**Джит Кун До** – это относительно молодой и мощный стиль **Гунфу (Кунг-Фу),** принципы которого были разработаны одним из легендарных мастеров 20-го столетия **Брюсом Ли.** Это направление имеет второе имя, **Джун Фан Гунфу,** что переводится как **"Гунфу Брюса Ли"**, или **"Мастерство Брюса Ли"**

(**Джун Фан** – это имя **Брюса Ли** на кантонском наречии)

**Джит Кун До** нельзя отнести к разряду традиционных стилей боевых искусств, которые имеют ограничение по технике. Напротив, **Джит Кун До** в первую очередь несёт в себе постоянное развитие и совершенствование в боевых искусствах. Основное преимущество **Джит Кун До** заключается в том, что оно постоянно развивается, обновляется и идёт в ногу со временем, впитывая в себя лучшее, что может предложить мир боевых искусств.

С кантонского диалекта китайского языка, **Джит Кун До** переводится как **"Путь Опережающего Кулака" (Джит** – опережать, перехватывать, **Кун** – кулак, **До** – путь), соответственно, основная задача **Джит Кун До** – это работа на опережение, перехват инициативы в бою, то есть, замена атаки противника своей контратакой. Из этого следует сделать вывод, что основной принцип **Джит Кун До** – это скорейшая нейтрализация противника путём опережения его атаки.

**Джит Кун До** неправильно будет назвать даже стилем. Это стиль без стиля. Он аморфный и в этом заключается его преимущество. Безусловно, **Джит Кун До** имеет определённый набор базовых техник, на основе которых формируется понимание принципа и вырабатывается бойцовское мышление, что бы в дальнейшем адаптировать это боевое искусство под себя. **Джит Кун До** запросто может адаптироваться под любой другой стиль, подобно воде, которая принимает форму ёмкости, в которую её наливают.

Как любое боевое искусство, **Джит Кун До** имеет свою философию, принципы которой очень похожи на принцип ведения боя. Философия **Джит Кун До** несёт в себе свободу мышления и искреннего самовыражения как в бою, так и в жизни. **Джит Кун До** – это олицетворение боевых искусств, как единого целого, не имеющего национальности, привязанности, формы, но при этом со своей философией и традициями.

Клуб боевых искусств "Combat Force Gym" проводит набор всех желающих в группы по уличному рукопашному бою Джит Кун До, системой, разработанной одним из великих мастеров ХХ века Брюсом Ли.

В обучение входит:

* базовая техника (передвижения, постановка ударов);
* приобретение навыков эффективной самообороны;
* развитие координации;
* отработка техники в условиях смоделированного уличного конфликта;
* понимание психологии реального боя;
* оздоровительная часть программы (ряд физических упражнений, элементы дыхательной гимнастики и набивки по системе Цигун);
* развитие тела и духа;
* приобретение уверенности в себе и в своих возможностях.

Школа обучает бою против одного и нескольких противников.  
Техника рассчитана на реальную боевую самооборону.  
Принимаются все желающие возрастом от 12-ти лет и старше. Ограничений пола нет. Физические данные значения не имеют.

**Тренировки проходят 3 раза в неделю:**

**Пн.**– 20:30–22:00,

**Ср.-** 20:30–22:00,

**Пт.** – 20:30-22:00

Так же есть возможность **индивидуальных тренировок**, время оговаривается и формируется **индивидуальный график!**

**Адрес:** Киев, станция м. Васильковская, ул. Васильковская 28, 2-й этаж

**Тел.** (093)748-62-04;

(098)078-49-05

Ключевые слова: боевые искусства, смешанные единоборства, MMA, микс файт, самооборона, рукопашный бой, Джит Кун До, Киев