

Curso 2:

# EXPLOSIVE FULL TRAINING JEET KUNE DO



Sumário

Jab Drill: ..... 3

Cross Drill: ..... 4

Hook Drill: ..... 5

Front Kick Drill:..... 6

Hook Kick: ..... 7

Side Kick: ..... 8



## Jab Drill:

O Jab Drill consiste em um exercício de fixação mecânica do golpe. Através do Jab Drill o aluno consegue melhorar sua precisão e agilidade.

### 1 – Execução do Jab – Vertical Fist:



### 2 – Esquiva com Defesa -Pac São;



### 3 – Reconstrução da estrutura física e incorporação do “flow”;





### Cross Drill:

Como no exemplo, o mesmo conceito aplica-se para o Cross, ou seja, estado de repouso, aplicação do Cross e a técnica de Sholder Defense – Defesa muito utilizado no Boxe. Pode também utilizar a defesa com parry e slips.

#### 1 – Execução do Cross;



#### 2 – Reação explosiva da técnica sholder defense;



#### 3 – Retorno para o início do Drill;





## Hook Drill:

Seguindo o mesmo conceito dos exemplos anteriores, temos:

1 – Aplicação do Hook / Cruzado Boxe;



2 – Defesa Tao Sao com Jab / Vertical Fist;



3- Retorno a Fase Inicial;





### Front Kick Drill:

Para esse tipo de exercício é necessário o uso frequente da técnica de footwork pêndulum, agilidade e precisão nas defesas e muita velocidade.

1 – Preparação para o footwork pendulum;



2 - Explosão na execução do chute frontal;



3 – Retorno a base com auxílio da movimentação pendulum – agora no sentido oposto com a perna da frente batendo na perna de trás e volta a fase inicial;







### Hook Kick:

É fundamental a utilização da movimentação pendulum para o Hook Kick. A movimentação é tão importante que é através desta técnica que o praticante vai garantir a força, precisão e velocidade no movimento.

1 – Estado Inicial e preparação para o Footwork Pendulum;



2 – Preparação para o Hook kick;



3 – Retorno a Posição Inicial;





### Side Kick:

O Side Kick é executado também com auxílio da movimentação pendulum, porém no momento da execução do golpe a perna se posiciona lateralmente.

#### 1 – Preparação da Movimentação Pendulo:



#### 2 – Aplicação do Side Kick;



#### 3 – Retorno a Fase Inicial;





[https://treinodelutaemcasa.com/checkout\\_explosivejkd](https://treinodelutaemcasa.com/checkout_explosivejkd)

## [Vídeo Sobre o Atmosphere Jeet Kune Do – Discover Your Flow](#)



## [Vídeo Sobre o Curso Explosive Full Training Jeet Kune Do](#)



[https://treinodelutaemcasa.com/checkout\\_explosivejkd](https://treinodelutaemcasa.com/checkout_explosivejkd)