

O
TAO
DO
JEET
KUNE
DO
POR
BRUCE
LEE



4^a EDIÇÃO

FILOSOFIA E ARTE DO GRANDE MESTRE



CONRAD EDITORA DO BRASIL LTDA.

CONSELHO EDITORIAL

Cristiane Monti
Rogério de Campos

GERENTE DE MARKETING

Sílvio Alexandre

GERENTE DE PRODUTO

Cláudia Maria do Nascimento

CONRAD LIVROS

DIRETOR EDITORIAL

Rogério de Campos

COORDENADOR EDITORIAL E DE COMUNICAÇÃO

Alexandre Linares

COORDENADORA EDITORIAL E

DE DIREITOS INTERNACIONAIS

Luciana Veit

COORDENADORA DE PRODUÇÃO

Rita de Cássia Sam

ASSISTENTES EDITORIAIS

Alexandre Boide, Jae HW e Mateus Potumati

REVISORES DE TEXTO

Lucas Carrasco e Marcelo Yamashita Salles

EDITOR DE ARTE

Marcelo Ramos Rodrigues

ASSISTENTES DE ARTE

Ana Solt, Jonathan Yamakami,
Marcos R. Sacchi, Nei Oliveira e Vitor Novais

Copyright © 1975 by Linda Lee
Este livro foi traduzido com autorização da Black Belt Communications, Inc.
Copyright desta edição © 2005 by Conrad Editora do Brasil Ltda.

4^a edição novembro/2005
3^a edição novembro/2004
2^a edição março/2004
1^a edição novembro/2003

Título do original: *Tao of Jeet Kune Do*

Capa: JR Ferraz (com base na capa da edição americana)
Tradução: Tatiana Öri-Kovács
Preparação de texto: Alexandre Boide
Revisão técnica: Daniel Yamauchi
Revisão de texto: Luiz Ribeiro e Renato Potenza Rodrigues
Diagramação: Helen Nakao
Produção gráfica: Alexandre Monti (gerente), Alberto Gonçalves Veiga,
André Braga e Ricardo A. Nascimento

ADVERTÊNCIA

Este livro é apresentado apenas como um meio de preservar um aspecto singular da herança das artes marciais. A Ohara Publications, a Conrad Editora do Brasil Ltda. e o autor não fazem nenhum tipo de declaração ou garantia de que as técnicas descritas ou ilustradas neste livro sejam seguras ou eficazes em uma situação de defesa pessoal ou outras. Você pode se ferir ao aplicar ou ao treinar as técnicas de defesa pessoal ilustradas neste livro, e a Ohara Publications, a Conrad Editora do Brasil Ltda. e o autor não se responsabilizam pelos ferimentos resultantes. É fundamental consultar um médico antes de tentar aplicar qualquer uma das técnicas aqui descritas. As reações de defesa pessoal ilustradas neste livro podem não ser justificadas em certas situações, em vista das circunstâncias ou de acordo com as leis federais, estaduais ou locais. A Ohara Publications, a Conrad Editora do Brasil Ltda. e o autor não garantem a legalidade ou a adequação de nenhuma das técnicas aqui mencionadas.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lee, Bruce, 1940-1973.
O Tao do Jeet Kune Do / Bruce Lee ; [tradução Tatiana Öri-Kovács]. -- São Paulo : Conrad Editora do Brasil, 2003.

ISBN 85-7616-026-9

1. Artes marciais 2. Filosofia oriental 3. Jeet Kune Do 4. Lee, Bruce, 1940-1973 I. Título.

03-6424

CDD-796.8153

Índice para catálogo sistemático:
I. Jeet Kune Do : Artes marciais 796.8153

CONRAD LIVROS

Rua Simão Dias da Fonseca, 93 – Aclimação
São Paulo – SP 01539-020
Tel.: 11 3346.6088 / Fax: 11 3346.6078
atendimento@conradeditora.com.br
www.conradeditora.com.br

*Em uma alma absolutamente livre
De todos os pensamentos e emoções,
Nem mesmo o tigre encontra espaço
Para cravar suas garras afiadas.*

*A mesma brisa passa
Pelos pinheiros da montanha
E pelos carvalhos do vale;
Então, por que produzem notas diferentes?*

*Nenhum pensamento, nenhuma reflexão,
Vazio perfeito.
Porém, algo se move ali,
Seguindo seu próprio curso.*

*Os olhos a vêem,
Mas nenhuma mão pode alcançá-la –
A lua no riacho.*

*Nuvem e névoa
São transformações entre o céu e a terra.
Acima delas, brilham eternamente o Sol e a Lua.*

*A vitória é para aquele
Que, mesmo antes do combate,
Não pensa em si mesmo,
Obedecendo à não-mente da Grande Origem.*



Um monge taoísta

SUMA

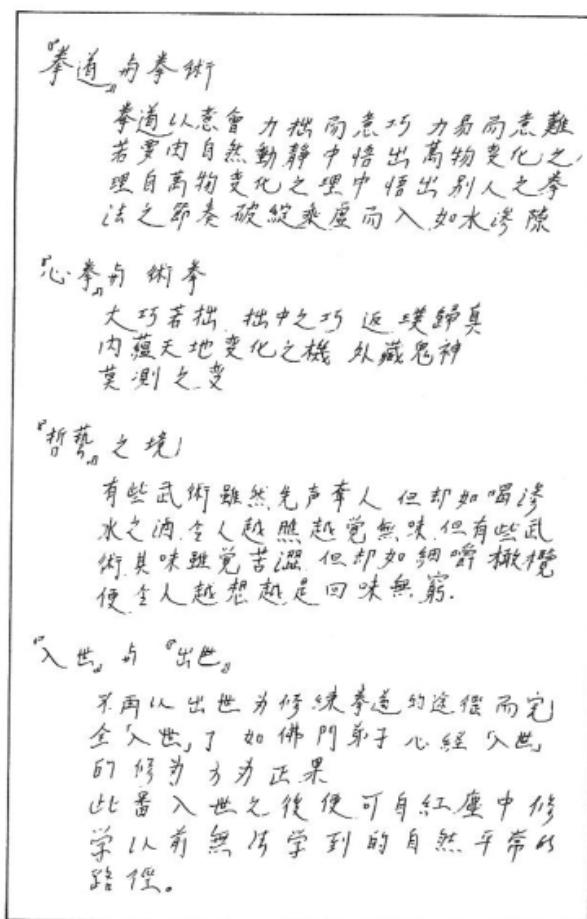
Este livro é dedicado ao artista marcial livre e criativo.
Aproveite o que lhe for útil e se desenvolva a partir disso.

SUMÁRIO

AS ARTES MARCIAIS, INCLUINDO O BOXE	13
A ETERNA BUSCA POR AUTOCONHECIMENTO	15
COMO ESTE LIVRO FOI ORGANIZADO	17
INTRODUÇÃO AO <i>JEET KUNE DO</i>	19
Zen	21
A Arte da Alma	23
<i>Jeet Kune Do</i>	25
Desespero Organizado	28
Princípios do <i>Jeet Kune Do</i>	35
A Forma Disforme	36
PRELIMINARES	39
Treino	41
Aquecimento	43
Posição de Guarda	45
Quadros das Armas	51
Oito Posições Básicas de Defesa	53
Alguns Alvos	56
QUALIDADES	59
Coordenação	61
Precisão	63
Força	63
Resistência	64
Equilíbrio	65
Sensibilidade do Corpo	68
Boa Forma	69
Consciência Visual	72
Velocidade	74
<i>Timing</i>	77
Atitude	87

FERRAMENTAS	89
Algumas Armas do JKD	94
Chutes	96
Golpes	109
Agarramento	136
Estudos sobre Judô e Jiu-jitsu	143
PREPARAÇÃO	145
Fintas	147
Defesa	151
Manipulação	157
MOBILIDADE	159
Distância	161
Trabalho de Pés	164
Atitude Evasiva	176
ATAQUE	183
Ataque!	185
Preparação do Ataque	188
Ataque Simples	190
Ataque Composto	193
Contra-ataque	197
Contragolpe	206
Ataque Renovado	209
Tática	210
Cinco Formas de Ataque	219
CÍRCULO SEM CIRCUNFERÊNCIA	225
APENAS UM NOME	233

AS ARTES MARCIAIS, INCLUINDO O BOXE



As artes marciais baseiam-se no entendimento, no trabalho árduo e na total compreensão das técnicas. O condicionamento físico e o uso da força são fáceis de conquistar, mas a total compreensão de todas as técnicas das artes marciais é muito difícil de ser alcançada. Para entender, devemos estudar todos os movimentos naturais de todos os seres vivos. Naturalmente, podemos entender como os outros utilizam as artes marciais. Podemos estudar seu *timing* e suas fraquezas. Conhecendo esses dois elementos, você poderá derrotar o oponente com facilidade.

A BASE DAS ARTES MARCIAIS É O ENTENDIMENTO DAS TÉCNICAS

Para entender as técnicas, você deve saber que elas contêm muitos movimentos condensados. Isso pode parecer muito estranho. Ao iniciar o aprendizado, descobrirá que é estranho para você. Isso ocorre porque uma boa técnica inclui mudanças rápidas, grande variedade e velocidade. Pode ser um sistema de opostos muito parecido com o conceito de Deus e o Diabo. No decorrer dos eventos, qual deles

realmente está no poder? Eles mudam de posição com a velocidade da luz? Os chineses acreditam que sim. Ter a base das artes marciais em seu próprio coração e torná-la parte de você significa possuir total compreensão e usar um estilo livre. Quando tiver tudo isso, saberá que não existem limites.

CUIDADOS COM AS TÉCNICAS FÍSICAS

Algumas artes marciais são muito populares e agradam multidões porque parecem boas e possuem técnicas fáceis. Mas tenha cuidado. Elas são como o vinho aguado. Um vinho diluído não é o verdadeiro, não é bom, não é o artigo genuíno.

Algumas artes marciais não parecem ser tão boas, mas você sabe que elas têm um efeito estimulante, um sabor picante, um gosto genuíno. São como azeitonas. O gosto pode ser forte e agridoce. O sabor dura. Você cultiva o gosto por elas. Ninguém jamais desenvolveu gosto por vinho diluído.

TALENTO ADQUIRIDO E TALENTO NATURAL

Algumas pessoas nascem com um bom físico, senso de velocidade e muita resistência. Isso é bom. Nas artes marciais, no entanto, tudo o que aprendemos são técnicas adquiridas.

Absorver uma arte marcial é como a experiência do budismo. O sentimento vem do coração. Você possui a determinação para obter o que sabe que precisa. Quando se torna parte de você, sabe que o possui. Você obtém sucesso. Talvez nunca o entenda completamente, mas continua o seguindo. E, ao progredir, conhece a verdadeira natureza do caminho simples. Pode ir a um templo ou a um *kwoon*. Você observa o caminho simples da natureza. Experimenta a vida que nunca teve antes.

A ETERNA BUSCA POR AUTOCONHECIMENTO

Meu marido, Bruce, sempre se considerou primeiro um artista marcial e depois um ator. Aos 13 anos de idade, começou a ter aulas do estilo *wing chun* de *gung fu*, como forma de defesa pessoal. Nos dezenove anos seguintes, transformou seu conhecimento em ciência, arte, filosofia e forma de vida. Ele treinava seu corpo com exercícios. Treinava sua mente por meio da leitura e da reflexão, e registrou seus pensamentos e idéias constantemente nesses dezenove anos. As páginas deste livro representam o orgulho do trabalho de uma vida.

Em sua eterna busca por autoconhecimento e expressão pessoal, Bruce constantemente estudava, analisava e modificava todas as informações disponíveis sobre o que lhe interessava. Sua principal fonte era a biblioteca pessoal, que possuía mais de 2 mil livros que lidavam com todas as formas de condicionamento físico, artes marciais, técnicas de luta, defesa e assuntos relacionados.

Em 1970, Bruce feriu gravemente as costas. Os médicos ordenaram que parasse de praticar artes marciais e permanecesse de cama para que pudesse se recuperar. Esse provavelmente foi o período mais difícil e desanimador de sua vida. Ele ficou de cama por seis meses, mas não conseguia manter sua mente longe do trabalho. Este livro é o resultado dessa atividade. A maioria dos escritos foi redigida nesse período, mas muitas anotações foram registradas antes e depois. As anotações pessoais de Bruce revelam que ele admirava particularmente os escritos de Edwin L. Haislet, Julio Martinez Castello, Hugo e James Castello, e Roger Crosnier. Muitas das teorias de Bruce estão diretamente relacionadas às teorias desses escritores.

Bruce havia decidido terminar o livro em 1971, mas seu trabalho no cinema o impediu de completá-lo. Ele também não estava certo sobre a publicação de seu trabalho porque achava que poderia ser usado de forma errada. Não queria que seu livro fosse do tipo "Aprenda kung fu em dez lições". Desejava que fosse um guia e um registro da forma de pensar de um homem, e não um manual de instruções. Se você puder ler este livro com isso em mente, há muito o que aprender nestas páginas. Provavelmente terá muitas perguntas e deverá procurar as respostas dentro de si mesmo. Ao terminar de ler este livro, conhecerá melhor o Bruce, mas, espera-se, também se conhecerá melhor.

Agora, abra sua mente, leia, entenda e experimente. Depois, desfaça-se deste livro. As páginas são mais úteis para limpar a bagunça – como você verá.

Linda Lee

COMO ESTE LIVRO FOI ORGANIZADO

Nas mãos de um homem singular, coisas simples cuidadosamente posicionadas soam inegavelmente harmoniosas. A orquestração das artes marciais conduzida por Bruce tinha essa qualidade, mais aparente em seus movimentos de combate. Imobilizado por vários meses em virtude de um ferimento nas costas, ele apanhou uma caneta. E escreveu como falava e como se movia: de forma direta e honesta.

Quando ouvimos uma música, o entendimento dos elementos que fazem parte dela acrescenta uma qualidade especial ao som. Por esse motivo, Linda Lee e eu escrevemos a introdução do livro do Bruce para explicar como ele surgiu.

O Tao do Jeet Kune Do foi iniciado, na verdade, antes de Bruce ter nascido. O estilo clássico do wing chun que o iniciou em seu caminho foi desenvolvido quatrocentos anos antes de seu tempo. Os 2 mil livros que ele possuía e os incontáveis livros que lia descreviam as “descobertas” individuais de milhares de homens antes dele. Não há nada de novo neste livro, não há segredos. “Não é nada especial”, Bruce costumava dizer. E não era mesmo.

O que Bruce tinha de especial era conhecer a si mesmo e sua própria capacidade de escolher corretamente o que funcionava para ele, e transformar isso em movimento e linguagem. Encontrou nas filosofias de Confúcio, Espinosa, Krishnamurti e outros uma organização para seus conceitos. Com essa organização, começou a escrever o livro do seu tao.

Quando faleceu, o livro não estava totalmente completo. Embora houvesse sete volumes, tudo poderia ser condensado em apenas um. Entre os principais blocos de escritos havia páginas não numeradas, cada uma apenas com um título. Às vezes ele redigia de forma introspectiva, fazendo perguntas a si mesmo. Freqüentemente escrevia para seu aluno invisível, o leitor. Quando escrevia rapidamente, sacrificava a gramática. Quando tinha tempo, era eloquente.

Parte do material dos volumes foi criada de um fôlego e tem a progressão natural de uma conversa. Outras partes refletiam inspirações súbitas e idéias incompletas que eram rapidamente escritas conforme vinham à mente. Essas partes estavam espalhadas pelo livro. Além dos sete volumes com capa dura, Bruce fez anotações durante o desenvolvimento do *Jeet Kune Do* e as deixou empilhadas ou em gavetas entre seus pertences. Algumas eram antigas e outras eram mais recentes e valiosas para o livro.

Com a ajuda de sua esposa, Linda, eu coletei, examinei e organizei todo o material. Então, tentei juntar as idéias dispersas em blocos coesos. A maior parte do texto não foi alterada, e os desenhos e rascunhos foram feitos por ele.

A organização do livro, no entanto, não poderia ter sido bem feita se não fosse a atenção de Danny Inosanto, seus assistentes e seus alunos mais avançados.

Foram eles que pegaram meus oito anos de treinamento em artes marciais, espalharam tudo no chão e transformaram as teorias em ação com o conhecimento deles. Eles têm minha gratidão como editor deste livro e como artista marcial.

Deve-se mencionar que *O Tao do Jeet Kune Do* não é uma obra completa. A arte de Bruce mudava a cada dia. Dentro das Cinco Formas de Ataque, por exemplo, ele originalmente iniciava com uma categoria chamada *imobilização da mão*. Mais tarde, achou que aquilo era muito limitado, já que as imobilizações também poderiam ser aplicadas às pernas, braços e cabeça. Era uma simples observação que mostrava as limitações de rotular um conceito.

O Tao do Jeet Kune Do não possui um final de verdade. Em vez disso, ele funciona como um início. Não possui estilo nem nível, apesar de ser mais facilmente compreendido por aqueles que entendem suas armas. Provavelmente, para todas as afirmações deste livro há uma exceção, afinal nenhum livro poderia oferecer uma visão completa das artes de combate. Este é, simplesmente, um trabalho que descreve a direção dos estudos do Bruce. As pesquisas não são feitas; as perguntas, algumas elementares e outras complexas, não são respondidas para que o próprio aluno se questione. Da mesma forma, os desenhos freqüentemente não são explicados e podem oferecer apenas impressões vagas. Mas, se eles fizerem surgir uma pergunta ou uma idéia, serviram ao seu propósito.

Esperamos que este livro seja usado como uma fonte de idéias para os artistas marciais, idéias que deverão ser desenvolvidas. Infelizmente – e isso não poderá ser evitado –, o livro também pode provocar uma explosão de escolas de *Jeet Kune Do* conduzidas por pessoas que conhecem a reputação do nome mas que mal conhecem o movimento. Cuidado com essas escolas! Se seus instrutores não leram a última e mais importante linha, talvez não tenham entendido esta obra.

Nem mesmo a organização do livro possui um significado. Não há limites reais entre velocidade e força, entre precisão e chute ou entre golpes de mão e alcance. Cada elemento dos movimentos de combate afeta os outros ao redor. As divisões que fiz servem apenas para tornar a leitura mais conveniente, então não as leve tão a sério. Use um lápis enquanto lê para anotar as referências cruzadas entre as áreas que se relacionam. O *Jeet Kune Do*, como você verá, não possui linhas ou fronteiras definidas. As únicas são as feitas por você mesmo.

Gilbert L. Johnson

INTRODUÇÃO AO JEET KUNE DO

*A arte do Jeet Kune Do é simplificar.
É ser você mesmo. É a realidade em sua “essência”.*

ZEN

Obter um esclarecimento das artes marciais significa a extinção de tudo o que obscurece o “conhecimento verdadeiro”, a “vida real”. Ao mesmo tempo, isso implica uma *expansão sem fronteiras* e, na verdade, não se deve enfatizar o cultivo da parte específica que se une à totalidade, e sim a totalidade que entra naquela parte específica e se une a ela.

A forma de transcender o *carma* está no uso correto da mente e da vontade. A unidade de toda vida é uma verdade que só pode ser totalmente percebida quando as falsas noções de uma *persona* separada, cujo destino pode ser considerado à parte do todo, forem aniquiladas para sempre.

O vazio é aquilo que fica bem no meio disso e daquilo. O vazio inclui tudo e não possui um oposto, ou seja, não há nada que ele exclua ou a que se oponha. É um vazio vivo, porque todas as formas saem dele e qualquer um pode perceber que o vazio está cheio de vida, energia e amor de todos os seres.

Transforme-se em um boneco de madeira: ele não possui ego, não pensa em nada, não é ganancioso nem se apega a nada ou a ninguém. Deixe o corpo trabalhar sozinho de acordo com a disciplina à qual foi submetido.

Se nada dentro de você for rígido, as coisas exteriores se revelarão. Ao se mover, seja como a água. Quando ficar parado, seja como um espelho. Responda como um eco.

O nada não pode ser definido. A coisa mais flexível não pode ser quebrada.

Estou me movendo, mas não me movo. Sou como a lua sob as ondas, sempre indo e voltando. Não “estou fazendo isso”, mas percebo que “isso está acontecendo através de mim” ou “isso está fazendo aquilo por mim”. A consciência de si é o maior obstáculo para a execução adequada de todas as ações físicas.

A localização da mente significa seu congelamento. Quando ela deixa de fluir livremente, como é necessário, não é mais a mente.

“Estático” é a concentração de energia em um certo foco, como no eixo de uma roda, e não a dispersão em diversas atividades.

O importante é o ato de realizar, e não as realizações. Não existe um ator, mas sim a ação. Não existe um experimentador, mas sim o experimento.

Ver algo sem o colorido dos seus próprios desejos e preferências pessoais é vê-lo em sua própria simplicidade primitiva.

A arte alcança seu auge quando é desprovida de autoconsciência. A liberdade desobre o homem no momento em que ele deixa de se preocupar com a impressão que causa.

O caminho perfeito é difícil somente para aqueles que escolhem. Não goste, não desgoste, e tudo ficará claro. Faça uma pequenina diferença, e os céus e a terra serão anulados: se quiser que a verdade lhe seja revelada, nunca seja contra ou a favor. A luta entre “contra” e “a favor” é o pior distúrbio da mente.

A sabedoria não consiste em tentar arrancar o bem do mal, mas em aprender a “cavalgá-los” como uma bóia que se adapta ao sobe e desce das ondas.

Deixe-se levar pela doença, esteja com ela, faça-lhe companhia. Essa é a forma de se livrar dela.

Uma afirmação é Zen somente quando é um ato e não se refere a nada que seja afirmado nela mesma.

No budismo não há lugar para esforços. Apenas seja comum, não seja especial. Coma a sua comida, faça a digestão, vá ao banheiro e, quando estiver cansado, deite-se. Os ignorantes rirão de mim, mas os sábios entenderão.

Não estabeleça nada em relação a si mesmo. Passe rapidamente, como algo que não existe, e seja quieto como a pureza. Aqueles que ganham perdem. Não se antecipe aos outros, sempre os siga.

Não fuja, deixe acontecer. Não procure, acontecerá quando menos se espera.

Pare de pensar como se não parasse. Observe as técnicas como se não as observasse.

Não há uma forma fixa de ensino. Tudo o que posso oferecer é um remédio apropriado para uma certa doença.

OS OITO MANDAMENTOS DO BUDISMO

Os oito requisitos que eliminam o sofrimento corrigindo os falsos valores e oferecendo um verdadeiro conhecimento do significado da vida foram resumidos da seguinte forma:

1. *Compreensão correta (entendimento)*: Você deve ver claramente o que está errado.
2. *Pensamento correto (aspiração)*: Decida-se pela cura.
3. *Palavra correta*: Fale de forma que seu objetivo seja a cura.
4. *Ação correta*: Você deve agir.
5. *Vida correta*: Sua profissão não deve entrar em conflito com sua terapia.
6. *Esforço correto*: A terapia deve avançar na “velocidade da permanência”, a velocidade crítica que pode ser mantida.
7. *Consciência correta (controle da mente)*: Você deve sentir e pensar incessantemente.
8. *Concentração correta (meditação)*: Aprenda a meditar com a mente vazia.

A ARTE DA ALMA

O objetivo da arte é projetar uma visão interior para o mundo; declarar, em uma criação estética, o espírito mais íntimo e as experiências pessoais de um ser humano. É permitir que essas experiências sejam inteligíveis e geralmente reconhecidas dentro da estrutura total de um mundo ideal.

A arte se revela no entendimento psíquico da essência interior das coisas e dá forma à relação do homem com o *nada*, com a natureza do absoluto.

A arte é uma expressão da vida e transcende o tempo e o espaço. Devemos empregar nossa própria alma através da arte para oferecer uma nova forma e um novo significado para a natureza ou para o mundo.

A expressão de um artista é a exibição de sua alma, educação e compostura. Por trás de todos os movimentos, a música de sua alma se torna visível.

Caso contrário, seus movimentos são vazios, e movimentos vazios são como palavras vazias: não têm sentido.

Elimine o pensamento confuso e trabalhe a partir de sua raiz.

A arte nunca é decorativa, ornamental. Ela é um trabalho de esclarecimento. A arte, em outras palavras, é uma técnica para adquirir liberdade.

A arte demanda o domínio completo das técnicas desenvolvidas pela reflexão dentro da alma.

“Arte natural” é o processo artístico dentro do artista. Seu significado é “*arte da alma*”. Todos os vários movimentos de todas as ferramentas significam um passo no caminho para o mundo estético absoluto da alma.

Criação, na arte, é a revelação psíquica da personalidade que está enraizada no *nada*. Seu efeito é um aprofundamento da dimensão pessoal da alma.

A arte natural é a arte da alma em paz, como o luar refletido em um lago. O objetivo final do artista é usar sua atividade diária para se tornar um mestre da vida e, então, tirar proveito da arte da vida. Os mestres de todas as ramificações das artes devem, primeiro, ser mestres da vida, já que a alma cria tudo.

Todas as noções vagas devem sucumbir antes que um aprendiz possa se autodenominar mestre.

A arte é o caminho para o *absoluto* e para a essência da vida humana. O objetivo da arte não é a promoção unilateral do espírito, da alma e dos sentidos, mas sim a *abertura* de todas as capacidades humanas (pensamento, sentimento, vontade) para o ritmo da vida no mundo da natureza. Assim, a voz silenciosa será ouvida e o ego será harmonizado com ela.

Habilidade artística, portanto, não significa perfeição artística. Ela representa um meio contínuo ou um reflexo de algum passo no desenvolvimento psíquico, cuja perfeição não deve ser encontrada no aspecto e no formato, mas deve irradiar da alma humana.

A atividade artística não se encontra na própria arte. Ela penetra em um mundo mais profundo no qual todas as formas de arte (de coisas vividas internamente) fluem juntas, e onde a harmonia da alma e do cosmos no *nada* possui seu resultado na realidade.

O processo artístico, portanto, é a realidade, e a realidade é a verdade.

O CAMINHO DA VERDADE

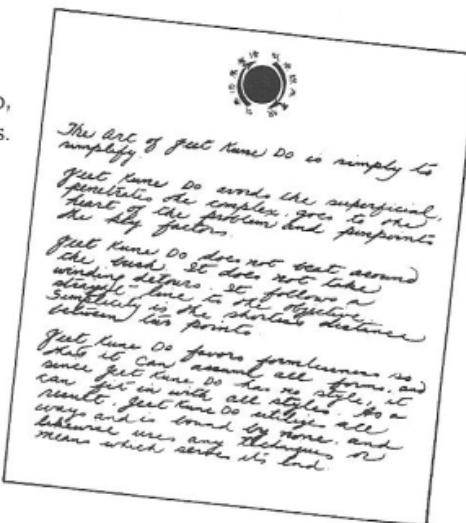
1. Busca da verdade
2. Consciência da verdade (e sua existência)
3. Percepção da verdade (seu conteúdo e direção – como a percepção do movimento)
4. Entendimento da verdade (Um filósofo de primeira linha pratica para entender – TAO. Não para ser fragmentado, mas para ver a totalidade – Krishnamurti.)
5. Vivência da verdade
6. Domínio 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 o superficial, penetra o complexo, vai até o centro do problema e aponta os fatores principais.

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

O *Jeet Kune Do* favorece 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

Por segurança, a vida ilimitada é transformada em algo morto, um padrão escolhido que é limitador. Para entender o *Jeet Kune Do*, você deve se livrar de todos os ideais, padrões e estilos. De fato, deve se livrar até mesmo dos conceitos acerca do que é ou não é ideal no *Jeet Kune Do*. Você pode analisar uma situação sem nomeá-la? Nomeá-la, transformá-la em uma palavra, causa medo.

É realmente difícil ver a situação de forma simples (nossa mente é muito complexa) e é fácil ensinar alguém a ser habilidoso, mas é difícil ensinar a ele sua própria atitude.

O *Jeet Kune Do* favorece 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.

Aborde o *Jeet Kune Do* com a idéia de dominar a vontade. Não pense em ganhar ou perder, não pense em orgulho e dor. Deixe seu adversário arranhar sua pele e acerte os músculos dele. Deixe-o acertar seus músculos e frature os ossos dele. Deixe-o fraturar seus ossos e tire a vida dele! Não se preocupe em escapar de forma segura. Exponha sua vida a ele!

O maior erro é antecipar o resultado da luta. Você não deve pensar se ela termina em vitória ou em derrota. Deixe a natureza seguir seu curso, e suas armas serão usadas no momento certo.

O *Jeet Kune Do* nos ensina a não olhar para trás depois que o percurso foi decidido. Ele trata a vida e a morte indistintamente.

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

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

A arte do *Jeet Kune Do* é simplesmente simplificar. É ser você mesmo. É a realidade em sua “essência”. Assim, a essência é o significado, com a liberdade em seu sentido primário, não limitada por ligações, confinamentos, segmentações, complexidades.

O *Jeet Kune Do* é o esclarecimento. É um modo de vida, um movimento em direção à força de vontade e ao controle, embora devesse ser esclarecido pela intuição.

Ao ser treinado, o aluno deve ser ativo e dinâmico de todas as formas. Mas no combate real sua mente deve estar calma e tranqüila. Ele deve se sentir como se nada importante estivesse acontecendo. Ao avançar, seus passos devem ser leves e seguros, seus olhos não devem estar fixos, observando furiosamente o inimigo. Seu comportamento não deve ser diferente do comportamento normal, sua expressão não deve mudar, nada deve denunciar o fato de que ele está engajado em um combate mortal.

As ferramentas, suas armas naturais, têm um duplo propósito:

1. Destruir seu adversário (aniquilação das coisas que estão barrando o caminho da paz, da justiça e da humanidade).
2. Destruir seus próprios impulsos causados pelos instintos de autopreservação. Destruir qualquer coisa que esteja perturbando sua mente. Não machucar uma pessoa, mas superar sua própria ganância, raiva e insensatez. O *Jeet Kune Do* é direcionado para você mesmo.

Socos e chutes são ferramentas para matar o ego. As ferramentas representam a força da integridade intuitiva ou instintiva que, ao contrário do intelecto ou do ego, não se divide, bloqueando sua própria liberdade. As ferramentas se movem para a frente, sem olhar para trás ou para os lados.

Por causa da pureza de coração e da mentalidade estreita inerentes ao homem, suas ferramentas participam dessas qualidades e desempenham seus papéis com o maior grau de liberdade. As ferramentas funcionam como o espírito invisível, mantendo a mente, o corpo e os membros em total atividade.

A ausência da técnica estereotipada como substância significa ser completo e livre. Todas as linhas e movimentos são a função.

A não-ligação como base é a natureza original do homem. Em seu processo natural, o pensamento se move para a frente sem hesitar. Os pensamentos passados, presentes e futuros prosseguem em um curso contínuo.

Ausência de pensamento como doutrina significa não ser levado pelo pensamento no processo do pensamento, não ser corrompido por influências externas; ter pensamentos, mas estar desprovido deles.

A verdadeira realidade é a essência do pensamento, e o pensamento é a função da verdadeira realidade. Pensar na realidade, defini-la em pensamento, é corrompê-la.

Tenha a mente aguçada e mantenha-a alerta para que possa imediatamente intuir a verdade, que está em todo lugar. A mente deve estar emancipada dos velhos hábitos, preconceitos, processos limitados de pensamento e até mesmo do próprio pensamento rotineiro.

Remova toda a sujeira que tenha acumulado e revele a realidade em sua essência, em sua quididade ou em sua nudez, que corresponde ao conceito budista de vazio.

Enxoste seu copo para que possa tornar-se cheio. Torne-se vazio para ganhar a intuidade.

DESESPERO ORGANIZADO

Na longa história das artes marciais, o instinto de seguir e imitar parece ser inerente à maioria dos artistas marciais, instrutores e alunos. Isso se deve em parte à tendência humana e em parte às exageradas tradições por trás dos vários padrões de estilos. Conseqüentemente, encontrar um mestre original e interessante é uma raridade. A necessidade de um “indicador do caminho” ressurge.

Cada homem pertence a um estilo que se pretende dono da verdade e que exclui todos os outros. Esses estilos se tornam institutos com suas explicações do “Caminho”, dissecando e isolando a harmonia da firmeza e da delicadeza, estabelecendo formas rítmicas como o estado específico das suas técnicas.

Em vez de enfrentar o combate em sua quididade, a maioria dos sistemas de artes marciais acumula uma “confusão sofisticada” que altera e limita seus praticantes e os distrai da verdadeira realidade do combate, que é simples e direta. Em vez de ir imediatamente ao que interessa, utiliza-se de rituais floreados (desespero organizado) e técnicas artificiais para simular um combate real. Assim, em vez de “estar” em combate, esses praticantes estão “fazendo” algo “em relação ao” combate.

Ainda pior, o superpoder mental e os assuntos espirituais são desesperadamente incorporados até que esses praticantes sejam atraídos cada vez mais pelo mistério e pela abstração. Todas essas coisas são tentativas fúteis de restringir e determinar os movimentos do combate, que mudam constantemente, de dissecá-los e analisá-los como um cadáver.

Na verdade, o combate real não é estático, é muito “vivo”. A confusão sofisticada (*uma forma de paralisia*) solidifica e condiciona o que deveria ser fluido. Quando a olhamos de forma realista, não vemos nada além da cega devoção à inutilidade sistemática da prática de séries fixas e acrobacias que não levam a lugar nenhum.

Quando um sentimento real como a raiva ou o medo aparece, aquele que pratica um estilo pode se expressar com o método clássico ou está meramente ouvindo seus próprios gritos? Ele é um ser humano vivo, expressivo, ou somente um robô programado? É uma entidade capaz de interagir com as circunstâncias externas ou está resistindo com seu conjunto de padrões escolhidos? Seu padrão escolhido impõe uma barreira entre ele e o adversário e impede um relacionamento “completo” e “interessante”?

Os que praticam um estilo, em vez de olharem diretamente para o fato, se apegam

a formas (teorias) e continuam se enredando cada vez mais, até se colocarem numa armadilha inextricável.

Eles não o vêm em sua quididade porque sua doutrinação é distorcida e deturpada. A disciplina deve estar em harmonia com a natureza das coisas em sua quididade.

A maturidade não significa tornar-se prisioneiro da conceitualização. Ela é a percepção do que está dentro de nós.

Se não há submissão ao condicionamento mecânico, há simplicidade. A vida é um relacionamento completo.

O homem que é simples e transparente não escolhe. O que é, é. A ação baseada em uma idéia é obviamente a ação da escolha, e tal ação não é libertadora. Ao contrário, ela cria ainda mais resistência e conflito. Assuma uma consciência flexível.

Um relacionamento é um entendimento. É um processo de auto-revelação. Um relacionamento é o espelho no qual você se descobre – ser é estar relacionado.

Estabelecer padrões que não sejam adaptáveis nem flexíveis apenas oferece uma prisão mais tolerável. A verdade está fora de todos os padrões.

As formas são repetições vãs que oferecem uma fuga ordenada e bonita do auto-conhecimento com um adversário vivo.

O acúmulo é uma resistência contida em si mesma, e as técnicas floreadas fortalecem a resistência.

O homem clássico é apenas um produto do acúmulo de seqüências fixas, idéias e tradições. Quando age, está traduzindo todos os momentos em termos antigos.

O *conhecimento* é um ponto fixo no tempo, enquanto o *conhecer* é contínuo. O conhecimento vem de uma fonte, de um acúmulo, de uma conclusão, enquanto o conhecer é um movimento.

O processo aditivo é meramente um cultivo de memória que se torna mecânico. O aprendizado nunca é cumulativo, ele é um movimento do ato de conhecer que não possui começo ou fim.

Deve haver uma sensação de liberdade no aperfeiçoamento das artes marciais. Uma mente condicionada nunca será uma mente livre. O condicionamento limita uma pessoa dentro da estrutura de um certo sistema.

Para se expressar com liberdade, você deve esquecer o ontem. *Do “velho”, você obtém segurança. Do “novo”, você ganha a fluidez.*

Para compreender a liberdade, a mente deve aprender a observar a vida, que é um amplo movimento sem a limitação do tempo, já que a liberdade está além do campo da consciência. Observe, mas não pare e interprete: “Eu sou livre”. Dessa forma, você estará vivendo a memória do que já passou. Para entender e viver o *agora*, tudo o que ocorreu ontem deve morrer.

A privação do saber é a morte. Então você viverá. Mate interiormente os “prós” e os “contras”. Não existe certo e errado quando há liberdade.

Quando alguém não se expressa, não é livre. Assim, começa a lutar, e a luta gera uma rotina metódica. Logo, ele estará desempenhando sua rotina metódica como reação, em vez de reagir ao que *acontece*.

O lutador deve ser sempre um obstinado, com propósito único: lutar, sem olhar para trás ou para os lados. Ele deve se livrar das restrições dos seus movimentos, sejam elas emocionais, físicas ou intelectuais.

Uma pessoa só pode agir de maneira livre e plena se estiver “além do sistema”. O homem que realmente é sério, que possui o desejo de descobrir o que é a verdade, não possui nenhum estilo. Ele vive apenas no mundo real.

Se quiser entender a verdade nas artes marciais, se quiser ver seu adversário com clareza, você deve se livrar da noção de estilos ou escolas, preconceitos, gostos e assim por diante. Então sua mente deixará para trás todos os conflitos e ficará em paz. Nesse silêncio, você verá de forma plena e renovada.

Se aprender um método de luta através de algum estilo, você será capaz de lutar de acordo com as limitações desse método. E isso não é lutar de verdade.

Se receber um ataque não-convencional, como aquele feito com um ritmo irregular, por causa de seus modelos escolhidos de bloqueios clássicos rítmicos, sua defesa e seu contra-ataque sempre carecerão de flexibilidade e energia.

Se seguir o modelo clássico*, você entenderá a rotina, a tradição e a sombra, e não você mesmo.

* O autor chama de clássicos os modelos milenares de artes marciais, com filosofia e movimentação de combate já consolidados e que resistem a inovações. (N. E.)

Como alguém pode reagir à totalidade com um modelo parcial, fragmentado?

A mera repetição de movimentos rítmicos calculados priva o movimento de combate de sua “energia” e de sua “essência”, ou seja, de sua realidade.

O acúmulo de formas, que é apenas mais uma modificação do condicionamento, torna-se uma âncora que segura e amarra. Ela nos leva por um caminho somente: para baixo.

A forma (*katis, katas* etc.) é o aperfeiçoamento da resistência, a prática exclusiva de um padrão de movimentos escolhidos. Em vez de criar resistência, vá direto ao movimento assim que ele surgir. Não condene nem perdoe. A consciência sem escolha leva à reconciliação com o adversário num total entendimento da realidade.

Depois de condicionado em um método fragmentado, depois de isolado em um modelo fechado, o praticante enfrenta seu adversário através de uma grade de contenção, ou seja, ele está “utilizando” os bloqueios de seu estilo e ouvindo seus próprios gritos, em vez de ver o que o adversário está realmente fazendo.

Nós somos esses *katas*, esses bloqueios e golpes, de tão condicionados que estamos.

Para se harmonizar com o adversário, você precisa de uma percepção direta. Não há percepção direta quando há resistência, quando há uma atitude de “este é o único caminho”.

Ter a *plenitude* significa ser capaz de seguir a “realidade”, porque a “realidade” está em constante movimento e mudança. Se uma pessoa se limitar a uma certa opinião, não poderá seguir o rápido movimento da “realidade”.

Independentemente de nossa opinião a respeito dos ganchos e gingados como parte do estilo de uma pessoa, não pode haver o menor argumento contra a aquisição de defesas perfeitas contra eles. Na verdade, quase todos os lutadores naturais os usam. Para o artista marcial, eles acrescentam versatilidade ao ataque. Ele deve ser capaz de aplicar o golpe de onde quer que sua mão esteja.

Mas, nos estilos clássicos, o *sistema* se torna mais importante do que o homem! O homem clássico não exerce sua função sem o modelo de um estilo!

Como pode haver métodos e sistemas para chegar a algo vivo? Para coisas estáticas, fixas, mortas, pode haver uma forma, um caminho definido, mas não para coisas vivas. Não reduza a realidade a algo estático, nem invente métodos para alcançá-la.

A verdade é o relacionamento com o adversário, constantemente em movimento, vivo, nunca estático.

A verdade não possui caminho. A verdade é viver e, portanto, mudar. Não possui uma morada, uma forma, uma instituição organizada, uma filosofia. Quando ver isso, entenderá que essa coisa viva é também o que você é. Você não pode se expressar e se sentir vivo por meio de formas estáticas e movimentos estilizados.

As formas clássicas restringem sua criatividade, condicionam e tolhem seu senso de liberdade. Você deixa de “ser” para simplesmente “fazer”, sem sensibilidade.

Assim como folhas amareladas podem ser moedas de ouro para acalmar a criança que chora, os chamados movimentos secretos e as posturas retorcidas confortam os artistas marciais pouco instruídos.

Isso não significa não fazer absolutamente nada, mas apenas não ter uma opinião deliberada do que se faz. Não tenha uma mente que seleciona ou rejeita. Não ter uma opinião deliberada é não ter pensamentos fixos.

Aceitação, negação e convicção impedem o entendimento. Deixe sua mente se mover junto a outra para entender com sensibilidade. Assim, há possibilidade de uma comunicação real. Para entendermos uns aos outros, deve haver um estado de consciência que não seja seletivo, no qual não há uma sensação de comparação ou condenação, não há espera pelo desenvolvimento da discussão para se poder concordar ou discordar. *Acima de tudo, não comece a partir de um preceito.*

Entenda a liberdade da conformidade de estilos. Liberte-se observando bem o que você normalmente pratica. Não condene ou aprove, apenas observe.

Quando você não for influenciável, quando morrer para o condicionamento das reações clássicas, terá consciência e verá as coisas de forma totalmente nova.

A consciência não escolhe, não exige, não se inquieta. Nesse estado, existe a percepção. Somente a percepção resolverá todos os nossos problemas.

O entendimento requer não apenas um único momento de percepção, mas uma consciência contínua, um estado contínuo de busca sem conclusões.

Para entender o combate, você deve abordá-lo de forma simples e direta.

O entendimento ocorre por meio do sentimento, de maneira ininterrupta, no espelho dos relacionamentos.

O entendimento de si mesmo ocorre por meio de um processo de relacionamentos, e não do isolamento.

Conhecer-se é estudar a si mesmo em ação com outra pessoa.

Entender o real requer consciência, uma mente alerta e totalmente livre.

O esforço da mente a limita ainda mais porque implica uma luta para alcançar um objetivo. E, quando tem um objetivo, um propósito, uma finalidade, é porque você colocou um limite em sua mente.

Hoje vejo algo totalmente novo, e essa novidade é vivenciada pela mente. Mas amanhã essa experiência se tornará mecânica, se eu tentar repetir a sensação, o prazer proporcionado por ela. A descrição nunca é real. O que é real é ver a verdade instantaneamente, porque a verdade não possui amanhã.

Encontraremos a verdade quando examinarmos o problema. O problema nunca está separado de sua solução. O problema é a solução. Entender o problema o resolve.

Observe o *real* com uma consciência uniforme.

A verdadeira realidade não macula o pensamento, já que não pode ser conhecida por meio da concepção e do pensamento.

Pensar não é ter liberdade. Todo pensamento é parcial, nunca pode ser total. O pensamento é a resposta da memória, e a memória é sempre parcial porque é o resultado da experiência. Assim, o pensamento é a reação de uma mente condicionada pela experiência.

Conheça o vazio e a tranqüilidade de sua mente. Seja vazio. Não tenha um estilo ou forma que seu adversário possa analisar.

A mente, originalmente, não possui atividade. O caminho independe do pensamento. Percepção é entender que nossa natureza original não é criada.

Haverá calma e tranqüilidade quando você estiver livre das influências externas e não for perturbado. Estar tranqüilo significa não ter nenhuma ilusão ou desilusão da realidade.

Não existe pensamento, apenas a realidade – o mundo real. A realidade não se move, mas seu movimento e sua função são inesgotáveis.

Meditar significa perceber quão imperturbável é nossa natureza original. Certamente, a meditação nunca poderá ser um processo de concentração porque a forma mais elevada de pensamento é a negação. A negação é um estado no qual não há nem o positivo nem sua reação como o negativo. É um estado de completo vazio.

A concentração é uma forma de exclusão. Quando há exclusões, há um pensador que exclui. O pensador, a pessoa que faz exclusões, é aquele que se concentra, que cria contradições porque gera um foco que possibilita o aparecimento da distração.

Existe um estado de ação sem o agente, um estado de experimentação sem o experimentador ou a experiência. É um estado limitado e oprimido pela confusão clássica.

A concentração clássica, que enfoca uma coisa e exclui todas as outras, e a consciência, que é total e não exclui nada, são estados da mente que podem ser entendidos apenas com a observação objetiva, sem preconceitos.

A consciência não tem fronteiras. Ela é um dom de todo o seu ser, sem exclusões.

A concentração é um estreitamento da mente. Concentrar-se exclusivamente em qualquer aspecto específico da vida a deprecia. Apesar disso, estamos preocupados com o processo total da vida.

O “momento” não possui passado ou futuro. Ele não é o *resultado* do pensamento e, portanto, é atemporal.

Quando, em uma fração de segundo, sua vida é ameaçada, você pensa “Deixe-me verificar se minha mão está no meu quadril e se meu estilo é ‘o’ estilo”? Quando sua vida está em perigo, você discute sobre o método que vai usar enquanto se salva? Por que a dualidade?

O chamado artista marcial é o resultado de 3 mil anos de propaganda e condicionamento.

Por que os indivíduos dependem de milhares de anos de propaganda? Eles podem pregar a “suavidade” como ideal de “firmeza”, mas, quando “o mundo real” aparece, o que acontece? Os ideais, os princípios, “o mundo ideal” levam à hipocrisia.

Quando alguém não quer ser incomodado, quando quer ser ambíguo, estabelece um padrão de conduta, de pensamento, um padrão de relacionamento com

os homens. Ele, então, se torna um escravo do padrão e passa a tomar o padrão como realidade.

Concordar com certos padrões de movimentos para criar regras a fim de proteger os participantes pode ser bom para esportes como o boxe ou o basquete, mas o sucesso do *Jeet Kune Do* está na liberdade tanto para usar a técnica, como para dispensá-la.

O aluno que segue cegamente seu *sensei* ou *sifu* aceita seu padrão. Como resultado, suas ações e, ainda mais importante, seu pensamento se tornam mecânicos. Por causa dos padrões estabelecidos, suas reações se tornam automáticas, limitando-o.

A expressão das próprias idéias é total, imediata, sem o conceito de tempo. Você só pode expressar isso se for livre, física e mentalmente, da fragmentação.

PRINCÍPIOS DO JEET KUNE DO

1. Economia de energia no ataque e na defesa (ataque com iniciativa e defesa com mãos firmes).
2. Chutes e socos de ataque “definitivos”, versáteis e condizentes com o conceito de “arte sem arte”.
3. Ritmo irregular, meio tempo, um tempo e meio ou três tempos e meio (ritmo do JKD no ataque e contra-ataque, similar à esgrima ocidental).
4. Treino com pesos e um treinamento científico suplementar, além de boa forma física.
5. “Movimento direto do JKD” nos ataques e contra-ataques – golpeando de onde estiver, sem se reposicionar.
6. Agilidade corporal e leveza no trabalho de pés.
7. Táticas de ataque desprevensivas e indefinidas.
8. Luta vigorosa:
 - a. golpes ágeis
 - b. arremesso
 - c. agarramento
 - d. imobilizações
9. *Sparring* (treino de combate a dois, no qual uma das partes usa diversos equipamentos de proteção para que a outra treine chutes e socos) e treinamento de contato real com alvos em movimento.

10. Ferramentas robustas por meio de apuração contínua.
11. Expressão individual, em vez de técnicas massificadas. Atividade, em vez de classicismo (verdadeiro relacionamento).
12. *Total*, em vez de parcial, na estrutura.
13. Treino da “continuidade da individualidade expressiva” por trás dos movimentos físicos.
14. Relaxamento e atenção. Mantenha-se relaxado, porém sempre de prontidão. Mantenha também uma consciência mental maleável.
15. Fluidez constante (movimentos retos e curvos combinados – para cima e para baixo, curvado para a direita e para a esquerda, passos laterais, inclinação e movimentos serpeantes, círculos com as mãos).
16. Postura constantemente bem balanceada durante os movimentos. Alternância entre a quase prontidão e o quase relaxamento.

A FORMA DISFORME

Espero que os artistas marciais estejam mais interessados na raiz das artes marciais do que nos diferentes ramos, flores ou folhas. É inútil discutir a respeito de qual folha, qual tipo de galho ou qual flor você gosta. Quando entender a raiz, entenderá todo o seu florescer.

Não se preocupe com suavidade *versus* firmeza, chutes *versus* socos, agarramento *versus* socos e chutes, luta à distância *versus* luta corpo-a-corpo. Não podemos dizer que “isto” é melhor do que “aquilo”. Se houver algo contra o que devamos nos defender, que seja a parcialidade que nos priva de nossa pura integridade e que nos faz perder a unidade no meio da dualidade.

Nas artes de combate, há o problema da maturação. Essa maturação é a integração progressiva do indivíduo com o seu ser, a sua essência. Isso é possível somente por meio da auto-exploração na livre expressão, e não na repetição imitativa de um padrão de movimentos impostos.

Há estilos que favorecem linhas retas e há estilos que favorecem linhas curvas e círculos. Os estilos que aderem a um aspecto parcial do combate são limitados. O *Jeet Kune Do* é uma técnica para adquirir liberdade, é um trabalho de esclarecimento.

A arte nunca é decorativa ou ornamental. Um método de escolha, apesar de ser rigoroso, prende seus praticantes a um padrão. O combate nunca é estático. Ele se altera a cada momento. Trabalhar com padrões é basicamente uma prática da resistência. Essa prática leva ao bloqueio. O entendimento não é possível e as pessoas que o seguem nunca são livres.

A forma de combate não se baseia na escolha pessoal e na imaginação. A verdade, em relação ao combate, é percebida a cada momento e apenas quando há consciência sem condenação, justificação ou qualquer forma de identificação.

O *Jeet Kune Do* favorece a falta de forma para que possa assumir todas as formas. E, já que não possui estilo, o *Jeet Kune Do* pode combinar com todos os estilos. Consequentemente, o *Jeet Kune Do* usa todos os caminhos e não é limitado por nenhum. Da mesma forma, utiliza quaisquer técnicas ou meios que sirvam à sua finalidade. Nessa arte, eficiente é qualquer coisa que dê resultado.

O ápice do aperfeiçoamento tende para a simplicidade. O aperfeiçoamento incompleto tende para a ornamentação.

Não é difícil adaptar e extirpar o que não é essencial na estrutura física externa. Porém, ignorar ou minimizar a estrutura interna é bem diferente.

Você não pode ver uma briga de rua em sua totalidade se observá-la do ponto de vista de um boxeador, um lutador de kung fu, um carateca, um pugilista, um judoca etc. Você pode ver com clareza somente quando o estilo não interfere. Você, então, vê sem “gostar” ou “desgostar”. Você simplesmente vê, e o que vê é o todo, e não algo parcial.

Existe a “realidade” apenas quando não há comparação, e viver com a “realidade” é estar em paz.

A luta não é ditada pelo seu condicionamento de lutador de kung fu, carateca, judoca etc. Buscar o oposto de um sistema é entrar em outro tipo de condicionamento.

Um lutador de *Jeet Kune Do* enfrenta a realidade, e não a cristalização da forma. A ferramenta é uma ferramenta da forma disforme.

O lutador que não tem presença não é mais ele mesmo. Move-se como se fosse um robô. Ele sucumbiu a uma influência fora de sua consciência comum, que não é outra senão seu próprio inconsciente profundamente enterrado, de cuja presença, até então, não tinha consciência.

Não ter presença significa que a fonte definitiva de todas as coisas está além do entendimento humano, além das categorias de tempo e espaço. Assim, como transcende todos os modos de relatividade, diz-se que “não tem presença” e que suas qualidades são aplicáveis.

A expressão não se desenvolve por meio da prática da forma, porém a forma é uma *parte* da expressão. A maior (expressão) não se encontra na menor (expressão), mas a menor se encontra na maior. “Ser amorfo”, então, não significa não ter “forma”. Não ter “forma” vem da forma. “Ser amorfo” é a expressão individual mais elevada.

Não ter aperfeiçoamento não significa realmente a ausência de qualquer tipo de aperfeiçoamento, e sim um aperfeiçoamento por meio do não-aperfeiçoamento. Fazer um aperfeiçoamento por meio do aperfeiçoamento é agir com a mente consciente, ou seja, praticar atividades assertivas.

Não negue a abordagem clássica simplesmente como reação, porque assim você terá criado outro padrão e caído em sua armadilha.

Uma pessoa limitada fisicamente ofega, fatiga-se e perde o caminho delicado. Uma pessoa limitada intelectualmente busca o idealismo e o que é exótico, mas carece de eficiência e de visão, de fato, das realidades.

Muitos artistas marciais gostam de “mais”, gostam de “algo diferente”, sem conhecer a verdade e sem saber que o caminho é exibido nos movimentos simples do dia-a-dia, *porque* é aí que eles o perdem. Se há algum segredo, ele é perdido na busca.

PRELIMINARES

*Para nos tornarmos diferentes do que somos
devemos ter alguma consciência do que somos.*

TREINO

O treino é uma das fases mais negligenciadas do atletismo. Muito tempo é dado para o desenvolvimento da habilidade e muito pouco para o desenvolvimento da participação individual. O treino não lida com um objeto, mas com o *espírito humano* e com as *emoções humanas*. É preciso ter intelecto e bom senso para equilibrar questões tão sutis como essas.

O treino é o condicionamento *psicológico* e *fisiológico* de um indivíduo que se prepara para reações neurais e musculares intensas. Envolve disciplina mental, força e resistência física. Significa habilidade. Tudo isso trabalhando junto, em harmonia.

Treinar não significa apenas ter conhecimento do que irá estruturar o corpo, mas também conhecer o que irá ferir o corpo. Treinos inapropriados resultarão em ferimentos. Treinar, portanto, está relacionado à prevenção de lesões e ao conhecimento dos primeiros-socorros.

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

- 1) Alongamento alternado com abertura completa das pernas
- 2) Flexões de braço
- 3) Corrida sem sair do lugar
- 4) Giros com os ombros
- 5) Chutes altos
- 6) Agachamento profundo
- 7) Elevação lateral de pernas
- 8) Abdominais com rotação
- 9) Giro de cintura
- 10) Levantamento das pernas
- 11) Inclinação para a frente, tocando o chão com as mãos, sem dobrar as pernas.

Oportunidades para se exercitar no cotidiano

- # Caminhe sempre que puder – como, por exemplo, estacionando o carro a alguns quarteirões do seu destino.
- # Evite utilizar o elevador. Em vez disso, use as escadas.
- # Desenvolva sua percepção imaginando um adversário o atacando – enquanto você está sentado, de pé, deitado etc. – e reaja ao ataque com vários movimentos. Os movimentos simples são os melhores.

Pratique o equilíbrio ficando com apenas um pé no chão ao se vestir ou se calçar – ou fique apoiado apenas em um pé quando achar interessante.

Treino Complementar

(1) Seqüência de Treinamento:

Seqüência 1

(2^a, 4^a, 6^a)

1) Pular corda

- 2) Inclinação para a frente, tocando o chão com as mãos, sem dobrar as pernas
- 3) Alongamento do gato
- 4) Polichinelo
- 5) Agachamento
- 6) Chute alto

Seqüência 2

(3^a, 5^a, sáb.)

1) Alongamento da virilha

- 2) Elevação lateral da perna
- 3) Agachamento com pulos
- 4) Giros com os ombros
- 5) Alongamento alternado, com abertura completa das pernas
- 6) Alongamento das pernas – A, B

(2) Antebraço/Cintura:

Seqüência 1

(2^a, 4^a, 6^a)

1) Giro com a cintura

- 2) Rosca com a palma da mão para cima
- 3) Abdominal na cadeira romana
- 4) Alongamento do joelho
- 5) Alongamento do tronco para os lados
- 6) Rosca com a palma da mão para baixo

Seqüência 2

(3^a, 5^a, sáb.)

1) Elevação das pernas

- 2) Rosca inversa
- 3) Abdominal com rotação
- 4) Rotação com barra
- 5) Elevação alternada das pernas
- 6) Rotação dos punhos

(3) Condicionamento físico:

- 1) Desenvolvimento com a barra sete centímetros abaixo da articulação do braço
- 2) Desenvolvimento com a barra na altura da nuca, por trás do pescoço
- 3) Erguer-se na ponta dos pés
- 4) Desenvolvimento com a barra 15-17 centímetros abaixo da cintura (barra inversa, popularmente chamada de "remada")
- 5) Agachamento
- 6) Elevação dos ombros
- 7) Levantamento terra
- 8) Agachamento de um quarto
- 9) Pulo do sapo

AQUECIMENTO

O aquecimento é o processo que produz as intensas mudanças fisiológicas que preparam o organismo para os exercícios físicos.

IMPORTANTE: Para obter melhores benefícios do processo de aquecimento, os exercícios devem imitar os movimentos a serem usados no evento.

O aquecimento reduz a viscosidade do músculo, a resistência a seus próprios movimentos. Melhora o desempenho e previne ferimentos em atividades vigorosas por dois meios essenciais:

- 1) Um ensaio das técnicas antes da competição fixa no sistema de coordenação neuromuscular do atleta a natureza exata da tarefa iminente, além de aumentar seus sentidos cinestésicos.
- 2) A elevação da temperatura do corpo facilita as reações bioquímicas, fornecendo energia para as contrações musculares. A temperatura corporal elevada também diminui os períodos de relaxamento muscular e ajuda na redução da rigidez.

Como consequência desses dois processos, há uma melhora na precisão, força e velocidade do movimento e um aumento na *elasticidade do tecido*, o que diminui o risco de ferimentos.

Nenhum lutador usa sua perna violentamente até que a tenha aquecido com cuidado. O mesmo princípio é igualmente aplicado a quaisquer músculos a serem utilizados com o mesmo vigor.

A duração do aquecimento varia conforme o evento. No balé, os dançarinos se aquecem por duas horas antes da apresentação, começando com movimentos muito leves e aumentando gradualmente a intensidade e a abrangência dos movimentos até o momento de sua apresentação. Eles sentem que isso reduz o risco de uma distensão muscular que comprometeria a perfeição de seus movimentos.

O atleta mais experiente tende a se aquecer vagarosamente e por mais tempo. Esse fato deve-se à maior necessidade de um período de aquecimento mais longo ou à tendência de o atleta ficar mais “esperto” com o passar dos anos.

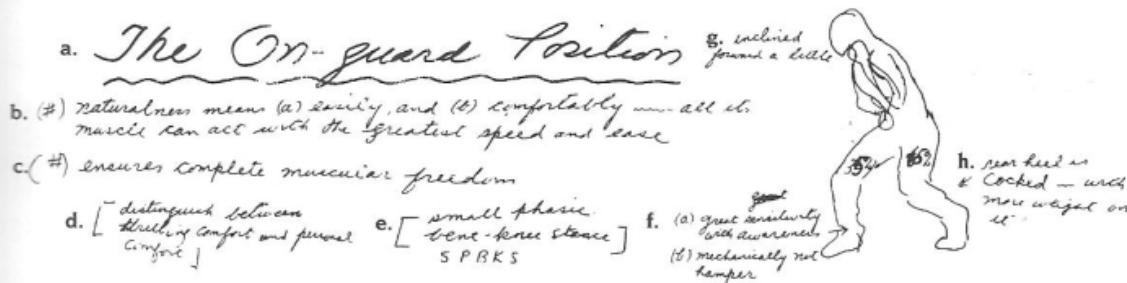
Indian wrestling exercises

Exercícios de luta india



POSIÇÃO DE GUARDA

Uma postura apropriada é questão de uma eficaz organização interior do corpo, que pode ser alcançada apenas pela prática prolongada e bem disciplinada.



- a. A Posição de Guarda
- b. (#) Naturalidade significa: (a) tranqüilidade e
 - (b) conforto – todos os músculos podem trabalhar com grande velocidade e desenvoltura.
- c. (#) Garante completa liberdade muscular.
- d. distinção entre conforto no treino e conforto pessoal
- e. postura física com os joelhos flexionados levemente
- f. (a) grande sensibilidade com consciência
 - (b) mecanicamente fácil
- g. Um pouco inclinado para a frente.
- h. O calcanhar traseiro se mantém levantado – com mais peso nele.

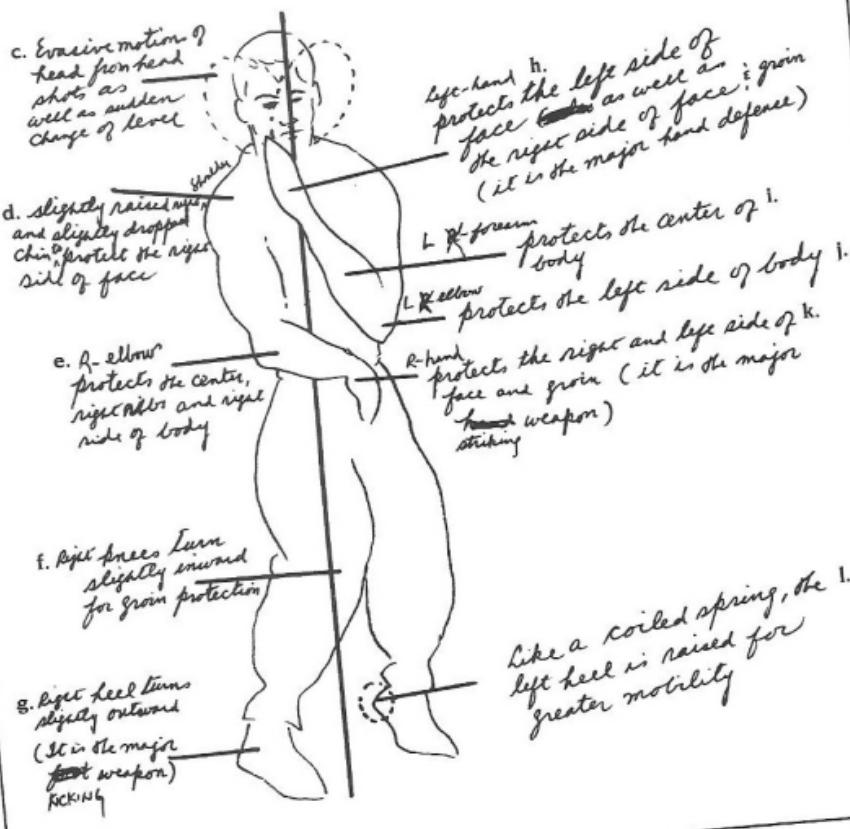
A posição de guarda é a mais favorável para a execução mecânica de todas as técnicas e habilidades. Ela permite um relaxamento completo, mas, ao mesmo tempo, oferece uma tensão muscular mais favorável a reações rápidas.

Uma postura correta:

- 1) Garante ao corpo e aos membros uma posição mecanicamente favorável para o próximo movimento.
- 2) Permite manter um “corpo de jogador de pôquer”, ou seja, um corpo que revela tanto sobre seus movimentos futuros quanto o rosto de um jogador de pôquer revela sobre as suas cartas.
- 3) Coloca o corpo no grau de tensão muscular que será mais favorável a reações rápidas e grande coordenação.

a. The JKD Right Ready Position

b. springiness and alertness of footwork is the central theme. The left heel is raised and cocked ever ready to pull the trigger and explode into action ~~your~~ ARE NEVER SET OR TENSED, BUT READY AND FLEXIBLE

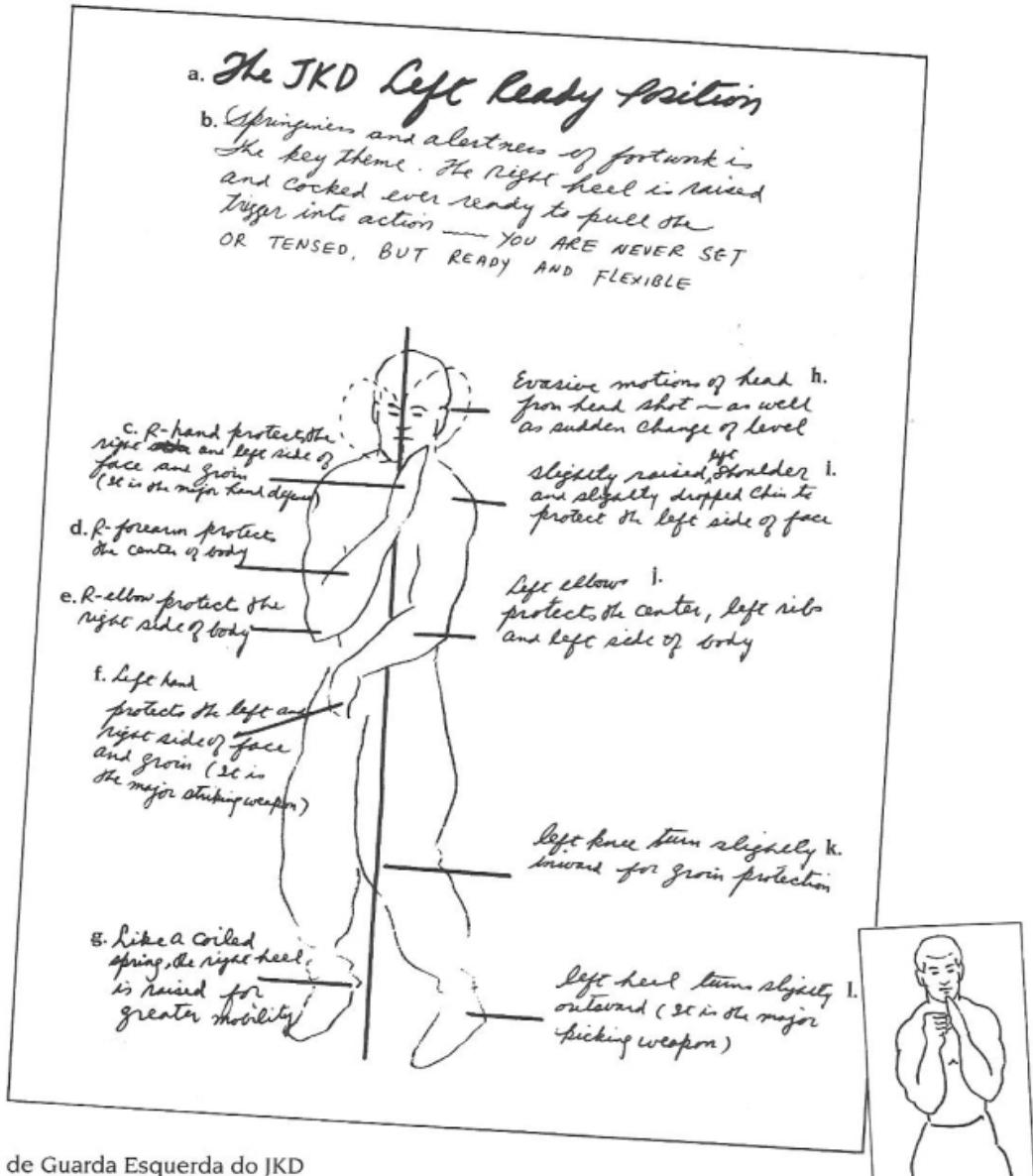


a. A Posição de Guarda Direita do JKD

- b. o tema-chave é a flexibilidade e a agilidade com o trabalho de pés. O calcanhar esquerdo se mantém erguido, sempre pronto para entrar em ação – você nunca fica duro ou tenso, mas pronto e flexível
- c. movimento evasivo para golpes com a cabeça e mudanças súbitas de nível.
- d. ombro direito ligeiramente levantado e queixo ligeiramente abaixado para proteger o lado direito do rosto
- e. o cotovelo direito protege o meio do corpo, as costelas do lado direito e o lado direito do corpo.
- f. o joelho direito se volta levemente para dentro a fim de proteger a virilha.
- g. o calcanhar direito se volta levemente para fora (é a principal arma) – CHUTE.
- h. a mão esquerda protege o lado esquerdo do rosto, assim como o direito e a virilha (é a principal mão de defesa).
- i. o antebraço esquerdo protege o centro do corpo.
- j. o cotovelo esquerdo protege o lado esquerdo do corpo.
- k. a mão direita protege os lados direito e esquerdo do rosto e a virilha (é a principal arma de ataque).
- l. como uma mola, o calcanhar esquerdo se mantém erguido para uma maior mobilidade.

A posição adotada deve proporcionar grande facilidade e relaxamento, combinados com a uniformidade dos *movimentos em todos os momentos*.

A posição de guarda deve, sobretudo, ser uma postura de “atitude espiritual adequada”.



Posição de guarda alternativa

- A Posição de Guarda Esquerda do JKD
- O tema-chave é a flexibilidade e a agilidade com os pés. O calcanhar direito erguido, pronto para entrar em ação — Você nunca fica duro ou tenso, mas pronto e flexível.
- A mão direita protege ambos os lados do rosto e a virilha (é a principal mão de defesa).
- O antebraço direito protege o centro do corpo.
- O cotovelo direito protege o lado direito do corpo.
- A mão esquerda protege ambos os lados do rosto e a virilha (é a principal arma de ataque).
- Como uma mola, o calcanhar direito se mantém erguido para uma maior mobilidade.
- Movimento evasivo para golpes com a cabeça e mudanças súbitas de nível.
- Ombro esquerdo um pouco levantado e queixo ligeiramente abaixado para proteger a face esquerda.
- O cotovelo esquerdo protege o meio do corpo, as costelas do lado esquerdo e o lado esquerdo do corpo.
- O joelho esquerdo se volta levemente para dentro para proteger a virilha.
- O calcanhar esquerdo se volta levemente para fora (é a principal arma de chute).

A CABEÇA

Nas lutas de boxe ocidentais, a cabeça é geralmente tratada como se fosse parte do tronco, sem ação independente. Nas lutas a curta distância, ela deveria ser sustentada verticalmente, com a ponta do queixo fixa na clavícula e o lado do queixo contra a parte interior do ombro que está na frente. O queixo não desce até o ombro nem o ombro sobe totalmente. Eles se encontram no meio do caminho. Levanta-se o ombro de 2,5 cm a 5 cm e abaixa-se o queixo igualmente.

A *ponta* do queixo não força o ombro da frente, exceto quando se coloca a cabeça para trás numa *posição de extrema defesa*. Forçar o ombro da frente com a ponta do queixo coloca o pescoço em uma posição não-natural, tira o suporte dos músculos e impede o *alinhamento dos ossos*. Isso também causa tensão no ombro dianteiro e no braço, impedindo ações livres e gerando fadiga.

Com o queixo inclinado e encostado na clavícula, os músculos e a estrutura óssea ficam no melhor alinhamento possível e apenas o topo da cabeça é mostrado ao adversário, sendo assim impossível ser atingido na ponta do queixo.

O BRAÇO E A MÃO DA FRENTE

O ombro fica solto e a mão é mantida levemente abaixada, relaxada e pronta para atacar. O braço inteiro e o ombro devem estar soltos e relaxados para que o lutador seja capaz de movimentá-los rapidamente, como em um golpe de florete. A mão muda freqüentemente da posição com o punho baixo até quase a altura do ombro e o mais longe possível do ombro dianteiro, sem levantar o cotovelo. Mantenha a mão dianteira sempre com algum movimento sutil para um início mais fácil.

A preferência por uma posição de linha baixa, sem um golpe longo, ocorre porque a maioria das pessoas é fraca nessa defesa. Além disso, com a ausência de um golpe longo, muitas preparações se tornam inúteis (agora a cabeça se torna um alvo em movimento, aumentado pela distância). Então, se a ofensiva do adversário se baseia nesses movimentos preparatórios, ele fica em séria desvantagem e parcialmente em xeque.

A posição de guarda alongada pode ser uma fraqueza perigosa tanto no ataque quanto na defesa.

No ataque:

- 1) É necessário recolher o braço, revelando assim suas intenções (ao contrário de uma mola).
- 2) É necessário se preparar para o golpe.

Na defesa:

- 1) Deixa a parte posterior do corpo desprotegida.
- 2) O adversário *sabe onde está* e pode se movimentar ao redor.
- 3) Uma mão estendida se oferece para ser imobilizada.

Portanto, adote a posição recomendada para manter a potencialidade de seu golpe em segredo.

O BRAÇO E A MÃO DE TRÁS

O cotovelo traseiro é mantido na frente das costelas inferiores. O antebraço traseiro deve cobrir o plexo solar. A palma aberta da mão de trás se mantém voltada para o adversário e fica posicionada entre o adversário e o ombro de trás, alinhada com o ombro da frente. A mão traseira também pode descansar ligeiramente sobre o corpo. O braço deve ficar relaxado, *pronto para atacar ou defender*. Uma ou ambas as mãos podem executar movimentos circulares. O importante é mantê-las em movimento, mantendo a proteção.

O TRONCO

A posição do tronco é controlada, primeiramente, pela posição do pé e da perna da frente. Se eles estiverem na posição correta, o tronco automaticamente assume a posição apropriada. *O importante a respeito do tronco é que ele deve formar uma linha reta com a perna dianteira.* Conforme o pé e a perna da frente giram para dentro, o corpo se vira na mesma direção, o que concede um alvo limitado ao adversário. Se, no entanto, o pé e a perna da frente girarem para fora, o corpo ficará de frente para o adversário, apresentando um alvo maior. Para fins de defesa, o alvo limitado é vantajoso, enquanto a posição de frente é melhor para certos ataques.

POSTURA

A postura semi-agachada é a posição perfeita para lutar porque você está fixo, mas em uma posição confortavelmente equilibrada o tempo todo, podendo atacar, contra-atacar ou se defender *sem movimentos preliminares*. Essa postura pode ser chamada de “*postura fásica com os joelhos flexionados levemente*”.

FÁSICA: Um estágio ou intervalo em um desenvolvimento ou ciclo, não parado ou estático, mas sendo constantemente alterado.

JOELHOS FLEXIONADOS: Assegura prontidão nos movimentos a qualquer momento.

LEVEMENTE: Significa adequação, sem passos compridos demais ou curtos demais. Passos pequenos e rápidos para ter velocidade e equilíbrio controlados ao se aproximar do adversário, sem serem suficientemente diferentes para que o adversário os possa controlar.

A postura com os joelhos flexionados, tronco curvado, centro de gravidade levemente à frente e braço parcialmente flexionado é característica de “prontidão” em muitos esportes.

Em todos os momentos, o pé dianteiro deve atrapalhar o mínimo possível. Se for depositado muito peso nele, será necessário transferir esse peso para a perna traseira antes de começar o ataque. Esse movimento causa um *atraso* e *previne* o adversário.

O POSICIONAMENTO FUNDAMENTAL é a base.

Posicionamento sugere:

1. Um estado de *movimento*, e não uma posição estática, uma atitude ou forma “determinada”.
2. Repositionamento, especialmente com movimentos fáscicos, resultando em maior desorganização da vigilância mantida pelo adversário.
3. Adaptação à vigilância do adversário.

Fundamental sugere:

1. Organização simples, porém efetiva, das partes mental e física.
2. Desenvoltura, conforto e sensibilidade do corpo durante a manutenção da “*postura espiritual*”.
3. Simplicidade. Movimentos sem esforço. Sendo neutro, não haverá comprometimento no curso direcional ou no esforço.

O tema-chave é a flexibilidade e a agilidade com o trabalho de pés. O calcanhar traseiro se mantém erguido, sempre pronto para entrar em ação. *Você nunca fica duro ou tenso, mas pronto e flexível.*

O principal objetivo do JKD é chutar, golpear e aplicar força corporal. No entanto, o uso da posição de guarda serve para obter a posição mais favorável para fazer o que foi mencionado acima.

Para golpear ou chutar com eficiência é necessário transferir o peso constantemente de uma perna para a outra. Isso significa perfeito controle do equilíbrio corporal. *O equilíbrio é o mais importante na posição de guarda.*

Naturalidade significa *tranqüilidade e conforto* para que todos os músculos possam trabalhar com grande velocidade e desenvoltura. Mantenha-se solto e leve, evite a tensão e a contração muscular. Faça distinção entre *conforto no treino e conforto pessoal*. Dessa maneira, você irá se proteger e golpear com mais velocidade, precisão e força.

O mais importante são: costas, cotovelos, antebraços, punho e testa. Você parece um gato, com as costas curvadas e pronto para saltar, mas relaxado. Reduz as possibilidades do adversário. O queixo se fixa entre os ombros. Os cotovelos protegem os lados. Você fica um pouco contraído no meio. A posição de guarda é mais segura.

Portanto:

1. Use ferramentas que o desviem ao mínimo da posição de guarda.
2. Pratique explosões instantâneas a partir da neutralidade e mantenha a neutralidade no engajamento*, tudo em um fluxo suave e constante.
3. Pratique para aplicar *todas* as ferramentas a partir da posição de guarda e retorne a ela com a rapidez possível. Diminua o intervalo de tempo entre as posições e execuções. *Tranqüilidade, velocidade, alternância*.

Acima de tudo, não estabeleça regras restritivas.

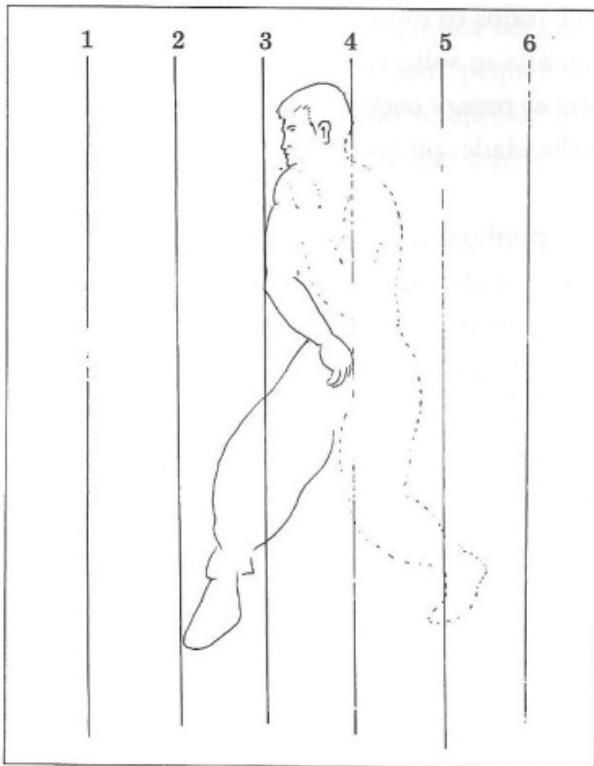
QUADROS DAS ARMAS

Devido a suas posições dianteiras, o pé e a mão da frente constituem pelo menos 80% dos chutes e golpes (estão a meio caminho do alvo antes do início do golpe). É importante que possam atacar com velocidade e força, sozinhos ou combinados. Além disso, devem ser reforçados por precisão igual no pé e na mão de trás.

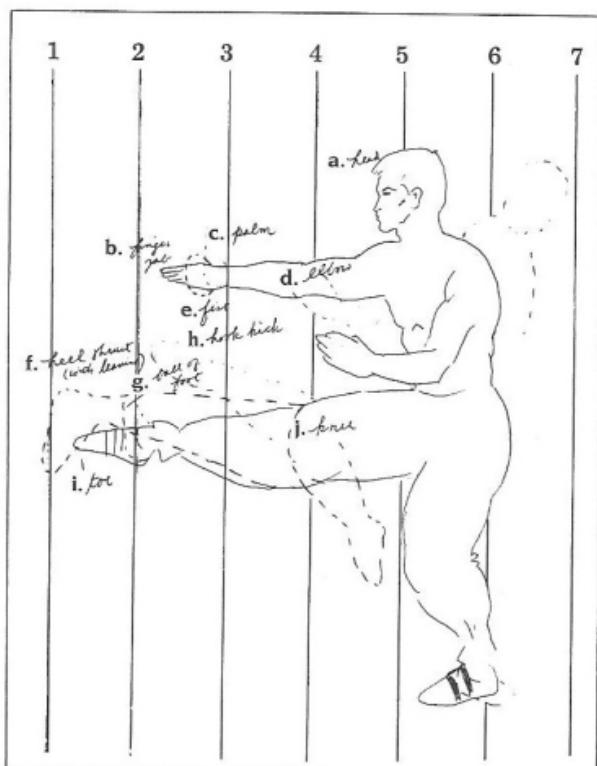


Postura Frontal Direita: como uma cobra, você fica curvado em uma posição solta, porém compacta, e seu golpe deve ser sentido antes de ser visto.

* Cruzamento de braços entre os oponentes, quando a guarda dos adversários se cruza em combate, a curta distância. É um termo análogo ao cruzamento de espadas da esgrima ocidental. (N. E.)

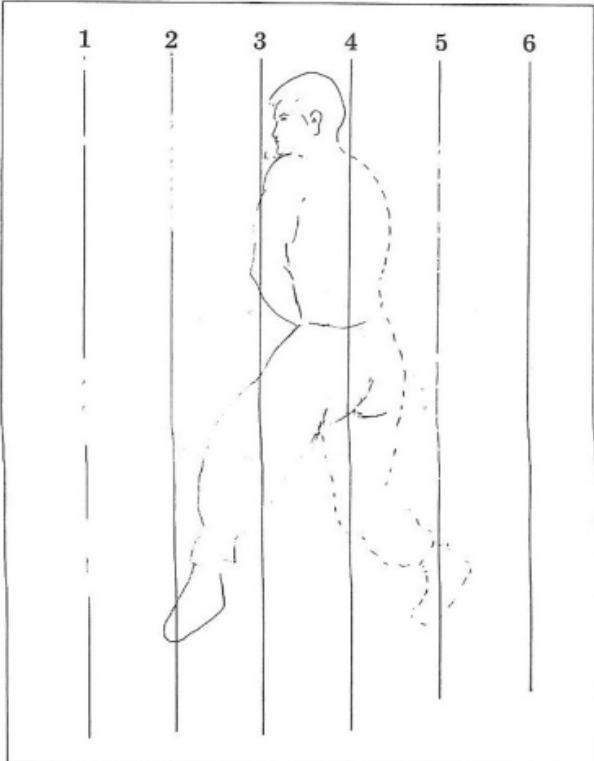


POSTURA FRONTAL DIREITA

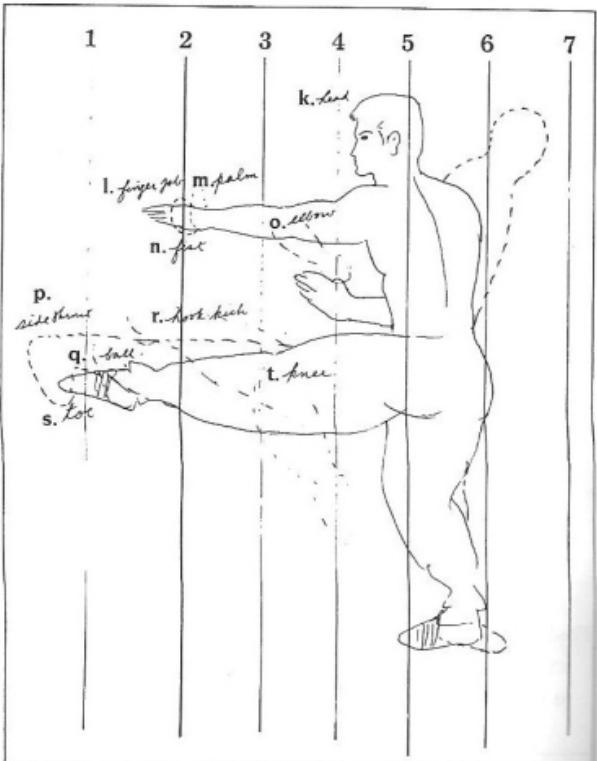


ARMAS FRONTAIS DO LADO DIREITO

- a. cabeça b. dedos c. palma d. cotovelo e. punho f. golpe com o calcanhar (com inclinação) g. bola do pé h. chute lateral com o peito do pé i. dedos j. joelho.



POSTURA FRONTAL ESQUERDA

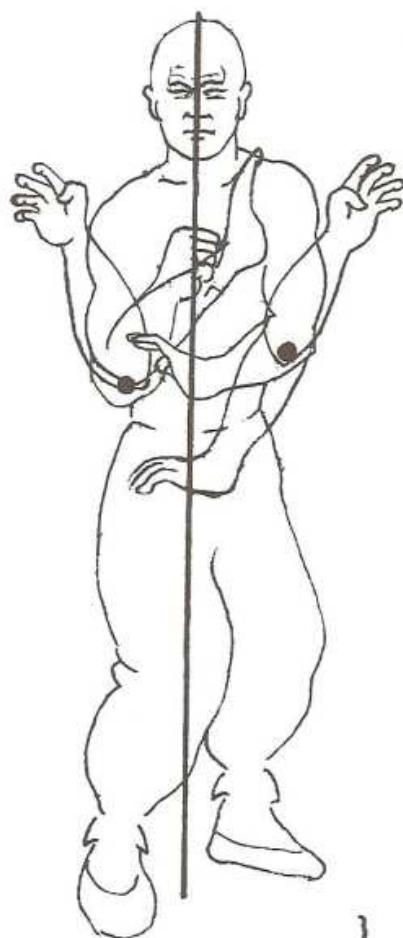


ARMAS FRONTAIS DO LADO ESQUERDO

- k. cabeça l. dedos m. palma n. punho o. cotovelo p. golpe lateral q. bola do pé r. chute lateral com o peito do pé s. dedos t. joelho.

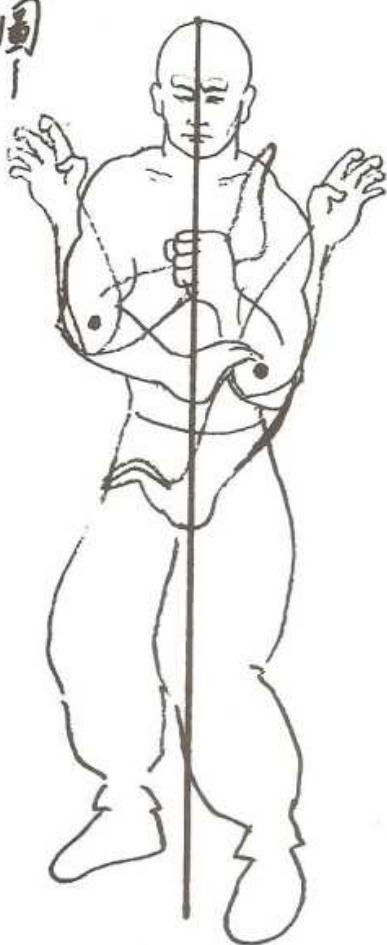
OITO POSIÇÕES BÁSICAS DE DEFESA

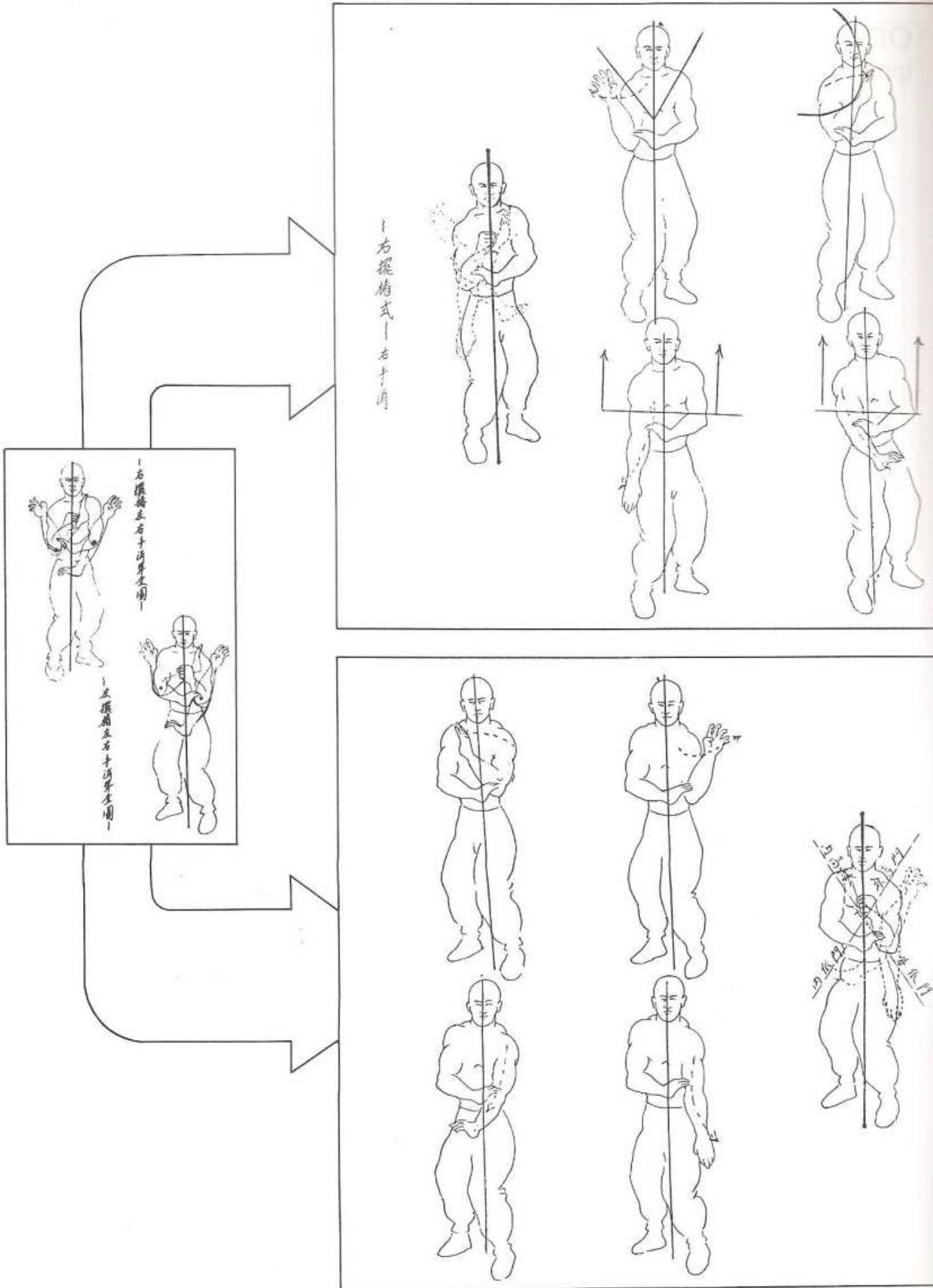
(posturas direita e esquerda)



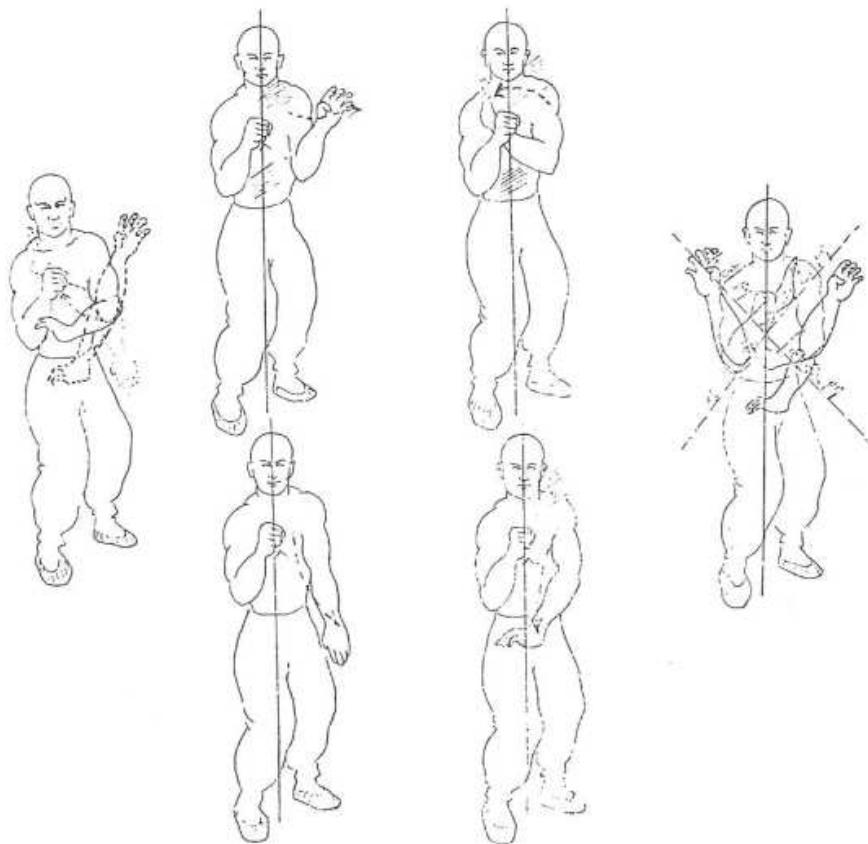
右擺臂左手消勢圖一

左擺臂右手消勢圖一

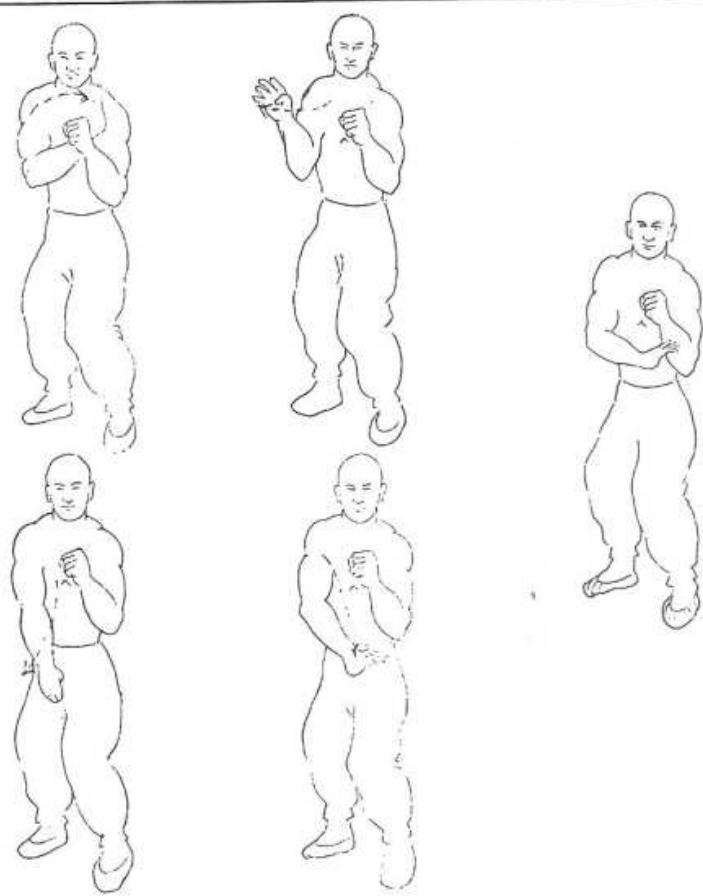




右擺臂式——左拳消



右擺臂左拳消半圓



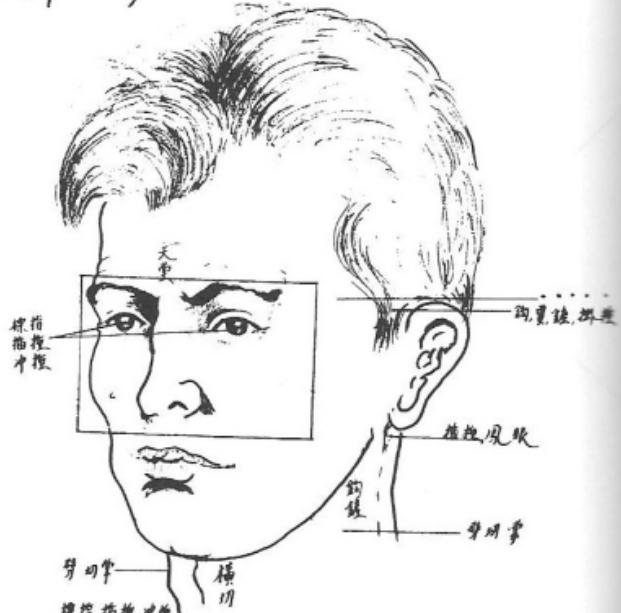
GOLPES NA CABEÇA

ALGUNS ALVOS

詠春派先師秘傳總訣

師曰生死要害訣復知毒是秋冬四季分十二時辰
方可以斷生死若不大傷心之事不可行之倘出外桂別方
或因路途險阻偶遇惡人此手自不可思測非惡人何必
傷人之命也此手出在三尖何為三尖虎尖掌尖眉尖
定要子午分明百發百中莫徒空習此手法復傳師口訣
分明勢力工夫百中難曉但使手頭善而用之若強勢
不能成功免出半活雖要虎尖掌尖眉尖掌尖切不可
亂傷人命若亂傷人命是忘先師付託之言漫考良
心也此書不可亂傳亦義古傳之人筆記云：「師
有詩四句云：江湖一点使莫对親朋說若對親朋說
七吼皆流血人有十八穴五十四小穴天地八和
四大穴乃傷人之命也何為小穴手足四肢是乃內外
骨節共成七十二穴莫有七十二方掌習練成繫可以
治之若出外往別處非知心者不可亂言戲謔怕
人暗算为人四海兄弟莫為師者筆記茶記一

頭部手法：



太極門之八死穴：

- | | |
|---------|----------|
| (1) 曲失項 | (5) 曲兩肋乳 |
| (2) 曲兩耳 | (6) 曲前階 |
| (3) 曲咽喉 | (7) 曲兩臂 |
| (4) 曲中腕 | (8) 曲尾閨 |

螳螂派 八打与八不打

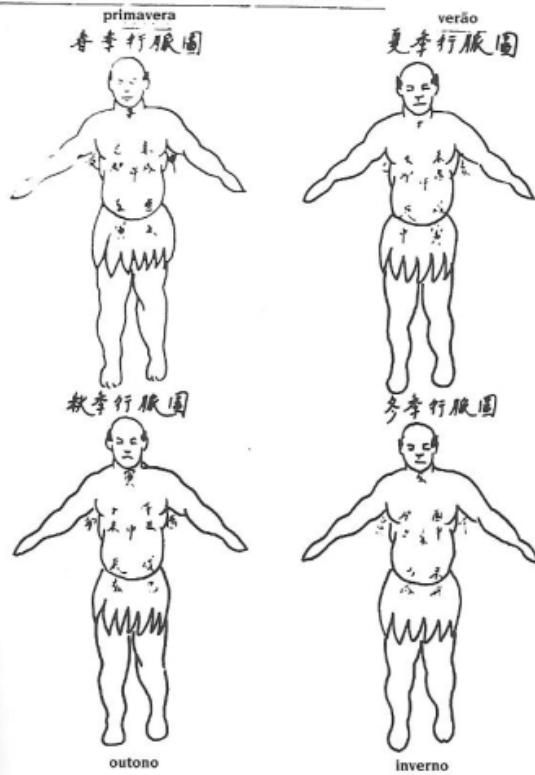
八不打 (死穴)：

- | | |
|----------|----------|
| (1) 太陽少商 | (5) 海底撩陰 |
| (2) 正中鍼喉 | (6) 兩臂對心 |
| (3) 中心兩壁 | (7) 尾閨風府 |
| (4) 兩肋太極 | (8) 兩耳扇風 |

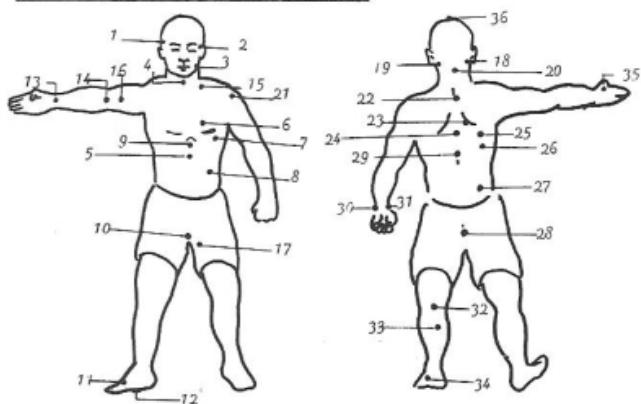
八打：

- | | |
|----------|----------|
| (1) 眉頭雙睛 | (5) 脊內肺腑 |
| (2) 嘴上人中 | (6) 撩臂高貴 |
| (3) 腹腮耳門 | (7) 雜腰虎頭 |
| (4) 背後覃縫 | (8) 破骨千斤 |

少林派春派点脈四季圖表：—



少林派三十六要穴節錄：—



- | | |
|----------|-----------|
| (1) 太陽穴 | (25) 風尾穴 |
| (2) 耳竇穴 | (26) 拜旋穴 |
| (3) 手腎穴 | (27) 美脾穴 |
| (4) 明喉穴 | (28) 尾龍穴 |
| (5) 肝橫穴 | (29) 脊心穴 |
| (6) 腹中穴 | (30) 腸心穴 |
| (7) 胸門穴 | (31) 腸心穴 |
| (8) 肺門穴 | (32) 季中穴 |
| (9) 心火穴 | (33) 荘室穴 |
| (10) 下腎穴 | (34) 公孫穴 |
| (11) 大中穴 | (35) 虎口海穴 |
| (12) 清泉穴 | (36) 百匯穴 |

OS DOIS PRIMEIROS ALVOS PRINCIPAIS

上取眼下擦陰 —



PONTOS VITAIS DO CORPO

身體要害



QUALIDADES

*Não é um acréscimo diário,
mas um decréscimo diário –
elimine o que não for essencial!*

COORDENAÇÃO

A coordenação é um dos pontos *mais* importantes em qualquer estudo de proficiência nos esportes e no atletismo. A coordenação é a qualidade que permite ao indivíduo integrar toda a energia e a capacidade de seu organismo em uma *realização* efetiva do ato.

Antes que os movimentos possam acontecer, deve haver uma alteração da tensão muscular em ambos os lados das juntas que serão movidas. A eficácia desse trabalho com os músculos é um dos fatores que determinam os limites da velocidade, resistência, força, agilidade e precisão em todos os desempenhos atléticos.

Em atividades estáticas ou de resistividade branda, como executar uma parada de mão ou levantamento de halteres pesados, os músculos de ambos os lados das juntas entram em ação para fixar o corpo na posição desejada. Quando se fazem movimentos rápidos, como em uma corrida, os músculos que fecham as juntas se encurtam e os do lado oposto se esticam para permitir o movimento. Ainda há tensão em ambos os lados, mas no lado que é esticado a tensão é consideravelmente reduzida.

Qualquer tensão excessiva nos músculos que se esticam age como um *breque* e, portanto, enfraquece a ação e a torna mais lenta. Essa tensão antagônica aumenta o uso de energia do trabalho muscular, resultando em fadiga. Quando uma nova tarefa é iniciada, com uma exigência diferente em termos de intensidade de carga, velocidade, repetição ou duração, um padrão totalmente novo de “ajuste neurofisiológico” deve ser adquirido. Assim, a fadiga causada pelas novas atividades não se deve *apenas* ao uso de diferentes músculos, mas também ao *breque* causado pela coordenação imprópria.

A melhor característica do atleta experiente é sua *facilidade de movimento* mesmo durante o máximo esforço. O aprendiz caracteriza-se pela tensão, movimentos desperdiçados e esforço excessivo. Poucas pessoas parecem ser capazes de realizar qualquer atividade esportiva com facilidade. A *facilidade* é a habilidade de realizar as atividades com a *mínima tensão antagônica*. Está mais presente em alguns atletas do que em outros, mas é uma habilidade que pode ser aprimorada por todos.

O lutador cujos movimentos parecem estranhos, que nunca parece encontrar a distância adequada, que nunca adivinha as intenções do seu adversário e que sempre deixa transparecer suas intenções sofre de falta de coordenação. O lutador bem coordenado faz tudo de forma *tranquila* e *graciosa*. Ele parece deslizar no chão com um *mínimo de esforço* e um *máximo de dissimulação*. Seu *timing* geralmente é bom porque seus próprios movimentos são tão rítmicos que *tendem a estabelecer um ritmo* com-

plementar por parte de seu adversário, um ritmo que ele pode quebrar em seu próprio benefício devido ao perfeito controle dos seus próprios músculos. Ele parece *adivinar as intenções* do adversário porque geralmente toma a iniciativa e, em grande parte, *força as reações do adversário*. Acima de tudo, faz seus movimentos com um propósito, e não com uma esperança duvidosa, porque confia em si mesmo.

Os músculos não têm o poder de se guiar, mas a maneira pela qual eles agem e, consequentemente, a eficácia do nosso desempenho dependem totalmente de como o sistema nervoso os guia. Assim, um movimento mal executado é o resultado de impulsos enviados para os músculos errados pelo sistema nervoso, enviados uma fração de segundo mais cedo ou tarde, na seqüência errada ou com uma intensidade mal distribuída.

Um movimento bem executado significa que o sistema nervoso *foi treinado* a ponto de enviar os impulsos para certos músculos, fazendo esses músculos se contraírem na fração de segundo correta. Ao mesmo tempo, os impulsos para os músculos antagonistas são interrompidos, permitindo que relaxem. Impulsos adequadamente coordenados são originados com a exata intensidade requerida e param na exata fração de segundo em que não são mais necessários.

Portanto, aprender a ser coordenado é uma questão de treinar o sistema nervoso, e não os músculos. A transição de um esforço muscular totalmente descoordenado para a perfeição é um processo de desenvolvimento das conexões no sistema nervoso. Os psicólogos e os biólogos nos dizem que os bilhões de elementos no sistema nervoso não estão em conexão direta uns com os outros, mas que as fibras de uma célula nervosa se entrelaçam com as fibras de outras células em uma proximidade tão grande que os impulsos podem passar de uma para a outra por um *processo de indução*. Esse ponto, no qual o impulso passa de uma célula nervosa para outra, é chamado de *sinapse*. A teoria da sinapse explica por que uma criança que demonstra reações totalmente descoordenadas quando vê uma bola pode se tornar um grande jogador de beisebol.

Treinar a técnica (*coordenação*) é simplesmente uma questão de formar conexões adequadas no sistema nervoso através da prática (prática de precisão). Cada ação realizada fortalece as conexões envolvidas e torna a próxima ação mais fácil, mais certa e mais rápida. Da mesma forma, a falta de uso tende a enfraquecer quaisquer caminhos formados e torna a realização do ato mais difícil e incerta (exercícios constantes). Assim, podemos conquistar a técnica somente se fizermos o que estamos tentando aprender. Aprendemos somente ao fazer ou reagir. Ao aprender a formar caminhos, certifique-se de que as ações são as mais econômicas e faça o uso mais eficiente possível da energia e dos movimentos.

Tornar-se campeão requer uma *prontidão* que faz o indivíduo abordar com prazer até mesmo a sessão de treino mais tediosa. Quanto mais “pronta” a pessoa estiver

para reagir a um estímulo, mais satisfação encontrará na reação. E quanto mais "despreparada" a pessoa estiver, mais irritação terá ao ser forçada a agir.

IMPORTANTE: Não pratique movimentos finos quando estiver cansado, pois você começará a *substituir movimentos brutos por finos e esforços generalizados por específicos*. Lembre-se, movimentos errados tendem a sobrevir e o progresso do atleta retrocede. Portanto, *o atleta deve praticar os movimentos finos somente quando estiver descanhado*. Ao se cansar, deve se passar para tarefas que empreguem movimentos brutos desenvolvidos principalmente para desenvolver a resistência.

PRECISÃO

A precisão de um movimento significa *acurácia* e geralmente é usada no sentido de exatidão na projeção de uma força.

A precisão é feita de movimentos corporais controlados. Esses movimentos devem ser executados com quantidades mínimas de força e de esforço para alcançar o resultado desejado. A precisão somente pode ser alcançada por meio de muito treino, tanto pelo iniciante quanto pelo lutador experiente.

A habilidade é mais bem adquirida ao se aprender primeiro a exatidão e a precisão com velocidade, antes de se tentar a técnica com muita *força* e velocidade.

Um espelho é um excelente auxílio para alcançar a precisão, já que oferece uma verificação constante da postura, posição das mãos e movimentos técnicos.

FORÇA

Para alcançar a precisão, as técnicas dos golpes devem ser executadas de uma base corporal que possua força suficiente para manter um equilíbrio adequado durante a ação.

Para incorporar adequadamente o impulso à vantagem mecânica, os impulsos neurais são enviados ao músculo para fazer com que um número suficiente de fibras entre em ação no momento exato, enquanto os impulsos para os músculos antagonistas são reduzidos para diminuir a resistência, todos agindo no intuito de melhorar a eficiência e fazer o melhor uso da força disponível.

Ao abordar uma tarefa diferente, o atleta tende a mobilizar demais sua força muscular, se esforçando mais do que o necessário. Isso é uma falta de "conhecimento" do sistema de coordenação neuromuscular reflexivo.

Um atleta eficiente não é um atleta forte, mas sim aquele que consegue usar sua força rapidamente. Como a potência é igual a força *vezes* velocidade, se o atleta realiza movimentos mais rápidos, aumenta sua potência, mesmo se a força contrátil dos seus músculos não alterar. Assim, um homem menor mas ágil pode golpear com a mesma força e alcance de um homem mais pesado que se move devagar.

O atleta que quer aumentar os músculos por meio de um treinamento com pesos deve se certificar de trabalhar adequadamente (e ao mesmo tempo) a velocidade e a flexibilidade. Combinados com velocidade adequada, flexibilidade e resistência, os altos níveis de força levam à excelência na maioria dos esportes. No combate, sem os atributos anteriores, um homem forte será como um touro, com sua força colossal perseguindo o matador, ou como um caminhão em primeira perseguindo um coelho.

RESISTÊNCIA

A resistência é desenvolvida por exercícios *difíceis* e *contínuos* que excedem o estado fisiológico "estável" e causam, temporariamente, a quase exaustão. Deve haver certa dificuldade respiratória e muscular. A melhor forma de exercitar é a realização do ato. Obviamente, corridas e boxe sombra são exercícios de resistência necessários, mas se praticados com ritmo irregular e ajuste neurofisiológico irregular.

A maioria dos atletas iniciantes não quer se esforçar o suficiente. Devem trabalhar arduamente e descansar de maneira adequada para aumentar os resultados dos esforços. Longas horas de trabalho com movimentos curtos e velozes intercaladas com períodos de atividades mais leves são o melhor procedimento .

Quatro hipóteses para esportes que necessitam de resistência extra:

1. A resistência pode ser adquirida por meio de uma longa seqüência de corridas de velocidade intercaladas com uma corrida mais tranquila.
2. Treinamos para obter uma resistência específica para uma certa velocidade.
3. Um treinamento extremo de resistência deve incluir muito mais trabalho do que o normal (esse treinamento "espartano" é adequado para os campeões).
4. Uma alteração ocasional de ritmo deve ser incluída para empregar movimentos diferentes e, em certo grau, diferentes fibras dos músculos.

Os exercícios para o desenvolvimento da resistência devem ser aumentados de forma gradual e cuidadosa. Seis semanas parecem ser o mínimo para esportes que requeriam uma resistência considerável, e esse tempo é realmente apenas o princípio. O ponto alto será alcançado depois de anos.

A resistência é perdida rapidamente se você parar de trabalhar na sua manutenção.

EQUILÍBRIO

O equilíbrio é o fator mais importante na atitude ou na postura de um lutador. Sem equilíbrio *em todos os momentos*, ele nunca poderá ser eficaz.

O equilíbrio é alcançado somente por meio do *alinhamento corporal correto*. Os pés, as pernas, o tronco e a cabeça são importantes para criar e manter uma posição equilibrada. Eles são os veículos da força corporal. Manter os pés em posições adequadas um em relação ao outro, assim como em relação ao corpo, ajuda a manter um alinhamento corporal correto.

Uma postura muito ampla impede o alinhamento adequado, destruindo o propósito do equilíbrio, mas obtendo solidez e força à custa de velocidade e movimentos eficazes. Uma postura curta impede o equilíbrio por não oferecer uma base a partir da qual trabalhar. A velocidade aumenta, mas a força e o equilíbrio diminuem.

O segredo de um bom equilíbrio na postura apropriada é manter os pés diretamente abaixo do corpo, o que significa que eles devem estar *separados por uma distância média*.

Ou o peso é equilibrado nas duas pernas, ou ele é levemente transportado para a perna dianteira (como no boxe ocidental). A perna da frente está *corretamente* reta e o joelho está solto e relaxado, e não travado. A parte frontal do corpo forma uma linha reta a partir do calcanhar dianteiro, até a ponta do ombro dianteiro. Essa posição oferece relaxamento, velocidade, equilíbrio e facilidade de movimentação, assim como uma vantagem mecânica, possibilitando o uso de uma enorme força.

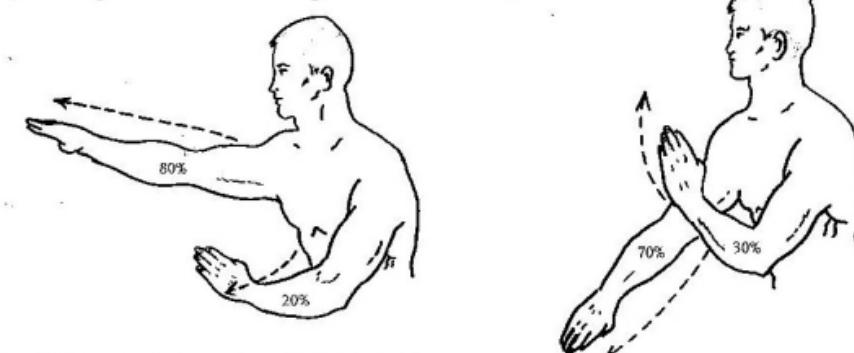
Geralmente, no atletismo, a postura preparatória é “curvada” ou semi-agachada, com um centro de gravidade mais baixo e para a frente. Ao dobrar o joelho dianteiro, o centro de gravidade se move para a frente. Para manter-se pronto, o calcanhar dianteiro permanece apenas tocando o chão, mesmo com os joelhos dobrados. O leve contato do calcanhar ajuda no equilíbrio e diminui a tensão.

Sempre deixe o espaço de um passo entre seus pés. Dessa forma, você se mantém firme, nunca se apoiando em um só ponto.

Não cruze os pés. Dessa forma, provavelmente não perderá o equilíbrio, tampouco será derrubado no chão devido ao mau posicionamento dos pés.

Hábitos de postura:

1. Abaixe o centro de gravidade.
2. Mantenha uma base com boa extensão lateral.
3. Mantenha o peso nas bolas dos pés.
4. Os joelhos raramente se esticam, mesmo nas corridas.
5. Um centro de gravidade mantido com movimentos rápidos e delicados é um hábito característico dos atletas nas modalidades que requerem mudanças súbitas e freqüentes de direção.



Igual distribuição da fusão entre o yin e o yang.

Esses hábitos são característicos da *prontidão em movimento*, assim como da *postura estática*. O atleta exibe esses hábitos motores fáscicos e estáticos antes e imediatamente após cada movimento, como preparação para o próximo ato. Quando um movimento súbito é necessário, o bom atleta raramente é pego com os joelhos esticados ou com outra articulação completamente reta. Dessa corrida preparatória com os joelhos flexionados veio a frase: “O bom atleta sempre corre como se sua calça estivesse caindo”.

O equilíbrio é o controle do seu centro de gravidade associado ao controle e à utilização da inclinação do corpo e do equilíbrio instável; daí a força da gravidade, para facilitar o movimento. Portanto, o equilíbrio pode significar a capacidade de mover seu centro de gravidade além da base de apoio, ir atrás dele e nunca deixá-lo escapar.

O *passo curto* e o *passo deslizante*, ao contrário do salto ou do passo cruzado, são recursos usados para manter o centro de gravidade. Quando é necessário se mover com rapidez, o bom lutador dá passos pequenos o suficiente para que seu centro de gravidade raramente saia do controle.

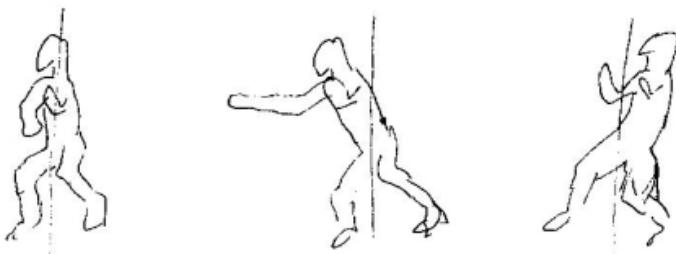
A inclinação do corpo em uma posição preparatória é contrabalançada por um braço estendido, uma perna estendida ou ambos.

Você deve buscar um bom equilíbrio em *movimento*, e não na imobilidade.

O centro de gravidade do lutador muda constantemente, variando com suas próprias ações e com as *ações do seu adversário*.

Errar um soco ou um chute causa uma perda de equilíbrio momentânea. É por isso que quem contra-ataca geralmente tem vantagem, mas o atacante ficará razoavelmente seguro adotando a *postura fásica com os joelhos flexionados levemente*. Pratique os contragolpes no momento em que seu adversário perder o equilíbrio, principalmente se ele for daqueles que mantêm os joelhos estendidos.

O equilíbrio deve estar sob controle *em todos os momentos* para que o lutador não perca o controle no meio de uma ação.



- # No ataque, o centro de gravidade deve ser imperceptivelmente mudado para o pé dianteiro, para que o pé e a perna de trás tenham liberdade para dar o golpe mais curto, mais rápido e mais explosivo.
- # Na defesa, o centro de gravidade deve ser levemente mudado para o pé traseiro, para que a distância seja aumentada e haja mais tempo para a defesa e para o contragolpe.

Sempre mantenha o equilíbrio para dar outro chute ou soco. Cuidado para não se arriscar demais.

AUXÍLIO AO TREINAMENTO

Sinta a posição adequada dos pés, um em relação ao outro, e em relação ao corpo enquanto ataca com combinação, recuando e contra-atacando. Observe seu posicionamento em todos os tipos de socos e chutes.

Sinta-se em uma postura equilibrada. Você deve ser capaz de realizar todos os movimentos na distância de um passo, se necessário. *Sinta* a diferença colocando-se em posições com e sem equilíbrio. Mova-se para a frente, para trás e para os lados. *Coordene* isso com socos e chutes. Certifique-se de usar corretamente a velocidade, a força, sobretudo, uma posição equilibrada para atacar ou para se recuperar rapidamente.

Um dos melhores exercícios para o desenvolvimento de uma sensação de equilíbrio é, sem dúvida, pular corda de uma forma mais elaborada. Primeiro, pule com um pé, com o outro levantado à sua frente. Depois, pule com o outro pé. Então, *pule* alternando os pés a cada volta da corda (não é tão simples quanto parece) e use a maior velocidade possível. Continue pulando por três minutos (a duração de um round), depois descanse por um minuto e pule por mais três minutos. Três rounds pulando de várias formas diferentes serão um bom aquecimento para o treino.

SENSIBILIDADE DO CORPO

A Sensibilidade do Corpo sugere uma interação harmoniosa entre o corpo e o espírito, ambos inseparáveis.

Sensibilidade do Corpo no Ataque

FÍSICA:

1. Leve em consideração o equilíbrio antes, durante e depois.
2. Leve em consideração uma defesa intransponível antes, durante e depois.
3. Aprenda a interceptar as ferramentas do adversário e limite o espaço para a agilidade dele.
4. Pense em se manter em atividade.

MENTAL:

1. Deixe o “desejo” atingir o alvo.

2. Defenda-se por meio da vigilância, da percepção das mudanças súbitas para se defender ou contra-atacar.
3. Mantenha uma atenção neutra em todos os momentos, observando sempre as ações e reações do adversário para se preparar.
4. Aprenda a transmitir a destrutividade (soltura, velocidade, firmeza, tranquilidade) para alvos em movimento.

Sensibilidade do Corpo na Defesa

1. Estude o método do adversário, os sinais involuntários das suas intenções.
2. Aprenda a calcular os movimentos seguintes do adversário. Entenda seu estilo e resolva o problema, se os ataques simples falharem.
3. Perceba o momento de impotência do adversário.
4. Aproveite-se de uma tendência comum de "impressionar" com ferramentas já usadas anteriormente.
5. Desequilibre o adversário enquanto você mantém o equilíbrio.
6. Aprenda a expressar eficiência enquanto se move para trás e experimente todas as possibilidades (andar para o lado, curvar-se etc.). Mantenha-se equilibrado para os socos e chutes finais.
7. No momento certo, ataque instantaneamente com
 - a. sincronização correta
 - Como se fossem um só b. distância correta
 - c. *timing* correto

BOA FORMA

A boa forma é a maneira mais eficiente de alcançar o objetivo do exercício com *um mínimo de energia gasta e movimentos perdidos*.

Para conservar a energia, usando-a o mínimo possível a fim de alcançar um certo resultado, elimine os *movimentos desnecessários* e as *contrações musculares* que causam fadiga sem ter um propósito definido.

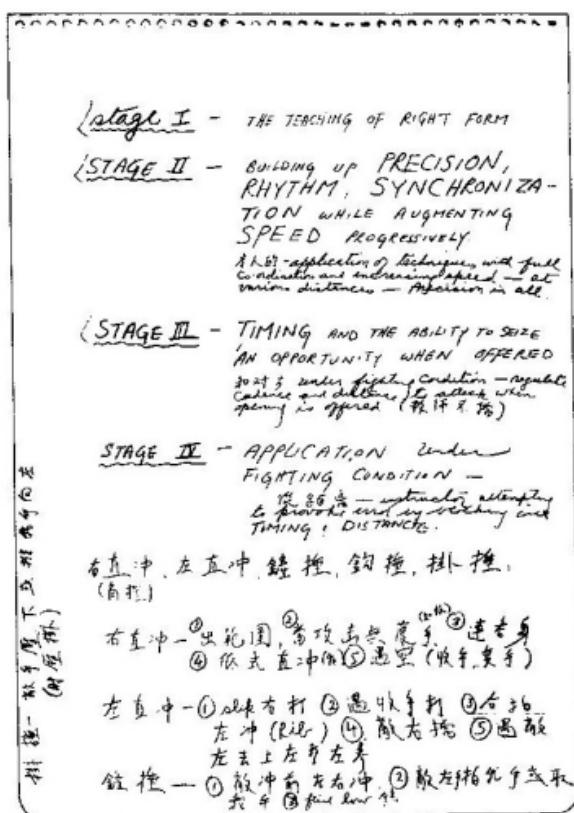
O aprendizado das habilidades neuromusculares:

O primeiro passo é adquirir a *sensação de relaxamento*.

- # O segundo passo é praticar até que essa *sensação* possa ser reproduzida sempre que você quiser.
- # O terceiro passo é reproduzir essa *sensação* voluntariamente em situações potencialmente tensas.

A capacidade de sentir a contração e o relaxamento, de saber o que o músculo está fazendo, é chamada de *percepção cinestésica*. A percepção cinestésica é desenvolvida colocando o corpo conscientemente em uma certa posição e *sentindo-a*. Essa sensação de equilíbrio ou desequilíbrio, graça ou deselegância, serve como um guia constante para o corpo, conforme ele se move.

A percepção cinestésica deve ser desenvolvida a tal ponto que o corpo fique desconfortável se não fizer cada movimento com um mínimo de esforço para produzir o maior resultado (aplique isso também à postura).



ESTÁGIO I — Ensinamento da forma correta.

ESTÁGIO II — Aquisição de precisão, ritmo e sincronia enquanto a velocidade é aumentada progressivamente.

- Aplicação das técnicas com total coordenação e velocidade cada vez maior – em várias distâncias.
- Precisão sempre.

ESTÁGIO III — *Timing* e a capacidade de aproveitar as oportunidades em condições de luta – regule o ritmo e a distância para atacar quando houver uma abertura.

ESTÁGIO IV — Aplicação em condições de luta.

- O instrutor tenta provocar erros – *timing*, distância.

O relaxamento é um estado físico, mas é controlado pelo estado mental. É adquirido pelo esforço consciente para controlar o *pensamento* e o *padrão de ação*. É preciso *percepção, prática e vontade* para treinar a mente com novos hábitos de pensamento, e o corpo com novos hábitos de ação.

O relaxamento se refere ao grau de tensão na musculatura. O mais comum, nos esportes, é buscar não ter mais tensão do que o necessário para realizar a ação, ter o menor grau de tensão possível nos músculos antagonistas e manter o controle inibitório necessário. Os músculos sempre estão em um leve estado de tensão, e assim deve ser. Mas, quando começam a se "retesar" muito, a velocidade e a habilidade ficam limitadas. A principal dificuldade, nesses casos, está na tensão demasiada dos músculos antagonistas. Um baixo grau de tensão nos músculos usados significa menor uso de energia. Músculos antagonistas tensos desperdiçam energia e causam rigidez e resistência. Em movimentos coordenados, graciosos e eficientes, os músculos antagonistas devem ser capazes de relaxar e se alongar pronta e facilmente.

O relaxamento nos esportes depende do desenvolvimento do equilíbrio mental e do controle emocional. Um especialista relaxado gasta energia mental e física de *forma construtiva*, transformando-a quando ela não contribui para a solução do problema e usando-a livremente quando contribui. Isso não significa que ele esteja se movendo e pensando vagarosamente. Também não significa que seja indiferente ou desatento. O relaxamento desejado é o *relaxamento dos músculos, e não o da mente ou da atenção*.

A energia economizada pode ser utilizada para obter *maior constância* ou uma *expressão mais enérgica* da técnica.

O atleta mais experiente considera a forma um meio de conservação de energia. O bom atleta economiza energia porque sua técnica torna cada movimento mais eficaz – ele faz menos movimentos desnecessários e seu corpo condicionado usa menos energia por movimento.

Sempre *treine em boa forma*. Aprenda a se mover de maneira fácil e tranquila. Inicie seus exercícios com boxe sombra para soltar os músculos. Primeiro, concentre-se na forma apropriada. Depois, exercite-se mais.

O domínio dos fundamentos e sua aplicação progressiva são o segredo para ser um bom lutador.

Na maioria dos casos, a mesma tática para cada movimento deve ser treinada com os dois lados do corpo (direito e esquerdo) para obter equilíbrio adequado e eficiência, mas o principal ao desenvolver a forma é certificar-se de que nenhum princípio mecânico básico seja violado.

ECONOMIA DE MOVIMENTOS

Sempre há uma forma melhor de realizar as tarefas. Alguns dos princípios considerados importantes para melhorar o desempenho são os seguintes:

1. O *momentum* deve ser usado para vencer a resistência.
2. O *momentum* deve ser reduzido a um mínimo, se precisar ser superado pelo esforço muscular.
3. *Movimentos curvos* contínuos requerem menos esforço do que movimentos em linha reta que envolvam mudanças súbitas e bruscas de direção.
4. Quando os músculos que iniciam a ação não são opostos, permitindo movimentos livres e suaves, os movimentos são mais rápidos, fáceis e precisos do que os movimentos restritos ou controlados.
5. Um exercício que permita um ritmo fácil e natural é útil para um desempenho suave e automático.
6. A hesitação ou a interrupção dos movimentos, temporária e quase sempre mínima, deve ser eliminada de sua realização.

Não há problema em mudar seu estilo para se adaptar às circunstâncias, mas não altere a forma básica. Mudar o estilo significa mudar seu plano de ataque.

A boa forma pode ser definida como a técnica específica que possibilita a uma pessoa obter a máxima eficiência na atividade.

O equilíbrio também é vital para a boa forma. Você não terá força constante em seus golpes, a menos que seu equilíbrio e *timing* lhe dêem sustentação suficiente.

Acima de tudo, lembre-se disto: se você se retesar, perderá a flexibilidade e o *timing*, que são de vital importância para os lutadores bem-sucedidos. Portanto, pratique *diariamente*, de forma consciente, movimentos perceptivos neuromusculares econômicos e mantenha-se relaxado em todos os momentos.

CONSCIÊNCIA VISUAL

Aprender a ter grande velocidade no *reconhecimento visual* é o ponto de partida. Seu treinamento deve incluir a prática diária, curta e concentrada de visão rápida.

Altos níveis de velocidade perceptiva são produto do aprendizado, e não da genética.

Uma pessoa que seja um pouco lenta no tempo de reação ou na velocidade do golpe pode compensar isso vendo com rapidez.

A velocidade da percepção é um pouco afetada pela distribuição da atenção do observador. Quanto menor o número de escolhas, mais rápida é a ação. Quando a deixa a ser identificada for uma entre várias, cada uma exigindo uma reação diferente, o tempo é mais longo. *A reação de escolha leva mais tempo do que a reação simples*. Essa é a base para treinar as ferramentas em termos de *adequação neurofisiológica* em relação à *economia instintiva*. O movimento instintivo, por ser o mais simples, é o mais rápido e o mais preciso.

A progressão da vontade até o *controle do reflexo* ocorre quando a consciência de um atleta passa dos detalhes menores (desempenho mecânico) para os maiores e, finalmente, para toda a ação, sem nenhum pensamento concentrado em apenas uma parte.

O hábito de dividir a atenção em uma área mais ampla ajuda o atacante a ver as aberturas com mais rapidez.

Para uma percepção mais rápida, a *atenção* deve estar em sua máxima concentração na área do que deve ser percebido (isto é, um lutador preparado possui vantagem sobre um adversário que não possua esse tipo de preparação).

Alguns testes indicam que as deixas auditivas, quando ocorrem perto do atleta, são percebidas mais rapidamente do que as visuais. Use as deixas auditivas com as visuais, se possível. Lembre-se, no entanto, que o foco da atenção nos *movimentos gerais* produz uma ação mais rápida do que o foco nas deixas visuais ou auditivas.

Treine para reduzir as reações de escolha desnecessárias (minimize-se naturalmente), enquanto oferece ao adversário várias reações possíveis.

Um bom lutador sempre tenta colocar seu adversário nas situações em que o processo de escolha de reação seja mais lento.

As estratégias para distrair a atenção (blefes e fintas) são recursos atléticos para direcionar a atenção do adversário e fazê-lo hesitar antes de decifrar a deixa para reagir. Claro, uma vantagem adicional é obtida se o adversário puder ser induzido a fazer um movimento preliminar em uma direção apropriada.

O atacante que dá socos ou chutes apenas de um lado permite que o defensor tenha uma reação mais rápida por ter de focar sua atenção em um lado apenas.

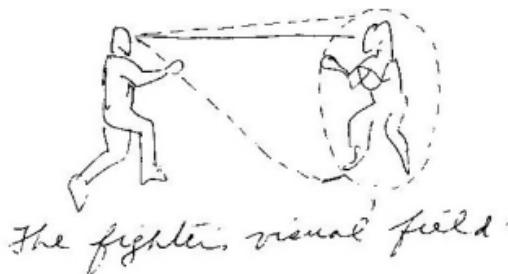
Uma pessoa reage a um movimento rápido na direção de seus olhos piscando instintivamente. Esse piscar instintivo deve ser controlado por meio do treino, senão o adversário, se perceber que o lutador fecha seus olhos quando ameaçado, pode provocar essa reação e utilizar o momento de cegueira para aplicar um soco ou um chute.

Visão central significa que os olhos e a atenção estão fixos em um ponto. Na *visão periférica*, embora os olhos estejam fixos em um ponto, a atenção é expandida para um campo maior. A visão central pode ser considerada como sendo clara e rápida, enquanto a visão periférica é mais difusa.

No combate, o aluno deve aprender a expandir sua atenção sobre toda a área usando sua visão periférica.

Exercício: O professor estende o dedo indicador e instrui o aluno a se concentrar na ponta do dedo. Ele começa a mover o dedo indicador da outra mão até entrar no campo de visão do aluno e, vagarosamente, começa a desenhar letras e números com ele. O aluno deve ser capaz de expandir sua atenção o suficiente para reconhecer as letras e números sem mudar o foco dos seus olhos.

O campo de visão aumenta ou diminui quando a distância é, respectivamente, maior ou menor. Em geral é mais fácil seguir o trabalho de pés do adversário do que o trabalho de mãos, já que os pés se movem relativamente mais devagar.



O campo visual do lutador

VELOCIDADE

Tipos de velocidade:

1. *Velocidade perceptiva.* Rapidez dos olhos para perceber aberturas e desencorajar o adversário, confundindo-o e tornando-o mais lento.

2. *Velocidade mental.* Rapidez da mente para selecionar o movimento correto, a fim de frustrar o adversário e contra-atacar.
3. *Velocidade de iniciação.* Início econômico a partir da postura correta e com a atitude mental correta.
4. *Velocidade de desempenho.* Rapidez do movimento ao colocá-lo em prática depois da escolha. Envolve a velocidade de contração dos músculos.
5. *Velocidade de alteração.* A habilidade de mudar de direção no meio do caminho. Envolve o controle do equilíbrio e da inércia (use a postura fásica, com os joelhos flexionados levemente).

Características desejáveis para aumentar a velocidade:

1. Mobilidade
2. Vigor, capacidade de recuperação rápida, elasticidade
3. Resistência à fadiga (ou seja, energia e preparo físico)
4. Agilidade física e mental
5. Imaginação e antecipação

Exercícios que aumentam a habilidade e a flexibilidade dos trabalhos de mãos e pés são indispensáveis para o lutador. Muitos não entendem o quanto a velocidade depende da *economia de movimentos* (ou seja, boa forma e boa coordenação). Assim, exercícios mecânicos constantes (praticando a atividade) são essenciais. Certa dose de *estímulos emocionais* também ajuda.

O boxe sombra é um bom exercício de agilidade e um bom método para aumentar a velocidade. Mantenha-se concentrado! Imagine que seu pior inimigo (se tiver um) está bem à sua frente e vá atrás dele. Use a imaginação ao máximo. Tente antecipar os movimentos que seu rival tentará usar e condicione sua mente para um estado de luta real. O boxe sombra melhora a respiração e a velocidade, dá idéias e ajuda a mente a fixar os movimentos do boxe para serem usados quando quiser.

A economia da forma e o relaxamento dos músculos aumentam a velocidade. Um dos maiores ajustes que o atleta iniciante deve fazer em uma competição é superar a tendência natural de tentar demais – se apressar, se esforçar, pressionar e tentar acabar com a luta de uma só vez. Conforme o atleta se esforça para melhorar o desempenho, seus requerimentos mentais excedem a capacidade física. O resultado pode ser descrito como um *esforço generalizado*, em vez de *específico*. A tensão e as contrações musculares desnecessárias agem como *breques*, reduzindo a velocidade e dissipando energia. O corpo trabalha melhor quando o atleta *o liberta*, e não quando tenta guiá-lo. Quando o atleta estiver correndo com a maior velocidade possível, não deve pensar que deveria estar correndo mais rápido.

Elementos que possibilitam maior velocidade:

- # *Aquecimento* preliminar para reduzir a viscosidade, aumentar a elasticidade e a flexibilidade, e regular o sistema em um ritmo fisiológico mais intenso (batimentos cardíacos, fluxo sanguíneo, pressão, respiração).
- # *Tensão muscular* preliminar e contração parcial.
- # *Postura* adequada.
- # *Enfoque* apropriado.
- # Redução da recepção dos estímulos para *habitos perceptivos rápidos* e redução dos movimentos resultantes para padrões de reações rápidas.

Depois que o *momentum* em um movimento elíptico ou de arremesso for gerado por um grande raio e um grande arco, a velocidade pode ser aumentada, sem a aplicação de uma força adicional, por meio da súbita *diminuição do raio do arco*. Esse efeito pode ser visto no “impulso” no final do arco no lançamento do martelo, no impulso contra a perna dianteira do batedor no beisebol etc. Fazer estalar uma toalha ou um chicote é um exemplo comum do mesmo princípio da “alavanca”.

O movimento do corpo humano semelhante a um chicote ou a uma mola durante o golpe (arremesso) é um fenômeno extraordinário. Ele pode começar com um impulso dos dedos do pé, continuar com um endireitamento dos joelhos e do tronco, passar para a rotação do ombro, continuar com o impulso do braço e culminar em um golpe seco com o antebraço, pulso e dedos. O *timing é usado de forma que cada segmento acrescente sua velocidade à velocidade dos outros*. O princípio da alavanca é usado para acentuar muitas das velocidades específicas desse desenrolar ou chicotear. A rotação de cada segmento ao redor de sua articulação-fulcro é feita em alta velocidade para aquela parte, mas o ritmo de cada segmento é acelerado tremendamente porque gira ao redor de um fulcro já bastante acelerado.

Ao jogarmos uma bola, todas as velocidades acumuladas do corpo estão presentes no cotovelo quando o antebraço se move com a ajuda do cotovelo-fulcro. A maioria dos arremessos à distância ou dos golpes em arco ilustra esses princípios da velocidade. Nós não “batemos com o pé”, mas iniciamos o *momentum* com o pé.

Um aspecto importante dessa ação múltipla de aceleração é a introdução do *movimento de cada segmento o mais tarde possível*, para aproveitar bem a aceleração máxima do fulcro. O braço é mantido tão para trás que os músculos contrários do tórax ficam tensos e esticados. O movimento final do pulso é adiado até o último instante antes da liberação ou, nos golpes, antes do contato. No futebol, o jogador faz o último movimento com o joelho e o pé assim que, ou um pouco depois que, faz contato com a bola. Essa *aceleração do último momento* é conhecida como “bloqueio através da pessoa” no futebol ou “soco através da pessoa” no boxe. O princípio é preservar a máxima aceleração até o último instante do contato. Independentemente da distância,

a fase final de um movimento deve ser a *mais rápida*. É bom manter essa aceleração cada vez maior enquanto houver contato. Esse conceito, no entanto, às vezes é confundido com a idéia de um movimento completo, livre, sem inibições da inércia corporal depois do final do contato. Esse último princípio é válido somente quando essa finalização relaxada não interferir na velocidade do próximo movimento.

A velocidade é um aspecto complexo. Ela inclui o *tempo de reconhecimento* e o *tempo de reação*. Quanto mais complexa for a situação à qual você deve reagir, mais lenta sua reação será. Daí compreendemos a efetividade das fintas.

O atleta pode acelerar sua velocidade adquirindo uma *consciência apropriada* (foco da atenção) e *posturas preparatórias adequadas*. A velocidade na qual ele pode contrair os músculos é um aspecto importante em sua velocidade relativa.

Alguns princípios físicos governam a velocidade: um raio mais curto para uma ação mais rápida, um arco maior para um momento maior, centralização do peso para velocidade na rotação e multiplicação da velocidade por movimentos seqüenciais, mas, ao mesmo tempo, sobrepostos. A pergunta que um atleta profissional deve responder é que tipo de velocidade seria mais eficaz para seu método de trabalho.

Muitas vezes o mais importante não é a velocidade do golpe, mas com que rapidez ele atinge o alvo.

TIMING

Velocidade e *timing* são complementares, e a velocidade de um golpe perderá a maior parte de sua efetividade, a menos que o momento do golpe seja adequadamente escolhido.

TEMPO DE REAÇÃO

O tempo de reação é o intervalo de tempo entre um estímulo e a reação.

Ele pode ser mais bem definido de duas formas:

1. O tempo transcorrido a partir da ocorrência do estímulo ou da deixa, até o *início* do movimento muscular.

2. O tempo a partir da ocorrência do estímulo, até o *término* de uma contração muscular simples.

Ambas as definições incluem o tempo necessário para haver a percepção. Se a percepção for simples, como ouvir um tiro ou ver uma bandeira sendo agitada, a possível melhora da velocidade perceptiva é menor. As técnicas do *movimento preparatório* podem ser aperfeiçoadas para que o tempo de resposta seja mais curto. O direcionamento da *atenção (consciência)* em relação à ação pode diminuir o tempo de resposta. O fator da segunda definição é o da velocidade de contração muscular.

A reação total consiste em três elementos:

1. O tempo necessário para o estímulo alcançar os receptores (ou seja, auditivo, visual, tático etc.).
2. O tempo necessário para que o cérebro transmita o impulso através das neurofibrilas apropriadas, até os músculos apropriados.
3. O tempo necessário para que os músculos entrem em ação depois de receber o impulso.

O tempo de reação se torna maior nas seguintes condições:

1. Pessoa não treinada em nenhum tipo de sistema.
2. Fadiga.
3. Distração.
4. Perturbação emocional (por exemplo: raiva, medo etc.).

O tempo de reação do adversário é aumentado:

1. Imediatamente após o término da execução de uma técnica.
2. Quando seus estímulos são combinados.
3. Quando está inalando.
4. Quando ele gasta energia (envolve atitude).
5. Quando sua atenção ou visão é distraída.
6. Geralmente, quando ele está desequilibrado física ou mentalmente.

Aquecimento, condição fisiológica e grau de motivação afetam o tempo geral de reação.

TEMPO DO MOVIMENTO

O tempo do movimento pode ser comparado ao tempo de esgrima. O tempo de esgrima (*temps d'escrime*) é o tempo que um esgrimista leva para realizar um único movimento, que pode ser um simples movimento com o braço ou um passo para a frente.

O tempo gasto para a realização de um movimento simples varia de acordo com a velocidade de cada lutador.

Atacar de forma inesperada ou remover a espada quando seu adversário está prestes a prendê-la são exemplos de ações executadas *no momento adequado*.

Não é necessário executar uma ação no momento adequado com um movimento rápido ou violento. Um movimento iniciado do repouso sem uma preparação óbvia e que siga *tranquilamente, sem hesitação*, pode ser tão inesperado que atinja o adversário antes que ele seja alertado.

Faça seu adversário perder o tempo de movimento:

1. Distraindo-o para atrapalhar seu ritmo.
2. Agarrando-o e controlando-o (imobilização).
3. Forçando-o a ter uma reação preliminar na primeira metade do seu ataque.
4. Desviando seu movimento e ganhando vantagem.

Uma ação, embora tecnicamente perfeita, pode ser frustrada pelos golpes preventivos do adversário. Portanto, é absolutamente essencial escolher o momento certo, psicológica ou fisicamente, para atacar, quando o adversário não puder se esquivar.

Portanto, o *timing* significa a habilidade de reconhecer o momento certo e aproveitar a oportunidade para agir. O *timing* pode ser analisado por meio de seus aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos.

- # Um golpe pode ser dado quando o adversário estiver preparando ou planejando o movimento.
- # Um golpe pode atingir o adversário quando ele estiver no meio do movimento.
- # Um golpe pode atingir o adversário nos eventos cíclicos de tensão.
- # Um golpe pode ser dado quando o adversário não estiver prestando atenção, quando sua concentração diminuir.

Esse momento perfeito pode ser buscado de forma intuitiva ou provocado conscientemente. Um bom lutador deve sentir, e não perceber, sua chance de atacar.

Exercícios de Timing:

1. Pratique a manutenção da distância adequada.
2. Ataque quando seu adversário mudar de posição ou estiver recolhendo a arma.
3. Pratique o *ataque evasivo*, um ataque simples, no momento certo, contra

a tentativa de engajamento do adversário. O ataque evasivo deve ser praticado contra o engajamento simples, semicircular e circular.

Tenha como objetivo golpear rapidamente e não sacrifique a velocidade em prol da força. Um excelente chute e um ótimo soco dependem de duas coisas: (a) potência e (b) *timing*. O *timing* é parte integrante da potência, mas o contrário não acontece. Uma pessoa não precisa de força ou peso para golpear com potência. *Escolher o momento certo é o segredo de um bom golpe.*

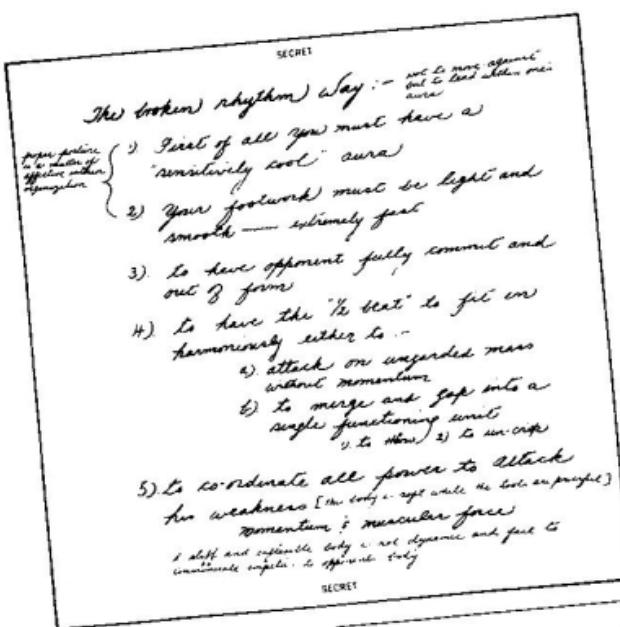
Escolher o momento certo do golpe, no boxe, significa a arte de golpear o rival *conforme ele vai para a frente* ou, talvez, conforme é induzido a ir para a frente. O bom lutador parece adivinhar corretamente as intenções do adversário e, sempre que possível, toma a iniciativa e *influencia a reação* do adversário. Então, suas ações são realizadas propositadamente e sem hesitação. Isso requer confiança, e ninguém – repito, ninguém – pode golpear realmente com força, por meio do *timing* perfeito, a menos que tenha total confiança na própria habilidade.

RITMO IRREGULAR

Geralmente, dois lutadores com habilidades iguais podem seguir os movimentos um do outro e, a menos que haja uma diferença considerável na velocidade, provavelmente empatarão. Os movimentos de ataque e defesa trabalham quase no mesmo ritmo. Eles têm um relacionamento seqüencial que torna o *timing* adequado de cada movimento dependente do movimento anterior. Embora haja uma pequena vantagem na iniciativa do ataque, ele também deve se apoiar em uma velocidade maior para atingir o alvo com sucesso. No entanto, quando o ritmo é irregular, a velocidade não é mais o elemento principal no sucesso do ataque ou contra-ataque do lutador que tornou o ritmo irregular. Se o ritmo foi bem estabelecido, há uma tendência a continuar na seqüência do movimento. Em outras palavras, cada lutador é *impulsionado* a continuar a seqüência. O lutador que conseguir quebrar esse ritmo com uma leve hesitação ou um movimento inesperado pode fazer seu ataque ou contra-ataque com uma velocidade moderada. O adversário é induzido a continuar com o ritmo anterior e pode ser atingido antes de poder se ajustar à mudança. É por isso que o golpe no momento certo geralmente é bom, porque parece pegar a vítima despreparada.

O *timing* deve ser tomado mais como uma questão psicológica do que como uma questão de luta, porque a quebra do ritmo se apóia no fato de que *a vítima vai continuar, por uma fração de segundo, na seqüência de movimentos que foi subitamente interrompida.*

Às vezes, o *timing* implica atacar com muitos movimentos de ameaça (fintas). Se o defensor aceitar esse ritmo e tentar se defender dessas várias ameaças, uma leve hesitação quebrará o ritmo e oferecerá a oportunidade para o ataque final. Em outras ocasiões, quando seu adversário estiver no meio dos avanços ou movimentos de ameaça, você pode quebrar o ritmo primeiro reagindo, aparentemente, como ele espera, e fazendo um contra-ataque quando ele estiver pensando que você está seguindo a finta. Você deve golpear, já que ele é induzido a continuar com as ameaças e não pode se ajustar à necessidade da defesa antes de receber o golpe. Geralmente, o *timing* aqui significa iniciar o ataque ou movimento quando seu adversário inicia a preparação de um ataque. Assim, o *timing* se torna uma questão de aproveitar aquele pequeno intervalo antes que o adversário possa se readjustar para se defender.



CONFIDENCIAL

Ritmo irregular: não fazer movimentos muito amplos, mas golpear dentro da própria aura.

Uma postura apropriada é uma questão de organização interior eficaz.

- 1) Primeiro, você deve ter uma aura "sensivelmente calma".
- 2) Seu trabalho de pés deve ser leve e uniforme – extremamente rápido.
- 3) Ter o adversário totalmente envolvido e fora de forma.
- 4) Fazer o "1/2 tempo" se adaptar de forma harmoniosa com:
 - a) ataque em pontos desguardados sem *momentum*
 - b) juntar em uma única unidade: 1) golpear
2) relaxar

5) Coordenar toda a força para atacar sua fraqueza (o corpo é suave enquanto as ferramentas são poderosas), *momentum* e força muscular.

Um corpo rígido e inflexível não é dinâmico e não consegue transmitir o impulso ao corpo do adversário.

CONFIDENCIAL

Um tempo e meio

Diz-se que qualquer ataque realizado na metade do movimento do adversário ocorre no meio tempo. Quando o lutador diminui o ritmo do adversário, induzindo ou realizando um movimento de contagem completa, ele pode “quebrar o transe” golpeando no meio tempo. Esse ritmo irregular freqüentemente pegará o adversário desequilibrado física e mentalmente para se defender.

CADÊNCIA

A velocidade *regulada para coincidir com a do adversário* é conhecida como *cadência*. É o ritmo específico no qual uma seqüência de movimentos é executada.

Uma cadência avaliada corretamente permite o controle tranquilo de cada golpe. Esse controle permitirá que o lutador selecione com maior facilidade os movimentos de ataque e defesa que terminarão em um golpe.

Lembre-se que, para acertar um golpe, *a defesa deve ser evitada*. A velocidade excessiva pode se emparelhar com a defesa do adversário. Diz-se, então, que o atacante “defendeu o próprio golpe”.

Idealmente, um lutador *deveria tentar* impor sua cadência ao adversário. Isso pode ser conseguido *variando intencionalmente a cadência dos próprios movimentos*. Por exemplo, ele pode deliberadamente estabelecer um certo ritmo nas fintas, em um ataque composto, até que o defensor seja induzido a seguir essa cadência.

Ao conseguir uma vantagem sobre o adversário no fator velocidade, o lutador pode conduzi-lo. Em outras palavras, o adversário deverá continuamente tentar acompanhar seu ritmo. Se você tiver uma vantagem de velocidade suficiente em mãos, é possível mantê-la. Isso deve ter um efeito moral no adversário que, vendo-se sujeito à vontade do seu adversário no importante fator velocidade, não pode deixar de sentir sua confiança abalada.

A preparação com uma série de ataques falsos e fintas executados em um ritmo normal possui o efeito de fazer o adversário ter uma falsa sensação de preparação. Isso habitua as reações dele a uma cadência diferente daquela que será usada para o ataque. Então os movimentos incluídos no ataque final são *subitamente acelerados* e provavelmente o surpreenderão.

Uma mudança de cadência muito eficaz é *reduzir*, em vez de aumentar, a velocidade da ação final de um ataque composto ou contragolpe. Essa diminuição da ca-

dência pode ser vista como um golpe que começa, pára no meio do caminho e continua quando o adversário sai da linha de alcance na esperança de bloqueá-lo.

A velocidade aplicada no *momento oportuno*, com a cadência corretamente avaliada na execução do movimento, ajudará a garantir o sucesso de um golpe.

"TEMPO"

O sucesso de um movimento de ataque ou de defesa depende de sua realização no momento correto. Devemos *surpreender* nosso adversário e aproveitar o momento de *impotência*.

Aquela *fração de segundo* (uma batida em uma cadência) que é a mais adequada para realizar uma ação eficaz é chamada de *Tempo*.

Do *ponto de vista psicológico*, o momento da surpresa e, do *ponto de vista físico*, o momento de impotência são os momentos corretos para atacar. Essa é a verdadeira concepção de "Tempo" – *escolher o momento correto de fraqueza psicológica e física do adversário*.

Também existem oportunidades de tempo quando o adversário faz um movimento consciente, ou seja, quando dá um passo para a frente, quando faz uma provocação etc. Nesses casos, e em outros similares, o momento de atacar é *quando ele está executando o movimento*, porque, *até terminá-lo, ele não pode mudar*.

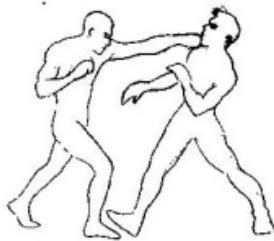
O *Tempo* engloba todas as ações no auge das lutas, mas fique atento para que o adversário não o engane dando falsas oportunidades de "Tempo".

Ataque quando seu adversário estiver *preocupado*, quando ele estiver preparando a ofensiva, o avanço, a ausência de toque, o engajamento e a mudança deste. Isso requer vigilância e concentração contínuas.

Imagine que a concentração do seu adversário é um gráfico e *ataque nos momentos de baixa*, ou seja, quando ele *estiver indeciso*.

A escolha do momento é o fator mais importante para o sucesso de uma ofensiva. Desenvolva-a. Mesmo uma técnica perfeita e grande velocidade falharão, se o ataque for feito "fora da hora".

O "como" é importante, mas, para ser bem-sucedido, você precisa do "por quê" e do "quando".



INTERCEPTAÇÃO

Quando a distância é grande, o atacante precisa de algum tipo de preparação. Portanto, ataque-o em sua preparação de ataque.

Uma interceptação é um golpe oportuno dado no momento em que o adversário está atacando. Esse golpe *antecipa e intercepta* a linha final de ataque e é realizado de tal forma que a pessoa que o executa está protegida por estar fora do alcance ou por uma proteção suplementar. Para ser bem-sucedido, esse movimento deve ter uma antecipação apropriada, um *timing* exato e um posicionamento preciso.

Basicamente, uma interceptação interrompe o adversário no meio do ataque. Ela pode ser direta ou indireta. Pode ser usada conforme ele se move para a frente, para chutar ou socar, quando está preocupado com a finta ou entre dois movimentos de uma combinação complicada.

Interceptação

1. Na preparação do adversário para ir para a frente.
2. Para interromper o ataque enquanto o braço dele ainda está curvado.
3. Quando o adversário simula um ataque muito amplo, expondo sua guarda.
4. Contra um ataque com movimentos de mão muito amplos e mal direcionados.
5. Antes de aplicar uma imobilização (usando uma interceptação direta ou indireta).
6. Na primeira finta, a partir da posição de guarda, antes de passar para um ataque real.

A interceptação é uma forma excelente de defesa contra um adversário que ataca de modo desordenado (especialmente contra a parte que está na frente e as linhas expostas), com cuidado insuficiente com a proteção, ou contra um adversário que chega perto demais.

A correta apreciação de *tempo e distância* é essencial para realizar uma interceptação eficaz. Ela é feita geralmente com um golpe direto ou chute, mas também pode ser

parte de um desengajamento, de um desengajamento em contra-ataque ou enquanto você se esquiva do golpe.

Às vezes, a interceptação precisa de determinada angulação do corpo para dominar a mão do adversário.

A interceptação freqüentemente precisa de um passo para a frente, para ficar à frente do foco do adversário. É aconselhável ao menos se inclinar para a frente como se fosse ao encontro do atacante.

Uma interceptação geralmente é mais útil e bem-sucedida contra ataques que começam com um passo para a frente, nos quais a margem de tempo existente para sua realização é maior, do que contra ataques não precedidos por um passo. Portanto, podemos dizer que a interceptação geralmente é o golpe escolhido para lidar com a *preparação da aproximação*.

Uma pessoa deve treinar para estar constantemente preparada para fazer uma interceptação durante o curso de qualquer movimento de uma fase. A realização de uma interceptação não apenas permite que muitos golpes sejam dados, mas também tem um efeito moral devastador em um adversário forte e confiante. Treine para realizar interceptações com grande *velocidade e precisão*, a partir de *vários ângulos*.

AÇÕES REALIZADAS EM REAÇÃO A UM CONTRA-ATAQUE

Não é inteligente atacar sem primeiro ter ganhado controle do ritmo do movimento ou da posição da mão do adversário. Um lutador inteligente usa todos os meios à sua disposição, de forma paciente e sistemática, para induzir a interceptação. Ele traz a mão ou a perna do adversário para dentro do seu alcance e oferece a oportunidade de ganhar controle.

O ataque com segundas intenções ou “*contra-ataque do contra-ataque*” é um movimento *premeditado*, geralmente usado contra um lutador que possui o hábito de continuamente usar interceptações ou que ataca no meio do ataque. Quer dizer, alguém que inicia um ataque assim que seu adversário faz qualquer movimento ofensivo.

O contra-ataque do contra-ataque é a estratégia com a qual um adversário é induzido ou provocado a atacar no *Tempo*, com o objetivo de contra-atacar ou, alternativamente, segurando ou soltando a mão do adversário e executando um ataque subsequente ou contragolpe. Ele consiste mais em dar o *timing* correto à defesa do que em induzir à interceptação. A velocidade das reações do adversário e sua cidadania deverão ser avaliadas.

A distância deve ser avaliada corretamente para minimizar o perigo de ser golpeado enquanto estiver dentro do alcance do adversário no intuito de fazer o movimento final da seqüência de reação ao contra-ataque (o contragolpe).

O sucesso de um movimento de contra-ataque do contra-ataque depende, em grande parte, de ocultar suas reais intenções e induzir o adversário a fazer a interceptação com convicção, para que ele tenha uma chance mínima de se recuperar quando seu golpe for defendido, antes de o contragolpe atingir o alvo.

A interceptação pode ser induzida de várias maneiras:

- # Pela provocação (expondo os alvos).
- # Por fintas intencionalmente não defendidas.
- # Realizando falsos ataques com uma investida parcial ou simplesmente dando-se um passo para a frente.

Pode ser útil contra-atacar um contragolpe imobilizando a interceptação ou as armas alternativas do adversário ou atacando de forma evasiva (ou seja, de várias posições corporais ou sem usar ataques diretos).

Perceba se seu adversário não está iniciando uma interceptação propositadamente como uma finta, ou se ele se defenderá do contragolpe e o atingirá com um outro golpe (ele pode induzi-lo a usar o contra-ataque do contra-ataque demonstrando uma predileção aparente por interceptações).

Os ataques e contragolpes, independentemente de quão bem executados, em geral falharão, a menos que sejam realizados no momento certo (*timing*) e na velocidade certa (*cadênci*a). Um exemplo simples da escolha correta do tempo é fornecido por um ataque por desengajamento. A partir da posição normal de guarda, um desengajamento pode ser defendido com um movimento lateral da mão, que se move alguns centímetros, enquanto a mão do atacante precisa se mover por vários centímetros antes de alcançar o alvo. Nessas condições, o ataque mais rápido deve ser defendido por um movimento de defesa lento e regular. A disparidade de tempo será agravada se o ataque for direcionado ao lado do alvo em direção ao qual a mão do defensor já estiver se movendo para fechar a linha.

É claro que o ataque deve ser cronometrado para que ele se move em direção a uma parte do alvo a partir da qual a mão do adversário esteja se movendo, ou seja, em direção a uma linha de abertura, e não de fechamento, se você quiser ter a melhor chance de superar a desvantagem do tempo e distância à qual sempre se está sujeito.

Da mesma maneira, um momento excelente para iniciar um ataque é quando o

adversário está preparando um ataque. Sua intenção e o movimento da sua mão estarão momentaneamente concentrados mais no ataque do que na defesa.

Um ataque durante a preparação geralmente é eficaz contra um adversário que mantém uma distância particularmente precisa e é difícil de ser alcançado porque sempre fica fora da distância de ataque quando um movimento ofensivo é feito. O ataque pode ser realizado depois que o adversário for induzido a preparar um ataque com um pequeno passo para trás.

Um ataque durante a preparação não deve ser confundido com um ataque durante outro ataque. O primeiro é feito durante a preparação e *antes* do início do ataque do adversário, enquanto o segundo é, de fato, um movimento contra-ofensivo. Uma escolha exata da distância e um *timing* preciso são necessários, se o ataque durante a preparação for realizado para obter prioridade sobre o ataque do adversário.

ATITUDE

O estado da mente do atleta, conforme ele enfrenta a situação, determina o grau de tensão excessiva que levará para essa situação. O atleta que não tem tensão excessiva enquanto espera pela performance geralmente é autoconfiante. Tem aquilo que chamamos de *atitude de vencedor*. Ele se vê como o mestre da situação atlética que o aguarda. Para muitos atletas, ser um campeão é uma questão de “necessidade psicológica”. Alimentado por sucessos anteriores e tendo superado completamente os fracassos passados, se sente um rei entre seus súditos.

Conforme um evento se aproxima, o atleta freqüentemente sente certa ansiedade (frio na barriga), se sente nauseado e pode até vomitar, seu coração acelera e pode sentir dor nas costas. O atleta experiente reconhece essas sensações *não como uma fraqueza interior*, mas como um ânimo interior. Esses sinais indicam uma *preparação para uma atividade violenta*. Na verdade, o atleta que expressa um sentimento de euforia antes de um evento provavelmente está mal preparado. Muitos atletas chamam isso de *adrenalburger*, uma condição afetada pela atividade adrenomedular, potencializada pelo efeito estimulante da situação competitiva.

Se não houver domínio sobre o emocional, momentos críticos da luta nos quais a tensão é mais alta resultarão em perda da técnica pelo lutador. Os músculos do lu-

tador, repentinamente, terão de trabalhar contra os músculos antagonistas extremamente tensos. Ele se tornará rígido e desajeitado em seus movimentos. Exponha-se a várias condições e aprenda.

A experiência mostra que um atleta que se força ao limite pode ter resistência infinita. Isso significa que o esforço comum não liberará a reserva de força armazenada no corpo humano. Um esforço extraordinário, condições muito tensas ou uma verdadeira determinação de vencer a todo custo liberará essa energia extra. Portanto, apesar de estar cansado ao extremo, um atleta pode perseverar quase indefinidamente para alcançar seu objetivo, se estiver determinado a ganhar. A atitude "você pode vencer se realmente quiser" significa que a vontade de vencer é constante. Nenhum golpe, nenhum esforço, nenhuma condição é "difícil" demais quando o objetivo é vencer. Essa atitude pode ser desenvolvida somente se a vitória estiver ligada aos ideais e aos sonhos do lutador.

Um lutador deve aprender a lutar na maior velocidade possível em todos os momentos, e não progredir sem esforço, com a idéia de que pode "ganhar vantagem" quando houver uma oportunidade. O verdadeiro competidor é aquele que dá o máximo de si por todo o tempo. O resultado é que trabalha perto de sua capacidade máxima o tempo todo e, assim, forma uma *atitude* de usar tudo o que pode. Para criar essa atitude, o lutador deve ser treinado mais tempo e de forma mais rigorosa e rápida do que o normal.

Use a atitude para criar:

1. Atitude evasiva com movimentos bastante leves (mas não passivos!!)
2. Ataques devastadores
3. Velocidade
4. Dinâmica natural
5. Dissimulação
6. Objetividade
7. Calma total

FERRAMENTAS

Antes de estudar a arte, um soco para mim era apenas um soco, um chute era apenas um chute. Após ter estudado a arte, um soco não era mais um soco, um chute não era mais um chute. Agora que entendo a arte, um soco é apenas um soco, um chute é apenas um chute.

As restrições a táticas “injustas” e ilegais do boxe ocidental o tornam muito inovador quanto à preservação da integridade física do lutador, que no Oriente não usa proteções e expõe ter o corpo todo. Além disso, a prática sem contato – parar os ataques a alguns centímetros do alvo – nas artes marciais orientais cria um falso senso de distância. Desse ato ante um alvo em movimento, e não da explosão no momento certo através de um alvo em movimento, nasce a negligência na prática de táticas evasivas. As táticas evasivas são parte de uma arte agressiva como o boxe. Deslizamentos, flexões e contorções são defesas agressivas que não requerem o corpo fora do alcance.

Nas lutas realistas e completas, devemos incorporar os elementos práticos de ambas as táticas citadas. Devemos usar o raio de alcance como um dispositivo de proteção, bem como as táticas evasivas de luta a curta distância. Nenhum dos dois por si só é suficientemente confiável para ser bem-sucedido na luta completa.

Táticas evasivas combinadas com contragolpes podem ser aplicadas em lutas sem proteção durante o engajamento final prolongado do adversário e durante os intervalos entre duas ações progressivas em sua direção. Essas táticas servirão para tirar um agressor do jogo ou para iniciar o agarramento.

No boxe, a melhor defesa é um bom ataque: golpes, movimentos falsos e *socos em contra-ataque apoiados pela mobilidade*, pressão e estratégia.

Um bom boxeador é capaz de golpear seu adversário com socos velozes como um raio e se esquivar dos socos do contra-ataque de seu adversário com fintas de forma que esses socos não atinjam o alvo. Isso deixa o adversário fora de posição e o torna um alvo fácil para outro soco do boxeador que está atacando.

A arte e a ciência do boxe consistem na habilidade de enganar um adversário e superá-lo estrategicamente. Para isso, você deve entender os golpes, os diferentes tipos de socos (e chutes) e quando e onde usar cada tipo. Deve desenvolver combinações de socos (e/ou chutes) que funcionem bem. Após uma longa prática, deve ser capaz de pôr todo o seu peso e força no soco (e chute). Você deve aplicar o golpe certo, no momento apropriado, automaticamente. Quando os socos (e chutes) forem automáticos, eles se tornarão instantâneos e sua mente ficará livre para planejar a luta conforme ela progride e novas situações aparecem. Você só alcançará esse estágio de desenvolvimento se tiver determinação para treinar. A persistência no treinamento é a coisa mais valiosa que o boxe tem a oferecer.

Os elementos ofensivos são todos usados para conduzir o ataque por meio da estratégia, exigindo velocidade, dissimulação, escolha do momento oportuno para agir e bom senso. Essas são as ferramentas do mestre, que as une em ataques perfeitos.

Atacar por dissimulação, especialmente, é o ataque do mestre. O bom boxeador tem ao seu comando técnicas que desnorteiam e confundem o adversário, criando, por meio delas, muitas brechas. Ele “dá um nó” em seu adversário. Combina socos e fintas de tal maneira que ambos parecem iguais. Atrai o adversário para si, *forçando-o a fazer o que deseja*. Com golpes defensivos e movimentos prudentes, *mantém seu adversário fora de equilíbrio*. O bom boxeador tem a habilidade de se aproximar e entender o valor da luta a curta distância. Ele se aperfeiçoou de tal maneira no *deslocamento* que o usa tanto para atacar quanto para se defender. Por fim, é o mestre da arte do contra-ataque por saber *quando atacar e quando se deixar atacar*. O ataque preciso, portanto, não é algo simples, e requer anos de estudo e prática para um uso bem-sucedido.

No processo de ataque, há quatro métodos básicos que você usará freqüentemente: golpe, finta, indução e luta a curta distância.

GOLPE

O mestre do ataque deve saber o valor de um *golpe direto*. Deve saber o que pode acontecer em qualquer golpe. Ele percebe que para todo golpe há uma abertura, e para toda abertura há uma reação, e para toda reação há uma defesa ou um contra-ataque. Entende essas coisas, mas também sabe *como e quando* golpear com relativa segurança.

Golpear com a mão dianteira e defender com a traseira enquanto você se movimenta para o lado torna insignificante qualquer abertura que, de forma geral, resulte de um golpe direto para a frente com a mão.

FINTA

A finta é uma característica do lutador experiente. Requer o uso dos olhos, das mãos, do corpo e das pernas em um esforço único para enganar o adversário. Esses movimentos são verdadeiras armadilhas e, se o adversário tentar adaptar sua defesa, o lutador experiente aproveitará as aberturas criadas. Esse artifício também é usado para verificar qual será a reação do adversário a cada movimento.

A finta cria apenas aberturas momentâneas. Ser capaz de aproveitá-las significa ter reflexo imediato ou pressentimento das aberturas que serão criadas por certas fin-

tas. Tal familiaridade é pressuposta pela prática, já que somente por meio da prática real de muitas fintas contra vários tipos de adversários é que será determinada uma tendência de reação geral. Se uma abertura for criada por uma certa finta, ela não deve ser usada até que se tenha certeza de que o golpe será bem-sucedido. Um bom lutador sabe quais aberturas serão causadas antes de fazer uma finta e usa sua sabedoria iniciando a ação seguinte antes mesmo que tal abertura ocorra. Sempre que dois lutadores de velocidade, força e habilidade iguais se enfrentarem, o que for especialista em fintas será o vencedor.

Os elementos essenciais das fintas são *rapidez, mudança, dissimulação e precisão*, seguidos por golpes rápidos e perfeitos. Fintas usadas muitas vezes do mesmo jeito também permitirão que o adversário as use para um contra-ataque, anulando assim seu propósito.

Ataques simulados contra amadores não são tão necessários quanto contra os lutadores mais experientes. Muitas combinações diferentes de fintas devem ser praticadas até que se tornem movimentos naturais.

INDUÇÃO

A indução está extremamente associada às fintas. Enquanto se cria uma abertura com as fintas, na indução uma parte do corpo é deixada desprotegida para fazer com que um certo golpe seja dado pelo adversário, criando-se assim a oportunidade para usar um contragolpe específico.

A finta é apenas uma parte da indução. *Esta utiliza o método da estratégia e o método de imprensar ou forçar.* Ser capaz de avançar enquanto aparentemente se está aberto para o ataque, mas pronto para um contragolpe, se for bem-sucedido, é uma fase da luta que poucos desenvolvem. Muitos lutadores se recusam a golpear. Então, ser capaz de induzir ou forçar um golpe se torna muito importante.

LUTA A CURTA DISTÂNCIA

Esta é a arte de lutar bem perto do adversário. Precisa-se de habilidade não apenas para se aproximar, mas também para se manter próximo. Para se aproximar é necessário deslizar, se inclinar, serpear, induzir e fintar.

Devido às muitas variáveis, a luta é uma competição cautelosa. É imprescindível que cada golpe seja preparado de forma detalhada e paciente. No entanto, geralmente é inevitável começar uma competição com um plano fixo. Mantenha-se consciente, mas sempre flexível.

ALGUMAS ARMAS DO JKD

TÉCNICAS DE PERNAS

A – CHUTE LATERAL

(Principalmente com a perna dianteira)

1. Chute lateral para baixo
(tibia, joelho e coxa)
2. Chute lateral paralelo
(costelas, estômago, rins etc.)
3. Chute lateral para cima
4. Chute lateral em ângulo alto
(golpe de direita para a postura esquerda e vice-versa)
5. Chute lateral em ângulo baixo
6. Chute lateral deslizando para baixo
(impulso paralelo ou para cima)
7. Chute lateral na tibia ou no joelho com recuo
(contragolpe)
8. Chute lateral com salto
9. Chute de interrupção reverso na tibia ou no joelho (com arco do pé traseiro)

B – CHUTE DIRETO FRONTAL

1. Chute com os dedos
(golpe e contragolpe na virilha)
2. Chute direto alto
3. Chute direto médio
4. Chute direto baixo
5. Chute direto em ângulo
6. Chute direto baixo
(até o joelho ou pulso)
7. Chute direto com recuo
8. Chute direto com salto
9. Pisão cruzado frontal para baixo

C – CHUTE DIRETO REVERSO

1. Chute direto reverso alto
2. Chute direto reverso médio
3. Chute direto reverso baixo
4. Chute direto reverso em ângulo
(alto, médio, baixo)
5. Chute direto reverso com recuo
6. Pisão cruzado reverso

D – CHUTE LATERAL COM O PEITO DO PÉ

1. Frontal
(alto, médio, baixo)

2. Chute gancho
(alto, médio, baixo)

3. Frontal no ritmo um-dois
4. Chute gancho no ritmo um-dois
5. Com salto duplo
6. Com recuo
7. Vertical
8. Invertido

E – CHUTE GIRATÓRIO POR TRÁS

1. Chute giratório alto
2. Chute giratório médio
3. Chute giratório baixo
4. Chute giratório com recuo (contragolpe)
5. Chute giratório com salto
6. Chute giratório vertical
7. Chute giratório completo (360°)

F – CHUTE GANCHO COM O CALCANHAR

(com a perna rígida ou curvada)

1. Chute gancho com o calcanhar alto
2. Chute gancho com o calcanhar médio
3. Chute gancho com o calcanhar baixo
4. Chute gancho com o calcanhar frontal no ritmo um-dois
5. Chute gancho com o calcanhar reverso no ritmo um-dois (com o pé traseiro)

G – GOLPE COM O JOELHO

1. Golpe com o joelho frontal para cima
2. Golpe com o joelho frontal interno
3. Golpe com o joelho reverso para cima
(joelho traseiro)
4. Golpe com o joelho reverso interno
(joelho traseiro)

TÉCNICAS DE MÃOS

A – JAB FRONTAL

1. Jab de longo alcance (alto, médio, baixo)
2. Jab de curto alcance – cutucada
3. Movimentos giratórios com os dedos

B – SOCO E JAB DIRETOS FRONTAIS

1. Golpe direto alto

2. Golpe direto médio (para o corpo)
3. Golpe direto baixo
4. Inclinação à direita
5. Inclinação à esquerda
6. Golpe direto duplo

C – GANCHO FRONTAL

1. Gancho frontal alto
2. Gancho frontal médio
3. Gancho frontal baixo
4. Tenso
5. Solto
6. Para cima (com os cotovelos encostados no corpo)
7. Horizontal
8. Para a frente e para baixo (reverso)
9. Gancho com a palma da mão

D – CRUZADO TRASEIRO

1. Cruzado traseiro alto
2. Cruzado traseiro médio
3. Cruzado traseiro baixo
4. Golpe de cima para baixo (palma ou gancho invertido)
5. Golpe na virilha para cima

E – GOLPE COM A PARTE POSTERIOR DO PUNHO

1. Golpe com a parte posterior do punho alto
2. Golpe com a parte posterior do punho médio
3. Golpe com a parte posterior do punho baixo
4. Golpe com a parte posterior do punho vertical (para cima, para baixo)
5. Golpe com o braço firme (Grande golpe com a parte posterior do punho)

F – GOLPE LATERAL DE UM QUARTO

- (arco reduzido)
1. Com a palma da mão
 2. Com a parte posterior do punho
 3. Golpe lateral de um quarto reverso (mão traseira)
 4. Com os dedos girando

G – UPPERCUT

1. *Uppercut* alto
2. *Uppercut* médio
3. *Uppercut* baixo
(em direção à virilha)
4. Ponta da mão reversa à virilha

H – GOLPE GIRATÓRIO REVERSO

1. Com a parte inferior do punho

2. Com o antebraço
3. Com o cotovelo
4. Golpe giratório duplo

I – GOLPE MARTELO

1. Martelo de esquerda
2. Martelo de direita
3. Martelo para baixo

TÉCNICAS DE COTOVELO

1. Cotovelo para cima
2. Cotovelo para baixo
3. Contorcendo para baixo
4. Cotovelo para trás
5. Golpe à direita
6. Golpe à esquerda

CABEÇADA

1. Investida para a frente
2. Investida para trás
3. Investida para a direita
4. Investida para a esquerda

ETC.

AGARRAMENTO

1. Luta livre: Estrangulamento
Agarramento da perna
Gravatas
2. Judô: Imobilização das articulações
Sufocação
Alavanca

DESENVOLVIMENTO MENTAL

1. Krishnamurti
2. Zen
3. Taoísmo

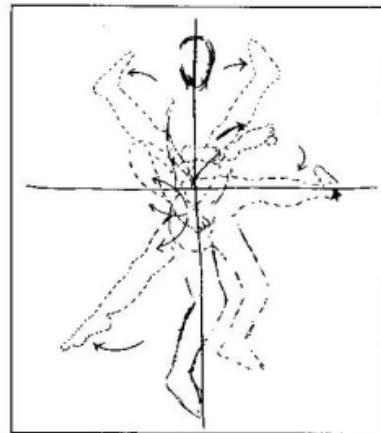
CONDICIONAMENTO

1. Geral: Corrida
Flexibilidade
2. Especializado: Boxe
Chutes
Luta livre
3. Força: Pesos
Aparelhos especiais

NUTRIÇÃO

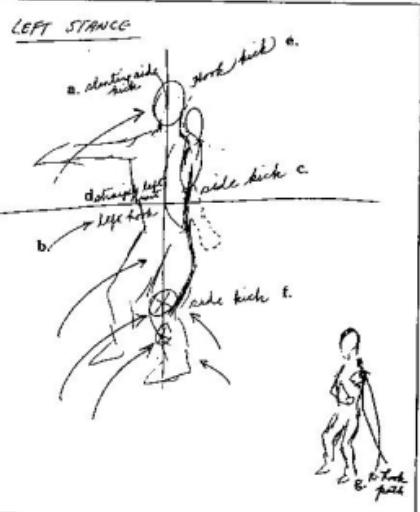
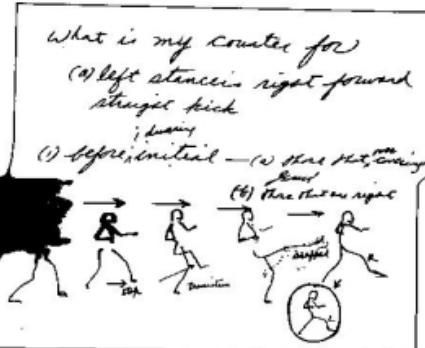
1. Decompor/recompor
2. Dieta substancial

CHUTES



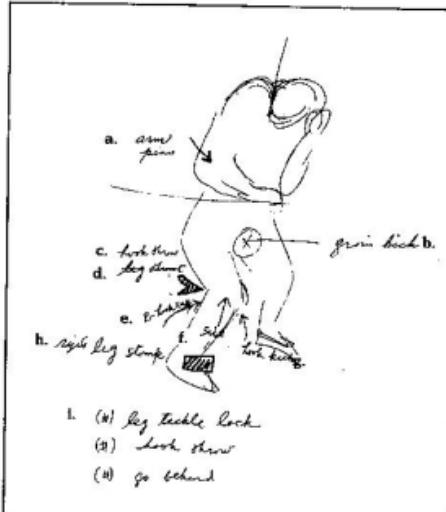
Quais são as Opções de Alvo em termos de facilidade, segurança, eficiência?

- a) gancho:
 - (1) joelho frontal do lutador com guarda dianteira direita
 - (2) virilha do lutador com guarda dianteira direita
 - (3) cabeça do lutador com guarda dianteira direita
 - (4) joelho do lutador com guarda dianteira esquerda
 - (5) cabeça do lutador com guarda dianteira esquerda
- [Observação: Verifique a sensibilidade do corpo para aplicar força em áreas não-familiares, porém diretas, do lutador com guarda dianteira esquerda ou direita. Lembre-se do gancho esquerdo traseiro.]
- b) lateral:
 - (1) tibia/joelho do lutador com guarda dianteira direita
 - (2) tibia/joelho do lutador com guarda dianteira esquerda
- [Observação: Impulso para baixo a curta distância (peito do pé, tibia, joelho) – também pisão cruzado.]
- c) gancho reverso:
 - (1) joelho frontal do lutador com guarda dianteira esquerda
 - (2) joelho do lutador com guarda dianteira direita
- d) golpe para a frente: verifique o joelho, a virilha
- e) impulso para a frente, à esquerda (traseiro)
- f) chute giratório esquerdo
- g) chute lateral com o peito do pé na vertical
- h) *jab* de direita com os dedos – três formas
- i) *jab* de direita – (três formas e alto/baixo)
- j) gancho de direita – alto/baixo
- k) golpe com a parte posterior do punho direito – alto/baixo
- l) cruzado de esquerda – alto/baixo
- m) golpe com a parte inferior do punho direito (mão para a frente)
- n) golpe com a parte inferior (traseira) do punho esquerdo – (reverso, giratório)
- o) possíveis combinações de chutes
 - (1) acompanhamento natural
 - (2) acompanhamento treinado
- p) possíveis combinações das mãos

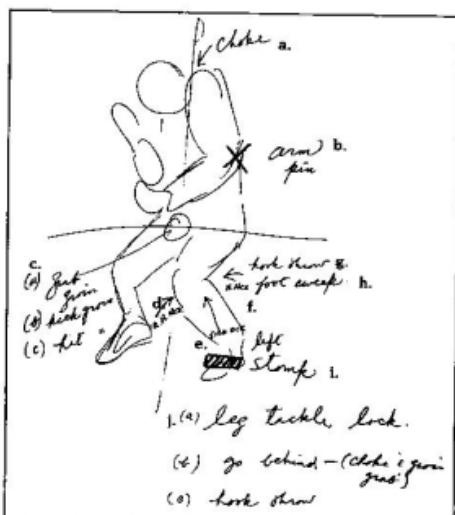


POSTURA ESQUERDA a. chute lateral inclinado
b. impulso direto esquerdo c. gancho de esquerda
d. chute lateral com o peito do pé e. chute lateral
f. chute lateral g. trajetória do ganho de direita

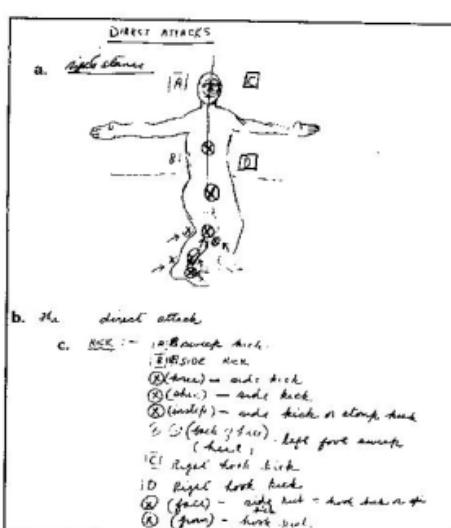
- Qual é meu contragolpe para
(a) chute direto de direita do lutador que
usa a postura esquerda
(!) antes e durante o início:
(a) aqueles que guardam
demasiadamente o território
(b) aqueles que usam a postura
direita passo - transição - chute



- a. braço fixo b. chute na virilha c. projeção do ganho
d. impulso da perna e. chute lateral com o peito do
pé direito f. lateral g. chute lateral com o peito do
pé h. pisão com a perna direita i. agarramento da
perna, projeção do ganho, ir para trás.



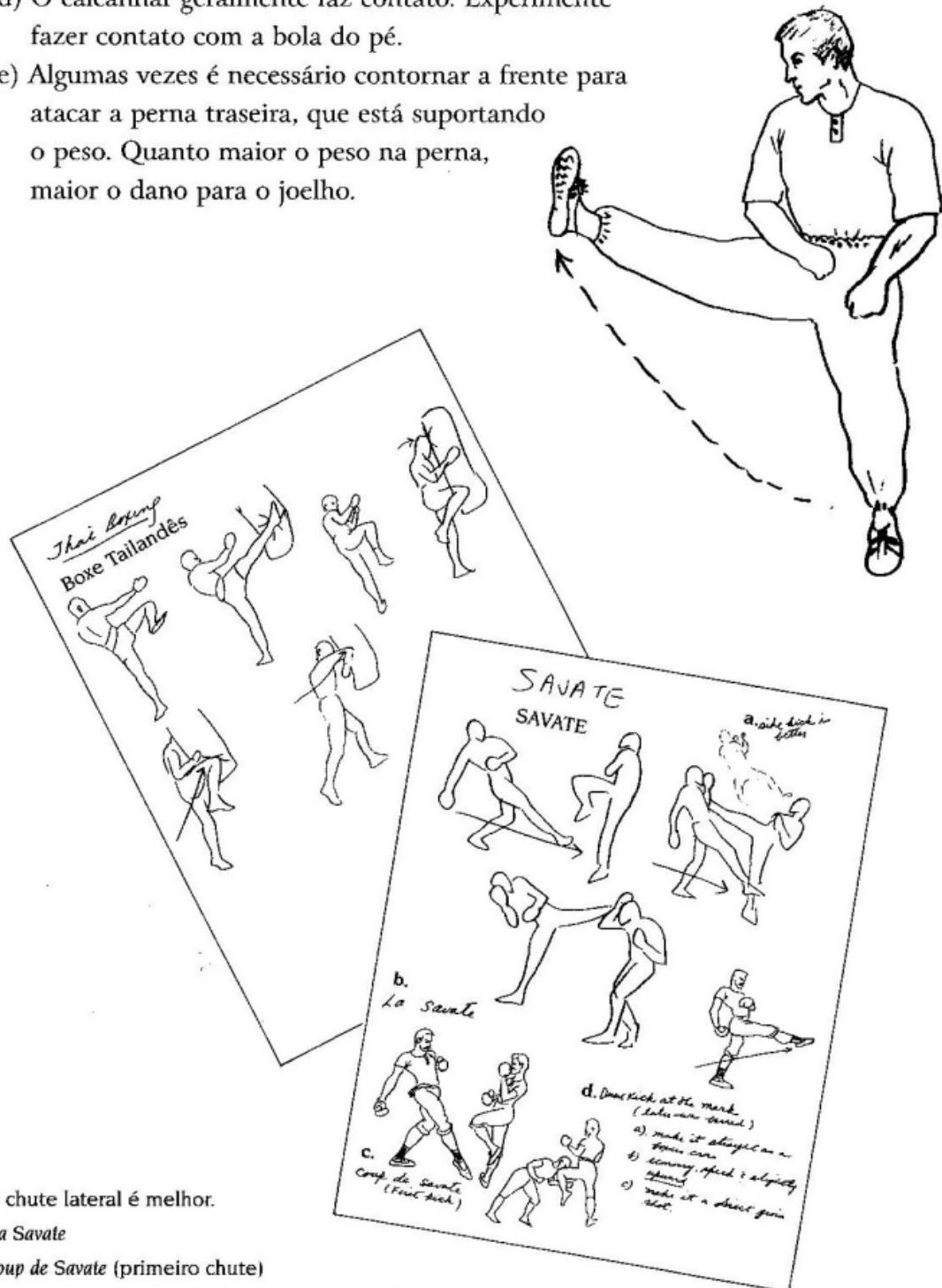
- a. sufocação b. braço fixo c. agarramento da virilha,
chute na virilha, golpe d. chute lateral com o peito
do pé direito e. chute lateral f. chute lateral com o
peito do pé g. projeção do ganho h. desvio com o
pé i. pisão esquerdo j. agarramento da perna, ir
para trás (sufocar e agarrar a virilha), projeção do
ganho.



- ATAQUES DIRETOS** a. postura direita b. ataque direto
c. CHUTE - A) chute rasteiro de direita; B) CHUTE
LATERAL DIREITO, * (joelho) - chute lateral, *
(perna) - chute lateral, * (peito do pé) - chute lateral
ou pisão, ** (parte posterior do joelho) rasteira com
o pé esquerdo, (calcanhar); C) chute lateral com o
peito do pé direito; D) chute lateral com o peito do
pé direito, * (rosto) - chute lateral, chute lateral com
o peito do pé ou chute giratório, * (virilha) - chute
lateral com o peito do pé.

O Chute de Savate – (força circular ou para cima)

- O joelho não tem a mesma mobilidade que a parte superior do corpo.
- A perna é lançada para a frente e para trás.
- Mais rápido (econômico), mais potente (natural) e mais difícil de se afastar.
- O calcanhar geralmente faz contato. Experimente fazer contato com a bola do pé.
- Algumas vezes é necessário contornar a frente para atacar a perna traseira, que está suportando o peso. Quanto maior o peso na perna, maior o dano para o joelho.



a. O chute lateral é melhor.

b. *La Savate*

c. *Coup de Savate* (primeiro chute)

d. Chute direto no alvo (foi barrado mais tarde):

a) tão direto quanto um cruzado de boxe;

b) economia, velocidade e levemente voltado para cima;

c) golpe direto na virilha.

A técnica de chutes deve:

- 1) ter um senso de facilidade, desenvolvido por meio da prática e dos exercícios complementares.
- 2) ser capaz de adaptar a altura no início.
- 3) ser economicamente repentina no início.
- 4) ter velocidade uniforme.
- 5) ser capaz de se combinar com qualquer movimento.
- 6) ser direta e instantânea ao transmitir parte da ferramenta para a área-alvo.
- 7) ser exata e precisa.

Funções dos chutes mais longos –

- 1) Primeiramente atingir um alvo mais distante.
- 2) Ser uma ferramenta de destruição.
- 3) Transpor o espaço para dar outro chute ou usar uma técnica de mão.

O chute usado deve variar de acordo com o tipo de adversário que você enfrenta.

A investida no ataque (andar, deslizar e todos os passos de ataque) deve:

- 1) facilitar uma recuperação rápida, fora do alcance de um chute em contra-ataque, se o ataque falhar. A perda de equilíbrio ou de controle, por menor que seja, pode significar que alguma parte do alvo do chute em contra-ataque foi deixada desprotegida por uma fração de segundo.
- 2) ser capaz de superar a longa medida com velocidade, economia e controle.
- 3) ter um elemento-surpresa, pegando o adversário física ou mentalmente desprevenido.
- 4) ser guiada com grande determinação e velocidade, ou força, depois de iniciada.
- 5) usar o alcance máximo para chutar o alvo (curvatura de 3/4 ou mais, especialmente no ataque). Essa distância prolongada é o que torna possível um ataque feito apenas com chutes.
- 6) ter grande elegância e consciência, comparável à mão, e golpear com força destruidora – essa é a arte dos chutes.

Desenvolva a força no mesmo instante –

- a) Durante combinações com a mesma perna.
 - gancho alto/baixo e na lateral da tíbia/joelho
 - chute lateral com o peito do pé em ângulo alto/baixo
- b) Durante chutes com alternação de pernas.
- c) Durante a extensão, extensão prolongada, gancho.
- d) Durante um impulso de curto alcance.
 - Aplique chutes laterais de curto alcance para baixo, para evitar interferência e acrescentar uma ferramenta poderosa.

– Considere os golpes com o joelho e os pisões enquanto mantém uma postura equilibrada.

Desenvolva a “sensibilidade do corpo” (distância, *timing*, lançamento etc.) ao atirar a parte da sua ferramenta em um alvo em movimento, enquanto você se move. Aprenda a *transmitir* sua arma enquanto estiver em movimento.

- a) Calcanhar – direto, lateral, cruzado
- b) Bola do pé – para cima, direto, lateral
- c) Dedo
- d) Peito do pé
- e) Ambos os lados – movimentos laterais de chute lateral com o peito do pé, rasteira

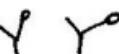
Combine os chutes com todas as fases do trabalho de pés.

- a) Avanço, todos os tipos
- b) Recuo, todos os tipos
- c) Circundar pela esquerda, todos os tipos
- d) Circundar pela direita, todos os tipos
- e) Movimentos paralelos

Observação sobre o chute veloz: assim como uma cobra, o chute rápido deve ser sentido, e não visto.

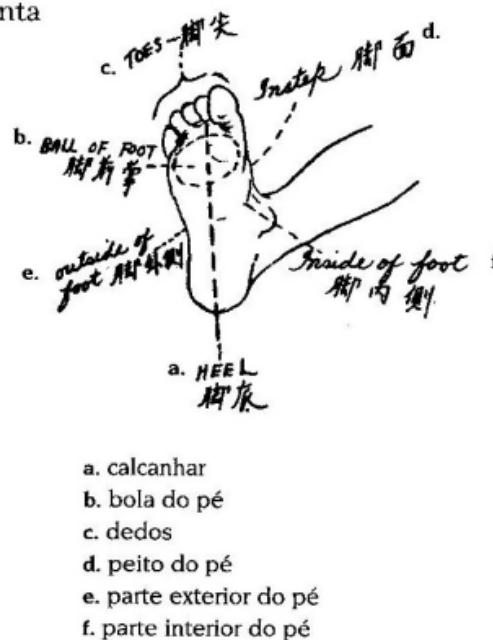
Use chutes rápidos para “abalar” a consciência do seu adversário. Relaxe os músculos antagonistas antes do impacto. Tenha uma atitude de “espera contínua”, em vez de “preparatória”. Use chutes rápidos para “interromper” a “saída da neutralidade” do seu adversário.

“Observe” o golpe sendo aplicado e a recuperação *com consciência contínua*, reforçando tudo com defesas de mão “atentas”.

Centro de equilíbrio – 

Início:

- a) relaxamento na neutralidade
- b) início econômico que se mistura com a neutralidade
- c) relaxamento descontraído (mental) e velocidade estável (físico)



Transição:

- a) visão clara
- b) neutralidade
- c) equilíbrio regulado
- d) defesa firme

Impacto:

- a) colisão no momento apropriado com a parte correta da ferramenta
- b) liberação natural da força destrutiva coordenada

Recuperação:

- a) voltar à neutralidade ou continuar com o ataque
- b) reforço com "precaução"

Quais são os chutes frontais "rápidos" e seguros usados como determinadores de ritmo que obtêm respeito, que dissimulam a distância? Com que rapidez você pode fazê-los sem os tornar "leves"?

Observação: Use o *jab* do boxe como diretriz. Você não deve usar o gancho traseiro a menos que saiba a distância e a condição física do adversário. Aprenda a *não* deixá-lo tirar proveito do seu engajamento. Intimide-o, física e mentalmente, pela dor.

Liste os chutes impulsionados pelo joelho, como:

- chute lateral com o peito do pé na virilha (movimento rápido para dentro)
- chute gancho (movimento rápido para fora)
- chute rápido para cima
- chute rápido direto para a frente

Liste os chutes impulsionados pelo quadril, como:

- chute com impulso lateral
- chute com impulso traseiro
- chute com impulso frontal

O chute impulsionado pelo joelho obtém mais potência, e o chute impulsionando pelo quadril e pelo joelho obtém mais velocidade. Teste ambos a uma distância longa, média (distância natural) e curta.

Quais são os chutes mais ágeis e que combinam com recuos rápidos?

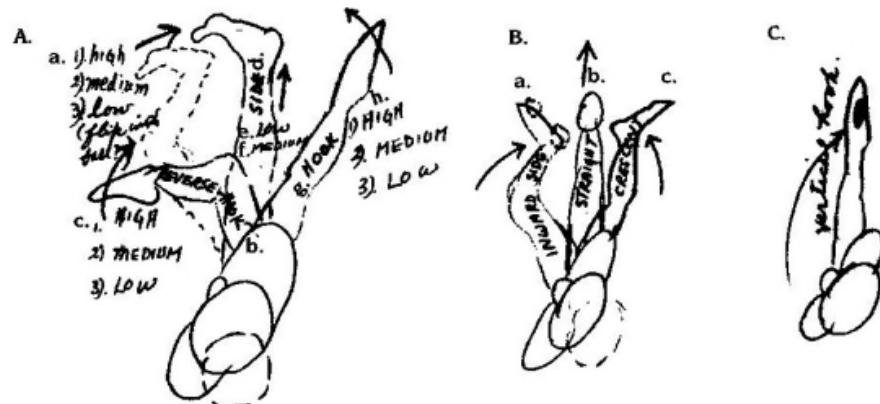
Observação: eles devem diminuir a velocidade do adversário, atingindo sua linha de movimento enquanto você se move para longe de sua linha de força.

Quais são os chutes que atrapalham?

Observação: elabore precauções para o caso de ser agarrado.

Quais são os chutes de curto alcance que impulsionam e são repentinos?
Observação: desenvolva acompanhamentos naturais das mãos ou das pernas.

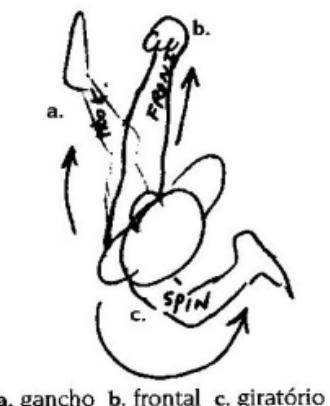
Posições de Ângulos Possíveis da Perna Frontal:



- A.** a. 1) alto 2) médio 3) baixo (pancada leve com os pés) **b.** GANCHO REVERSO c. 1) alto 2) médio 3) baixo d. LATERAL e. baixo f. médio g. GANCHO h. 1) alto 2) médio 3) baixo.
B. a. lateral interna b. direto c. crescente.
C. gancho vertical

Observação: aprenda a “transmitir a força destrutiva” para “onde” o alvo está ou para onde ele se direciona. Use a “sensibilidade do corpo” como diretriz.

Posições de Ângulos Possíveis da Perna Traseira:



Quais são os chutes mais fortes em termos de poder destrutivo?
 Quais são os que podem ser mais efetivos de forma mais fácil?

MÉTODOS DE CHUTE

- Para cima
- Para baixo
- De fora para dentro
- De dentro para fora
- Direto

Exemplos de chutes com a perna frontal:

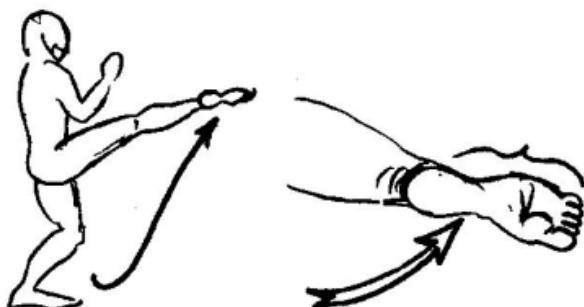
Chute na Virilha com o Peito do Pé Para Cima – (força para cima)
(curto-alcance/médio-alcance)



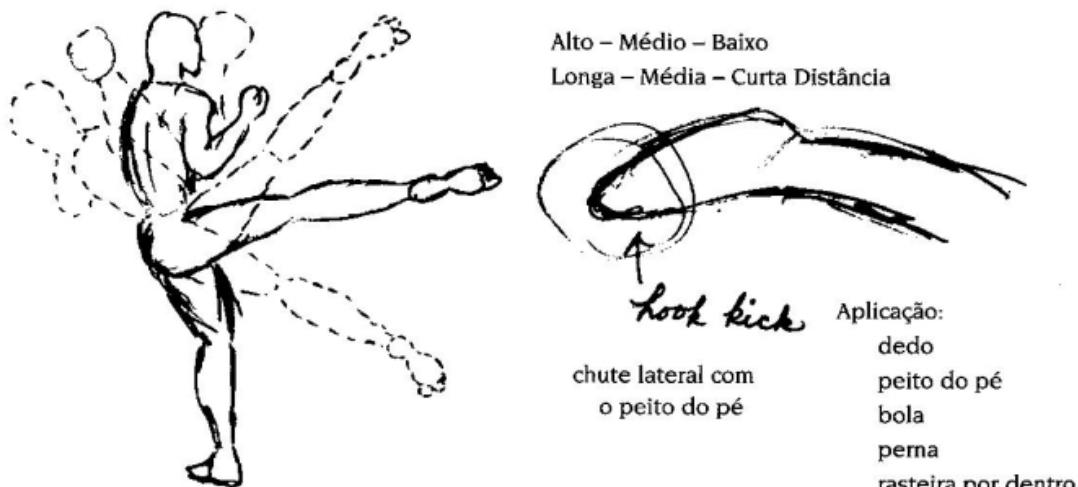
Observação: experimente a sensibilidade do corpo para transmitir o máximo de destruição na:

- 1) perna
- 2) joelho
- 3) virilha
- 4) ?

Gancho Vertical – (força para cima)
(médio-alcance)



Chute Lateral com o Peito do Pé – (de fora para dentro)



Veja a inclinação para obter equilíbrio e retorno.

Saiba quais são os músculos envolvidos nesse chute e como flexibilizar as partes.

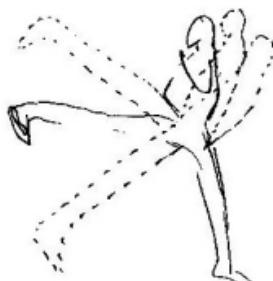
Importante: relaxe os músculos do *timing*, mas mantenha completa vigilância da posição e do *timing*.

Procure usar a bola do pé para ataques na perna, joelho ou peito do pé.

Chute Gancho – (de dentro para fora)



Chute Lateral – (direto, para cima, para baixo, ângulo interno)



Alcance: longo
médio
curto (pisão)

Em combate: o chute lateral é mais bem aproveitado quando direcionado para baixo.

Desenvolva no chute lateral um senso de “tranqüilidade sutil”.

CHUTES COM A Perna/joelho

Métodos:

- Direto
- Direto para baixo
- De dentro para fora (como um chute gancho)
- De fora para dentro (como um chute lateral com o peito do pé)

Decida quais chutes com a perna/joelho são progressivamente mais longos:

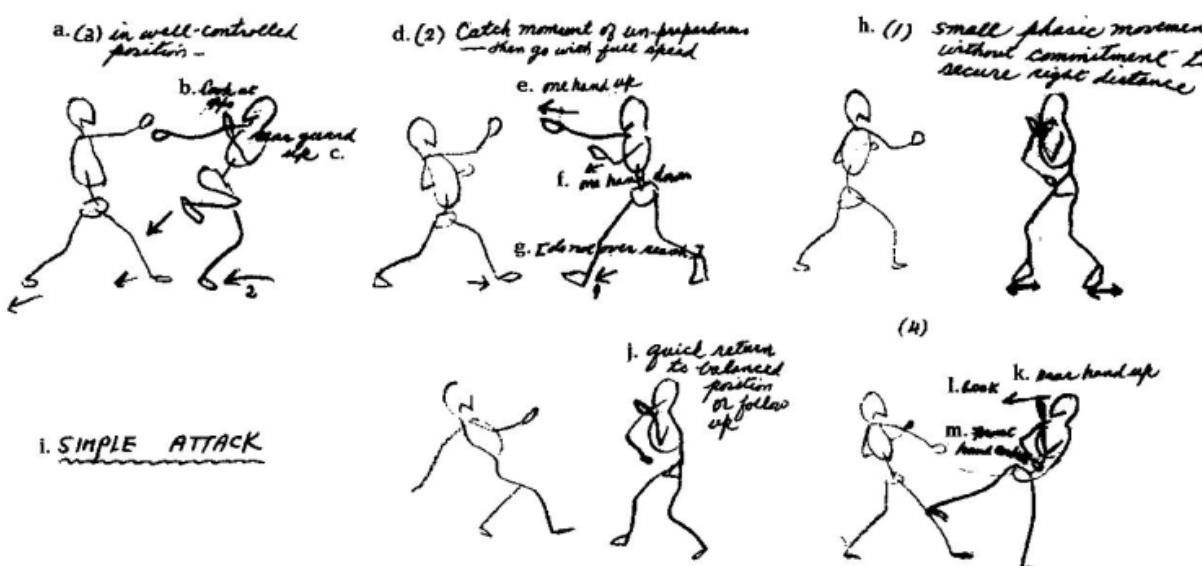
- lateral com a perna/joelho
- gancho com a perna/joelho
- gancho reverso com a perna/joelho
- direto com a perna/joelho (frontal e dianteiro)

Tudo deve ser feito com velocidade, economia e força em mente. Descubra, com os movimentos do adversário, o *timing* e a forma mais eficiente de transportar a distância.

O Chute Lateral com a Perna ou o Joelho Principal

Este pode ser um impulso explosivo ou agressivo para torcer o joelho do adversário enquanto diminui a distância para um acompanhamento com a perna ou com a mão. Isso tem um efeito muito desmoralizante e faz o adversário atacar com menos confiança. Também impõe respeito quanto à distância.

Como um ataque – para o lutador que utiliza a postura direita



- a. Em posição bem controlada.
- b. Olhe para o adversário.
- c. Posição de guarda traseira.
- d. Surpreenda nos momentos sem preparação – então avance com velocidade total.
- e. Uma mão para cima
- f. Uma mão para baixo
- g. Não estenda demais as pernas.
- h. Pequeno movimento fásico sem engajamento, para assegurar uma distância correta.
- i. ATAQUE SIMPLES
- j. Retorno rápido a uma posição de equilíbrio ou de acompanhamento.
- k. (4) mão traseira para cima.
- l. Olhar.
- m. [Illegível no original.]

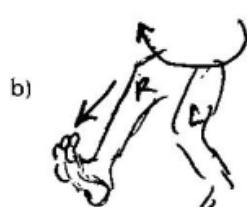
Pisão Cruzado – (força para baixo)

Perna frontal:



o quadril é fechado

Perna Traseira:



o quadril é aberto



Cite os chutes que podem ser iniciados sem mudar a posição de guarda antes ou depois, como: chute lateral com o peito do pé, chute lateral, gancho vertical, gancho reverso.



Trajetória da perna frontal
sem mudar muito a posição
de guarda.



Trajetória da perna traseira
sem mudar muito a posição
de guarda.

(Observação: o chute  tem muitas e pequenas variações de curso.)

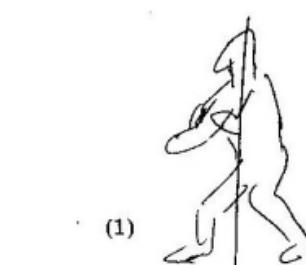
Dos chutes econômicos, qual, além do chute lateral com o peito do pé, ataca com velocidade absoluta?

Defenda-se da inconstância – encontre uma média, pensando na velocidade. Desenvolva a *economia de iniciação* e não apenas os chutes com movimentos de guarda sem alterações. Em vez disso, faça com que a *economia repentina* seja a sua diretriz.

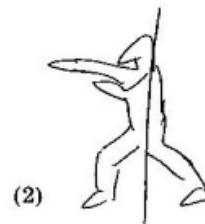
Chutes Fortes Sem Engajamento

Observação: use um impulso veloz.

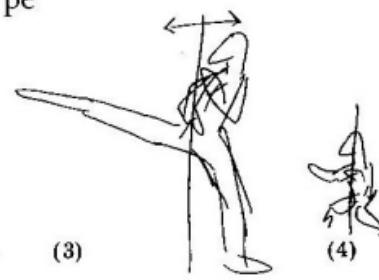
Exemplo de chute lateral com o peito do pé



Postura Física com
os Joelhos Flexionados
Levemente (neutra)

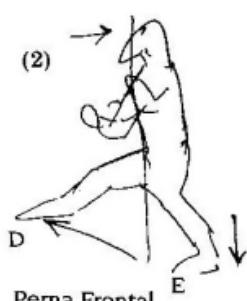


Iniciação
Econômica



Encontre o ponto para um retorno
rápido à neutralidade (isso se
relaciona a todos os chutes).

A Inserção de Chutes Básicos (sem o trabalho de pés)



Perna Frontal



Perna Traseira

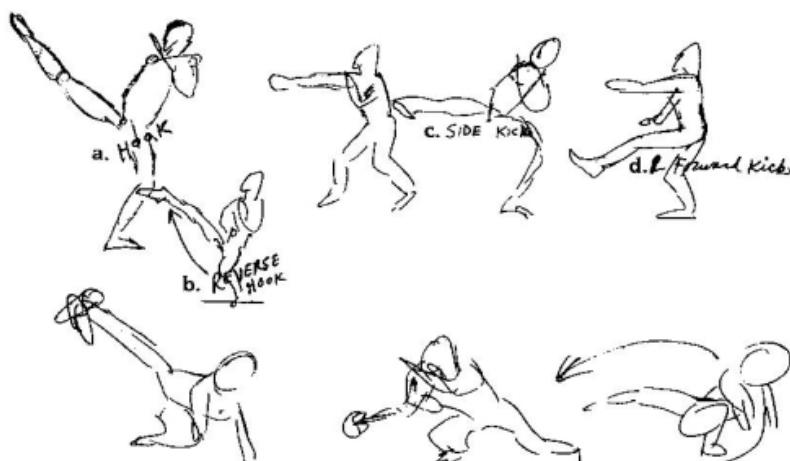
Descubra como proteger a iniciação e como retornar rapidamente à neutralidade. A proteção deve ser automática e contínua.

Cite os chutes que envolvem a mudança absoluta da posição de guarda antes ou depois da iniciação.

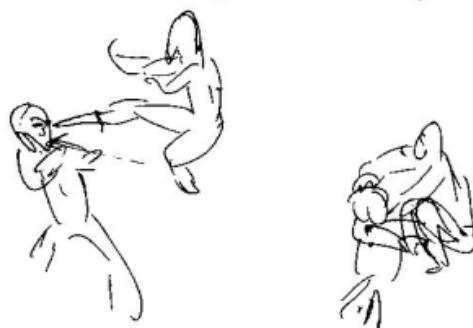
Estude a vantagem estratégica da iniciação imóvel.

Domine os chutes rápidos e potentes em posturas alta, baixa ou de base. Desenvolva a sensibilidade do corpo e uma forma eficiente de passar repentinamente para chutes rápidos e potentes enquanto avança, recua, circula para a esquerda ou circula para a direita. Aprenda a usar o “fluxo de energia” para se erguer das posições não-habituais de agachamento.

Ereto –
frontal, pelos lados, circular



Agachado no chão –
frontal, pelos lados, circular



Aéreo –
frontal, pelos lados, circular

- a. gancho
- b. gancho reverso
- c. chute lateral
- d. chute de esquerda para a frente

Desenvolva a habilidade de aplicar uma rasteira com a economia de um chute. Observe a iniciação da rasteira com o pé, com ou sem trabalho de mãos, como um contragolpe ou ataque a longo, médio e curto alcances.

a. acquire the sweep kick



a. Desenvolva o chute rasteiro

b. equilíbrio

c. bloqueio duplo

d. O chute deve ser rápido no impacto e no retorno, deve ser tranquilo e relaxado – a posição de guarda é a que controla.

O jab veloz

Pergunta: a) Que tal chutes eficientes sem muita preparação? Ou ficar parado no início e obter vantagem?

b) Quais combinações naturais são possíveis?

c) Combinação de mãos e pés?

d) Chutes duplos como no *jab* duplo.

e) Passos laterais com chutes e socos ou com o joelho, pisão com gancho e cotovelos ou interceptação.

1) Domine os chutes rápidos e potentes na postura baixa ou de base.

2) Desenvolva a sensibilidade do corpo e uma forma eficiente de passar repentinamente para chutes rápidos e potentes enquanto avança, recua, circula para a esquerda ou circula para a direita.

3) Desenvolva o chute rasteiro; equilíbrio; bloqueio duplo.

Pratique a rasteira e derrube: (a) em uma iniciação rápida, (b) como parte de uma combinação e (c) como um contra-ataque.

a. study body-feel to get speed, fluidity & power.

(a)



b. (b) 跛步摔

c. (c) reverse leg sickle using heel.

d. Note:- Learn to put "energy flow" to nice from unaccustomed squatting postures.

a. Estude a sensibilidade do corpo para adquirir velocidade, fluidez e força.

b. (b) [chinês]

c. (c) Foice de perna reversa usando o calcanhar.

d. Observação: aprenda a usar o “fluxo de energia” para se erguer das posições não-habituais de agachamento.

d. Kicking should be quick in delivery and recovery, and must be easy and loose – no good posture in the controller question (1) What about efficient kicks without too much preparation? Or already still in high or low stance? (2) what possible natural combinations? (3) hand & foot combination? (4) double kicks as in double jab (5) side stepping with kick and punch or knee stamping with both elbows & stepping. Or make kicking quickly and powerful from low or ground postures (1) get body feel and efficient form in dropping suddenly down to fast powerful kicks while advancing, retreating, circling left, circling right. (2) acquire fl. away, kick and (3) a

Pratique o chute com o adversário no chão:



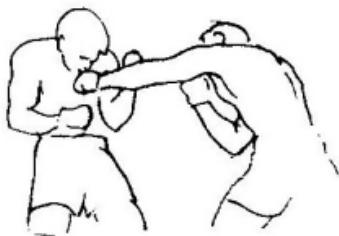
- a. abaixo da orelha b. na têmpora c. dedo na base do pescoço (ou da cabeça) d. dedo no cóccix (osso dorsal) e. pisão no joelho f. calcanhar no plexo solar g. pisão no tornozelo h. calcanhar no rosto i. joelho na virilha j. calcanhar nas costas k. calcanhar na costela l. joelho na cabeça m. joelho no plexo solar.

GOLPES

SOCO DIRETO FRONTAL

O soco direto frontal é a base de todos os socos no *Jeet Kune Do*. Ele é usado como uma arma tanto ofensiva quanto defensiva para “parar” e “interceptar” o ataque complexo do adversário assim que for notado. Quando você mantém o pé direito à frente, seu soco de direita e sua perna direita se transformam nas principais armas ofensivas em razão de sua posição à frente. Com o pé direito à frente, a mão direita fica muito mais próxima do adversário do que a esquerda. O inverso acontece com a postura esquerda. Durante a luta, mantenha seu lado mais forte na frente.

O soco direto frontal é o mais rápido de todos. Com o mínimo de movimentos envolvidos no ataque, o equilíbrio não é perturbado e, por ir direto ao alvo, tem melhor chance de atingi-lo (o adversário tem menos tempo para bloquear). Além disso, o soco direto é mais preciso do que os demais.



Nenhum soco, nem mesmo o eficiente golpe direto, pode ter um fim nele mesmo, apesar de haver estilos que não usam nada além do soco direto. O golpe direto é usado como meio para um fim e definitivamente deve ser reforçado e apoiado por socos (e chutes) de outros ângulos, tornando suas armas mais flexíveis, sem se prender a nenhuma linha. Afinal, um bom lutador deve ser capaz de golpear de todos os ângulos e com qualquer mão (ou perna), para aproveitar o momento.

O impacto do soco direto é diferente do tradicional *gung fu*. Em primeiro lugar, o soco nunca é posicionado no quadril, nem tem início lá. Essa forma é irreal e expõe uma grande área a ser protegida. Certamente, também acrescenta uma distância desnecessária a ser atravessada em direção ao adversário.

No *Jeet Kune Do*, você nunca ataca seu adversário apenas com o punho, mas o ataca com todo o seu corpo. Em outras palavras, não deve atingi-lo apenas com a força do braço. Os braços funcionam como ferramentas para transmitir uma grande força com o *timing* correto dos pés, da cintura, do ombro e da movimentação do pulso em grande velocidade.

Em vez de vir do ombro, o soco é aplicado a partir do centro do corpo, com o punho na posição vertical, polegar para cima e reto em relação à ponta do seu próprio nariz. O nariz, aqui, é a linha de orientação. O pulso é levemente voltado *para baixo* antes do ataque e é imediatamente *regulado logo após o impacto*, para acrescentar um efeito invertido no adversário.

O importante é não ter nenhuma postura clássica de preparação ou movimentos preparatórios antes da aplicação do soco direto, ou de qualquer outro soco. O soco direto frontal é realizado a partir da postura de guarda, sem nenhum movimento extra, como colocar a mão no quadril ou no ombro, colocar o ombro para trás etc. Pratique seu soco frontal a partir da posição de guarda e termine nela (e não de volta no quadril!). Posteriormente, você será capaz de golpear de qualquer lugar que sua mão estiver. Lembre-se, golpear dessa maneira lhe dará maior velocidade (sem movimentos desperdiçados) e dissimulação (sem movimentos reveladores antes do soco). [Use os exemplos da filosofia Zen: Ele come, mas está pensando. Ele golpeia, mas está assustado ou apressado. Assim, um soco não é um soco.]

A maioria das defesas é feita com a mão traseira – daí o termo “mão de defesa”. Quando atacar com a mão dianteira, não cometa o erro comum do estilo clássico, colocando sua mão traseira no quadril. A mão traseira está ali para complementar a dianteira e fazer do ataque uma ofensa defensiva. Por exemplo, ao aplicar um soco no corpo com a mão principal, a mão de defesa (traseira) deve ser mantida no alto para equilibrar qualquer contragolpe do adversário na parte superior do seu corpo. Em resumo, quando uma mão estiver exposta, a outra deve imobilizar um dos braços do adversário ou ser afastada (não até o quadril!) para se proteger de contragolpes e assegurar uma posição estratégica para um acompanhamento.

O relaxamento é essencial para socos mais rápidos e potentes. Deixe seu soco principal projetar-se livre e tranqüilamente. Não aperte seu punho até o momento do impacto. Todos os socos devem terminar com um movimento rápido *vários centímetros atrás do alvo*. Assim, você não golpeia o adversário, mas através dele.

Depois de projetar a mão dianteira, não a solte quando retroceder à posição de guarda. Apesar de provavelmente já ter visto isso sendo feito por um bom lutador, por ser potencialmente rápido e bom no *timing* e na distância, você deve desenvolver o hábito de retornar pelo mesmo caminho e manter a mão alta para um possível contragolpe.

Ao atacar com a mão dianteira, é aconselhável variar sempre a posição da cabeça para obter maior proteção contra o contragolpe do adversário. Durante os primeiros centímetros do avanço, a cabeça permanece alinhada. Depois disso, a cabeça deve se adaptar. Além disso, para minimizar os contragolpes do adversário, você deve simular um ataque antes de realizar um. Porém, não abuse das fintas ou do trabalho de cabeça. *Lembre-se da simplicidade; use apenas o suficiente.*

Algumas vezes é vantajoso usar golpes duplos porque são inesperados, e o segundo soco tende a interromper o ritmo do adversário, preparando assim o caminho para um acompanhamento.

Quando avançar para o ataque, o pé dianteiro não deve tocar o chão antes que o punho entre em contato, ou o peso do corpo acabará no chão em vez de permanecer no soco. Lembre-se de pegar impulso com o pé traseiro.

Sua mão principal deve ser rápida como um raio e nunca deve permanecer rígida ou imóvel. Mantenha-a com movimentos leves (sem exagero) de maneira ameaçadora para manter seu adversário nervoso e para poder golpear mais rapidamente em movimento do que quando imóvel. Como uma cobra, seu golpe deve ser sentido antes de ser visto. Isso é uma verdade para o *jab* frontal com os dedos.

a. show various angles of lead

b. (*) START WITH ECONOMY!!!!

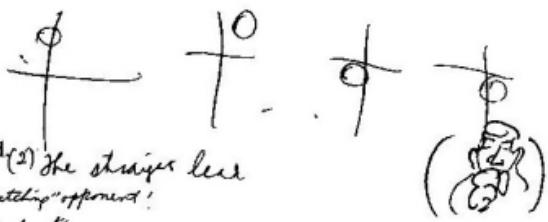
c. (1) The long lead (jab com os dedos)

(#) Head position

(#) The various paths of delivery

(#) The backward lead, The Circular lead

(#) The palm shove.



a. Mostra dos vários ângulos do golpe

b. (*) Comece com economia!!!!

c. (1) o golpe longo direto (jab com os dedos)

d. (2) o golpe direto

e. (#) "Vigie" o adversário!

(#) a posição da cabeça

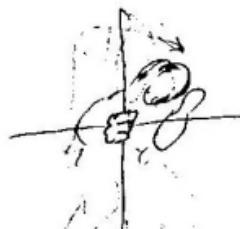
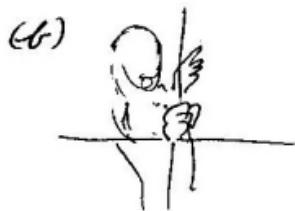
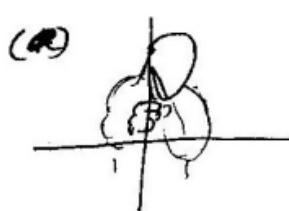
(#) os vários trajetos do golpe

(#) o golpe para trás, o golpe circular

(#) o impulso da palma da mão

GOLPE ENGANOSO

Ao dar o golpe, a posição da cabeça deve ser constantemente variada, às vezes para cima, às vezes para baixo, de vez em quando “nem para cima nem para baixo”. Algumas vezes, a mão traseira pode ser posicionada na frente do rosto durante o golpe (o que pode acarretar uma perda de alcance e rapidez). Mantenha seu adversário tentando descobrir o que vem em seguida – variedade – variedade!

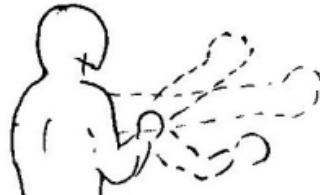


a. The Elusive path (add hook and back-fist)



FIG a(1)

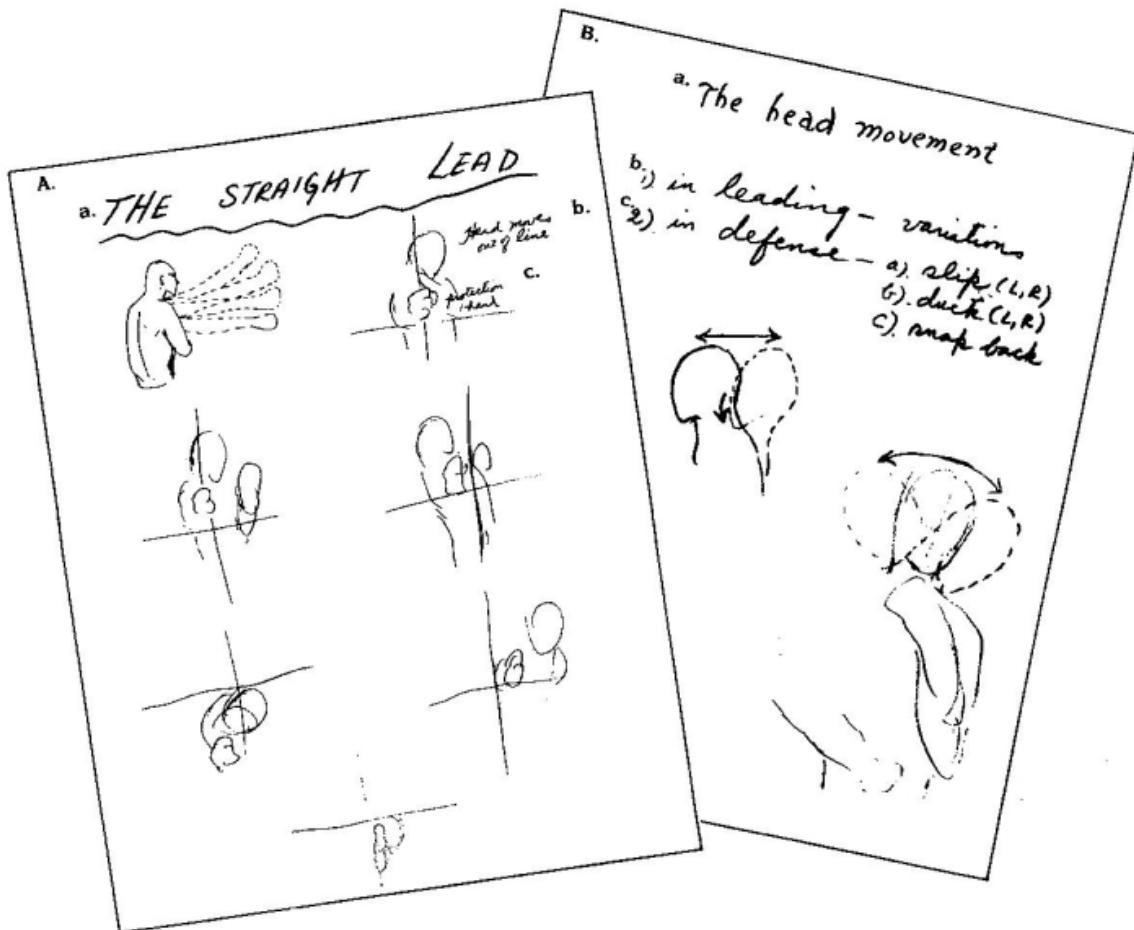
FIG a(2)



a. O trajeto enganoso (acrescente o gancho e o golpe com a parte posterior do punho).

b. golpe com a parte posterior do punho

c. gancho



A. a. O GOLPE DIRETO **b.** A cabeça se move fora da linha. **c.** Mão de proteção.

B. a. Os movimentos da cabeça

b. 1) nos golpes – variações

c. 2) na defesa – a) deslizar (esquerda, direita); b) abaixar a cabeça (esquerda, direita); c) reagir bruscamente.

Observação:

A Mudança Repentina de Nível

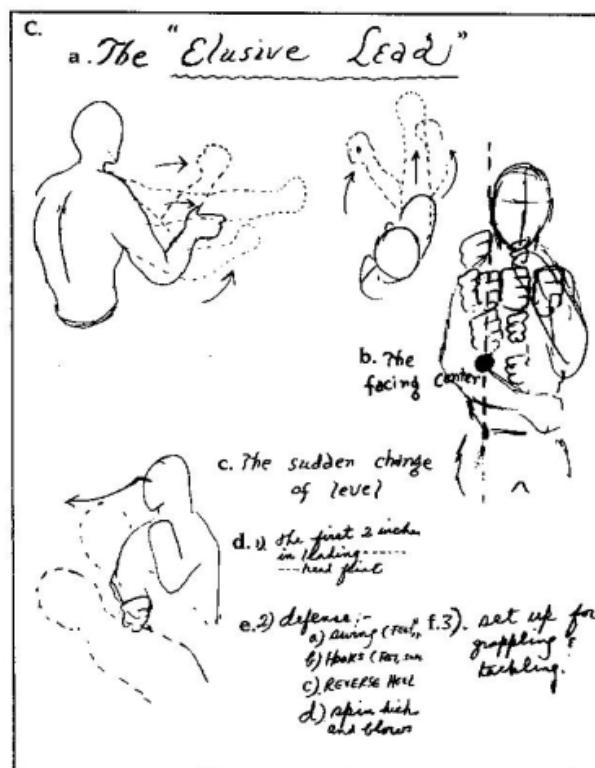
Use os primeiros cinco centímetros para golpear, e depois uma mudança súbita – a finta com a cabeça.

Use como defesa para:

1. gingados (pés e mãos)
2. ganchos (pés e mãos)
3. calcanhar reverso
4. soco e chute giratórios.

Use-os para se preparar para um agarramento ou obstrução.

C. a. O "Golpe Enganoso" **b.** O centro do enfrentamento **c.** A mudança súbita de nível **d. 1)** Os primeiros cinco centímetros do golpe... finta com a cabeça **e. 2)** Defesa: a) gingado (pés e mãos); b) ganchos (pés e mãos); c) calcanhar reverso; d) soco e chute giratórios **f. 3)** Preparar-se para agarramento e obstrução.



Qualidades necessárias para um golpe direto:

1. Perfeito equilíbrio do corpo.
2. Precisão na mira.
3. Escolha precisa do momento oportuno e coordenação.
4. Força máxima no soco.

O golpe direto é aquele que, usado no ataque ou na defesa, deixa o lutador ao alcance de um soco por um período menor do que qualquer outro golpe.

A maioria dos especialistas faz dele seu principal golpe.

Alguns lutadores fazem continuamente os movimentos alternados de engajamento e depois uma ausência de contato (abaixando ou impulsionando a mão). Esse hábito pode ser utilizado para criar uma vantagem. À medida que o adversário deixa sua linha e se move para a linha oposta, a oportunidade de dar um golpe direto se faz presente.

Para um adversário indeciso, que se alonga para golpear, mas que faz a mão retornar para a posição de guarda, a investida direta pode ser vantajosa.

Os erros defensivos acima, em conjunto com um passo para a frente do adversário, tornam a investida direta ainda mais fácil.

O soco direto (e o chute direto) é a base da técnica de luta. Ele se desenvolveu tarde na história e, por isso, é produto de uma meditação cuidadosa. Exigindo o uso da velocidade e da inteligência, percorre uma distância menor do que a dos golpes com os braços arredondados (ou chute giratório e gancho) e atinge o alvo primeiro. Os socos diretos (e os chutes) são mais precisos do que os ganchos e golpes laterais e permitem o uso completo do alcance do braço (e da perna).

O golpe direto é baseado na compreensão da estrutura corporal e na eficiência do sistema de alavanca. É uma tentativa de usar o peso corporal em todos os socos, golpear com o corpo e usar os braços como meros veículos da força. Só a ação dos braços não é suficiente para dar força real aos golpes. A força real, rapidez e precisão podem ser obtidas apenas deslocando o peso de tal maneira que o quadril e o ombro antecedam o braço na linha central do corpo.

Há apenas dois métodos que obtêm o deslocamento completo do peso (compare-os com os chutes):

1. Um giro ou uma rotação rápida da cintura, permitindo que o quadril e o ombro antecedam o braço.
2. Uma rotação completa do corpo, deslocando o peso de uma perna para a outra.

A rotação da cintura é mais rápida e fácil de aprender, e é usada como base para ensinar a arte dos golpes.

Golpear não significa *empurrar*. O verdadeiro golpe pode ser comparado com o movimento de um chicote – toda a energia é concentrada vagarosamente e repentinamente liberada com uma tremenda força. Empurrar é exatamente o contrário, com a força concentrada no começo do golpe e sua perda de força subsequente à medida que o braço se afasta do corpo. No golpe real, os pés sempre ficam diretamente sob o corpo. Ao empurrar, o corpo geralmente fica desequilibrado, já que a força do golpe não vem de uma *rotação* do corpo, mas apenas de um impulso do pé traseiro.

A força do golpe vem do *giro rápido* da cintura, não de um movimento gingado, oscilante, mas de uma *rotação* sobre a perna principal. Enquanto essa linha reta for mantida, enquanto o quadril estiver livre para gingar, enquanto os ombros não estiverem tensos e se mantiverem voltados para a linha central do corpo antes de os braços se estenderem, a força dará resultado e o golpe será uma arte.

Uma vez rompida a *linha direta* do lado principal do corpo, a força é perdida porque o lado principal do corpo é a âncora, o eixo, a articulação onde a potência e a força são geradas em seus níveis mais altos. A potência que pode ser alcançada dessa maneira é tão grande que um artista de verdade pode realizar um nocaute sem dar um único passo à frente ou mostrar qualquer esforço aparente.

Dê especial atenção ao desenvolvimento da *tensão relaxada*. Enrijecendo-se, você perde a flexibilidade e o *timing*, que são tão importantes para socos bem-sucedidos. Mantenha-se relaxado em todos os momentos e lembre-se que o *timing* é o seu apoio mais importante para um golpe eficaz.

Os socos não devem ser desferidos com movimentos giratórios. Eles são dados com o antebraço bem direcionado e com os músculos do ombro relaxados. Somente quando o soco atinge o alvo é que o punho deve ser apertado. O *momentum* ajuda a conduzir o braço de volta à posição apropriada.

A parte superior do seu ombro deve estar no *nível* do alvo que você vai atingir. Algumas vezes, não há problemas em ficar sobre as bolas dos pés ao acertar um golpe na cabeça de um lutador alto, para fazer com que seu ombro chegue ao nível do maxilar dele. Quando golpear na boca do estômago, ambos os joelhos se flexionam até que o ombro esteja no nível da boca do estômago.

Lembre-se de *obter impulso* por meio das pernas, da cintura e das costas. Mova todos os músculos nos seus socos (ao mesmo tempo reduza os movimentos) e faça-os serem impelidos. Desprenda-se do chão.

Quando usar a rotação corporal, vire a bola de *ambos os pés* enquanto estiver golpeando. O punho vem *direto* do centro com à força de uma perna ou da outra. Algumas vezes, um salto rápido de *seis ou dez centímetros* resolverá o problema.

De acordo com sua posição e com o tempo que tem para dar o soco correto, você pode ocasionalmente dar um *pequeno* passo para a esquerda, apenas alguns centímetros, com seu pé esquerdo (tome cuidado com os chutes). Isso colocará ainda mais peso no soco, especialmente para os de longo alcance.

O momento mais oportuno ocorre quando o adversário se precipita.

Lembre-se, ao avançar, que o pé *não deve tocar o solo primeiro* ou o peso do corpo irá se apoiar no chão, em vez de ficar no soco – calcanhar levemente levantado e apontando para fora.

Mantenha sempre as pernas levemente flexionadas para que os fortes músculos das coxas ajudem na luta (como uma mola), especialmente antes de iniciá-la.

O seu passo deve ser longo o suficiente para ter um bom alcance e você deve dirigir seu soco levemente através do alvo. *Use todo o seu alcance!*

Para assegurar sucesso, o golpe direto e a investida (passo) devem ser um único movimento coordenado.

Sua cabeça deve se inclinar levemente para a direita, à medida que se move para a frente com seu passo.

Esforce-se para nunca hesitar ou fechar os olhos. Observe seu adversário com atenção o tempo todo. Mantenha seu queixo posicionado firmemente.

Lembre-se da “linha protegida” (fora ou dentro) e da defesa complementar, sempre correspondendo à linha descoberta.

Mantenha sempre sua mão traseira de defesa para cima! Esteja pronto para fazer um acompanhamento com ela.

GOLPE ATRAVÉS DO ADVERSÁRIO

Em primeiro lugar, há diferentes tipos de aplicação da força e você deve usar todos eles.

O golpe através do adversário geralmente se refere à continuação de uma grande quantidade de movimentos, ou até mesmo a uma aceleração desde o instante do contato, até a suspensão deste. O soco deve aumentar sua velocidade durante o percurso e, quando aplicado, deve ter impulso e força suficientes para se dirigir *através* do alvo. Não tente simplesmente golpear seu adversário, tente golpear *através* dele – mas sem um efeito de “apoio”!

Fixe em sua *mente* que você golpeará com a maior força possível, com cada grama da sua força corporal, com cada fibra da sua determinação mental, e também que você continuará golpeando cada vez mais forte conforme acerta o alvo.

No boxe, por exemplo, o atleta é ensinado a “golpear através” do adversário – para manter ou aumentar a velocidade do movimento durante o contato, para que assim o “impulso explosivo” continue por mais tempo e mude a posição do adversário com maior rapidez.

Os movimentos do pulso no último momento do golpe são acelerações de último instante que literalmente *entram* no objeto (exemplo: bola de tênis comprimida). Em vez de um golpe tranqüilo, o lutador deve trazer suas mãos de volta na mesma velocidade com que as impulsionar. Inverter o movimento da cintura ajuda na aceleração de último instante e no retorno.

GOLPE NO CORPO

Um golpe no corpo é um soco eficaz para fazer o adversário perder tempo e baixar a guarda (como a simulação de um golpe alto).

Apesar de geralmente não ser um golpe forte, pode causar dor se dirigido ao plexo solar. É importante que o corpo siga o braço. Em outras palavras, um golpe no corpo é mais eficaz e seguro se o lutador descer até o nível do alvo.

Solte o corpo para a frente, a partir da cintura, até uma posição de ângulo reto com as pernas. Mantenha a perna dianteira levemente flexionada e a traseira completamente. À medida que o corpo se abaixa, dirija o braço da frente estendido em *direção ao plexo solar do adversário*. *O golpe é voltado levemente para cima, nunca para baixo*. A mão traseira é mantida no alto, na frente do corpo, pronta para o gancho frontal do adversário. Mantenha a cabeça baixa para que apenas o topo fique visível e para que ela seja protegida pelo braço estendido do soco. A cabeça deve ser mantida com firmeza contra o braço estendido.

Para golpear com um direto de direita no corpo, simule um ataque com a mão

esquerda em direção à cabeça, estendendo a mão rapidamente com um pequeno movimento à frente. Apóie-se no pé esquerdo (mantendo-o ainda atrás) e, ao mesmo tempo, incline-se mais para o lado esquerdo. Você ficará praticamente isento do perigo. O golpe de direita seguinte pode se tornar um contragolpe difícil de ser evitado. Além disso, você fica em uma posição para aplicar um golpe de esquerda na cabeça com grande força.

APOIO AO TREINAMENTO

É muito importante, depois de recuperar a posição de boxe após qualquer série de exercícios (executados na contagem ou “conforme seu desejo”), andar por alguns segundos sobre as bolas dos pés para treinar o trabalho de pés e relaxar antes de repetir a série de exercícios. Essa tática simula habilmente uma luta real durante o treino.

O segredo da força real de um bom soco é seu *timing*, coordenado, é claro, com a precisão do alvo. Pendure uma pequena bola para praticar a pontaria.

Pratique golpes com o braço principal por meio de uma rápida sucessão de socos, retraindo o braço apenas o suficiente para permitir que sua força total seja colocada em cada golpe.

Aprenda movimentos de golpes econômicos a partir de uma variedade de ângulos, e depois aumente a distância gradualmente.

Um ponto importante: em todas as técnicas de mão, ela se move primeiro, antes do pé. Tenha isso em mente – mão antes do pé – sempre.

DEFESAS PARA UM GOLPE DIRETO

A seguir, veremos exemplos de defesas contra um golpe direto enquanto se está na postura direita:

Mantenha a mão esquerda preparada, em antecipação ao golpe. Ela já deve estar aberta, sustentada um pouco mais alta do que o normal e se movimentando em círculos controlados na frente do seu corpo. Imediatamente, a mão dianteira do seu adversário vibra na direção do seu rosto. Incline-se levemente para a esquerda e ataque de forma firme e rápida o pulso ou antebraço dele com a mão esquerda – nenhuma força é exigida para desviar o golpe mais forte dessa maneira. Não deixe de aproveitar a abertura. Desfira um forte golpe no rosto ou no corpo. Seu adversário ficará sem defesa e sem equilíbrio.

- # Oscile para a esquerda, pisando à frente com o pé direito, e aplique um forte soco no corpo com sua mão direita (variação: um soco no rosto).
- # Oscile para a direita, pisando à frente com o pé direito e aplique um forte soco de esquerda no corpo (ou na cabeça, em um contra-ataque cruzado).
- # Movimento rápido para trás e depois para a frente com retorno.

Você deve sempre finalizar o soco com a mão principal para poder retornar à posição correta de luta instantaneamente.

Varie os golpes na cabeça e no corpo.

JAB FRONTAL

O *jab* frontal é como uma “antena”. É a base de todos os outros golpes, um golpe que machuca de forma livre e fácil. Tem o movimento de um chicote, e não de um taco. A teoria de Ali é imaginar um mata-moscas atingindo uma mosca.

Sua grande vantagem é não perturbar o equilíbrio do corpo e ser uma arma tanto ofensiva quanto defensiva. No ataque, o *jab* frontal serve para manter o seu adversário desequilibrado e prepara o caminho para socos mais fortes. Quando usado como um golpe defensivo, o *jab* com freqüência pára o ataque ou vai efetivamente de encontro a ele. Você pode, quase sempre, se deslocar de sopetão e aplicar um *jab* desconcertante no rosto do outro lutador no exato momento em que ele *estiver prestes a lhe dar* um soco real. Usado corretamente, é a marca do lutador metódico, que usa a estratégia, em vez da força. Isso requer habilidade e astúcia, bem como velocidade e indução ao erro (ritmo irregular). Tenha em mente que não há nada pior do que um *jab* lento, exceto aquele que revela suas intenções.

É importante que, depois de desferir seu *jab* frontal, você retorne o punho instantaneamente à posição de guarda, pronto para atacar novamente ou para se proteger de um contragolpe.

O *jab* é impulsionado diagonalmente, não estendido, deve ser recolhido sem abaixar a mão e mantido assim para contrabalançar o contragolpe com a mão de trás. Os braços devem ficar apenas relaxados e posicionados perto do corpo, em vez de serem puxados para trás. Isso é tão importante quanto saber como aplicar os golpes.

No momento de aplicar o *jab*, o queixo deve ser mantido abaixado e o ombro deve se curvar ao redor dele como uma proteção.

Em todos os golpes, incluindo o *jab* frontal, toda a força é externa ao corpo. O movimento do *jab* frontal deve ser uma ação contínua em círculos, a partir do ombro. É sempre conveniente desferir mais de um *jab*. O segundo tem uma excelente chance de atingir o alvo (desde que o primeiro tenha sido desferido com grande economia) e também serve para proteger o primeiro *jab*, que não atingiu o alvo. Claro, você deve desferir quantos mais quiser.

Continue praticando o *jab* até que ele se torne um movimento leve, fácil e natural. Mantenha o ombro e o braço relaxados e prontos o tempo todo. Isso requer uma prática longa e dedicada, para tornar o movimento *automático* e obter velocidade e força *sem esforço aparente*. A precisão deve ser o objetivo principal. Quanto mais direto for o seu *jab*, melhor.

Se não puder alcançar a cabeça ou o corpo do adversário, acerte seu bíceps.

O *jab* também pode ser usado eficazmente com o punho fechado para *afastar* o adversário na defesa.

a. The economy base



c. The path of leading

b. # It is important that upon shooting your right jab you instantly return your right fist to its on guard position ready to punch again or to protect yourself from counterpunch. It is often advisable to shoot more than one left jab. The second jab has an excellent chance of leading (providing the first one is delivered with utmost economy); it also serves to cover up the missed first jab. Of course, you should shoot as many more as you wish.

d. The facing center



a. A base da economia

b. # É importante que, depois de desferir seu *jab* de direita, você retorne o punho instantaneamente à posição de guarda, pronto para atacar novamente ou para se proteger de um contragolpe. É sempre conveniente desferir mais de um *jab* de esquerda. O segundo tem uma excelente chance de atingir o alvo (desde que o primeiro tenha sido desferido com grande economia) e também serve para proteger o primeiro *jab*, que não atingiu o alvo. Claro, você deve desferir quantos mais quiser.

c. A trajetória dos golpes

d. O centro do enfrentamento

Mantenha-o na defensiva e aumente o ritmo sempre de forma constante. Não lhe dê descanso.

JAB FRONTAL COM OS DEDOS

Assim como a espada do esgrimista está sempre preparada, o *jab* frontal com os dedos é uma ameaça constante para seu adversário. Basicamente, é a esgrima ocidental sem uma espada, e os olhos do adversário são o alvo principal.

O *jab* frontal com os dedos é, de todas as armas de mãos, o mais longo e rápido, por precisar de pouca força. Você não precisa de potência para dar um *jab* nos olhos do adversário. Pelo contrário, a habilidade de aproveitar uma oportunidade com precisão e velocidade é a idéia principal no seu uso eficiente. Assim como em todas as técnicas de mãos, deve começar da posição de guarda, sem acrescentar nenhum movimento. Depois retorna novamente, com uma velocidade muito grande. Como uma cobra, seu *jab* com os dedos deve ser sentido, e não visto.

Você deve ser capaz de desferir rapidamente, e não impulsionar, o *jab* com os dedos de forma isolada ou combinada. A menos que você seja naturalmente rápido, seu adversário será muitas vezes capaz de evitar um *jab* com os dedos, mas você geralmente o pegará instantaneamente acompanhando o primeiro de um segundo. O *jab* frontal com os dedos é uma das armas de luta mais eficientes, especialmente na autodefesa, e deve ser desenvolvido até o mais alto grau de proficiência.

Devido ao fato de usar a *força de vibração* em vez da força do soco, o *jab* frontal com os dedos também é como matar uma mosca (sob o ponto de vista da aplicação do *jab*). A precisão é o que conta. Escolha seu alvo *durante o movimento e desfira-o*, para se restabelecer prontamente com reforços.

APOIO AO TREINAMENTO

Pratique e melhore seu *jab* com os dedos *quando estiver descansado* ou estiver começando a substituir movimentos brutos por finos e esforços generalizados por econômicos. Deixe os exercícios de resistência para *depois* do treino das técnicas.

- 1) "A" e "B" encaram um ao outro na posição de guarda.
- 2) "A" avança com um chute baixo na perna. Isso é usado principalmente como uma finta para atrapalhar o autocontrole do adversário e prolongar o tempo de sua reação. Também serve para obstruir algum possível chute durante o avanço.
- 3) Assim que a distância for diminuída, e um pouco antes que o pé dianteiro de "A" esteja ao lado do pé de "B", "A" desfere seu *jab* com os dedos, rápido como uma flecha, na guarda aberta de "B".

Releia as descrições referentes ao golpe direto.

ATAQUE TRASEIRO DIRETO NO CORPO

O ataque traseiro direto no corpo é um soco potente usado como contragolpe ou depois de uma finta preliminar com a mão dianteira. Como no *jab* no corpo, o corpo segue o golpe (mantenha uma boa posição defensiva – tome cuidado com um soco martelo como contragolpe), ainda que seja possível acrescentar força com um giro corporal em uma posição superior ao pé dianteiro (examine as diferenças entre os dois). É eficaz para baixar a guarda do adversário e pode ser usado com grande sucesso contra lutadores altos.

Esse golpe deveria ser usado com mais freqüência. Quando se escolhe o momento certo e ele é aplicado da forma correta, é um golpe muito forte e seguro em relação a outros, já que você agacha conforme desfere o soco, evitando, dessa forma, contragolpes com o braço todo. As oportunidades para o uso desse golpe são particularmente freqüentes, já que é um dos melhores contragolpes para o golpe oposto do adversário, que expõe um lado do corpo dele.

A mão frontal fica para cima e aberta, o cotovelo, para baixo, protegendo-o contra a mão traseira do adversário. A cabeça fica abaixada, perto do braço do soco, e, dessa forma, bem protegida.

Esse golpe deve ser empregado freqüentemente contra o adversário que protege seu *rosto* com a mão traseira quando “golpeia” a cabeça.

Comparado aos poucos centímetros do queixo, o corpo tem uma grande área para ser golpeada. Além disso, o corpo se move menos.

Aplicando um ataque traseiro direto no corpo: faça finta com a mão dianteira na cabeça e “induza” o golpe do seu adversário como reação a sua finta, ou espere ele atacar.

Parando um ataque traseiro direto no corpo: Apenas pressione seu braço frontal no corpo. Ao mesmo tempo, levante seu ombro dianteiro caso o soco no corpo se transforme em um golpe duplo: “impacto dobrado”.

CRUZADO TRASEIRO

Na posição de guarda, seu punho traseiro é erguido em um ponto abaixo do queixo, de dois a cinco centímetros de distância do peito. Ao golpear com a arma frontal, o giro da cintura desloca seu punho traseiro da posição normal de guarda, voltando de dez a treze centímetros para um ponto do qual você pode, sem revelar involuntariamente suas intenções e sem recuar, aplicar um dos mais fortes golpes do boxe, o cruzado traseiro.

O cruzado traseiro é desferido de forma parecida com o *jab* frontal, já que ele se move em uma linha reta perfeita. O cruzado traseiro, no entanto, é a artilharia pesada, e o giro da cintura será muito maior.

Em qualquer golpe forte, a estrutura óssea deve estar alinhada, a fim de formar uma linha ou um lado reto no corpo que a permita suportar o peso do corpo, liberando, assim, os músculos para impelir o outro lado do corpo para a frente e criar uma força tremenda. *Um lado do corpo deve sempre formar uma linha reta.*

É importante se certificar de que seu calcanhar e ombro traseiros se virem juntos. Isso é feito deslocando o peso corporal para a perna reta frontal, curvando o lado principal do corpo e liberando o lado oposto para um giro potente. A idéia é a mesma de uma porta batendo.

O seu peso deve começar na bola do pé traseiro. À medida que seu punho de trás se move, ele gira e o seu ombro traseiro acompanha o golpe. Você gira na cintura e o peso do seu corpo é deslocado para a frente com o soco, e para o seu pé dianteiro *antes de chegar ao alvo*. Seu pé traseiro se arrasta por alguns centímetros, na direção do soco, e seu punho frontal se desloca para trás enquanto seu corpo gira.

Lembre-se, o segredo da força no cruzado direto traseiro (ou ataque) é usar o lado frontal do corpo como uma dobradiça e permitir que o lado traseiro do corpo se movimente livremente.

Deixe o golpe se desprender de forma tranquila e fácil, não o contenha, não endureça o braço no início do soco. Deixe a contração dos músculos vir apenas quando o golpe estiver atingindo o alvo, com um último fechamento e aperto do punho, uma explosão final de energia a ser dirigida através do adversário. Sua força depende da velocidade (e mais velocidade) e do *timing* em relação aos movimentos do adversário. Não se esqueça do *impulso* com a perna traseira.

Mantenha suas mãos bem levantadas o tempo todo. Em especial, não desça a mão traseira enquanto atacar com a dianteira. Os socos devem começar onde as mãos estão. O início normalmente se dá na posição de guarda, sem movimentos preliminares, sem erguer ou retrair as mãos. Os ombros se curvam ao redor do queixo para protegê-lo, e o queixo fica abaixado. A mão traseira deve ser lançada do seu “lugar de descanso” no peito ou no corpo. Ela geralmente inicia perto do ombro de trás.

Conforme o braço traseiro é estendido, o dianteiro é sustentado perto da lateral, na posição de guarda. Isso é feito não apenas por se esperar um contragolpe, mas também para que o lutador esteja na posição para aplicar o segundo soco de acompanhamento. *Lembre-se*, uma mão longe, uma mão perto. Esse movimento deve ser praticado até que possa ser executado de forma fácil, rápida e correta. O braço deve

ser impulsionado com uma força tal que pareça estar sendo deslocado. Novamente, o golpe deve ser conduzido *através*, e não apenas no objeto. O braço, então, relaxa de volta para a posição de guarda.

Você não deve hesitar, quando usar o cruzado traseiro. Se achar que tem uma abertura, aplique o golpe e não fique indeciso em relação a ele.

Como o cruzado traseiro é um golpe de longo alcance, deve ser desferido reto como uma flecha, rápido como um tiro e completamente sem aviso para ser eficaz. A parte mais importante do cruzado traseiro é desenvolver uma velocidade de aplicação para que, quando você atacar, o estrago seja feito antes que o adversário perceba. Você também deve ser *preciso* com o cruzado traseiro direto – bem mais preciso do que com a arma dianteira – e, quanto mais direto você mantiver o cruzado, mais preciso e *explosivo* ele será.

A menos que tenha um *equilíbrio correto*, você não estará em posição de desferir um golpe frontal depois do cruzado traseiro. Isso é muito importante porque, se seu adversário abaixa a cabeça para evitar o cruzado traseiro, o *método mais rápido de recuperação* é desferir um golpe, e você deve estar na posição correta para fazê-lo. Se tentar corrigir o trabalho de pés nesses poucos segundos, poderá ser derrubado.

O cruzado traseiro é difícil de usar porque a mão traseira tem uma distância maior a percorrer, e o uso dela criará uma abertura para seu adversário, se você errar. Pratique para minimizar os dois pontos citados e, assim, aperfeiçoar o cruzado traseiro – sem revelar involuntariamente suas intenções e com uma recuperação rápida.

NA POSTURA DIREITA

Geralmente, você golpeará com o punho esquerdo após ter aplicado um golpe de direita (um-dois).

Mantenha a mão direita em *movimento*, não a deixe imóvel. Deixe-a oscilar para a frente e para trás como a língua de uma cobra pronta para atacar. Sobretudo, sempre ameace e atormente seu adversário.

Dê um golpe de direita, pisando simultaneamente com o pé direito. Antes de atingir o limite (bloqueando a visão do adversário), conduza seu punho esquerdo diretamente (sem puxá-lo para trás) e gire seu corpo para a direita, tomando a sola do pé esquerdo como eixo. Conforme você gira, pegue bastante impulso e avance a partir do lado esquerdo do corpo, subindo dos pés, através das pernas e do quadril, e certifique-se de que ele seja completado com muitos movimentos com o ombro

esquerdo. Essa força é acentuada pela *coordenação* do corpo todo durante todo o golpe. Mantenha-se equilibrado o tempo todo.

Deve-se notar que o ataque de esquerda (ou traseiro) é geralmente um contragolpe. Às vezes é melhor *fintar para que o adversário ataque*, para, assim, contragolpear com a esquerda. Aqui o golpe é desferido perfeitamente reto durante o ataque do adversário no seu rosto. Você avança em um golpe de direita, deixando que ele passe sobre seu ombro esquerdo, e dá um golpe de esquerda enquanto observa o golpe de esquerda dele ou o interrompe com a sua direita. Sua cabeça deve estar abaixada, posicionada à frente e à direita, evitando o golpe de direita do adversário (fique de olho nele!), mas o abaixamento da cabeça deve ser sutil, apenas o suficiente para evitar que ela seja atingida. A mão esquerda, mantida o mais alto possível, para trás, deve apenas desviar o cotovelo do adversário antes que seu golpe se estabilize e o gingado do corpo no quadril, da esquerda para a direita, seja auxiliado por um movimento súbito para trás do cotovelo e do ombro direitos.

Esse golpe geralmente é aplicado durante o avanço do adversário, no ângulo do maxilar. No entanto, não golpeie sempre a cabeça. Mire em direção à linha central para golpear *diretamente* o adversário.

Tente dar um golpe de esquerda no estômago e depois um cruzado de esquerda.

Tente aplicar dois golpes de direita para criar o momento certo para seu direto de esquerda.

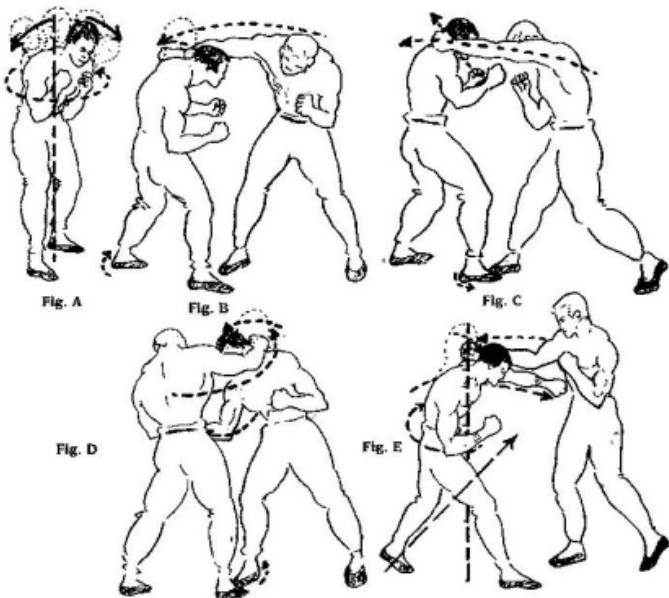
Algumas vezes, mova-se um pouco mais para a direita e aplique o direto de esquerda *na parte interna do braço dele direcionado levemente para cima*.

Ao retornar, conserve seu ombro dianteiro levantado para um cruzado de esquerda do lutador que usa a postura direita ou um gancho do lutador que usa a postura esquerda.

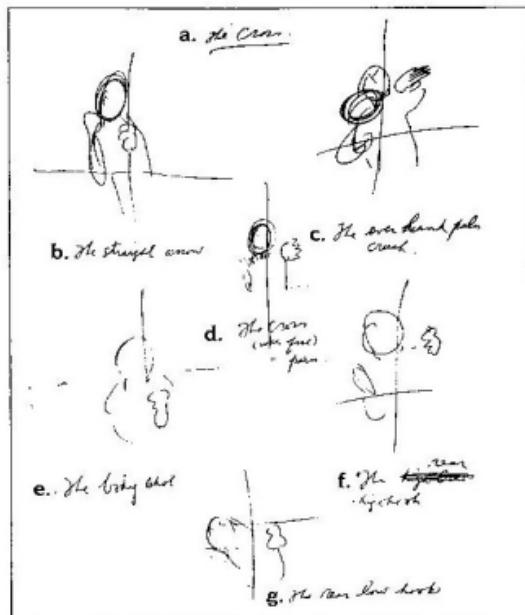
LUTA A CURTA DISTÂNCIA – HOMEM BAIXO VERSUS HOMEM ALTO

Mantenha as mãos para cima, os cotovelos perto do seu corpo. Incline-se e faça movimentos serpeantes, movendo-se de um lado para o outro. Avalie os golpes do seu adversário – faça-o errar e *entre* nos seus socos abaixando a cabeça, deslizando, fazendo finta ou “prendendo” com as mãos. Um direto de esquerda curto, em vez de um violento que revele involuntariamente suas intenções, resolverá o problema. A oportunidade aparece geralmente apenas por um instante – daí entendemos por que o direto de esquerda rápido e curto é melhor do que o golpe circular de esquerda.

Tire vantagem do lutador que abaixa o gancho quando este acerta o alvo ou o projeta em um arco muito amplo. Você deve golpear por cima de um direto de esquerda assim que o ombro direito do adversário estiver mais baixo ou no começo da projeção do arco.



O golpe circular de esquerda é usado por lutadores baixos contra homens mais altos. Ele faz um movimento circular “acima” da cabeça do adversário. O movimento deve vir do ombro. Varie-o com um golpe da parte interna da palma da mão.



a. o cruzado b. flecha direta c. pressão descendente com a palma da mão d. cruzado (com o punho)
com a palma da mão e. golpe no corpo f. gancho alto traseiro g. gancho baixo traseiro

Sempre tente atingir um alvo de médio alcance (corpo ou cabeça) com socos diretos. No entanto, se seu adversário estiver bloqueando, se esquivando ou reagindo a esses golpes diretos, você pode recorrer às tentativas de ganchos de médio alcance.

GANCHO

O gancho é mais eficaz como um contragolpe. Ele nunca é um golpe amplo e circular, é mais como um soco tranqüilo, fácil, ágil. Lembre-se: o eixo é a chave. O trabalho de pés faz o soco.

Evite revelar involuntariamente suas intenções! Comece e termine na posição de guarda. O golpe deve começar da posição de guarda para ter uma dissimulação apropriada. A mão nunca deve ser retraída ou abaixada. Sempre use o *jab* ou uma finta para ter a distância adequada.

Ao usar um gancho frontal, mantenha sempre sua mão traseira alta como um escudo para seu rosto. O cotovelo traseiro deve proteger suas costelas daquele lado.

O gancho é treinado principalmente com o saco de pancadas pequeno. Tente golpear com força, sem torcer o corpo, e esteja pronto para prosseguir com mais socos.

GANCHO FRONTAL

Quanto mais versátil for o lutador (quanto mais mentalmente alerta e mais ágil fisicamente), mais apto ele está para desferir os golpes mais heterodoxos dos ângulos mais impossíveis.

O gancho frontal deve ser usado *de forma sensata*. Ele é mais eficaz no avanço e no recuo, e é útil contra um direto demasiadamente longo ou contra golpes laterais.

Com o adversário na mesma postura, o gancho frontal é aplicado freqüentemente quando ele abaixa a mão de defesa traseira ou depois de ter executado um *jab* frontal.

Contra um lutador defensivo inteligente, o gancho frontal é, algumas vezes, a única maneira de poder penetrar em sua defesa ou forçá-lo a variar, para que você possa encontrar aberturas para outros tipos de socos.

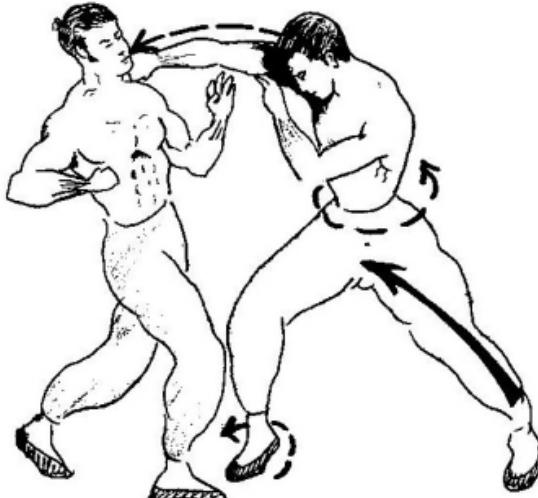
O gancho frontal pode ser usado *como um ataque* quando, por alguma razão, seu adversário não puder sair do caminho. No entanto, ele é mais eficiente como um contragolpe ou como um acompanhamento, porque é basicamente uma arma de curto alcance – quando o adversário vem em sua direção. Tente um golpe direto ou alguma outra preparação primeiro. Uma boa maneira de usar o gancho frontal é simular um cruzado traseiro. Varie sempre seus socos: alto/baixo ou baixo/alto, isoladamente ou combinados. O *jab* e a finta (com avanço) são bons meios de conseguir a distância adequada.

O gancho frontal também é um bom soco durante a luta a curta distância – ele vem da lateral, fora do campo de visão, e *passa ao redor* da guarda. Isso se torna valioso quando os lutadores estão próximos, especialmente depois de o adversário ter sido abalado por um soco direto.

O corpo é o alvo mais fácil pelo simples motivo de cobrir uma superfície bem mais ampla do que o maxilar e por se mover menos. A virilha pode ser também um alvo melhor, e é definitivamente mais difícil de bloquear do que o maxilar.

Um gancho no corpo é mais eficaz quando há uma aproximação. Finte em direção à cabeça do adversário e depois, rapidamente, pise à frente com o pé principal e desfira um gancho frontal no estômago, costelas, virilha ou em qualquer alvo que estiver mais próximo. Ao mesmo tempo, abaixe a cabeça em direção ao *lado oposto* de onde o seu gancho está sendo aplicado. Ao fazer isso, você deve curvar seu joelho frontal, trazendo seu ombro o mais perto possível, nivelado com o ponto a ser atingido. Para preservar o equilíbrio, vire os *dedos* do pé traseiro bem para fora. *Mantenha sua defesa traseira ativa.*

Gancho Horizontal



O gancho é um bom soco para combinar com um passo para o lado, já que você está se movendo lateralmente e essa é a forma natural para gingar no momento. Similarmente, você pode golpear de forma eficaz o seu adversário com um gancho no instante em que ele tentar dar um passo para o lado. Lembre-se, se pegar seu adversário *avançando*, o golpe será duas vezes mais forte. Lembre-se, *também, de manter sua mão traseira erguida durante o ataque!*

De acordo com Mills, há no mínimo duas formas de desferir um gancho frontal.

- # *O gancho frontal longo:* acerte o rosto do seu adversário com um golpe direto e acompanhe rapidamente com o gancho (estude o deslocamento do peso no ataque e no contra-ataque – indo para a frente e sendo deslocado para a perna de trás).

O gancho frontal curto: é aplicado a partir da posição de guarda, com o cotovelo próximo à lateral (enquanto você contra-ataca, desloque seu peso da frente para trás).

Como todos os socos, o gancho frontal deve começar da posição de guarda para aumentar a dissimulação.

Sempre aplique um *jab* ou uma finta primeiro para obter a distância correta. Por exemplo, simule um cruzado para preparar o nivelamento, mas não o projete a uma grande distância. A maioria dos boxeadores retrai excessivamente as mãos antes de aplicar o gancho. Tente não retrair nem abaixar a mão. Pode-se colocar força suficiente no soco *sem* retrair demais o braço. Muito do “impacto” por trás do gancho frontal é executado pelo trabalho de pés.

O calcanhar dianteiro deve estar levantado para fora, para que o corpo possa girar e para que o quadril e os ombros possam se inverter quando o golpe atingir o alvo.

Você deve manter o ombro da frente alto para obter um nivelamento completo quando aplicar o gancho na lateral do queixo.

Lembre-se que os socos não devem ser desferidos com um movimento circular. Eles devem ser feitos com o antebraço bem direcionado e com os músculos do ombro relaxados. O *momentum* ajuda a levar o braço de volta à posição apropriada.

Freqüentemente, o boxeador tenta impulsionar demais o soco com o corpo, fazendo dele um soco impulsionado. O gancho é um soco livre, impelido pelo braço. O “estímulo” vem do relaxamento da aplicação e do eixo apropriado do pé e do corpo. O peso do corpo é deslocado com o gancho para o lado oposto ao lado no qual o golpe foi originado. Se você aplicar um gancho, deve avançar com o soco para ter um bom alcance. Use um soco tranquilo, fácil, ágil, e nunca um golpe amplo e circular.

No gancho relaxado, o movimento do braço é gerado pelo movimento de desvio do corpo para longe do braço, até que o alcance do movimento na articulação do ombro chegue ao seu limite. Então, o braço deve virar com o corpo. Executado rapidamente, isso faz o braço se mover com rapidez para a frente, como se fosse liberado de um arco. Faça o golpe ser *ágil*. Sempre pense em velocidade e *mais velocidade*. Golpeie *diretamente* o adversário.

Seu calcanhar principal deve estar levantado para fora, *girando* sobre a bola do pé dianteiro, para que seu golpe tenha um alcance maior e para que ele seja *aplicado* de forma melhor e mais rápida. Abaixe-se um pouco para o lado oposto, a fim de obter mais peso e se *proteger*.

Acima de tudo, *minimize* todos os movimentos de maneira que você se move apenas o suficiente para ter o máximo efeito sem golpear desordenadamente.

Quanto mais você “abrir” um gancho para fora, mais ele se parecerá com um golpe lateral. Você deve mantê-lo curto. Além disso, quando você abre um gancho, abre sua própria defesa.

A grande dificuldade está em aprender a gingar com astúcia, sem girar o corpo além do correto.

Quanto mais curvado estiver o cotovelo, mais explosivo e justo será o gancho. Experimente realizar o golpe com o braço levemente rígido antes de alcançar o alvo.

Não há pulsos no boxe (considere essa afirmação). O antebraço e o punho devem ser usados como uma única peça, como se fossem um taco com um nó na ponta. O punho deve ser mantido em linha reta com o antebraço e não deve haver nenhuma curvatura no punho em nenhuma direção. Cuidado para não golpear com o polegar.

No final do soco, o polegar deve ficar para cima. Não há rotação do punho, para que haja uma proteção apropriada da mão. O antebraço deve ficar firme desde o cotovelo até a articulação dos dedos e não deve se curvar no pulso. Lembre-se sempre que as articulações dos dedos devem apontar para a direção exata na qual seu peso se desloca.

Mantenha sempre a mão traseira elevada como um escudo para o outro lado do seu rosto. O cotovelo traseiro deve proteger as costelas. Faça disso um hábito!

Esteja pronto para complementar com outro soco, *com qualquer uma das mãos*.

Ao bloquear um gancho, a tendência é se afastar do golpe. Essa é exatamente a coisa errada a ser feita. *Avance, em vez de recuar*, para que o gancho termine de forma inofensiva ao redor do seu pescoço.

O gancho é treinado principalmente com o saco de pancadas pequeno. Tente golpear com força, sem girar o corpo para fora da forma. Certifique-se de que seu punho esteja confortável.

GANCHO TRASEIRO

O gancho traseiro é útil na luta a curta distância, especialmente quando você se afasta, durante o intervalo entre um golpe e outro, ou quando o adversário está

recuando. Às vezes você pode tirar a atenção do adversário em relação ao gancho frontal mostrando a ele seu soco traseiro.

Estude aplicar um gancho traseiro de esquerda no rim de um adversário que se vira constantemente da postura direita para a esquerda, tornando seu rim direito um alvo aberto. O punho faz um meio círculo em direção ao rim.

GANCHO COM OS COTOVELOS ENCOSTADOS NO CORPO

Os ganchos com os cotovelos encostados no corpo são impulsionados “para dentro” com os cotovelos *recolhidos*, pressionados com força contra o quadril – para os golpes corporais – e contra as costelas inferiores – para os golpes na cabeça. Eles são desferidos a partir da posição de guarda e são golpes de curto alcance de primeira qualidade. Certifique-se de não aplicar tensão no cotovelo, ombro ou pernas até que o giro tenha sido iniciado. Seu quadril sobe fazendo um arco e sua mão fica a um ângulo de 45 graus. O soco deve possuir um ângulo capaz de acertar dentro da defesa do adversário.

Execução (postura direita): recolha seu cotovelo direito e pressione-o firmemente contra a *frente* do osso do quadril. Vire sua mão direita meio aberta levemente para cima, de modo que sua palma esteja parcialmente voltada para o teto. Sua palma deve se inclinar em um ângulo de 45 graus com o chão e o teto. Enquanto isso, conserve sua defesa esquerda na posição normal. Depois, sem mover o pé, gire seu corpo repentinamente para a esquerda, de tal forma que seu quadril direito suba com um movimento circular ou arqueado que envie seu punho direito firmemente ao alvo, aproximadamente na altura do plexo solar. O ângulo formado por sua mão direita lhe permite atingir o alvo com firmeza, com as articulações dos dedos. Certifique-se de não aplicar tensão no cotovelo, ombro ou pernas até que o giro tenha sido iniciado a partir da posição normal. Mais importante ainda, certifique-se de que sua mão esteja em um ângulo de 45 graus e que seu quadril suba com um movimento arqueado vigoroso.

O ângulo do punho e o arqueamento do quadril são características importantes de todos os ganchos com os cotovelos encostados no corpo, sejam direcionados ao corpo ou à cabeça. A mola da perna usada no arqueamento do quadril acelera o giro do corpo e, ao mesmo tempo, desvia a direção do giro levemente para cima, em uma ondulação. Enquanto isso, a combinação do punho angulado e do cotovelo flexionado aponta a articulação dos dedos na mesma direção da ondulação. Assim você tem um soco *puro*. Seu punho atinge o alvo com um impacto que permite muitos complementos. E o soco puro *possui ângulo* para acertar *dentro* da defesa do adversário.

Os ganchos com os cotovelos encostados no corpo aplicados na cabeça são desferidos a partir da posição de guarda (é melhor praticá-los com o saco de pancadas). Dobre o braço direito em direção ao seu corpo, conservando seu antebraço em uma linha reta para cima, até que a articulação do seu polegar esteja a apenas uma pequena distância do ombro direito. Certifique-se de que seu cotovelo direito esteja bem *recolhido* e sendo pressionado contra as costelas inferiores do lado direito. Agora, sem mover os pés, produza repentinamente no seu corpo a combinação de giro do ombro e arqueamento do quadril, e aplique o soco, com seu punho direito angulado, na altura do queixo. Certifique-se, todas as vezes, de que seu cotovelo esteja pressionado contra as costelas inferiores no início do giro e que seu punho, ao acertar o alvo, esteja a apenas uma pequena distância do ombro direito.

O gancho com o cotovelo encostado no corpo é um gancho frontal interno, um dos *mais curtos*, porém, um dos mais explosivos. Uma vez que você o tenha dominado, suas mãos irão instintivamente para suas posições assim que seu corpo começar o giro arqueado. *Seu corpo as levantará.*

Você pode alcançar o raio de ação com inúmeras combinações de ataque nas quais os ganchos com os cotovelos encostados no corpo sejam usados como acompanhamento. As combinações mais simples teriam um golpe longo de direita na cabeça (da postura direita) que não acerta o adversário, seguido imediatamente por um gancho *de esquerda* na cabeça ou no corpo. Ou você poderia acompanhar um direto de direita similar na cabeça com um gancho de direita na cabeça ou no corpo. Da mesma forma, um direto longo *de esquerda* na cabeça que não cumpre seu objetivo colocaria você em posição para um gancho de direita em qualquer um dos alvos. Além disso, se um adversário rápido avança em sua direção, sua velocidade pode ser tal que você não consiga acertá-lo com um contragolpe, mas essa alta velocidade pode fazer dele um “alvo fácil” para sua artilharia de curto alcance. Você também estará a curto alcance para aplicar ganchos com os cotovelos encostados no corpo muitas vezes quando evitar ataques por meio de bloqueios, defesas, deslizamentos e outros.

A classificação do gancho com o cotovelo encostado no corpo é próxima à dos socos diretos longos (de acordo com Dempsey). Permitem que você nocauteie ou, pelo menos, diminua a resistência de um adversário que esteja tentando prender seus braços (não esqueça de usar os cotovelos, pés, joelhos). Eles o ajudam a se manter *dentro* do ataque dos adversários que usam inclinações e movimentos serpeantes, muitos dos quais atacam de *fora*, e o ajudam a endireitá-los. Visto que todos os ganchos com os cotovelos encostados no corpo são golpes curtos, você corre menos risco de ser atingido enquanto os usa do que enquanto aplica o gancho mais aberto *para fora*.

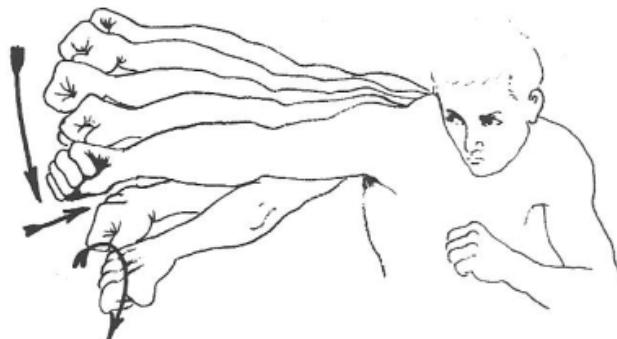
GANCHO INVERTIDO

Estritamente falando, um gancho invertido é aplicado quase como o soco direto, com a diferença que, um instante antes do contato, o pulso é virado rapidamente. Ele é um *jab* curvado, violento, dado com a articulação dos dedos em médio alcance.

A essência de qualquer gancho está no fato de o lutador levantar o cotovelo no último momento possível ao dar o golpe lateral. Isso fará com que as juntas dos dedos girem para que possam fazer contato quando o soco atingir o alvo.

Execução (postura direita): da posição de guarda, comece a girar o ombro como se fosse desferir um *jab* de direita de médio alcance, sem fazer movimentos preparatórios. Em vez de usar um *jab*, move seu antebraço e punho direitos para baixo e seu cotovelo direito para cima. O punho direito vai para baixo com um movimento em espiral que faz suas juntas acertarem o alvo da forma apropriada. Quando seu punho explodir contra o alvo, o antebraço estará quase paralelo ao chão.

Quando avança com o gancho invertido de direita, você se move com um “passo pivô” – dando um passo à frente e levemente para a sua direita, apontando os dedos do pé para dentro. Seu corpo gira sobre a bola do pé direito conforme o braço direito e o punho se movimentam para baixo, em direção ao alvo. No instante em que o punho atinge o alvo, seu pé esquerdo traseiro geralmente fica no ar, mas se firma logo atrás de você.



Se você tiver um gancho invertido direto potente que *irrompe sem aviso*, seu adversário tomará muito cuidado ao ameaçá-lo com o punho traseiro esquerdo. Você pode usar o gancho invertido para superar um cruzado traseiro do adversário. Além disso, se ele permitir que a mão esquerda de defesa se move muito para a frente conforme bloqueia o seu *jab* de direita ou se defende dele, seu gancho invertido pode passar *por trás* desse contragolpe de esquerda e atingir o maxilar dele.

O gancho invertido de direita é freqüentemente desferido enquanto você está fazendo um círculo pela esquerda do adversário.

Pratique no saco de pancadas leve para obter a forma e a rapidez apropriadas.

GANCHO COM A PALMA DA MÃO

O gancho com a palma da mão é simplesmente um gancho rápido com a mão aberta que acerta o alvo com a palma da mão.

Na posição normal de ataque, o gancho de direita com a palma da mão para fora é muito útil como um golpe desferido *por trás* da mão de defesa traseira do adversário. E também é útil como um contragolpe que, com defesa ou deslocamento, acerta um golpe direto na direção do soco.

UPPERCUT

Uppercuts com as mãos dianteira e traseira são usados livremente em ações de contato direto com o adversário. Há muitas oportunidades para esse soco quando você estiver na posição interna.

Os *uppercuts* podem ser usados para ataques com a cabeça abaixada e em golpes laterais violentos. Isso pressupõe que você não vai entrar com a cabeça abaixada ou com o corpo curvado para a frente até que tenha avaliado totalmente o estilo do seu adversário. Caso contrário, será golpeado com um *uppercut*.

O *uppercut* curto é um golpe eficaz. Mantenha suas pernas flexionadas antes de golpear e endireite-as repentinamente conforme aplica o soco. Levante-se na ponta dos pés e incline-se um pouco para trás à medida que o golpe atinge o alvo, soltando mais peso na perna esquerda quando usar a direita e mais na perna direita quando usar a esquerda.

Contra um adversário que usa a postura direita, ao aplicar um *uppercut* com a mão direita frontal, coloque, por um momento, sua mão esquerda no ombro direito do adversário para garantir que não vai receber um contragolpe forte.

Uppercut com a mão traseira (postura direita): induza um golpe de direita e depois avance com um giro rápido de cabeça para a direita. Enquanto ele ainda estiver inclinado para a frente em seu ataque, desfira um *uppercut* de esquerda curto e veloz no queixo dele, levantando e obstruindo a direita dele com o braço do seu soco.

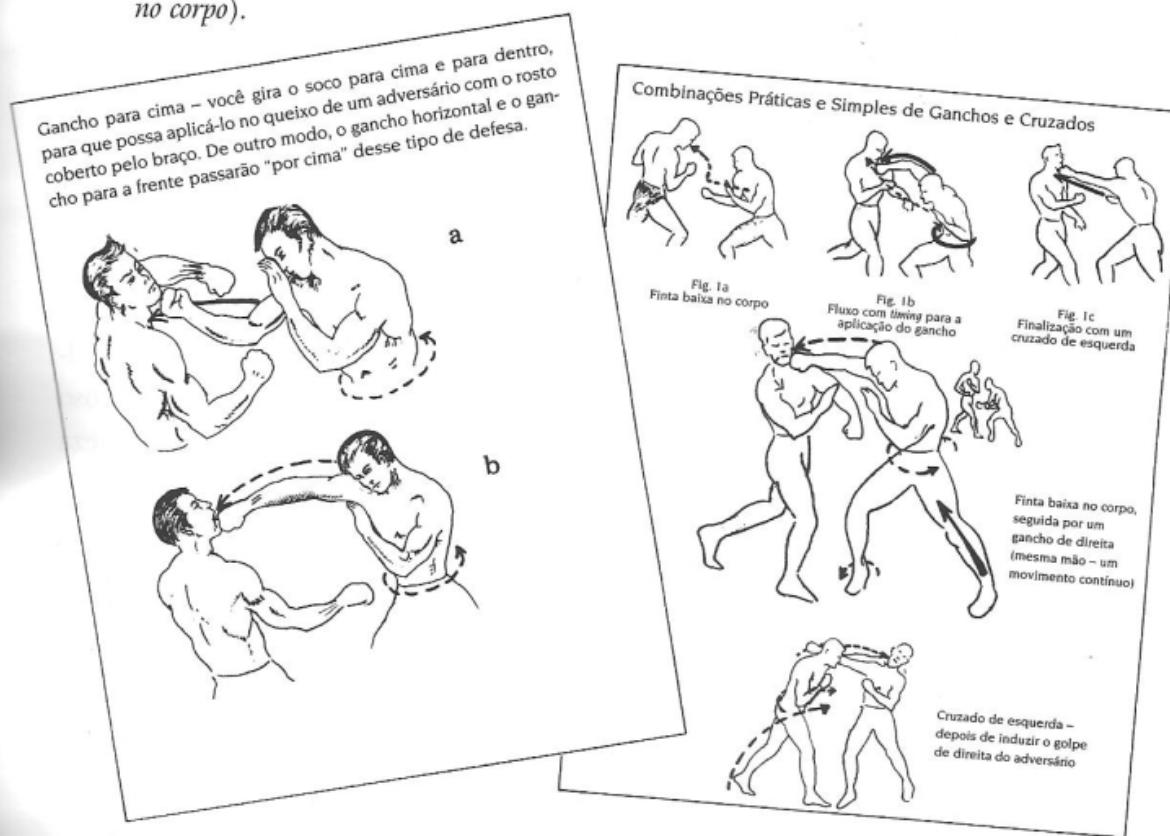
O *uppercut* esquerdo traseiro é aplicado abaixando o braço esquerdo *na trajetória* e “cavando” o maxilar ou a virilha. A mão principal é retraída para proteção, e assume-se a posição ofensiva estratégica.

O *uppercut* se torna quase inútil contra um boxeador rápido, que se mantém ereto o tempo todo e simplesmente lança um *jab* longo no seu rosto. Você deve, então, tra-

çar um plano para manter um contato direto com o adversário e aplicar esse soco na virilha etc. Por esses métodos, você pode cansá-lo tanto que ele abaixará a cabeça.

O golpe pode ser praticado em um saco de milho pendurado.

- a) Gancho para cima: gire o soco para cima e para dentro, para que possa aplicá-lo no queixo de um adversário que cubra o rosto com o braço na frente. Use um giro violento do quadril (veja as descrições do *gancho invertido*).
- b) Gancho horizontal – Gancho para a frente: ambos passam acima ou ao redor da defesa do adversário. É quase um *jab* com o braço flexionado. Impulsiona-o com o corpo (veja as descrições do *gancho com o cotovelo encostado no corpo*).

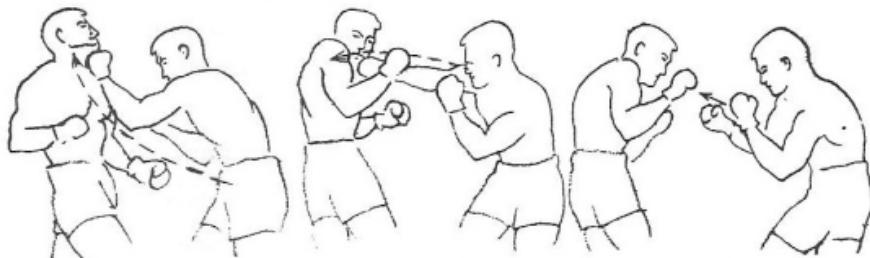


SOCOS COMBINADOS

Um bom boxeador golpeia de todos os ângulos. *Cada soco o coloca em posição para desferir outro*. Fica sempre no centro, equilibrado. Quanto mais combinações eficazes tiver, mais tipos diferentes de adversários será capaz de derrotar.

Algumas observações são aplicáveis a todos os tipos de golpes. *Golpeie da forma mais direta possível*. Avance ao golpear, e crie um bom raio de alcance. *Não revele involuntariamente suas intenções*. Se tiver de colocar seu punho de uma certa forma para um soco específico, faça-o de maneira a não alertar seu adversário. *Lute a partir de um centro e sempre esteja em posição e equilibrado para dar qualquer soco*. Não passe dos li-

mites do seu alvo. *Depois de golpear, volte instantaneamente à defesa. Conclua uma sequência de socos com sua mão principal.*



Para lutas de longo alcance, aplique um *jab* com a mão dianteira e o cruzado com a traseira. Para lutas de curto alcance, use ganchos, golpes corporais com a mão traseira e *uppercuts*.

Oscile um pouco, à medida que golpeia. Um golpe forte deve ser desferido a partir de uma base sólida. Socos leves são aplicados pelo boxeador na ponta dos pés.

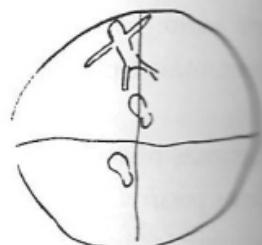
Aprenda a conter seu ímpeto até que possa atingir o adversário. Encoste-o nas cordas ou encurrele-o antes de atacar. Não desperdice sua energia errando. Se ele assumir a liderança, esquive-se dos socos dele e contra-ataque com fortes socos antes que escape.

Mantenha-se tranquilo e relaxado, exceto quando realmente estiver lutando. Desenvolva a velocidade, o *timing* e o senso de distância por meio de um treinamento rigoroso com todos os tipos de *sparring*. Com isso, pratique sua autoridade. Golpeie com firmeza e segurança.

AGARRAMENTO

Arremesso

1. Gancho de arremesso
2. Gancho de arremesso inverso
3. Agarramento e torção de perna
4. Agarramento duplo de pernas
5. Rasteira com o pé direito – levando ou não o braço para a postura direita ou esquerda
6. Rasteira com o pé esquerdo – levando ou não o braço para a postura direita ou esquerda
7. Chute para trás



Imobilização

As imobilizações das articulações podem ser feitas com os lutadores em pé ou no chão.

1. Imobilização exterior da axila – para a postura direita ou esquerda
2. Imobilização do pulso
3. Imobilização invertida do pulso
4. Imobilização invertida torcendo o pulso – para a imobilização dos braços
5. Imobilização do braço
6. Imobilização de uma perna em pé
7. Imobilização de uma perna no chão
8. Imobilização de uma perna e da coluna
9. Imobilização das duas pernas e da coluna
10. Agarramento com torção do pé

Sofocação

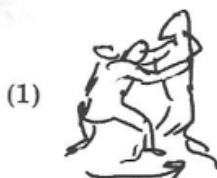
1. Estrangulamento por trás
2. Estrangulamento por cima
3. Estrangulamento lateral

Táticas Irregulares

1. Puxar o cabelo durante lutas a curta distância, para controlar
2. Pisão durante lutas a curta distância, para ferir
3. Beliscar, morder e puxar a orelha para desvencilhar-se ou controlar
4. Agarrar a virilha para ferir ou desvencilhar-se

Métodos para derrubar o adversário

1. Agarramento com rasteira circular
2. Agarramento baixo
3. Agarramento com movimento da perna traseira



Certo



(2)



Errado

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter-se sempre em movimento. 2. Estar preparado para contragolpes. 3. Desenvolver movimentos parecidos com os dos gatos. 4. Fazer o adversário lutar da sua maneira. 5. Ser agressivo. Fazer seu adversário pensar na defesa. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cruzar as pernas. 2. Comprometer muito seus braços. 3. Seguir seu adversário. 4. Conte com o desarmamento do adversário. Você deve estar pronto para outras aberturas. 5. Deixar seu adversário fazer círculos ao seu redor. |
|--|---|

ATAQUE DE PERNAS DUPLO

a.

LEG ATTACKS :-

- a). The double leg attack
- b). The single "

b.

a) The Double leg attack :-

a) back heel



d.

shoulder on thigh

e. back heel

f. knee smash

a) back heel (grin ping)

b) follow through lift (kick stomp)

g. knee smash

④

⑤

⑥

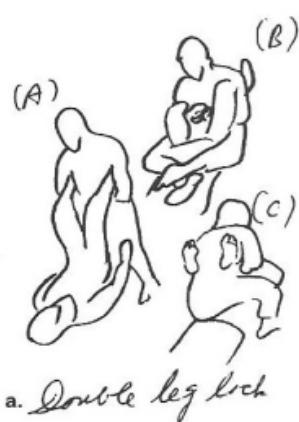
⑦

a. ATAQUE DE PERNAS: (a) ataque de pernas duplo (b) ataque de pernas simples

b. a) ataque de pernas duplo: a) calcanhar traseiro (soco na virilha) b) golpe de esquerda (pisão)

c. a) calcanhar traseiro d. ombro na coxa e. calcanhar traseiro f. cabeça para cima g. direto traseiro

IMOBILIZAÇÃO DE PERNAS DUPLA



a. double leg lock

a. imobilização de pernas dupla

ATAQUE DE PERNAS SIMPLES

a. b) Single leg attack

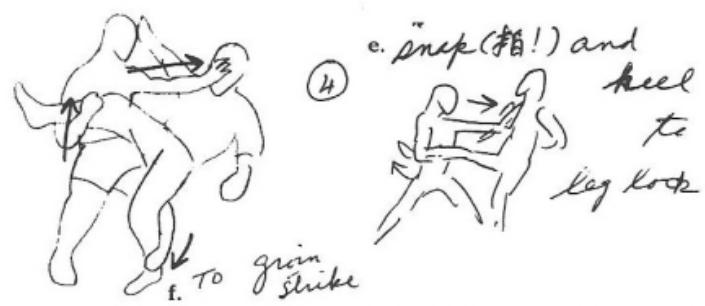
b. 1) The back trip to groin strike



c. 2). The forward trip to side strangulation

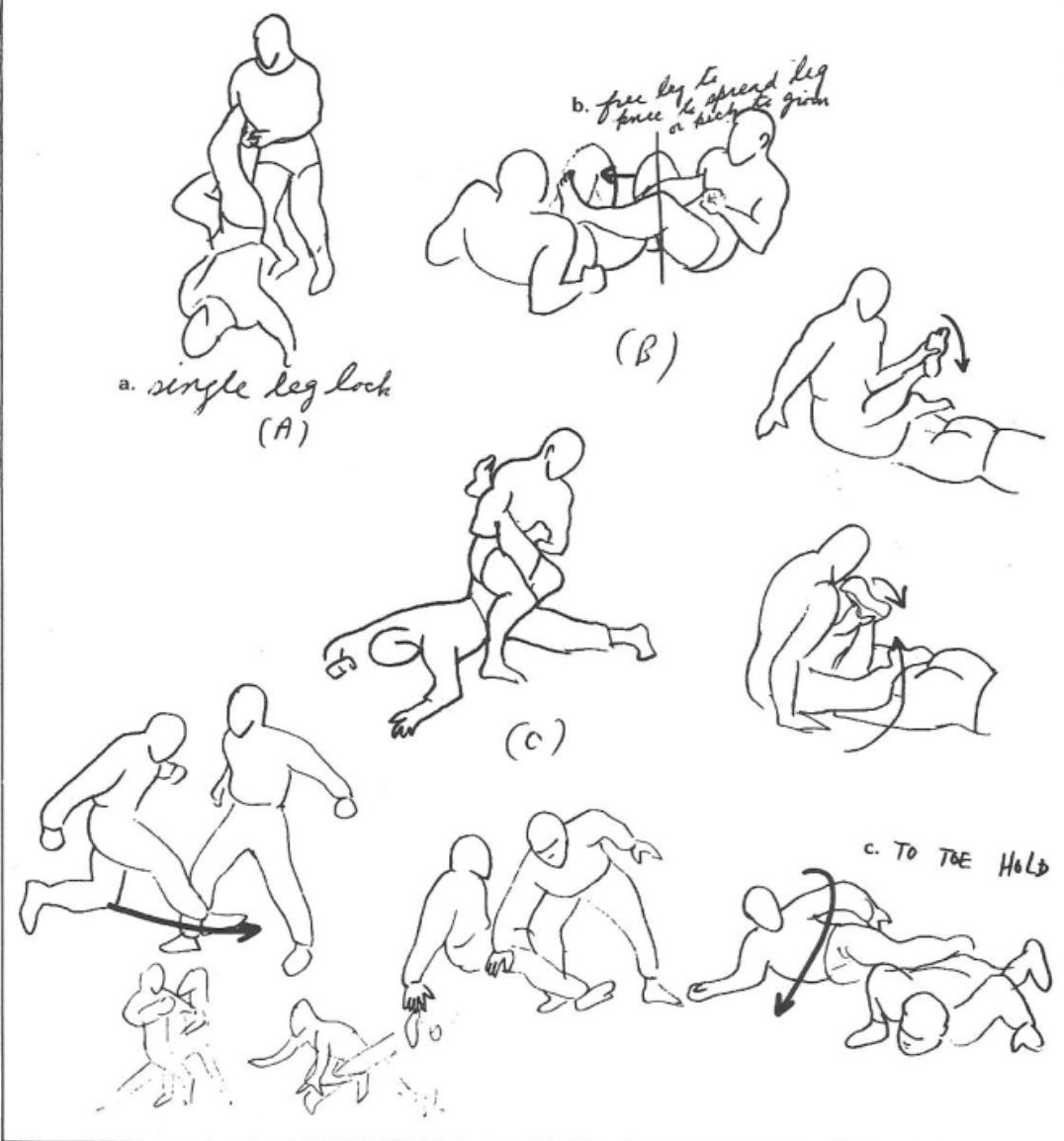


d. 3). The smash and groin strike



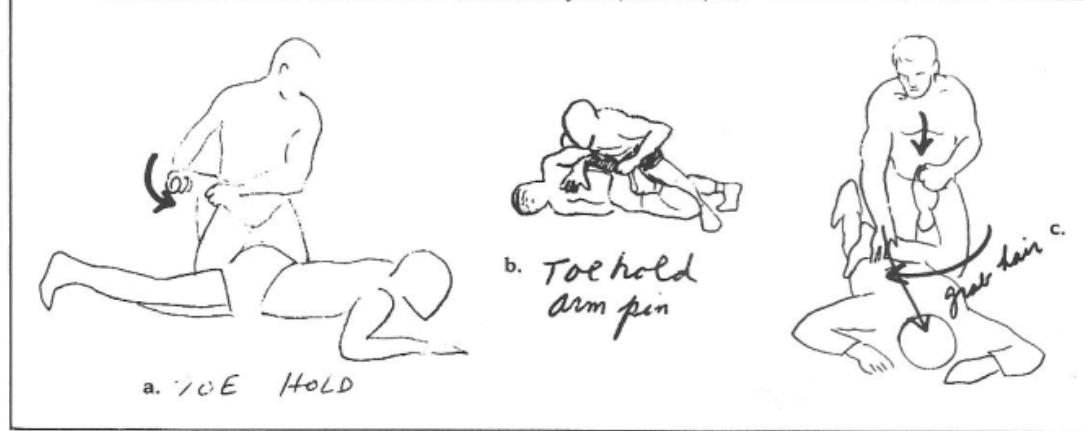
a. b) ataque de pernas simples b. rasteira traseira para golpear a virilha c. rasteira frontal para estrangulação lateral d. pancada e golpe na virilha e. agarre [chinês] e incline para imobilizar a perna f. para golpear a virilha

IMOBILIZAÇÃO DE PERNAS SIMPLES



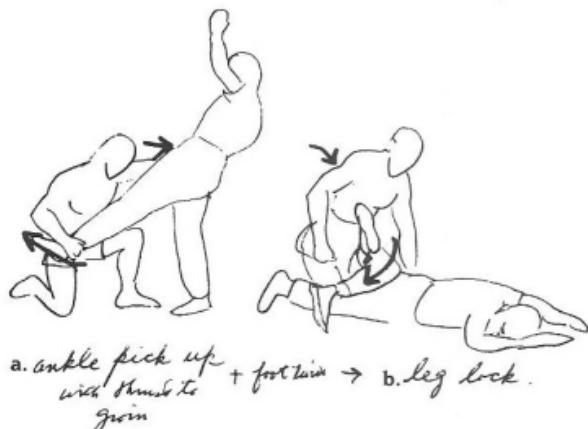
a. Imobilização de pernas simples. b. Perna livre em direção ao joelho, para afastar a perna ou chutar a virilha. c. Agarramento dos dedos do pé.

AGARRAMENTO DOS DEDOS DO PÉ (com imobilização de pernas simples)



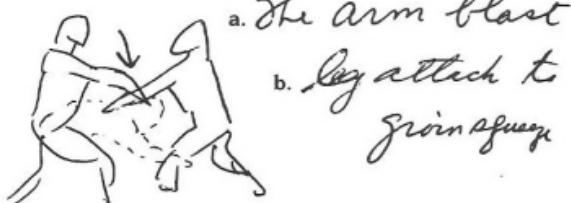
a. Agarramento dos dedos do pé. b. Agarramento dos dedos do pé e braço fixo. c. Agarrar o cabelo.

IMOBILIZAÇÃO E DESARMAMENTO DE PERNAS SIMPLES



- a. Agarramento do tornozelo com golpe na virilha + giro do pé.
b. Imobilização da perna.

GOLPE COM O BRAÇO



- a. Golpe com o braço.
b. Ataque com a perna para pressionar a virilha.

GOLPE DO PULSO



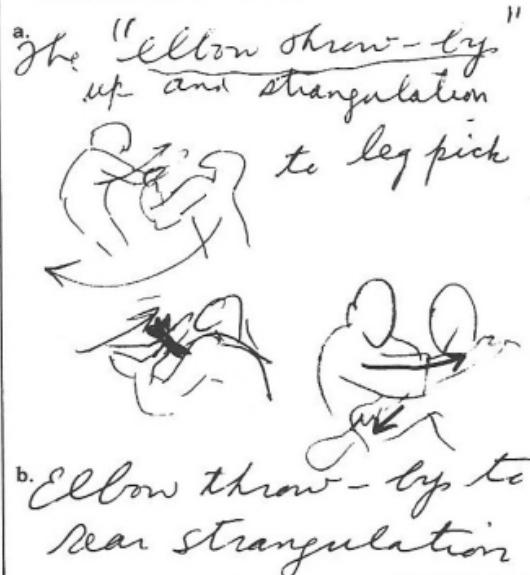
- a. Golpe do pulso.

TOCAR (JAB) e AVANÇAR



- a. Tocar (jab) e avançar.

DESVIO DO COTOVELO



a. "Desvio do cotovelo" e estrangulação para afastar a perna.

b. Desvio do cotovelo para estrangulação por trás.

PUXÃO DE BRAÇO



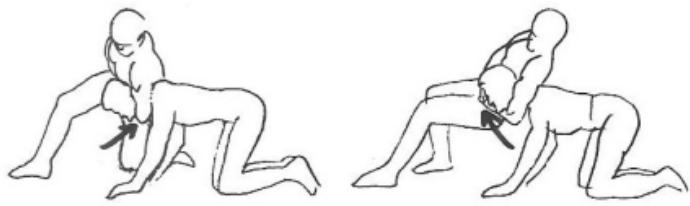
- a. Puxão de braço para estrangulação.

MANIPULAÇÕES DA CABEÇA e DO PESCOÇO



- a. Mantenha o equilíbrio! b. Cotovelos unidos e pressionados contra os ombros do adversário, e seu abdômen bem contraído. c. Curvatura do pescoço para a frente (a). d. Curvatura do pescoço para a frente (b). e. Elevação do queixo. f. Alongamento da coluna. g. Deslocamento por alongamento. h. Para boxeadores que usam a postura com agachamento. i. Imobilização reversa do pescoço figura 4. j. Imobilização frontal do rosto.

MANIPULAÇÕES DA CABEÇA e DO PESCOÇO



a. side strangle Hold.

b. Front strangle hold.



c. ~~TOP~~ STRANGLE.



d. kneeing rear stranglehold

a. estrangulamento contínuo lateral b. estrangulamento contínuo frontal c. estrangulamento superior d. estrangulamento traseiro ajoelhado.

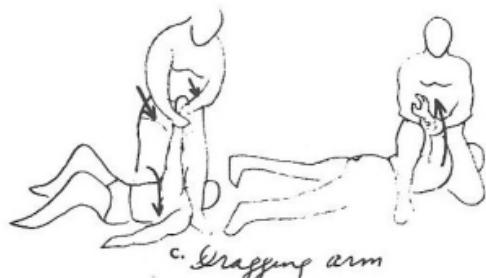
MANIPULAÇÕES DA CABEÇA e DO BRAÇO



a. neck & arm lever



b. half nelson & arm bar.



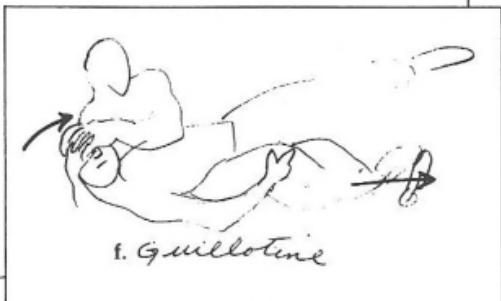
c. dragging arm lock



d. half nelson & hammerlock



e. half nelson & top scissor



f. guillotine

a. alavanca com o braço e o pescoço b. Nelson* parcial e obstrução do braço c. immobilização com puxão de braço d. Nelson parcial e chave de braço e. Nelson parcial e tesoura por cima f. guilhotina

* Nelson é um tipo de chave de braço em que o lutador envolve a base dos braços do oponente e usa o pescoço dele como base de apoio. Alguns lutadores a vêem como uma variação do tradicional "mata-leão" do jiu-jitsu. (N. E.)

ESTUDOS SOBRE JUDÔ E JIU-JITSU

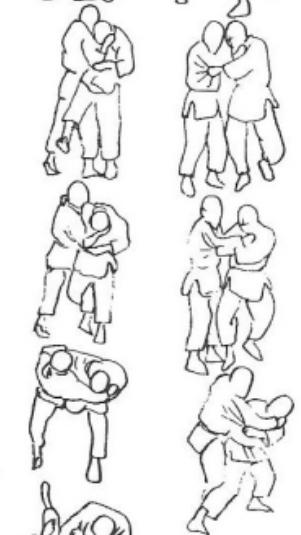


a. abaixar-se para aplicar um pisão ou socar a virilha b. estrangulação para a postura direita c. estrangulação para a postura esquerda d. cuidado com o agarramento indireto de virilha e. imobilização direta do braço f. arremesso pelo estômago

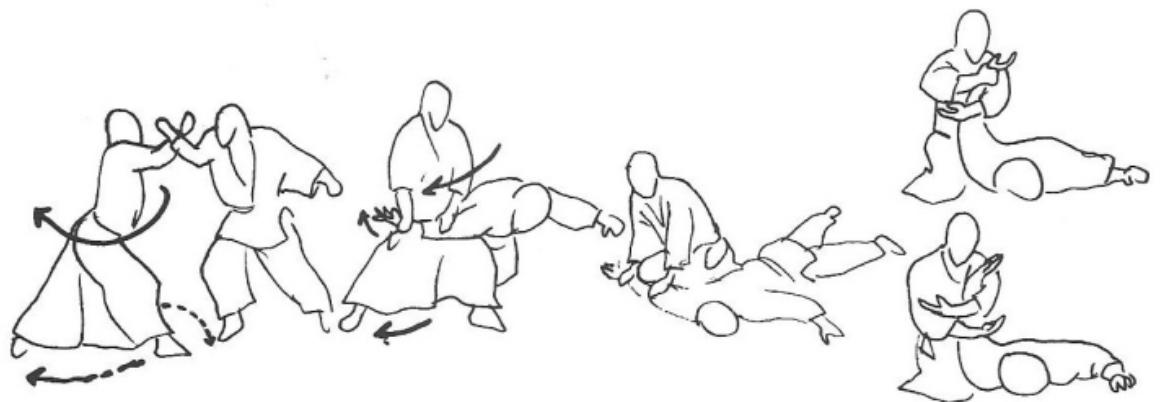
a. Double armlock (surfboard)



b. Arm lock



c. Opuri Eri-Jime - strangulation



a. imobilização dupla de braços (prancha de surfe)

b. imobilização do braço

c. Opuri Eri-Jime – estrangulação (mata-leão com quimono)

PREPARAÇÃO

Às vezes a inteligência é definida como a capacidade de o indivíduo se ajustar bem ao ambiente ou ajustar o ambiente às suas necessidades.

FINTAS

Para minimizar o perigo de ser contra-atacado, você deve quase sempre preceder os golpes com algum tipo de finta.

Um pequeno sinal com a mão, uma batida com o pé, um grito inesperado etc. podem produzir *irradiações sensitivas* suficientes para *reduzir a coordenação*. Esse mecanismo se encaixa no *nível de reflexos* do comportamento humano, e até mesmo muitos anos de experiência atlética não conseguem apagar os efeitos da distração causada pelos estímulos externos.

Nenhuma finta pode ser considerada eficaz, a menos que *force o adversário a se mover*. Para ser bem-sucedida, ela deve parecer um movimento simples de ataque.

As boas fintas são *decisivas, expressivas e ameaçadoras*, e pode-se dizer que o JKD é feito de fintas e das ações conectadas a elas.

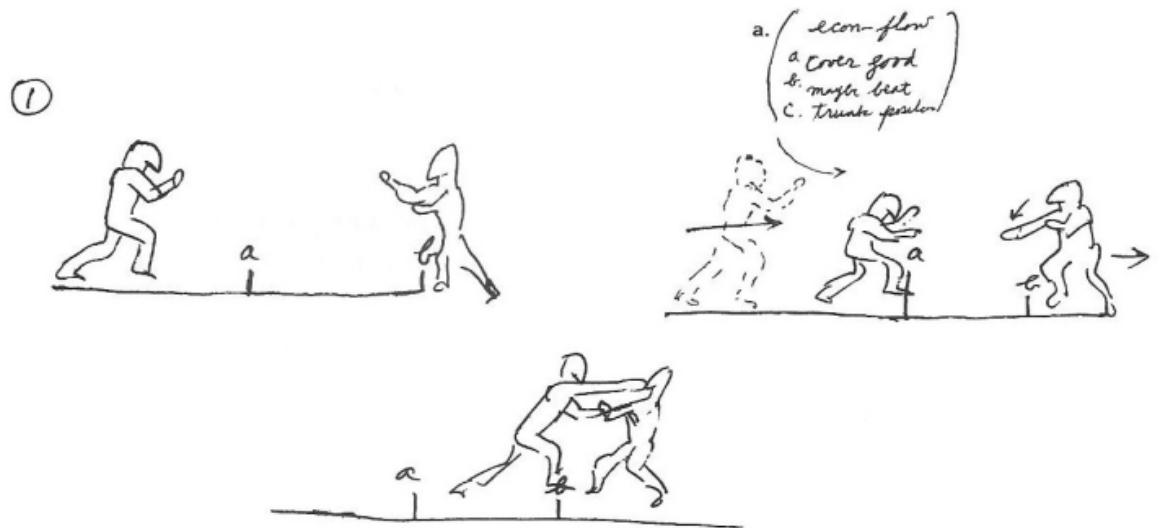
A finta é um golpe falso que convida o adversário a realizar o movimento apropriado de defesa. Conforme o adversário faz a defesa, a mão do lutador se desvia da mão de defesa do adversário e o golpe é completado na linha aberta, com qualquer uma das mãos. A finta é composta de *um golpe falso* e *um golpe real e evasivo*.

O golpe falso é dado com o braço meio estendido e um pequeno movimento para a frente da parte de cima do corpo. O golpe real e evasivo é feito com uma investida. *O golpe falso deve parecer real para fazer o adversário reagir* e para convencê-lo a se defender.

As fintas devem ser feitas com o braço mais estendido (rapidamente! impressione!) se precederem um chute ou avanços de longo alcance. Se feitas após uma defesa e o adversário puder ser alcançado sem uma investida, mantenha o braço levemente flexionado e fique bem protegido com deslocamentos ou guarda traseira.

A vantagem das fintas é que o atacante pode começar a dar investidas com simulações e, assim, ir *ganhando distância* desde o início. Com a finta, terá diminuído pela metade a distância a ser percorrida e terá deixado para seu segundo movimento apenas a segunda metade do desengajamento. Ele *ganha distância* começando sua investida com a finta e, simultaneamente, *ganha tempo* induzindo a defesa (a reação do adversário) no caminho até seu alvo.

A finta é uma parte essencial do ataque. Quanto mais o adversário for pego fora de guarda, ou ainda mais importante, quanto mais ele for pego desequilibrado devido às fintas, melhor.



- a.** Fluxo econômico:
 a. Boa cobertura
 b. Provável golpe
 c. Posição do tronco

A velocidade da sua finta depende da reação do adversário. Assim, a finta, como a velocidade e a distância, deve ser ajustada às reações do adversário.

As fintas em duas partes podem ser utilizadas lateralmente (dentro/fora; fora/dentro) ou verticalmente (alto/baixo; baixo/alto), com uma mão ou as duas combinadas.

O primeiro movimento, a finta, deve ser longo e profundo (ou *penetrante*) para induzir a defesa. O segundo movimento, o golpe, deve ser rápido e decisivo durante a defesa induzida para que o outro lutador não tenha possibilidade de se recuperar. Assim, o ritmo da finta é *longo-curto*.

Mesmo na realização dos ataques compostos com duas fintas, a *profundidade* da primeira finta *deve forçar o adversário a se defender*. Mas, como nesse estágio a medida foi consideravelmente reduzida, a segunda finta não pode ser também longa. Não há espaço nem tempo para isso. O ritmo ou a cadência de um ataque composto com duas fintas será *longo-curto-curto*.

Uma forma mais avançada de finta com mudança de cadência poderia ser descrita como *curto-longo-curto*. O objetivo dessa variação seria iludir o adversário, fazendo-o acreditar que a segunda finta (*longo*) é a ação final de um ataque composto, induzindo, assim, à defesa.

Por “*longo*” não queremos dizer lento. Enquanto penetra profundamente em direção ao adversário, a finta deve ser rápida. A velocidade e a penetração são os fatores que *induzem* a reação desejada da defesa.

Se um adversário não reage às fintas, um ataque com movimentos simples ou diretos é recomendado.

Se você fizer primeiro vários ataques simples, reais e *econômicos*, as fintas serão mais eficazes. O adversário não saberá se você está executando um ataque simples ou uma finta seguida por uma indução. Isso é especialmente eficaz para forçar uma reação contra o adversário que se move menos. A mesma tática pode instigar o adversário veloz a se afastar.

As fintas também podem ser usadas para você *se defender do contra-ataque do adversário* e contragolpear ou dar uma resposta rápida.

Objetivo da finta:

1. Abrir a linha na qual você pretende atacar.
2. Fazer o adversário hesitar enquanto diminui a distância.
3. Induzir a defesa que a finta provoca – para enganar e golpear ou para adiar o ataque e golpear conforme o adversário se afasta para se recuperar.

Introdução da finta:

1. Como um golpe direto
2. Como um golpe evasivo
3. Como um engajamento
4. Como um desengajamento
5. Como pressão
6. Como uma forte pressão
7. Como uma pancada
8. Como uma interrupção (para imobilização)

Defesas para se esquivar:

1. Simples
2. Circular
3. Contragolpe ou alteração

O número de defesas para se esquivar pode ser simples, duplo ou múltiplo.

EXECUÇÃO

Fique na posição de guarda. Avance vagarosamente. Enquanto avança, flexione rapidamente o joelho dianteiro. Isso dá a impressão de que os braços e as pernas estão se movendo. Na realidade, os braços ficam relaxados e prontos, como se você entregasse a mão dianteira para o adversário.

Faça um pequeno movimento da parte superior do corpo para a frente, flexionando o joelho dianteiro e movendo a mão principal levemente para a frente. Enquanto avança, dê um passo mais longo para a frente com o pé dianteiro, como no avanço rápido, e estique o braço principal sem golpear o adversário (seja ainda mais sensível aos contra-ataques enquanto avança – seja econômico). Dessa posição próxima, dobre o braço dianteiro em direção ao corpo e golpeie o queixo.

Outra finta eficaz é curvar levemente o corpo acima do quadril enquanto você se move para a frente.

A finta para a frente/para trás significa dar um passo para a frente, como se fosse dar um soco com a mão dianteira, mas, em vez disso, dar um passo para fora do alcance, girando com a perna dianteira. Depois, dê um passo para a frente, como se fosse fazer uma finta, mas dê um soco no queixo. Dê um passo para trás imediatamente. Continue, uma vez com a finta e uma vez realmente dando um soco com a mão dianteira. Se possível, acompanhe o soco dianteiro de um golpe traseiro direto no queixo (um-dois).

Outras fintas:

1. Fintar um soco no rosto com o braço dianteiro e dar um soco no estômago.
2. Fintar um soco no estômago com o braço dianteiro e dar um soco no rosto.
3. Fintar um soco no rosto, simular um golpe traseiro no rosto e dar um soco no queixo com o braço principal.
4. Fintar um golpe traseiro direto no maxilar e dar um soco em gancho no corpo com o braço principal.
5. Fintar um soco dianteiro no queixo e aplicar um *uppercut* traseiro no corpo.

Observação: comparar todas as fintas acima com os chutes simulados. Estude as fintas de cabeça explicadas anteriormente. Busque uma distância precisa e uma postura correta e equilibrada enquanto faz a finta.

DEFESA

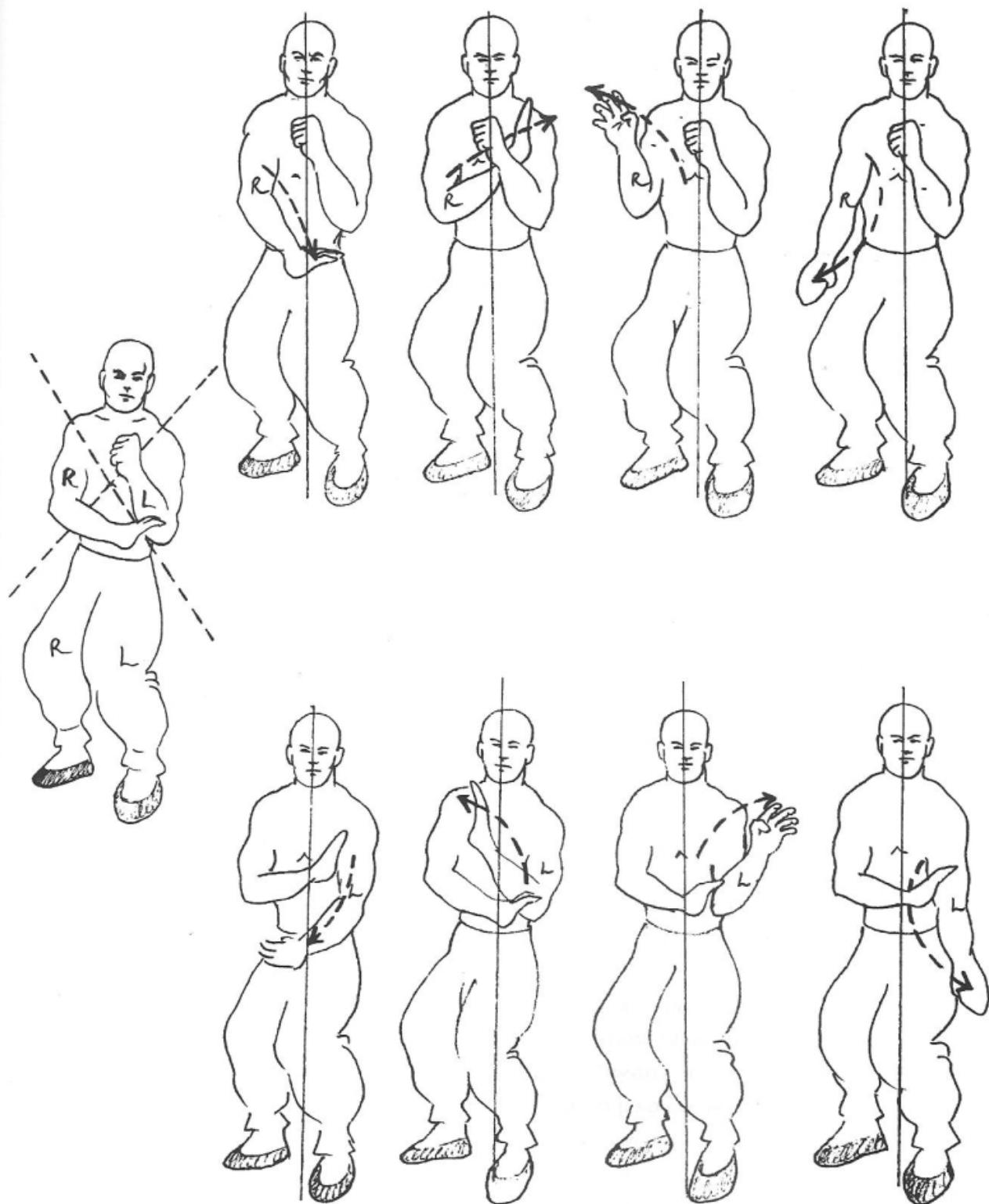


一右擺椿左右手消勢全圖一



一左擺椿左右手消勢全圖一





A defesa é um movimento repentino da mão, vindo de dentro ou de fora, de encontro a um golpe que esteja se aproximando, para desviá-lo de seu caminho original. É um movimento *leve e fácil*, que depende mais do *timing* que da força. Um golpe sempre é defendido no último instante e quando estiver perto do corpo.

Existem três defesas (simples, semicircular e circular) para um movimento ofensivo simples.

Se os movimentos do atacante forem amplos e mal direcionados, uma *defesa simples* será a resposta (não esqueça da interceptação). As defesas simples tendem a ser usadas sem discriminação porque são movimentos instintivos. Assim, deve-se tomar muito cuidado para que elas sejam bem controladas e cubram apenas o necessário. Evite abrir sua guarda. (Lembre-se da simplicidade. Estude as oito posições básicas de defesa.)

O objetivo da defesa é usar apenas os movimentos suficientes para proteger a área ameaçada. Se tentar se proteger demais (se mover a mão muito para o lado), você estará imediatamente vulnerável a ataques de desengajamento.

Esticar o braço para se defender de um golpe não apenas faz uma abertura para contragolpes, mas também possibilita que o adversário mude a direção do golpe. Lembre-se: *defenda-se no último instante possível*.

A defesa é extremamente útil. Ela é facilmente aprendida, colocada em prática sem muita dificuldade e deve ser usada sempre que possível. *São criadas aberturas vantajosas essenciais para o contra-ataque.*

A defesa é mais refinada que o bloqueio, o qual usa força e causa contusão dos tecidos, nervos e ossos. O bloqueio deve ser usado apenas quando necessário, porque enfraquece em vez de conservar a força corporal. Um golpe bem dado, mesmo se bloqueado, atrapalhará o equilíbrio, impedirá o contra-ataque e criará aberturas para outros golpes.

Defesas bem-sucedidas são realizadas colocando-se a mão de defesa no ~~caminho~~ do golpe para que ele seja desviado se houver qualquer força nele.

Às vezes, o lutador deve sentir que, ao desviar o soco ou o chute, está, na verdade,



THE ECONOMY BASE

A BASE DA ECONOMIA

tomando posse dele. Através do contato obtido, sentirá as reações do adversário quando perceber que seu ataque falhou.

Somente use a defesa contra um ataque real. Os ataques falsos do adversário podem ser seguidos por posições parciais.

Exercícios: o professor direciona golpes para diferentes partes do alvo. O aluno segue esses movimentos, mas pára quando o professor pára, se defendendo somente dos ataques reais. Em seguida, o professor faz as mesmas ameaças, mas o aluno não as segue com a mão. Novamente, a defesa é realizada somente para golpes reais. Esse procedimento ensina o aluno a se defender apenas no último instante.

Contra a defesa simples (ou seja, o cruzar lateral de mãos), ataque com desengajamento (em outra linha).

Ao fazer a defesa de oposição para aplicar a *defesa “rápida”*, sua mão não deve ir muito para a direita ou para a esquerda. Simplesmente feche a linha ou desvie a mão do adversário, deixando somente o espaço suficiente para alcançar o alvo.

A defesa rápida geralmente é seguida por um rápido retorno contra o adversário veloz.

As *defesas semicirculares* são aquelas feitas de uma linha alta de engajamento para desviar um ataque direcionado a uma linha baixa, ou de um engajamento de linha baixa para uma linha alta. Elas descrevem um semicírculo.

As defesas de oitava (baixa para fora) e sétima (baixa para dentro) são aquelas usadas para defender-se de ataques direcionados à linha baixa, mas, por motivos táticos, podem ser alternativas para as defesas de sexta (alta para fora) e quarta (alta para dentro). *Estude as defesas da esgrima.*

Contra um lutador muito rápido ou com uma grande vantagem de altura ou alcance, geralmente é necessário dar um passo para trás ao se defender. Ao se defender com um passo para trás, a defesa deve ser feita conforme o pé traseiro se move para trás. Em outras palavras, a defesa deve ser formada *com* o passo para trás, e não depois que o movimento for completado.

O passo para trás como um movimento de defesa sempre deve ser *ajustado* ao comprimento dos movimentos de ataque do adversário, para garantir que a distância necessária seja mantida para uma defesa e um contragolpe bem-sucedidos.

Uma *defesa circular* cerca o pulso do atacante e o leva de volta à linha original enquanto o desvia do alvo.

Desvie o golpe do alvo pelo caminho mais curto (com seu ombro relaxado). O contragolpe de sexta é feito movendo a mão no sentido horário, enquanto o contragolpe de quarta requer uma rotação no sentido anti-horário.

Uma defesa circular, quando usada na linha alta, começa sob a mão do adversário. Quando usada na linha baixa, começa sobre a mão do adversário. As vantagens das defesas circulares em relação às defesas de oposição ou ao golpe é que elas protegem uma parte maior do alvo e são mais difíceis de ser anuladas. No entanto, não são tão rápidas quanto as defesas simples. O tempo gasto para aumentar a velocidade delas será bem recompensado.

Ao usar as defesas circulares, faça com que a mão descreva um círculo perfeito para que termine na posição de origem. Não comece ou termine a defesa cedo demais. Sua mão *deve seguir a do adversário* e deve encontrá-la quando estiver prestes a alcançar o alvo.

Use a defesa circular também para confundir o adversário que usa fintas.

As defesas compostas consistem em duas ou mais defesas ou uma combinação de diferentes defesas.

Cada defesa *deve ser terminada*, colocando sua mão na posição “apropriada”, antes de passar para a próxima defesa.

Misture e varie suas defesas para que o adversário não possa traçar um plano de ataque. O hábito de sempre reagir aos ataques com o mesmo tipo de defesa será facilmente reconhecido por um adversário observador. Assim, é bom variar tanto quanto possível o tipo de defesa usada durante uma competição, para que o adversário não saiba o que o espera. Isso causará certa hesitação da parte do atacante, cuja ação ofensiva sofrerá em confiança e penetração.

O que tornará as defesas ou bloqueios mais eficazes? O posicionamento do corpo e o trabalho de pés (movimentando-os, fazendo círculos etc.) para facilitar o contragolpe.

Cuidado com o contragolpe do adversário.

Tente *desviar a defesa em direção ao caminho do adversário* (movimentos naturais e suaves).

Examine as defesas com todos os tipos de esquivas, desvios, deslizamentos, movimentos serpeantes, inclinações, recuos, para possíveis inserções de chutes ou uma combinação de chutes e socos. Use interrupções e coberturas com inserções de chutes e socos. Além disso, certifique-se de ameaçar constantemente o adversário com

inserções durante desvios aparentes em várias direções (engajamentos), para sempre se posicionar *em guarda*.

MANIPULAÇÃO

BATIDA

Se o adversário for excepcionalmente rápido e não usar fintas, a batida pode ser usada.

A batida é um rápido movimento de mão feito contra a mão do adversário, com o objetivo de desviá-la para o lado ou obter uma reação. Geralmente, a reação do lutador é bater novamente, e isso oferecerá a vantagem de estar à frente dos movimentos do adversário.

Devido à distância, a batida não pode ser feita sempre que for desejada. A oportunidade correta deve ser aguardada e aproveitada. A contínua mudança da posição das mãos do adversário, freqüentemente na forma de fintas parciais e falsos ataques, levará sua mão para dentro do alcance de uma batida.

Embora uma batida seguida por um ataque direto possa ser bem-sucedida, as batidas geralmente provocam um movimento de proteção no lado para o qual a mão foi desviada. Isso faz com que um ataque direto seja muito difícil de ser realizado. Portanto, é aconselhável aproveitar essas reações seguindo a batida com um ataque indireto ou composto. A batida deve ser desferida da posição normal de guarda, a partir da linha na qual as mãos estão engajadas. Se uma alteração de engajamento for feita para dar a batida em outra linha, a ação é chamada de *batida de alteração*.

Faça a batida ser o mais veloz e próximo da mão possível. Existem três motivos para dar batidas nas mãos:

1. Abrir a linha à força ou, com a quantidade correta de intensidade na “mola de tensão” do adversário, obter uma penetração precisa.
2. Como uma finta antes de um ataque.
3. Como um convite ao ataque do adversário, especialmente depois de assimilar sua cadência.

No primeiro caso, a batida na mão deve ser *súbita* e *rápida*. Adotando a postura fási-ca com os joelhos flexionados levemente, pratique o agarramento e a imobilização de mão com essas duas qualidades.

No segundo caso, a batida deve ser leve e rápida para passar pela mão rapidamente e executar o ataque.

No terceiro caso, deve ser feita de forma leve e não muito rápida, e ao mesmo tem-po você deve permanecer pronto para se defender, atacar, contragolpear ou seguir com uma segunda batida leve e rápida para contra-atacar.

MEIO-LAÇO

Quando a mão está presa, a ação de levar a mão do adversário *diagonalmente* de uma linha alta para uma baixa ou vice-versa é chamada “meio-laço”. Isso é feito de for-ma similar à defesa circular.

CRUZ

A cruz leva a mão do adversário da linha alta para a baixa *no mesmo lado* do engaja-mento, e não a empurrando diagonalmente, como no meio-laço. Ela *não* é execu-tada de baixo para cima.

LAÇO

O laço é a ação de levar a mão do adversário para longe do alvo em um movimen-to circular, retornando-a à linha de engajamento.

PRESSÃO

A pressão é a ação de pressionar a mão do adversário para desviá-la ou para obter uma reação e se desengajar dela.

A batida é usada antes de um ataque direto ou para obter uma reação para um ata-que indireto. O meio-laço, a cruz, o laço e a pressão são elementos de agarramen-to usados antes de um ataque indireto ou podem ser usados simplesmente para obter uma reação.

MOBILIDADE

*Alcance a imobilidade enquanto se move,
como a lua sob as ondas que sempre vão e vêm.*

DISTÂNCIA

A distância é algo que está sempre em alteração. Depende da velocidade, agilidade e controle dos lutadores. É uma constante e rápida alteração de território, buscando a mais leve aproximação, que aumentará as chances de golpear o adversário.

A manutenção de uma distância apropriada durante a luta possui efeito decisivo sobre o resultado. Adquira esse hábito!

Deve haver boa sincronização entre as distâncias de abertura e fechamento e os vários movimentos das mãos e dos pés. Lutar, por qualquer período de tempo, dentro da distância de alcance é seguro somente se você superar seu adversário em velocidade e agilidade.

Ao assumir a posição de guarda, é preferível ficar um pouco mais longe do que ficar muito perto do adversário. Independentemente de sua rapidez ao se defender, se o outro lutador estiver perto o suficiente, ele irá atacar, já que um ataque dá a vantagem da iniciativa (desde que exista a medida correta). Da mesma forma, sem levar em conta a precisão, rapidez e economia do seu ataque, ele será curto, a menos que você tenha calculado bem a distância.

A *medida de luta* é a distância que o lutador mantém em relação a seu adversário. Ela prevê que não seja atingido, a não ser que o adversário faça uma investida.

É essencial que cada lutador aprenda sua própria medida de luta. Isso significa que, em uma luta, deve permitir relativa agilidade e velocidade dele e do seu adversário. Ou seja, deve *consistentemente se manter fora da distância* para que seu adversário não possa alcançá-lo com um soco simples, mas não tão longe que não possa, *com um pequeno avanço*, cobrir a distância e ser capaz de alcançar o adversário com seu próprio ataque.

Se os lutadores se movem constantemente durante a luta, é porque estão tentando fazer o adversário calcular incorretamente a distância deles, enquanto estão bem conscientes da própria.

Assim, em seu esforço para obter a distância mais apropriada, um lutador se aproxima e se afasta constantemente. Desenvolva o *reflexo* para sempre manter uma medida correta. A manutenção intuitiva da distância é de máxima importância.

O lutador protegido sempre se mantém levemente fora do alcance do ataque do adversário e espera a oportunidade de diminuir a distância ou de *passar à frente* durante o avanço dele. Ataque *durante o avanço do adversário* ou durante a mudança de distância em sua direção. Encoste-o em uma parede a fim de parar seu recuo, ou recue você mesmo para *induzir* um avanço.

A maioria dos *esgrimistas*, quando está se preparando para um ataque ou tentando se esquivar, avança e recua. Esse procedimento não é aconselhável nas lutas porque o avanço e o recuo durante o ataque devem ser feitos rapidamente, com saltos e em intervalos irregulares, de modo que o adversário não perceba a ação até que seja tarde demais. O adversário deve ser tranqüilizado, e depois o ataque deve ser feito da maneira mais inesperada possível, sendo adaptado aos movimentos automáticos (incluindo o possível recuo) do adversário.

A arte dos chutes e socos bem-sucedidos é a arte do cálculo correto da distância. Um ataque deve ter como alvo a distância na qual o adversário *estará* quando perceber que está sendo atacado, e não a distância na qual ele está antes do ataque. Qualquer erro, por menor que seja, pode tornar o ataque inofensivo.

Um ataque raramente será bem-sucedido a menos que você possa se posicionar na distância correta *no momento em que ele for iniciado*. Uma defesa tem mais chances de ser bem-sucedida se puder ser feita quando o adversário estiver no final de sua investida. Muitas chances de contragolpear são perdidas porque o defensor perde completamente a distância correta quando se defende. A esses exemplos deve ser acrescentada a óbvia importância de escolher a medida correta, assim como o *timing e a cadência*, ao fazer um contra-ataque com uma interceptação ou uma defesa com um contragolpe.

Marcelli, um mestre de esgrima já falecido, disse: “A necessidade de saber antecipadamente o ritmo ou a distância é uma questão para o filósofo decidir, e não para o esgrimista. Da mesma forma, é certo que o combatente deve observar simultaneamente o ritmo e a distância. E, na ação, ele deve agir de acordo com ambos *simultaneamente*, se deseja alcançar seu objetivo”.

A medida de luta também é governada pelo tamanho do alvo a ser protegido (ou seja, os alvos que o adversário mais procura) e das partes do corpo que podem ser mais facilmente alcançadas pelo adversário. A tibia é mais vulnerável e constantemente ameaçada. Se o adversário for especializado em chutes na tibia e no joelho, você deverá se distanciar dele o suficiente para evitá-los.

Quando a distância correta for atingida, o ataque deve ser realizado com uma explosão instantânea de energia e velocidade. Um lutador que está sempre em boa

forma tem mais capacidade de sair da marca em uma fração de segundo e, portanto, aproveitar uma oportunidade sem alertar o adversário.

DISTÂNCIA DE ATAQUE

O primeiro princípio para o contato mais rápido a uma certa distância é usar o movimento mais longo para chegar mais perto.

Exemplos:

Nos chutes: chute lateral na tibia ou no joelho dianteiro (com uma inclinação).

Nos socos: *jab* com a mão aberta nos olhos.

Estude os quadros das armas.

O segundo princípio é o início econômico (sem revelar suas intenções). Use um treinamento motor latente com a intuição.

O terceiro princípio é a posição de guarda correta para facilitar a liberdade de movimentos (desenvoltura). Use a postura fásica com os joelhos levemente flexionados.

O quarto princípio é a constante alternação do trabalho de pés para garantir a medida correta. Use o ritmo irregular para confundir a distância do adversário enquanto controla a sua.

O quinto princípio é aproveitar o momento de fraqueza física e psicológica do adversário.

O sexto princípio é a medida correta para a penetração explosiva.

O sétimo princípio é a rápida recuperação ou os acompanhamentos apropriados.

O princípio “X” é coragem e decisão.

DISTÂNCIA DE DEFESA

O primeiro princípio para usar a distância como defesa é combinar a *aura* sensível com um trabalho de pés coordenado.

O segundo princípio é o bom cálculo da distância de penetração do adversário, uma noção para receber sua arma, a fim de se apropriar do meio-tempo.

O terceiro princípio é a posição de guarda correta para facilitar a liberdade de movimentos (desenvoltura). Use a postura física com os joelhos levemente flexionados.

O quarto princípio é o uso do equilíbrio controlado (em movimento) sem sair da posição. Estude a atitude evasiva.

TRABALHO DE PÉS

Você poderá desenvolver um senso de distância intuitivo somente se puder se movimentar com desenvoltura e rapidez.

A qualidade da técnica de um lutador depende do seu trabalho de pés, já que ele não pode usar suas mãos ou chutes de forma eficiente até que seus pés o tenham colocado na posição desejada. Se um homem for lento com os pés, será lento com os socos e chutes. A mobilidade e a velocidade do trabalho de pés precedem a velocidade dos chutes e dos socos.

A mobilidade é definitivamente enfatizada no *Jeet Kune Do* porque o combate é uma questão de movimentação, uma operação para encontrar o alvo ou evitar ser o alvo. Nessa arte, não existe a tática de ficar agachado na postura clássica do cavalo por três anos antes de se mover. Esse tipo de postura árdua e desnecessária não é funcional, já que é basicamente uma busca de firmeza na imobilidade. *No Jeet Kune Do, o lutador deve encontrar a firmeza em movimento, o que é real, fácil e ativo.* Portanto, o tema central é a flexibilidade e a agilidade do trabalho de pés.

Durante o treino, o *sparring* se mantém em constante movimento para fazer com que seu adversário calcule mal sua distância, enquanto ele se mantém consciente da própria. Na verdade, o comprimento dos passos para a frente e para trás é regulado de acordo com os do adversário. Um bom lutador sempre sustenta uma posição que, enquanto o mantém fora do alcance, possibilita que esteja perto o suficiente para imediatamente aproveitar uma abertura (ver “a medida de luta”). Assim, a uma distância normal, pode impedir que seu adversário o ataque com seu fino senso de distância e *timing*. Como resultado, o adversário é, então, forçado a diminuir a distância, a chegar cada vez mais perto, até que esteja perto demais!

A mobilidade também é de vital importância na defesa, já que um alvo em movi-

mento é definitivamente mais difícil de ser acertado. O trabalho de pés pode e irá superar qualquer chute ou soco. Quanto mais o lutador for adepto do trabalho de pés, menos uso fará dos braços para evitar chutes e socos. Por meio do uso habilidoso e preciso dos passos para os lados e deslizes, pode escapar de quase todos os ataques, preservando ambas as suas armas, assim como seu equilíbrio e sua energia, para os contragolpes.

Além disso, por estar sempre se movimentando, o lutador pode iniciar um movimento com maior rapidez do que se estivesse imóvel. Não é recomendado, portanto, ficar muito tempo no mesmo lugar. Sempre use passos curtos para alterar a distância entre você e seu adversário. Varie a velocidade e o comprimento do seu passo para confundir ainda mais o adversário.

O trabalho de pés no *Jeet Kune Do* sempre tende à simplificação, com um mínimo de movimentos. *Não se deixe levar. Não fique na ponta dos pés e dance como um lutador de boxe.* Um trabalho de pés econômico não apenas aumenta a velocidade, mas, ao se mover apenas o suficiente para se esquivar do ataque do adversário, também o envolve completamente. A idéia é ficar onde você esteja seguro e seu adversário não.

Acima de tudo, o trabalho de pés deve ser tranquilo e relaxado. Os pés devem ser mantidos a uma distância confortável, de acordo com cada pessoa, sem nenhuma tensão ou dificuldade. A esta altura, o leitor já deve ter percebido a abordagem não realista do trabalho de pés e das posturas tradicionais. Eles são lentos, difíceis e, para ser claro, ninguém se move dessa forma em uma luta! Um artista marcial deve ser capaz de ir para qualquer direção em uma fração de segundo.

A movimentação é uma forma de defesa, ilusão, garantia da distância apropriada para o ataque e a conservação da energia. *A essência da luta é a arte da movimentação.*

O trabalho de pés permite que você invada o território e escape da penalidade, que você saia de uma situação perigosa, que os homens conhecidos por ter a “mão pesada” se cansem em suas vãs tentativas de socos. Ele também acrescenta energia ao soco.

O estágio mais avançado do trabalho de pés é a coordenação dos socos e chutes em movimento. Sem o trabalho de pés, o lutador é como uma peça de artilharia que não pode ser movida ou um policial no lugar errado, na hora errada.

O valor de socos e chutes rápidos e fortes depende principalmente de estarem em

uma base bem equilibrada que se mova com rapidez. Portanto, é essencial preservar o equilíbrio e a atitude da casamata carregando sua artilharia. Não importa em qual direção ou com que velocidade você se mova, seu objetivo é *manter a postura fundamental*, que é a mais eficiente durante a luta. Deixe o pedestal móvel ser o mais ágil possível.

O estilo correto de luta é aquele que, em sua naturalidade absoluta, combina velocidade e força do golpe com a melhor defesa.

Um bom trabalho de pés significa ter bom equilíbrio durante a ação, poder usar golpes vigorosos e ter a habilidade de evitar ser atingido. Todos os movimentos envolvem a coordenação de mãos, pés e cérebro.

Um lutador não deve deixar toda a planta do pé apoiada no chão. Deve *sentir* o solo com as bolas dos pés, como se fossem fortes molas prontas para acelerar ou retardar seus movimentos conforme necessário.

Use os pés sabiamente para se mover e para combinar movimentos equilibrados com agressão e proteção. Acima de tudo, mantenha a calma.

- # O primeiro princípio é a sensibilidade da aura.
- # O segundo é a agilidade e a naturalidade.
- # O terceiro é a movimentação instintiva (distância e *timing*).
- # O quarto é o posicionamento correto do corpo.
- # O quinto é uma posição equilibrada ao final.

Use o seu trabalho de pés e o do adversário em sua vantagem. Observe o padrão dele, se houver, de avanço e recuo. Varie o comprimento e a velocidade do seu próprio passo.

O comprimento do passo, para a frente ou para trás, deve ser regulado de forma semelhante ao do adversário.

Variações de medida farão com que seja mais difícil para o seu adversário cronometrar seus ataques ou preparações. Um lutador com bom senso de distância ou difícil de ser alcançado ao sofrer um ataque pode, freqüentemente, ser levado até a medida desejada encurtando-se progressivamente uma série de passos para trás ou ganhando-se distância em sua direção quando ele fizer investidas (passar o adversário para trás).

A tática mais simples e fundamental a ser usada contra um adversário é ganhar distância suficiente para facilitar um golpe. A idéia é dar um passo (avançar) e depois ir para trás (recuar), convidando-o a segui-lo. Permita que seu adversário avance

um passo ou dois e, *no exato momento em que levantar o pé para dar mais um passo*, você deve fazer uma investida em direção a ele.

Um adversário difícil de ser alcançado pode ser atingido por meio de uma série de passos progressivos – o primeiro deve ser suave e econômico.

Passos pequenos e rápidos são recomendados como a única forma de manter o equilíbrio perfeito, a distância exata e a habilidade de aplicar ataques ou contra-ataques repentinos.

Um bom trabalho de pés e equilíbrio são necessários para ser capaz de avançar e recuar para dentro ou fora do seu alcance e do alcance do seu adversário. Saber quando avançar ou recuar é também saber quando atacar e quando se proteger.

Um bom lutador cria e altera relações espaciais vitais para confundir o adversário.

Pratique seu trabalho de pés mantendo uma distância correta e precisa em relação ao seu adversário e mova-se apenas o suficiente para alcançar seu propósito. O distanciamento correto fará o adversário se esforçar ainda mais e o trará a uma distância suficiente para ser atingido por contragolpes.

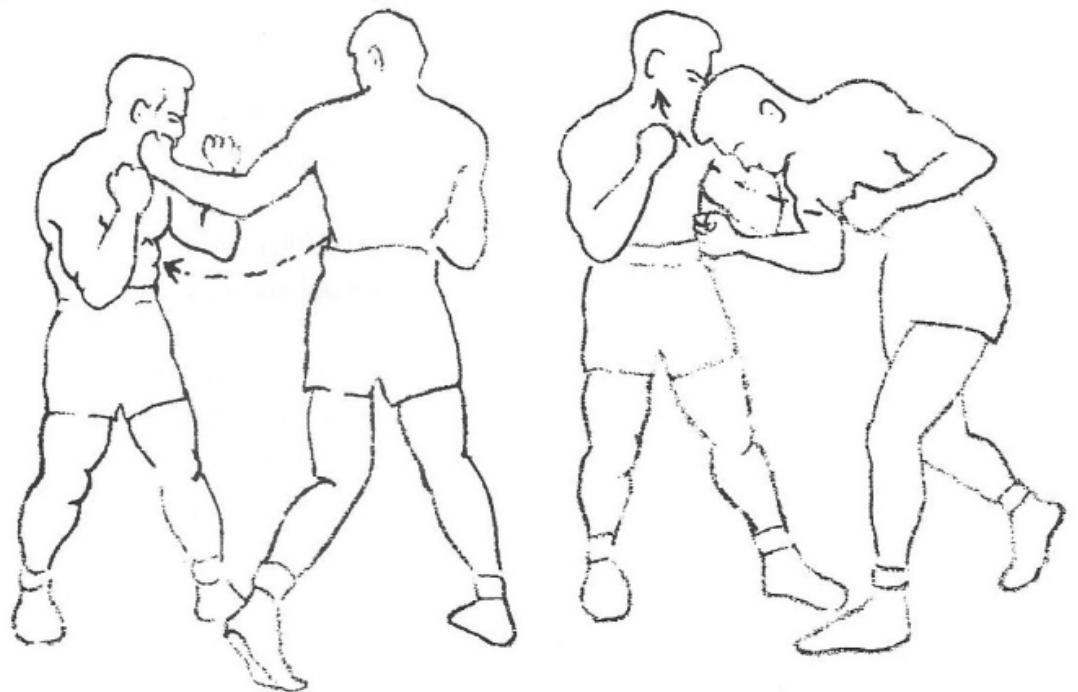
Mover-se no momento certo é a base da grande habilidade na luta. E não *apenas* se mover no momento certo, mas também estar na melhor posição para atacar ou contra-atacar. Significa equilíbrio, mas *equilíbrio em movimento*.

Manter os pés na posição correta serve como um eixo para todo o ataque. Isso o equilibra adequadamente e empresta uma força a mais aos seus socos, de modo semelhante a esportes como o beisebol, em que impulso e força parecem vir das pernas.

Manter o equilíbrio enquanto o peso corporal é deslocado constantemente é uma arte que poucos dominam.

O correto posicionamento dos pés garantirá equilíbrio e mobilidade. Tente fazer isso. Você deve *sentir* com os pés. Um trabalho de pés rápido e natural é uma questão de manter a correta distribuição do peso.

A posição ideal dos pés é a que permite que você se move rapidamente, em qualquer direção, e que o mantém tão equilibrado que pode resistir a golpes de todos os ângulos. *Lembre-se da postura física com os joelhos levemente flexionados*.



O calcanhar traseiro fica levantado porque:

1. Ao aplicar um soco, você transfere todo o seu peso rapidamente para a perna principal. Isso é mais fácil se o calcanhar traseiro já estiver levemente erguido.
2. Quando recebe um soco e precisa “ceder” um pouco, pode se apoiar no calcanhar traseiro. Ele agirá como um tipo de mola e suavizará o soco.
3. Isso faz com que seja mais fácil movimentar o pé traseiro.

O calcanhar traseiro é o êmbolo da máquina de luta.

Os pés devem estar sempre diretamente sob o corpo. Qualquer movimento dos pés que tenda a desequilibrar o corpo *deve ser eliminado*. A posição de guarda proporciona um equilíbrio corporal perfeito e deve ser mantida, especialmente no que se refere aos pés. *Passos largos ou movimentos de pernas que requeiram o deslocamento de peso constante de uma perna para a outra não podem ser usados*. Durante esse deslocamento de peso, há um momento no qual o equilíbrio é precário e, portanto, faz o ataque ou a defesa ser ineficaz. Além disso, o adversário pode aproveitar seu deslocamento de peso para atacar.

Passos curtos durante a movimentação garantem o equilíbrio no momento do ataque. Além disso, o equilíbrio corporal é sempre mantido para que qualquer movimento ofensivo ou defensivo necessário não seja limitado conforme o lutador se move para a frente, para trás ou em círculos, ao redor do adversário. Assim, é melhor dar dois passos médios em vez de um longo para cobrir a mesma distância.

Variações de medida farão com que seja mais difícil para o adversário cronometrar seus ataques ou sua preparação.

A menos que exista uma razão tática para agir de outro modo, avanços e recuos são executados por meio de *passos pequenos* e *curtos*. A correta distribuição do peso em ambas as pernas proporcionará um equilíbrio perfeito, possibilitando que o lutador saia da marca de forma rápida e fácil sempre que a medida estiver certa para os ataques.

Suavize a postura para que a força da inércia a ser vencida seja menor. A melhor forma de aprender um trabalho de pés correto é praticar boxe sombra durante vários *rounds*, prestando muita atenção na leveza dos pés. Gradualmente, esse trabalho de pés se tornará natural e você o usará de forma fácil e mecânica.

Você deve lutar da mesma forma como um bailarino gracioso, que usa os pés, os tornozelos e as panturrilhas, desliza pelo chão.

A ênfase é dada no trabalho de pés rápido e na tendência de atacar com um passo para a frente (*treine! treine! treine!*), freqüentemente combinados com um ataque *na mão*.

Há somente quatro movimentos possíveis no trabalho de pés:

1. avançar;
2. recuar;
3. fazer círculos para a direita;
4. fazer círculos para a esquerda.

No entanto, há variações importantes para cada um deles, assim como existe a necessidade de coordenar cada movimento fundamental com socos e chutes. A seguir, temos alguns exemplos.

DESLIZAMENTO PARA A FRENTE: é um avanço do corpo para a frente, sem abalar o equilíbrio corporal, que só pode ser realizado por meio de vários passos curtos para a frente. Esses passos devem ser tão pequenos que os pés não cheguem a se levantar, mas sim deslizem pelo chão. O segredo é manter o corpo na posição fundamental o tempo todo. Quando já tiver a *sensibilidade do corpo*, combine o passo com as ferramentas. O corpo se mantém equilibrado para um ataque repentino ou para uma manobra defensiva. Seu principal propósito é criar aberturas (com as reações de defesa do adversário) e induzir ataques.

DESLIZAMENTO PARA TRÁS: o princípio é o mesmo do deslizamento para a frente: faça-o sem sair da posição de guarda. Lembre que ambos os pés devem ficar no chão

o tempo todo, possibilitando que o equilíbrio seja mantido, no ataque ou na defesa. É usado para induzir ataques ou desequilibrar o adversário, criando aberturas.

AVANÇO RÁPIDO: lembre que, embora este seja um movimento rápido e repentino para a frente, o equilíbrio deve ser mantido. O corpo *se desloca rente ao solo*, em vez de pular. *Não é um salto*. Em todos os aspectos, é o mesmo que um passo largo para a frente, no qual o pé traseiro é levado imediatamente para a posição. *Obtenha a sensibilidade corporal* com as ferramentas.

PASSO PARA A FRENTE E PASSO PARA TRÁS: avanços e recuos podem ser usados *como uma preparação para o ataque*. O passo para a frente é usado para *obter a distância correta para atacar*, e o passo para trás pode ser usado para *induzir o adversário a se aproximar*. “Induzir” um adversário geralmente significa sair do alcance de um golpe movendo o quadril para trás ou fazendo uso dos pés de maneira que o golpe não atinja o alvo. Seu objetivo é atrair o adversário para dentro da linha de alcance em um momento crucial, enquanto você se mantém fora do alcance.

O passo para a frente acrescentará velocidade ao ataque, quando for combinado com uma finta (forçando o adversário a se engajar) *ou uma preparação* (para determinar os limites). Se o passo para a frente for dado com a linha de engajamento protegida, o atacante estará na melhor posição para lidar com uma interceptação feita durante esse movimento.

O passo para trás pode ser usado taticamente contra um adversário que tenha o hábito de recuar sempre que qualquer finta ou outro movimento ofensivo é feito e, portanto, que seja muito difícil de alcançar, especialmente se ele o superar em altura e envergadura.

Passos constantes para a frente e para trás, com um comprimento cuidadosamente regulado, podem *ocultar as intenções do lutador* e permitir que ele se mantenha na distância ideal para um ataque sempre que o adversário estiver desequilibrado.

CÍRCULOS PARA A DIREITA: a perna direita funciona como um eixo que move o corpo inteiro para a direita até que a posição correta seja retomada. O primeiro passo com o pé direito pode ser tão longo ou tão curto quanto necessário. Quanto mais longo for o passo, maior será o eixo. A posição fundamental deve ser mantida *em todos os momentos*. A mão direita deve ser posicionada um pouco mais para o alto do que o normal, mantendo-se pronta para o contragolpe de esquerda do adversário. A movimentação para a direita pode ser usada para anular o gancho de direita do adversário. Pode ser usada no posicionamento para contragolpes com a mão esquerda e para manter o adversário desequilibrado. Coisas importantes a serem lembradas: nunca cruze os pés, mova-se deliberadamente e sem excesso de movimentos.

CÍRCULOS PARA A ESQUERDA: este é um movimento mais preciso, que requer passos mais curtos. É usado para se manter fora do alcance de socos com a mão esquerda traseira de um lutador que utiliza a postura direita. Também cria um bom posicionamento para um gancho ou um *jab*. É mais difícil, mas é mais seguro do que se mover para a direita e, portanto, deve ser usado mais freqüentemente.

AVANÇO/RECUO: é o início de uma manobra ofensiva, freqüentemente usado como finta para criar uma abertura. O movimento do pé sempre é combinado com movimentos de chutes e socos. O movimento inicial (avanço) é feito diretamente para a frente, com as mãos posicionadas no alto, como se você fosse dar um soco ou um chute. Depois você recua rapidamente, antes que o adversário possa ajustar sua defesa. Tranqüilize seu adversário com essa manobra, e ataque quando ele estiver se movendo.

RECUO RÁPIDO: este é um movimento rápido, fluido e potente para trás, permitindo recuar ainda mais, se necessário, ou dar um passo à frente para atacar.

Se for necessário combinar um passo para trás com uma defesa, você precisa de tempo. A defesa deve, portanto, ser feita no *início* do recuo, ou seja, *quando o pé traseiro se mover*.

Quando a ação ofensiva do adversário for composta, o correto será realizar a primeira defesa simultaneamente com o movimento do pé traseiro, e as demais defesas junto com o recuo do pé principal.

O passo para trás pode ser dado primeiro, mas este somente será o caso quando o ataque tiver sido *preparado* com um passo para a frente, e não quando o ataque tiver sido *feito* com um passo para a frente.

Para um lutador que possua um rápido trabalho de pés e um bom golpe, a arte virá facilmente. É um processo contínuo de golpear e se afastar. Conforme seu adversário se aproxima, você vai até ele com um soco defensivo com a mão principal e imediatamente dá um passo para trás. Depois, conforme ele faz o acompanhamento, você repete o processo, continuamente recuando *ao redor do ringue*. Enquanto faz isso, pare algumas vezes, de tempos em tempos, para acertá-lo com um soco direto de direita, de esquerda ou ambos.

Para “dar socos durante o recuo” é necessário fazer um bom cálculo da distância e ter a habilidade de parar rápida e inesperadamente durante o recuo. O erro mais comum é dar o soco estando em movimento, em vez de parar para fazê-lo. Desenvolva uma grande rapidez para passar da defesa ao ataque, e depois de volta à defesa.

Lembre-se: não tente golpear enquanto estiver recuando. Seu peso deve se deslocar para a frente. Dê um passo para trás, pare e golpeie, ou aprenda a deslocar o peso do seu corpo momentaneamente para a frente, enquanto se apóia no pé.

Independentemente de estar atacando ou recuando, você deve se esforçar para ser um alvo confuso e difícil. Você não deve se mover diretamente para a frente ou para trás.

Ao evitar ou manipular seu adversário com o trabalho de pés, mantenha-se bem perto dele para a retaliação. Mova-se de forma leve, sentindo o chão como se fosse um trampolim, pronto para dar um rápido soco, chute ou contragolpe.

Fugir dos *chutes* é dar ao adversário espaço para que seja interessante, às vezes, se aproximar, atrapalhar sua preparação e, consequentemente, ganhar tempo com uma interceptação.

PASSO PARA O LADO: dar passos para os lados é, na verdade, deslocar o peso e alternar os pés sem atrapalhar o equilíbrio, em um esforço para ganhar rapidamente uma posição mais vantajosa para realizar o ataque. Isso é usado para evitar avanços rápidos diretos e para sair rapidamente do alcance. Quando um adversário avança rapidamente em sua direção, você não dá um passo para o lado devido ao avanço, mas sim devido a *algum soco* que ele pode estar preparando com o avanço.

Dar passos para o lado é uma tática de defesa segura, garantida e útil. Você pode usá-la para frustrar um ataque simplesmente se movendo todas as vezes que um adversário se preparar para atacar, ou pode usá-la como um método para evitar socos e chutes. Também pode ser usada para criar aberturas para um contra-ataque.

Os passos para os lados podem ser realizados deslocando o corpo para a frente, o que é chamado de *inclinação para a frente*. Essa é uma posição muito segura, com a cabeça bem posicionada, as mãos para cima, prontas para golpear a virilha do adversário, golpear o peito do pé ou dar socos em gancho. A inclinação para a frente, também chamada de *deslocamento da inclinação*, é usada para obter a posição de guarda interna ou externa e é, portanto, uma técnica muito útil na luta a curta distância ou no agarramento. Também é um veículo para contragolpes. É necessário *timing*, rapidez e bom senso para ser executada adequadamente, e pode ser combinada com *jabs*, diretos de esquerda e ganchos de direita ou esquerda.

O mesmo passo também pode ser realizado *diretamente* para a direita, para a es-

querda ou para trás, dependendo do grau de segurança necessário ou do plano de ação.

Quando usado adequadamente, o passo para o lado não é apenas um dos movimentos mais bonitos, mas também é uma maneira de escapar de todos os tipos de ataques e de contragolpear o adversário quando ele menos espera. A arte do passo para o lado, assim como no deslizamento e na esquiva, é *se mover rapidamente no último instante*. Você deve esperar até que o soco ou o chute do adversário esteja quase o atingindo e dar um passo rápido para a direita ou para a esquerda.

Em quase todos os casos, você deve mover primeiro o pé que estiver mais perto da direção na qual pretende ir. Para dar o passo da forma mais rápida possível, o corpo deve se inclinar na direção adequada um pouco antes de o passo ser dado. O pé traseiro é movido rápida e naturalmente, e, ao fazer isso enquanto o adversário avança, o lutador imediatamente se vira e contra-ataca conforme o adversário passa por ele.

Ao dar um passo para o lado durante um golpe, o contragolpe é naturalmente bem fácil. Isso não ocorre após um avanço rápido porque, para contragolpear com eficácia, nesse caso, o lutador deve se manter muito próximo ao adversário, movendo-se apenas o suficiente para fazê-lo errar. O lutador deve, então, se virar de forma extraordinariamente rápida para acertá-lo antes que ele se afaste.

Lembre-se: quando um adversário avança rapidamente em sua direção, você não dá um passo para o lado devido ao avanço, mas sim devido a algum soco ou chute que ele pode estar preparando com o avanço. Na verdade, se você der um passo para o lado do seu adversário sem observar os golpes dos quais deve desviar, é provável que seja atingido por um gancho ou por um golpe lateral.

Passo para o lado direito: leve o pé direito rapidamente para a direita e para a frente por uma distância de 45 centímetros. Traga o pé esquerdo até uma distância igual, atrás do direito. O passo serve para balançar o corpo para a esquerda, trazendo o lado direito ainda mais para a frente e mais perto da esquerda do adversário (quando ele estiver na postura direita). Por esse motivo, o passo para a direita não é usado com tanta freqüência quanto o passo para a esquerda. A maioria dos movimentos serpeantes e dos passos para o lado é feita para a esquerda, mantendo-o mais perto da direita do adversário e mais longe da mão esquerda traseira dele (essa situação é alterada quando houver um lutador na postura direita contra um lutador na postura esquerda).

Ocasionalmente, um passo para a direita pode ser dado apenas para variar a direção dos movimentos e até, com menor freqüência, escapando de um golpe de di-

reita, entrando no território para contragolpear com a mão esquerda. Isso é usado para iniciar um golpe de esquerda em direção ao corpo.

PASSO PARA O LADO ESQUERDO: a partir da postura direita fundamental, leve o pé esquerdo rapidamente para a esquerda e para a frente por uma distância de 45 centímetros. Isso deve deixá-lo *fora* do alcance do *jab* de direita do adversário. Você perceberá que, assim que der o passo para a esquerda, o lado esquerdo do seu corpo balançará para a frente e o lado direito para trás, para que você possa *girar em direção ao flanco direito do adversário*. Conforme você completa esse movimento em forma de meio círculo, perceberá que seu pé direito está novamente na posição normal, à frente do pé esquerdo.

Se você deu o passo para a esquerda para se esquivar do golpe de direita do adversário, deve inclinar o corpo e abaixar a cabeça (sem perder o equilíbrio) na direção do passo, ou seja, para a esquerda. A direita do adversário passará por cima da sua cabeça, na direção do seu ombro direito. Agora, conforme se vira para a direita, em direção ao adversário, você tem todo o flanco direito dele exposto e pode rapidamente dar um golpe de esquerda no corpo ou no maxilar, com um efeito notável.



LEMBRE-SE DISTO: move primeiro o pé que estiver mais perto da direção para a qual você deseja ir. Em outras palavras, se desejar dar um passo para o lado esquerdo, move primeiro o pé esquerdo, e vice-versa. Além disso, em todas as técnicas de *mãos*, a mão se move primeiro, *antes* do pé. Quando as técnicas de pés são usadas, move primeiro o pé, antes da mão.

Lembre-se também de sempre manter a postura fundamental. Independente mente do que fizer com o pedestal móvel, a casamata carregando sua artilharia deve permanecer bem equilibrada, sendo uma ameaça constante para o inimigo. Procure sempre se mover com fluidez, mas mantenha a posição relativa dos dois pés.

Verifique se o trabalho de pés possui:

1. sensibilidade do corpo e controle, como um todo, na neutralidade;
2. habilidade de ataque e defesa em todos os momentos;
3. naturalidade e conforto em todas as direções;
4. aplicação de potência suficiente em todas as fases do movimento;
5. equilíbrio excelente em todos os momentos;
6. simulação na estrutura protegida correspondente e correto distanciamento.

Experimente a seguinte *mecânica e sensibilidade* do trabalho de pés:

1. Trabalho de pés para ser evasivo e flexível, se o adversário estiver avançando rapidamente.
2. Trabalho de pés para evitar o ponto de contato (como se o adversário estivesse armado com uma faca).

O principal objetivo é obter a *margem da linha de fogo* nos golpes reais finais do adversário.

Lembre-se, *mobilidade e agilidade* no trabalho de pés, e *rapidez de execução* são qualidades básicas. Pratique sempre o trabalho de pés.

O trabalho de pés também pode ser aprimorado pulando corda (um exercício para aprender a lidar com o peso do corpo), com *sparring* (para aprender a distância e o *timing* no trabalho de pés) e com boxe sombra (para o treino com o *sparring*).

As corridas também fortalecerão as pernas e fornecerão muita energia para uma operação eficiente.

Aumente o controle das pernas por meio de exercícios com a postura de agachamento médio e com movimentos imitando macacos (andar agachado).

Incorpore alongamentos alternados para aumentar a flexibilidade.

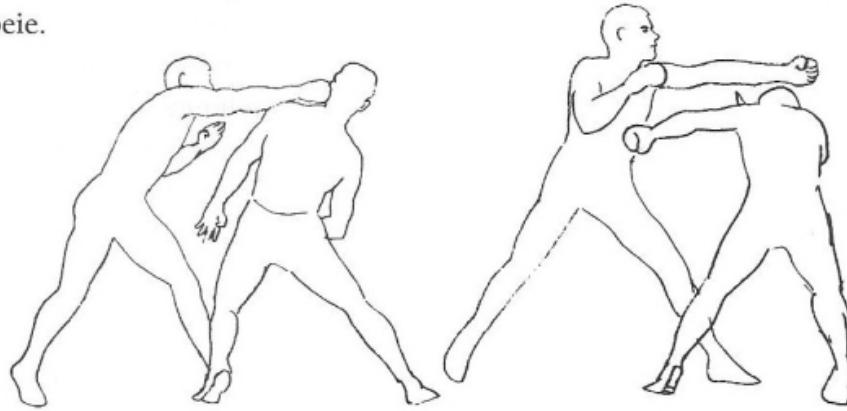
Independentemente da simplicidade dos golpes praticados ou de sua natureza (ofensiva ou defensiva), o praticante deve combinar com eles o trabalho de pés. Deve avançar ou recuar *antes, durante e depois* de o golpe ter sido executado. Dessa forma, adquirirá um senso de distância natural e desenvolverá uma boa mobilidade.

Pratique variações do trabalho de pés com:

1. ferramentas de chutes;
2. ferramentas de mãos;
3. posições com a mão ou o joelho coberto.

ATITUDE EVASIVA

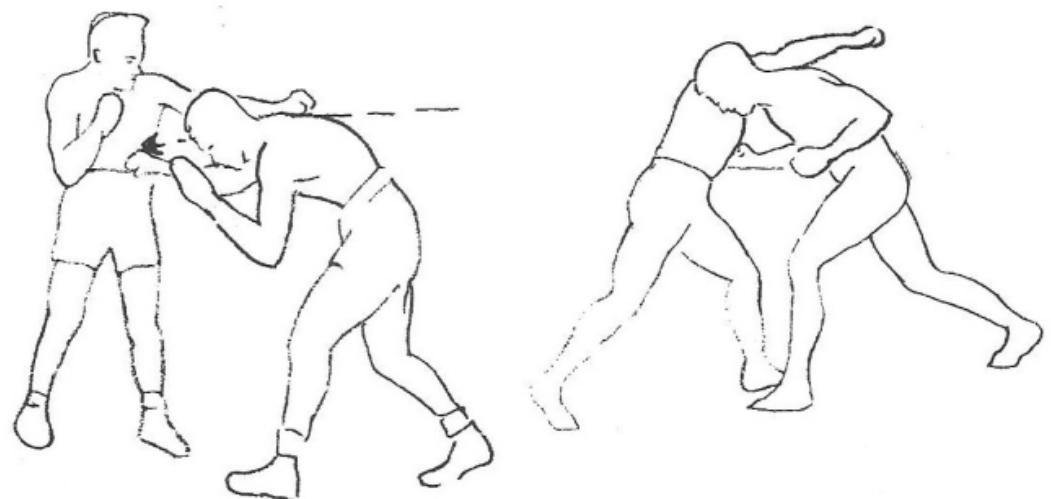
Durante a luta, existem muitas defesas, especialmente com a mão traseira, mas é melhor usar o trabalho de pés: abaixe-se e contra-ataque, recue e retorne, desloque-se e golpeie.



ESQUIVA

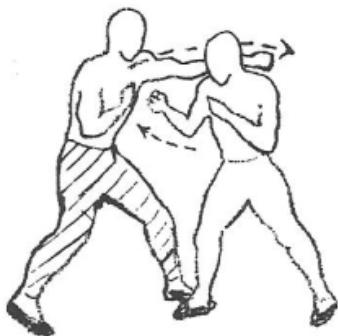
A esquiva consiste em evitar um soco sem realmente tirar o corpo da área de alcance do adversário. É usada *principalmente* contra golpes diretos e contragolpes. Requer cálculo e *timing* exatos, e, para ser eficaz, deve ser executada de forma que se escape do soco por muito pouco.

É possível usar a esquiva com golpes de direita e de esquerda. Na verdade, é usada com mais freqüência no golpe com a mão dianteira porque é mais segura. A esquiva externa, ou seja, deslocar-se para uma posição fora do alcance do golpe de direita ou esquerda do adversário, é mais segura e deixa o adversário incapaz de se defender de um contra-ataque.



A esquiva é a melhor técnica de defesa, já que deixa ambas as mãos livres para contragolpear. É a base real do contra-ataque, é utilizada pelos lutadores experientes.

Esquiva para dentro de um golpe de esquerda – conforme o adversário aplica um golpe direto de esquerda, desloque seu peso rapidamente para sua perna esquerda traseira, virando seu ombro direito e o corpo para a esquerda.



(Adversário na postura esquerda)

連環線冲

Seu pé esquerdo se mantém imóvel, mas seu ombro direito gira para dentro. Esse movimento permite que a mão esquerda do adversário passe por cima do seu ombro direito conforme você se coloca na posição de guarda.

Esquiva para fora de um golpe de esquerda – conforme o adversário aplica um golpe direto de esquerda, desloque seu peso para a direita e para a frente em sua perna direita, balançando seu ombro esquerdo para a frente. O soco passará por cima do seu ombro esquerdo. Um passo curto para a frente e para a direita com seu pé direito facilita o movimento. Suas mãos devem estar no alto, na posição de guarda.



(Adversário na postura direita)

連環線冲

Esquiva para dentro de um golpe de direita – conforme o adversário aplica um soco de direita, desloque seu peso para a perna direita, movendo seu corpo levemente para

a direita e para a frente. Traga seu ombro esquerdo rapidamente para a frente. Ao fazer isso, o soco passará por cima do seu ombro esquerdo. Certifique-se de girar o lado esquerdo do seu quadril para dentro e flexione levemente seu joelho esquerdo. A postura interna é a posição de ataque preferida. Mova a cabeça separadamente *somente* se a esquiva for muito curta.

Esquiva para fora de um golpe de direita – conforme o adversário aplica um soco de direita, desloque seu peso para sua perna esquerda e rapidamente gire seu ombro direito e seu corpo para a direita. Seu pé direito permanece parado e seus dedos do pé esquerdo giram para dentro. O soco passará por você sem atingir o alvo. Solte sua mão levemente, mas a mantenha pronta para aplicar um *uppercut* no corpo do adversário. Sua mão esquerda deve permanecer para cima, perto do ombro direito, pronta para contragolpear o queixo do adversário.

Outro método é deslocar seu peso para a perna esquerda e girar seu calcanhar direito para fora, para que seu ombro direito e seu corpo virem para a esquerda. Abaixe levemente sua mão direita e mantenha sua mão esquerda no alto, perto do ombro direito.

Ao se esquivar, o giro do ombro deslocará sua cabeça. Não a incline de forma anti-natural.

Tente sempre golpear durante a esquiva, particularmente quando estiver se movendo para a frente. Você pode golpear com mais força quando está se movendo em direção ao soco do que quando bloqueia e contra-ataca, ou se defende e contra-ataca.

O segredo de uma esquiva bem-sucedida geralmente está em um pequeno movimento do calcanhar. Por exemplo, se desejar se esquivar para evitar um golpe à direita, para que ele passe sobre seu ombro esquerdo, seu calcanhar esquerdo deve estar levantado e virado para fora. A transferência do seu peso para o pé direito e o giro dos ombros o prepararão para contragolpear.

Para se esquivar de um golpe sobre seu ombro direito com um movimento defensivo para a esquerda, seu calcanhar direito deve ser girado de forma similar. Seu peso é deslocado para o pé esquerdo e seu ombro esquerdo vai para trás, permitindo que você se posicione favoravelmente para contragolpear com um gancho de direita.

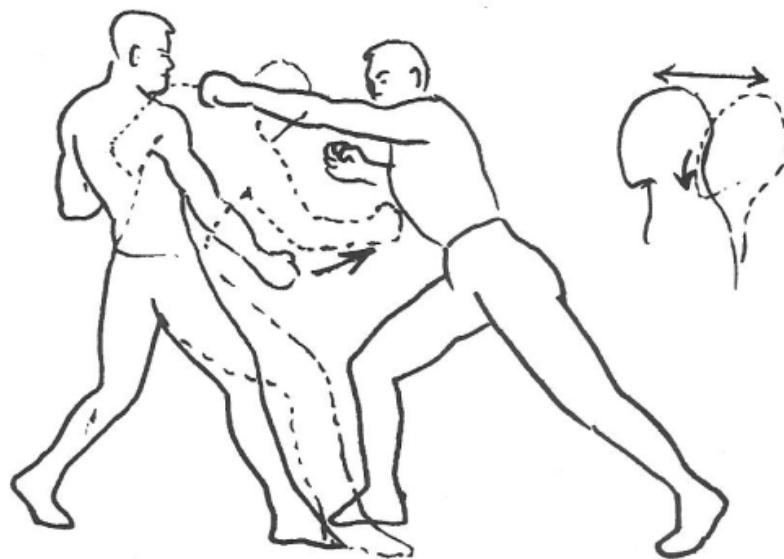
Se conseguir lembrar que o ombro sobre o qual o soco deve passar e o calcanhar a ser girado estão do mesmo lado, dificilmente errará. As exceções são os movimentos similares à descrição da “esquiva para fora de um golpe de direita”.

AGACHAMENTO

O agachamento consiste em abaixar o corpo para a frente, por baixo de golpes laterais e ganchos (de mãos ou pés) direcionados à cabeça. Esse movimento é executado principalmente a partir da cintura. O agachamento é usado como um meio de escapar de socos e de permitir que o lutador permaneça dentro do alcance para um contra-ataque. Aprender a se agachar para evitar golpes laterais e ganchos é tão necessário quanto aprender a se esquivar para evitar socos diretos. Ambos são importantes nos contra-ataques.

RECUO REPENTINO

O recuo repentino significa apenas mover o corpo, para longe de um golpe direto, o suficiente para fazer o adversário errar. Conforme o adversário relaxa o corpo, é possível se aproximar com um contragolpe. Esta é uma técnica muito eficaz contra um *jab* com a mão principal e também pode ser usada como a base para o soco combinado no ritmo um-dois.



ACOMPANHAMENTO

O acompanhamento anula a força de um soco ao mover o corpo com ele.

- # Contra um soco direto, o movimento é *para trás*.
- # Contra ganchos, o movimento é *para um dos lados*.
- # Contra *uppercuts*, é *para trás e para longe*.
- # Contra marteladas (socos de cima para baixo), é um *movimento circular para baixo feito para qualquer um dos lados*.

ACOMPANHAMENTO COM AGACHAMENTO

O trunfo do lutador inteligente é o acompanhamento com agachamento. Ele percebe o soco ou um chute alto vindo, talvez instintivamente, e dá um passo para trás, movimentando a cabeça para trás e por baixo. Então estará em uma posição adequada para aplicar vários socos ou chutes em boas aberturas.

OSCILAÇÃO DO CORPO (INCLINAÇÃO E MOVIMENTOS SERPEANTES)

A arte da oscilação torna o lutador mais difícil de ser atingido e lhe dá mais potência, especialmente com o gancho. Isso é útil porque deixa as mãos livres para atacar, melhorando a defesa e oferecendo oportunidades para golpear com força quando houver aberturas.

O segredo da oscilação é o relaxamento. É mais fácil lidar com um boxeador rígido do que com aquele que está sempre oscilando.



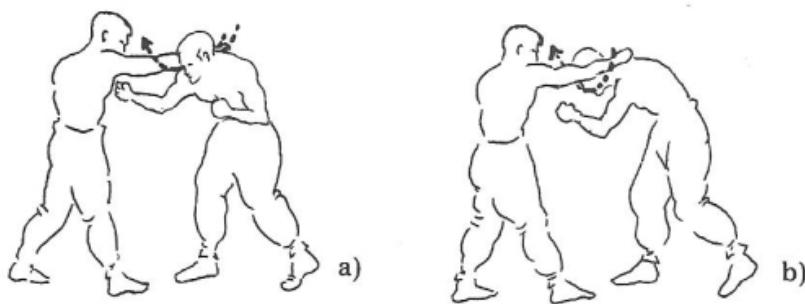
Mecânica da inclinação:

1. Abaixe-se sob o golpe lateral ou gancho com um único movimento perfeitamente controlado.
2. Coloque seus punhos em direção ao adversário para se proteger ou atacar.
3. Mantenha uma posição de ataque quase normal com suas pernas e pés, mesmo quando estiver abaixado. Use os joelhos para esse movimento.
4. Mantenha, em todos os momentos, a posição normal de deslocamento da cabeça e dos ombros para se defender contra socos diretos. É extremamente importante que você esteja pronto para se esquivar em qualquer estágio da inclinação.
5. Não contra-ataque em uma inclinação direta para baixo, exceto, talvez, com um golpe direto na virilha. Faça movimentos serpeantes para aplicar contragolpes retardados com ganchos ou socos diretos, com avanço do corpo.

Finalidade dos movimentos serpeantes:

1. tornar sua cabeça um alvo em movimento (de um lado para o outro);
2. deixar seu adversário em dúvida sobre para qual lado você vai se deslocar se ele tentar aplicar um soco;
3. deixar seu adversário em dúvida sobre qual mão você usará no soco.

Fazer movimentos serpeantes significa mover o corpo para dentro, para fora e ao redor de um golpe direto na cabeça. Esses movimentos são usados para fazer o adversário errar e para sustentar um contra-ataque com ambas as mãos. Eles têm como base o deslocamento e são movimentos circulares da parte de cima do tronco e da cabeça, para a direita ou para a esquerda.



Movimento serpeante para dentro – em um golpe de direita, desloque-se para a postura externa (figura a). Abaixe a cabeça e a parte de cima do corpo, posicione-se abaixo do golpe de direita e depois volte para a postura básica. O golpe de direita do adversário agora se aproxima do seu ombro esquerdo (figura b). Coloque as mãos no alto, perto do seu corpo. Conforme seu corpo se move para a postura interna, coloque sua mão direita aberta no lado esquerdo do adversário. Contra-ataque com um soco de direita durante o deslocamento, depois com um soco de esquerda e novamente de direita durante a inclinação.

Movimento serpeante para fora – conforme o adversário aplica um soco de direita, desloque-se para a postura interna (figura b) e coloque sua mão direita no lado esquerdo do adversário. Mova sua cabeça e seu corpo para a esquerda e para cima em um movimento circular, para que o golpe de direita do adversário se aproxime do seu ombro direito. Seu corpo então estará fora do golpe do adversário e na postura básica (figura a). Mantenha ambas as mãos no alto e perto do corpo.

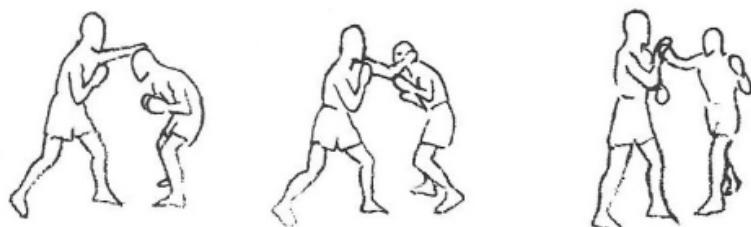
Lembre-se, os movimentos serpeantes baseiam-se no deslocamento e, portanto, o domínio do deslocamento ajuda a obter a habilidade necessária para esses movimentos. Eles são mais difíceis do que o deslocamento, mas são muito eficazes depois de aperfeiçoados.

O movimento serpeante raramente é usado sozinho. Quase sempre está associado

à inclinação. O propósito da *inclinação e dos movimentos serpeantes* é se deslocar *sob* o ataque do adversário e chegar perto dele. O lutador que usa a inclinação e os movimentos serpeantes é um especialista em ganchos. Esse é o ataque perfeito para ser usado contra adversários mais altos. Sempre use um ritmo irregular. Não seja um lutador rítmico. Às vezes, quando você se desloca para dentro de um soco, pode contragolpear de forma excelente *enquanto se desloca*. A atitude evasiva não deve ser praticada sem um soco ou um chute a ser contra-atacado.

Além disso, enquanto os socos são aplicados, sempre mantenha seus olhos abertos. Os socos não esperarão por você. Eles serão dados de forma inesperada e, a menos que você esteja bem treinado para percebê-los, será difícil se esquivar deles.

Os cotovelos e antebraços são usados para se proteger contra socos no corpo. Os socos que têm como alvo a cabeça são desviados pela mão quando você não estiver se deslocando e contra-atacando.



Quase todos os lutadores, às vezes, se encontram em uma situação perigosa, na qual perdem parte do controle e devem se proteger. Quando isso acontecer, é bom ter aprendido a se defender bem.

ATAQUE

*Não há nada demais nesta arte.
Aceite as coisas como elas são.
Soque quando precisar socar,
chute quando precisar chutar.*

ATAQUE!

Há poucos ataques diretos no *Jeet Kune Do*. Praticamente todas as ações ofensivas são indiretas, vindas após uma finta ou tomando a forma de um contra-ataque depois que o ataque do adversário for frustrado. Isso requer manobras ágeis, fintas e indução, ou seja, um plano preciso.

Há dois momentos básicos para o ataque:

1. Quando nossa própria vontade decide o momento do ataque.
2. Quando o momento do ataque depende do movimento do adversário ou do fracasso da ação dele.

Se o lutador se concentrar suficientemente, *perceber o momento* de atacar e *agir de forma rápida e decidida*, as chances de sucesso serão maiores.

Haverá uma chance ainda maior de sucesso se o ataque direto for executado quando o adversário estiver movendo o braço para longe da linha na qual você deseja atacar. Isso é importante.

O PROCESSO PSICOFÍSICO DO ATAQUE

1. *Estudo*: O estudo é totalmente intelectual e pode ser subdividido em duas partes.
 - a. Definível: Por exemplo, a estimativa da distância correta entre os lutadores ou da aparência da abertura.
 - b. Instintiva: Se o adversário irá atacar ou recuar.
2. *Decisão*: Esta também é uma função intelectual, mas os nervos e os músculos ficam em alerta, preparados para a execução. Durante essa fase, o lutador decide como atacar. Por exemplo, deve atacar de uma distância curta com um ataque direto ou deve, de uma longa distância, usar um ataque composto? Como alternativa, poderia atacar com uma segunda intenção ou de qualquer outra forma que possa ser bem-sucedida.
3. *Ação*: O cérebro deu aos músculos a ordem que está sendo executada, mas até mesmo na execução o lutador deve estar preparado para a possibilidade de uma interceptação, contragolpe etc. Assim, é essencial que a vigilância intelectual e física seja mantida por toda a luta.

Conserve sua energia, mas ataque de forma decidida, confiante e com um só propósito.

Ataques Primários e Secundários

PRIMÁRIOS

Estes são ataques iniciados pelo próprio lutador, com a intenção de alcançar o sucesso por meio do *ritmo, do logro ou da força*.

Ritmo: Um ataque direto é feito durante a investida para golpear o adversário com mais simplicidade e rapidez, antes que ele possa se defender, sem nenhuma tentativa de disfarçar a direção do ataque.

Logro: Um ataque indireto pode ser usado para enganar ou para se esquivar com a primeira metade do golpe. Uma finta pode preceder o ataque para induzir o adversário, por meio de algum movimento preliminar, a pensar que você vai golpeá-lo em uma certa linha. Quando ele iniciar uma defesa para proteger aquela linha, você pode enganá-lo e ficar livre para completar o ataque com uma investida em outra linha.

Força: Se seu adversário estiver protegido, ataque a mão dele com força suficiente para desviá-la e faça uma abertura para sua mão na investida.

SECUNDÁRIOS

Estes são ataques para superar o adversário em estratégia ou retaliar ataques iniciados por ele em um dos diferentes estágios.

Os *ataques na preparação* são usados para impedir seus movimentos antes que ele amadureça o plano de ação.

Os *ataques no desenvolvimento* são, em sua essência, ataques de “tempo”. Tendo antecipado em qual linha o ataque do seu adversário será feito, você intercepta o braço conforme ele começa o ataque, e o recebe se estabilizando no contragolpe.

Os *ataques na finalização* são feitos depois que o adversário se posicionou dentro do alcance dos golpes em sua investida. Esses *contragolpes* são feitos a partir da posição de defesa, independentemente de qual seja ela, depois que o ataque principal do adversário for desviado. Podem ser realizados enquanto o adversário faz a investida ou durante sua recuperação, mas não são, quase sem exceções, acompanhados por movimentos dos pés.

Imobilizações ou ataques falsos podem ser usados em qualquer um dos três estágios como preparação para os ataques secundários. Eles *não* são feitos com a intenção de atingir o adversário, mas apenas de induzi-lo a, por exemplo, atacá-lo em alguma linha para que você possa confundi-lo com uma defesa vigorosa e passar para um retorno eficaz. Esses ataques, portanto, não são feitos durante a investida, já que um pequeno movimento do pé (se houver) é tudo o que se precisa.

Uma batida (mão ou pé) pode ser dada usando o golpe correspondente ao do adversário, aproveitando a oportunidade para desferi-la no momento adequado.

Contra um adversário que revela seu alvo ou que realiza ações desordenadas, contra-atacar em sua ação ou interromper com um chute nas áreas expostas conforme ele se move para a frente são técnicas particularmente eficazes.

Um lutador observador não continuará desferindo golpes que não funcionam mais. Muitos lutadores atribuem o fracasso de um golpe ofensivo à falta de velocidade, em vez de atribuí-lo à escolha incorreta do golpe. O lutador profissional sabe que isso não é verdade.

Cada lutador, portanto, deve ser estudado do ponto de vista do estilo, tática e cadência antes que um plano de ação envolvendo uma escolha do golpe possa ser feito.

Os lutadores podem ser colocados em duas categorias principais: o “mecânico” e o “intelectual”. É fácil, para o lutador mecânico, dar conselhos, porque suas táticas e técnicas de luta são o resultado da repetição mecânica de golpes, que é fruto de lições puramente automáticas e sem uma explicação inteligente do *porquê*, do *como* e do *quando*. Sua luta segue sempre um padrão similar.

O lutador inteligente nunca hesitará em mudar a tática para usar os golpes corretos ao lidar com o adversário. A esta altura, deve estar claro que a decisão de usar um certo golpe deve ser influenciada pela técnica e pelo método do adversário.

A posição de guarda, a defesa controlada, o ataque simples no momento adequado, o avanço e o recuo sensíveis e bem regulados, a investida ofuscante e a recuperação rápida e equilibrada devem ser aprendidos. Adquira a percepção neuromuscular apropriada de todos eles, para que precisem somente de uma atenção momentânea e para que você fique livre para se concentrar no adversário, na tática dele e nas soluções para o ataque e a defesa usadas por ele. Liberdade de movimentos, equilíbrio e confiança acompanham movimentos fundamentais realizados sem hesitação.

Para atacar, você deve estudar os pontos fracos e fortes do adversário, tirar vantagem dos pontos fracos e evitar os pontos fortes.

Por exemplo, se seu adversário possuir uma boa defesa, os ataques devem ser precedidos por uma batida, pressão ou finta que possa desorganizar a defesa.

Todo o movimento de ataque deve ser o menor possível, ou seja, com o mínimo desvio da mão necessário para induzir o adversário a reagir. Por precaução, o ataque deve ser totalmente protegido ou combinado com qualquer tática de defesa necessária, sempre que possível.

A forma do ataque geralmente é ditada pela forma da defesa usada pelo adversário. Em outras palavras, entre adversários do mesmo nível, um ataque raramente será bem-sucedido a menos que engane ou supere a defesa. Por exemplo, um ataque feito com um movimento circular não pode ser bem-sucedido se o defensor usar um movimento simples ou lateral em sua defesa. Portanto, é essencial antecipar corretamente a reação do adversário para que o ataque seja bem-sucedido. Sua escolha *final* do golpe deve ser baseada na observação das reações, hábitos e preferências do adversário.

É perigoso para um lutador realizar ataques compostos complicados que proporcionem vários períodos nos quais o adversário possa fazer uma interceptação.

Quanto mais complicado for o ataque, maior será a chance de haver um movimento contra-ofensivo sendo executado. Nesse caso, o ataque deve ser simples, seja qual for a preparação.

PREPARAÇÃO DO ATAQUE

Devido à grande distância que o adversário mantém, o ganho da proximidade deve ser “coberto” por uma ação que o distraia momentaneamente. Essa ação pode ser:

1. uma variação de distância;
2. ataques nos alvos mais próximos (geralmente na perna principal, mão, virilha);
3. uma combinação dos dois acima;
4. uma combinação de ataques para perturbar.

A preparação é a ação realizada pelo atacante para criar uma abertura para o ataque. Ele geralmente consiste em alguns movimentos que *desviarão a arma estendida do adversário ou obterão a reação desejada (para uma abertura) e a mudança da distância*.

Um adversário agressivo pode freqüentemente ser induzido a se aproximar, por meio de vários passos para trás encurtados progressivamente. Um adversário cauteloso pode, às vezes, ser induzido a se aproximar por meio de vários passos para a frente e para trás, de extensões diferentes.

Os lutadores recorrem às preparações como uma tentativa de obter alguma forma de reação dos adversários quando as fintas fracassam.

As fintas precedidas por batidas ou imobilizações com as mãos podem abalar a confiança do adversário e forçá-lo a passar para uma ação defensiva, contra a sua vontade. A ação defensiva pode ser enganada no ataque.

Batidas, alterações de batidas, engajamentos e alterações de engajamento fixarão a mão do adversário em uma certa linha, fazendo-o contrair-se e diminuir suas reações, ou se defender mais cedo ou com menos controle do que o pretendido. Qualquer que seja a reação, esses recursos podem trilhar o caminho para um ataque simples bem-sucedido.

Desviar ou segurar a mão ao andar para a frente limita a possibilidade de o adversário aplicar uma interceptação bem-sucedida. Da mesma forma, obstruir a perna como um passo preliminar é muito eficaz.

Ao preparar imobilizações, certifique-se de que as linhas estejam protegidas ou acrescidas de uma guarda suplementar, ou com inclinações do tronco. Os movimentos devem ser firmes. Além disso, aproveite qualquer oportunidade para interceptar ou fazer uma defesa com um contragolpe no meio da imobilização.

Imobilizações, batidas ou oposição na mão podem fazer com que seja difícil para o adversário se defender. Observe o desengajamento. Se ele habitualmente se desengajar, intercepte-o, primeiramente simulando a preparação e depois atacando com a imobilização.

Quando um passo para a frente e uma ação na mão do adversário forem realizados simultaneamente, temos uma *preparação composta*. Seu sucesso depende da perfeita coordenação das mãos e dos pés. Deve-se dedicar muito tempo à prática desse tipo de ação.

Experimente a técnica acima, tendo em mente usar *técnicas econômicas*, para imobilizar ou induzir uma reação e desfira um soco ou um chute em uma parte extremamente delicada.

Ao avançar para a preparação do ataque, preste muita atenção ao seu equilíbrio e ao controle dos pés para que possa parar seu movimento para a frente com o menor esforço possível. Passos curtos e rápidos garantirão que isso ocorra, já que seu cen-

tro de gravidade tem menor probabilidade de ser deslocado do que se desse passos longos e rápidos. Não se atire em direção ao adversário. Ganhe e mantenha distância de forma calma e precisa.

Se o ataque por preparação for repetido com muita freqüência, ele atrairá uma interceptação, em vez de uma defesa. Então, quando usar o ataque por preparação, inicie-o com muita economia e nunca abra as linhas mais do que o necessário para a imobilização. Tente diminuir seu período de vulnerabilidade.

Lembrando que, embora a preparação e o ataque formem um fluxo regular, eles são, na verdade, dois movimentos separados, o lutador será capaz de tomar precauções contra possíveis contra-ataques.

Ao praticar as preparações, o aluno deve executá-las durante o *engajamento*, a *alteração de engajamento* e as *fintas do parceiro*.

ATAQUE SIMPLES

Todos os ataques, diretos e indiretos, compostos por um único movimento são chamados *ataques simples* porque o objetivo é alcançar o alvo pelo caminho mais curto.

Um ataque simples *direto* é aquele feito na linha de engajamento ou na linha oposta, apenas surpreendendo o adversário com o soco ou pegando-o em um momento de vulnerabilidade.

Um ataque simples *indireto* é um único movimento cuja primeira metade causa uma reação do adversário para que a segunda metade possa ser completada no lado oposto da linha original de engajamento.

Qualquer golpe tem uma chance maior de ser bem-sucedido se for desferido *conforme a linha se abre*, e não conforme se fecha. Um ataque feito na linha de abertura gera ganho de tempo porque a ação do adversário está concentrada no movimento em direção oposta, e ele deve reverter sua ação ou alterá-la substancialmente para se defender.

Ao iludir a mão do adversário, as ações ofensivas das mãos são geralmente feitas com movimentos circulares ou semicirculares.

O ataque indireto freqüentemente faz uso do desengajamento ou do desengajamento em contra-ataque para alcançar a linha de abertura.

O *desengajamento* é um único movimento que passa a mão da linha de engajamento para a linha oposta, atacando de uma linha fechada para uma aberta. Cronometrar esse movimento para a execução do ataque significa que, por um momento, a defesa está se movendo na direção contrária do ataque. Portanto, o lutador deve iniciar sua ação ofensiva enquanto o braço do adversário estiver se movendo. Um *timing* similar pode ser obtido com um lutador que faz a ausência de contato e retorna ao engajamento continuamente.

Observação: complemente o desengajamento com uma defesa, um golpe direto, movimento da cabeça, alteração de nível, movimento do tronco etc.

Ao passar de uma linha alta para uma baixa ou vice-versa, um desengajamento apoiado é favorecido. Da direita para a esquerda ou vice-versa, os ataques são feitos com um movimento diagonal *através* da linha de engajamento do adversário.

Os ataques simples e os movimentos da parte do adversário, com os quais eles devem ser cronometrados, estão expostos a seguir. É também um *exercício* que deve ser feito sempre.

1. Ataque direto:

- a. na ausência de contato;
- b. no engajamento;
- c. na alteração de engajamento;
- d. no passo para a frente com e sem o que está descrito acima.

2. Ataque indireto com desengajamento:

- a. no golpe;
- b. no engajamento;
- c. na alteração de engajamento;
- d. nos três primeiros executados com um passo para a frente.

O desengajamento em contra-ataque é o movimento ofensivo que *corresponde* à alteração de engajamento ou à defesa. Seu objetivo é burlar um movimento circular, e não um movimento lateral, que é o objeto do desengajamento. Ao contrário do desengajamento, o desengajamento em contra-ataque não termina na linha oposta à do adversário.

Exemplo: o atacante engaja seu adversário em sexta (linha alta de fora). O defensor

se desengaja com um movimento circular para a linha oposta. O atacante segue de forma circular, traz a mão do defensor de volta à linha original e ataca.

Lembre-se, a maioria das pessoas é frágil na linha baixa. Direcione seu ataque simples, desengajamento e desengajamento em contra-ataque à linha baixa. Lembre-se, também, de se defender enquanto ataca!

Se desejar fazer uso de qualquer forma de ataque, os *hábitos* e as *preferências* do adversário devem ser observados. O sucesso do ataque simples, direto ou indireto depende da escolha correta. *O ataque deve corresponder a qualquer movimento que esteja sendo realizado ou que possa ser realizado pelo adversário.* Portanto, é perigoso atacar de qualquer forma que lhe vier à mente.

O sucesso do ataque simples também depende do *timing* correto do movimento, que deve naturalmente estar *relacionado à cadência dos movimentos do adversário*, se não desejá-lo desviado.

Os ataques simples iniciados dentro do alcance do adversário geralmente atingem o alvo se forem realizados da forma correta, a não ser que o adversário suplemente a defesa com um recuo. Portanto, induza o adversário a avançar até a “área de alcance” e acerte-o enquanto ele estiver avançando, deslocando seu peso para a frente, ou quando mostrar qualquer sinal de desgaste mental ou físico.

Use um “ritmo inocentemente livre” com o adversário. Quando estiver atacando, concentre-se na determinação de atingir o alvo com eficiência mecânica e *timing* correto.

Para garantir o sucesso de um ataque simples, coordene todos os movimentos em *um* movimento vigoroso. Mantenha um relaxamento contínuo e desenvolva uma velocidade explosiva *homogênea*. Relaxe! Qualquer tensão enquanto espera a oportunidade para iniciar o ataque (com uma distância correta) resultará em um movimento curto e abrupto, fará com que você se move cedo demais ou dará ao adversário uma indicação das suas intenções. Esse fato não pode ser enfatizado com muita freqüência. O *relaxamento* resultará em *homogeneidade, precisão e velocidade*. Não se esqueça disso.

Antes do início – Mantenha-se relaxado, porém equilibrado.

Início – Seja econômico. Use um movimento contínuo a partir do estado de neutralidade.

Na trajetória – Faça o uso mais econômico do movimento e da força com a linha de ataque mais direta, apoiado por uma boa proteção.

Após o início – Use um fluxo rápido e natural para recuperar a postura física com os joelhos levemente flexionados.

Enfatize a prática repetitiva da forma econômica para adquirir um instinto apurado para o início, a velocidade e o alcance da força e da penetração. Lembre-se que a aceleração pode ser aumentada por meio da prática e da força de vontade. A base para isso é a repetição mecânica. Faça investidas duzentas ou trezentas vezes por dia, cada vez mais rápido.

É importante reconhecer que o conhecimento não pode compensar a falta de força e que a força dos golpes diminui terrivelmente a menos que eles sejam rápidos, precisos e desferidos no momento correto.

Assim, o primeiro passo para qualquer pessoa é aprender a socar e chutar apropriadamente e com qualquer um dos membros. Socos e chutes também devem ser ensinados junto com o trabalho de pés.

Nada perturba mais o adversário do que a *variedade* no ataque e na defesa, e isso atenua o esforço físico por meio do constante deslocamento do ônus do exercício de um grupo de músculos para outro.

Da mesma forma, nada é mais perigoso que um ataque hesitante. Deixe seu ataque fluir e preocupe-se somente com a execução correta e determinada.

Enquanto ataca, você deve parecer agressivo como um predador – sem se tornar imprudente – para debilitar o moral do adversário. Procure ter olhos de águia, astúcia de raposa, agilidade e vivacidade de gato, coragem, agressividade e impetuosidade de pantera, poder de ataque de cobra e resistência de touro.

O ataque simples nem sempre será bem-sucedido contra todos os adversários. Outros meios também deverão ser planejados. Aprenda o maior número de movimentos defensivos e golpes úteis e variados que for possível. Assim, você será capaz de lidar com vários estilos.

ATAQUE COMPOSTO

Entre lutadores que possuem igual velocidade e técnica, ambos com percepção de distância correta, um ataque simples é extremamente difícil de ser realizado. O lu-

tador deve compensar sua desvantagem em distância e, simultaneamente, ganhar tempo. Com o uso do ataque composto, ele pode fazer isso.

Os ataques compostos consistem em mais de uma ação e podem ser iniciados com uma finta, uma preparação com a mão ou um ataque a um alvo mais próximo seguido imediatamente pelo ataque real.

O primeiro movimento de uma combinação deve começar a partir da postura fáscica com os joelhos levemente flexionados. Deve ser iniciado com um fluxo econômico, sem deixar transparecer as intenções – uma extensão uniforme e surpreendente.

Basicamente, os ataques compostos são uma combinação das quatro formas de ataque simples: golpes, desengajamentos simples, desengajamentos em contra-ataque e interceptações.

A complexidade do ataque composto utilizado está diretamente relacionada à habilidade do adversário em se defender dos movimentos ofensivos. Ao escolher os golpes a serem usados em um ataque composto, o sucesso dependerá da antecipação correta da forma da defesa (mão dianteira ou traseira, lateral ou circular) que o adversário usará em reação à finta ou ao primeiro ataque. Antes de usar um ataque composto, portanto, é essencial *observar* e ter alguma idéia a respeito da provável reação do adversário.

As fintas devem ser apenas suficientes para impressionar o adversário. Além disso, utilize o menor número de simulações necessário para realizar seu objetivo. Quanto mais complicada for a forma do ataque composto, menor será a chance de ser bem-sucedido. É perigoso tentar ataques compostos com mais de duas fintas.

Os ataques compostos simples, com apenas uma finta ou ação ofensiva prévia (um-dois, baixo-alto etc.), terão mais chances de sucesso se forem realizados durante a preparação do adversário, especialmente no avanço.

Os ataques compostos serão inúteis se não forem executados com o *timing* correto ou se uma oportunidade favorável não for aproveitada.

Muitos ataques compostos fracassam porque o atacante esquece de *regular a velocidade das fintas*, de tal forma que a movimentação ocorre *antes do movimento ofensivo*. Assim, é essencial descobrir a cadência e as preferências de defesa do adversário.

Os ataques compostos podem ser:

1. combinações rápidas e curtas – *rápido*;
2. combinações penetrantes, perspicazes (e rápidas) – *trabalhado*.

Todos os golpes tentam exercer a máxima força, *sem qualquer garantia*. É por isso que alguns precisam de um reforço. Daí vem a idéia das combinações.

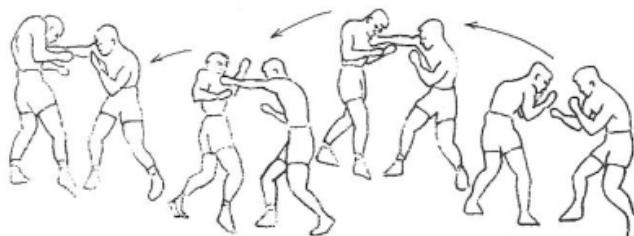
Exponha-se aos vários caminhos das combinações e seja capaz de alterar os caminhos durante a execução.

Durante os intervalos das combinações, intercale:

1. *movimentos sem engajamento*, para distrair o adversário ou para melhorar o posicionamento ou o fluxo;
2. *sutileza*, para golpear sem abalar o equilíbrio geral e o fluxo da combinação (*jab* com os dedos, *jab* com a mão aberta, golpe rápido com os dedos, golpe com a parte posterior da mão, golpe com a palma da mão).

Use golpes duplos contra um lutador que tenha trabalho de pés lentos ou que esteja cansado.

Algumas combinações do boxe (precedidas por fintas):



1. *Jab* de direita / cruzado de esquerda (um-dois).
2. *Jab* de direita / *uppercut* de direita.
3. *Jab* de direita / cruzado de esquerda / gancho de direita.
4. *Jab* de direita / *uppercut* de direita / gancho de direita.
5. *Jab* de direita / gancho de direita.
6. *Jab* de direita / gancho no corpo.
7. Golpe de esquerda no corpo / gancho de direita.
8. Golpe de esquerda no corpo / gancho de direita no corpo.

Combinações com Chutes

Descubra quais são os chutes mais econômicos para você e os mais diretos para o adversário. Use a posição de guarda como guia. Os chutes nos ataques compostos podem ter vários propósitos.

Desorganizar

1. Chute lateral com o peito do pé no joelho, chute lateral baixo, *jab* de de-

- dos com a mão principal, cruzado com a mão traseira ou preparação na mão do adversário (imobilização).
2. Chute lateral com o peito do pé, rápido e direto na virilha...
 - # Não tire os olhos do adversário.
 - # Não se entregue ao sinal de dificuldade na recuperação.
 - # Lembre-se da posição de guarda!
 3. Chute de interceptação no joelho ou na perna...
 - # no início do movimento do adversário;
 - # durante o desenvolvimento;
 - # no término (no contragolpe).
 4. Golpe de mão baixo no chute lateral com o peito do pé alto, com a perna principal (contra um lutador que usa a postura direita).
 5. Golpe de mão baixo no chute gancho alto (com a perna traseira).
 6. Finta alta, chute lateral com o peito do pé baixo.
 7. Simulação de chute lateral com o peito do pé baixo, golpe alto.
 8. Finta lateral, chute giratório com a perna traseira.
 9. Simulação de chute lateral, chute lateral com o peito do pé (pé principal).
 10. Simulação de chute direto com a perna principal, chute lateral com o peito do pé (pé principal).
 11. Simulação de rasteira com o pé traseiro, chute lateral com o peito do pé principal.

Cansar

1. Chute lateral com o peito do pé, rápido e direto na virilha e...
2. Chute lateral, rápido e direto no joelho ou na perna e...

O acompanhamento será afetado se o adversário for surpreendido ou se for pego no contrapé.

Forçar

1. Chute lateral na perna ou no joelho, com passo duplo.
2. Chute lateral precedido por um gancho reverso com a mão.
3. Chute lateral com o peito do pé precedido por um gancho reverso com a mão.
4. Chutes laterais com o peito do pé e chutes laterais contínuos.

Ao estudar combinações de chutes e mãos, reexamine a idéia dos movimentos mais econômicos para você e os movimentos mais diretos para o adversário, levando em conta o movimento da combinação.

Alterne de trás para a frente, de perna para mão, de mão para perna e varie as

alturas. Use alto/baixo, baixo/alto ou uma tríade segura (baixo/alto/baixo, alto/baixo/alto).

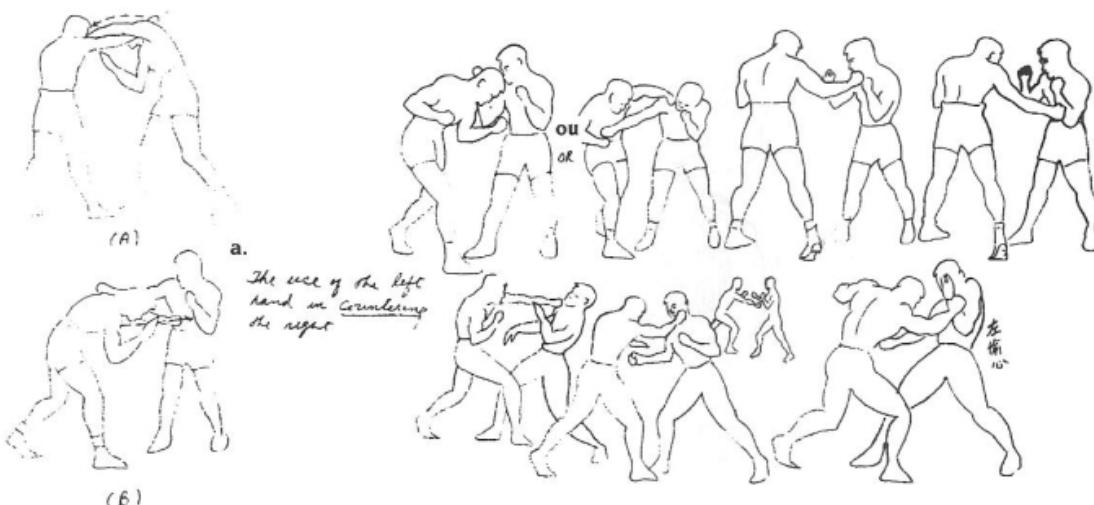
Use acompanhamentos *naturais* entre a mão dianteira (*jab*, gancho, golpe com a parte posterior do punho, gancho para cima) e a mão traseira (direto, cruzado, cruzado descendente, martelada). Da mesma forma, encontre os acompanhamentos *naturais* entre a perna dianteira (chute lateral, gancho, direto, para cima, reverso, vertical, horizontal) e a perna traseira (golpes diretos em várias alturas, chutes giratórios, ganchos em várias alturas). Quais são os acompanhamentos naturais entre mão e perna ou perna e mão?

Analise as possibilidades em todos os tipos de trabalho de pés: avançar, recuar, fazer círculos para a direita, fazer círculos para a esquerda e movimentos adicionais, como o deslocamento paralelo.

Analise os acompanhamentos naturais para socos que erram o alvo e estude seus acompanhamentos defensivos. Explore os tipos de reação do adversário quando um golpe erra o alvo.

Zele pela posição de guarda. Analise todos os movimentos físicos para facilitar o retorno rápido à posição de guarda e para poder atacar e defender de onde quer que você esteja.

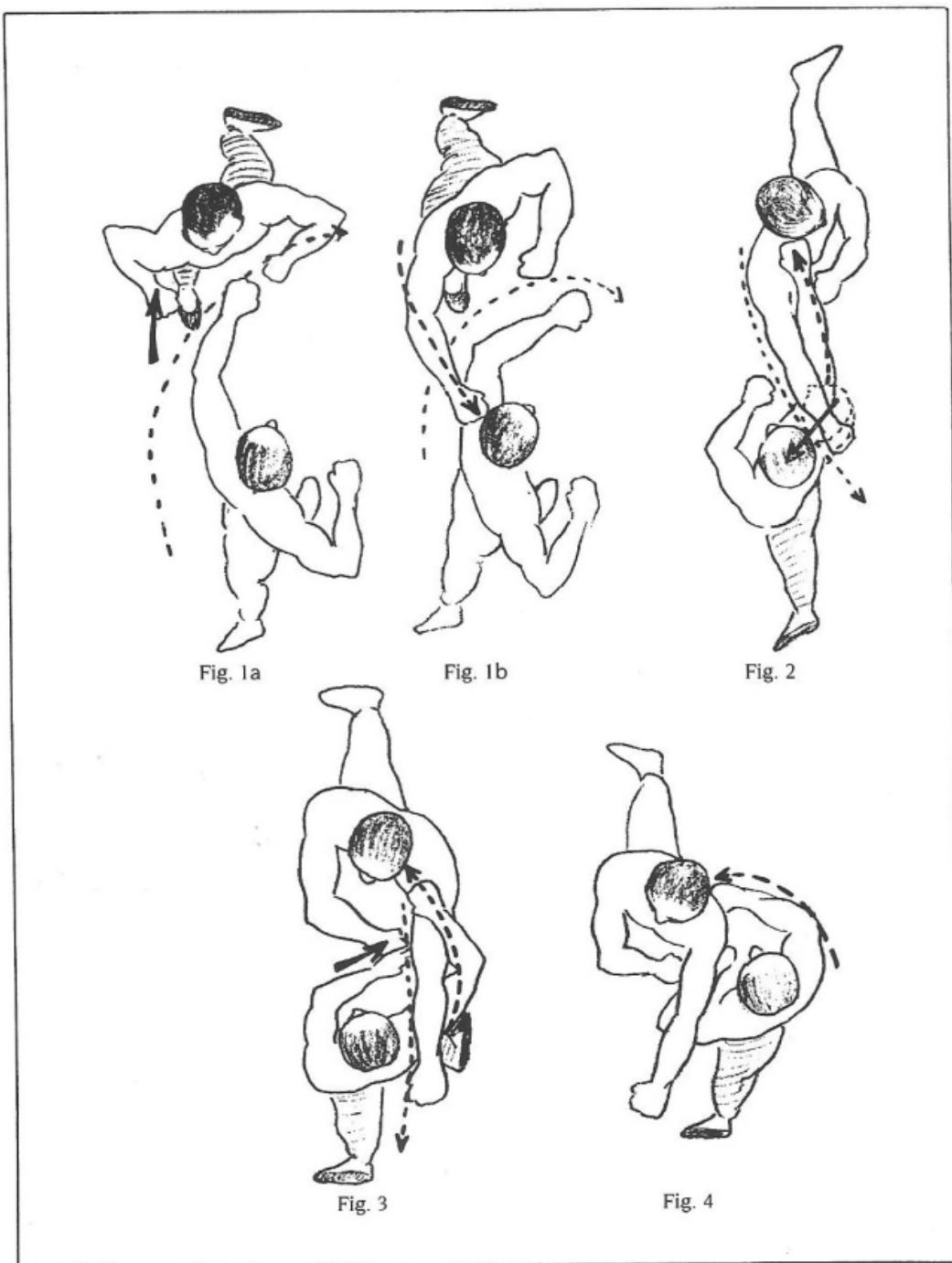
CONTRA-ATAQUE



a. Uso da mão esquerda ao contra-atacar a direita.

O contra-ataque é uma arte sutil, *mais segura* para o lutador que a usa e mais *nociva* para seu adversário. O ataque pela força, às vezes, causa poucos danos porque o adversário está se movendo na mesma direção que a força. O fato de ele se mover na direção dos socos altera a força sentida.

Entre dois competidores com habilidades similares, a vantagem será do lutador que contra-atacar. Isso ocorre porque, quando um homem ataca, sempre se expõe mais do que aquele que mantém a posição de guarda. Qualquer engajamento automaticamente abre um *convite* ou um alvo.



Em vez de fazer um ataque falso, alteração de engajamento, imobilização ou golpe na mão, o *convite* pode ser usado para *provocar* o adversário a atacar. Quem provocou pode se defender, bloquear ou se esquivar do ataque do adversário e passar para o contra-ataque. Um golpe duplo pode ser usado quando o adversário usar a mesma tática – faz um convite com o primeiro golpe e golpeia enquanto você tenta contragolpear. Um convite também pode ser realizado deixando-se intencionalmente um alvo aberto enquanto se mantém a posição defensiva.

Para contra-atacar, você deve evitar ser atingido e conseguir golpear seu adversário enquanto ele ainda estiver *fora da postura*, em virtude do golpe errado. Você deve agir de forma *instintiva* e *instantânea*. Isso é possível por meio de muita prática. Depois que aprender a contra-atacar de forma instintiva, poderá dedicar sua consciência ao plano de batalha.

No boxe, a esquiva do golpe do adversário, que é a primeira parte do contra-ataque, pode ser feita de três formas:

1. Faça-o errar deslocando-se, abaixando-se ou recuando.
2. Você pode se proteger de um soco direto desviando-o de você e fazendo-o não atingir o alvo.
3. Você pode bloquear o soco com uma parte do seu corpo que o assimile bem. Recomenda-se utilizar poucos bloqueios. É muito melhor para você e mais cansativo para o adversário se ele errar.

Qualquer homem ativo pode aprender a golpear e se recuperar com força e rapidez, já que os movimentos são mais ou menos mecânicos e ele pode escolher o momento de iniciar as “máquinas”. O contra-ataque é muito diferente. O “líder” escolhe o momento e também a parte do alvo a ser exposta. O lutador que contra-ataca está em uma posição similar a alguém que inicia uma corrida quando o adversário grita: “Já!”.

A antecipação é o segredo do contra-ataque e, portanto, é preferível induzir o outro lutador a desferir um golpe a esperar que ele o faça.

Um contra-ataque é uma ação ofensiva realizada durante o ataque do adversário, de forma a que se ganhe o “tempo de um movimento” com isso.

Os contragolpes são meras combinações dos mais elementares movimentos de defesa e ataque.

- # Evitar o golpe do adversário por meio da defesa.
- # Desferir os contra-ataques correspondentes.

Exemplos

Ataque	Contra-ataque
1. <i>Jab</i>	1. Recuo repentino, <i>jab</i>
2. <i>Jab</i>	2. Deslocamento para fora, <i>jab</i>
3. Gancho ou golpe lateral frontal	3. Guarda com o antebraço traseiro e um <i>jab</i>
4. <i>Jab</i>	4. Investida com a mão traseira, gancho no corpo com a mão dianteira
5. Gancho ou golpe lateral traseiro	5. Golpear o adversário para aplicar um soco com um rápido <i>jab</i>
6. <i>Jab</i>	6. Esquiva para dentro, golpe no corpo com a mão traseira
7. <i>Jab</i>	7. Esquiva para dentro, cruzado de esquerda
8. Gancho ou golpe lateral frontal	8. Golpear o adversário para aplicar um cruzado de esquerda
9. Cruzado traseiro	9. Abaixar-se, golpear a virilha ou fazer um movimento serpeante para dar um golpe de esquerda
10. Golpe lateral ou cruzado traseiro	10. Guarda com o antebraço dianteiro, retornar com um <i>jab</i> de esquerda

Ao praticar os contra-ataques, trabalhe primeiro a boa forma e depois a velocidade.

Sempre realize acompanhamentos e faça valer sua vantagem depois de contra-atacar, até que o adversário contra-ataque ou desista.

O contra-ataque não é uma ação defensiva, mas um método para usar a ofensiva do adversário como um meio para realizar o seu próprio ataque. O contra-ataque é uma fase avançada do ataque e requer uma previsão das aberturas que resultarão do ataque do adversário.

O contra-ataque requer o mais alto nível de habilidade, o mais perfeito planejamento e a mais delicada execução de todas as técnicas de lutas. Usa todas as principais técnicas como ferramentas: bloqueio, guarda, defesa, deslizamento, inclinação, movimentos serpeantes, esquiva, passo para os lados, finta, indução e deslocamento. Usa todas as fases do agarramento, dos chutes e dos socos. Além do domínio das técnicas, o contra-ataque requer *timing* exato, cálculos corretos e excelente equilíbrio. Significa planejamento cuidadoso, realização audaciosa e controle inabalável. É a grande arte da luta, a arte do campeão.

Há vários contra-ataques que podem ser usados para todos os ataques, mas, para cada ocasião, há uma reação mais eficaz. A ação deve ser instantânea. Se há muitas opções de ações, agir instantaneamente é difícil, se não impossível, a menos que a ação correta tenha sido previamente condicionada. O condicionamento (guiado pela consciência global), então, se torna a base do contra-ataque.

O condicionamento é um processo por meio do qual certo estímulo causará uma reação específica. Um estímulo repetido eventualmente criará um padrão de ação no sistema nervoso. Depois que esse padrão for estabelecido, a simples presença do estímulo causará a ação específica. Essa ação é instantânea e quase inconsciente, aspecto necessário para o contra-ataque eficaz. Uma ação condicionada deve ser o resultado da prática intensa e concentrada dos padrões de ação planejados como reação a cada golpe.

Essa ação deve ser praticada lentamente por horas, dias, semanas, sempre como reação a certos ataques. Enfim, o próprio ataque automaticamente causará o contra-ataque adequado.

A luta deve ser realizada com a cabeça, e não com as mãos ou os pés. É verdade que, durante a luta real, o lutador não pensa em como lutar, e sim nos pontos fortes e fracos do adversário, nas possíveis aberturas e oportunidades. A luta nunca alcançará o estágio de arte verdadeira a menos que a execução física das habilidades seja automática e o córtex seja liberado para pensar, fazer associações, planejar e julgar. Os centros nervosos mais altos sempre manterão o controle e agirão quando necessário. É como apertar um botão para ligar ou desligar uma máquina.

Ao considerar um contra-ataque, existem três fatores que devem ser entendidos:

1. o golpe do adversário;
 2. o método para se esquivar do golpe;
 3. o próprio contra-ataque.
-
1. *O golpe do adversário* é importante porque *determina o lado do corpo aberto para o ataque*. Um golpe de direita expõe o lado direito do corpo, enquanto um golpe com a mão traseira expõe quase toda a parte superior do tronco.
 2. *Para evitar os golpes*, deve-se decidir se o contra-ataque será feito com uma ou com as duas mãos. Bloqueio, guarda, interceptação e defesa deixam uma mão livre para contragolpear. Outras manobras, como deslizamento, passo para o lado, esquiva, inclinação e movimentos serpeantes, finita, indução e deslocamento, permitem um ataque com as duas mãos.
 3. O contra-ataque depende do método usado tanto para se esquivar do adversário quanto para aplicar o próprio ataque.

Primeiro: faça o adversário se engajar e sair da posição.

Segundo: prepare-se para agir em harmonia como uma única peça funcional.

Terceiro: coordene toda a força para atacar o ponto fraco do adversário.

CONTRA-ATAQUES COM A MÃO DIREITA FRONTAL PARA UM GOLPE DIRETO DE DIREITA

Com bloqueio ou interceptação

1. Segure a mão principal do adversário com sua mão esquerda enquanto dá um passo para a direita, depois aplique um golpe direto de direita no queixo.

Com defesa

1. Desvie o golpe por fora da guarda e aplique um gancho de direita no plexo solar.
2. Desvie o golpe por fora da guarda e entre com a direita em gancho no queixo.
3. Desvie o golpe por fora da guarda e desfira um gancho de direita no queixo.
4. Desvie o golpe por dentro da guarda e desfira um golpe direto de direita no queixo.
5. Desvie o golpe por dentro da guarda e entre com a direita em gancho no plexo solar.
6. Desvie o golpe por dentro da guarda e dê um gancho em diagonal de direita no plexo solar.

Com esquiva

1. Esquive-se por fora da guarda e aplique um gancho de direita no queixo.
2. Esquive-se por fora da guarda e aplique um gancho de direita no plexo solar.
3. Esquive-se por fora da guarda e desfira um *uppercut* de direita no plexo solar.
4. Esquive-se por fora da guarda e desfira um direto de direita no queixo.

Com passo para o lado

1. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um gancho de direita no queixo.
2. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um gancho de direita no plexo solar.
3. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e desfira um *uppercut* de direita no queixo.
4. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e desfira um golpe direto de direita no queixo.

CONTRA-ATAQUES COM A MÃO ESQUERDA TRASEIRA PARA UM GOLPE DIRETO DE DIREITA

Com defesa

1. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão esquerda e aplique um golpe de esquerda no queixo do adversário.
2. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão direita e aplique um golpe direto de esquerda na lateral.

Com esquiva

1. Esquive-se por dentro da guarda e aplique um gancho de esquerda no corpo.
2. Esquive-se por dentro da guarda e aplique um golpe direto de esquerda no corpo.
3. Esquive-se por dentro da guarda e desfira um direto de esquerda no queixo.
4. Esquive-se por dentro da guarda e desfira um gancho cruzado de esquerda no queixo.
5. Esquive-se por dentro da guarda e desfira um direto de esquerda no plexo solar.

Com passo para o lado

1. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um cruzado de esquerda no queixo.
2. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um golpe de esquerda no corpo.
3. Dê um passo para o lado, por dentro da guarda, e desfira um *uppercut* de esquerda no queixo.
4. Dê um passo para o lado, por dentro da guarda, e desfira um gancho de esquerda no queixo.
5. Dê um passo para o lado, por dentro da guarda, e dê um *uppercut* de esquerda no plexo solar.

CONTRA-ATAQUES COM A MÃO DIREITA FRONTAL PARA UM GOLPE DIRETO COM A MÃO ESQUERDA TRASEIRA

Com defesa

1. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão esquerda e dê um gancho de direita no queixo.
2. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão esquerda e dê um gancho de direita no abdômen.

Com esquiva

1. Esquive-se por dentro da guarda e dê um gancho de direita no plexo solar.
2. Esquive-se por dentro da guarda e dê um gancho de direita no queixo.
3. Esquive-se por fora da guarda e desfira um cruzado de direita no queixo ou no corpo.

Com passo para o lado

1. Dê um passo para o lado, por dentro da guarda, e aplique um direto de direita no queixo.

CONTRA-ATAQUES COM A MÃO ESQUERDA TRASEIRA PARA UM GOLPE DIRETO DE ESQUERDA

Com defesa

1. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão direita e aplique um direto de esquerda no queixo ou no corpo.
2. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão direita e aplique um gancho de esquerda no queixo ou no corpo.
3. Desvie o golpe por dentro da guarda com a mão direita e dê um *uppercut* de esquerda no queixo ou no plexo solar.
4. Desvie o golpe por fora da guarda com a mão direita e dê um gancho de esquerda no queixo ou no plexo solar.
5. Desvie o golpe por fora da guarda com a mão direita e desfira um *uppercut* de esquerda no queixo ou no plexo solar.

Com esquiva

1. Esquive-se por fora da guarda e dê um gancho de esquerda no queixo ou no corpo.
2. Esquive-se por fora da guarda e aplique um *uppercut* de esquerda no queixo ou no corpo.
3. Esquive-se por fora da guarda e aplique um direto de esquerda no rosto ou no corpo.
4. Esquive-se por dentro da guarda e aplique um gancho de esquerda no plexo solar.

Com passo para o lado

1. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um gancho de esquerda no queixo ou no corpo.
2. Dê um passo para o lado, por fora da guarda, e aplique um *uppercut* de esquerda no plexo solar.

A DEFESA POR DENTRO com o *jab* de direita é um golpe direto de direita aplicado com o intuito de aproveitar a abertura deixada pelo *jab* do adversário. É um contragolpe fundamental usado, consciente ou inconscientemente, por quase todos os lutadores. É usado para se esquivar do *jab* do adversário e, ao mesmo tempo, feri-lo. É também usado para criar aberturas para outros contra-ataques. É mais adequado contra um *jab* lento.

A DEFESA POR FORA com o *jab* de direita é um *jab* aplicado depois que o golpe do adversário passa por cima do ombro direito. É uma forma segura de se esquivar de um golpe de direita durante a execução do contra-ataque. É mais adequado contra um adversário que possua braços longos, já que aumenta o alcance do braço direito. O *jab* de direita é defendido e preso momentaneamente com o ombro direito. Quanto mais o adversário avançar com o *jab*, maior será a força do contra-ataque. Deve ser usado em combinação com o *jab* a partir da posição interna.

A DEFESA POR DENTRO COM O GANCHO DE DIREITA no corpo é um golpe usado para fazer o adversário perder a velocidade. Sua execução é muito perigosa, já que coloca o corpo dentro do alcance da mão esquerda do adversário. Conforme a mão direita e o ombro se abaixam, o lado direito do seu corpo se torna um alvo para o adversário. Portanto, deve ser usado de surpresa e seu sucesso depende inteiramente da velocidade e da capacidade de dissimulação.

A DEFESA POR FORA COM O GANCHO DE DIREITA é usada para baixar a guarda do adversário, a fim de criar aberturas para a mão esquerda e fazê-lo perder a velocidade. É fácil, segura e eficaz. Freqüentemente, o golpe acaba sendo um *uppercut*, em vez de um gancho.

O BLOQUEIO POR DENTRO COM O GANCHO DE ESQUERDA é um *bloqueio* seguido por um soco. Ele deve ser usado contra um *jab* lento ou contra um lutador que mantenha a mão direita frontal longe do ombro. É um soco potente, mas requer mais prática e *timing* mais preciso do que a maioria dos contra-ataques. Requer o bloqueio de um golpe de direita a partir do lado de dentro, o deslocamento de peso para a frente e a aplicação de um gancho de esquerda no queixo. Não é aconselhável usá-lo, a menos que a abertura seja muito evidente.

O CRUZADO DE ESQUERDA é um dos socos mais famosos do boxe ocidental e é o contra-ataque usado com mais freqüência por todos os boxeadores. Se for desferido de modo mais adequado, exerce uma força incrível. É simplesmente um gancho de esquerda no maxilar, cruzado sobre o golpe direto de direita do adversário. O *jab* do adversário passa acima do ombro esquerdo e a mão esquerda então aplica o gancho, de fora para dentro, no queixo. É fácil de ser executado e é realmente um soco de finalização.

O GOLPE DIRETO DE ESQUERDA para dentro é um direto de esquerda feito de forma a cru-

zar *embaixo e para dentro* do golpe de direita do adversário. É mais apropriado contra um adversário que avança bastante com o golpe de direita e, particularmente, para ser aplicado com a defesa externa e o *jab* de direita ou o cruzado de direita. Além de ser um golpe inicial ou de finalização muito potente, é fácil escolher o momento certo para aplicá-lo. A mão direita deve ser mantida no alto, em posição para interromper ou se proteger.

O GOLPE DE ESQUERDA PARA DENTRO NAS COSTELAS é um soco que aproveita a abertura natural criada por qualquer golpe de direita. É difícil se proteger dele. É um golpe direto de esquerda desferido de modo a passar por baixo do braço direito do adversário conforme ele aplica o *jab*. É utilizado para fazer o adversário perder a velocidade ou para “encurtar seu braço”.

Para minimizar o perigo de um contra-ataque:

1. Faça uma finta para abalar o ritmo do seu adversário, fazendo-o se “descompor” e perder o tempo de um movimento.
2. Altere a posição do seu corpo durante o ataque, deslocando-se para a esquerda e a direita, mudando subitamente os níveis (abaixando-se), oscilando (inclinando-se e fazendo movimentos serpeantes).
3. Use grande variedade de ataques e defesas.

CONTRAGOLPE

Um contragolpe é um ataque (ou, mais precisamente, um contra-ataque) feito após uma defesa.

A escolha do contragolpe, assim como a escolha do ataque, é determinada pelo tipo de movimento de defesa que se acredita que o adversário provavelmente adotará. *As reações do adversário são avaliadas com a observação de seus movimentos habituais com as mãos, ao se recuperar de um ataque malsucedido.*

Um contragolpe direto é feito na mesma linha da defesa. Ele é composto apenas de um movimento direto (cobertura em linha, defesa suplementar, movimento do tronco etc.). A escolha de um contragolpe direto depende da reação e dos hábitos do adversário – observe, deduza e aplique o golpe correto.

O contragolpe indireto (por desengajamento, desengajamento em contra-ataque,

interceptação) é feito na linha oposta da defesa, passando a mão abaixo, acima ou ao redor da mão do adversário. É usado contra um lutador que faz a cobertura depois de ter seu golpe defendido. Deve ser regular, econômico e protegido.

TIPOS DE CONTRAGOLPES

1. Contragolpe simples
 - a. direto.
 - b. indireto.
2. Contragolpe composto
 - a. composto de uma ou mais fintas.
3. Contragolpes simples ou compostos terminando na linha baixa.

Qualquer um desses contragolpes pode ser executado *imediatamente* depois de uma defesa ou pode ser *retardado*. Além disso, o contragolpe pode ser executado com ou sem a ajuda de uma investida. A escolha da investida depende somente da velocidade de recuperação do adversário após o ataque.

Geralmente, o *contragolpe imediato* é o mais eficaz porque força o adversário a ficar na defensiva. Para garantir sua eficácia, a defesa e o contragolpe devem ser feitos quando o ataque estiver terminando e antes que o adversário tenha a oportunidade de mudar a postura de ataque para defesa. Isso é conhecido como “defesa e contragolpe no final do ataque”, e sugere que o defensor esteja certo da linha na qual o ataque vai terminar. O contragolpe imediato no final do ataque pode ser intenso, em uma combinação direta, ou pode ser leve para aderir e ferir.

O *contragolpe retardado* ocorre quando o lutador hesita durante a escolha do contragolpe depois da defesa, buscando a reação do adversário. Este, acostumado a contragolpes diretos, pode se defender automaticamente e, ao não ter do que se defender, pode se atrapalhar devido a essa mudança de cadência e perder parte do controle na defesa. O contragolpe retardado pode ser um ataque combinado ou pode ser feito com uma finta.

Aplicações do contragolpe simples:

1. O *contragolpe direto* é executado contra um lutador que, durante a investida, comete o erro de flexionar o braço ao se preparar para a recuperação, o que o deixa exposto na linha de defesa.
2. O *contragolpe indireto* (por desengajamento ou interceptação) é usado con-

tra um adversário que, esperando um contragolpe direto, faz a cobertura na linha da defesa. Às vezes, ele faz isso intencionalmente. Mas, com freqüência, é um movimento meramente instintivo. Seja qual for a razão, se essa proteção for bem-sucedida, o lutador que vai aplicar o contragolpe deve se antecipar a isso e usar um desengajamento simples.

3. *O contragolpe por desengajamento em contra-ataque* é feito contra um adversário que, durante a investida ou recuperação, não permanece na linha da defesa, mas muda o engajamento. Em outras palavras, usa um contragolpe. Essa forma de contragolpe é particularmente útil a partir da postura direita, ao lidar com um lutador que utiliza a postura esquerda.
4. *O contragolpe na linha baixa* é a opção contra um adversário que termina seu ataque coberto de forma correta e que se recupera com o braço estendido, deixando apenas seu alvo mais baixo aberto.

O contragolpe composto é um movimento ofensivo feito depois da defesa e constituído de uma ou mais fintas. Exemplo:

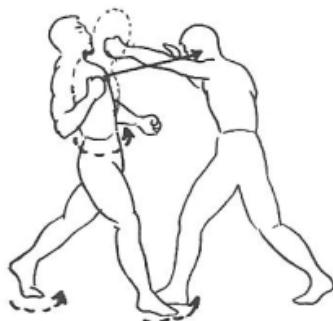
Contragolpe composto no ritmo um-dois, seguindo a defesa do contragolpe em sexta – o atacante, tendo sido levado de volta à linha de sexta pelo contragolpe e antecipando o contragolpe direto, faz a cobertura em sexta. O lutador que vai aplicar o contragolpe, mantendo seu braço flexionado, simula um desengajamento, induz a defesa em quarta do atacante e, ainda com o braço flexionado, o ilude e desfere o contragolpe em sexta.

Novamente, *o timing é de fundamental importância*. A defesa e o contragolpe são mais eficazes se forem feitos *próximo à conclusão do ataque*. Nesse ponto, o tempo disponível para que o adversário passe do ataque para a defesa é reduzido ao mínimo. Conseqüentemente, o contragolpe possui uma chance melhor de ser bem-sucedido antes que o atacante possa se defender.

Reagindo de forma proposital aos *movimentos exploratórios* do adversário de uma forma definida, muitas vezes é possível induzi-lo a utilizar um golpe específico. Quando se conhece a natureza do golpe do adversário, não é difícil calcular sua duração e tirar proveito dele.

O contragolpe do contragolpe é um movimento ofensivo posterior a uma defesa bem-sucedida do contragolpe. Ele pode ser feito pelo atacante ou pelo defensor, e pode ser simples ou composto. Pode ser executado durante a investida, durante a recuperação, depois da recuperação ou sem uma investida, de acordo com a distância.

O contragolpe do contragolpe pode ser o resultado de *segundas intenções*. Por segundas intenções, queremos dizer que o ataque original foi feito não com o objetivo



de acertar o alvo, mas de apenas induzir uma defesa e um contragolpe do defensor, para desferir outro contragolpe. Essa sucessão de ações ofensivas e defensivas executadas pelo atacante é geralmente usada contra um adversário cuja defesa original seja muito forte e quando se espera que uma segunda ação ofensiva o pegue despreparado. O atacante pode fazer uma recuperação parcial após o ataque falso inicial ou deslocar o peso do seu corpo de volta para a perna traseira ao se defender. Assim, coloca-se fora do alcance do contragolpe. Pode desferir o contragolpe do contragolpe com uma investida parcial ou inclinando seu corpo para a frente.

ATAQUE RENOVADO

Quando o adversário recua sem se defender, o redobramento (no boxe) ou *remise* (na esgrima) pode ser útil. É um ataque renovado ou a substituição da arma no alvo, na mesma linha da ação ofensiva ou contra-ofensiva original. É um golpe que também pode ter um alvo na frente, como a perna ou o joelho, e seu propósito é penalizar um adversário que, ao contragolpear de forma indireta ou composta, se descobre devido aos movimentos muito amplos.

O ataque renovado é muito eficaz contra lutadores que, apesar de terem forte defesa, hesitam ou são lentos no momento do contragolpe. Isso geralmente ocorre porque eles tentam se defender enquanto estão desequilibrados.

Muitos lutadores cometem o erro de se apoiar na perna traseira durante a defesa, em vez de dar um passo curto para trás. Nesses casos, ataque o pé traseiro, no qual o peso está apoiado.

O sucesso de um ataque renovado depende, em grande parte, da rapidez da recuperação para a frente (novamente o trabalho de pés!). Não se deve permitir que o adversário recuperar o equilíbrio (físico ou psicológico) ou o controle perdido durante o ataque inicial.

Geralmente, a recuperação para a frente é acompanhada por um ataque nos braços. As vantagens são:

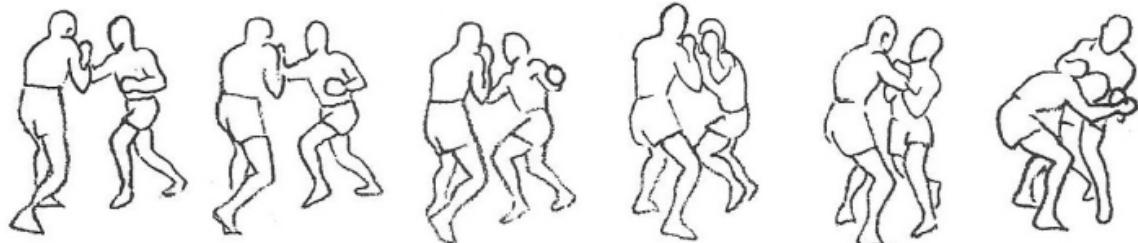
1. Preencher o vácuo causado pela recuperação para a frente.
2. Ocupar a mente do adversário durante esse período e minimizar o risco de o adversário usar uma interceptação ou contragolpe muito atrasado.
3. Conseguir algum apoio ao segurar o braço do adversário durante a recuperação.

Embora um ataque renovado impulsivo seja possível, fazê-lo não garante que haja ganho no *tempo do movimento*. Na maioria dos casos, seu uso é premeditado, como resultado da observação dos hábitos e táticas do adversário.

Depois da recuperação para a frente, o ataque renovado pode incluir:



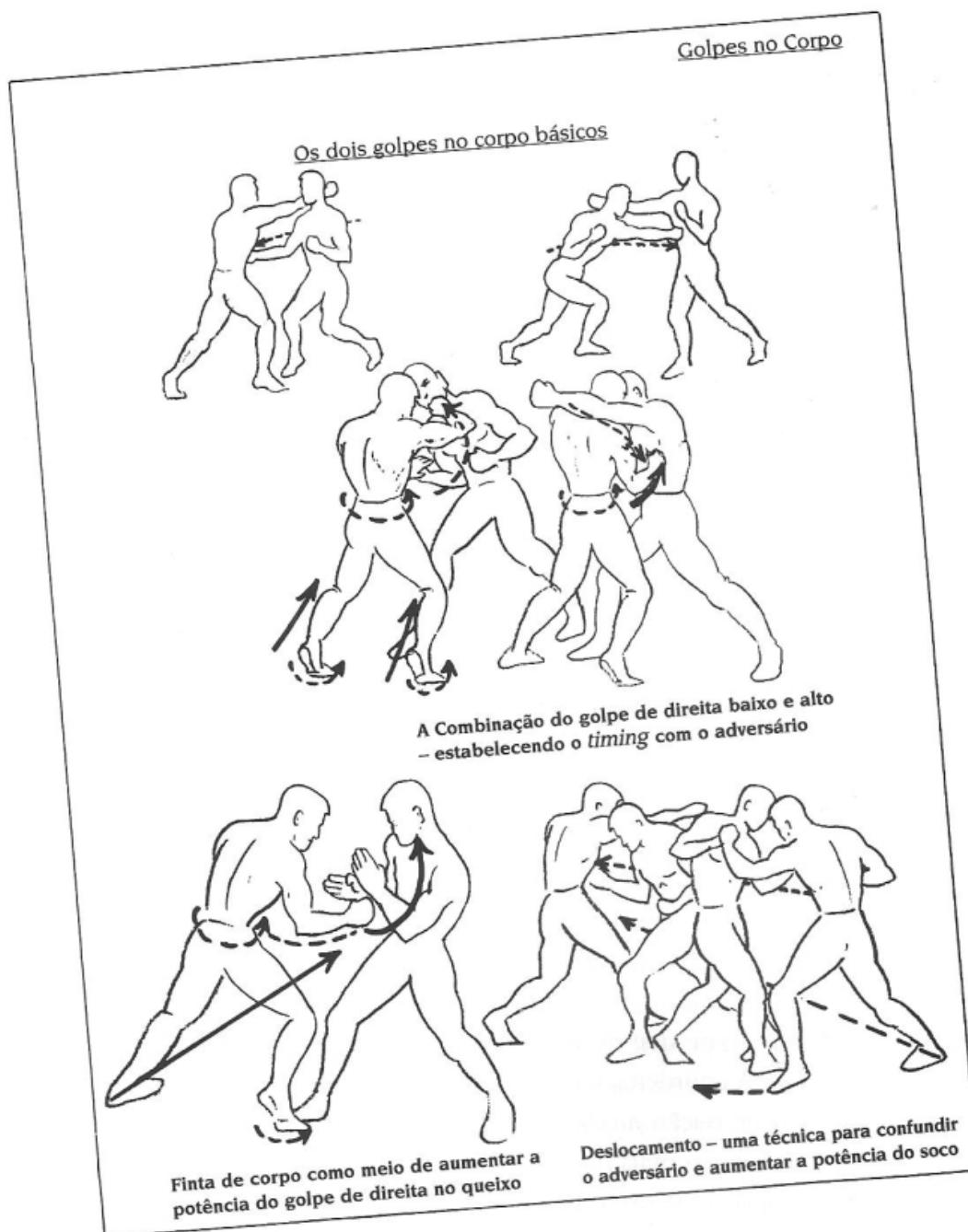
1. Golpe direto.
2. Simulação de um golpe direto, seguida por um ataque simples indireto ou por um ataque composto.
3. Uma preparação da mão (batida, imobilização), seguida por um ataque simples ou composto.



TÁTICA

A tática é o trabalho intelectual da luta. Ela se baseia na observação e na análise do adversário, e em escolhas inteligentes de ações contra ele. A abordagem tática consiste em três partes: *análise preliminar, preparação e execução*.

Análise preliminar: o propósito da análise preliminar é preparar a base examinando minuciosamente os hábitos, virtudes e falhas do adversário. O lutador deve saber se seu adversário é agressivo ou defensivo, se ele gosta de realizar a ação na *hora* e quais são seus ataques e defesas favoritos. Observe-o cuidadosamente, mesmo que o conheça, porque a condição física e mental de um lutador varia de um dia para o outro. O lutador tático deve diminuir e aumentar a distância, e fazer uso de ataques falsos que sejam persuasivos o suficiente para forçar o adversário a revelar a qualidade e a velocidades das suas reações.



Preparação: é durante a preparação da ação que cada lutador procura pistas e tenta superar o adversário. As variações são infinitas, mas algumas situações podem ser destacadas. Por exemplo, o lutador que planeja atacar deve tomar a iniciativa e manter controle da situação. Ele tenta enganar o adversário fazendo um ataque falso, seguido por um ataque verdadeiro em uma área diferente ou na mesma área do alvo. As linhas e posições devem ser variadas para não dar ao adversário um momento livre em que possa aproveitar a iniciativa.

A preparação do ataque deve ser cautelosa e o lutador deve estar sempre pronto para se defender, se o adversário tentar fazer uma interceptação ou um contra-ataque repentinos.

Execução: a execução do ataque real deve ser feita com um *timing* apropriado, rapidamente, sem interrupção ou hesitação. Deve ser um movimento consciente, acelerado, determinado e decisivo. O fator-surpresa é vital e o lutador deve acreditar no sucesso de sua ação. Se o adversário tomar a iniciativa, o lutador deve desencorajá-lo com constantes ameaças de contra-ataque, golpes curtos, golpeando sua guarda ou por outros meios que abalem sua concentração.

Se as qualidades físicas dos dois lutadores forem equivalentes, a superioridade intelectual ajudará a alcançar a vitória. Entre dois lutadores igualmente inteligentes, o conhecimento da mecânica e da técnica pode ser decisivo.

Um lutador deve alcançar padrão de habilidade técnica satisfatório, antes de ser capaz de aplicar as táticas com êxito. Quando a mecânica for executada de forma automática, a mente poderá se concentrar em descobrir as reações do adversário, antecipar suas intenções e planejar a estratégia e a tática necessárias para derrotá-lo.

O uso de táticas requer bom julgamento, antecipação, senso de oportunidade, blefe e a *habilidade de pensar pelo menos um movimento à frente*. Isso é aliado à coragem e à reação controlada dos músculos e membros, permitindo que o lutador realize movimentos simples ou complexos a qualquer momento, de acordo com a situação.

Já foi dito anteriormente que os pensamentos e as ações do lutador devem ser como um relâmpago. A coordenação da mente e do corpo certamente é o segredo do sucesso na luta. A perfeição mecânica é inútil, se não houver a habilidade de pensar, e, da mesma forma, a mais inteligente análise do adversário não garantirá o sucesso, a menos que o golpe exigido pela situação possa ser planejado e aplicado da forma apropriada.

O princípio básico das táticas de luta é aproveitar o ponto fraco do adversário.

Você atacaria um adversário, se ele estivesse preparado, bem equilibrado e com um ritmo ousado e vibrante ou com um ritmo bem controlado? Você enfrentaria um adversário enraivecido e impetuoso? Claro que não! Um bom lutador primeiro controlaria a distância por meio do trabalho de pés e, depois, passaria a guiar o ritmo do adversário com fintas, ataques falsos e golpes leves e rápidos.

É importante sempre contrapor suas táticas às preferidas do adversário (boxear com um lutador, lutar com um boxeador). Obviamente, não é aconselhável atacar continuamente um lutador que confia em sua defesa. Por outro lado, é bom atacar sem trégua o adversário que prefere usar ataques fortes e rápidos. O contra-ataque do contra-ataque é a saída, quando se enfrenta um lutador viciado em interceptações, e a interceptação é um contragolpe para o lutador que usa muitas fintas.

Um lutador que possui grande alcance, que continuamente faz ataques renovados ou ataca com um passo para a frente em geral requer uma medida ampla. É errado dar sempre um passo para trás durante o ataque ou durante a preparação, já que isso ajudará o adversário a obter o espaço necessário para se movimentar. Esse tipo de adversário provavelmente ficará desconcertado e perderá sua precisão se a medida for diminuída com um passo para a frente, durante o ataque.

Um homem mais baixo tenta compensar seu menor alcance usando ataques na mão como preparação, ataques nos alvos avançados (mais próximos), ou passando para a luta à curta distância, se for mais forte.

Jogue com sua própria cadência para confundir o adversário e, depois, subitamente, aumente a velocidade. A principal tática é induzir o adversário a dar um passo para a frente, e atacar conforme ele avança.

Um lutador não pode usar a mesma tática contra todos os adversários. Um bom lutador varia seu jogo com ataques simples e complexos, contra-ataques com alterações de distância etc.

Contra um lutador calmo e tranqüilo, as fintas devem ser mais longas. Contra um lutador agitado, as fintas devem ser mais curtas. Com o lutador calmo, você deve se manter calmo. Com o lutador agitado, você deve ficar agitado também (tentando manter a calma). Os lutadores mais altos geralmente são mais lentos, mas seu longo alcance é perigoso. Portanto, é essencial manter uma distância segura (até que a posição interna possa ser assumida).

Os lutadores não convencionais usam movimentos amplos e, às vezes, inesperados. Ao enfrentar esses lutadores, você deve manter distância, e as defesas devem ser feitas no último momento. Os lutadores não ortodoxos geralmente usam

ações simples e quase sempre as executam no mesmo ritmo. Os ataques são feitos com movimentos amplos, que oferecem uma chance para o uso de interceptações. A perda de uma luta contra um adversário assim geralmente se deve à inflexibilidade do lutador e à sua inabilidade em adaptar seu estilo às necessidades do momento.

Ao se deparar com um lutador que habitualmente ataca com uma preparação na mão, cujo momento de aplicação é escolhido com perfeição, lutar com ausência de toque e variando a medida, em vez de oferecer a mão ou usar uma posição de guarda estendida, na maioria das vezes desconcerta o adversário e limita seriamente seu jogo.

Contra um lutador paciente, que permanece bem protegido na posição de guarda, se mantém fora do alcance e se esquia de qualquer tentativa de fazer uma preparação, não é seguro atacar diretamente. Esses lutadores geralmente desferem chutes ou socos de interceptação precisos. A saída mais óbvia é *induzir* sua interceptação com fintas ameaçadoras e completar um ataque com segundas intenções, segurando a mão dele, talvez com agarramento.

Antes de atacar um adversário que luta com ausência de toque, pode-se usar ataques falsos ou fintas bem marcadas para induzir uma reação. Se a reação for uma interceptação, você pode contra-atacar, preferivelmente com a mão. Se ele reagir com uma defesa, você pode executar um ataque composto ou pode usar um contragolpe do contragolpe. Por outro lado, pode ser que ele retorne ao engajamento, quando um ataque apropriado pode ser feito.

O ritmo de um novato, provavelmente irregular, é difícil de ser avaliado, tornando longas seqüências perigosas, já que ele provavelmente não será capaz de seguir a indicação dada. Entrará em pânico com facilidade e se defenderá, ao sinal da menor provocação. Essas defesas, precoces e mal controladas, normalmente têm a forma de chicotadas sem direção específica. Elas podem acertar o braço do atacante. Existem, portanto, muitas razões para ser cauteloso e *não atacar um novato com movimentos compostos, e sim esperar a oportunidade de usar uma técnica simples, rápida e econômica.*

Mesmo sem querer, o novato realizará ataques com *ritmo irregular*, que enganarão até mesmo os lutadores mais experientes, que não esperam por esse ritmo. Portanto, é essencial manter uma distância cuidadosamente calculada que forçará o novato, finalmente, a se estender para poder atacar.

Uma regra de ouro é nunca utilizar mais movimentos complexos do que o necessário para alcançar o resultado desejado. Comece com movimentos simples e somen-

te introduza os compostos quando não puder vencer de outra forma. Acertar um bom adversário com um movimento complexo é recompensador e mostra o seu domínio da técnica. Acertar o mesmo adversário com um movimento simples é um sinal de grandiosidade.

Metade da batalha estará ganha se você souber o que o adversário está fazendo. Se, apesar de ter escolhido corretamente os movimentos correspondentes, a ação falhar, isso se deverá a falha na aplicação das técnicas.

Repita! Um bom lutador conhece todos os golpes.

Sabendo que os adversários tentam constantemente observar seus hábitos e seus pontos fracos, é óbvio que um esforço consciente para variar a luta deve ser feito (incluindo a dissimulação de certos hábitos e fraquezas).

Destro contra canhoto:

O gancho de direita é muito eficaz como soco ofensivo e como contragolpe desferido imediatamente após um pequeno salto para trás. Lembre-se: um canhoto que usa a mão direita de forma eficiente junto com sua mão boa é difícil de ser vencido.

O destro deve manter sua mão direita um pouco mais alta e golpear o canhoto com um soco de esquerda ou fazer uma finta simulando um soco de esquerda, saltar para trás e contragolpear com um golpe de esquerda, seguido por um gancho de direita.

Uma alternativa é manter-se em movimento para a direita, usando bastante a mão direita para defesa e a esquerda para ataques na cabeça e, mais especificamente, no corpo.

Esquivar-se para o lado externo do braço esquerdo alongado do lutador que utiliza a postura esquerda, ou para o lado externo do seu golpe de direita, e contragolpear com um gancho de esquerda longo no corpo é uma boa jogada.

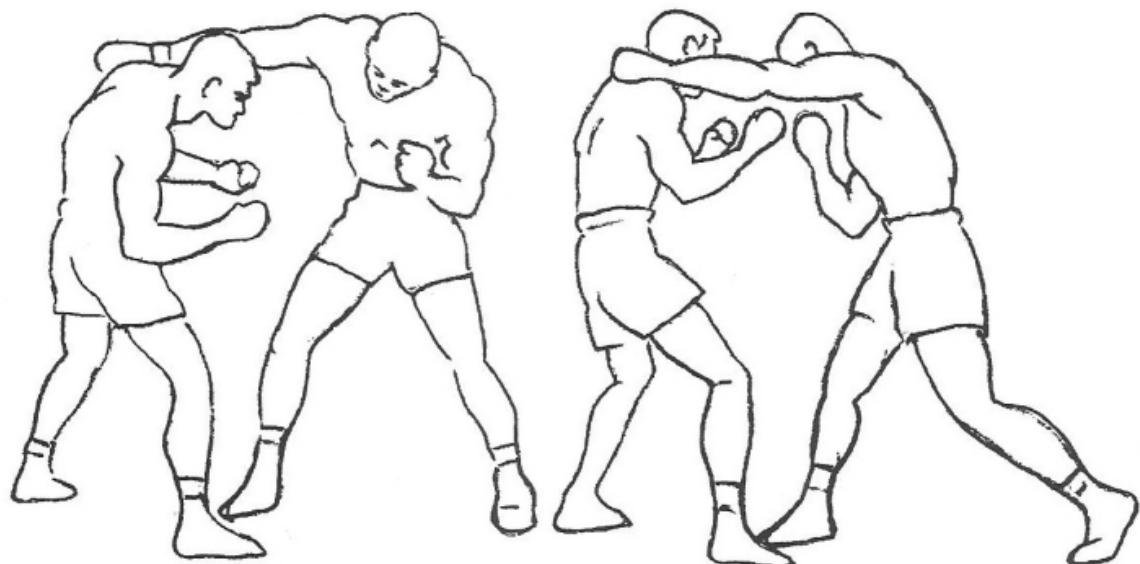
Um deslizamento para imobilizar no engajamento da linha externa é aconselhável antes de aplicar um chute lateral baixo em um alvo estendido. Incline-se para bem longe da mão principal do adversário enquanto dá seu chute lateral. Um início econômico deve eliminar o chute de contra-ataque do adversário, especialmente se o tempo do fluxo for determinado com o deslocamento do peso dele para a frente. Verifique se seu deslocamento não é uma preparação para dar um chute frontal com a perna de trás. Nesse caso, você deve fazer um círculo para a direita conforme desliza. Você pode, então, prosseguir com outro golpe com a parte posterior do punho ou outro em um período de movimento diferente.

Uma batida no engajamento da linha externa pode ser usada como preparação para um falso chute na perna ou no joelho, imediatamente usando o ritmo um e meio para finalizar o golpe no rosto do adversário, por cima da mão dele. Use uma guarda suplementar correspondente para o desengajamento dele de um gancho de esquerda ou de um cruzado de direita.

Durante os deslizamentos e as batidas no engajamento das linhas internas do canhoto antes de qualquer ataque, cuidado com sua perna direita e com os cruzados. Você pode minimizar os golpes traseiros dele usando uma iniciação econômica nos primeiros sete centímetros do seu movimento. Faça um círculo para a direita enquanto usa a preparação do seu ataque.

Defenda-se na linha interna alta.

Estude como se esquivar do *jab* de esquerda de um lutador canhoto enquanto golpeia com o punho direito a axila exposta.



Engaje-o na linha interna alta para desengajar e retornar à linha externa alta ou baixa do adversário. Isso o forçará a usar suas defesas fracas, ou seja, a defesa externa alta ou a interna circular alta, uma defesa mais lenta. Se o ataque for feito na linha externa baixa, ele usará uma defesa baixa, deixando-o aberto na linha alta. Isso pode ser muito eficaz, se seu ataque na linha baixa for uma finta.

A luta é um jogo de *timing*, tática e blefe. Dois dos meios mais eficazes para isso são:

1. *Ataque simples a partir da imobilidade.* Isso freqüentemente surpreenderá o adversário, especialmente depois de uma série de ataques falsos e fintas. O defensor está subconscientemente esperando uma preparação ou

um movimento mais complexo e não consegue reagir a tempo ao rápido movimento simples.

2. *Variação do ritmo ou da cadência antes do ataque ou durante ele.* Isso pode ter o mesmo elemento-surpresa. Por exemplo, uma série de fintas com a velocidade criteriosamente reduzida e avanços e recuos mais lentos podem ser usados para “pôr o adversário para dormir”. Um movimento final desferido subitamente, na maior velocidade possível, geralmente o pega desprevenido. Da mesma forma, algumas fintas rápidas, seguidas por um movimento final deliberadamente lento ou com ritmo irregular, muita vezes desconcertam um adversário atento.

Alguns lutadores adquirem o hábito de retirar a mão ou o pé quando um golpe é direcionado a eles. Esses lutadores são vulneráveis a uma renovação imediata do ataque por meio de uma investida rápida.

Às vezes, algumas fintas na linha alta podem abrir caminho para um súbito desengajamento no joelho.

A preparação no joelho e a imobilização da mão ou do pé enquanto a perna do adversário é obstruída são muito usadas para reduzir o fator movimento-tempo. Inversamente, os ataques durante a preparação são particularmente eficazes.

Um ataque com ritmo irregular, com uma pausa antes do movimento final, pode ser muito eficaz para deixar o adversário em dúvida sobre as intenções do atacante.

Uma forma de descobrir a reação do adversário é fazer um ataque simples, levemente fora da distância correta, para que ele tenha que se defender. Espere o contragolpe, desvie-o e selecione cuidadosamente o alvo para o contra-ataque.

Observe seu adversário! Nunca tire os olhos dele durante a luta. Para boxear bem, você deve ver tudo o que acontece durante a luta. O que deve ser observado na luta a longa distância são os olhos do adversário. Observe para onde os animais olham quando lutam. Na luta a curta distância, olhe para os pés ou para a cintura do adversário.

Tome a liderança do seu adversário e tente colocá-lo na defensiva. Deixe-o sem saber o que você vai fazer em seguida. Se puder, não lhe dê descanso. Atinja-o de todos os ângulos. Ao aplicar um *jab* de direita, faça deste um golpe duplo. Descubra os pontos fracos do adversário. Descubra o que o incomoda mais. Concentre seu ataque no ponto em que a defesa é falha e nunca diminua o ritmo. Faça-o lutar na forma de combate em que ele se sai pior.

Mantenha-se em movimento, evitando que ele se prepare para golpear e fazendo-o errar. Quando ele se desequilibrar, acerte-o. Essa é a vantagem do acompanhamento.

Não desperdice movimentos. Tenha um propósito para cada dissimulação, defesa ou ataque. Não revele suas intenções.

- # Ataque com confiança.
- # Ataque com precisão.
- # Ataque com grande velocidade.

Recordando, todas as ações agressivas com os braços, independentemente de sua simplicidade ou complexidade, têm origem em um ou mais dos três princípios: batida ou preparação na mão ou pé frontal do adversário, desengajamento, ataque simples.

Qualquer ataque ou defesa elementar, por meio de uma estratégia apropriada e habilidade no ringue, pode ser usado no mais avançado tipo de luta.

AUXÍLIO AO TREINAMENTO

Durante as aulas, o mestre deve explicar *convincientemente* a aplicação tática de cada golpe, seja ele usado no ataque, defesa ou contra-ataque. Em cada caso, ele deve enfatizar:

COMO	-	é feito.
POR QUE	-	é feito.
QUANDO	-	é feito.

Se as aulas incluírem a variedade de circunstâncias em que um golpe pode ser usado, o aluno terá uma chance menor de ser surpreendido por uma ação não familiar.

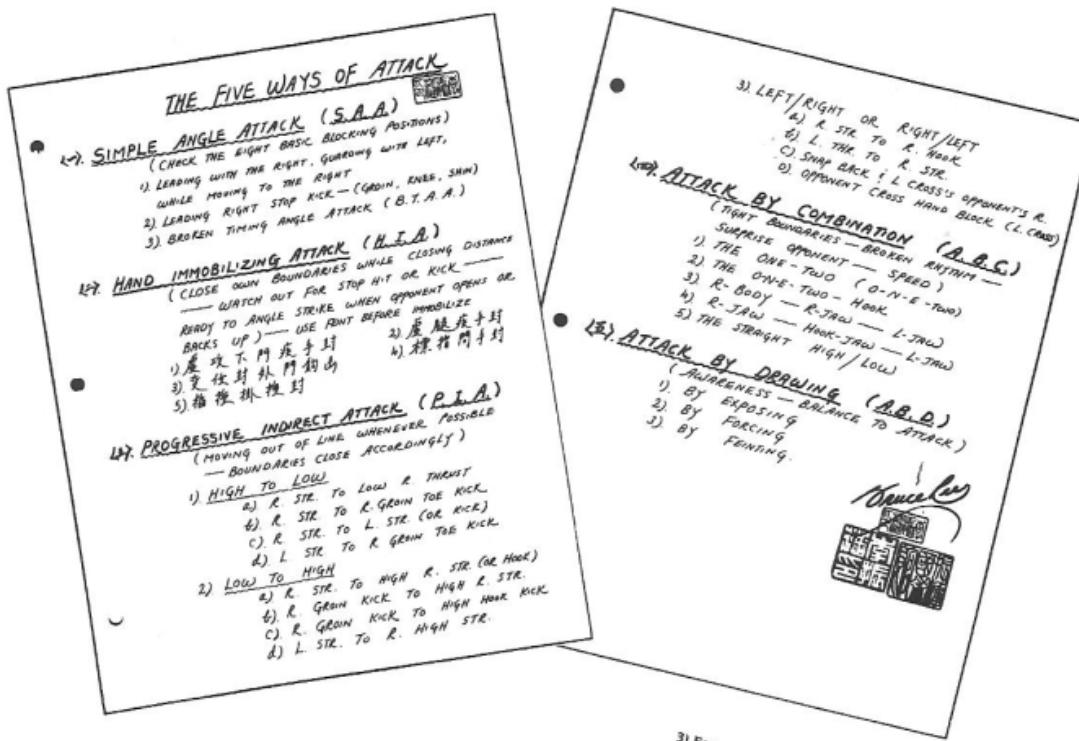
Varie sempre os parceiros para não se fixar em uma tática ou cadência específica.

Mais uma vez, lembre-se: um lutador bem-sucedido é aquele que aprendeu a escolher *corretamente* os golpes.

Uma das lições mais importantes é dominar as combinações (mãos, pés, ambos etc.). Depois, você deve estudar o estilo do seu adversário, antes de decidir quais combinações podem derrotá-lo.

CINCO FORMAS DE ATAQUE

Nota do editor: as cinco formas de ataque foram as últimas descrições de Bruce para explicar seus movimentos, antes de falecer. A incompletude das anotações é mais aparente aqui quando comparadas às explicações abrangentes que ele deu aos alunos.



CINCO FORMAS DE ATAQUE

(1) ATAQUE SIMPLES EM ÂNGULO

(Verifique as oito posições básicas de bloqueio)

- 1) Golpes com a direita, guarda com a esquerda, enquanto se move para a direita
- 2) Chute de interceptação com a perna direita (virilha, joelho, perna)
- 3) Ataque em ângulo com timing irregular

(2) ATAQUE COM IMOBILIZAÇÃO DA MÃO

(Diminua os próprios limites enquanto diminui a distância - cuidado com chutes ou socos de interceptação - e esteja pronto para golpear em ângulo quando o adversário deixar uma abertura ou recuar) - Use uma finta antes da imobilização

(3) ATAQUE INDIRETO PROGRESSIVO

(Movendo-se para fora da linha sempre que possível - os limites diminuem de acordo)

- 1) De cima para baixo
 - a) Golpe de direita e ataque baixo de direita
 - b) Golpe de direita e chute na virilha com os dedos do pé direito
 - c) Soco de direita e soco de esquerda (ou chute)
 - d) Golpe de esquerda e chute na virilha com os dedos do pé direito
- 2) De baixo para cima
 - a) Golpe de direita e golpe (ou gancho) alto de direita
 - b) Chute na virilha com a perna direita e golpe alto de direita
 - c) Chute na virilha com a perna direita e chute lateral com o pé do pé alto
 - d) Golpe de esquerda e golpe alto de direita

- 3) Esquerda/direita ou direita/esquerda
 - a) Golpe de direita e gancho de direita
 - b) Ataque de esquerda e golpe de direita
 - c) Recuo repentino, a esquerda cruza a direita do adversário
 - d) Bloqueio de mão cruzada do adversário (cruzado de esquerda)
- 4) ATAQUE POR COMBINAÇÃO

(Limites curtos - ritmo irregular - surpreender o adversário)

 - 1) Um-dois (um - dois)
 - 2) Gancho um - dois
 - 3) Direita no corpo - direita no maxilar - esquerda no maxilar
 - 4) Direita no maxilar - gancho no maxilar - esquerda no maxilar
 - 5) Direto alto/baixo
- 5) ATAQUE POR INDUÇÃO

(Consciência - equilíbrio no ataque)

 - 1) Por exposição
 - 2) À força
 - 3) Com finta

Bruce Lee

ATAQUE SIMPLES EM ÂNGULO (SSA – SIMPLE ANGLE ATTACK)

SAA – O ATAQUE SIMPLES EM ÂNGULO é qualquer ataque simples desferido em um ângulo inesperado, às vezes precedido por uma finta. Geralmente, é preparado reajustando a distância com o trabalho de pés. Estude o *golpe evasivo* e o *ataque simples*.

ATAQUE COM IMOBILIZAÇÃO (HIA – HAND immobilizing attack)

HIA – O ATAQUE COM IMOBILIZAÇÃO é realizado aplicando uma preparação de imobilização (agarramento) na cabeça (cabelo), mão ou perna do adversário conforme você se move para a linha de engajamento. A imobilização impede que o adversário mova aquela parte do corpo, oferecendo-lhe uma zona de segurança para começar a golpear. Os ataques com imobilização podem ser preparados usando qualquer das outras quatro formas de ataque, e as imobilizações podem ser realizadas combinadas ou sozinhas. Estude também a *interceptação*.

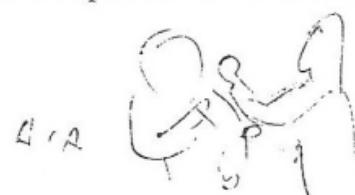
- (1) Obstrução um
(2) Obstrução dois



A imobilização pode ser usada como medida preventiva ao atacar com uma mão e imobilizar com a outra. Também pode ser usada como medida preventiva no deslizamento ou contra-ataque.

Usar a imobilização quando um adversário realmente pretende aplicar um soco requer uma noção de quando o adversário vai golpear e depende da velocidade e da habilidade da execução.

Treine a *sensibilidade corporal* no antebraço para usá-lo como arma destrutiva. Use um movimento repentino de agarramento, combinado com a cotovelada.



ATAQUE INDIRETO PROGRESSIVO (PIA – PROGRESSIVE INDIRECT ATTACK)

PIA – O ataque indireto progressivo é precedido por uma finta ou um ataque não engajado, planejado para orientar de forma equivocada as ações ou reações do adversário, para golpear a linha de abertura ou ganhar o tempo de um movimento. O ataque indireto progressivo é realizado em um único movimento para a frente, sem recuo, ao contrário do ataque em ângulo único precedido por uma finta, que são, na verdade, dois movimentos. Estude as *fintas* e os *desengajamentos*.

A principal atribuição do ataque indireto progressivo é superar um adversário cuja defesa seja forte e rápida o suficiente para lidar com um ataque direto simples. Também é usado para oferecer uma variação do padrão de ataque.

Lembre-se de que, apesar de o PIA usar fintas e desengajamentos, cada ataque indireto progressivo é executado em um único movimento para a frente. É *progressivo* para ganhar distância. Para diminuir a distância, a medida deve ser reduzida pelo menos pela *metade* com sua primeira finta. Prolongue sua finta o suficiente para que seu adversário tenha tempo para reagir. Deixe para o segundo movimento apenas a *segunda metade* da distância. Não espere o bloqueio antes de completar seu ataque. Mantenha-se à frente.

Enquanto o braço do adversário estiver se movendo diagonalmente, para baixo, para cima etc., é que você deve iniciar sua ação ofensiva. Isso significa que, por um momento, a defesa do seu adversário está se movendo na direção oposta ao seu ataque. O ataque, portanto, é feito com um desengajamento.

Exceto em casos raros, todos os movimentos devem ser curtos, ou seja, com o menor desvio possível da mão necessário para induzir o adversário a reagir. Os desengajamentos, da mesma forma, devem passar bem perto da mão do adversário.

Para fazer o PIA com a perna mais eficaz, tente usar o tempo um e meio.

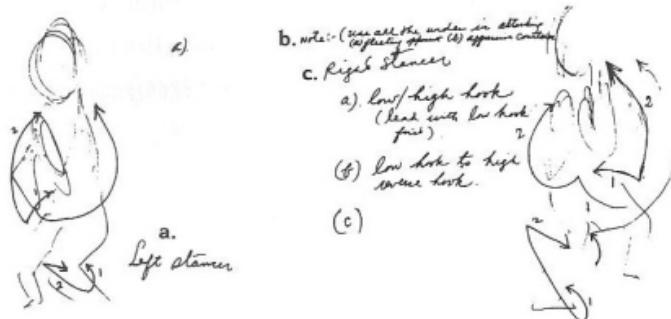
UM: o primeiro ataque é profundo, súbito, econômico, bem protegido e, acima de tudo, bem equilibrado. Faça uma distinção entre o início com força (como o gancho reverso) e o início direto.

E MEIO: a segunda metade deve ser um chute rápido e potente que não o desvie muito da posição de guarda, já que uma luta a curta distância pode ser iniciada.

Para alcançar o alvo, o atacante deve ludibriar o equilíbrio do movimento para a

frente do adversário, seu equilíbrio quando parado, sua guarda e suas defesas. Deve pegá-lo em um momento de despreparo físico ou mental.

Durante as combinações com fintas na progressão inicial, passe *calmamente* para as segundas intenções. Preste muita atenção à eficiente diminuição de distância dos dois movimentos para obter velocidade e força.



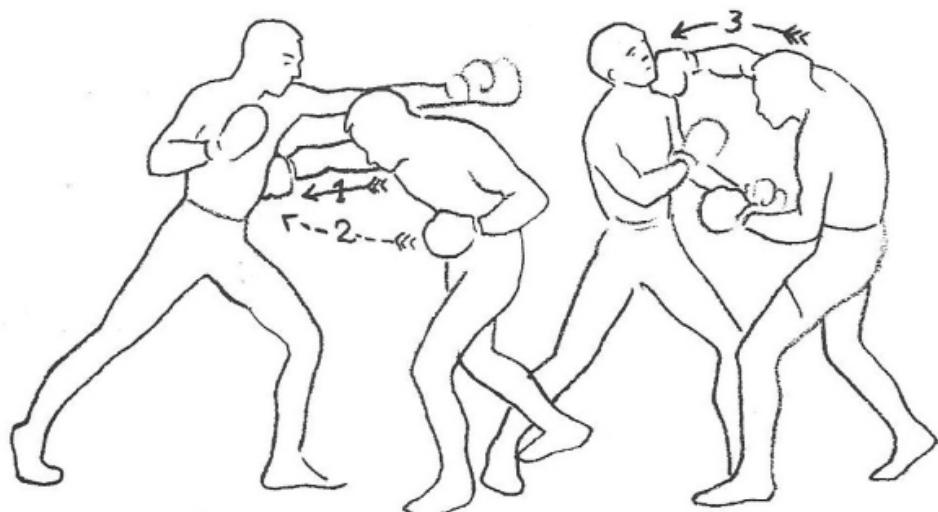
a. Lutador na postura esquerda

b. Observação: use todos os itens abaixo ao atacar a) adversário fugaz; b) contra-atacante agressivo.

c. Lutador na postura direita

- a) gancho baixo/alto (golpe com gancho baixo)
- b) gancho baixo e gancho reverso alto

ATAQUE POR COMBINAÇÃO (ABC – ATTACK BY COMBINATION)



ABC – O ATAQUE POR COMBINAÇÃO é uma seqüência de ataques que se seguem naturalmente e em geral são aplicados em mais de uma linha. Estude o *ataque composto* e os *socos combinados*.

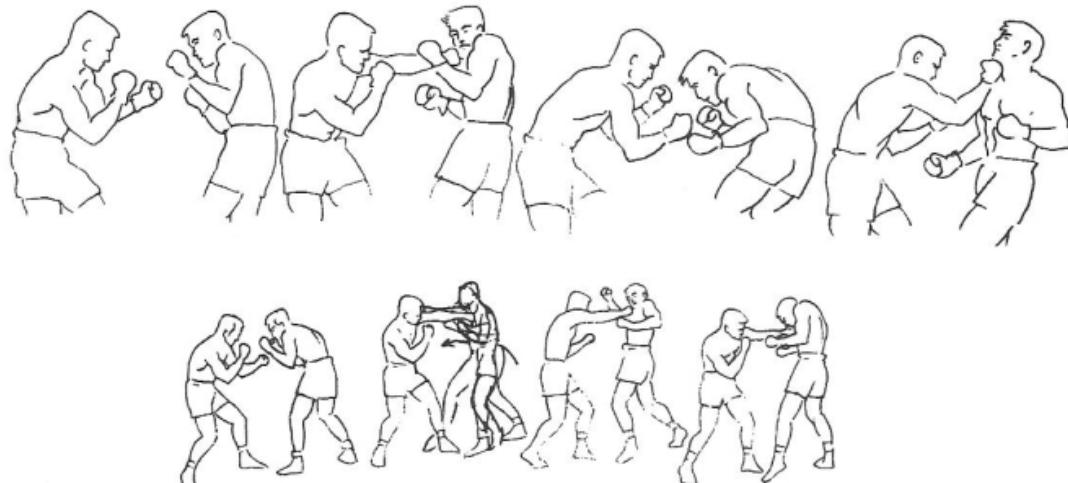
Os ataques por combinação geralmente são compostos de socos seqüenciais. O

termo “socos seqüenciais” denota uma série de socos e/ou chutes aplicados em uma seqüência natural. O objetivo é fazer o adversário assumir uma posição ou criar uma abertura para que o golpe final da seqüência encontre um ponto vulnerável. As combinações preparam o adversário para um chute ou soco final com nocaute.

A diferença entre um lutador experiente e um novato é que o primeiro aproveita cada oportunidade e faz um acompanhamento para cada abertura. Ele usa sua aura sensível e dominadora e seu ritmo imponente. Aplica os socos e chutes em uma seqüência bem planejada, com cada abertura criando outra, até que finalmente possa dar um golpe livre de qualquer defesa.

Alguns socos parecem ser “socos de acompanhamento” porque vêm depois de certos golpes. Por exemplo, o direto de esquerda é um soco de acompanhamento para o *jab* de direita, e um gancho de direita, para o direto de esquerda.

Parece natural desferir um soco direto e depois aplicar um gancho e, do mesmo modo, dar primeiro um soco na cabeça e depois um no corpo.



Os socos de acompanhamento têm como base o *ritmo* e a *sensibilidade*. Aplicar socos com um determinado ritmo é um fator importante no boxe ocidental.

Os socos triplos são comuns no ABC. Eles podem ser aplicados deslocando-se para fora ou para dentro e desferindo dois socos no corpo, seguidos por um soco na cabeça. Os dois primeiros socos baixarão a guarda do adversário, deixando-o pronto para o golpe final.

Outra versão dos socos triplos é conhecida como “triplo seguro”. O triplo seguro é uma seqüência de socos que têm como base o ritmo, ao golpear primeiro o corpo e depois a cabeça ou vice-versa. O ponto principal a ser lembrado é que o último soco deve ser dado no mesmo local do primeiro. Se o primeiro soco for dado no maxilar, o último também tem de ser.

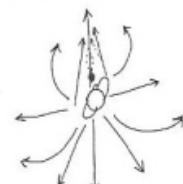
Estude também as variações um-dois.



a. Queixo recolhido; b. soco direto; c. guarda traseira; d. bloqueio da visão.

Exponha-se aos caminhos das combinações e mude de caminho *durante* a execução.

a. Be expose to the various paths of combinations and to change path during one path.



a. Exponha-se aos vários caminhos das combinações e mude de caminho durante um deles.

ATAQUE POR INDUÇÃO (ABD – ATTACK BY DRAWING)

ABD – O ataque por indução é um ataque ou contra-ataque iniciado depois de induzir o adversário a se engajar, deixando para ele uma abertura aparente ou executando movimentos que ele possa tentar contra-atacar. O ataque por indução pode fazer uso das quatro formas de ataque anteriores. Estude o *timing* e as *oito posições básicas de defesa*.

Geralmente, é melhor, quando possível, induzir seu adversário a golpear antes que você o faça. Ao forçar o adversário a se *engajar* com um passo decidido, você poderá ter alguma certeza do que ele está prestes a fazer. O engajamento dele o desproverá da habilidade de alterar a posição e de se proteger com rapidez suficiente para lidar com sucesso com uma ação ofensiva que você poderá utilizar.

Pelo fato de o adversário errar o alvo, você deverá conseguir uma abertura não muito válida. Você deve fazê-lo apresentar-lhe um bom alvo.

Mais importante do que tudo, você terá tomado dele uma força considerável para aumentar a potência do seu contragolpe. Lembre-se de que o segredo de golpear com força está no *timing* preciso, no posicionamento correto e na aplicação mental.

Mantenha sua consciência e equilíbrio para atacar depois de ter induzido o engajamento do adversário, expondo um alvo a ele, forçando-o (avançando com ou sem imobilização, devagar ou rápido) e simulando um ataque que ele tentará revidar.

**CÍRCULO SEM
CIRCUNFERÊNCIA**

O *Jeet Kune Do*, em sua essência, não é uma questão de pouca técnica, mas sim de espiritualidade e físico altamente desenvolvidos. Não é uma questão de desenvolver o que já foi desenvolvido, mas de recuperar o que foi deixado para trás. Essas coisas têm estado conosco, dentro de nós, o tempo todo e nunca foram perdidas ou alteradas, exceto pelo nosso uso mal orientado. O *Jeet Kune Do* não é uma questão de estudo das técnicas, mas sim de percepção espiritual e treino.

As ferramentas estão em um centro indiferenciado de um círculo que não possui circunferência, que se move sem movimento, tenso, mas relaxado, vendo tudo acontecer, porém de modo algum ansioso em relação a seu resultado, sem nada planejado intencionalmente, nada calculado conscientemente, sem antecipação, sem expectativa – em resumo, permanecendo inocentemente como um bebê, mas com toda a perspicácia, tática e inteligência aguçada de uma mente completamente madura.

Deixe a essência da sabedoria para trás e mergulhe outra vez na humanidade comum. Depois de entender o outro lado, volte e viva neste lado. Após cultivar o que não é cultivado, o pensamento do lutador continua à parte das coisas extraordinárias. O lutador ainda permanece no meio do extraordinário, porém isolado dele.

Tanto o lutador quanto seu ambiente são eliminados. Assim, nem o homem, nem o seu ambiente são eliminados. Continue!

Você nunca poderá ser o mestre do seu conhecimento técnico, a menos que todos os seus obstáculos mentais sejam removidos e você possa manter sua mente em um estado de vazio (fluidez), desprovida até mesmo de todas as técnicas aprendidas.

Com todo o treino jogado ao vento, com uma mente perfeitamente inconsciente do seu próprio trabalho, com o próprio ser vagando pelo nada, a arte do *Jeet Kune Do* atinge sua perfeição.

Quanto mais ciente você se torna, mais se desprende, dia após dia, do que aprendeu, mantendo sua mente sempre renovada e não contaminada por um condicionamento anterior.

O aprendizado das técnicas corresponde a uma compreensão intelectual das filosofias Zen e, tanto no Zen quanto no *Jeet Kune Do*, uma boa capacidade inte-

lectual não cobre toda a base da disciplina. Ambos exigem a obtenção da realidade definitiva, que é o vazio ou o absoluto. Este último transcende todas as formas da relatividade.

No *Jeet Kune Do*, todas as técnicas devem ser esquecidas e o inconsciente deve ser encarregado de lidar com a situação. A técnica se mostrará de forma automática ou espontânea. Mover-se com totalidade, não ter técnica, é ter todas as técnicas.

A habilidade e o conhecimento alcançados devem ser “esquecidos” para que você possa flutuar confortavelmente no vazio, sem bloqueios. O aprendizado é importante, mas não se deixe escravizar. Acima de tudo, não se prenda a nada externo e supérfluo – a mente é o principal. Qualquer técnica, por mais valiosa e desejável que seja, se torna uma doença quando a mente fica obcecada por ela.

As seis doenças:

1. O desejo pela vitória.
2. O desejo de recorrer a técnicas ardilosas.
3. O desejo de exibir tudo o que foi aprendido.
4. O desejo de apavorar o inimigo.
5. O desejo de ser passivo.
6. O desejo de se livrar de qualquer mal que possa afetá-lo.

“Desejar” é um vínculo. “Desejar não desejar” também é um vínculo. Ser desvinculado, então, significa ser livre, ao mesmo tempo, de ambas as afirmações, positiva e negativa. Isso é ser simultaneamente “sim” e “não”, o que é intelectualmente absurdo. Mas não no Zen.

Nirvana é estar conscientemente inconsciente ou estar inconscientemente consciente. Esse é o segredo. A ação é tão direta e imediata que a intelectualização não acha espaço para si e corta a ação em partes.

O espírito é, sem dúvida, o agente controlador da nossa existência. Esse centro invisível controla todos os movimentos em qualquer situação externa que aparecer. Isso significa ser extremamente móvel, nunca “parando” em nenhum lugar, em nenhum instante. Preserve esse estado de liberdade espiritual e desvinculação assim que assumir a postura de luta. Seja o “dono da casa”.

É o ego que se mantém rígido contra as influências de fora, e é essa “rigidez de ego” que torna impossível para nós aceitar tudo o que nos confronta.

A arte vive onde há liberdade absoluta, porque onde não existe liberdade absoluta, não pode haver criatividade.

Não busque a inocência forçada de uma mente perspicaz que quer ser inocente. Prefira o estado de inocência no qual não há recusa ou aceitação, e a mente apenas vê o que é.

Todos os objetivos separados dos meios são ilusões. A evolução é uma negação do ser.

Por um erro repetido através dos tempos, a verdade, que se torna uma regra ou uma crença, estabelece obstáculos no caminho do conhecimento. O método, que é, em sua essência, a ignorância, envolve a verdade em um círculo vicioso. Nós deveríamos quebrar esse círculo, não buscando o conhecimento, mas sim descobrindo a causa da ignorância.

A memória e a antecipação são qualidades magníficas da consciência que distinguem a mente humana da mente dos animais inferiores. Mas, quando as ações estão relacionadas diretamente ao problema de vida e morte, essas propriedades devem ser abandonadas em benefício da fluidez de pensamento e da rapidez de ação.

A ação é nossa relação com tudo. Não é uma questão de certo e errado. O certo e o errado existem somente quando a ação é parcial.

Não deixe sua atenção ser desviada! Transcenda a compreensão dualista da situação.

Desista de pensar como se não desistisse. Observe as técnicas como se não as observasse. Utilize a arte como um meio de avançar no estudo do Caminho.

O *prajna** imóvel não significa imobilidade ou insensibilidade. Significa que a mente é dotada da capacidade de movimentos instantâneos infinitos que não conhecem obstáculos.

Dê olhos à sua mente. Todos os movimentos vêm do vazio, e a mente é o nome dado para esse aspecto dinâmico do vazio. Ele é direto, sem motivações centralizadas no ego. O vazio é sinceridade, originalidade e franqueza, não permitindo nada entre ele e seus movimentos.

O *Jeet Kune Do* existe quando você não me vê e eu não te vejo, quando *yin* e *yang* ainda não se diferenciaram.

O *Jeet Kune Do* não vê com bons olhos a segmentação ou a localização. A totalidade pode se adequar a todas as situações.

* Sabedoria ou consciência transcendental. (N. E.)

Quando a mente é flexível, a lua fica no rio, onde ela é, ao mesmo tempo, móvel e imóvel. As águas se movimentam o tempo todo, mas a lua mantém sua serenidade. A mente reage a 10 mil situações, mas permanece sempre a mesma.

A imobilidade na imobilidade não é real. O ritmo universal se manifesta apenas quando há imobilidade em movimento. Mudar com as mudanças é um estado imutável. O nada não pode ser limitado. A mais flexível das coisas não pode ser quebrada.

Assuma a *pureza primitiva*. Para mostrar suas atividades inatas no limite máximo, remova todas as barreiras psíquicas.

Se ao menos pudéssemos golpear com os olhos! No longo caminho que começa nos olhos, passa pelo braço, até chegar ao punho, quanto é perdido!

Aguce o poder psíquico da visão para agir imediatamente de acordo com o que você vê. A visão ocorre no íntimo da mente.

Como a autoconsciência ou ego-consciência do lutador está visivelmente presente em todo o seu campo de atenção, ela interfere com a exibição livre da proficiência que ele adquiriu até então ou que vai adquirir. O lutador deve remover essa autoconsciência ou ego-consciência imposta e se aplicar ao trabalho a ser feito como se nada em especial estivesse ocorrendo naquele momento.

Ter a mente livre de pensamentos significa assumir a mente cotidiana.

A mente deve estar bem aberta para agir livremente no pensar. Uma mente restrita não pode pensar livremente.

Uma mente concentrada não é atenta, mas uma mente que está no estado de consciência pode se concentrar. A consciência nunca é restrita, ela inclui tudo.

Não ser tenso, mas estar preparado, não pensar e não sonhar, não ficar imóvel, mas sim flexível, é estar vivo de forma completa e serena, consciente e alerta, preparado para qualquer coisa que possa acontecer.

O lutador de *Jeet Kune Do* deve estar sempre alerta para encontrar o intercambio dos opostos. Assim que sua mente “suspende” um deles, perde sua fluidez. Um lutador de JKD deve manter sua mente sempre no estado de vazio, para que sua liberdade de ação nunca seja obstruída.

O *estágio permanente* é o ponto no qual a mente hesita em permanecer. Ela se prende a um objeto e pára o fluxo.

A mente iludida é aquela emocionalmente sobrecarregada pelo intelecto. Ela não pode funcionar sem parar para refletir sobre si mesma. Isso obstrui sua fluidez natural.

A roda gira quando não está excessivamente presa ao eixo. Quando a mente está obstruída, ela se sente inibida a cada movimento, e nada será realizado com espontaneidade. Seu trabalho será de baixa qualidade ou poderá nunca ser terminado.

Quando a mente está presa a um centro, não está livre naturalmente. Ela pode se mover apenas dentro desse centro. Se o lutador ficar isolado, morre. Fica paralisado dentro da fortaleza de suas próprias idéias.

Quando você está completamente consciente, não há espaço para uma concepção, um esquema, "o adversário e eu". Há um abandono completo.

Quando não há obstruções, os movimentos do lutador de JKD são como relâmpagos ou como um espelho refletindo imagens.

Quando a insubstancialidade e a substancialidade não forem estabelecidas e definidas, quando não houver caminho para mudar o que é, o lutador terá dominado a forma sem forma. Quando há apego à forma, quando há prisão da mente, o caminho não é o verdadeiro. Quando a técnica se revela por si só, esse é o caminho.

O *Jeet Kune Do* não é uma arte baseada em técnicas ou doutrinas. Ele é *apenas como você é*.

Quando não há centro nem circunferência, então há a verdade. Quando você se expressar livremente, terá o estilo.

APENAS UM NOME

Há um forte desejo, na maioria de nós, de nos vermos como instrumentos nas mãos dos outros e, assim, livrarmo-nos da responsabilidade de atos que são estimulados por nossas próprias inclinações e impulsos questionáveis. Tanto o forte quanto o fraco agarram essa desculpa. O fraco esconde sua maldade sob a virtude da obediência. O forte reivindica absolvição proclamando-se o instrumento escolhido por um poder superior – Deus, a história, o destino, a nação ou a humanidade.

Similarmente, temos mais confiança no que copiamos do que naquilo que criamos. Não podemos produzir uma sensação de absoluta segurança de nada que tenha a raiz em nós mesmos. A mais profunda sensação de insegurança vem do estar sozinho, e não estamos sozinhos quando imitamos. É assim com a maioria de nós. Somos o que as outras pessoas dizem que somos. Nós nos conhecemos principalmente pelo que ouvimos.

Para nos tornarmos diferentes do que somos, devemos ter certa consciência do que somos. Não podemos perceber, sem a autoconsciência, se essa diferença resultará em dissimulação ou em uma mudança de sentimento real. No entanto, é notável que as pessoas que estão mais insatisfeitas consigo mesmas, que mais desejam uma nova identidade, possuem a menor autoconsciência. Elas se afastaram de uma personalidade rejeitada e, portanto, nunca tiveram uma boa visão a respeito dela. O resultado é que a maioria das pessoas insatisfeitas não pode nem disfarçar nem chegar a uma mudança de sentimento real. São transparentes, e suas qualidades rejeitadas persistem por meio de todas as tentativas de dramatização e transformação de si mesmas. É a falta de autoconsciência que nos torna transparentes. A alma que conhece a si mesma é obscura.

O medo vem da incerteza. Quando estamos absolutamente certos, seja do nosso valor ou falta de valor, ficamos quase impenetráveis ao medo. Assim, um sentimento de total indignidade pode ser uma fonte de coragem. Tudo parece possível quando somos absolutamente incapazes ou absolutamente poderosos – e ambos os estados estimulam nossa credulidade.

O orgulho é um sentimento de valor originado de algo que não é organicamente parte de nós, enquanto a auto-estima surge das nossas potencialidades e realizações. Nós nos orgulhamos quando nos identificamos com um eu imaginário, um líder, uma causa sagrada, uma comunidade ou posses. Há medo e intolerância no orgulho. Ele é sensível e intransigente. Quanto menos expectativas e potencialidades

houver no eu, mais imperativa é a necessidade de orgulho. O núcleo do orgulho é a rejeição a si mesmo. É verdade, no entanto, que, quando o orgulho libera energia e serve como um incentivo, pode levar a uma reconciliação com o eu e à obtenção de uma auto-estima genuína.

A dissimulação pode ser uma fonte de orgulho. É um paradoxo que a dissimulação represente a mesma função da ostentação – ambas se ocupam da criação de um disfarce. A ostentação tenta criar um eu imaginário, enquanto a dissimulação, disfarçada de humildade, nos dá o sentimento estimulante de sermos príncipes. Das duas, a dissimulação é a mais difícil e eficaz. Para aqueles que se observam, a ostentação gera desprezo por si mesmos. Mas é como disse Spinoza: “Os homens não governam nada com mais dificuldade do que suas línguas, e eles podem moderar seus desejos mais do que suas palavras”. A humildade, entretanto, não é a renúncia verbal do orgulho, mas sim a substituição dele pela autoconsciência e a objetividade. A humildade forçada é um falso orgulho.

Um processo inevitável é colocado em andamento quando o indivíduo é entregue “à liberdade de sua própria impotência” e fica livre para justificar sua existência por seus próprios esforços. O indivíduo, empenhando-se para se compreender e provar seu valor, criou as obras mais grandiosas da literatura, arte, música, ciência e tecnologia. Esse indivíduo autônomo, quando não consegue se compreender nem justificar sua existência por meio de seus próprios esforços, é a horta da frustração e a semente da perturbação que abala a base do nosso mundo.

O indivíduo independente é estável, desde que possua auto-estima. A manutenção da auto-estima é uma tarefa contínua que exige todas as forças e recursos secretos da pessoa. Temos de provar nosso valor e justificar nossa existência diariamente. Quando, por qualquer razão, a auto-estima for inatingível, o indivíduo independente se torna altamente explosivo. Ele se afasta de uma personalidade não promissora e mergulha na busca pelo orgulho, o substituto explosivo da auto-estima. Todos os distúrbios sociais e reviravoltas têm suas raízes em crises individuais de auto-estima, e o grande esforço no qual as massas se unem com maior rapidez é basicamente uma busca pelo orgulho.

Assim, adquirimos um senso de valor percebendo nossos talentos, mantendo-nos ocupados ou identificando-nos com algo distante de nós – seja uma causa, um líder, um grupo, posses ou outros. O caminho da percepção de nós mesmos é o mais difícil. Ele é escolhido apenas quando outros caminhos para um sentido de valor estão mais ou menos bloqueados. Lutadores talentosos devem ser encorajados e estimulados a se engajarem em um trabalho criativo. Seus gemidos e lamentos ecoam através dos tempos.

A ação é a estrada principal para a autoconfiança e para a auto-estima. Onde ela

está aberta, todas as energias fluem em sua direção. Ela vem prontamente para a maioria das pessoas, e sua recompensa é tangível. O desenvolvimento do espírito é indefinível e difícil, e a tendência a isso raramente é espontânea, enquanto as oportunidades de ação são muitas.

A propensão à ação é característica de um desequilíbrio interno. Estar equilibrado é estar mais ou menos em descanso. A ação está por trás disso – um balanço dos braços para ganhar novamente o equilíbrio e manter-se a salvo. E, se for verdade, como Napoleão escreveu a Carnot, que “a arte de governar é não deixar os homens envelhecerem”, então é uma arte de desequilíbrio. A diferença crucial entre um regime totalitário e uma ordem social livre talvez esteja nos métodos de desequilíbrio pelos quais sua população é mantida ativa e empenhada.

Costuma-se dizer que o talento cria suas próprias oportunidades. No entanto, algumas vezes parece que o desejo profundo não cria apenas suas próprias oportunidades, mas também seus próprios talentos.

Os tempos de mudanças drásticas são tempos de paixões. Nunca poderemos estar preparados para o que é completamente novo. Precisamos nos adaptar, e toda adaptação radical é uma crise de auto-estima: passamos por um teste, precisamos nos revelar. Uma população sujeita a mudanças drásticas, portanto, é uma população de desajustados, e os desajustados vivem em um ambiente de paixão.

Aspirar a alguma coisa apaixonadamente nem sempre significa que realmente a queremos ou que possuímos uma aptidão especial para ela. Freqüentemente, aquilo a que aspiramos com mais paixão não é nada além de um substituto para algo que realmente queremos e não podemos ter. Geralmente, é seguro prever que a realização de um desejo muito amado provavelmente não acalmará nossa perturbadora ansiedade. Em todas as buscas apaixonadas, a busca de si conta mais do que o objeto desejado.

Nosso senso de poder é mais vívido quando destruímos o espírito de uma pessoa do que quando conquistamos seu coração, já que podemos conquistar o coração de alguém em um dia e perdê-lo no outro. Mas quando destruímos um espírito orgulhoso, conquistamos algo que é definitivo e absoluto.

É a compaixão, e não o princípio da justiça, o que pode nos proteger contra sermos injustos em relação a nossos semelhantes.

Não se sabe ao certo se existe algo como impulso ou tolerância natural. A tolerância requer esforço da mente e autocontrole. As gentilezas, também, raramente existem sem deliberação e “consideração”. Assim, parece que certo grau de artificialidade, afetação e pretensão são inseparáveis de qualquer ato ou atitude que envolva

uma limitação de nossos desejos e egoísmos. Precisamos ter cuidado com as pessoas que não acham necessário fingir que são boas e decentes. A falta de hipocrisia nessas questões sugere uma capacidade de ser cruel mais depravada. A pretensão é freqüentemente um passo indispensável para alcançar a sinceridade. É uma forma na qual as inclinações sinceras fluem e se solidificam.

O controle do nosso ser não é diferente da combinação de um cofre. Um giro do botão raramente faz o cofre abrir. Cada avanço e recuo é um passo em direção ao objetivo final.

O *Jeet Kune Do* não deve ser usado para causar dor. Ele é um dos caminhos através dos quais a vida abre seus segredos para nós. Poderemos ver através dos outros somente quando formos capazes de ver através de nós mesmos, e o *Jeet Kune Do* é um passo em direção ao autoconhecimento.

O autoconhecimento é a base do *Jeet Kune Do*, por ser eficaz não apenas para a arte marcial do indivíduo, mas também para sua vida.

Aprender *Jeet Kune Do* não é uma questão de buscar o conhecimento ou de acumular padrões estilizados, mas sim de descobrir a causa da ignorância.

Se as pessoas disserem que o *Jeet Kune Do* é diferente “disso” ou “daquilo”, então deixe o nome do *Jeet Kune Do* ser apagado, pois é isso o que ele é, apenas um nome. Não se preocupe com ele.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Bruce Lee". The signature is fluid and expressive, with the first name "Bruce" on the left and the last name "Lee" on the right, connected by a flourish.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a Gil Johnson, que fez um trabalho excelente ao organizar uma montanha de materiais; a Geri Simon, pelo design gráfico; a Dan Inosanto, assistente de Bruce e amigo íntimo; a outros alunos de JKD que se dedicam a preservar e a expandir as idéias do Bruce; e à Ohara Publications, especialmente M. Uyehara e Dick Hennessy, que reproduziram fielmente os desenhos e as anotações originais, por respeito a Bruce e por sua longa amizade.

Linda Lee

Agradecemos aos detentores dos direitos autorais a permissão recebida para reproduzir ou adaptar as seguintes obras: *Boxing*, de Edwin L. Haislet, 1940, The Ronald Press, p. 33-34, 47, 72, 97-99, 106, 128, 149-150, 154-155, 158-159, 173, 178-180. *Fencing*, de Hugo e James Castello, 1962, The Ronald Press, p. 139-140, 144. *Fencing with the Foil*, de Roger Crosnier, 1951, A.S. Barnes and Co., p. 132-135, 137-139, 168, 170-171, 182-184. *The Theory and Practice of Fencing*, de Julio Martinez Castello, 1933, Charles Scribner's Sons, p. 43, 44, 62, 63, 125, 127, 133-136, 139, 145, 168, 191.

O texto das páginas 11 e 12 foi traduzido com base na tradução feita para o inglês por David Koong Pak Sen.

MAIS DE UM MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS NO MUNDO.

Depois de intensos estudos sobre os diferentes estilos e teorias das artes marciais, Bruce Lee desenvolveu um conceito de arte marcial individual, o *Jeet Kune Do*, que significa "modo de interceptar um punho". Este livro reúne centenas de suas anotações e idéias, explicando a base filosófica do *Jeet Kune Do* com as palavras e os desenhos originais do mais famoso nome das artes marciais.

Em 1970, Bruce Lee teve que ficar seis meses em repouso completo para se recuperar de um problema grave nas costas. Foi durante esse período que fez as anotações que resultaram neste livro, *O Tao do Jeet Kune Do*.

A intenção de Bruce não era escrever um manual de instruções, um "Aprenda kung fu em dez lições". Ele buscava apresentar suas visões sobre zen, treinamento físico, virtudes marciais, de forma que suas anotações fossem um guia e um registro do modo de pensar de um homem que buscou constantemente o autoconhecimento e a expressão pessoal.

Bruce Lee transformou as artes marciais em ciência, arte, filosofia e forma de vida.



"Absorver uma arte marcial é como a experiência do budismo. O sentimento vem do coração. Você possui a determinação para obter o que sabe que precisa. Quando ele se torna parte de você, você sabe que o possui. Talvez nunca o entenda completamente, mas continua seguindo."

BRUCE LEE

ISBN 85-7616-026-9



9 788576 160267