



Índice

Sumário

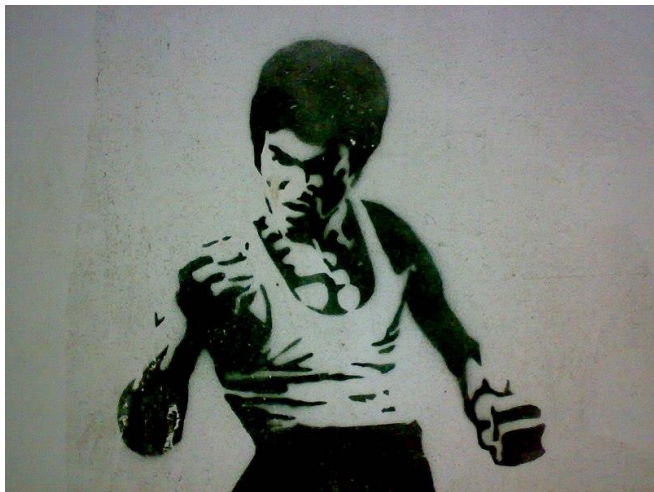
Índice	2
Introdução ao Jeet Kune Do	3
O Que é Jeet Kune Do?.....	4
Filosofia do “No Way”	5
Os Conceitos Principais do Jeet kune Do.	6
The On Guard Position	7
Ferramentas Básicas do JKD.....	9
Conclusões Finais	11
Sobre o Autor	12

Introdução ao Jeet Kune Do

Vamos explorar neste E-Book alguns conceitos básicos a respeito do que é o Jeet Kune Do, como e onde foi fundado, qual sua filosofia e suas principais técnicas. Espero que você possa absorver o que for útil e desenvolver suas habilidades marciais.

Adriano Misina.

O Que é Jeet Kune Do?



Jeet Kune Do: “O modo de se interceptar o punho”, também conhecido como “O Caminho da Interceptação”, é um neo-sistema de arte marcial de combate, desenvolvido pelo artista marcial e ator, o mestre Bruce Lee.

Bruce acreditava que a velocidade era elemento fundamental do combate, e que as técnicas mais simples eram mais rápidas, tanto em velocidade de reação, quanto de aplicação.

Através de experiências em combates reais, percebeu certa dificuldade de vencer através dos métodos clássicos de seu estilo de Kung-Fu, o Wing Chun, considerado um dos mais diretos.

Por essa razão, quebrou a abordagem clássica e se desenvolveu em vários sistemas de artes marciais, unificando-as em um método que chamou de Jeet Kune Do.

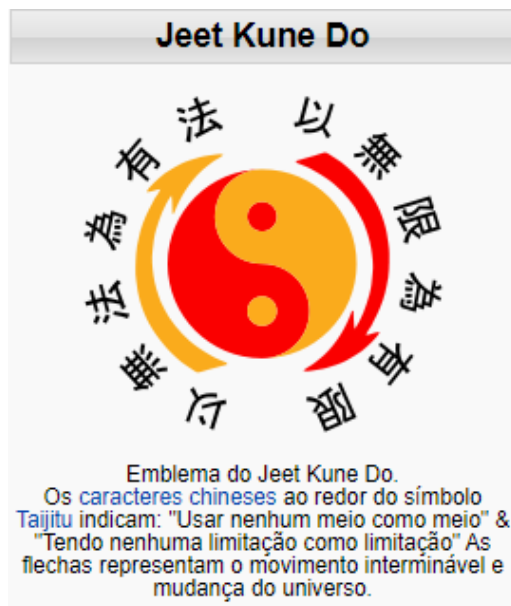
A principal diferença que Lee estava adotando ao Jeet Kune Do era a prioridade para a velocidade, usando para isto golpes lineares, ao invés dos tradicionais movimentos circulares das artes clássicas sempre com o foco de interceptar o adversário no momento do combate.

“Para mim, o aspecto mais importante do Jeet Kune Do se resume em sua simplicidade. Jeet Kune Do é simplesmente a expressão direta de um sentimento pessoal, usando-se o mínimo de movimento e energia.”

Bruce Lee.

Filosofia do “No Way”

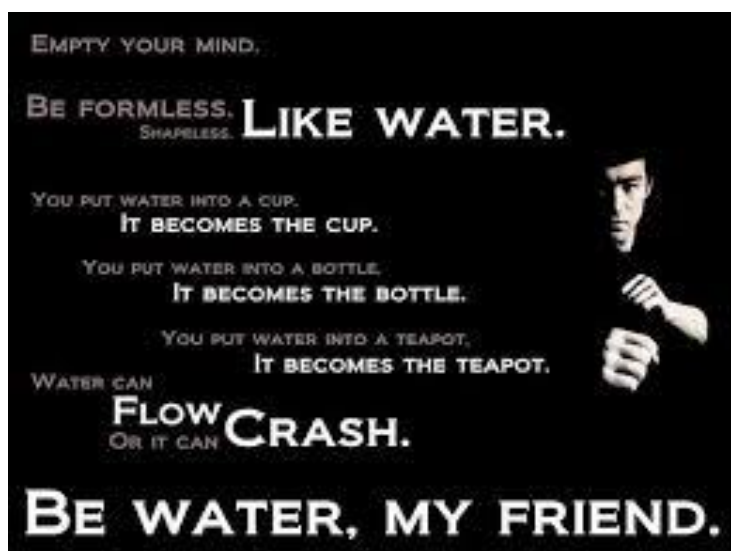
Para Bruce Lee, o Jeet kune do é um método pessoal que se desenvolve no íntimo de cada um e a sua filosofia não se limita apenas a um conjunto de movimentos, mas sim à “liberdade de expressão” que um lutador tem e manifesta em combate.



Um lutador deve ser capaz de responder de forma espontânea a qualquer tipo de situação e deve fazer isso sem a limitação de uma determinada arte marcial.

Assim sendo, o praticante deve adaptar o estilo ao seu corpo e não o corpo ao estilo.

Com este processo, o mestre Bruce Lee procurou demonstrar que um lutador não precisa dominar mecanicamente todas as técnicas de uma determinada arte marcial, pois o corpo humano pode responder de uma forma mais eficiente ao utilizar várias técnicas em conjunto.



Lee comparou a sua filosofia ao trabalho de um escultor e indicou que este trabalha o barro para ter uma peça única e o Jeet kune do “deixa fora tudo o que é inútil” e trabalha apenas o que é essencial para a melhor prestação de um lutador em qualquer tipo de combate.

Bruce Lee procurou demonstrar que um lutador não precisa de dominar mecanicamente todas as técnicas de uma determinada arte marcial, pois o corpo humano pode responder de uma forma mais eficiente ao utilizar várias técnicas em conjunto.

Os Conceitos Principais do Jeet kune Do.

O CAMINHO DA VERDADE

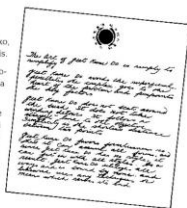
1. Busca da verdade
2. Consciência da verdade (e sua existência)
3. Percepção da verdade (seu conteúdo e direção, como a percepção do movimento)
4. Entendimento da verdade (um filósofo de verdade pratica para entender – TAO.
Não para ser fragmentado, mas para ver a totalidade – Krishnamurti.)
5. Experiência da verdade
6. Controle da verdade
7. Esquecimento da verdade
8. Esquecimento do portador da verdade
9. Retorno à fonte original – onde a verdade tem suas raízes
10. Descanso no nada

A arte do Jeet Kune Do é simplesmente simplificar.

O Jeet Kune Do evita a superficialidade, penetra o complexo, vai até o centro do problema e aponta os fatores principais.

O Jeet Kune Do não faz rodeios nem desvios laterais tortuosos. Segue uma linha reta até o objetivo. A simplicidade é a distância mais curta entre dois pontos.

O Jeet Kune Do prefere a falta de forma para que possa assumir todas as formas. E, já que não possui estilo, pode combinar com todos os estilos. Como resultado, o Jeet Kune Do utiliza todos os caminhos e não é limitado por nenhum deles. Da mesma forma, utiliza quaisquer técnicas ou meios que sirvam à sua finalidade.



Jeet Kune Do têm como os seus principais estilos de formação lutas como o Boxe, Esgrima, Kung-Fu e Wing Chun, uma arte marcial chinesa de autodefesa, e com eles foram desenvolvidos determinados conceitos fundamentais para a prática desta modalidade.

Após alguns anos de sua criação, Bruce evoluiu o JKD (Jeet Kune Do), absorvendo outras modalidades marciais como Judo, Jiu Jitsu, Savate e etc. Por muitos, Bruce Lee é considerado o “Pai do MMA”.

Os Conceitos Principais do Jeet kune Do são:



A totalidade de combate: A totalidade de combate significa que um lutador deve estar o mais atento possível a todo o tipo de abordagens que um combate pode vir a ter.

A máxima eficácia: A orientação para a máxima eficácia pressupõe a aprendizagem de outros estilos marciais e a aquisição de uma enorme experiência de combate.

A autodefesa: Este é um dos conceitos mais importantes do Jeet kune do, uma vez que um lutador deve fazer o necessário para se defender, independentemente das técnicas ou estilos marciais que utilize.

A velocidade de execução: A velocidade é um dos elementos mais importantes num combate, pois permite que um lutador se adiante ao seu adversário.

O ataque forte: A máxima de que a melhor defesa é o ataque adapta-se perfeitamente à filosofia de Jeet kune do, pois, é desta forma que um lutador consegue interceptar os movimentos de um adversário e estar sempre um passo à sua frente.

The On Guard Position



Tenha uma base confortável capaz de te dar mobilidade para ataques rápidos, de diversos ângulos e de possibilitar uma defesa eficaz.

Bruce dizia que a base é a peça chave para iniciar um ataque e ter uma defesa contundente.

Ele reforçava a aplicação do lado mais forte a frente, ou seja, se você for destro, utilize a base de direita – *southpaw stance*.



Se for canhoto, utilize a base tradicional de boxe. A base não é algo fixo, ela é mutável a todo momento do combate, lembre-se, o conforto, velocidade, time de reação e a interceptação são essenciais.

A posição de guarda do Jeet Kune Do garante a completa liberdade muscular na execução das técnicas, trás conforto, agilidade, velocidade e grande desenvoltura.

A Guarda de Jeet Kune Do, diferente de outros estilos, é a mais favorável para execução mecênica de todas as técnicas e habilidades.



Ela permite um relaxamento completo, e ao mesmo tempo, oferece uma tensão muscular mais favorável a reações rápidas e explosivas.

Uma Postura Correta:

O tema-chave é a flexibilidade e a agilidade com o trabalho de pés;

O calcanhar da perna de trás se mantém erguido, sempre pronto para entrar em ação;

Permite movimentos evasivos e mudanças súbitas de nível;

Busca o conforto marcial;

Ferramentas Básicas do JKD

Aqui irei apresentar algumas técnicas básicas do estilo Jeet Kune Do. Aconselho realizar uma série de alongamentos antes de praticá-las.

Realize um circuito de 3 séries, com 15 repetições cada e alternando a base:



Jab: Este soco é lançado em uma trajetória reta, a partir da posição de combate de JKD, com sua mão principal.



Cross: Este soco também é lançado em uma trajetória reta, porém com a mão de trás.



Hook: É o cruzado do Boxe, porém com algumas variações: O punho é em pé para ter maior superfície de contato no adversário e o braço não passa da altura do ombro.



Straight Kick – Chute Frontal: Esse chute frontal é disferido com a perna da frente, tem como objetivo ser um golpe rápido, objetivo e geralmente disferido na altura das genitais.

Pode ser feito também para atingir os joelhos e tíbias como forma de interceptação da movimentação do adversário.



Side Kick: Chute Lateral: O chute lateral é executado posicionando o seu corpo com suas costas voltadas para seu oponente. O pé que irá chutar segue uma linha reta do chão até o alvo. Seu pé golpeia o alvo na posição horizontal. Atinja o alvo com o calcanhar.



Hook Kick: Este chute é executado com um movimento circular largo de sua perna, golpeando o adversário com a tíbia ou com o peito do pé. É um chute que praticado em alta velocidade torna-se uma arma poderosa de interceptação.

Conclusões Finais



Acredito que essas dicas possam lhe ajudar a começar a realizar um treino em casa e possibilitar resultados permanentes.

Realize cada série de forma devagar e aumente a velocidade gradativamente.

[Curso Básico de Jeet Kune Do -Treino de Luta em Casa](#)



Você que não tem tempo de ir a uma academia de luta, é fã de Bruce Lee e tem curiosidade em saber o que é e como treinar Jeet Kune Do, este curso é para você!!!

O curso básico de Jeet Kune Do tem como objetivo auxiliar você a realizar um treino de luta em casa.

Jeet Kune Do é um neo-sistema de arte marcial de combate, desenvolvido pelo artista marcial e ator, o mestre Bruce Lee.

O Curso irá lhe apresentar alguns conceitos como: guarda, footworks, socos básicos, chutes básicos, combos e etc.

[Click Aqui - Curso Básico de Jeet Kune Do -Treino de Luta em Casa](#)

Grande abraço,

Adriano Misina.

Sobre o Autor



Adriano Misina treina regularmente Jeet Kune Do desde 2007 é faixa preta de Jiu Jitsu pela renomada equipe Gracie Barra Osasco e é fundador da equipe Atmosphere Jeet Kune Do.

@atmospherejeetkunedo | @graciebarraosasco.