy útil para entrar de manera rápida con patadas a tu oponente.

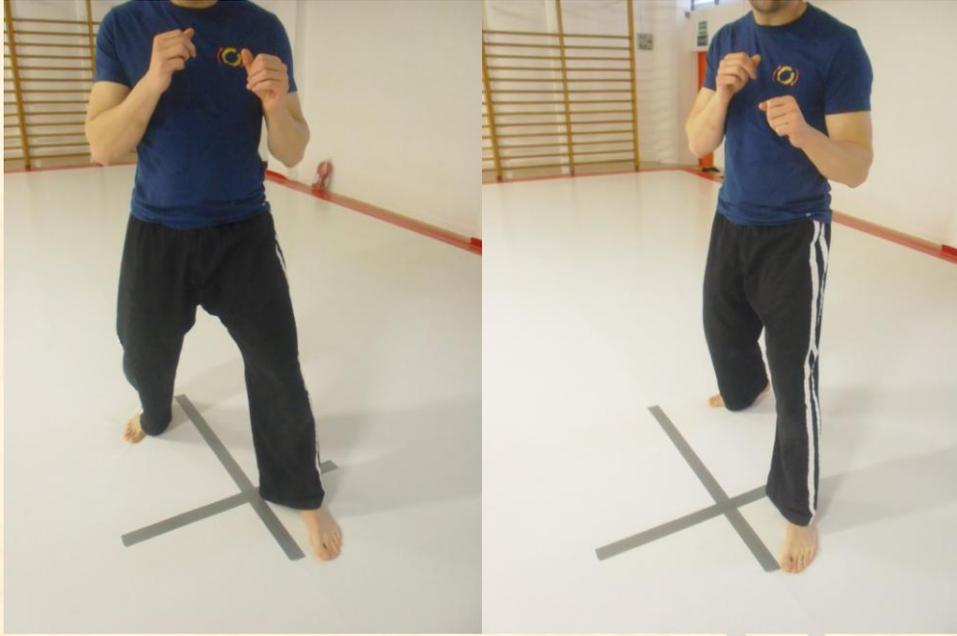
El movimiento pendular hacia atrás se inicia desde la posición de guardia, atrasando tu pie adelantado hasta que se junte con el pie atrasado para posteriormente mover el pie trasero hacia atrás, quedando nuevamente en posición de guardia. Se realiza el mismo movimiento para ir hacia delante.



DESPLAZAMIENTO OBLICUO

El desplazamiento oblicuo es un desplazamiento muy típico en el boxeo, conocido por los boxeadores como desplazamiento lateral. Este desplazamiento es muy efectivo contra ataques directos de nuestro oponente porque nos salimos de su zona de ataque y a la vez estamos en una posición óptima para atacarle. Este movimiento solo se puede dirigir hacia un lado, dependiendo de la posición de guardia que utilices, es decir si tienes guardia de zurdo, podrás salir o fugar solo hacia la izquierda y si eres diestro podrás salir o fugar hacia la derecha.

El movimiento es sencillo, tu pie adelantado actúa como si tuviera clavado un clavo en el empeine y no pudieras levantarlo, y el pie trasero se moverá como un compás, 45 grados hasta quedar colocado en diagonal hacia el oponente. También se puede utilizar con un pequeño paso lateral del pie adelantado y posteriormente mover el pie atrasado 45 grados hasta quedar en la diagonal de tu oponente nuevamente.



GOLPES DE PUÑO

LOS GOLPES

Los golpes son tal vez la parte más entrenada de todas las artes marciales. Todos los artistas marciales ponen más énfasis en entrenar sus golpes que en los desplazamientos, en la fintas, en los bloqueos, etc. Desde luego las técnicas de golpeo son muy importantes en combate, para ser un buen pegador es importante ser rápido, técnico y potente.

Comenzaremos explicando la diferencia de colocación del puño en Jeet Kune Do en comparación con otros sistemas como Boxeo, Karate, Thai Boxing, etc.



En el Jeet Kune Do se golpea en vertical, impactando con los tres nudillos inferiores, mientras que en otras artes marciales se golpea con el puño en horizontal con los nudillos de los dedos índices y medio.

Bruce Lee aprendió a golpear con el puño vertical o Chun Choie del sistema de lucha Wing Chun. Tanto el puño vertical como horizontal tienen sus ventajas. El puño horizontal se lanza generando un pequeño movimiento de rosca en la mano que le imprime una potencia extra, aunque casi insignificante en comparación con el puño vertical. Por contra el puño vertical hace que mientras estás lanzando el golpe tu codo esté siempre pegado a tu costado sin que se tenga que levantar, lo que provoca que durante

el golpeo tus costillas están cubiertas durante más tiempo que con el puño horizontal. Otro beneficio más, es que tus muñecas sufren menos al golpear cuando colocas tu puño en vertical, por eso en muchos deportes de contacto en los que golpean con el puño horizontal utilizan vendaje para proteger las muñecas y procurar que no se abran en el impacto. Dependiendo de que estilo practiquen unos maestros defienden el golpeo con el puño horizontal, como pueden ser maestros de Karate, Boxeo, etc. y otros defienden el golpeo con el puño vertical, como pueden ser maestros de Wing Chun. Yo personalmente soy de los que creen que lo importante no es defender un estilo, sino la sinceridad y la honradez de la lucha y práctico indistintamente los dos tipos de golpeo, porque para mí LA EFECTIVIDAD DE UNA TÉCNICA NO IMPLICA LA NEGACIÓN DE OTRA.

EL JAB Ó DIRECTO

Es un golpe directo con la mano adelantada y una de las armas más utilizada en los combates, por su efectividad y rapidez. En boxeo se utiliza constantemente aunque es difícil ver un K.O. con este golpe por su corto recorrido. Este golpe es más potente en el Jeet Kune Do puesto que se utiliza la mano buena (los diestros la derecha y los zurdos la izquierda) como mano adelantada.



Foto de Jab de dedos.



Foto de jab

EL GOLPE CRUZADO Ó CROSS

Es un golpe directo al igual que el jab, pero con la mano trasera. Este golpe es muy potente debido a su largo recorrido, capaz de realizar K.O. con relativa facilidad si se alcanza al oponente. Es importante saber mover el cuerpo desde los pies hasta los hombros para poder colocar todo el peso de tu cuerpo en el golpe. Hay que resaltar la importancia de aprender a recoger o recuperar la guardia después de cada golpe para no quedar descubiertos ante cualquier ataque de nuestro adversario.



FOTO DE CROSS

EL GANCHO Ó CROCHET

Es un golpe curvo que se puede lanzar con el brazo delantero o trasero. Este golpe debido a su trayectoria hay que lanzarlo desde una distancia más cercana que el Jab. Su trayectoria curva acompañado del giro de todo el cuerpo hacen que sea un golpe muy potente y peligroso.



FOTO DE CROCHET

EL UPPERCUT

Se trata de un golpe de trayectoria ascendente y bastante potente, que suele ir dirigido a la boca del estómago o las costillas. También es utilizado para golpear en la barbilla del oponente o en la cara cuando éste se agache. Es importante que en todos los golpes que lancemos sepamos transmitir la potencia del cuerpo moviendo los pies, la cadera y finalmente los hombros

Para que nuestros golpes tengan la fuerza suficiente como para dañar al oponente.



FOTO DE UPPERCUT

EL REVÉS

Es un golpe rápido que se realiza principalmente para atacar la sien del oponente, no es totalmente curvo ni totalmente recto, sino una mezcla de ambas. Para este tipo de golpes es preferible que la mano esté relajada y no con el puño cerrado, así conseguiremos más velocidad. Este golpe tiene que asemejarse al golpe de un látigo al impactar.



FOTO GOLPE REVÉS

DIRECTOS INTERIORES O JIK CHUN CHOIE

Este tipo de golpes en cadena, provienen del sistema Wing Chun y se basa en lanzar un encadenamiento de puñetazos verticales, lanzados a través de la línea central de nuestro cuerpo. Son menos potentes que otro tipo de golpes

debido a su poco recorrido, pero son muy efectivos puesto que la lluvia de golpes que recibe el oponente no le permiten reaccionar.



FOTO DE DIRECTOS INTERIORES

LAS PATADAS

Samuel Sánchez

LAS PATADAS

Las patadas son un elemento esencial en la lucha, puesto que son más penetrantes y potentes que los golpes de puño, además de poder golpear con ellas desde una distancia más alejada. Si no sabes patear es peligroso usar las piernas ya que no sabrás imprimirle potencia, no tendrás equilibrio al golpear y no serás suficiente rápido, lo que tu oponente puede utilizar en tu contra para atacarte.

Existe mucha gente obsesionada con la elasticidad en el pateo. Muchas personas creen que si no consiguen una apertura total de piernas sus patadas no serán buenas, otras se rinden muy pronto porque su elasticidad les impiden lanzar patadas muy altas como les gustaría, y cuando lo intentan se hacen daño.

Lo primero es que cuando entrenas la elasticidad, tienes que pensar que no es un entrenamiento muy diferente al de correr. Cuando sales a correr el primer día corres 15 minutos, en la segunda semana corriendo aumentas a 20 minutos y en la tercera comienzas con 30 minutos para que el cuerpo no se lesione ni sufra. La elasticidad es igual, no puedes coger el primer día y forzar durante 2 horas, porque el cuerpo no está acostumbrado aún a esos esfuerzos.

Lo segundo es que no hay que obsesionarse en pensar a qué altura pateo, sino en que a la altura que lo haga, lo haga de la manera correcta y la técnica adecuada. Muchas veces os encontrareis que algunas patadas alcanzan su máxima potencia en la altura media, como por ejemplo la patada lateral. A continuación mostraremos las patadas básicas y más utilizadas en combate.



PATADA FRONTAL

Es la patada más natural, ya que sale desde la posición de guardia sin apenas tener que mover el cuerpo. Sale de forma frontal y se puede golpear con el talón, el empeine o la almohadilla de los dedos.



PATADA FRONTAL

PATADA LATERAL

Como su propio nombre indica es una patada que se inicia desde el lateral, imprimiendo su fuerza desde la cadera.



PATADA LATERAL

PATADA CIRCULAR

Es una patada que sale desde la cadera pero realizando un movimiento circular, como si de un latigazo se tratase.



PATADA CIRCULAR

PATADA TRASERA

Esta patada sale desde atrás, también llamada patada en cox, para ello primero tenemos que mirar el objetivo por encima de nuestro hombro y golpear el objetivo visualizado.



Tened en cuenta que estas patadas realizadas a una altura baja son muy peligrosas, pudiendo causar lesiones muy graves al oponente, por esta razón en la mayoría de las competiciones las patadas bajas están prohibidas, pudiendo encontrar tal vez el Low Kick en algunos deportes de contacto.

LAS PARADAS Ó BLOQUEOS

Samuel Sánchez

LAS PARADAS

Como hemos comentado antes, en el Jeet Kune Do, a diferencia del Boxeo, los golpes no se absorben, sino que se desvían a través de las paradas.

Para ello se basa principalmente en 8 paradas, cuatro con la mano de delante y cuatro con la mano de detrás. Algunos llaman a esto la Teoría de las cuatro esquinas. Independientemente de cómo lo queráis llamar lo importante es que sepáis hacerlo, así que para no liaros con los nombres las enumerare de la parada primera a la cuarta con la mano delantera y de la primera a la cuarta para la mano trasera de forma que sea más sencillo su aprendizaje que con nombres complicados.

Primera parada con la mano adelantada



Segunda parada con la mano adelantada



Tercera parada con la mano adelantada



Cuarta parada con la mano adelantada



Primera parada con mano trasera



Segunda parada con mano trasera



Tercera parada con mano trasera



Cuarta parada con mano trasera



LAS ESQUIVAS

Samuel Sánchez

LAS ESQUIVAS

Las esquivas son una alternativa a las paradas. Muy utilizado en el boxeo y con una gran utilidad y efectividad, al contrario que con las paradas que desvías el golpe, en las esquivas provocas que el adversario falle en su ataque con un movimiento del cuerpo y de la cabeza. Para ser hábil en las esquivas se deben entrenar los movimientos, los reflejos y saber el momento adecuado en el que aplicarlo (timing). Al ejecutar una esquiva, procuraremos alterar lo menos posible nuestra guardia y mantendremos la mirada fija en el adversario en todo momento. Cuando se entrena las esquivas suelen aparecer dos errores muy comunes; El primero es que el atacante falla de manera intencionada y el segundo que la persona que esquiva mueve el cuerpo con demasiada anticipación, por eso es necesario entrenar de manera sincera. A continuación explicaremos las esquivas más conocidas.

Esquivas laterales

Las esquivas laterales se emplean cuando tu adversario te lanza golpes directos (Jab o Cross), teniendo que mover el tronco hacia los lados, de manera que tu cabeza salga de la zona donde se dirige el golpe. El movimiento se realiza sin que tu cuerpo pierda el equilibrio, con las rodillas flexionadas y bajando el plexo solar hacia delante y a un lado a la vez. Dicho movimiento se realiza en el momento en el que el oponente ya ha lanzado el golpe ya que si lo haces antes, nuestro oponente podría cambiar la trayectoria del golpe y alcanzarnos.



ESQUIVA HACIA ABAJO

Este tipo de esquiva se utiliza para golpes curvos. En esta esquiva el cuerpo se hunde hacia abajo cuando recibe el ataque, para ello nos ayudamos de una pequeña flexión de rodillas y de la bajada del plexo solar, pero solo bajamos en la medida necesaria para que el golpe del oponente pase justamente sobre la cabeza sin darnos. La esquiva prácticamente se hace de la cintura para arriba, sin mover a penas el cuerpo.



ESQUIVA HACIA ATRÁS

La correcta ejecución de esta esquivas consiste en retroceder tan solo lo necesario para no ser alcanzado por el golpe. El balanceo del cuerpo hacia atrás puede realizarse junto con un deslizamiento del pie atrasado hacia atrás, pero la postura del cuerpo no se altera.



LOS ATRAPES BÁSICOS

Samuel Sanchez

ATRAPES (TRAPPING)

En el Jeet Kune Do, Bruce Lee habló de los cinco caminos de ataque, los atrapes sería uno de esos caminos, concretamente el “ataque por inmovilización”. El origen de los atrapes proviene del sistema Wing Chun que Bruce Lee aprendió de joven. Originalmente se crearon para una distancia corta y aunque algunos defienden que se puede utilizar en otras distancias, su óptima funcionalidad se consigue utilizándose en la distancia corta.

Los atrapes sirven para eliminar obstáculos que se interponen en nuestro camino inmovilizando los miembros de nuestro oponente, hallándonos en una situación de superioridad para atacar. Muchos maestros de Jeet Kune Do han optado por utilizar los atrapes como buque insignia del sistema, puesto que visualmente es bonito y llamativo, llegando a enfocarse únicamente en los atrapes y realizando técnicas imposibles y absurdas que llevan las series técnicas de atrapes al infinito. En mi opinión hay que dar a los atrapes la importancia que se merece, ni más, ni menos. El que se centra únicamente en una distancia no está entrenando de manera realista y a la hora de la verdad puede sufrir las consecuencias. Los atrapes tienen que ser usados de manera rápida para ser eficaces y no un atrape tras otro hasta llegar al infinito sin haber intentado golpear a tu oponente. Tened en cuenta que la finalidad del ataque es poder golpear a tu oponente, no el atrape en sí mismo.

Comenzaremos a mostrar los atrapes más utilizados en el sistema, los explicaremos desde un punto de partida que es el contacto de los antebrazos de la mano adelantada por la zona exterior de ambos oponentes. Esta forma de ejercitar los atrapes ya fue vista en la película “Operación Dragón” en la que Bruce Lee luchaba contra el famoso O’Hara. Utilizamos esta postura inicial para entrenar los atrapes, porque así también entrenamos nuestra sensibilidad y nuestro tacto, lo que nos permitirá ser más efectivos al realizar los atrapes en situación real.



Este será el principal punto de partida desde donde practicaremos los atrapes, pero hay muchos más, con los brazos haciendo contacto por el interior, con los dos brazos, etc., pero tal vez el sistema de entrenamiento más útil para entrenar los atrapes sea el Chi Sao o manos pegajosas que explicaremos más adelante. Me gustaría dejar claro que este punto de partida no simularía el inicio de un ataque, sino que es el lugar al que se llega tras haber contactado con el oponente, el momento en que contactas con el ataque de tu oponente o el momento en que el oponente entra en contacto con tu ataque.

ATRAPE: PAK SAO

Se realiza dando una palmada al brazo del oponente.



ATRAPE: LOP SAO

Se realiza mediante un agarre de la muñeca de nuestro oponente.



ATRAPE: JAO SAO

Se realiza mediante una rotación de nuestra mano hacia el exterior.



ATRAPE: HUEN SAO

Este atrape aconsejo realizarlo desde otro punto de partida donde ambos oponentes hacen contacto con el interior de sus antebrazos. Consiste en realizar un giro de muñeca hacia el interior.



EL CHI SAO

EL CHI SAO

El Chi Sao o manos pegajosas es el ejercicio principal por el cual se aprende a sentir, por medio del tacto y la presión, las acciones y situación del oponente. A través del Chi Sao aprendemos a desarrollar nuestra sensibilidad.

El Chi Sao engloba una serie de ejercicios por parejas en la que los brazos de los practicantes están en continuo contacto dando la impresión de estar pegados. Este ejercicio crea unos puntos de referencia durante su ejecución a partir de los cuales se aprende a aprovechar tanto el exceso de fuerza como la falta de contacto de nuestro adversario, aprendiendo a aprovechar las debilidades del oponente gracias a nuestra sensibilidad. Para poder realizar los ejercicios de Chi Sao es imprescindible tener un compañero, puesto que son ejercicios de acción/reacción y necesitas notar a través del tacto la energía del oponente. A través de este manual intentaré explicar lo mejor posible algunos ejercicios de Chi Sao, pero advierto que es muy difícil (por no decir imposible) aprender Chi Sao a través de este manual, puesto que para aprender correctamente a controlar los ejercicios de Chi Sao es necesario tener un compañero y que uno de los dos tenga un gran dominio de este tipo de técnicas para que nos corrija tanto nuestro posicionamiento como nuestra capacidad de reacción. Un correcto dominio del Chi Sao puede conseguirse a través de un largo periodo de entrenamiento.

DAN CHI SAO

También conocido como Chi Sao de un brazo, se basa en un ciclo en que cada técnica defensiva controla un ataque.

Tan Sao-----Fok Sao

Dim Jeung-----Jum Sao

Bon Sao-----Jik Chun Kuen



CHI SAO DOBLE

Este tipo de ejercicio es el más entrenado en el sistema Wing Chun, el ciclo se realiza con los dos brazos, en uno de los brazos se utilizan dos técnicas (Fook Sao alto y Fook Sao bajo) mientras en el otro simultáneamente se realizan otras dos técnicas (Tan Sao y Bon Sao).

Brazo A

-FOOK SAO ALTO

-FOOK SAO BAJO

Brazo B

-TAN SAO

-BON SAO



GOLPES INTERCEPTORES

Samuel Sánchez

El Jeet Kune Do se basa en el arte de interceptar, al fin y al cabo esa es la traducción del nombre de este sistema, por lo que se podría decir que los golpes interceptores son el alma de este sistema. El concepto de interceptar el movimiento del contrario proviene de aprovechar el ataque del contrario para realizar un ataque "al mismo tiempo", es decir, partiendo de la base de que todo ataque proporciona una apertura en la guardia, se aprovecha ese momento para realizar el ataque. Este tipo de conceptos son muy típicos en la esgrima.

Deberíamos desarrollar gran parte de nuestras capacidades en saber atacar *interceptando* el movimiento del contrario con cualquier tipo de ataque (patada de gancho, jab, cross, etc.) desarrollando los movimientos de forma explosiva, sin telegrafiarlos. Es un concepto tan importante que hasta Bruce lo usó para dar nombre a su estilo. En este tipo de golpes la eficacia debe ser nuestra meta, lanzando nuestro ataque con franqueza, de forma rápida y explosiva y con SIMPLEZA.

Siento ponerme pesado con esto, pero “LA SIMPLEZA ES LA TÉCNICA SUPREMA”









FOTOS PATADAS INTERCEPTORAS

AUTOPROTECCIÓN

¿Cuál es la mejor defensa ante un ataque? La respuesta es más sencilla de lo que creéis, **NO ESTAR ALLÍ**. El principio de la defensa de nuestra integridad es evitar las confrontaciones o agresiones. Si no puedes evitarlo deberías de empezar manteniendo la **distancia de seguridad**. Dicha distancia es aquella en la que el oponente no es capaz de alcanzarnos ni con sus piernas, ni con sus brazos.

Si el agresor trata de romper nuestra **distancia de seguridad**, es preferible movernos realizando un círculo con respecto de nuestro agresor, esto hará que el agresor tarde más en desplazarse hasta donde nosotros nos encontramos.

Si aún no estamos seguros de que la persona que tenemos delante quiere agredirnos ó creemos que podemos calmarle antes de que haya una confrontación, no adoptaremos una postura que denote violencia, puesto que si el posible agresor nos ve con los puños en alto, puede que no haya forma de evitar la confrontación. Para ello colocaremos nuestras manos levantadas y abiertas para que el posible agresor no denote violencia y no perciba, que sin que él se dé cuenta, nos estamos colocando en guardia y estamos listos para defendernos. A partir de aquí reaccionaremos ante cualquier agresión con reflejos, velocidad y simplicidad de las técnicas.

FOTO DE GUARDIA ANTE AGRESION



La Autoconfianza

¿Por qué practicar Artes Marciales? En un mundo ideal no existirían las Artes Marciales. Si todos fuéramos felices y no existiera la violencia ¿Por qué razón alguien aprendería a golpear o a defenderse de un ataque que nunca se va a producir? No serían necesarias las artes marciales y este manual no existiría porque sería absurdo y una pérdida de tiempo, pero desgraciadamente el mundo no es tan ideal como nos gustaría y la violencia existe, por eso es importante estar preparado.

Para prepararnos es importante tener confianza en uno mismo, es decir tener fuerza mental. La autoconfianza es algo que va muy ligado a los deportes y a las artes marciales, es algo que se acaba consiguiendo con el entrenamiento, al fin y al cabo el aspecto físico y mental están unidos. Uno de mis maestros me dijo una vez **“las artes marciales te cambian por dentro, la naturaleza de los movimientos que practicas hacen que evoluciones por dentro”**. Está claro que no vas a conseguir autoconfianza echado en el sofá de tu casa mientras ves la televisión. La autoconfianza se gana realizando actividades, esforzándote, sufriendo, hasta que realizas algo que creías que no podías hacer. Ganas confianza en ti mismo cuando vas venciendo metas, llegando a realizar proezas que nunca creíste que podrías hacer. Nunca ganareis confianza desde el sofá de vuestra casa, recordad que lo físico y lo mental van siempre unidos.



“Es de bien nacidos ser agradecidos”, siguiendo esta frase tengo que agradecer a Sifú Víctor Díaz todos los entrenamientos que he realizado con él, además de sus explicaciones y aunque no ha sido el único profesor, para mí ha sido el más importante.

INDICE

La lucha.....	3
Jeet Kune Do.....	11
Posición de Guardia.....	12
Desplazamientos.....	17
Golpes de puño.....	22
Patadas.....	32
Bloqueos ó Paradas.....	38
Esquivas.....	47
Atrapes Básicos.....	51
Chi Sao.....	57
Golpes Interceptores.....	61
Autoprotección.....	66
Autoconfianza.....	67