Inicio

Disciplinas

Actividades

Instructores

Enlaces

Contacto

Jeet Kune Do

«Yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Ustedes no saben lo que estoy a punto de hacer, pero ni yo lo sé. Mis movimientos son el resultado de sus movimientos y mi técnica es el resultado de vuestra técnica». Bruce Lee

El Jeet Kune Do fue creado por Bruce Lee entre los años sesenta y principios de los setenta. Aunque fue muy criticado en sus inicios por los maestros orientales puristas de las artes marciales tradicionales, por considerar al Jeet Kune Do influenciado por tendencias ideológicas occidentales, tuvo una gran acogida por el gran público americano por su búsqueda de la efectividad como principal punto.

Bruce Lee ofrecía un arte marcial totalmente enfocado tanto a la defensa como al ataque. El Jeet Kune Do es un método de combate independiente, siempre en evolución, en un principio basado en el Kung fu, estilo Wing chun. Es el resultado de la investigación, evolución constante y fusión de diferentes técnicas de lucha y artes marciales (es un proceso de discriminación/eliminación, más que de acumulación de técnicas y de estilos).

Se basa en tres pilares: Wing chun, Boxeo occidental y la esgrima, todo ello buscando y aplicando conceptos prácticos y economía de la energía

Una idea de Bruce Lee que representa esto es «Yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Ustedes no saben lo que estoy a punto de hacer, pero ni yo lo sé. Mis movimientos son el resultado de sus movimientos y mi técnica es el resultado de vuestra técnica».

Los practicantes de este estilo defendemos que la mejor defensa es una buena ofensiva, por tanto el principio de interceptar, es decir, para que un oponente ataque, tiene que moverse hacia la persona, lo que nos da una oportunidad de interceptar ese ataque o movimiento.



Ser como el agua

Flexibilidad y adaptabilidad. Ser como el agua que se moldea, erosiona, parte, mueve o choca con cualquier cosa. Hay que estudiar todas las formas de combate para ampliar conocimientos y adaptarnos a todas las situaciones.



Economía del movimiento

Máxima efectividad con mínimo movimiento y mínimo esfuerzo con lo cual la persona cuenta con mayor capacidad para mantener por un mayor período de tiempo una actividad física intensa.



Cuatro alternativas del combate

Aprender y desarrollar las cuatro alternativas/distancias del combate: distancia de puño, distancia de pateo, distancia de atrapes, distancia corta/suelo/defensa personal (Grappling), en la Escuela Nacional de J.K.D., se estudia esta distancia especialmente desde el punto de vista del KRAV MAGA.



Cinco formas de ataque

Único ataque angular (SAA) e inversos (SDA). Ataque de la inmovilización de la mano (HIA), que hacen uso de la "interceptación" para limitar al opositor para el uso de ciertas partes del cuerpo. Ataque indirecto progresivo (PIA), atacar a una parte del cuerpo del opositor, a continuación seguir atacando en otra parte. Ataque de Combinaciones (ABC), utiliza múltiples ataques rápidos para superar al opositor. Ataque dibujando (ABD), su objetivo es crear una abertura y utilizarla como medio de atacar al contrario.



Las tres bases de las técnicas y tácticas del JKD

Directo (eficacia) el ataque debe alcanzar su meta. Instintivo (franqueza) las ideas deben de venir de forma natural y de una manera espontánea. Sencillo (simplicidad) pensando de una manera sencilla, sin ornamentos.



Linea central

Tenemos una línea central que tenemos que proteger y explotar, controlar y dominar la del oponente. Todos los ataques, defensas y trabajo de pasos se diseñan para preservar tu propia línea central y para abrir la del contrario. Quien controle la línea central controlará la lucha.



Los seis deseos del practicante de JKD

El JKD es una disciplina dinámica en constante evolución. No soy yo el que se adapta al JKD, sino el JKD el que se adapta a mí. En función de esa premisa podemos asegurar que lo puede realizar cualquier persona independientemente de su condición física, edad o sexo.

«Investiga en tus propias experiencias, para llegar a entender qué funciona para ti».

Bruce Lee



Mentalmente hay que estar, preparar o desarrollar los seis deseos o apegos del practicante:



El deseo de victoria.

El deseo de recurrir a la astucia técnica.

El deseo de mostrar todo lo aprendido.

El deseo de atemorizar al enemigo.
El deseo de jugar un papel pasivo.

El deseo de librarse de cualquier enfermedad que nos afecte.



Acceso asociados

Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Acceder

Mapa del sitio

Inicio

DisciplinasJeet Kune Do

JKD - Street Fighting

Krav magá

Defensa personalFormación instructores

Homologación instructoresActividades

InstructoresChief Instructor

InstructoresEnlaces

Contacto

Próximos eventos

JKD "bar fighting"
 17 junio de 10:00 - 16:00

Curso JKD original & JKD Street
 Fighting
 18 junio de 10:00 - 17:30

Curso JKD original & JKD Street
 Fighting
 18 junio de 10:00 - 17:30

JKD "suelo y tacticas"25 junio de 10:00 - 16:00

Ver todos los Eventos



f **y** ▶ ③