

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

THE COMPLETE EDITION



Bruce Lee and M. Uyehara

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

THE COMPLETE EDITION

Bruce Lee and M. Uyehara



Design de arte de John Bodine

Supervisão do Projeto por Raymond Horwitz

Copyright© 1977, 1978, 2008 por Bruce Lee Enterprises LLC

Todos os direitos reservados

Impresso na Coreia do Sul

Número de controle da Biblioteca do Congresso: 2008933954

eISBN: 978-0-89750-250-4

Primeira impressão 2008

BRUCE LEE, JUN FAN JEET KUNE DO, a imagem de Bruce Lee e os símbolos associados a Bruce Lee são marcas registradas e direitos autorais da Bruce Lee Enterprises LLC. Qualquer uso do exposto neste livro é feito com a permissão expressa e prévia da Bruce Lee Enterprises LLC. Todos os direitos reservados.

AVISO

Este livro é apresentado apenas como um meio de preservar um aspecto único da herança das artes marciais. Nem a Ohara Publications nem o autor fazem qualquer representação, garantia ou garantia de que as técnicas descritas ou ilustradas neste livro serão seguras ou eficazes em qualquer autodefesa situação ou outra. Você pode se machucar se aplicar ou treinar as técnicas ilustradas neste livro e nem a Ohara Publications nem o autor é responsável por qualquer dano que possa resultar. É essencial que você consulte um médico sobre se deve ou não tentar qualquer técnica descritas neste livro. Respostas específicas de autodefesa ilustradas neste livro podem não ser justificadas em qualquer situação particular em vista de todas as circunstâncias ou sob a lei federal, estadual ou local aplicável. Nem a Ohara Publications nem o autor fazem qualquer representação ou garantia sobre a legalidade ou adequação de qualquer técnica mencionada neste livro.

Prefácio

A ideia original de Bruce Lee para o *Fighting Method* era escrever um livro exclusivo e de edição limitada (não mais de 200 cópias) sobre *jeet kune do*. Ele tinha as fotos tiradas para este fim.

As fotos foram tiradas no final de 1967, depois que meu pai cunhou o termo “*jeet kune do*”.

No entanto, depois que as fotos foram feitas, ele mudou de ideia sobre a publicação de um livro JKD.

Mais tarde, em 1972 e 1973, meu pai começou a trabalhar novamente no sequenciamento dessas mesmas fotos e na escrita de legendas para elas, então é possível que ele estivesse reconsiderando o projeto naquela época.

Para seu livro, Bruce Lee queria que a ação fosse o mais realista possível, e por isso procurou fotógrafos que pudessem ajudar a retratar a ação em tempo real. Para muitas das fotos, ele usou uma câmera de alta velocidade para capturar os movimentos. As fotos tiradas na escola de Bruce foram todas tiradas em dois dias. Outras fotos foram tiradas na frente da casa de Bruce, em seu quintal e do lado de fora dos escritórios *do Black Belt*.

Para garantir que a ação fosse realista, meu pai também insistiu que as greves fizessem contato real. Ele não usou força total ao fazer contato porque não queria ferir ninguém, mas estava convencido de que a ação pareceria o mais real possível. Ted Wong lembra que quando teve que dar um chute em Bruce Lee, ele usava um protetor de peito de kendo, mas Bruce estava preocupado que isso não fosse suficiente. Então Ted rasgou caixas de papelão e enfiou os pedaços em sua roupa para ajudar a proteger seu corpo do impacto. E mesmo que Ted estivesse preto e azul no final do dia, a filmagem ainda continua sendo uma lembrança muito querida dele.

Sem a ajuda de Dan Inosanto, Ted Wong, Joe Bodner, Oliver Pang, Mito Uyehara, Linda Lee e, claro, Bruce Lee, este livro sobre o método de luta de Bruce Lee nunca teria surgido. Muito obrigado a *Black Belt*, Rainbow Publications, Ohara Publications e Active Interest Media por sua ajuda e apoio contínuo aos livros e legado de Bruce Lee. Um agradecimento especial a Ted Wong por sua ajuda na atualização dos livros. Esperamos que você goste desta nova e completa edição do *Método de Luta de Bruce Lee*.

—Shannon Lee

2008

Introdução

Este livro estava sendo feito em 1966 e a maioria das fotografias foram tiradas em 1967. O falecido Bruce Lee pretendia publicar este livro anos atrás, mas decidiu não fazê-lo quando soube que instrutores de artes marciais estavam usando seu nome para se promover. Era bastante comum ouvir comentários como “Eu ensinei Bruce Lee” ou “Bruce Lee me ensinou jeet kune do”. E Bruce pode nunca ter visto ou conhecido esses artistas marciais.

Bruce não queria que as pessoas usassem seu nome para promover a si mesmas ou suas escolas com falsos pretextos. Ele não queria que eles atraíssem os alunos dessa maneira, especialmente os adolescentes.

Mas depois de sua morte, sua viúva, Linda, sentiu que Bruce havia contribuído tanto no mundo das artes marciais que seria uma grande perda se o conhecimento de Bruce morresse com ele. Embora o livro nunca possa substituir o verdadeiro ensinamento e conhecimento que Bruce Lee possuía, ele irá aprimorar você, o artista marcial sério, no desenvolvimento de sua habilidade na luta.

Bruce sempre acreditou que todos os artistas marciais treinam diligentemente para um único propósito – defender-se. Seja no judô, no karatê, no aikido, no kung fu, etc., nosso objetivo final é nos preparamos para qualquer situação.

Para treinar-se para este objetivo, você deve treinar seriamente. Nada é dado como certo. “Você tem que chutar ou socar o saco com esforços concentrados”, Bruce costumava dizer. “Se você vai treinar sem o conceito de que isso é real, você está enganando a si mesmo.

Quando você chuta ou soca o saco, você tem que imaginar que está realmente acertando um adversário. Realmente se concentrar, colocando 100% em seus chutes e socos, é a única maneira de você ser bom.”

Se você não leu *Tao of Jeet Kune Do* de Bruce Lee, por favor leia. Ele foi feito para complementar este livro, e o conhecimento de ambos os livros lhe dará uma visão completa da arte de Bruce.

—M. Uyehara

Conteúdo

PARTE I TREINAMENTO BÁSICO

Capítulo 1 O exercício do lutador

- Exercícios aeróbicos
- Exercícios de aquecimento
- Exercícios de Flexibilidade
- Exercícios abdominais

Capítulo 2 A posição de guarda

- Posturas
- Equilíbrio

Capítulo 3 Trabalho de pés

- O embaralhamento
- Movimentos Rápidos
- Retiro Rápido
- A Explosão
- Passo Lateral

Capítulo 4 Treinamento de força

- Poder de perfuração
- Força de tração
- Chute forte

Capítulo 5 Treino rápido

- Velocidade na perfuração
- Soco Não Telegráfico
- Velocidade no chute
- Conhecimento

PARTE II HABILIDADE EM TÉCNICAS

Capítulo 6 Habilidade em Movimento

- Distância
- Trabalho de pés

- Habilidade de passo lateral e
- abaixamento nas técnicas de mão

Capítulo 7 JKD vs. Clássica

- Perfurando em linha reta
- Maus hábitos
- Capturando e Agarrando

Capítulo 8

Habilidade no chute

Chute Lateral Principal para Chute Alto

Chute de gancho

Chute Giratório

Outros chutes

Capítulo 9

Parrying

Inside High Parry

Inside Low Parry Fora

High Parry JKD vs.

Classical

Aparar vs. Bloquear

Capítulo 10 Metas

Alvos principais

Pontos vitais

Uso Correto dos Arsenais

Capítulo 11

Sparring

Posição

Fintando e desenhando

Movimento do corpo

Maus hábitos

PARTE III TÉCNICAS AVANÇADAS

Capítulo 12 Técnicas de Mão para Ofensa (Parte A)

Jab de dedo principal

Direto Direto à Direita

Levar ao Corpo

Direto Esquerdo

Capítulo 13 Técnicas de Mão para Ofensa (Parte B)

Direto à esquerda para o corpo

Jab de Chumbo

Backfist

Perfurador de Gancho

Gancho

Capítulo 14 Ataques com chutes

Chute principal de canela e joelho

Chute Lateral Principal

Chute de gancho

Chute Giratório

Capítulo 15 Defesa e Contra-ataque

Jab de dedo principal

Liderando à direita

Chute na canela ou joelho

Parada Lateral

Chute de gancho

Chute Giratório

Capítulo 16 Cinco Formas de Ataque (por Ted Wong)

Ataque de ângulo simples

Ataque Imobilizador de Mão

Ataque indireto progressivo

Ataque por combinação

Ataque por Desenho

Capítulo 17 Atributos e Táticas

Velocidade

Tempo

Atitude

Táticas

PARTE IV TÉCNICAS DE AUTODEFESA

Capítulo 18 Defesa Contra um Ataque Surpresa

Capítulo 19 Defesa contra um agressor desarmado

Capítulo 20 Defesa Contra Agarramento

Capítulo 21 Defesa contra estrangulamentos e abraços

Capítulo 22 Defesa Contra um Assaltante Armado

Capítulo 23 Defesa Contra Múltiplos Agressores

Capítulo 24 Defesa de uma posição vulnerável

Índice

PARTE I
TREINAMENTO BÁSICO



O exercício do lutador

Exercícios aeróbicos

Um dos elementos mais negligenciados dos artistas marciais é o treino físico. Muito tempo é gasto no desenvolvimento de habilidades em técnicas e não o suficiente na participação física.

Praticar sua habilidade de lutar é importante, mas também é importante manter sua condição física geral. Na verdade, ambos são necessários para ter sucesso em uma luta real. O treinamento é uma habilidade de disciplinar sua mente, desenvolver seu poder e fornecer resistência ao seu corpo.

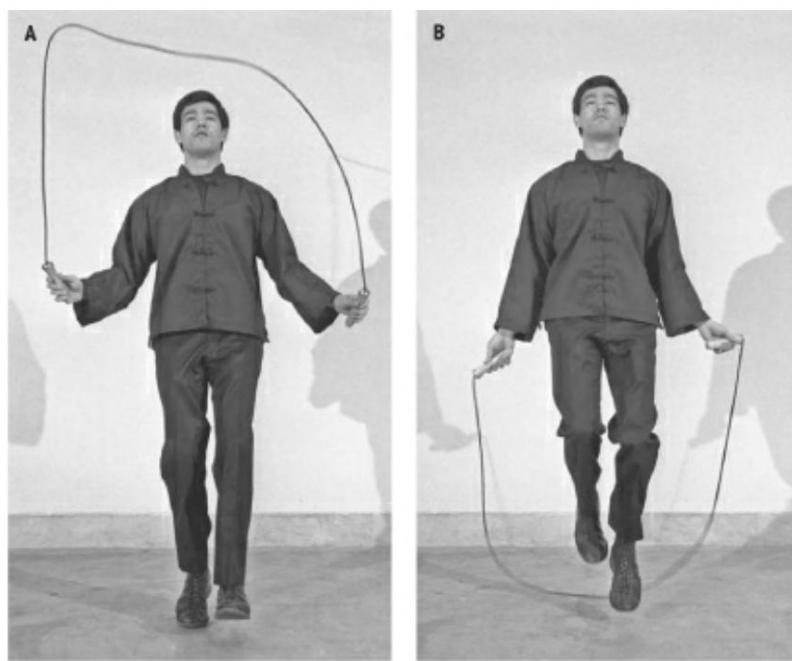
O treinamento adequado tem o objetivo de construir seu corpo e evitar atividades ou substâncias que irão deteriorá-lo ou prejudicá-lo.

Bruce Lee era um espécime de saúde. Ele treinava todos os dias e consumia apenas a comida adequada. Embora ele bebesse chá, ele nunca bebia café – em vez disso, ele normalmente consumia leite. Ele era um martinete que nunca deixou que seu trabalho interferisse em seu treinamento. Mesmo quando foi enviado à Índia para encontrar locais adequados para filmar, ele levou consigo seus tênis de corrida.

O treinamento diário de Lee consistia em exercícios aeróbicos e outros, que eram padronizados para desenvolver sua habilidade de lutar. Ele variava seus exercícios para evitar o tédio. Um de seus exercícios favoritos era correr seis quilômetros por dia em 24 a 25 minutos. Ele mudava seu ritmo enquanto corria – depois de vários quilômetros de passadas constantes e uniformes, ele corria vários metros e depois voltava a correr mais fácil. Entre as mudanças no ritmo da corrida, ele também calava os pés. Lee não era específico onde corria: na praia, em parques ou bosques, subindo e descendo morros ou em ruas pavimentadas, como na foto 1.

Além de correr, ele também andava de Exercycle para desenvolver sua resistência, pernas e músculos cardiovasculares, como na foto 2. Ele geralmente andava a toda velocidade – 35 a 40 milhas por hora continuamente por 45 minutos a uma hora. Freqüentemente, ele montava seu Exercycle logo após sua corrida.

Outro exercício aeróbico que Lee programou em sua rotina foi pular corda, que você pode adotar. Este exercício não apenas desenvolve a resistência e os músculos das pernas, mas também melhora a agilidade, tornando-o “leve nos pés”. Apenas recentemente, os fisiologistas aprenderam, por meio de vários testes, que pular corda é mais benéfico do que correr. Dez minutos de pular corda equivalem a 30 minutos de corrida. Ambos são exercícios muito benéficos para o sistema cardiovascular.



Pular corda corretamente é um dos melhores exercícios para desenvolver um senso de equilíbrio. Primeiro, salte em um pé, como na foto A, segurando o outro à sua frente, depois gire o pé, como na foto B, saltando alternadamente a cada volta da corda, de um ritmo gradual para um muito rápido tempo. Minimize o balanço do braço; em vez disso, use seus pulsos para

Machine Translated by Google
balançar a corda. Levante o pé ligeiramente acima do solo, apenas o suficiente para a corda passar. Pule por três minutos (equivalente a uma rodada em uma luta de boxe) e descance apenas um minuto antes de continuar para outra rodada. Três rodadas deste exercício são suficientes para um bom treino. À medida que você se torna condicionado a pular, você pode omitir o período de descanso e fazer o exercício por até 30 minutos seguidos. A melhor corda é feita de couro com rolamentos de esferas nas alças.

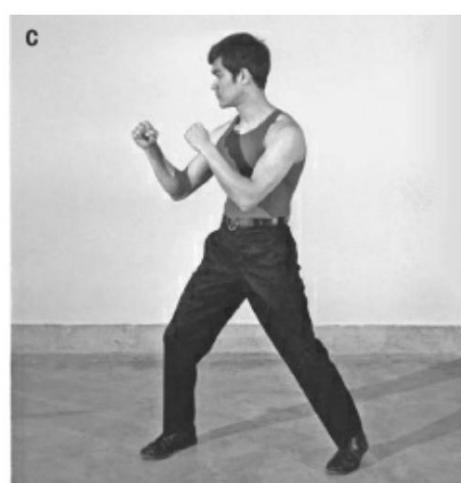
Exercícios de resistência adicionais são shadowboxing e sparring real. Shadowboxing é um bom exercício de agilidade que também aumenta sua velocidade. Relaxe seu corpo e aprenda a se mover com facilidade e suavidade. A princípio, concentre-se em sua forma, como na foto C e mova-se com leveza em seus pés até que se torne natural e confortável - depois trabalhe mais rápido e com mais força. É uma boa ideia começar o treino com shadowboxing para soltar os músculos.

Imagine que seu pior inimigo está diante de você e que você vai demoli-lo.

Se você usar sua imaginação intensamente, poderá incutir em si mesmo um estado de espírito quase real de luta. Além de desenvolver resistência, o shadowboxing aumenta sua velocidade, cria ideias e estabelece técnicas para serem usadas de forma espontânea e intuitiva. Fazer várias rodadas é a melhor maneira de aprender o trabalho de pés adequado.

Muitos iniciantes são preguiçosos demais para dirigir sozinhos. Somente com exercícios intensos e contínuos você desenvolverá resistência. Você tem que se dirigir ao ponto de exaustão ("sem fôlego") e esperar dores musculares em um ou dois dias. O melhor método de treinamento de resistência parece ser um longo período de exercício intercalado com muitos esforços breves, mas de alta intensidade. Exercícios aeróbicos do tipo resistência devem ser feitos gradualmente e aumentados com cautela. Seis semanas desse tipo de treinamento é o mínimo para qualquer esporte que exija uma quantidade considerável de resistência. Leva anos para estar em condições máximas e, infelizmente, a resistência é rapidamente perdida quando você deixa de manter os exercícios de condicionamento.

De acordo com alguns especialistas médicos, você perde a maior parte do benefício dos exercícios se pular mais de um dia entre os treinos.



Exercícios de aquecimento

Para aquecer, selecione exercícios leves e fáceis para soltar os músculos e prepará-los para um trabalho mais extenuante. Além de melhorar seu desempenho, exercícios de aquecimento são necessários para evitar lesões nos músculos. Nenhum atleta inteligente usará suas mãos ou pernas violentamente sem primeiro aquecer-las com cuidado. Esses exercícios leves devem ditar o mais próximo possível os tipos de movimentos subsequentes e mais extenuantes.

Quanto tempo você deve aquecer? Isso depende de vários aspectos. Se você mora em uma área mais fria ou treina durante o inverno frio, precisa fazer exercícios de aquecimento mais longos do que aqueles que vivem em um clima mais quente. Aquecimentos mais longos são recomendados no início da manhã do que à tarde. Geralmente, cinco ou dez minutos de exercícios de aquecimento são adequados, mas alguns artistas precisam de muito mais. Uma bailarina gasta pelo menos duas horas se aquecendo. Ele começa com movimentos muito básicos, aumentando gradualmente, mas consistentemente, a atividade e a intensidade até que esteja pronto para fazer sua aparição.

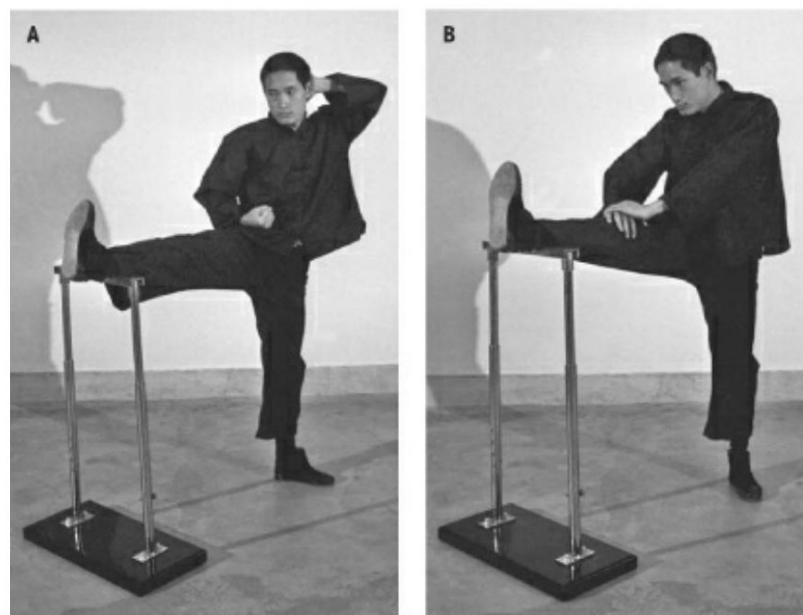
Exercícios de Flexibilidade

Bruce Lee aprendeu que certos exercícios podem ajudá-lo muito em seu desempenho, e outros podem impedir ou até mesmo prejudicar sua execução de técnicas. Ele descobriu que exercícios benéficos são aqueles que não causam tensão antagônica em seus músculos.

Seus músculos respondem de forma diferente a diferentes exercícios. Durante um exercício estático ou lento, como parada de mão ou levantamento de pesos pesados, como uma barra, os músculos de ambos os lados das articulações operam fortemente para colocar o corpo em uma posição desejável. Mas em uma atividade rápida como correr, pular ou arremessar, os músculos que fecham as articulações se contraem e os músculos diretamente opostos se alongam para permitir o movimento. Embora ainda haja tensão em ambos os músculos, a tensão é consideravelmente menor no alongado ou alongado.

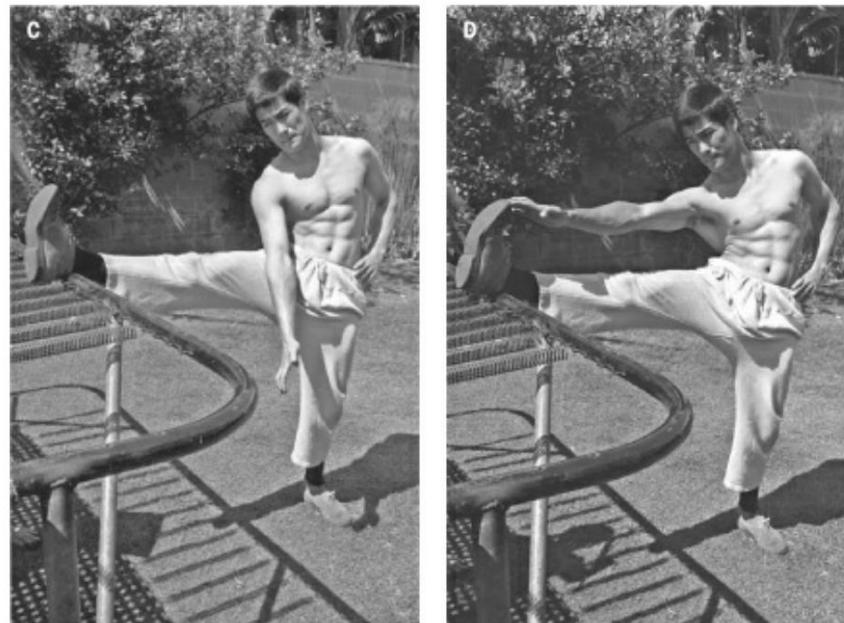
Quando há tensão excessiva ou antagônica nos músculos alongados, dificulta e enfraquece seu movimento. Ele age como um freio, causando fadiga prematura, geralmente associada apenas a uma nova atividade que exige diferentes músculos para ser executada. Um atleta coordenado e natural é capaz de realizar qualquer atividade esportiva com facilidade porque se move com pouca tensão antagônica. Por outro lado, o novato atua com tensão e esforço excessivos, criando muitos movimentos desperdiçados. Embora esse traço de coordenação seja um talento mais natural em alguns do que em outros, todos podem melhorá-lo com treinamento intensivo.

Aqui estão alguns dos exercícios que você pode adaptar ao seu treino diário. Para flexibilidade, coloque o pé em um corrimão ou objeto, como nas fotos A e B, mantendo a perna na horizontal em relação ao chão – ela pode ficar um pouco mais baixa ou mais alta, dependendo da sua flexibilidade.



Para o iniciante, não tente nenhum exercício extenuante. Em vez disso, depois de colocar o pé no corrimão, apenas move os dedos do pé em sua direção, mantendo o pé estendido e reto, como na foto A. Após alguns minutos, gire o pé. Em poucos dias, como os músculos da perna estão flexíveis, você pode prosseguir para a próxima etapa, como na foto B. Pressione o joelho para manter a perna reta e incline-se para a frente do quadril o máximo possível sem lesionar os músculos.

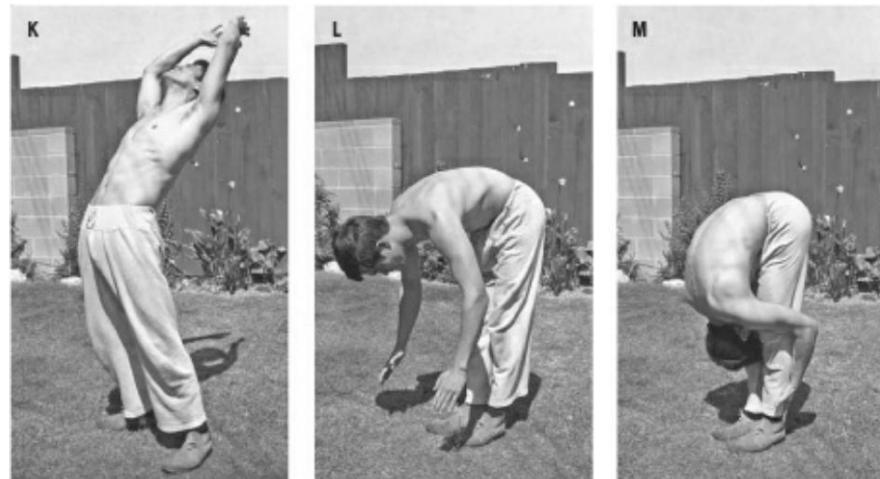
A partir deste exercício, você emula a foto C. Mantendo a perna estendida reta, empurre a mão para baixo. À medida que progride, você notará que também está começando a se inclinar para a frente, colocando mais estresse nos músculos das pernas. Finalmente, você pode tocar os dedos dos pés, como na foto D. Depois de alguns meses, você pode envolver o pé com a mão, como na foto E, mesmo com o suporte mais alto.



Outros exercícios de flexibilidade de perna incluem abertura de perna e elevação de perna suspensa, como na foto F. Para fazer este exercício, use uma corda longa apoiada por uma polia. Um laço envolve seu pé. Puxe a outra extremidade da corda até a altura máxima que os músculos da perna suportarão sem se machucar. Tente manter o pé alinhado horizontalmente durante todo o exercício. Este exercício permite executar chutes laterais altos. Você deve girar as pernas em todos esses exercícios.



Alunos avançados que gostam de dar chutes excepcionalmente altos podem progredir para exercícios de trampolim. Na foto G, Lee usa dois halteres leves e pula alto para desenvolver pernas equilibradas e elásticas. Uma vez que ele consegue controlar seu corpo em um trampolim, ele tenta abrir as pernas, como na foto H; um chute frontal alto, como na foto I; e um chute lateral voador, como na foto J.



Outros exercícios flexíveis incluem alongamentos do corpo. Depois de desenvolver a elasticidade dos músculos das pernas, você deve ser capaz de esticar o corpo o máximo possível para trás, depois dobrar para frente o máximo possível, até que a cabeça toque os joelhos, como nas fotos K, L e M.

Exercícios abdominais

Ninguém pôde deixar de notar os músculos abdominais de Lee. “Uma das fases mais importantes da luta”, ele costumava dizer, “é o sparring. Para fazer sparring, você deve ser capaz de levar socos no meio.” Para fazer isso, Lee se concentrou em vários exercícios que você também pode adotar. Os mais populares são os abdominais em prancha inclinada, como na foto N (ver página 18).

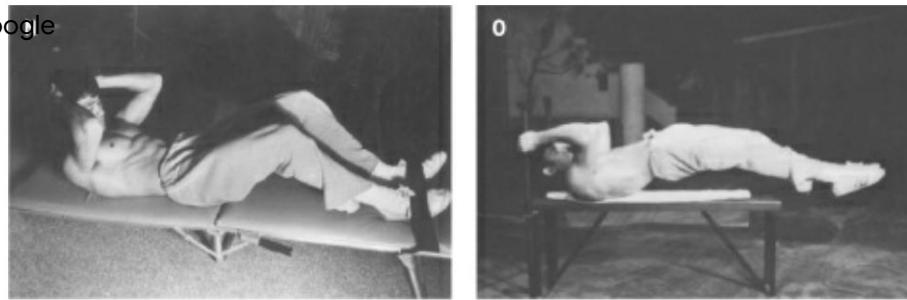
Segure os pés, sobre os joelhos e, depois de colocar as mãos atrás da cabeça, levante o corpo em direção aos pés. Faça o máximo que puder até sentir a tensão ao redor do abdômen. Depois de atingir 50 a 100 repetições, você pode colocar um peso como um haltere ou uma placa de barra atrás do pescoço e fazer seus abdominais.

Outra excelente maneira de fazer abdominais é sentar-se na beirada de um banco, pedir a alguém que prenda seus tornozelos e abaixe seu corpo o máximo possível em direção ao chão. Este exercício alonga muito mais o seu abdômen, mas é mais difícil de fazer. Se você tem uma barra de queixo (barra de pull-up), você também pode desenvolver seus músculos abdominais segurando-se na barra com as duas mãos e levantando lentamente as duas pernas até que estejam estendidas horizontalmente.

Mantenha-os nessa posição o maior tempo possível e tente bater seu último recorde cada vez que fizer o exercício. Compre um desses temporizadores de cozinha para ajudá-lo a manter o controle do tempo.

Outro excelente exercício é a elevação da perna. Deite-se no chão, mantendo as costas apoiadas nele, empurrando a barriga e levantando a cabeça levemente até poder ver os pés. Mantenha as pernas juntas e retas. Em seguida, levante-os lentamente e o mais alto possível. Em seguida, devolva-os lentamente ao chão.

Para tirar o máximo proveito deste exercício, não deixe seus pés tocarem o chão – mantenha-os cerca de um centímetro acima do chão e comece a levantá-los novamente. Faça o máximo de repetições possível. Se você tem um banco de levantamento de peso, você pode fazer o mesmo exercício, como na foto O. Este exercício também é bom para os músculos da parte inferior das costas.



Uma vantagem em fazer um exercício abdominal é que ele pode ser feito enquanto você está fazendo outras atividades. Por exemplo, Lee costumava assistir televisão deitado no chão com a cabeça levemente erguida e mantendo os pés afastados e ligeiramente acima do chão.

Para fortalecer seu abdômen, pegue uma bola medicinal e peça a alguém que a jogue em seu abdômen, como nas fotos P e Q. Para variar seu exercício, você também pode pedir a alguém que a jogue diretamente em seu abdômen. Deixe a bola bater no seu corpo antes de pegá-la. Veja as fotos R e S.



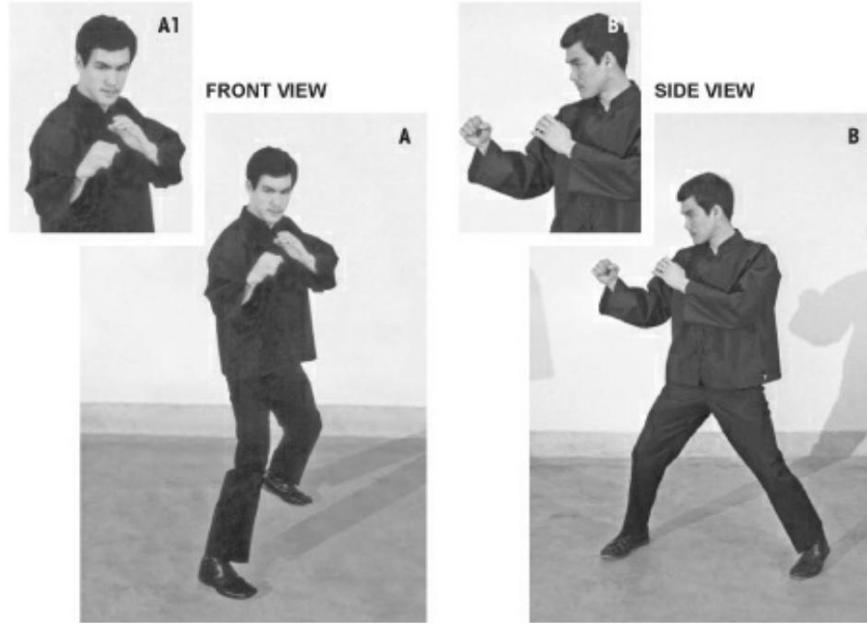
Se você fizer seu treino sozinho, você pode usar seu saco de pancadas pesado como um substituto para a bola medicinal. Balance o saco pesado e deixe-o bater em seu corpo. Você pode ajustar o ponto de impacto movendo-se para frente ou para trás. Se você quiser um impacto mais pesado, balance o saco com mais força.

Em sua vida diária, há sempre uma oportunidade para mais exercícios complementares. Por exemplo, estacione seu carro a vários quarteirões do seu destino e caminhe rapidamente. Evite o elevador e use as escadas em vez disso. Ao subir as escadas, você pode ter um bom treino subindo ou pulando um ou dois degraus.



Capítulo 2

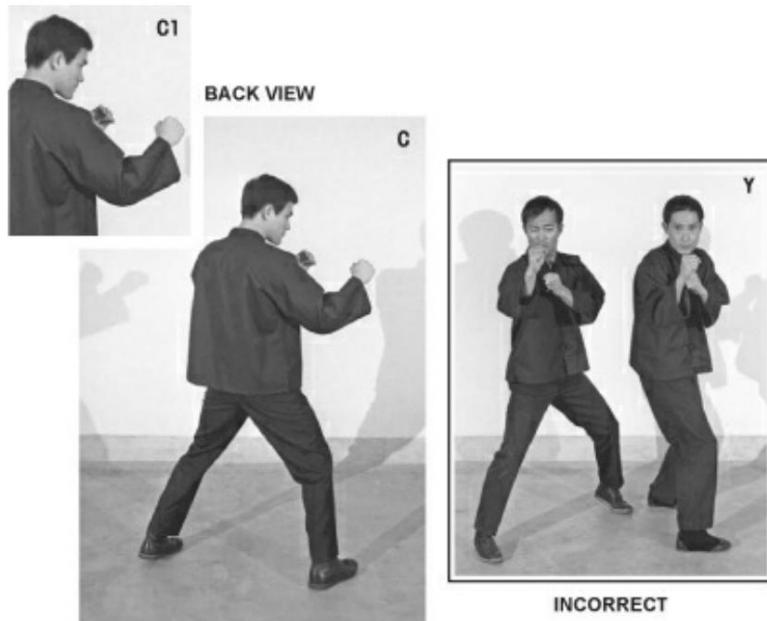
A posição de guarda



Posturas

A postura de jeet kune do mais eficaz para atacar e defender é a posição de guarda. Esta postura semi-agachada é perfeita para lutar porque seu corpo é robusto em todos os momentos e em uma posição confortavelmente equilibrada para atacar, contra-atacar ou defender sem nenhum movimento de aviso prévio. Proporciona ao seu corpo total facilidade e relaxamento, mas, ao mesmo tempo, permite um tempo de reação rápido. A partir desta postura, o movimento não é brusco, mas suave e prepara seu próximo movimento sem qualquer restrição. Ele cria uma ilusão ou “corpo de pôquer” para seu oponente – escondendo seus movimentos pretendidos.

A posição de guarda é perfeita para mobilidade. Ele permite que você dê pequenos passos para obter velocidade e equilíbrio controlado enquanto diminui a distância do seu oponente, e camufla seu timing. Como a mão e o pé da frente estão mais próximos do alvo, 80% do golpe é feito por eles. Bruce Lee, um destro nato, adotou a postura “pata sul” ou “não ortodoxa” porque acreditava que a mão e o pé mais fortes deveriam fazer a maior parte do trabalho.



É importante posicionar os braços, pés e cabeça corretamente. A partir da postura do canhoto, o queixo e o ombro devem se encontrar na metade do caminho - o ombro direito levantou uma ou duas polegadas e o queixo caiu na mesma distância. Nesta posição, os músculos e a estrutura óssea estão no melhor alinhamento possível, protegendo a ponta do queixo. Na luta corpo a corpo, a cabeça é mantida verticalmente com a borda do queixo pressionada na clavícula e um lado do queixo dobrado no ombro principal. Apenas em raras manobras defensivas extremas, a ponta do queixo seria enfiada no ombro da frente. Isso inclinaria sua cabeça e viraria seu pescoço em uma posição não natural. Lutar nessa posição tensionaria o ombro e o braço da frente, impediria a ação livre e causaria fadiga porque faltaria apoio dos músculos e alinhamento ósseo reto.

A posição da mão dianteira pode ser colocada um pouco abaixo da altura do ombro, como nas fotos A e A1 (close-up). Nas fotos B e B1, preste bastante atenção na extensão da mão direita e esquerda de Lee. As fotos C e C1 revelam outra visão de sua postura de costas, mostrando sua mão de liderança com mais clareza.

Na foto Y, os dois lutadores ficam na posição de guarda incorretamente. A pessoa da esquerda tem o pé direito muito largo e revela muito do seu corpo. A pessoa da direita está com o pé direito muito afastado da esquerda, restringindo seu movimento e mantendo-o desequilibrado.

RIGHT LEAD STANCE

(southpaw)



Às vezes, mas muito raramente, você pode adotar a posição de linha baixa sem uma vantagem porque muitos lutadores não estão preparados para tal defesa. Esse tipo de posição pode confundir seu oponente e dificultar severamente e, até certo ponto, frear seu ataque ofensivo. Sua cabeça exposta agora é um alvo, mas pode ser protegida pela mobilidade e por estar a uma distância segura dele.

A mão traseira é segurada de quatro a cinco polegadas de seu corpo na posição de guarda com o cotovelo protegendo as costelas inferiores e o antebraço roçando suavemente seu corpo, defendendo a região central. A mão traseira está alinhada com o ombro da frente e colocada quase no peito desse ombro.

LEFT LEAD STANCE

(orthodox)



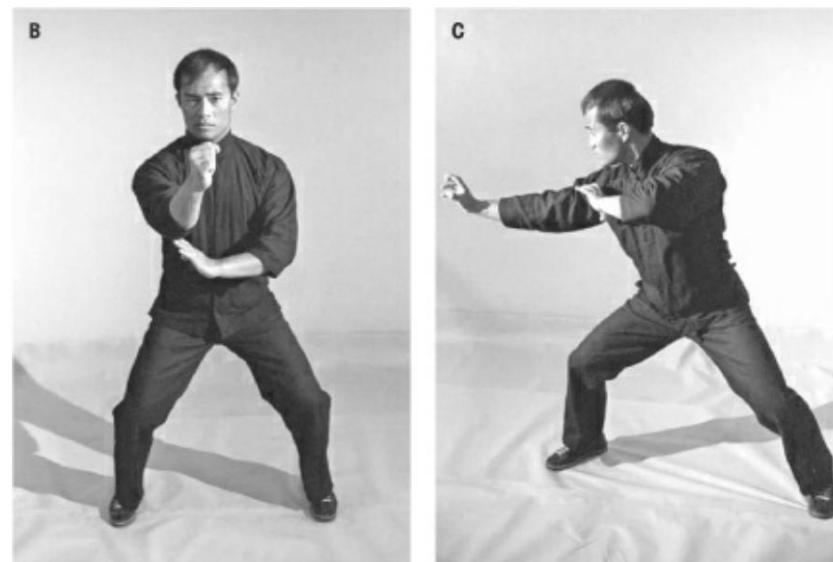
O pé de chumbo dita a posição do tronco. Se o pé-guia estiver bem colocado, o tronco assume automaticamente a posição correta. É importante que o tronco forme uma linha reta com a perna dianteira. À medida que o pé dianteiro é virado para dentro, o corpo consequentemente se move na mesma direção, exibindo um alvo estreito para o oponente. Se, no entanto, o pé dianteiro estiver virado para fora, o corpo fica quadrado, apresentando um alvo maior. Para defesa, o alvo estreito obviamente é mais vantajoso, mas o quadrado combina melhor para lançar alguns ataques.



A boa forma é essencial para a sua postura. Ele permite que você execute da maneira mais eficiente com um mínimo de perda de movimento e energia desperdiçada. Elimine os movimentos não essenciais e a atividade muscular, que causa exaustão sem obter nenhum benefício. Ambos os braços e ombros devem estar relaxados e soltos, para sacar e estalar suas mãos como estocadas de um florete. Mantenha sua mão principal ou ambas as mãos em constante movimento de “tecendo”, mas

Machine Translated by Google
sempre manter-se coberto ao fazê-lo. A mão da frente deve estar em constante movimento, movendo-se para dentro e para fora como a língua de uma cobra pronta para atacar. Este movimento ameaçador mantém seu oponente em uma situação desconcertante.

Lembre-se, se você ficar tenso, perderá seu equilíbrio, tempo e flexibilidade, que são essenciais para todos os lutadores proficientes. Embora o relaxamento seja uma forma física, ele é controlado por sua mente. Você tem que aprender, por esforço consciente, a direcionar seus pensamentos e corpo para este novo hábito de atividade muscular. O relaxamento é um estado de tensão muscular. É natural ter um leve grau de tensão nos músculos ao realizar qualquer atividade física. Mas seus músculos antagônicos devem manter um baixo grau de tensão para realizar movimentos coordenados, graciosos e eficientes. Através da prática constante, você pode alcançar essa sensação de relaxamento à vontade. Uma vez que você tenha adquirido isso, você deve induzir essa atitude em um ambiente potencialmente criado por tensão.

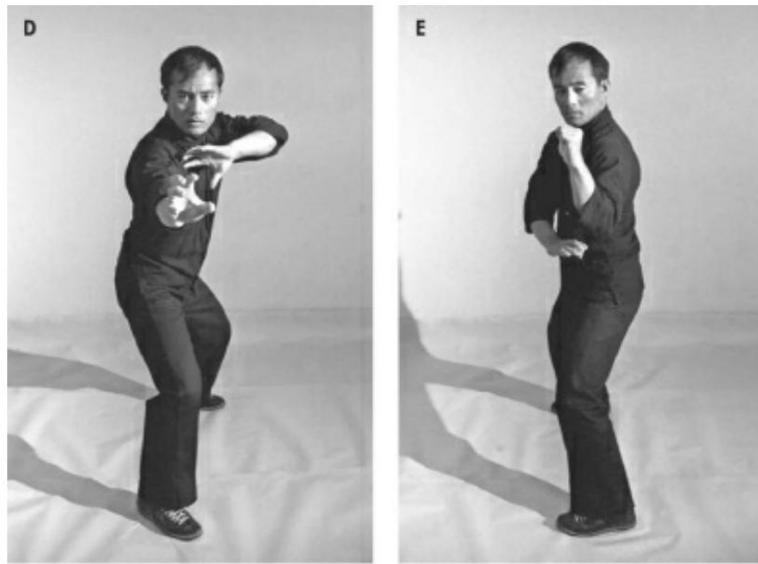


Use um espelho para verificar constantemente sua postura, posição da mão e movimento. Olhe para a sua postura e veja se você está quase como um gato, com as costas ligeiramente curvadas, queixo abaixado e o ombro da frente ligeiramente para cima e preparado para saltar. Contraia parcialmente os músculos abdominais. Proteja seus lados com os cotovelos e não deixe aberturas nas quais seu oponente possa bater. A posição de guarda é considerada a postura mais segura. No jeet kune do, é a posição mais favorável para chutar, bater e aplicar força corporal.

Aqui estão algumas falhas nas seguintes posturas, como nas fotos A a O (ver páginas 26-31): A: A perna direita está muito afastada e dificultará o movimento, principalmente com o peso no pé traseiro. Com as duas mãos nos quadris, ele se abre para um ataque na parte superior do corpo e na cabeça.

B: Sua postura é muito quadrada, e ele pode ser facilmente desequilibrado. Ele também é restrito da profunda penetração em seu contra-ataque.

C: Sua postura alongada com uma longa dianteira e um pé estendido o coloca em uma posição vulnerável. O lado da frente do corpo está aberto ao ataque, a mão estendida é immobilizada e a retirada da mão telegrafa sua intenção.



D: Ambas as mãos estão muito estendidas. Seu braço traseiro está muito alto e deixa seu corpo largo abrir. Sua mão da frente está muito estendida para desferir um ataque.

E: Ficar muito para o lado o impede de penetrar profundamente enquanto ataca ou recua. Ele pode facilmente ser desequilibrado.

F: Ambos os braços estão muito baixos, expondo a parte superior do corpo e a cabeça.

G: Seu corpo é muito rígido. A mão dianteira está muito estendida para atacar, e a mão traseira está muito baixo para proteger os golpes na cabeça.

H: Sua postura é muito ampla para qualquer tipo de mobilidade. É difícil atacar sem telegrafando desta posição, e a área da virilha é exposta para um chute frontal.

I: Seu braço direito é portado muito alto e deixa a área da caixa torácica exposta. A mão dele também estendido para desferir um ataque.



J: A postura do gato restringe os movimentos, especialmente ao dar um passo lateral para a direita, se ele estiver na posição de liderança certa. Em segundo lugar, qualquer golpe dado desta posição não teria força porque seu peso está totalmente no pé traseiro.

K: Sua postura é muito estreita. Elimina a elasticidade de seu footwork. Os joelhos devem ser ligeiramente dobrado para movimentos explosivos e elásticos.

L: Assim como na postura do gato, muito peso é colocado em seu pé traseiro, e isso restringe sua

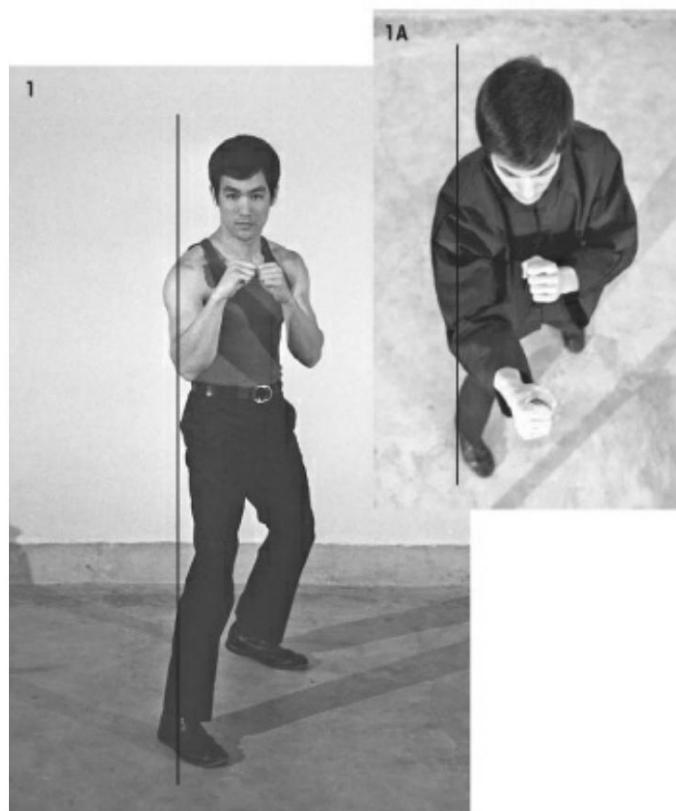
Machine Translated by Google
mobilidade para frente, especialmente com uma postura ampla. Para lançar um soco, ele tem que transferir seu peso para o pé da frente e telegrafar sua intenção.

M: Muito peso no pé da frente pode desequilibrá-lo com uma raspagem. Um também a postura estendida também é vulnerável a um chute no joelho e na canela.

N: Com as duas mãos nos quadris, o corpo e a cabeça ficam completamente expostos para uma agressão. A área da virilha está desnecessariamente aberta por causa do posicionamento desajeitado de seu pé traseiro.

O: Essa postura torna o corpo, o rosto, o joelho e a canela da perna dianteira vulneráveis. Ajoelhar-se no chão praticamente elimina qualquer mobilidade para ataque ou defesa.





Equilíbrio

O equilíbrio é o aspecto mais importante da postura em guarda. Sem equilíbrio adequado em todos os momentos, você perderá o controle do corpo no meio de uma ação. O equilíbrio só é alcançado com o alinhamento corporal correto. Seus pés devem estar diretamente sob seu corpo, separados a uma distância média confortável (o espaço de um passo natural) para que você fique firme e não parado em apenas um ponto. O peso do seu corpo pode ser equilibrado uniformemente em ambos os pés ou ligeiramente no seu pé dianteiro. Ao dobrar o joelho da frente, o centro de gravidade se inclina ligeiramente para a frente, mas o calcanhar da frente deve ter apenas um leve contato com o solo para manter o equilíbrio e reduzir a tensão ("leve nos pés"). A perna dianteira também deve estar bem reta com o joelho, não travada, mas relaxada e solta. Embora a regra acima seja geralmente verdadeira, não existe uma regra rígida de que seus calcanhares devem ser constantemente levantados ou *ÿat*. Isso depende da situação e posição do seu corpo.



O calcanhar traseiro é levantado para facilitar a transferência rápida de seu peso para a perna dianteira ao dar um soco. Ele também atua como uma mola para o seu corpo. Ele cede ao levar um golpe. Como o joelho da frente, ele deve estar levemente dobrado, mas relaxado e flexível durante a execução. Um bom lutador raramente é detectado com o joelho reto, mesmo quando ele tem que se mover de repente.

A posição de guarda apresenta um equilíbrio corporal perfeito que deve ser mantido constantemente. O lado dianteiro do corpo cria uma linha imaginária direta do calcanhar frontal até a ponta do ombro frontal, como nas fotos 1 (vista frontal) e 1A (vista aérea). Na foto 2, a visão lateral da posição de Lee revela a distância natural entre os pés, ambos os joelhos levemente flexionados e o calcanhar traseiro um pouco mais levantado que o dianteiro.



Esta postura permite-lhe várias vantagens: velocidade, relaxamento, equilíbrio e suavidade movimento, além de permitir que você libere um golpe poderoso.

Bom equilíbrio é controlar seu corpo em qualquer posição, controlando seu centro de gravidade. Mesmo que seu corpo esteja inclinado ou colocado em um equilíbrio instável – longe da base de apoio – você deve ser capaz de buscar e recuperar seu equilíbrio.

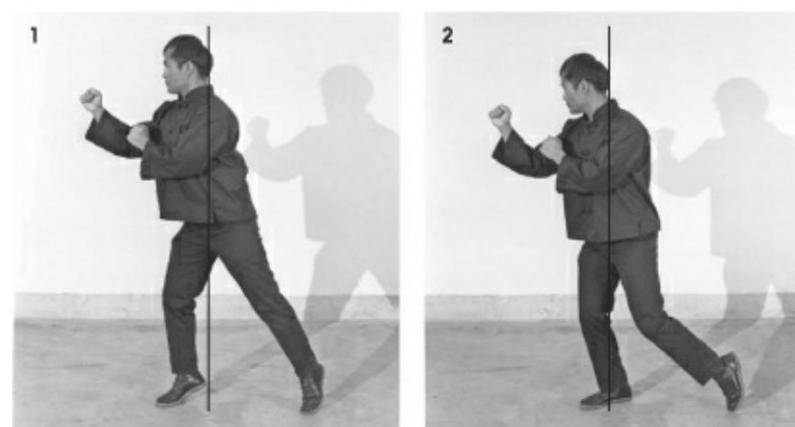
Na foto A, Lee recua de seu oponente, mantendo um bom equilíbrio, e na foto B, ele dá um soco longo, mas ainda controla seu corpo para qualquer contra-ataque.

Para controlar o centro de gravidade em movimento, dê um passo curto e deslize em vez de um salto ou passo cruzado. Para se mover rapidamente, dê vários pequenos passos. Dê dois passos médios em vez de um passo longo para cobrir a mesma distância. Seu centro de gravidade muda constantemente de acordo com suas próprias ações e as de seu oponente. Por exemplo, para avançar rapidamente, o centro de gravidade deve ser suavemente transferido para o pé da frente ou da frente, soltando o pé de trás para impulsionar seu corpo para frente em uma explosão rápida, curta e repentina. Para recuar ou recuar rapidamente, o centro de gravidade deve ser transferido para o pé de trás, permitindo que você fique em equilíbrio para uma defesa ou um contra-ataque.

Passos largos ou troca constante de peso de um pé para o outro em seu movimento devem ser eliminados, exceto ao bater e chutar. Esse momento entre as mudanças resulta em equilíbrio ruim, coloca você em uma posição vulnerável a um ataque e impede que você lance um ataque forte. Além disso, permite ao oponente cronometrar seu ataque no momento da mudança.

Você deve se esforçar por um bom equilíbrio em movimento e não apenas na quietude. Você deve tentar controlar seu corpo com equilíbrio perfeito, especialmente ao desferir socos e chutes eficazes, porque você deve mudar seu peso constantemente de um pé para o outro. Manter o equilíbrio enquanto muda constantemente o peso corporal é uma arte que poucas pessoas dominam.

Não há problema em mudar sua estratégia enquanto luta ou sparring, mas não se afaste muito de sua forma básica. Na foto 1, a figura está em uma posição bastante boa, mas com um pouco de peso demais no pé da frente. Mas assim que ele tenta lançar um ataque, como na foto 2 (ver página 35), ele se desequilibra. A boa forma requer um bom equilíbrio. Equilíbrio adequado e timing perfeito contribuem para uma boa alavancagem, que é necessária para chutar ou socar com força sustentada.





A posição mais ideal de seus pés é aquela que lhe permite manobrar instantaneamente em todas as direções e serve como um ponto central para todo o seu ataque. Ele mantém você em bom equilíbrio para suportar golpes de todos os lados e, ao mesmo tempo, fornece a capacidade de liberar força imprevista em seus golpes. Assim como no beisebol, a força e a força de balançar um taco também são derivadas de suas pernas.

A posição de guarda apresenta equilíbrio e facilidade de movimento através do alinhamento corporal adequado. Uma postura muito ampla, como na foto A, desvia-se do alinhamento correto. Ele fornece robustez e poder, mas perde velocidade e movimento eficiente. Uma postura curta, como na foto B, apresenta velocidade, mas perde potência e equilíbrio adequado.

Não se comprometa em dar um soco ou um chute – isso afeta seu equilíbrio. Pratique contra-atacar contra um oponente em pé. Quando erra com um golpe, perde o equilíbrio por um instante e fica vulnerável a um contra-ataque. O único recurso que ele tem, para estar bem seguro, é manter os joelhos levemente dobrados.



Aprenda a percepção cinestésica, que é a faculdade de sentir a contração muscular e

Machine Translated by Google
relaxamento. A única maneira de desenvolver essa percepção cinestésica no início é colocar seu corpo e suas partes em posições diferentes e ser altamente sensível a elas. Por exemplo, coloque-se em uma posição equilibrada e depois outra desequilibrada, sentindo o contraste à medida que avança, retrocede e avança para os dois lados. Uma vez que você tenha alcançado esse sentimento, use-o como um guia constante para o seu corpo, à medida que ele se move da graciosidade para a estranheza e do relaxamento para a tensão. Finalmente, sua percepção cinestésica deve ser tão aguçada que você se sinta desconfortável, a menos que seu corpo funcione com o mínimo de esforço para alcançar o máximo de

Para desenvolver o equilíbrio correto, pratique tanto na postura direita quanto na esquerda, especialmente ao realizar as mesmas táticas ou exercícios. Entre as sessões de treinamento, fique em um pé enquanto coloca suas roupas ou sapatos.



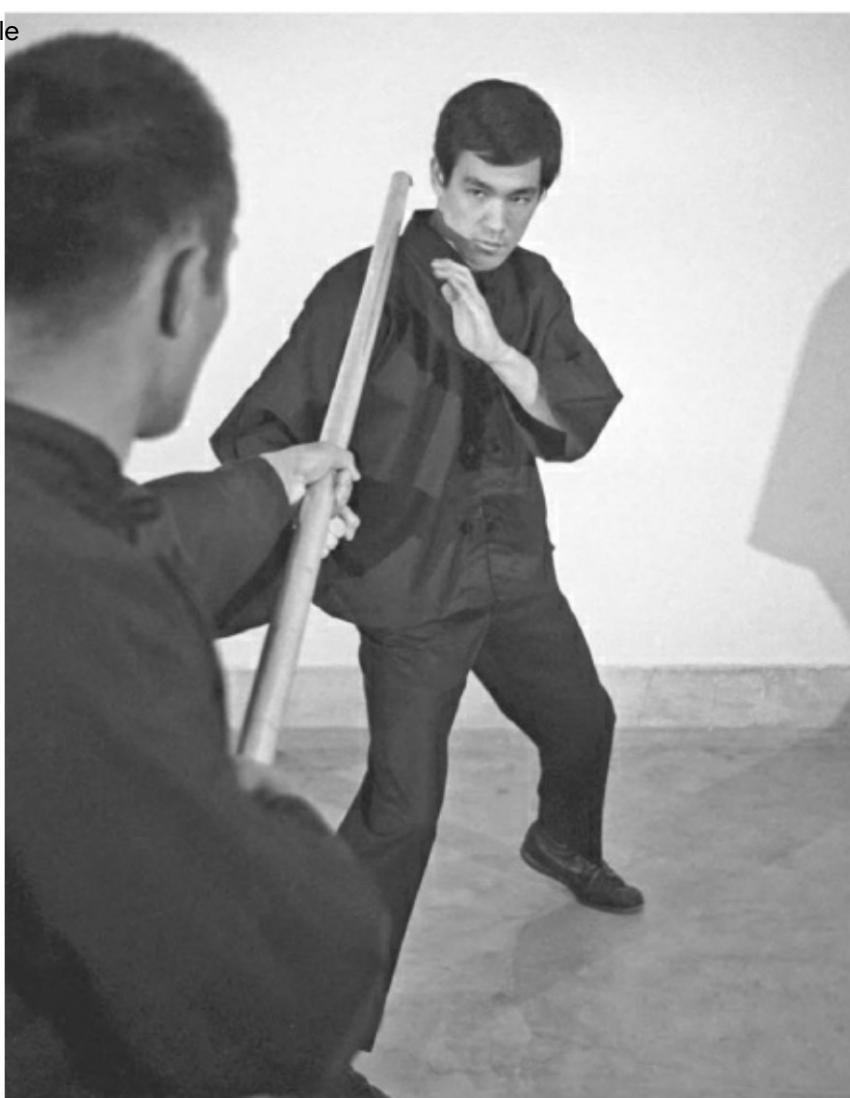
Praticar “chi sao” (exercício de mãos pegajosas) é uma das melhores maneiras de desenvolver o equilíbrio. No método wing chun, os dois praticantes mantêm os pés paralelos um ao outro, como nas fotos 1 e 2. Ambas as mãos ficam estendidas até que apenas os pulsos se toquem. Cada um, mantendo uma mão dentro e a outra fora das mãos do oponente, gira os braços para frente e para trás no sentido anti-horário. A pressão deve ser aplicada nos braços para balançar o parceiro de sua posição. Para evitar isso, cada um deve manter os joelhos levemente dobrados e manter o centro de gravidade para baixo, abaixando os quadris. Nesta posição, você tem um bom equilíbrio de um lado para o outro, mas não para frente e para trás. Eventualmente, Lee converteu a postura colocando um pé à frente, como nas fotos 3 e 4. Nessa posição, a pessoa tem melhor equilíbrio geral e melhor estrutura para aplicar energia. Essa modificação não é bem a posição de jeet kune do em guarda, mas se assemelha mais a ela. Para mais discussão sobre chi sao, vá para a página 70.

3



4





Capítulo 3

Trabalho de pés

No jeet kune do, a mobilidade é fortemente enfatizada porque o combate corpo a corpo é uma questão de movimentos. A aplicação de uma técnica eficaz depende do seu trabalho de pés. A velocidade do seu footwork é o caminho para chutes e socos rápidos. Se você for lento com os pés, também será lento com as mãos e os pés.

O princípio da luta é a arte da mobilidade: buscar seu alvo ou evitar ser um alvo. O trabalho de pés no jeet kune do deve ser fácil, relaxado e vivo, mas firme no movimento, enquanto a postura tradicional e clássica do cavalo busca solidez na quietude. Essa postura desnecessária e extenuante não é funcional porque é lenta e desajeitada. Na luta, você é obrigado a se mover em qualquer direção instantaneamente.

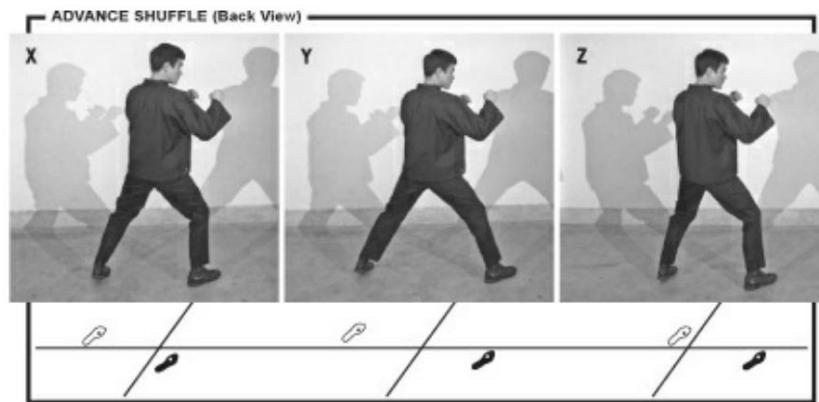
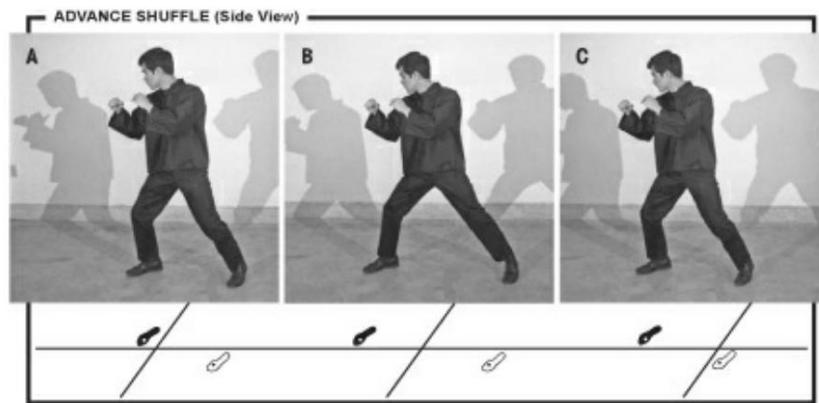
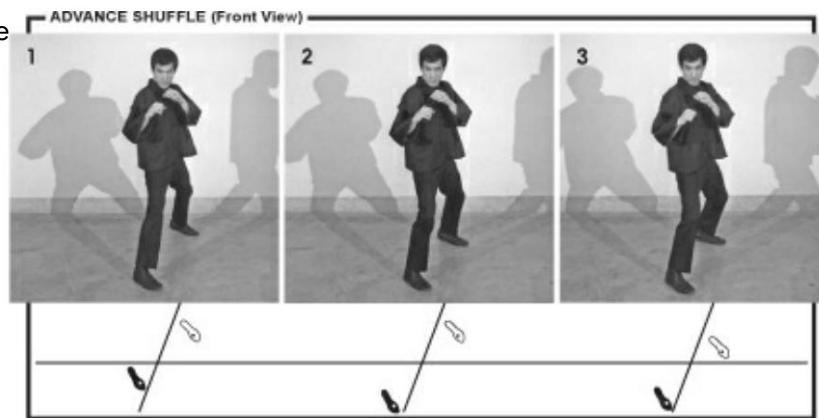
O footwork adequado é um bom equilíbrio na ação, o que contribui para o poder de bater e evitar a punição. Um bom trabalho de pés vence qualquer chute ou soco. Um alvo em movimento é definitivamente mais difícil de acertar do que um estacionário. Quanto mais habilidoso você for com o trabalho de pés, menos terá que usar os braços para bloquear ou aparar chutes e socos. Movendo-se habilmente, você pode escapar de quase qualquer golpe e, ao mesmo tempo, preparar seus punhos e pés para atacar.

Além de evitar golpes, o footwork permite cobrir distâncias rapidamente, escapar de um canto apertado e conservar sua energia para contra-atacar com mais força em seu soco ou chute. Um rebatedor pesado com um trabalho de pés ruim se esgotará enquanto tenta inutilmente acertar seu oponente.

O posicionamento adequado dos pés permite que você se move rapidamente em qualquer direção e resista a golpes de qualquer ângulo. Os pés devem estar sempre diretamente sob seu corpo. A postura em guarda apresenta um equilíbrio corporal adequado e um alinhamento natural dos pés.

O Shuffle

Para avançar, não cruze ou pule, mas sim cale os pés. No início, você se sentirá desajeitado e lento, mas à medida que continuar praticando esse movimento diariamente, você desenvolverá sua velocidade e graça. Para fazer o shuÿe para frente, como nas fotos 1, 2 e 3 (vista frontal), A, B e C (vista lateral) e X, Y e Z (vista traseira), fique na posição de guarda. Para avançar com cautela, deslize o pé da frente para a frente, como nas fotos 2, B, Y (consulte a página 43), cerca de meio passo, alargando o espaço entre os pés apenas por um segundo enquanto desliza o pé de trás para a frente. Quando o pé traseiro é movido para a frente, você deve estar na posição original. Então, para avançar mais adiante, repita o processo.



Observe nas fotos que Bruce Lee mantém o equilíbrio completo constantemente e mantém a guarda levantada. Você não deve estar com os pés em movimento, mas deve deslizar nas pontas dos pés com sensibilidade e sensibilidade. Aprenda a se mover como um equilibrista cujos pés o carregam com segurança por uma corda de alta altitude, mesmo quando vendado.

Mantenha os joelhos levemente flexionados e relaxados. O pé da frente é plano, mas não fortemente plantado no chão. Deve ser leve e elevado intuitivamente – cerca de um oitavo de polegada em um movimento rápido ou mudança repentina do corpo.

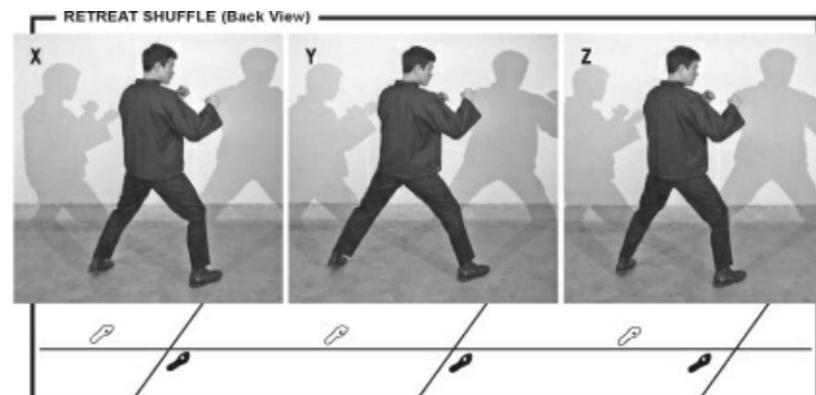
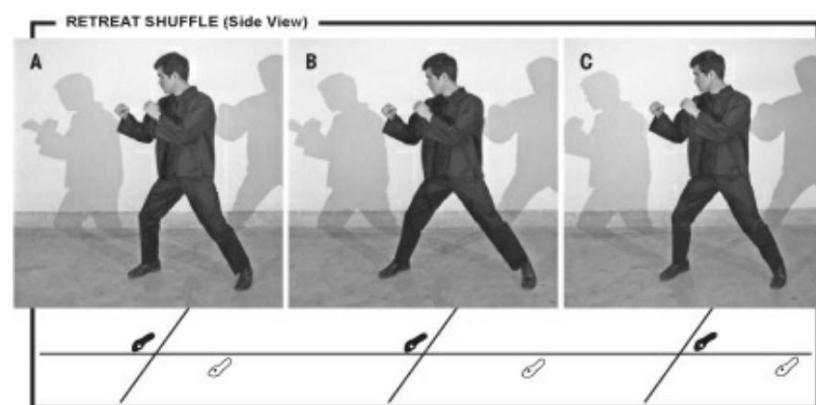
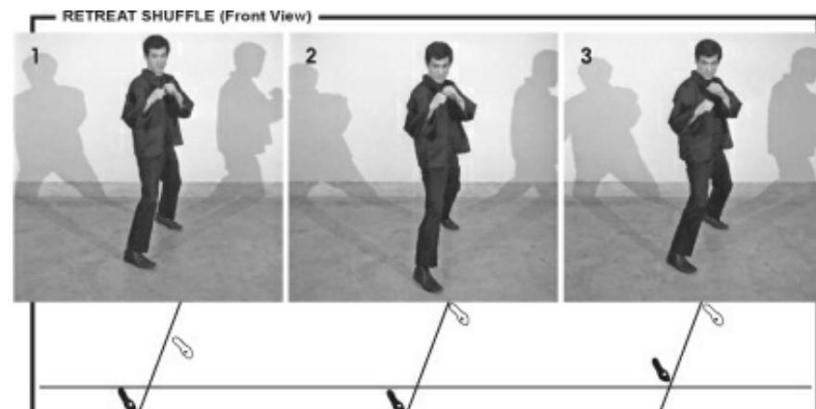
O calcanhar traseiro é quase sempre levantado, em imobilidade ou em movimento. Ele é levantado um pouco mais alto que o pé da frente – cerca de um quarto ou meia polegada. O calcanhar traseiro levantado facilita a troca imediata de seu peso para o outro pé ao dar um soco.

O calcanhar levantado permite uma reação rápida desse pé e também atua como uma mola, cedendo a golpes de qualquer ângulo. Naturalmente, o calcanhar deve cair com o impacto do golpe. Não existe uma regra rígida de que seus calcanhares devem ser constantemente levantados ou que devem ser yat. Isso depende de vários fatores, como a posição do seu corpo, sua reação ao ataque ou defesa com as mãos ou pés, etc.

No shuÿe avançado, você deve estar com os pés leves e seu peso deve ser uniforme

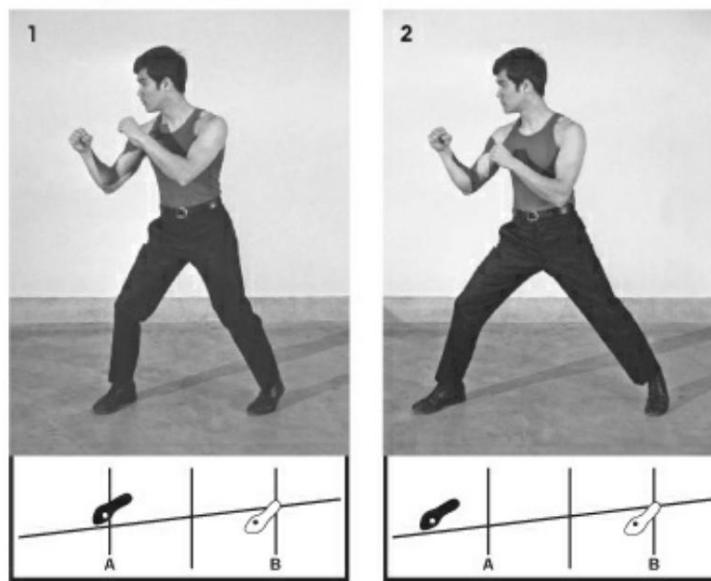
distribuídos, exceto por apenas uma fração de segundo quando você está avançando o pé da frente, como nas fotos 2, B, Y (consulte a página 43). Naquele instante, seu peso mudaria um pouco para aquele pé.

Ao recuar ou retroceder cautelosamente (veja a página ao lado), você apenas inverte o movimento. A base por trás do retiro shuÿe, como nas fotos 1, 2 e 3 (vista frontal), A, B e C (vista lateral) e X, Y e Z (vista traseira), é como o shuÿe avançado. A partir da posição de guarda, deslize ou afaste o pé traseiro cerca de meio passo para trás, como nas fotos 2, B e Y, alargando o espaço entre os pés apenas por uma fração de segundo enquanto desliza o pé dianteiro para trás. Quando o pé da frente estiver no lugar, você deve estar na posição de guarda e perfeitamente equilibrado. Ao contrário do shuÿe avançado, seu peso muda ligeiramente por apenas um instante para o pé traseiro, ou pé estacionário, quando você desliza o pé dianteiro para trás. Para recuar mais, continue a repetir o processo. Aprenda a ser leve em seus pés continuamente e mantenha o calcanhar traseiro levantado.



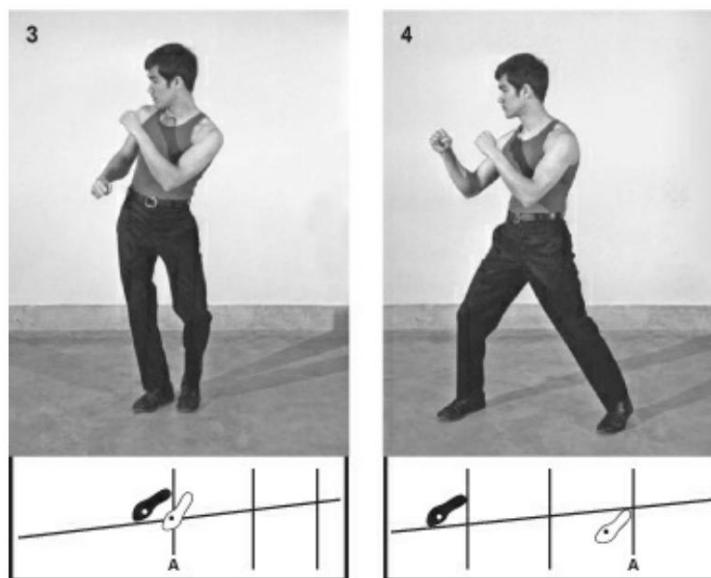
O shuÿe para frente e para trás deve ser feito com uma série de passos curtos para manter o equilíbrio completo. Esta posição prepara você para deslocar seu corpo rapidamente para qualquer direção, e é uma posição perfeita para atacar ou defender.

QUICK ADVANCE

**Movimentos Rápidos**

O avanço rápido, como nas fotos 1 a 4, é quase como o shuÿe para frente. A partir da posição de guarda do JKD com o pé da frente, como na foto 1, dê um passo à frente cerca de sete centímetros, como na foto 2. Esse movimento aparentemente insignificante mantém seu corpo alinhado e ajuda você a avançar em equilíbrio. Ele permite que você se move com os dois pés fornecendo energia uniformemente. Sem este passo curto, o pé traseiro faz a maior parte do trabalho.

Assim que você deslizar o pé da frente, deslize rapidamente o pé de trás quase para substituir a posição do pé da frente, como na foto 3. A menos que você move o pé da frente instantaneamente, o pé de trás não pode ser plantado corretamente porque o pé da frente ficará parcialmente seu caminho. Então, pouco antes de seu pé traseiro fazer contato com a frente, deslize o pé dianteiro para a frente. Nesta posição, se você não deu mais um passo, deve voltar à posição de guarda com os pés afastados a uma distância natural, como na foto 4. Mas o objetivo desse movimento é mover seu corpo rapidamente para uma posição distânciaria, oito pés ou mais, que requer vários passos. Exceto para o primeiro passo de três polegadas, a série de passos deve ser feita em um espaço normal de caminhada. Esse movimento mantém seu corpo em perfeito alinhamento e permite que você avance rapidamente.



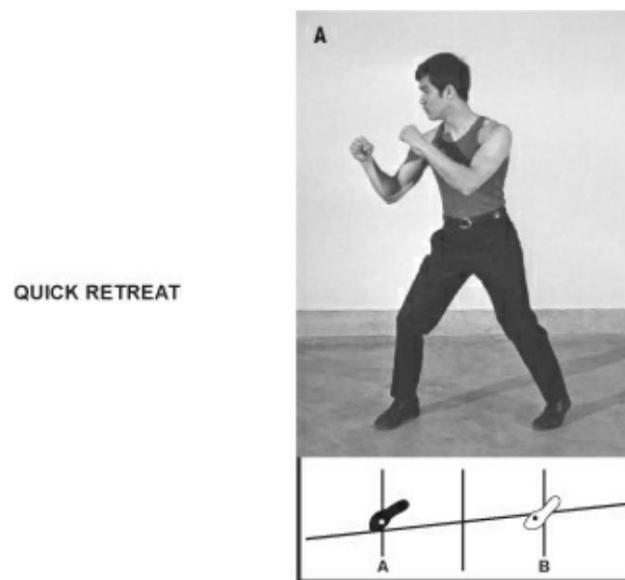
Na foto 3, parece que Lee está em uma posição estranha, mas ele está nessa posição por apenas um

Machine Translated by Google.
fração de segundo. Se você estivesse realmente observando-o fisicamente, teria testemunhado apenas um movimento gracioso e fluido e nunca teria detectado qualquer constrangimento.

Retiro Rápido

O trabalho de pés para o recuo rápido ou movimento rápido para trás é semelhante ao avanço rápido, exceto que você se move na direção oposta. A partir da posição de guarda, mova o pé da frente para trás, como nas fotos A e B (veja as páginas 48 e 49). O pé da frente, como o avanço rápido, inicia o movimento com o pé de trás seguindo apenas uma fração de segundo depois.

A menos que você mova o pé de trás antes que o pé da frente faça contato, o pé da frente não pode ser plantado corretamente. Ao contrário do avanço rápido, você não precisa deslizar o pé três polegadas. É apenas um movimento rápido, mas seu corpo deve estar alinhado e em equilíbrio. Se você se mover apenas uma vez, deve estar na posição de guarda quando ambos os pés estiverem no lugar. Mas o objetivo deste movimento é mover seu corpo quatro pés ou mais.



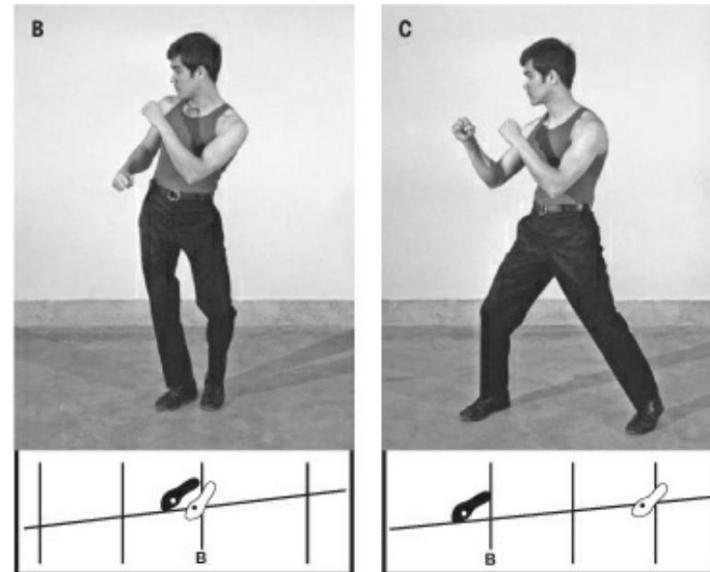
O movimento rápido e o shu ye só podem ser realizados sendo leves em seus pés. O melhor exercício para superar a força da inércia em seus pés é pular corda e fazer sombra por vários minutos. Ao se exercitar, você deve estar constantemente consciente de manter seus pés “leves como uma pena”. Eventualmente, você estará andando com leveza natural.

Você deve se mover sem qualquer esforço, deslizando sobre as pontas dos pés, dobrando levemente os joelhos e mantendo o calcanhar traseiro levantado. Tenha sentimento ou sensibilidade em seu footwork. O footwork rápido ou relaxado é uma questão de equilíbrio adequado. Em seu treinamento, ao retornar à posição de guarda, como na foto C, após cada fase de manobras, shu ye nas pontas dos pés com facilidade e sensibilidade antes de continuar a próxima manobra. Este exercício aprimora sua habilidade, pois simula uma luta real.

A menos que haja um propósito estratégico, os movimentos para frente e para trás devem ser feitos com deslizamentos curtos e rápidos. Passos longos ou ações dos pés, que fazem com que seu peso se desloque de um pé para o outro, devem ser eliminados, exceto ao desferir um golpe, porque, nesse momento, seu corpo está desequilibrado – restringindo seu ataque ou defesa de maneira eficaz. Cruzar os pés em movimento é um mau hábito porque tende a desequilibrar você e expõe sua virilha área.

O movimento não deve ser uma série de saltos, nem deve ser espasmódico. Ambos os pés devem deslizar ritmicamente logo acima da superfície do chão como um gracioso dançarino de salão.

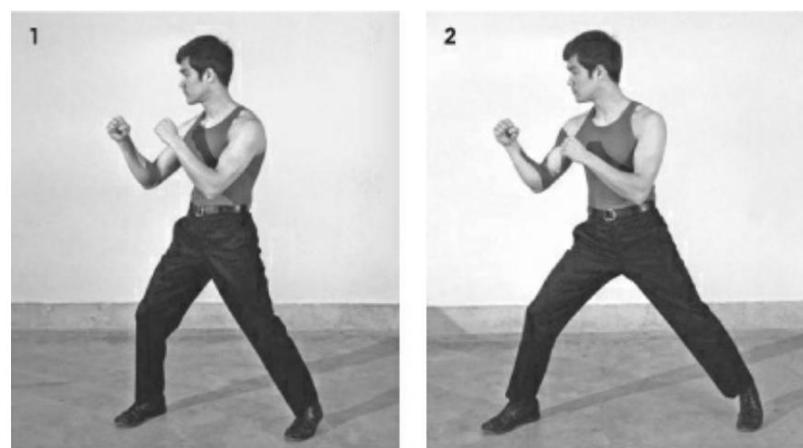
Visualmente, seu movimento não deve ser como o do canguru pulando pela planície aberta, mas como o garanhão galopando com movimentos uniformes, rítmicos e graciosos de seus pés.

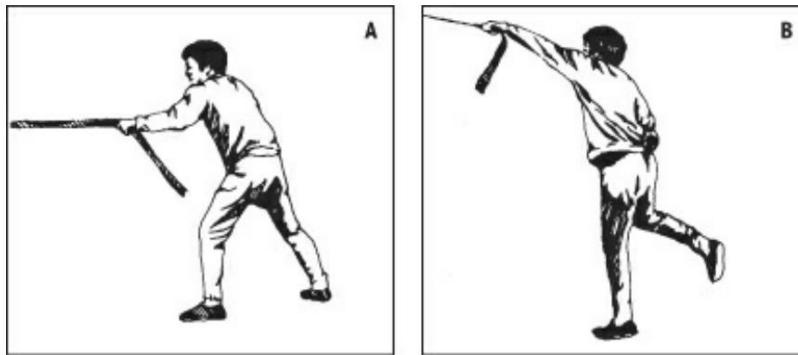


A Explosão

A explosão ou estocada para a frente é o movimento JKD mais rápido. É também um dos mais difíceis de aprender porque depende de uma boa coordenação e porque o seu equilíbrio pode ser desequilibrado com muita facilidade. É utilizado para penetrar profundamente para atacar com um chute lateral ou para combater um ataque como um chute.

A explosão para a frente é uma estocada profunda. A partir de uma posição de guarda, como na foto 1, dê um passo à frente cerca de três polegadas com o pé da frente, como o movimento de avanço rápido, para alinhar seu corpo e ficar em equilíbrio, como na foto 2. Então, para uma reação mais rápida, use seu mão de chumbo como um impulso. Ao varrer a mão da frente para cima, cria-se um impulso, como se alguém estivesse empurrando você para frente de repente enquanto você está segurando uma corda, como nos desenhos A e B. Essa varredura de sua mão também distrai seu oponente e tira o tempo dele.





Enquanto varre a mão para cima, seus quadris balançam para frente simultaneamente, arrastando o pé traseiro para a frente. Nesse instante fracionado, seu peso está pesadamente em seu pé da frente, só que nesse momento sua perna se endireita para empurrar seu corpo para frente. Às vezes, em um salto especialmente profundo e penetrante, o pé de trás pode estar à frente do pé da frente enquanto você desliza no ar, como na foto X. Você deve pousar com o pé esquerdo apenas quando o pé direito estiver dando um chute lateral , como na foto Y. Assim que completar o chute, você deve rapidamente colocar o pé direito no chão e assumir a posição de guarda. Esse salto deve levar seu corpo pelo menos dois passos largos.

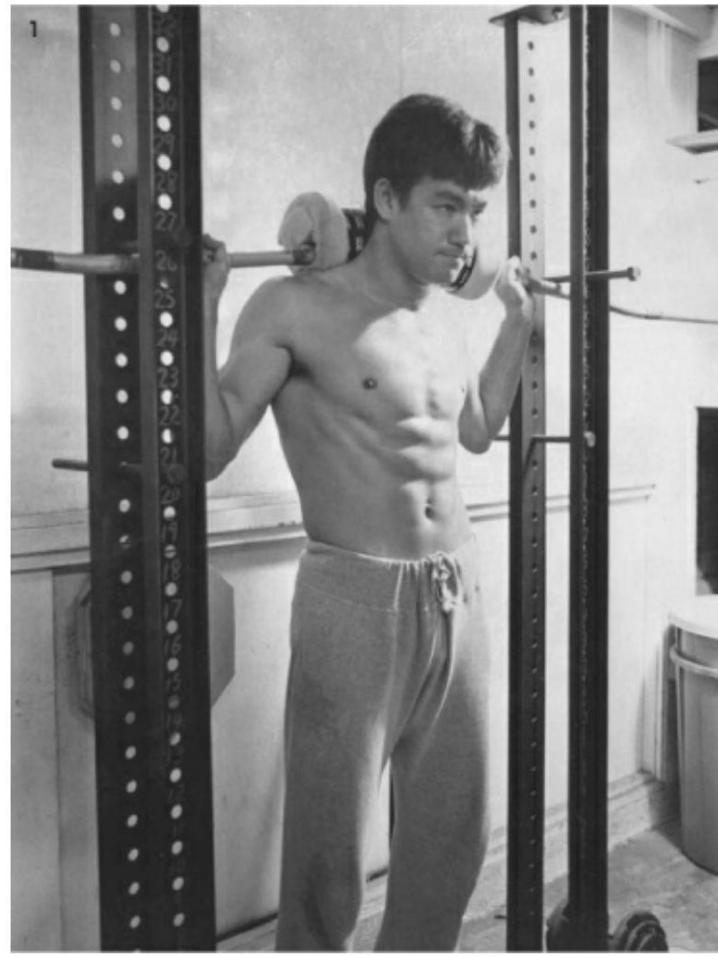
Em um teste realizado recentemente, usando a rajada frontal, levou apenas três quartos de segundo para percorrer dois metros e meio. Aplicando o movimento clássico de afundo ou pisando cruzando os pés, levou um segundo e meio para atingir a mesma distância - duas vezes.

O salto deve ser mais horizontal do que vertical. É mais como um salto largo do que um salto em altura. Você deve tentar a distância mantendo os pés próximos ao chão. Seus joelhos devem sempre estar levemente dobrados para que a explosividade elástica dos poderosos músculos da coxa seja utilizada.



Ao praticar este footwork no início, não se preocupe com suas mãos. Apenas mantenha-os na posição normal do JKD e concentre-se no seu trabalho de pés. Quando estiver acostumado ao movimento dos pés com equilíbrio adequado, aprenda a varrer a mão para a frente antes de cada salto.

Mais tarde, para desenvolver velocidade e naturalidade em seu movimento, adote o seguinte exercício em seu treinamento diário. A partir de uma posição de guarda, faça a explosão para frente sem penetrar muito profundamente, varrendo a mão para cima, saltando para a frente sem se esforçar e colocando rapidamente o pé da frente sem chutar. Continue a fazer esse movimento várias vezes sem parar, mas mantenha o equilíbrio e a fluidez em movimento. Este exercício é excelente para adaptar seu corpo para se mover com facilidade, ritmo e graça. À medida que você se adapta ao movimento, aumente sua velocidade e trabalhe para encurtar a distância entre você e seu oponente por mais e mais execução. Eventualmente, você pode substituir um soco com as costas do punho pelo movimento de varredura de sua mão.



A explosão para trás é como o movimento rápido para trás, exceto que leva seu corpo para trás de forma mais rápida e profunda. A partir de uma posição de guarda, empurre a bola do pé da frente para iniciar o movimento, que endireita o joelho da frente e transfere o peso para o pé de trás. Então o pé da frente, sem parar no movimento inicial, sai do chão e cruza o pé de trás. Pouco antes de pousar, sua perna traseira, com o joelho dobrado e agindo como uma mola, deve empurrar seu corpo com um súbito endireitamento da perna. Você deve pousar na ponta do pé da frente apenas um segundo antes de o pé de trás tocar o chão. Esse movimento rápido deve levar seu corpo para trás pelo menos dois passos naturais.

A explosão para trás carrega seu corpo tão rápido quanto a estocada para a frente. No mesmo teste

Machine Translated by Google
(veja a página 50), levava exatamente o mesmo tempo para viajar 2,5 metros para trás e para frente — três quartos de segundo. Em comparação, o movimento clássico cobriu a mesma distância em um segundo plano.

Para o seu treino diário, faça a explosão para trás para obter velocidade, equilíbrio e ritmo em vez de penetração profunda. Mova-se com leveza dos pés e continue praticando para encurtar a distância. Você também pode fazer exercícios isométricos para fortalecer suas panturrilhas para ajudar no seu aumento de velocidade, como na foto 1.

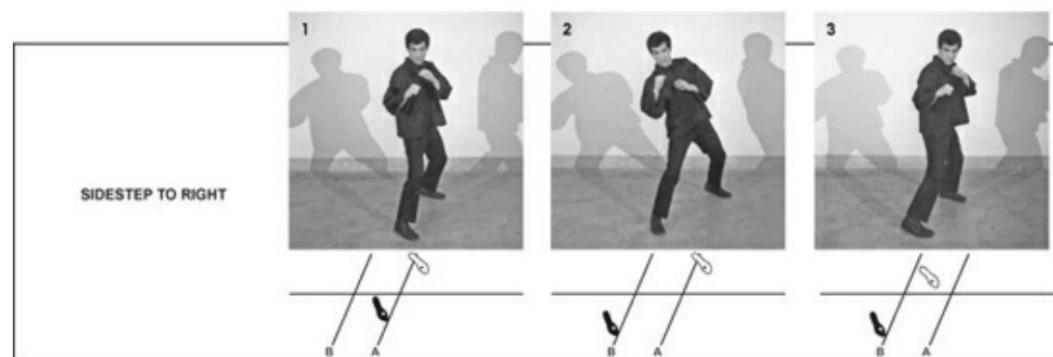
Durante a corrida, faça um avanço rápido, fechando rapidamente os pés e depois voltando à corrida. Outro exercício é praticar com um parceiro. Deixe seu parceiro fazer a explosão para trás enquanto você faz a explosão para a frente. De uma posição de guarda, tente alcançar seu parceiro com um chute lateral leve enquanto ele tenta manter distância. Em seguida, inverta suas posições.

Aprenda a não se jogar de forma imprudente em seu parceiro, mas tente diminuir a lacuna de espaço de maneira calma e exata. Continue perfurando cada vez mais rápido investindo duzentas a trezentas vezes por dia. A aceleração pode ser aumentada apenas pela disciplina em seu treino.

Passo Lateral

O passo lateral é a técnica de mover o corpo para a direita ou para a esquerda sem perder o equilíbrio. É uma manobra defensiva segura e essencial para atacar ou produzir aberturas para um contra-ataque quando o adversário menos espera. É usado para evitar ataques diretos, golpes ou chutes. Você também pode frustrar seu oponente simplesmente se movendo quando ele estiver prestes a atacar.

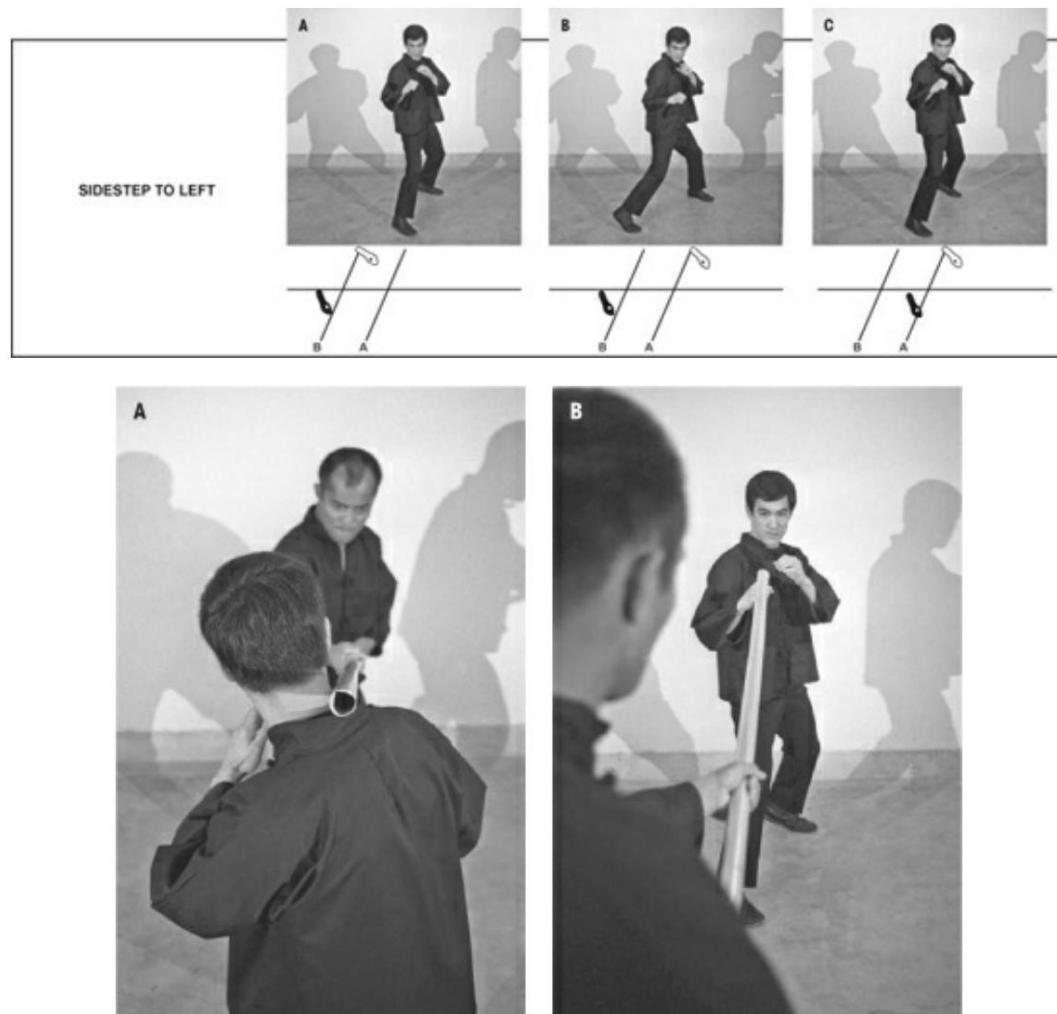
Para desviar para a direita de uma posição de guarda pouco ortodoxa (pata sul), move o pé direito ligeiramente para a frente e bruscamente para a direita cerca de 18 polegadas, como nas fotos 1 e 2. Seu pé esquerdo ou traseiro fornece o ímpeto ao aterrissar levemente na bola do pé direito. Por um instante, seu ombro balança para a direita e seu peso se desloca para o pé da frente com o joelho dobrado. Seu ombro se realinha automaticamente quando você desliza rapidamente o pé esquerdo exatamente da mesma maneira e retoma a posição de guarda, como na foto 3.



Para desviar para a esquerda de uma postura de canhoto, como na foto A, move o pé esquerdo ligeiramente para a frente e para a esquerda cerca de 18 polegadas, como na foto B. Durante esse movimento, seu corpo está mais alinhado do que quando se move para a direita. Como seu corpo está mais alinhado, você está em melhor equilíbrio e seu peso é distribuído uniformemente entre seus dois pés durante o deslocamento. Seu pé direito ou dianteiro deve seguir imediatamente da mesma maneira,

Machine Translated by Google
retornando à posição de guarda, como na foto C. Você notará que dar um passo para a esquerda é mais natural e fácil do que para a direita.

Bruce Lee usa um staÿ para praticar seu footwork. Na foto A (ver página 56), ele coloca o staÿ perto do pescoço e ligeiramente acima do ombro. O parceiro tenta empurrar o bastão longo nessa área exata, e Lee se ajusta ao impulso usando o footwork.



Nas fotos B e C (vista frontal), o parceiro empurra seu staÿ e Lee dá um passo para o lado esquerdo, mantendo seu corpo em equilíbrio e seus olhos continuamente em seu parceiro. Ele tem que se mover bruscamente para evitar a borda do bastão.

Em luta corpo a corpo ou em combate, uma postura bastante segura é o drop shift ou a queda para frente, como na foto D. Isso é feito deslocando o corpo para a frente e ligeiramente para a esquerda, com a cabeça próxima e ambas as mãos levantadas. Ele é usado para ganhar a posição de guarda externa ou interna, o que permite que você golpeie a virilha do oponente, dê um uppercut, pise no peito do pé ou o agarre para baixo. No deslocamento para frente, você pode se mover diretamente para a esquerda, direita ou para trás, usando o mesmo passo. Isso depende da sua estratégia e do grau de segurança exigido naquele instante.

Contra um lutador ortodoxo, você se desviaria para a direita ou para longe da mão traseira dele. Contra um canhoto, você se move na direção oposta, ou seja, principalmente à sua esquerda. A arte de dar um passo para o lado não é se mover cedo, mas tarde e rapidamente, pouco antes de ser atingido.

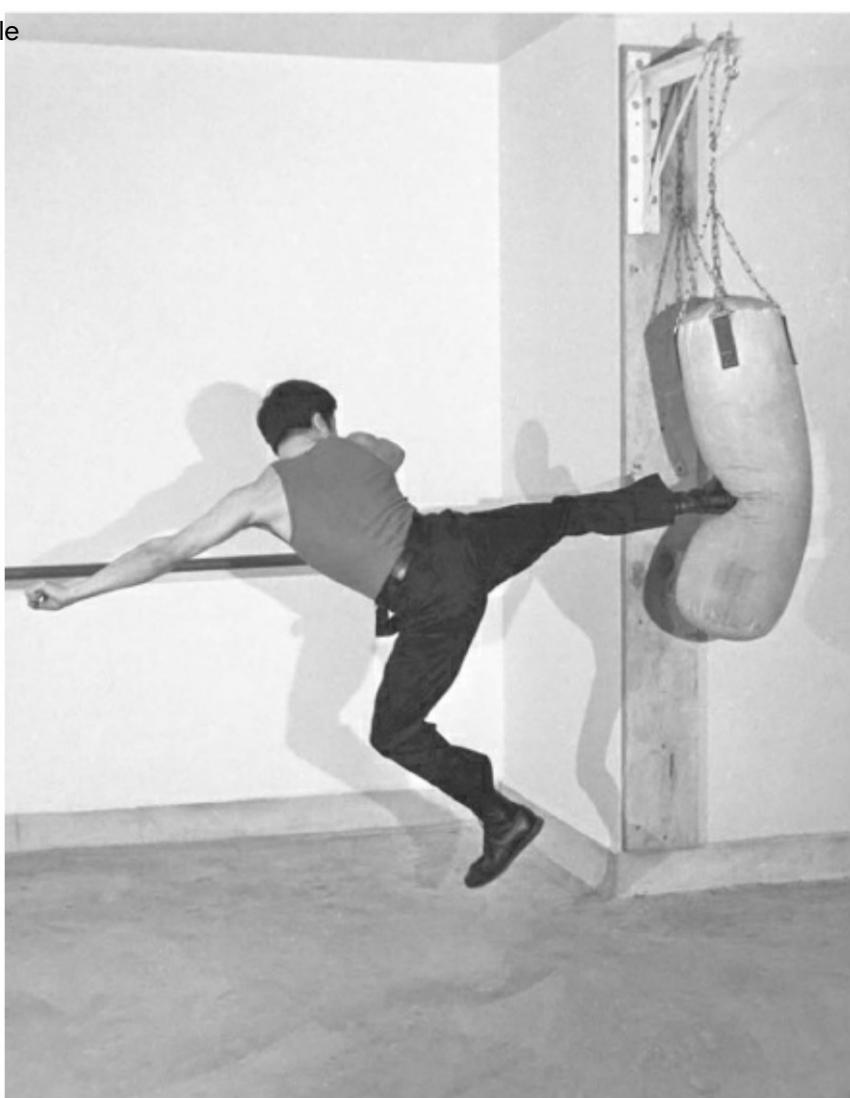


Em quase todos os movimentos, seu primeiro passo é com o pé se movendo para aquela direção específica na qual você pretende ir. Em outras palavras, se você desviar para a direita, seu pé direito se moverá primeiro nessa direção. Se você desviar para a esquerda, seu pé esquerdo se move primeiro.

Para se mover rapidamente, seu corpo deve se inclinar para a direção que você está indo logo antes você sai.

No jeet kune do, o objetivo do footwork é simplificação, economia e velocidade com o mínimo de movimento. Mova-se apenas o suficiente para evitar o ataque ou golpe do oponente e deixe-o se comprometer totalmente. Não se canse dançando na ponta dos pés como um boxeador chique.

Enquanto pratica, fique em pé naturalmente - com facilidade e conforto - para que seus músculos possam ter um desempenho máximo. Aprenda a diferenciar entre conforto pessoal e conforto de perfuração. Você nunca deve estar definido ou tenso, mas flexível e preparado.

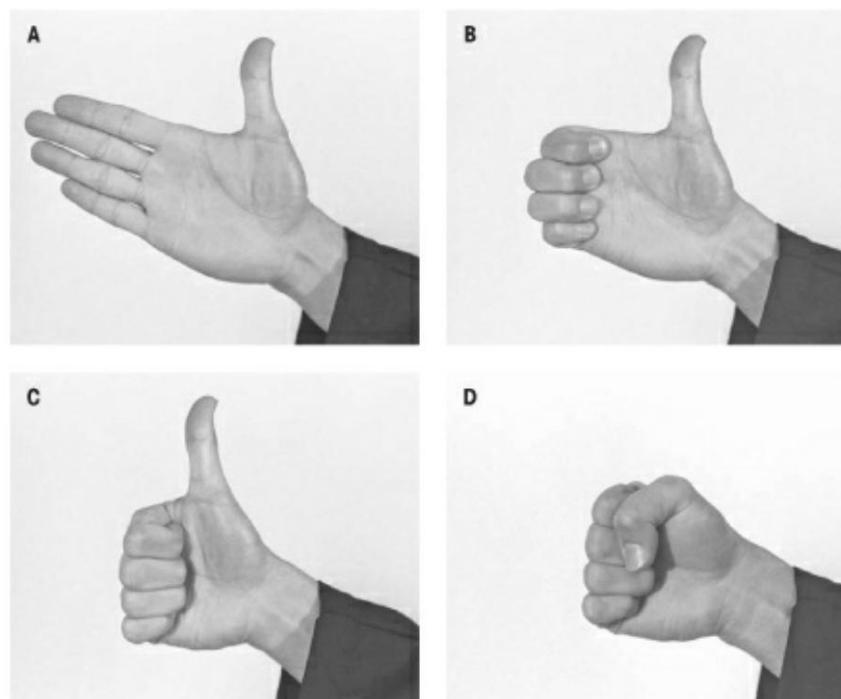


Treinamento de força

O poder de bater não se baseia estritamente na força. Quantas vezes você já viu um boxeador que não é musculoso, mas dá uma surra em seu soco? E então você vê outro boxeador musculoso que não consegue derrubar ninguém. A razão por trás disso é que a força não é gerada por seus músculos contráteis, mas pelo ímpeto e velocidade de seu braço. Bruce Lee, um peso de 130 libras, foi capaz de bater mais forte do que um homem com o dobro do seu tamanho porque o golpe de Lee, com uma força pesada por trás, foi muito mais rápido.

No jeet kune do, você não bate apenas balançando o braço. Todo o seu corpo deve participar do impulso — seus quadris, ombros, pés e braços. A inércia do seu soco deve ser uma linha reta na frente do seu nariz - usando-o como ponto de orientação - como na foto 1. O soco não se origina do ombro, mas do centro do seu corpo.

Na foto 2, o *yst* cai muito para a esquerda, expondo o lado direito para um contra-ataque e não permitindo muito tempo de recuperação para uma defesa. Na foto 3, o soco vem do ombro sem muita força por trás. Ele é muito rígido para aproveitar o movimento do quadril e do corpo.



Socos ou chutes diretos são a base para lutas científicas e artísticas. É um conceito moderno em jyūjutsu's derivado do conhecimento de alavancagem corporal e maquiagem. Um soco do seu braço sozinho não fornece energia suficiente. Seus braços devem ser usados estritamente como portadores de sua força, e a aplicação correta de seu corpo deve fornecer o poder. Em qualquer golpe de força, o corpo deve estar equilibrado e alinhado com o pé da frente, formando uma linha reta. Esta seção do seu corpo é o esteio, funcionando como um eixo para gerar energia.

Antes de poder socar com força, você deve primeiro aprender a cerrar os punhos corretamente — caso contrário, você corre o risco de machucá-los. De uma posição aberta de seus dedos e polegar, como na foto A, role as pontas dos dedos em sua palma, como nas fotos B e C. Em seguida, sobreponha o polegar firmemente sobre os dedos cerrados. A ponta do polegar se estende até o centro do dedo médio, como na foto D.

Existem vários exercícios de treinamento que você pode utilizar para aprender socos poderosos. Uma das melhores maneiras é aprender a usar os quadris. Para fazer isso, amarre um barbante em um pedaço de papel, cerca de 8 por 11 polegadas, e pendure-o do teto até a altura do peito.

Usando este papel fino como seu alvo, fique a cerca de sete a dez polegadas de distância com os dois pés paralelos a ele. Mantendo ambas as mãos levemente fechadas na frente do peito, os cotovelos pendurados livremente ao lado do corpo, gire o corpo no sentido horário o máximo possível nas pontas dos pés. Ambos os joelhos devem dobrar ligeiramente para que seu corpo se torça totalmente. Agora, seu corpo deve estar voltado para a direita, a 90 graus do alvo, com o peso mudando para o pé esquerdo. Mas seus olhos devem estar constantemente fixos no alvo.

Gire nas pontas dos pés, com os quadris iniciando um movimento súbito de rotação. Seu peso muda rapidamente para o outro pé enquanto seus ombros giram automaticamente após seus quadris. Simultaneamente, enquanto seu corpo está girando, levante o cotovelo direito até a altura do ombro bem a tempo de aplicar uma cotovelada no alvo adequado. O impulso deve girar seu corpo 180 graus para que fique voltado para o lado oposto ou esquerdo. É muito importante que seus quadris girem levemente à frente de seus ombros para obter a potência máxima.

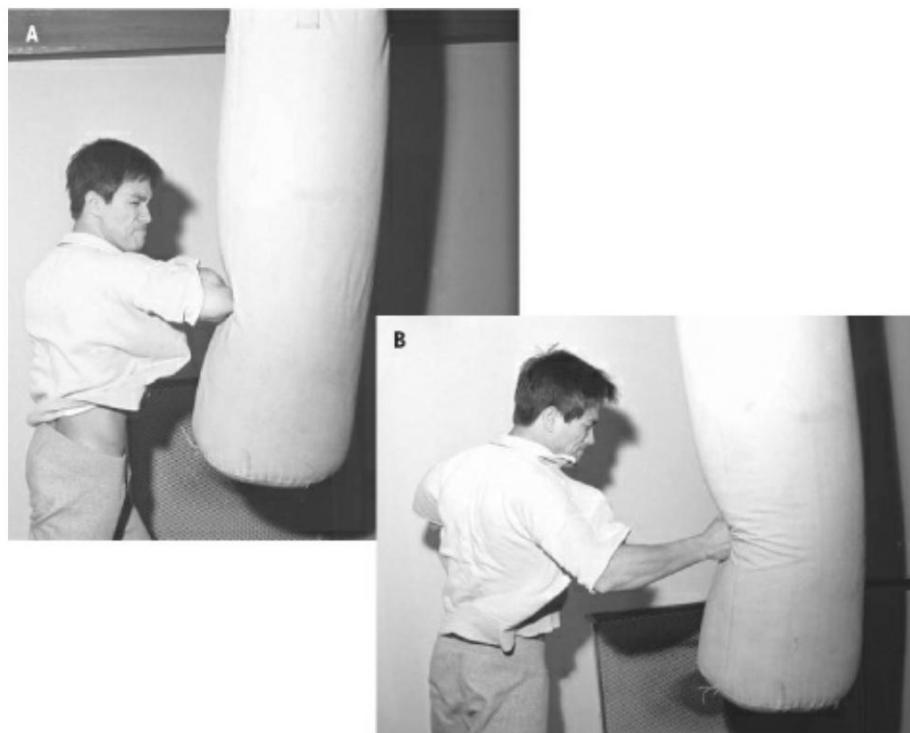
Repita o mesmo movimento do lado esquerdo, golpeando com o cotovelo esquerdo. Depois de aprender a controlar seu corpo e começar a se sentir à vontade neste exercício, você pode usar os punhos.

Dê um passo para trás cerca de 20 a 25 polegadas do alvo. Mantendo a posição exata do corpo, acerte o alvo com um soco direto. Neste ponto, seu corpo deve estar alinhado corretamente, você deve ter um bom equilíbrio e seu movimento deve ser fluido, com seus quadris iniciando a rotação. Seu poder nos socos deve aumentar entre 80% e 100%.

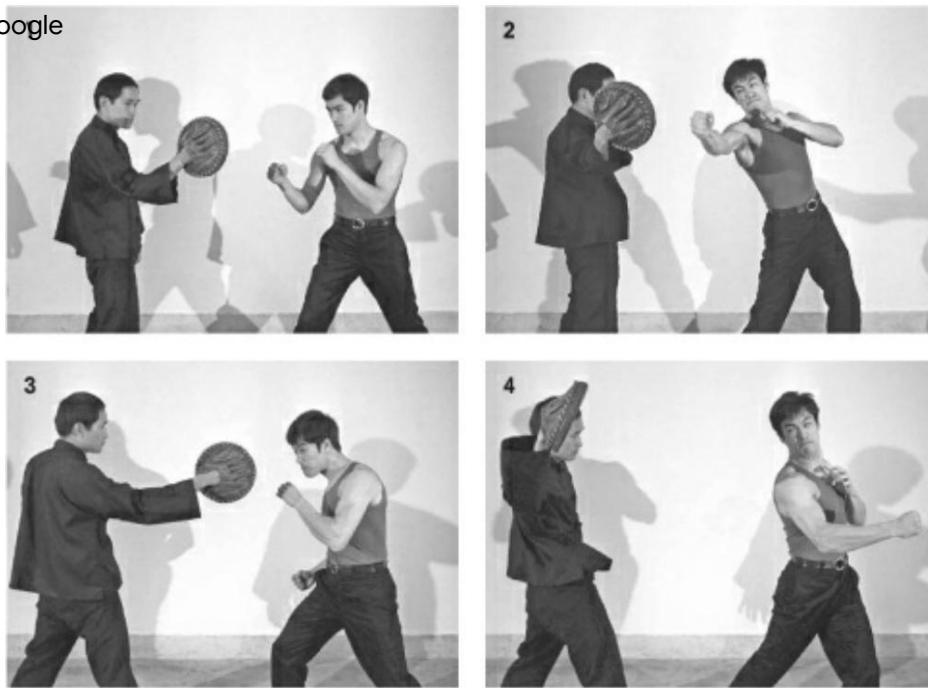
Gradualmente, para manter seu corpo em equilíbrio, especialmente após a conclusão do balanço, coloque o pé esquerdo para frente e o pé direito para trás (postura ortodoxa). A partir desta posição, gire seu corpo no sentido horário até que seus ombros estejam em linha reta com o alvo. Seu pé da frente deve estar a cerca de 15 centímetros de distância. Agora seu peso se inclina fortemente sobre o pé traseiro com ambos os joelhos levemente dobrados. À medida que os quadris iniciam o movimento, você gira nas pontas dos pés e seu corpo é impulsionado para frente pelo ímpeto do pé traseiro. Seu calcanhar traseiro sobe à medida que seu peso muda rapidamente para o pé da frente com a entrega do soco. No final da ação, seu joelho traseiro está praticamente esticado e seu calcanhar traseiro está

Machine Translated by Google
quase completamente levantada. Seu corpo deve estar voltado para o alvo. Este movimento é semelhante a um jogador de beisebol balançando um taco com toda a sua força.

Uma vez que você tenha entendido essa maneira de bater, você pode começar a trabalhar em seus golpes de força batendo no saco de pancadas pesado, como na foto A. Aqui, Lee usa sua cotovelada para desenvolver seu movimento de quadril, depois trabalha em seus socos, como na foto B.



Seu passo final no soco para obter força é inverter o pé e posicionar-se na posição de guarda, com o pé direito à frente. Com os dois joelhos levemente dobrados e o calcanhar traseiro levantado, desloque seu peso levemente para o pé traseiro por um instante. Seu peso deve ser ajustado para menos de um segundo porque você tem que girar seus quadris no sentido anti-horário e porque seu peso muda para o pé da frente antes de dar um soco. Este soco direto líder não tem tanta força quanto os outros, que têm acesso a uma rotação mais livre e completa dos quadris. Mas se você pode dominar este soco com o tempo de rotação correto do quadril, você tem um soco que é muito mais eficaz do que um jab e muito instrumental para o sucesso de seu sparring e luta. Será sua arma mais utilizável e confiável. Como com as outras técnicas de perfuração, a partir do alvo de papel você pode substituir alvos mais sólidos para desenvolver seu poder.



Lee costumava se concentrar fortemente no soco direto em sua programação diária de treinamento, usando aparelhos diferentes. Nas fotos 1 e 2, ele usa uma almofada de perfuração. Às vezes ele puxava a mão direita para trás para dar um golpe muito mais forte, como nas fotos 3 e 4 para simular uma luta corpo a corpo.

Outro aparato utilizado em seu treinamento foi o escudo de luz, como nas fotos X e Y. Lee gostava de usar vários equipamentos de rebatidas. Ele costumava dizer: “Não conheço a verdadeira sensação de bater em uma pessoa. Em primeiro lugar, cada parte do corpo humano tem uma composição diferente. Você pode atingir uma substância óssea dura ou uma área macia e gordurosa. E segundo, bater com luvas é diferente de bater com os nós dos dedos. Infelizmente, usar os nós dos dedos em seu parceiro não é muito prático.”



O escudo apresenta uma sensação diferente quando há contato. O escudo é mais sólido que o pad e, como o suporte fica mais firme com as duas mãos no equipamento, ele não cederá como o pad. Para um soco mais punitivo, Lee escolhe a bolsa de lona, como na foto 1. Ele normalmente tinha três bolsas penduradas na parede. Um foi preenchido com areia, outro com cascalho ou feijão e o terceiro com serragem de aço encontrada em qualquer oficina mecânica. No início, é aconselhável que você use luvas de boxe leves na bolsa de lona pesada, bem como nessas bolsas de parede. Você deve primeiro endurecer os dedos antes de ficar com os punhos nus.



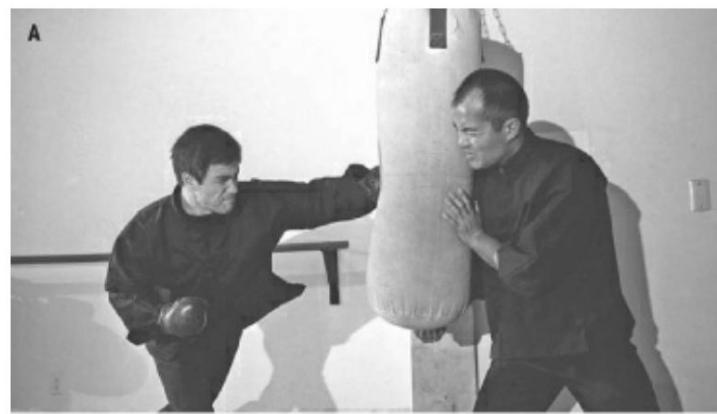
No jeet kune do, seus socos não são lançados como os do estilista clássico. Em vez de usar os dois primeiros nós (o indicador e o dedo médio), use os três últimos dedos, como na foto 2 e B, mas sim são arremessados do peito, como Lee está prestes a fazer na foto A. A entrega deve ser reta e não com uma torção da mão. Se você torcer sua mão, os nós dos dedos se alinharão horizontalmente no impacto, mas se você acertar o alvo, ele atingirá o alvo vertical ou obliquamente, como na foto B. Consequentemente, você deve endurecer os últimos três nós dos dedos, como na foto 2 .

Além de perfurar os sacos de lona da parede para endurecer, você também pode treinar com uma caixa de areia ou cascalho, como na foto C. Outros exercícios incluem flexões com as mãos cerradas. Coloque as articulações dos dedos indicadores e os dois dedos pequenos em um piso duro de modo que as palmas das mãos fiquem voltadas uma para a outra. Este é um excelente exercício para iniciantes, pois eles podem endurecer gradualmente os nós dos dedos sem risco de lesões.



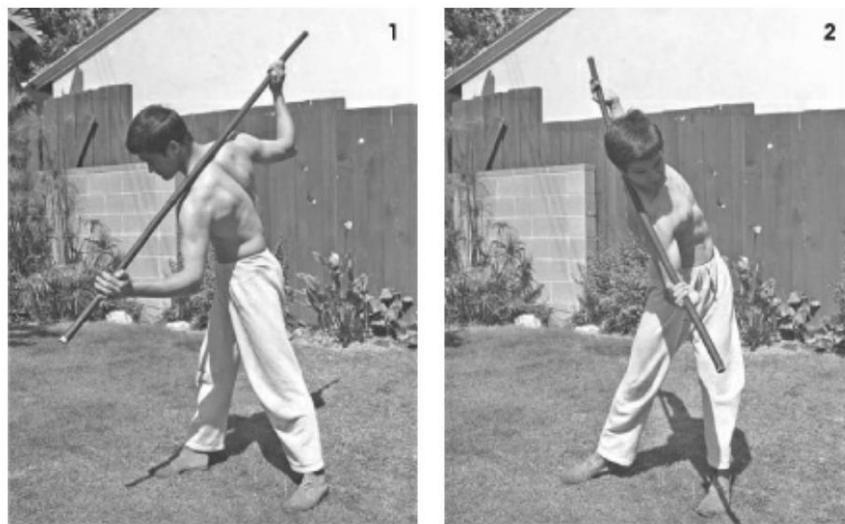
Por estar na posição de guarda de canhoto ou JKD, é evidente que a mão direita ou dianteira perderá considerável poder de soco para um destro. A menos que ele possa puxar a mão direita mais para trás, ele não tem o espaço necessário para desferir o golpe mais devastador. A potência agora está sendo substituída pela velocidade neste caso. Para compensar, a mão esquerda ou traseira deve fazer o trabalho.

Se você é um destro natural, socar com a esquerda parece muito estranho no começo. Você estará desequilibrado, e seu soco dessa mão será fraco, lento e não muito preciso. Mas praticando constantemente com o pé direito como líder, como na foto A, e fazendo o movimento exatamente, você deve desenvolver seu poder de soco nessa mão.



Eventualmente, seus socos retos e cruzados traseiros serão os socos mais poderosos disponíveis em seu arsenal. Você estará dependendo deles para seus golpes de nocauta. Continue praticando com a mão esquerda até que se torne natural.

Um dos implementos mais úteis, mas simples, que Bruce Lee incorporou em seu cronograma de treinamento foi o cilindro redondo de aço. O cilindro, pesando cerca de meio quilo, fica confortavelmente na mão. Você pode melhorar rapidamente sua entrega de golpes tirando vantagem deste exercício. Segurando um desses cilindros em cada mão, fique com os pés paralelos e soque diretamente na frente do nariz várias vezes. A ideia por trás disso é desenvolver os golpes de estalo ou chicote. Se você mantiver o corpo e os braços relaxados, notará que

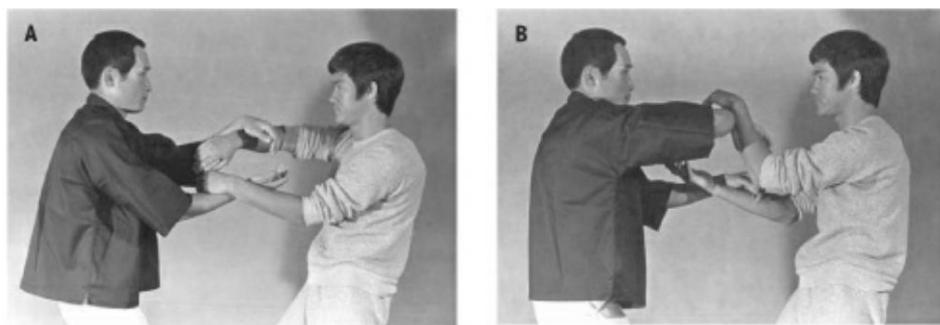


Este treinamento tem um duplo propósito. Desenvolve velocidade em sua entrega, bem como em seu poder. Depois de um tempo, você aprenderá a socar com peso em seus golpes, mesmo sem os pesos. O segredo por trás do exercício é se concentrar ou fingir que suas mãos vazias ainda contêm os cilindros enquanto você desfere os golpes.

Ao dar um soco forte, é fácil desenvolver o mau hábito de jogar os ombros para fora da linha, de modo que apenas um ombro faça o trabalho. Em outras palavras, o alinhamento dos ombros pode ser facilmente perturbado, causando perda de potência na entrega. Para manter a coordenação entre os ombros, Lee usa um staÿ, como nas fotos 1 e 2. Segurando o staÿ com as mãos afastadas, ele o coloca nas costas dos ombros. Enquanto ele torce seu corpo de uma posição para outra, o longo bastão mantém seus ombros retos em todos os movimentos.

Depois de praticar com os pesos do cilindro por algum tempo, você notará que seus golpes têm mais impacto mesmo sem os pesos. Esta é a sua introdução ao fato de que sua mente pode fazer maravilhas com sua força física. Esse poder ou força extra é o que Lee chamou de “energia fluindo”, que no aikido é chamado de “ki” e no tai chi chuan é chamado de “chi”.

O que você está experimentando agora é apenas um pequeno grau de energia fluindo. Para aumentar essa energia, existem vários exercícios, e um dos melhores exercícios que deve ser parte integrante do seu treinamento é o chi sao, que foi brevemente descrito no [Capítulo 2](#).



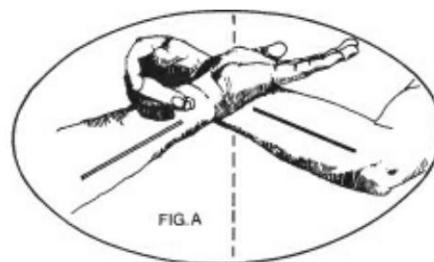
Ao realizar o chi sao para desenvolver sua energia, mantenha o corpo e os braços relaxados, como nas fotos 1 a 6 (vista aérea) e nas fotos A e B (vista lateral). À medida que seus pulsos tocam os de seu parceiro, como na figura A, apenas coloque força suficiente em suas mãos para rolar os braços para frente e para trás. Nas fotos 1 a 6, Lee demonstra como seus braços devem rolar. As setas são

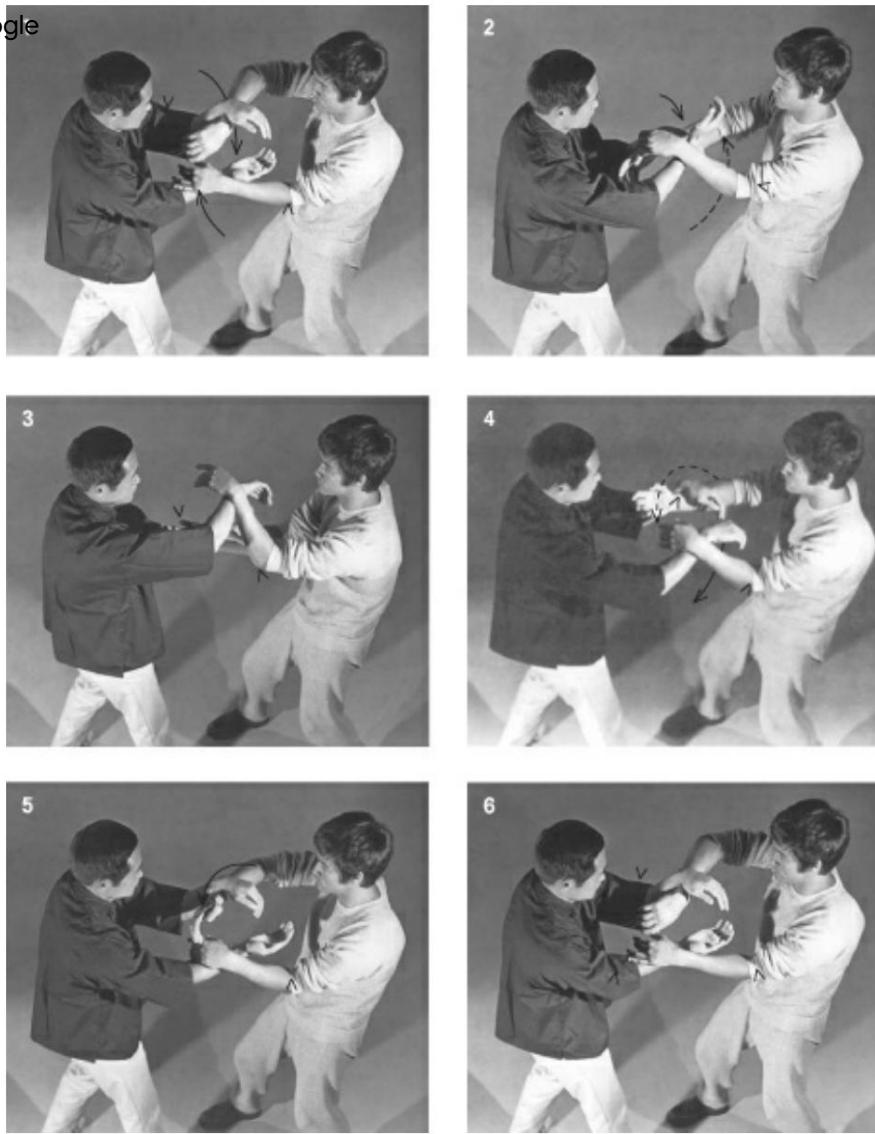
Machine Translated by Google
indicado em cada foto para ilustrar o movimento das mãos. Os cotovelos são posicionados próximos ao corpo enquanto giram os braços de forma constante e suave. Embora os braços pareçam rolar de um lado para o outro, a concentração de sua energia deve ser para a frente.

O movimento de rolamento não é a essência do chi sao. É o fluir de seus braços que é importante. A ideia nos estágios iniciais não é lutar contra a força um do outro, mas concentrar-se em sentir essa energia. Se você tentar empurrar seu parceiro para trás, estará perdendo todo o propósito do chi sao. Esse movimento vigoroso tensionará seus braços e, consequentemente, seus ombros ficarão rígidos. Você então perderá o equilíbrio e começará a confiar na força bruta em vez da energia que flui. Pense em um parafuso que está girando para dentro. Você nunca desenrola o parafuso; você mantém uma pequena área dentro e sempre a dirige para frente.

Essa energia deve fluir da cavidade do abdome, e não dos ombros. Para fazer isso, imagine que a água está fluindo pelos seus braços como uma mangueira sendo alimentada do centro do seu corpo por volta do umbigo. Isso faz com que a parte inferior dos braços fique pesada.
Mantenha os dedos soltos e esticados porque a água tem que sair pelos dedinhos.

Se ambos os parceiros emitirem o mesmo grau de energia ou “água” através de seus braços, nenhum deles penetrará no outro. O movimento será constante, uniforme e rítmico. Cada parceiro sentirá os braços do outro como flexíveis, mas firmes. Os braços parecem fracos, mas são muito potentes. Seus cotovelos devem estar imóveis – eles não podem ser forçados a se aproximar do seu corpo. Seus braços flexíveis podem ser movidos de um lado para o outro, mas não em direção ao seu corpo. À medida que você se torna mais proficiente, a circunferência do seu movimento ou rolamento torna-se cada vez menor, como se a água que flui através de seus braços estivesse tentando penetrar e cobrir todas as rachaduras menores.



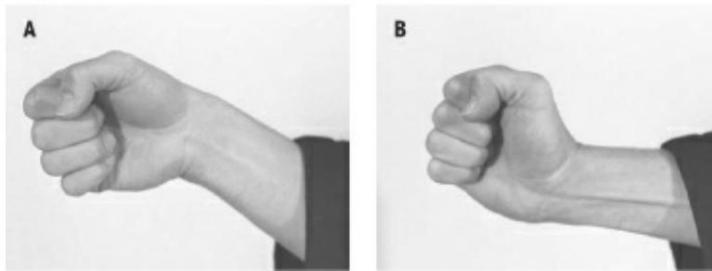


Chi sao é uma parte importante do jeet kune do porque sua aplicação eficiente de técnicas depende da frouxidão dos braços e do corpo. Este exercício é a melhor maneira de desenvolver sua energia fluida para que você possa estar constantemente relaxado e solto, mas sem sacrificar o poder.

Para testar se sua energia está fluindo, peça a alguém que estenda a mão para você e, em seguida, dê um golpe cortante na mão dele. Primeiro, faça-o normalmente e depois com a energia que flui — concentre-se no peso de sua mão, mantenha o braço solto e coloque o peso na parte inferior do braço. Não diga ao seu parceiro o que você está fazendo. Depois de cada golpe, pergunte se ele sente alguma diferença. Se ele o fizer, então bata sua mão com e sem a energia que flui, deixando-o decidir após cada golpe se a força é mais pesada ou mais leve. Se os golpes com a energia que flui são mais poderosos, você sabe que está fazendo certo. Se você não conseguir encontrar alguém para cooperar com você, também poderá testá-lo por conta própria.

O incrível soco de uma polegada, como nas fotos 1, 2 e 3, que Lee costumava impressionar as multidões com as manifestações, foi possível por causa de seu uso proficiente de seus quadris, fluxo de energia, soco e entrega do soco. O *üst* é vertical e engatilhado no pulso, como na foto A. O *üst* vira para cima de repente no impacto, como na foto B. Este soco vertical é usado apenas em quartos próximos a partir de cinco polegadas ou menos do alvo. Se você tentar usar este soco à distância, ele vai jogar seu tempo no impacto. O soco de uma polegada é realmente mais para fins de demonstração. Geralmente, você nunca quer dobrar seu

pulso em situação de fute real porque você pode se machucar f.





Existem outras maneiras de amplificar o poder de sua energia fluindo. Você pode fazer isso enquanto dirige seu carro. Coloque os braços no volante como se estivesse fazendo chi sao e pressione os braços. Na foto A, parece que Lee está fazendo exercícios isométricos, mas na verdade está pressionando os braços contra a barra, liberando sua energia. Felizmente, desenvolver sua energia fluindo pode ser praticado em qualquer lugar que permita que você pressione um ou ambos.

braços.

Muitos que tentam o soco de uma polegada derrubam seus oponentes de seus pés, mas em vez de socar, eles apenas os empurram para baixo. Você não pode machucar seu oponente com um empurrão. A arte de socar não é empurrar. No soco, o pico de sua força ou força está no ponto de contato, mas no empurrão, a força começa desde o início da entrega e geralmente perde seu poder quando seu braço está totalmente estendido. O soco vem da rotação de seus quadris, enquanto empurrar é geralmente do pé de trás, impulsionando seu corpo para frente.

Quando você estiver batendo, especialmente o saco pesado, perfure o saco. Você descobrirá que terá uma penetração mais profunda e mais forte se fizer isso em vez de se concentrar na superfície da bolsa. "Follow-through" significa aceleração contínua do seu soco até o alvo. No entanto, o impulso ou poder não cessa aí, mas se estende através do alvo. Não está atingindo seu oponente, mas passando por ele. Depois de passar por ele, sua mão de soco deve ser retirada tão rapidamente quanto você a empurra para frente.

Não dê seus socos em um movimento de corda; eles devem ser jogados em linha reta. Seu punho se fecha pouco antes do impacto de chicote. Para adicionar força adicional, a mão livre pode ser puxada de repente e em conjunto em direção ao seu corpo no ponto de impacto.

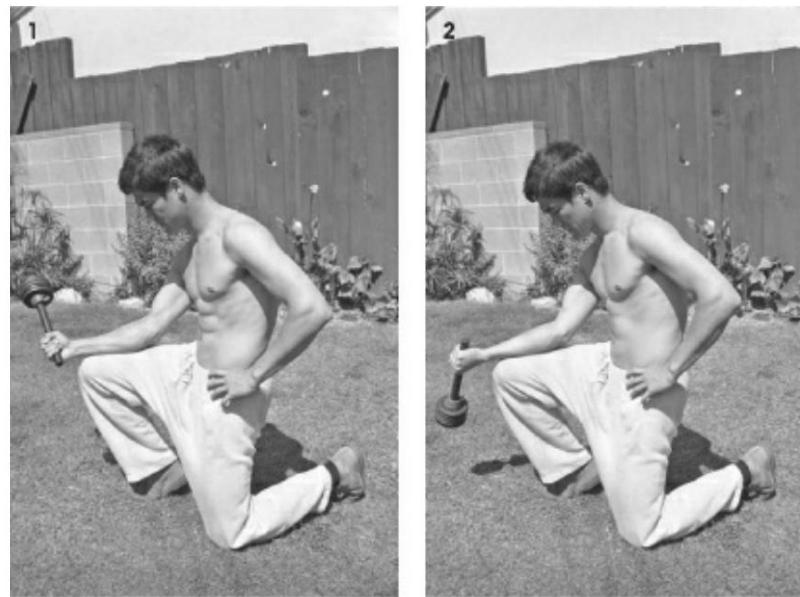
Se você está dando um passo para dar um soco, seu soco faz o contato antes que seu pé aterrisse no chão; caso contrário, o peso do corpo seria assimilado no chão em vez de atrás do seu soco. Seus quadris e ombros devem iniciar a ação antes de seu braço para desferir um golpe rápido, preciso e poderoso. Embora o movimento do seu pé aumente seu poder, você pode realmente nocautear seu oponente sem dar um passo ou mostrar qualquer esforço em sua ação, se a entrega for feita corretamente.

Um golpe poderoso depende da alavancagem e do timing. O momento certo é uma obrigação para um poderoso

Força de tração

Embora Bruce Lee primeiro tenha estudado wing chun kung fu, ele improvisou tantas técnicas diferentes que o jeet kune do parece não ter relação com o kung fu. Lee não descartou completamente as técnicas do wing chun. Ele manteve alguns deles, mas também os alterou tão completamente que não são reconhecíveis como a arte original.

Duas técnicas que ele continuou a praticar foram “lop sao” (agarrar a mão) e “pak sao” (bloqueio de tapa), especialmente depois de fazer chi sao. Ele foi forçado a revisar ambas as técnicas porque no wing chun ambos os parceiros ficam com seus corpos de frente um para o outro e com os pés paralelos. Mas na posição de guarda JKD, os parceiros ficam com um pé à frente e a extensão da mão não é a mesma.



Lee sempre acreditou que o treinamento correto com pesos poderia aumentar seu poder. Mas ele era muito seletivo em seu exercício. Ele evitou exercícios que desenvolveriam músculos que interfeririam em seu desempenho em sparring ou luta.

Além dos músculos abdominais, ele se concentrava fortemente nos antebraços porque acreditava que eram os músculos dos quais dependia para socar e puxar, como em lop sao. Seus treinos incluíam o curl reverso. Para tirar o máximo proveito disso, ele cobriu a barra com uma esponja, perdendo o poder de agarrar enquanto passava as mãos sobre a esponja.

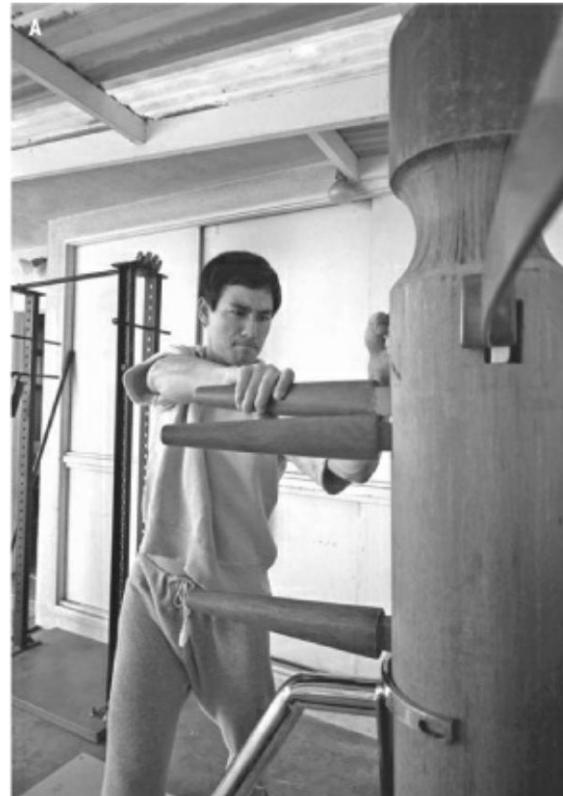
Ao fazer o exercício, ele dependia muito dos músculos do antebraço para carregar os pesos até o peito.

Outro excelente exercício para os antebraços foi a extensão reversa. Em vez de enrolar os braços, ele levantou os pesos na frente dele. Com os braços totalmente estendidos, ele apoiou os pesos o máximo possível na altura do peito.

Ele também apertou uma bola de borracha na palma da mão e trabalhou com o rolo de pulso, como nas fotos 1 e 2. Usando o haltere sem as placas em uma extremidade, ele torceu o pulso para frente e para trás.

Lee desenvolveu tanta força em seus braços que quando ele puxou seu parceiro, ele jogou a cabeça para trás enquanto o corpo voava em direção a ele. Um fator que contribuiu para o desenvolvimento do

Machine Translated by Google
a força de tração era o seu persistente treino de lop sao no wing chun “dummy”, como na foto A. Além de desenvolver os músculos do antebraço, ele endureceu os braços batendo-os no braço de madeira.



Ao trabalhar com pesos, certifique-se de incluir exercícios de velocidade e flexibilidade de forma congruente. Um levantador de peso pesado com muita potência, mas sem flexibilidade ou velocidade, terá problemas para acertar seu oponente. Será como um rinoceronte tentando encurralar um coelho.

Chute forte

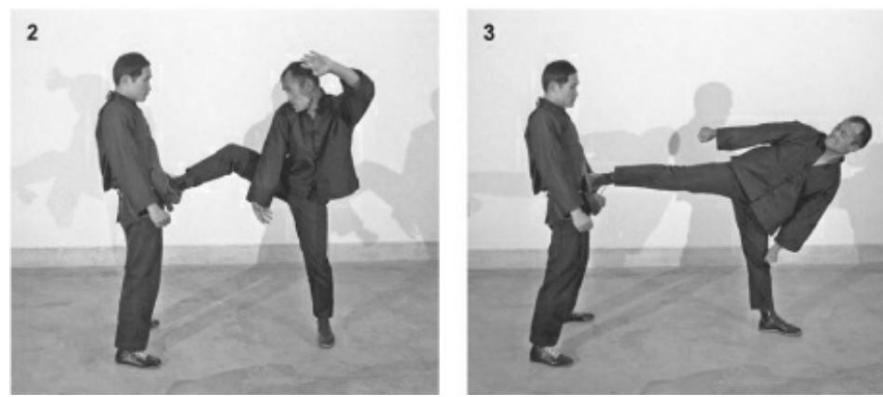
Golpear com o pé tem várias vantagens. Primeiro, sua perna é muito mais poderosa que sua mão. Na verdade, chutar corretamente é o golpe mais poderoso e prejudicial que você pode administrar. Segundo, sua perna é mais longa que sua mão, então é sua primeira linha de ataque, normalmente precedendo seu soco. Terceiro, bloquear um chute é muito difícil, especialmente nas áreas da linha baixa, como canela, joelho e virilha.



Infelizmente, muitos artistas marciais não lucram com seus ativos. Eles chutam, mas sem qualquer poder. Chutes rápidos ou parecidos com postes, como nas fotos 1 a 3, ainda estão sendo usados. Eles não geram energia suficiente para ferir ou danificar. Nos chutes fortes, seu peso não está por trás do golpe, e nos chutes com vara, seu corpo está muito desequilibrado.

O forte de Bruce Lee era o chute lateral, como mostra a foto A, que difere do chute lateral clássico. No clássico, o chute lateral tem força, mas não velocidade. O chute lateral tem velocidade, mas não tem força. No chute lateral do jeet kune do, tanto o snap quanto o empuxo são combinados para que não haja perda de potência e velocidade. Lee costumava deixar cair uma prancha de cinco centímetros da altura do ombro e quebrá-la ao meio antes de cair no chão. Se seu chute tivesse apenas força, mas nenhum snap, a prancha seria arremessada a uma distância sem quebrar, a menos que estivesse presa. Se seu chute tivesse o snap, mas não o poder, a prancha não quebraria porque uma prancha de duas polegadas sem suporte é muito grossa para se dividir com um chute instantâneo.

Para fazer o chute lateral, fique de pé com os pés afastados e paralelos um ao outro. Levante o pé direito cerca de 30 centímetros do chão enquanto se equilibra à esquerda. Pise o pé direito para baixo com força e deixe-o subir cerca de uma polegada do chão. Como socar com energia fluindo, aqui novamente, você deve se concentrar com peso no pé. Em outras palavras, a água está agora fluindo através de sua perna direita (mangueira), e quando ela está totalmente estendida por sua pisada para baixo (jorrar da água), ela se move para cima (salpica explosivamente). Até que você aqueça as pernas com chutes leves, não bata o pé



Agora você está pronto para chutar de lado. Como na pisada, coloque todo o seu peso no pé esquerdo enquanto levanta o pé direito e chuta para fora em vez de para baixo. Seu joelho esquerdo deve estar levemente dobrado para que você possa se inclinar um pouco para trás e não para frente, como a maioria dos Gire a bola do pé esquerdo enquanto empurra o pé direito para a frente. Para força extra, gire os quadris apenas um instante antes da extensão total da perna - isso lhe dará a chave de fenda ou a força de torção em seu chute. Em seguida, encaixe o pé em toda a extensão para obter o efeito de chicote.

Se você gosta de chutar algo sólido, pode bater em qualquer parede de madeira ou concreto. Meça sua distância até a parede e apenas chute-a. Porque seu pé deve estar pousando, você não vai se machucar. Um chute forte apenas fará seu corpo saltar para trás porque a parede não flexionará.

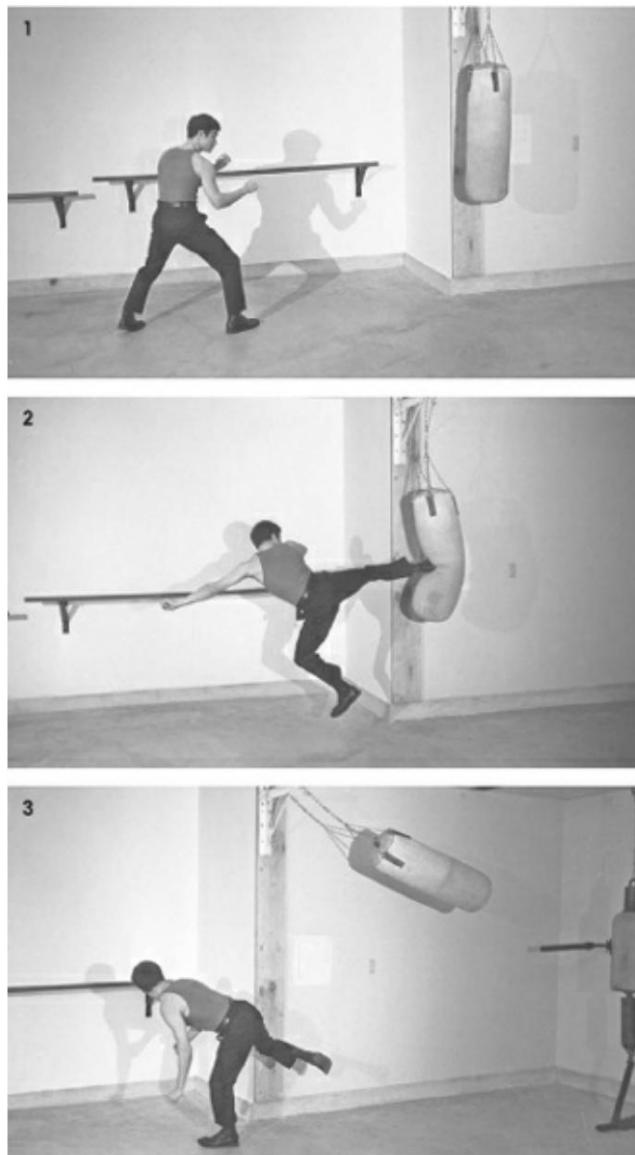
Depois de ter o jeito de fazer o chute lateral, você está preparado para chutar o saco pesado. A partir da posição de guarda, faça a explosão para frente, conforme explicado no [Capítulo 3](#). Mire seu golpe diretamente no centro do saco, como nas fotos 1, 2 e 3.

No impacto, seu pé deve pousar horizontalmente na bolsa e não obliquamente. O som no impacto deve ser um baque alto e estalado como um chicote se você chutou o saco e estalou o pé no final. Se houver mais pressão do que batida, o som será um baque leve ou fraco. Em ambos os chutes, a força é exercida, exceto que o golpe causará o dano e o empurrão apenas derrubará o oponente de forma inócuia.

Se você atacar o saco rapidamente e manter seu corpo em equilíbrio, poderá gerar mais força em seu chute do que jamais imaginou ser possível. Geralmente, o chute é dado com seu corpo próximo ao chão para mantê-lo em equilíbrio mesmo após a execução. Mas para um golpe muito mais poderoso, levante seu corpo um pouco mais alto enquanto se move em direção ao saco, e assim que você estiver empurrando o pé direito através do saco, pise ou leve o pé esquerdo para baixo. Em outras palavras, a força agora está sendo exercida de ambas as pernas. Esta pode ser a maneira de desferir um golpe punitivo sem uma arma.

Uma nota de cautela: se você errar o saco completamente ou não atingi-lo com firmeza, poderá machucar o joelho do chute. A razão é que seu pé está arremessando muito rápido que seu corpo e, quando você erra, é como se alguém puxasse sua perna para fora do joelho.

Em lutas reais ou sparring, não é muito prático utilizar o último chute porque pode facilmente deixar você desequilibrado se você errar. Além disso, quanto mais alto você pular, mais tempo você permitirá que seu oponente evite seu ataque.

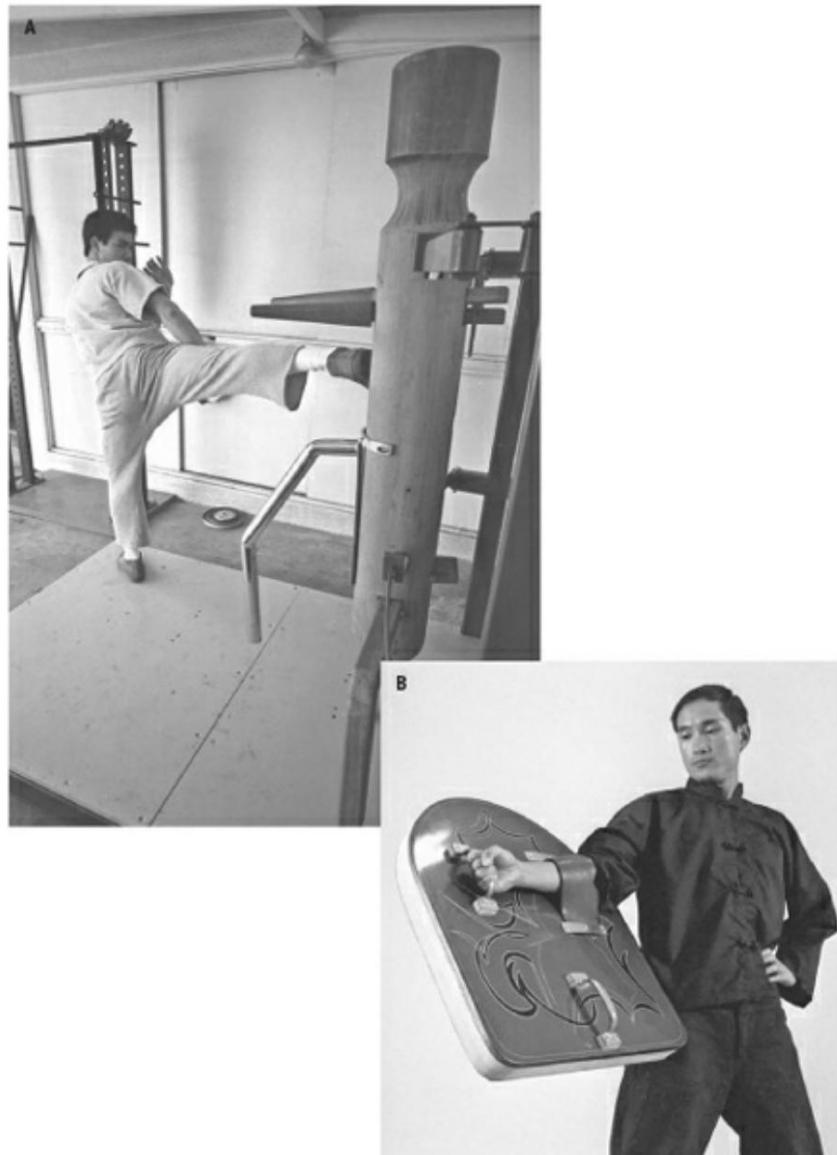


O saco pesado é um dos aparelhos mais valiosos do jeet kune do e, aliás, das outras artes marciais também, porque só nele se pode praticar. Você pode ter um bom treino apenas fazendo os chutes laterais continuamente por vários minutos. Ao chutar o saco, deixe-o balançar para trás a cada vez antes de chutá-lo novamente.

Para ensinar um iniciante a chutar, segure a bolsa para ele colocando o joelho na borda inferior da bolsa e ambas as mãos suavemente atrás da área central da bolsa para evitar que seus dedos sejam esmagados. Antes de ficar de costas para o saco, certifique-se de conhecer a força do chutador. Na foto 1, Lee atingiu a bolsa com tanta força que o impacto fez a pessoa atrás dela voar pela sala, causando uma lesão no pescoço que durou vários dias por causa da chicotada.



Lee sempre acreditou que você deve praticar acertar diferentes tipos de alvos para obter uma sensação diferente de cada um no impacto. Ele usava principalmente o saco pesado, mas muitas vezes chutava a tela da parede, o saco de feijão ou o saco de areia, o bloco de socos, o boneco de madeira como na foto A e o escudo pesado portátil como na foto B.

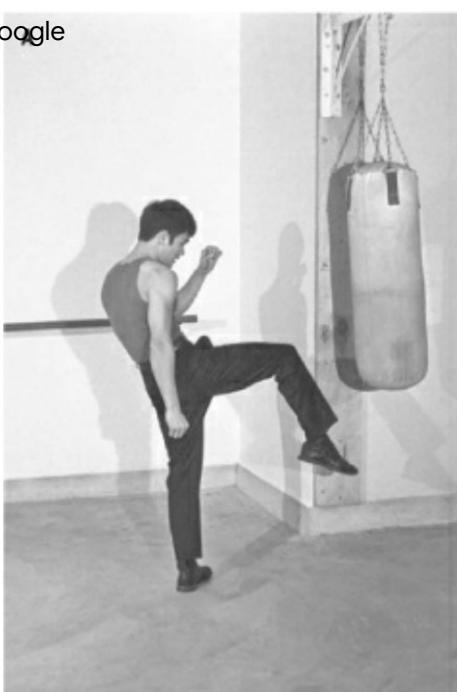




Depois do saco pesado, os próximos aparelhos favoritos de Lee para chutar foram o escudo pesado e o air bag, porque ele podia exercer toda a sua força em um alvo em movimento sem realmente ferir o titular, como nas fotos 1, 2 e 3.

Embora o chute frontal não seja tão poderoso quanto o chute lateral, Lee aumentou a explosividade de seu chute usando os quadris. Em vez de contar apenas com o estalo do pé a partir do joelho, ele empurrou os quadris para frente apenas um instante antes de seu pé fazer contato, como nas fotos A e B. O momento desse movimento é muito importante e difícil de fazer. Pratique-o diariamente até que você tenha o dom dele.

O texto tenta ilustrar uma instrução passo a passo de como fazer o chute lateral. Mas uma vez que você entenda como entregá-lo, você deve fazê-lo sem hesitação, mas em um movimento suave e fluido.





Treino rápido

O que é velocidade na luta? É a velocidade de suas mãos, pés e movimento do corpo? Ou existem outros fundamentos mais prevalentes em um bom lutador? O que é um bom lutador?

Para responder a estas perguntas: Um bom lutador é uma pessoa que pode atingir seu oponente mais rápido, mais forte, sem muito esforço perceptível e ainda assim evitar ser atingido. Ele não possui apenas um par de mãos e pés rápidos ou movimentos corporais rápidos, mas tem outras qualidades, como movimentos não telegráficos, boa coordenação, equilíbrio perfeito e consciência aguçada. Embora algumas pessoas sejam dotadas de algumas dessas qualidades, a maioria desses atributos é desenvolvida por meio de treinamento intenso.

Toda a força ou poder que você desenvolveu em seu treinamento é desperdiçado se você for lento e não puder fazer contato. Potência e velocidade andam de mãos dadas. Um lutador precisa de ambos para ser bem-sucedido.

Uma maneira imediata de aumentar sua velocidade no impacto é “estalar” ou “chicotear” sua mão ou pé imediatamente antes do contato. É o mesmo princípio do arremesso overhand. Por exemplo, se você arremessar uma bola de beisebol balançando totalmente o braço e estalando o pulso no último momento ou no final do seu swing, a bola terá mais velocidade do que sem o snap.

Naturalmente, o swing mais longo com um snap terá mais aceleração no final do que um swing mais curto com um snap. Um chicote de 12 pés, exatamente, gerará mais ferroada do que um chicote de dois pés.

Velocidade na perfuração

O soco de costas não é o mais rápido nem muito forte porque você não consegue utilizar o movimento total do corpo. Mas é um golpe em que você pode aplicar totalmente o movimento de chicotear ou estalar. Primeiro, ele é lançado mais como um balanço do que um impulso para frente, o que significa que você pode colocar mais impulso na entrega. Em segundo lugar, há mais elasticidade ou liberdade de movimento em seu pulso ao dobrá-lo de um lado para o outro (palma para os dedos) em vez de para cima e para baixo (polegar ao dedo mínimo). Isso significa que você é capaz de chicotear ou estalar com mais força, como na foto A.

O backyst é usado principalmente para atacar a seção da cabeça do seu oponente. É usado fortemente em combinação com lop sao (técnica de agarrar a mão), como na foto B. É entregue na altura do ombro, mas também pode ser usado como um ataque surpresa e ser lançado em qualquer lugar da cintura ao ombro . É muito difícil bloquear uma vez que você tenha adquirido os movimentos não telegráficos.



Embora algum poder seja perdido neste soco, ele é compensado ou resgatado quando combinado com lop sao. Se você puder desenvolver um forte poder de tração em seu braço, você será capaz de empurrar seu oponente para frente e aplicar o soco de costas. O impacto deve ser devastador quando seus dedos atingem o rosto do seu oponente. É como dois carros em movimento rápido colidindo de frente.

Para desenvolver velocidade ou agilidade no soco traseiro, acenda uma vela e tente apagá-la com a aceleração do soco. Outro exercício interessante é fazer com que um parceiro tente bloquear seu soco enquanto você o lança no rosto dele, com controle. Se ele errar o bloqueio, você deve ser capaz de parar o soco a cerca de um quarto de polegada da pele dele.



Lee também usou o boneco de cabeça saltitante, como na foto X, que foi criado estritamente para treinamento solitário. A cabeça é acolchoada e resistente para receber golpes fortes.

O jab principal é a arma de ataque mais rápida disponível para você. É rápido em atingir seu alvo porque percorre apenas uma curta distância. É também a arma de mão mais longa acessível a você. Porque você não aperta a mão, mas tem os dedos

estendido, você adiciona mais alguns centímetros ao seu alcance, como nas fotos 1 e 2.

O poder não é necessário nesta técnica porque você foca sua mira nos olhos do seu inimigo. Em vez disso, seus ativos importantes são a precisão e a velocidade. O jab é uma arma ameaçadora e perigosa para o adversário porque causa muito dano e é muito difícil de se defender.

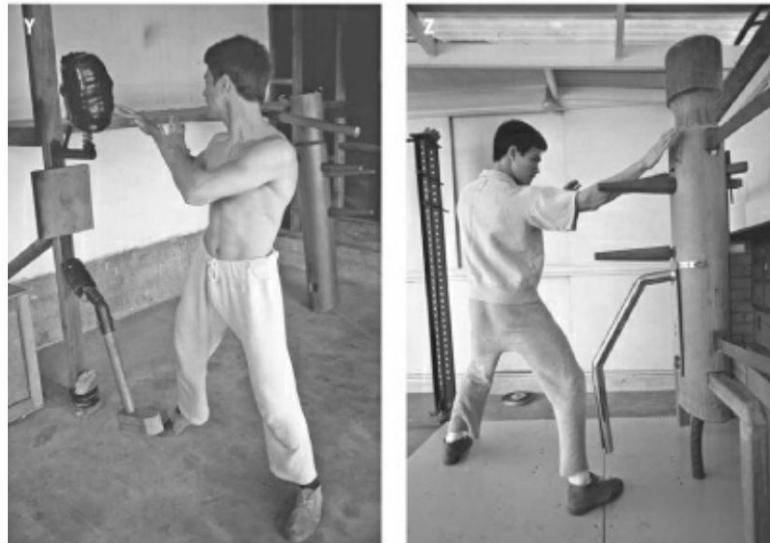
Para se proteger de danificar seus dedos, se você errar e acertar um objeto duro, como a cabeça ou um osso de seu inimigo, aprenda a formar sua mão corretamente. Alinhe a ponta de sua mão, como na foto A, dobrando levemente os dedos mais longos para ajustar aos mais curtos e enfile o polegar. Sua mão deve se parecer com uma lança.

Para desenvolver velocidade no jab com o dedo, você precisa de muita prática, e a maior parte disso será resultado de sua própria iniciativa. A velocidade depende da economia de movimento, e o jab é uma técnica com a qual você tem a oportunidade de experimentar. O jab, como todos os golpes JKD, deve ser empurrado para frente sem nenhum movimento de retração. É como uma cobra que se lança em sua presa sem aviso prévio.



Quanto mais horas você gastar em velocidade, mais rápido suas mãos viajarão, com o passar do tempo. Como o boxeador que sacode as mãos enquanto corre, você também deve levar a sério o treinamento solitário. Um excelente dispositivo de treinamento para isso é o alvo de papel, como na foto B. É tão barato e fácil de construir e ainda muito valioso para quem quer aumentar sua velocidade no soco ou jabbing.



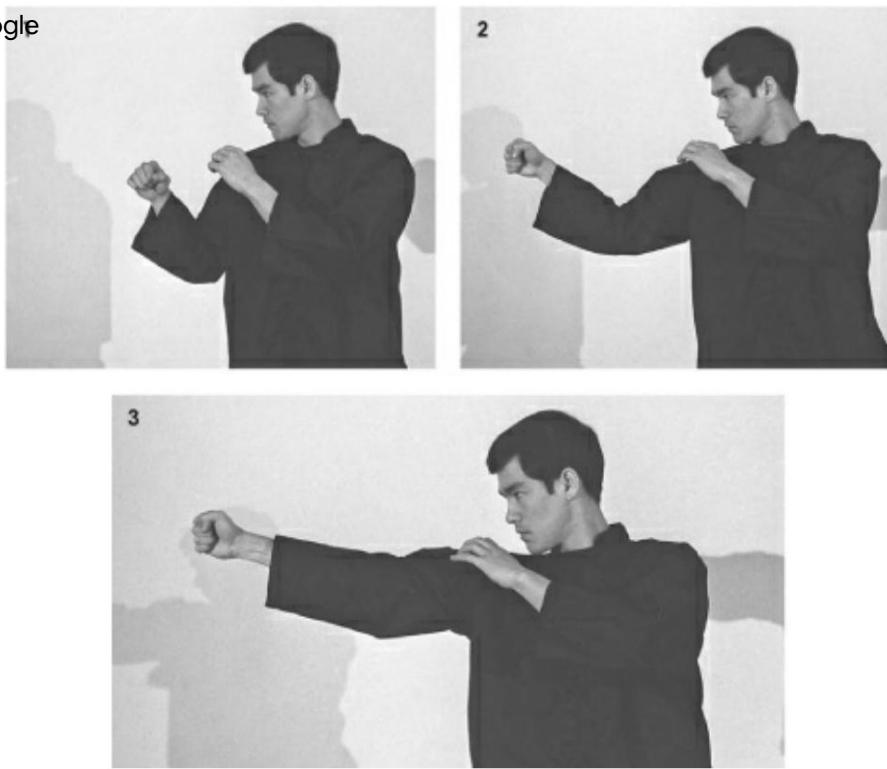


Além do alvo de papel, Lee costumava praticar em uma tira de couro grossa para endurecer os dedos, como na foto X. Ele também trabalhou muito no manequim de cabeça saltitante, como na foto Y, que é excelente para golpes de dedo. Ele cede quando atingido, mas é sólido o suficiente para endurecer os dedos.

Embora o boneco de madeira seja muito sólido para espetar seus dedos, é um aparato valioso para praticar a combinação de golpes com o dedo, como na foto Z. É como um oponente da vida real com seus braços estendidos e sua perna impedindo sua aproximação.

O jab de dedo principal é a arma de mão mais rápida, e o direto principal é o mais rápido de todos os socos. A reta principal é o soco da espinha dorsal do jeet kune do. É a principal arma ofensiva, mas também é uma importante ferramenta defensiva para parar e interceptar um ataque complexo em um instante.

Embora o punção reto principal tenha sido discutido no [Capítulo 4](#), a potência não é uma de suas características principais. Na verdade, o soco direto principal é mais apropriadamente classificado como um “soco de velocidade”. Assim como o jab de dedo, ele percorre apenas uma curta distância até o alvo, como nas fotos 1, 2 e 3, pois essa mão já está estendida e mais próxima do alvo.

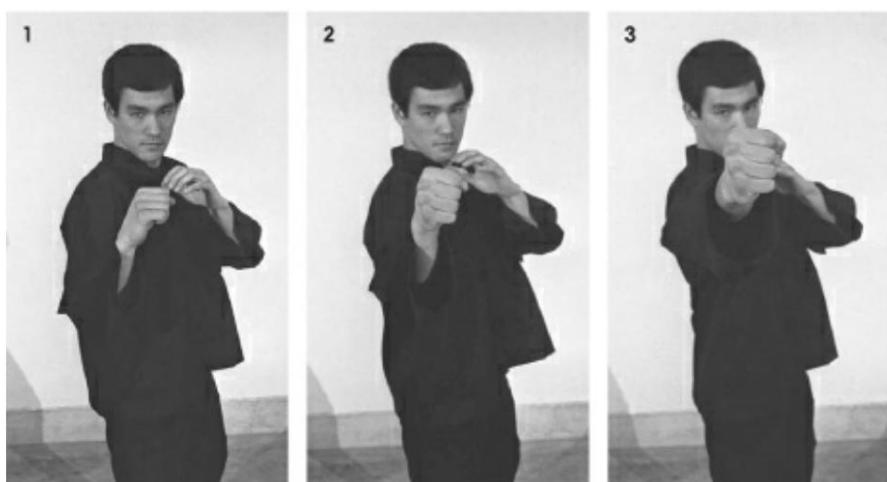


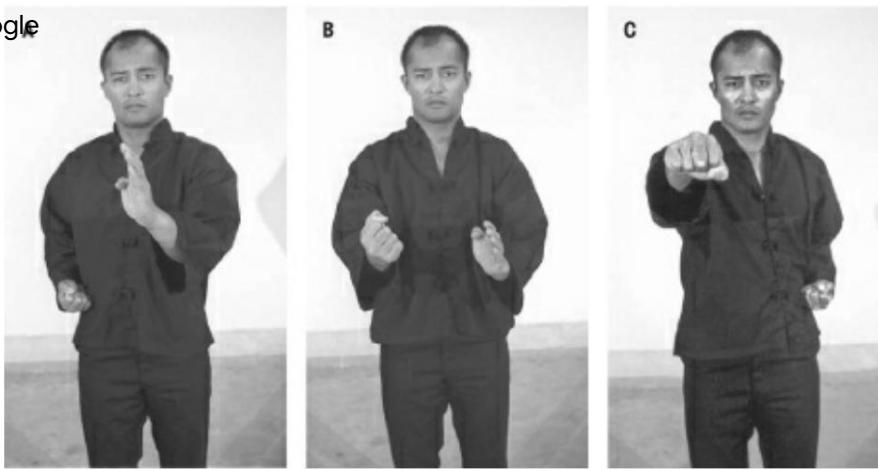
Além de ser o soco mais rápido, o pontapé direto também é o mais preciso porque é dado direto, a curta distância, e seu equilíbrio permanece intacto. Como o jab com o dedo, é difícil bloquear, especialmente se você o mantiver em um movimento contínuo e pequeno. Além disso, pode ser entregue mais rapidamente em movimento do que em uma posição fixed. Como o jab com o dedo, mantém o oponente no limite por seu gesto ameaçador.

Coloque um pouco de “zip” em seu soco, encaixando-o logo antes do impacto. Mantenha a mão solta e aperte o punho apenas um instante antes do contato. Para colocar a explosão no golpe, utilize o conceito de fluxo de energia adicionando peso à sua mão.

A linha reta não é um fim, mas um meio para um fim. Não é um golpe poderoso que vai derrubar seu oponente com um soco, mas é o soco mais dominante no jeet kune do e é usado profusamente com as outras combinações de socos e chutes.

O soco direto deve ser dado de uma posição de guarda com o ponto de contato alinhado com a superfície do seu ombro, como nas fotos 1, 2 e 3. Contra um oponente baixo ou se você estiver batendo no nível da linha baixa , sobre os joelhos para que os ombros fiquem alinhados com o ponto de contato. Da mesma forma, se ele for uma pessoa alta, fique na ponta dos pés.



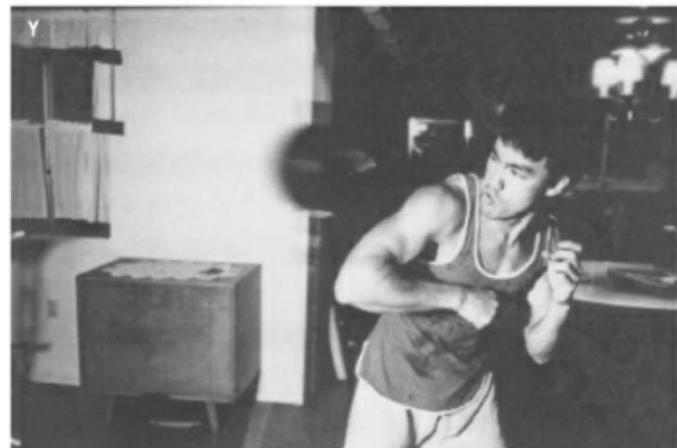


Mais tarde, à medida que você progride, o soco direto deve ser lançado de qualquer posição em que sua mão esteja, sem nenhum movimento extra, como retrá-la ou puxar o ombro para trás antes da entrega. Mas o soco deve ser lançado com o corpo em equilíbrio para ser eficaz.

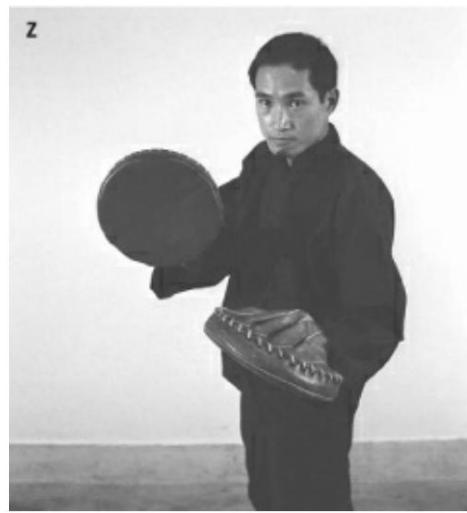
Ao contrário da postura clássica, a mão nunca é colocada no quadril, como nas fotos A, B e C, nem o soco é iniciado a partir daí. É impraticável ter sua mão viajando a distância extra e desnecessária. Além disso, a entrega de seu soco do quadril expõe uma grande área do seu corpo durante a ação.

Conforme discutido no capítulo anterior, a ponta direita terá mais força se você girar os quadris e utilizar todas as outras funções para um golpe forte. Mas às vezes isso vai telegrafar seu movimento, e você tem que decidir se sacrifica a velocidade pelo poder. Isso depende do seu oponente. Se ele for muito lento e desajeitado, você pode utilizar os golpes poderosos e ainda fazer contato. Mas se ele for rápido, você pode ter que se concentrar mais na velocidade do que na potência.

Entre os melhores equipamentos para desenvolver velocidade e precisão em seus golpes está o antiquado speed bag, como na foto X (ver página 96). A bolsa, sustentada por um elástico no teto e uma corda no chão, fica suspensa na altura do ombro. Para usar a bolsa corretamente, é preciso ser rápido com as mãos. Você tem que acertar o alvo perfeitamente para que a bolsa salte diretamente de volta para você, e você precisa de um bom timing com as mãos.



No início, use as duas mãos para socar o saco e fique com os pés paralelos, mas confortavelmente separados. Bata a bolsa diretamente em linha reta, usando o nariz como ponto de orientação. A característica mais valiosa da bolsa é que ela o obriga a bater diretamente e com firmeza e não empurrar ou não retornará a você bruscamente. Mas uma vez que você tenha o dom de dar um soco depois de vários treinos, você pode treinar na posição de guarda e empregar a combinação de punho e cotovelo. Bata com a mão e bloqueie ou golpeie com o cotovelo e o antebraço, como na foto Y.

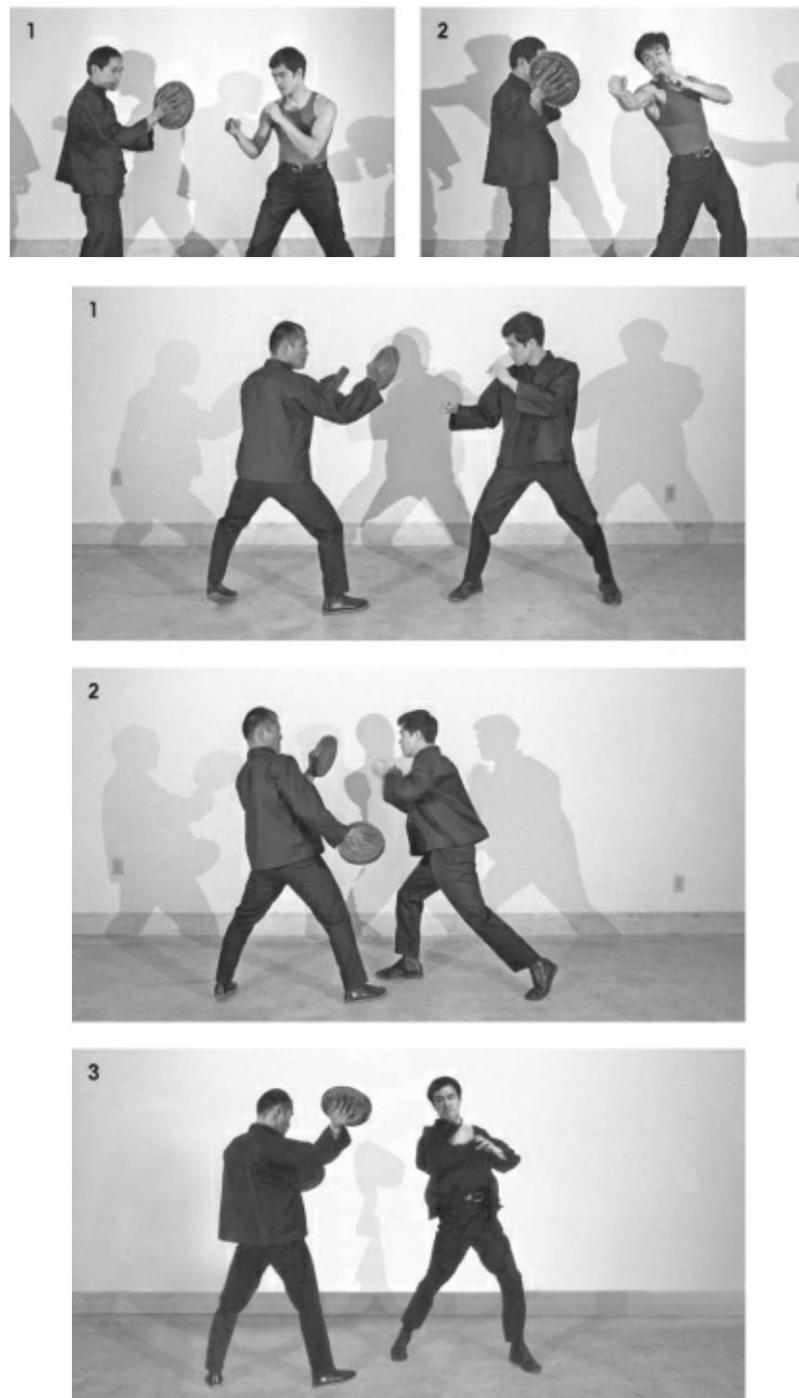


Você não pode acertar o saco em pé no estilo clássico, com seu soco desferido do quadril, porque será tarde demais para você reagir após o primeiro soco. Você corre o risco de ser atingido no rosto porque suas mãos não serão capazes de proteger sua cabeça do saco que se aproxima.

As almofadas de punção, conforme foto Z, são equipamentos versáteis usados para

Machine Translated by Google aumentar a velocidade e socos pesados para chutar e aplicar combinações. Você pode trabalhar com uma ou duas peças.

Nas fotos 1 e 2, Lee pratica um soco de direita explosivo com apenas um pad. Além da explosividade, um pad é bom para desenvolver velocidade em seu soco. Peça ao seu parceiro para segurar o bloco. Sempre que você tenta dar um soco, ele o empurra rapidamente para cima ou para baixo, tentando fazer você errar quando você tenta acertar em cheio.

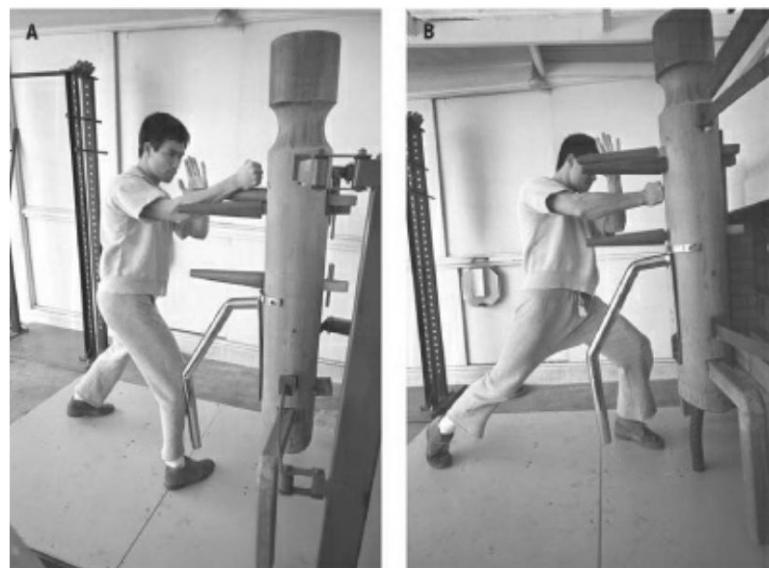


Nas fotos 1, 2 e 3, Lee lança sua direita principal e segue com sua esquerda para o segundo pad. Com um par de almofadas, seu parceiro pode ajudá-lo a desenvolver velocidade, mira e coordenação movendo-se e suas mãos ao redor - revelando um par de alvos indescritíveis.



Perfurar a bolsa de lona de parede não é recomendado para velocidade. Para desenvolver velocidade, você deve bater com velocidade em mente e não com força. Se você bater com força total o tempo todo, estará sacrificando a velocidade. Mesmo batendo no saco pesado, como nas fotos A e B, você consegue acertar com uma combinação de velocidade e potência. Use sua mão dominante e líder principalmente para velocidade e sua mão traseira para poder. De vez em quando, você pode desferir socos pesados de ambas as mãos enquanto “aglomera” o saco.

O boneco de madeira também pode ser usado para aprender golpes de velocidade com combinação de golpes e defesas, como nas fotos A e B. A desvantagem para uma pessoa que nunca trabalhou no boneco antes é que ele pode se machucar se seus movimentos não forem condicionados para atingir objetos sólidos.



O chumbo é quase como o soco direto principal, exceto que não tem a força do último soco. É usado principalmente como um “sensor” nas primeiras rodadas de sparring ou no início de uma luta entre dois lutadores astutos. O jab principal é usado como uma medida cautelosa para estudar o oponente em movimento. Quando dois lutadores habilidosos e pareados se encontram, às vezes o jab principal é usado durante a luta.

O jab principal é geralmente a técnica de mão dominante no boxe, mas no jeet kune do, é o soco direto principal. Ambas as técnicas têm quase as mesmas características: velocidade, precisão, entrega curta, equilíbrio corporal na entrega, e ambas são difíceis de bloquear.

No oyense, o jab principal é usado para manter o equilíbrio do oponente e criar aberturas para golpes mais punitivos. Na defesa, é uma manobra eficaz para parar ou enfrentar um ataque.

Por exemplo, você pode “derrotar seu oponente no soco” lançando um jab rápido no rosto dele quando ele está prestes a lançar um ataque. O jab também pode ser desferido de um braço estendido para “stijy-armor”, o que mantém seu oponente à distância e o impede de lutar de perto.

O jab é principalmente focado no rosto porque não tem força e causa pouco dano ao corpo. É um golpe mais fraco e irritante, que é bom como estratégia para usar contra um oponente. Também é lançado com folga no braço e um estalo antes do impacto.

Um excelente jogo infantil que é divertido e pode ser jogado com qualquer pessoa é o jogo de “tapa”. Estenda o braço totalmente à sua frente com a mão estendida. Seu polegar está no topo enquanto você o segura verticalmente. Quando seu parceiro balança a mão para dar um tapa na sua, você reage empurrando-a de repente para cima e em sua direção, tentando ao máximo evitar o contato. Você deixa ele dar o tapa até que ele erre, então você inverte os papéis.

Soco Não Telegráfico

Uma das características mais distintas que diferencia o jeet kune do dos estilos clássicos de kung fu e boxe é que Bruce Lee incorporou os aspectos não telegráficos da esgrima. Adotando parte de seu footwork e aplicando o princípio de empurrar a mão antes de seu corpo, é quase impossível desviar ou bloquear os golpes de velocidade, como o backyst, jab ou o soco principal.

O conceito por trás disso é que se você iniciar seu soco sem nenhum aviso prévio, como tensionar os ombros ou mover o pé ou o corpo, o oponente não terá tempo suficiente para reagir. Quando ele vir o soco chegando - isto é, se ele o vir - será tarde demais para ele bloqueá-lo ou apará-lo. Na verdade, o soco já faz contato, e sua mão está recuando quando seu corpo se inclina para a frente. É o movimento exato do esgrimista que empurra seu florete para frente e não avança até que sua mão esteja sendo retraída.

Se você socar simultaneamente, com apenas um leve movimento de seus pés ou corpo, você telegrafou ou avisou seu oponente de sua intenção. O segredo do movimento não telegráfico é relaxar o corpo e os braços, mas mantê-los tecendo em um leve movimento. Estenda sua mão frouxamente para que seus ombros não fiquem tensos e aperte sua mão apenas um instante antes do contato enquanto você estala. Você tem que manter uma “cara de pôquer” enquanto enfrenta seu oponente. Uma leve contração ou expressão em seu rosto pode desencadear sua intenção e avisar seu oponente.



Lee era tão bom em golpes rápidos que teve problemas em conseguir voluntários para ir até ele quando ele fazia demonstrações em torneios de caratê. Até os campeões tinham medo de enfrentá-lo porque a maioria sabia de suas proezas com as mãos. Nas fotos 1 e 2, Lee demonstrou sua velocidade contra um faixa-preta de caratê. Mesmo após indicar ao voluntário para onde seria direcionado o soco, o faixa-preta não conseguiu bloquear o soco em oito tentativas. Lee teve sucesso não apenas por causa de suas mãos rápidas, mas por causa de seu movimento impecável e não telegráfico.

Use seu soco não telegráfico com seu shuÿe frontal, conforme discutido no [Capítulo 3](#). Pratique o soco primeiro, depois o jab com o dedo e, finalmente, o soco direto principal.

No início, dê um soco ou jab no ar e, posteriormente, no alvo de papel. Mais tarde, use a almofada de perfuração. Assim como no treino de socos rápidos, faça com que seu parceiro puxe o pad rapidamente quando você der o soco, tentando ao máximo fazer você errar.

Outro exercício que você pode incluir no seu treino é o jogo de “bater palmas”. Fique a cerca de um braço inteiro mais outros quatro ou cinco centímetros de distância de seu parceiro. Deixe-o manter as mãos afastadas cerca de 30 centímetros à sua frente. A ideia é dar um soco no rosto ou no corpo dele direto entre as mãos. É um teste para saber se você pode acertar o alvo e estalar o punho antes que ele possa bater entre as mãos.

Se ele não puder, então deixe-o reduzir a distância entre as mãos até que seja apenas cerca de seis

Machine Translated by Google
polegadas. Você também pode se afastar dele enquanto desfere seu soco. Mas antes de tentar fazer este exercício, certifique-se de que você pode controlar seu soco. Se ele errar seu golpe, você deve ser capaz de pará-lo logo acima da superfície da pele dele.

Pode ser sábio aprender a controlar o soco antes de tentar o exercício de bater palmas. Faça com que seu parceiro fique imóvel; jogue seus socos a cerca de dois centímetros do rosto dele. Então, gradualmente, jogue seu soco cada vez mais perto até que você mal toque a pele dele. Seu parceiro deve sentir apenas o rascunho de sua ação. Enquanto isso, seu parceiro pode aprender a não piscar quando o golpe quase roçar seu rosto.



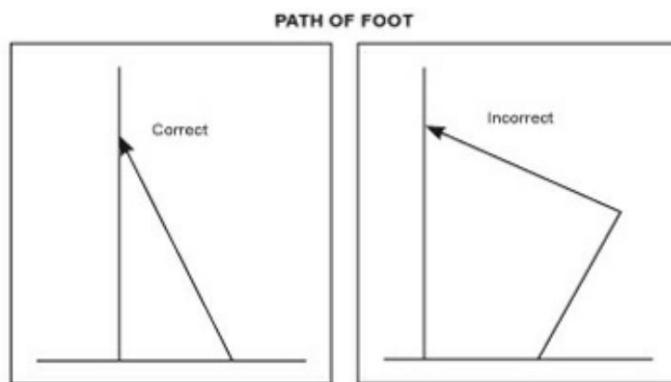
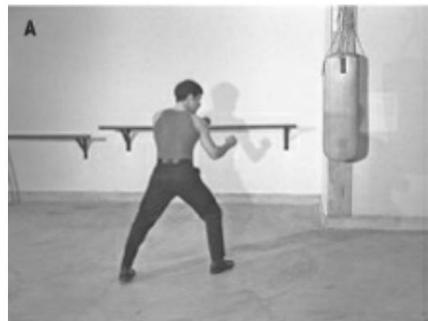
Velocidade no chute

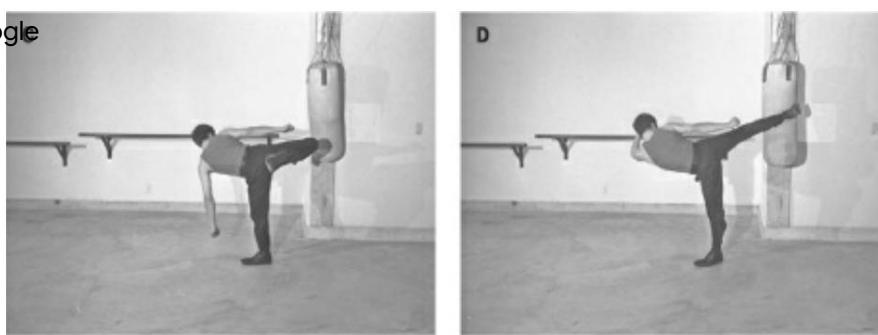
Os chutes JKD mais dominantes são os chutes laterais e de gancho. O chute lateral pode ser usado com rapidez e força, enquanto o chute de gancho é usado principalmente para velocidade. No jeet kune do, a maioria dos chutes são lançados do pé da frente, encurtando a distância entre você e o alvo.

O chute de gancho geralmente se concentra na linha superior – da cintura à cabeça. É especialmente eficaz quando direcionado para as costelas de seu oponente, logo abaixo do braço, como na foto A. Como mencionado no capítulo anterior, a perna é mais forte que a mão, então mesmo um chute rápido como o gancho pode incapacitar seu oponente com apenas um golpe.

O chute de gancho é mais difícil de aprender do que o chute lateral porque é mais difícil de desferir e porque tende a desequilibrá-lo no processo, especialmente nos chutes altos.

Para fazer o chute de gancho, fique na posição de guarda, como na foto 1. Levante o joelho da frente até que a coxa fique na horizontal, como na foto 2. A parte inferior da perna (abaixo do joelho) deve ficar solta e apontar para o chão em um ângulo de aproximadamente 45 graus. Seu peso deve estar completamente no pé de trás com o joelho levemente dobrado e seu corpo inclinado para trás. Em seguida, gire na ponta do pé traseiro, o que induz automaticamente a rotação dos quadris. Por fim, estale o pé a partir do joelho, o que endireita a perna de apoio, como nas fotos 3 e 4. O chute de gancho é realizado com apenas um movimento a partir do momento em que o pé sai do chão. Seus olhos devem estar constantemente no alvo e seu chute deve ser direcionado não para a superfície do alvo, mas através dele. Seu pé, como o soco, deve estalar ou chicotear logo antes do impacto.





Uma falha de um iniciante é que ele se inclina muito para a frente e inclui dois movimentos em seu chute de gancho. Depois de levantar o joelho, ele tende a balançar o pé para trás para dar o chute. (Veja o gráfico no caminho do seu pé.) Ele diminui a velocidade de lançamento, e os dois movimentos enfraquecem seu golpe por causa da hesitação e do fato de que ele não utiliza completamente a força combinada da ação do quadril e da perna, como Lee demonstra nas fotos A, B, C e D.

O chute de gancho geralmente é executado rapidamente com o movimento de pés de avanço rápido da posição de guarda, como na foto 1. Dê um passo à frente cerca de três polegadas, como na foto 2, então deslize seu pé traseiro rapidamente para frente, como na foto 3. pé de trás faz contato com o da frente, levante o pé da frente para aplicar o chute, como na foto 4.





Às vezes, seu oponente pode “aglomerar” você e você pode ficar bem perto dele.

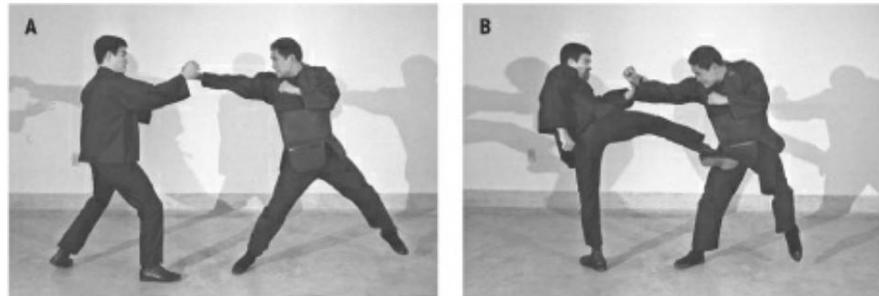
Nesta situação, omita o passo de três polegadas e, em vez da posição de guarda, como na foto 1, deslize o pé de trás rapidamente para a frente logo atrás do pé da frente, como na foto 2. Então, antes que seu oponente possa reagir , você deve lançar seu chute de gancho, como na foto 3. Este movimento deve ser feito com um movimento fluido e sem hesitação ou solavancos entre eles.



Outras vezes, você pode ser pego em intervalos. Você pode estar muito perto do seu

Machine Translated by Google
adversário de o passo de três polegadas e muito longe para usar o slide curto, como na foto 2. Quando você estiver nessa posição, basta fazer o burst ou lunge para frente, como na foto Y, antes de desferir o chute de gancho.

Embora o chute de gancho seja geralmente usado para o ataque de linha superior, muitas vezes ele é direcionado para a região da virilha, como nas fotos A e B. Isso depende do ângulo do seu corpo em relação ao do seu oponente. Muitas vezes você aprenderá que é o único chute prático para alcançar as áreas difíceis de atingir.



Existem vários aparelhos nos quais você pode treinar para desenvolver seu chute de gancho. Um dos mais práticos e menos caros é o alvo de papel. De uma posição de guarda, chute o alvo primeiro sem sair. Obtenha a “sensação” ou equilíbrio de sua postura e o caminho do seu pé. Preste muita atenção ao estalo no impacto.

Chute gradualmente em objetos mais duros, como a bolsa leve, como na foto A, e a bolsa pesada. Para técnicas de combinação de mão e pé, use o boneco de madeira, como na foto B. Depois de adquirir a habilidade de desferir o chute de gancho automaticamente, pratique com um alvo em movimento, como o bloco de socos. No início, basta usar um. Mais tarde, incorpore os outros

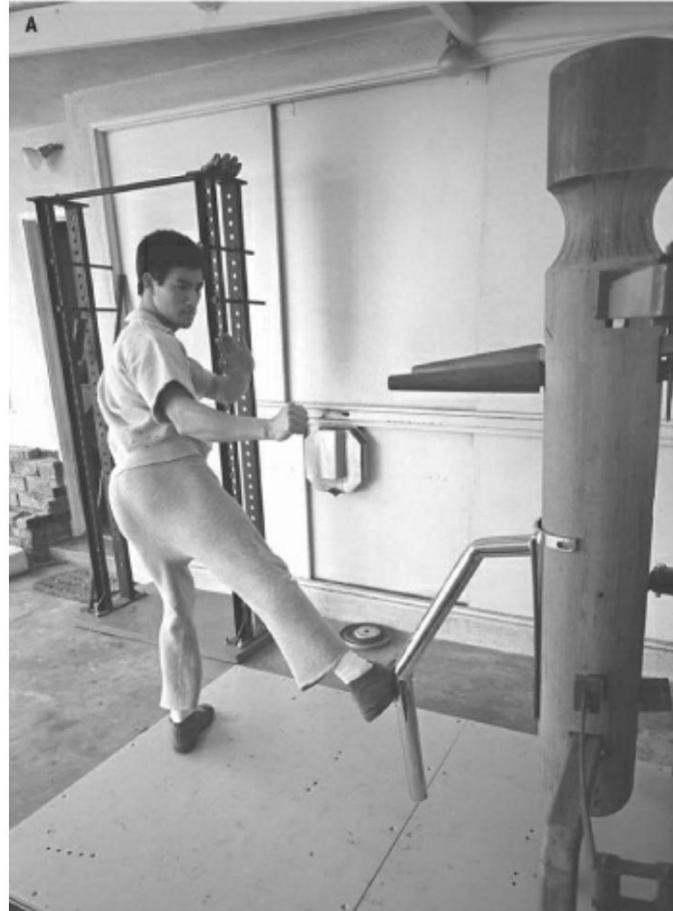
Machine Translated by Google
para que você possa perfurar tanto o pé esquerdo quanto o direito.

Embora o peito do pé geralmente seja o ponto de contato no chute cruzado, outras regiões do pé podem ser usadas, como a bola, o dedo do pé ou a canela. Mas evite usar o dedo do pé ou a bola se estiver treinando descalço.



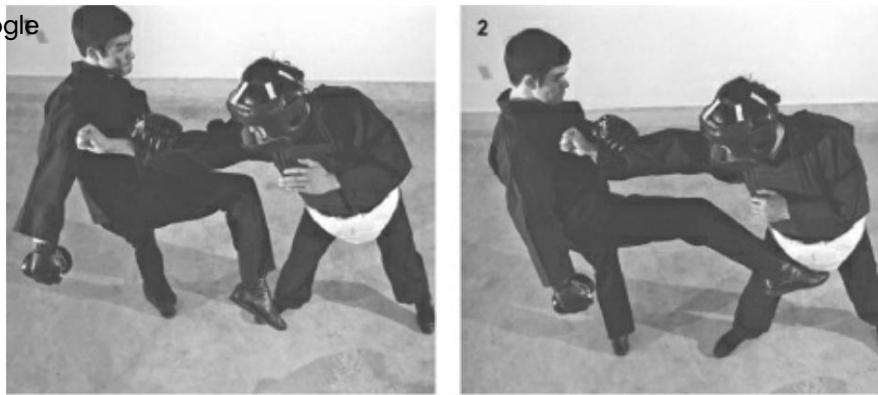
Na maioria dos golpes, os golpes poderosos costumam ser mais lentos que os mais leves. Mas o lado

Machine Translated by Google
chute, que é o golpe mais difícil que você pode lançar, também é um chute rápido. Se direcionado para a linha baixa, como o joelho ou a canela do oponente, como nas fotos 1 e 2, pode ser tão rápido quanto o chute de gancho. Bruce Lee costumava fazer seus chutes laterais na linha baixa quase tão rapidamente quanto lançar seu jab principal. Foi fascinante vê-lo perseguir seu oponente, que estava completamente desequilibrado enquanto cambaleava para trás.



Para desenvolver um chute lateral rápido, fique na posição de guarda e imagine que a perna dianteira do seu oponente está na sua frente. Mantenha seus olhos focados no rosto de seu inimigo imaginário enquanto desfere uma série de chutes laterais inclinados para baixo. A ideia deste exercício é empurrar o pé com força, mas com velocidade e pressão. O manequim de madeira também pode ser usado para praticar o chute lateral baixo, como na foto A, ou em combinação com outras técnicas de mão ou de pé.

Outro chute rápido é o chute frontal ou na virilha para cima. É entregue quase exatamente como o chute de gancho. Em vez de o chute ser direcionado para o lado do seu oponente, então seu pé viaja obliquamente, o chute é para a virilha e viaja direto para cima ou verticalmente. Se usado com o movimento do quadril, conforme discutido no [Capítulo 4](#), você pode gerar um golpe muito mais poderoso do que com o chute de gancho.

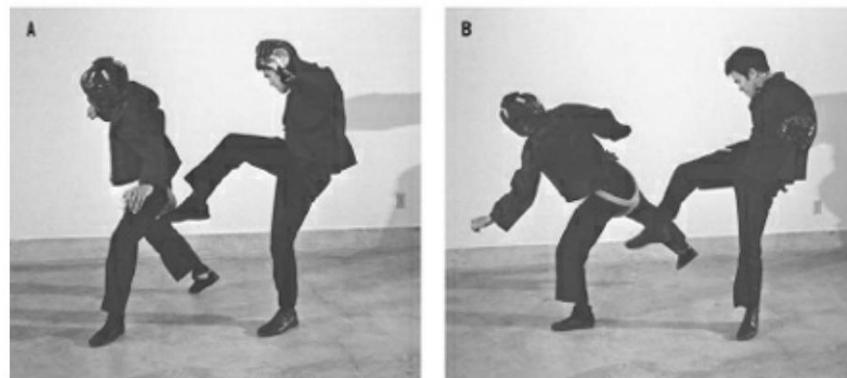
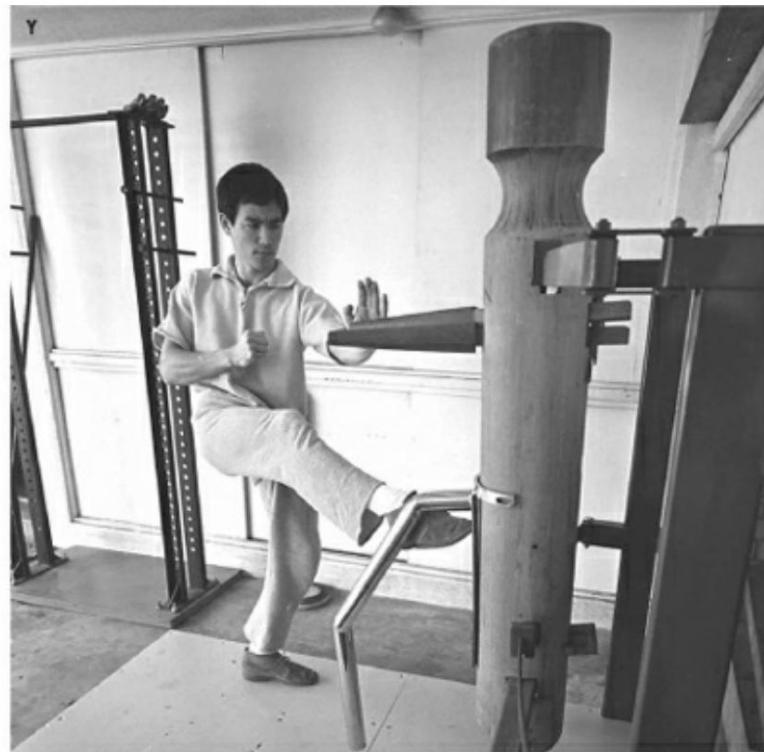


O chute frontal não é empregado com muita frequência no sparring JKD porque a posição de guarda não permite muitas oportunidades para seu uso. Mas é uma arma eficaz contra muitos lutadores que não protegem bem a região da virilha.

Embora a bola ou o dedo do pé possam ser o ponto de contato, predominantemente o peito do pé e a canela são usados. Pode ser entregue com mais precisão do que com o dedo do pé ou a bola. Seu pé estará subindo entre as pernas do seu oponente, como nas fotos 1 e 2. É quase impossível errar o alvo.

No sparring, raramente você tem a oportunidade de usar o chute frontal. Por exemplo, depois de evitar um ataque, você pode girar seu oponente para que ele fique de costas para você, como nas fotos A e B.

Para o seu treino diário, você pode praticar o chute frontal batendo na borda inferior de um saco pesado. Outras bolsas leves ou bolas que podem ser suspensas no teto são excelentes para praticar sua habilidade contra um objeto em movimento. A almofada de soco também pode ser empregada, fazendo com que seu parceiro o segure horizontalmente com a palma da mão voltada para o chão. Como as outras técnicas, o boneco de madeira é usado para combinações, como na foto Y, mas você não pode chutá-lo com muita força sem correr o risco de machucar o pé.



Conhecimento

Alguns atletas parecem ter uma visão periférica maior do que outros, como um jogador de basquete que parece saber onde cada jogador está e sempre parece encontrar o homem aberto, ou como um quarterback que sempre vê o receptor desprotegido. Alguns especialistas no campo dos esportes acreditam que o grau excepcionalmente alto de visão periférica possuído por alguns atletas é inato. Mas eles também acreditam que esse traço pode ser ampliado por todos através da prática constante.

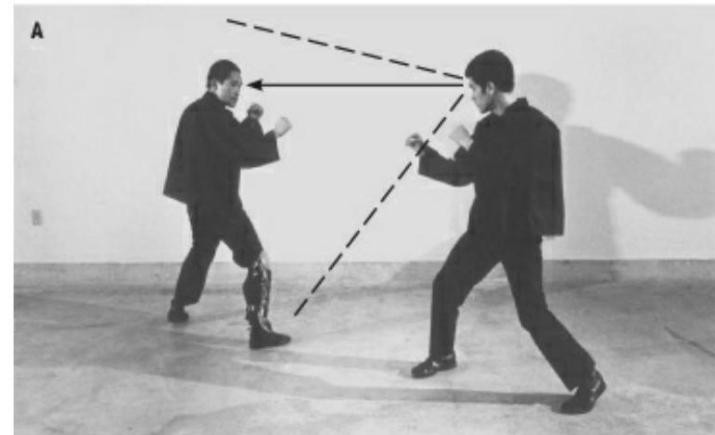
Nas artes marciais, você pode não precisar de uma visão tão ampla quanto em outros esportes se for confrontado por uma única pessoa. Mas você certamente precisa disso quando cercado por dois ou mais atacantes.

Para desenvolver a visão periférica, concentre seus olhos em uma estrutura distante, como um prédio alto ou um poste. Em seguida, dijuse sua visão para que você ainda possa ver a estrutura claramente, mas também o ambiente embaçado que a cerca. Tome nota de quaisquer movimentos de ambos os cantos dos olhos.

No treinamento, trabalhe com três ou mais pessoas e espalhe-as. Seus olhos parecem focar na pessoa no meio, mas sua visão está na verdade em todas elas. Enquanto um deles se move, não importa quão levemente, chame seu nome.

Contra um oponente, seus olhos devem estar fixos nos olhos dele, mas sua visão deve abranger todo o corpo dele, como na foto A. Sua esfera de visão é mais extensa quando focada à distância e, à medida que você foca sua visão mais perto, sua esfera se torna menor.

Contra um indivíduo, é mais difícil acompanhar o movimento da mão – mesmo que as mãos estejam mais próximas dos olhos do que os pés – porque as mãos se movem mais rápido que os pés.



Um artista marcial de alto escalão ficou surpreso com a rápida reação das mãos e pés de Bruce Lee. Lee tinha a habilidade de chutar logo antes de seu oponente chutar e socar logo antes de seu oponente socar. Para quem o viu pela primeira vez, ele parecia ter um instinto ou um sexto sentido que lhe permitia ler a mente de outras pessoas. Pode ser frustrante treinar com alguém como ele, porque ele estava em cima de você antes mesmo que você pudesse piscar os olhos.

O segredo da reação rápida de Lee foi seu senso de consciência altamente desenvolvido, cultivado por anos de treinamento. Complementava suas técnicas de mão e pé. Apenas a aceleração de seu pé e mão não significa necessariamente que você vencerá seu oponente no soco ou chute. Em outras palavras, a velocidade por si só não garante que seu golpe atinja seu oponente antes que ele chegue até você. Mas cultivando seu senso de consciência, sua chance de vencê-lo aumenta tremendamente.

Como se desenvolve sua consciência aguçada? Uma maneira é estar alerta ao seu entorno. Aprenda a reagir rapidamente. Por exemplo, enquanto estiver em um restaurante ou outro local público, selecione uma pessoa da multidão e siga seu movimento. Sempre que ele ou ela gesticula, você responde com um silencioso “ugh” ou qualquer outro som baixo e agudo. Gradualmente, aumente sua resposta tentando antecipar ou superar o gesto dele com um “ugh”.

Se você tem um cachorro, pratique a percepção aguçada segurando um pano diante dele. Sempre que ele pular para isso, reaja com um “ugh” enquanto você simultaneamente puxa o pano de suas mãos. No início, segure o pano alto, mas conforme sua reação se acelera, abaixe-o em direção a ele. Você ficará surpreso com o quanto esse simples exercício pode encurtar seu tempo de resposta.

Se você não estiver convencido, faça o mesmo exercício sem o som e, em vez disso, apenas puxe o pano para longe. Você então perceberá como sua reação pode ser lenta.

Um exercício que você pode fazer com seu parceiro é permitir que ele gesticule rapidamente enquanto você reage a ele. Então, mais tarde, segure o bloco de socos na frente dele e deixe-o bater. Enquanto ele lança seu soco rápido, puxe sua mão rapidamente com um “ugh” simultâneo. Incrivelmente, este exercício simples pode adicionar muita velocidade ao seu soco e chute.

PARTE II

HABILIDADE EM TÉCNICAS



Habilidade em Movimento

A habilidade no movimento é muito importante na arte de lutar. É fortemente invocado no ataque, defesa, decepção e conservação de energia. É a sua proficiência em mobilidade ou footwork que lhe permite controlar a distância precisa entre você e seu oponente.

A estratégia do footwork é tirar vantagem do footwork do seu oponente com o seu.

Seu ataque ou defesa pode ser baseado no padrão de avanço e recuo do pé do oponente.

Quando você aprender o padrão do pé dele, ajuste-o. Você pode então pressionar (avançar) ou recuar (recuar) apenas o suficiente para facilitar um golpe. O comprimento do seu passo é coordenado com o movimento do seu oponente. A intuição em avançar e retroceder também é uma intuição de quando atacar e quando defender.

Um lutador habilidoso nunca fica muito tempo no mesmo lugar; ele está em constante movimento para baixar seu oponente, fazendo com que ele julgue mal a distância. Um alvo em movimento é mais difícil de acertar e, por estar em movimento, você pode se mover mais rapidamente do que de uma posição definida.

Variando continuamente a distância e o tempo de seu movimento, você pode confundir seu oponente. Você vai atrapalhar sua preparação para atacar ou defender, mantendo-o desequilibrado.

Você deve praticar footwork com socos e chutes. Sem footwork, o lutador é como um canhão imóvel que não pode ser direcionado para a linha inimiga. A velocidade e a força de seus socos e chutes dependem de seus pés ágeis e corpo equilibrado.

Um bom lutador como Bruce Lee sempre parecia fazer tudo com facilidade, delicadeza e graça. Ele se moveu para seu oponente, acertou seu golpe sem nenhum esforço e facilmente saiu do alcance. Ele sempre parecia superar e adivinhar seu oponente. Seu timing era tão bom que controlava até o ritmo do adversário. Moveu-se com segurança e coordenação.

Um pobre lutador, por outro lado, parece se mover desajeitadamente. Ele não consegue encontrar a distância correta, telegrafa suas intenções e nunca parece superar seu oponente. Em vez de controlar seu oponente, ele permite que o oponente o controle.

Distância

A distância muda continuamente entre dois lutadores habilidosos, pois ambos tentam buscar a posição mais vantajosa. A melhor ideia é ficar consistentemente fora do alcance do soco simples do oponente, mas não muito longe para desferir um ataque com apenas um pequeno passo à frente. Essa distância depende não apenas de sua própria velocidade e agilidade, mas também de seu oponente.

No boxe, os lutadores ficam mais próximos uns dos outros do que os artistas marciais, porque os lutadores utilizam seus pés para chutar. A perna é mais longa que o braço, então o artista marcial tem um alcance maior que o boxeador.



No jeet kune do, existem três distâncias diferentes na luta. Geralmente, o maior alcance é empregado quando você não conhece as proezas do seu oponente ou sua intenção, como na foto 1, e você quer “sentir” ou “testar” ele. Na defesa, é mais sensato ficar muito longe do que muito perto do seu oponente. Mas em uma luta longa, você só estará seguro à distância se puder realmente superar seu oponente com velocidade e agilidade no movimento.

Mesmo se você for rápido, é difícil aparar um golpe se você estiver muito perto de seu oponente. Aquele que inicia o ataque geralmente tem uma vantagem de perto. Mas um atacante que não consegue calcular a distância adequadamente não terá sucesso, mesmo que seja preciso, rápido, tenha bom timing e utilize economia de movimento.

Uma vez que você pensa que tem a “sensação” do seu oponente, você se aproxima dele, a uma distância média, como na foto 2. A partir dessa distância, você pode estar fora do alcance dele e ainda perto o suficiente para lançar um ataque. É uma distância segura se você também puder aplicar um bom tempo. Um lutador habilidoso irá manobrar para atrair seu oponente para encurtar a distância ou distância até que o oponente esteja muito perto para evitar a armadilha.



Essa distância média também permite que você evite qualquer golpe por um recuo rápido ou uma explosão para trás. Mas usar esta estratégia defensiva continuamente nem sempre é prático porque priva você de um contra-ataque ou entrega de seu próprio ataque. No jeet kune do, você recua o suficiente para evitar o golpe, mas fica perto o suficiente para um contra-ataque.

A luta de curta distância geralmente é consequência de um ataque ou contra-ataque. É mais difícil se defender dessa distância, a menos que você já tenha encravado os braços do seu oponente. Definitivamente, a vantagem é para quem inicia o ataque. A uma curta distância, como em

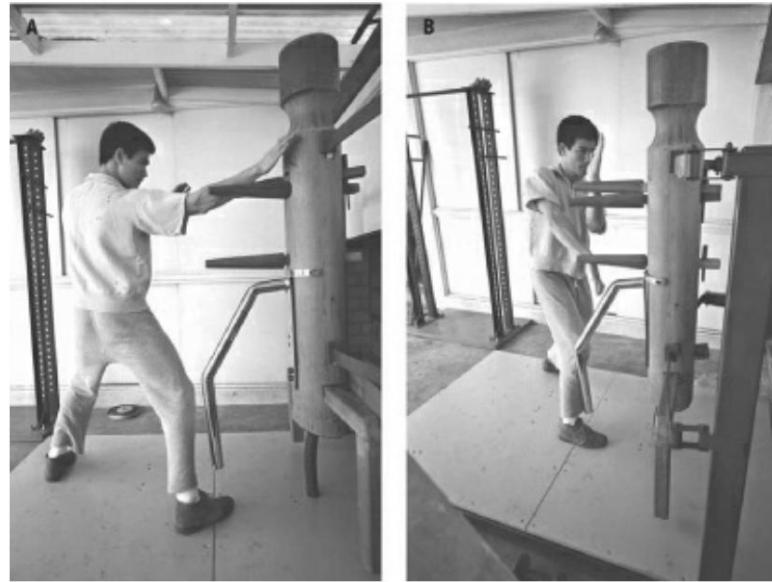
foto 3; o lutador com a perícia de suas mãos vai superar o kicker.

No entanto, um artista marcial, ao contrário de um boxeador, precisa estar atento a golpes de cotovelos, joelhos, cabeça, etc., em lutas de curta distância. Ele também deve estar ciente da chance de ser jogado ou agarrado ao chão.



No boxe, os lutadores têm dificuldade em se aproximar e, uma vez lá, é mais difícil para eles permanecerem lá. Nas artes marciais, porque os pés são empregados, é ainda mais difícil de fechar do que no boxe. Mas uma vez que os lutadores estão próximos, a luta ou partida termina rapidamente porque os artistas marciais têm muitas táticas ofensivas para usar.

Na luta de curta distância, é imprescindível que você imobilize o pé da frente do oponente, colocando o seu próximo ao dele, como na foto 3. Esse procedimento deve ser feito automaticamente, pois, a essa distância, sua concentração estará fortemente focada em sua mão técnicas.



Lee construiu a barra de metal no manequim de madeira para simular a perna de seu oponente, como nas fotos A e B. No início, ele teve que se concentrar muito na colocação de seu pé de chumbo, mas depois de alguns meses, tornou-se natural e procedimento habitual.

Uma manobra de ataque que Lee usava com frequência era manter seu oponente desequilibrado pressionando-o, como nas fotos Y e Z. Essa tática pode ser usada contra qualquer um, até mesmo um oponente mais pesado e mais forte. Pratique isso com seu parceiro dobrando levemente os joelhos, colocando seu peso no pé da frente e empurrando seu parceiro vigorosamente sem deixar

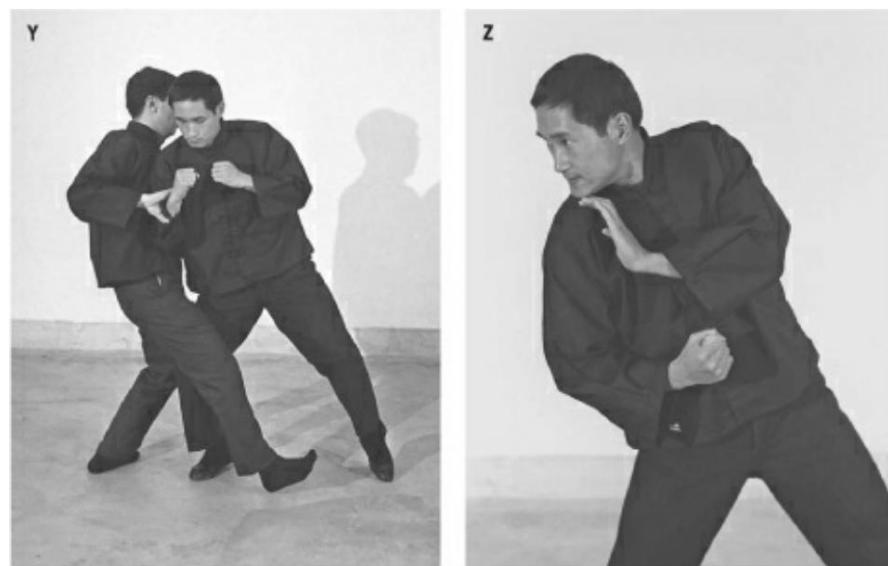
Machine Translated by Google
acima. Seus pés avançam com um shuÿe e você usa sua mão e corpo para prender os braços de seu parceiro. O segredo por trás dessa força é usar seus quadris e não inteiramente seus ombros quando você o pressiona.

Depois de fazer seu parceiro cambalear para trás, você pode usar a mão livre para bater no corpo dele e prendê-lo no chão. É uma manobra segura porque seu parceiro não pode tomar a ofensiva. Ele está muito desequilibrado para retaliar.

O melhor lutador está sempre manobrando, tentando ficar na distância que melhor lhe convier. Ele está fora do alcance de ataque do oponente e espera pacientemente o momento certo para se aproximar ou atrair o oponente em sua direção. Ele pode atacar enquanto o oponente avança ou quando vê uma abertura enquanto o oponente está mudando seu ritmo ou posição.

O ataque ou recuo deve ser rápido, penetrante e espontâneo. O oponente não deve ser capaz de prever seu movimento até que seja tarde demais para retaliar ou defender um ataque. O momento ideal para o ataque ser desferido é quando ele está em estado de estupor.

A distância é tão vital que mesmo um pequeno erro no alcance pode tornar um ataque inofensivo. Você deve lançar seu ataque logo antes que o oponente esteja na distância desejada – não depois que ele atingir o alcance desejado. É como no beisebol quando o ancião começa a correr na direção certa antes mesmo do batedor balançar o taco. Ou é como um zagueiro de futebol que joga a bola no ponto antes que o recebedor a alcance.



Trabalho de pés

Contra um lutador que tem um bom senso de distância e é difícil de alcançar em ataques frontais, a manobra de “preencher a lacuna”, ou diminuir a distância, é uma série de passos para trás enquanto os encurta progressivamente. Ou você pode deixar seu oponente tomar a iniciativa enquanto ele diminui a distância quando ele ataca você.

Se estiver contra um lutador defensivo com bom senso de distância, avance com uma série de passos, tornando o primeiro passo suave e econômico. Uma manobra inteligente é avançar um ou dois passos e depois recuar, seduzindo o oponente a persegui-lo. Se ele o fizer, permita que ele dê um passo ou dois, então surpreenda-o com uma explosão para a frente no exato instante em que ele levantar o pé para dar um passo à frente.

Para confundir seu oponente, varie o comprimento de seus passos e sua velocidade, mas use

Machine Translated by Google
passos ao mudar de posição. Você só pode reenhar seu senso de distância movendo-se de forma suave e rápida.

Ao fazer sparring ou lutar, use um bom trabalho de pés para estar o mais próximo possível do seu oponente para retaliação. Mova-se levemente com os joelhos levemente dobrados, sempre pronto para saltar para frente quando surgir a oportunidade.

Avançar com uma finta aumenta a velocidade do ataque e muitas vezes cria aberturas, pois o oponente é forçado a se comprometer. Recuar pode ser usado estrategicamente contra um oponente que não quer se envolver em lutas de curta distância ou que fica muito longe para ser alcançado.

Na foto 1, Lee permanece distante, cautelosamente esperando que o oponente faça sua jogada. Assim que seu oponente lança seu ataque, como na foto 2, Lee rapidamente contra-ataca movendo sua perna contra a perna dianteira do oponente, impedindo-o de desferir seu chute alto, como na foto 3. a ofensiva com um soco de direita, como na foto 4.

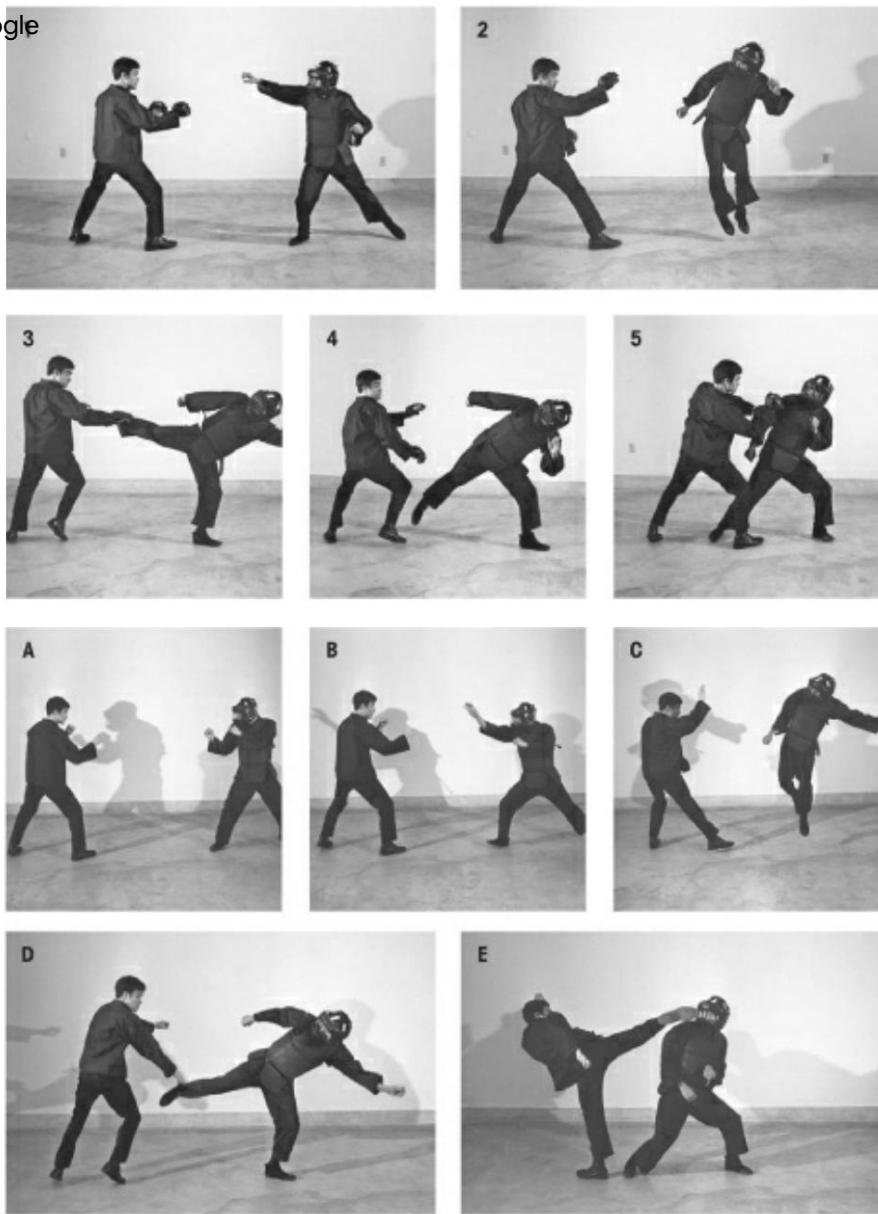
A fim de vencer seu oponente ao golpe, Lee precisava de reações rápidas que vinham de seus treinos diários, especialmente no desenvolvimento de seu aguçado senso de consciência. Você também deve notar que ele não desfere seu soco enquanto seu pé direito está no chão ou quando seu corpo não está alinhado. Seu soco fará seu contato enquanto seu corpo se move para frente e seu pé está quase plantado.

Você deve sempre esconder sua intenção de seu oponente. Às vezes, em vez de contrariar avançando, você faz o oposto recuando. Nas fotos 1 e 2, Lee recua e calcula o timing e o ataque do oponente. Ele se move apenas o suficiente para evitar o chute lateral penetrante, como na foto 3, e ainda estar em boa posição para retaliar, como faz nas fotos 4 e 5, com um golpe punitivo.



Em outra ilustração da manobra de retrocesso, o oponente finge um soco no rosto de Lee, como nas fotos A e B. Lee reage à finta, como na foto C, mas é rápido o suficiente para se recuperar e se afastar do ataque real , como na foto D. Ele se move apenas o suficiente para afastar o chute lateral e então contra-ataca – desta vez com um chute alto no rosto do oponente, como na foto E.

Ao recuar, você permite que o oponente tenha algum espaço para chutar, então é uma tática inteligente, às vezes, aglomerar ou pressioná-lo para que ele não lance seu ataque. Um lutador sábio geralmente se esforça para ser um alvo difícil e difícil de se mover para frente ou para trás em uma direção reta a uma distância média.

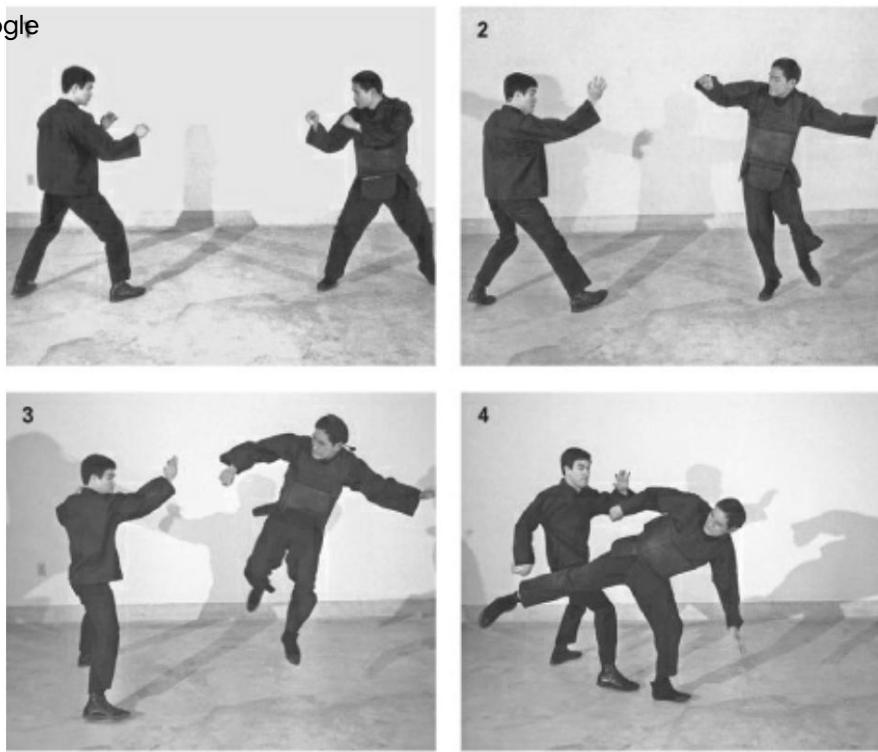


Em ambos os contra-ataques, Lee tem que avançar para alcançar o adversário e tem que fazê-lo rapidamente antes que o adversário possa se recuperar para se defender.

Passo lateral e abaixamento

No jeet kune do, o passo lateral é uma ciência defensiva para evitar um soco ou um chute. Se feito corretamente, é um movimento seguro e valioso para o contra-ataque. O objetivo do passo lateral não é evitar a investida do oponente, mas seu golpe.

Se o ataque for superficial, o contra-ataque é bem simples. Mas se o ataque for penetrante, como uma corrida ou estocada profunda, não é tão fácil. Você tem que se mover apenas o suficiente para evitar o golpe e estar perto o suficiente para se virar rapidamente e atacá-lo assim que ele, ou o golpe, passar por você.



Na luta de longa distância, o defensor geralmente leva vantagem porque tem tempo suficiente para se preparar para o ataque e tem tempo para contra-atacar de acordo. Na foto 1, Lee espera o ataque do oponente e, uma vez que o ataque está a caminho, ele se desvia para a esquerda no último momento, como nas fotos 2 e 3, evitando por pouco o chute lateral. É um movimento tão sutil que não “telegrafa” ou desequilibra seu corpo.

Uma vez que um chute ou soco é cometido, o atacante não pode desviar seu golpe de seu caminho e esperar acertá-lo efetivamente. Se o adversário estiver de pé, como na foto 3, ele não tem como alterar seu curso.



Na foto 4, o adversário cai bem na frente de Lee, perfeito para um contra-ataque. Nas fotos 5, 6 e 7, apesar de Lee estar bem posicionado para aplicar um chute frontal na virilha do adversário, ele

da um soco de direita e segue arrastando-o para o chão.

Contra o soco direito de um oponente, dê um passo para a esquerda balançando o corpo e abaixando a cabeça para a esquerda sem perder o equilíbrio. Conforme o soco dele passar por cima de sua cabeça, gire seu corpo jogando seus quadris no oponente e simultaneamente dando um direito ao corpo ou mandíbula dele.

Abaixar é mergulhar seu corpo para frente a partir da cintura principalmente para deixar o golpe passar sua cabeça. Sua principal função é evitar golpes e ainda estar ao alcance para contra-atacar.

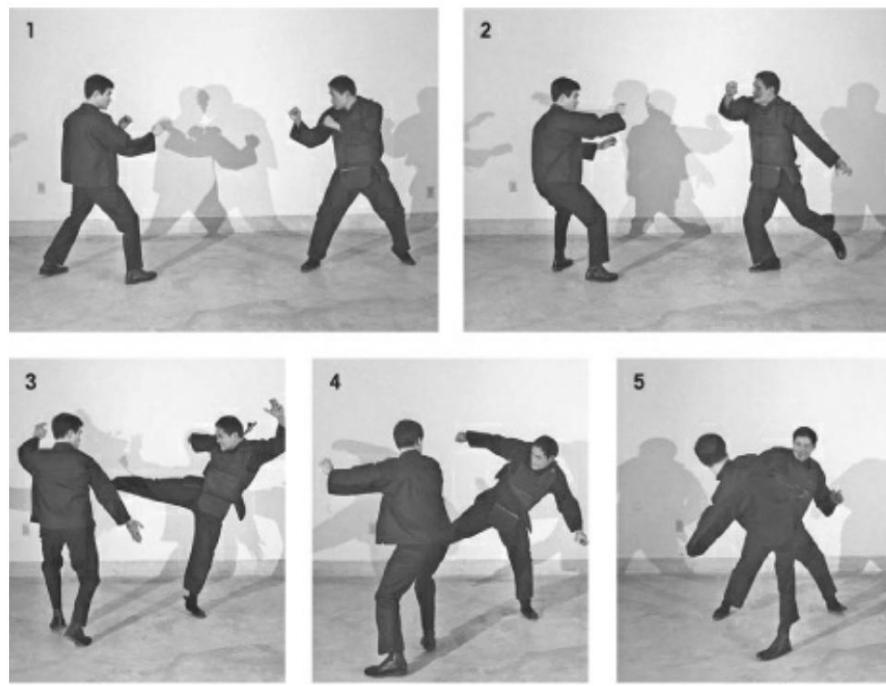


Essa tática deve ser empregada com cautela. Se você se esquivar de uma finta ou se abaixar cedo demais, você se abrirá para um soco ou um chute. Sua única defesa é tecer e escapar rapidamente dessa posição. Ao se abaixar, mantenha seus olhos constantemente em seu oponente e não no chão. Nas fotos A e B, Lee pratica a tática balançando o saco pesado.

A maior parte do seu passo lateral deve ser para a esquerda contra um lutador não ortodoxo ou de direita porque, depois que ele erra, ele fica indefeso enquanto você fica atrás dele. Dê um passo para a direita se ele for um lutador ortodoxo.



Mas no jeet kune do, às vezes você é compelido a desviar para a direita para confundir o oponente. Desviar-se para a direita requer mais habilidade no tempo e no contra-ataque. Seu tempo e movimento devem ser mais bem calculados do que desviar para a esquerda. Você também precisa contra-atacar mais rápido porque o oponente ainda está de frente para você e está em posição de desferir outro ataque.



Nas fotos 1, 2 e 3, Lee evita o chute lateral desviando para a direita. Observe que na foto 3, ele usa a mão direita para proteger seu corpo se ele julgar mal o golpe. Nas fotos 4 e 5, Lee está na posição perfeita para dar um chute na região da virilha.

Freqüentemente, o ataque lançado de seu oponente é tão intenso que ele não está preparado para se proteger após um erro. Geralmente, ele é vulnerável a um ataque na cabeça e no corpo.

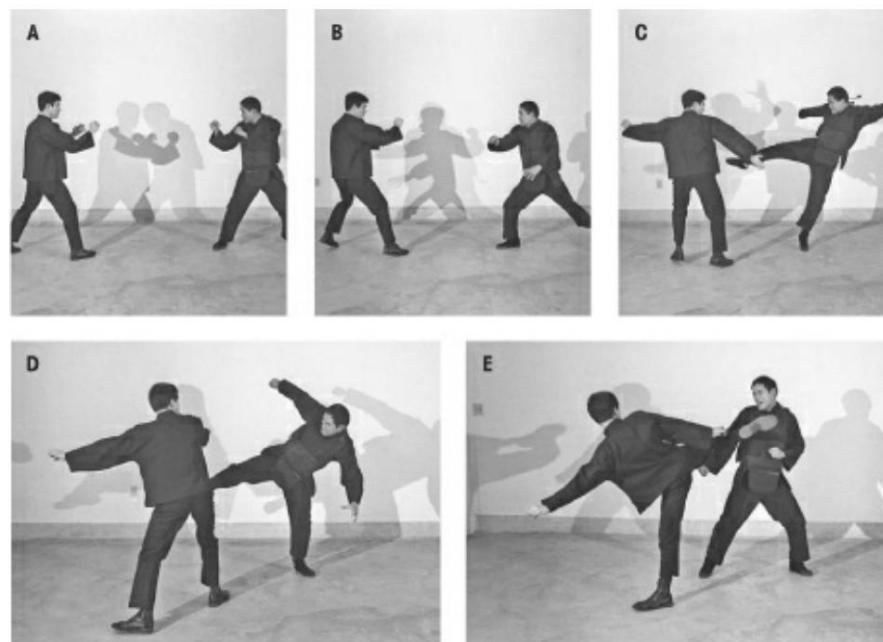
Nas fotos A, B e C, o adversário ataca Lee com um chute lateral. Lee rapidamente desvia para a direita no último momento para evitar o chute. Em seguida, ele contra-ataca, como nas fotos D e E, aplicando um chute alto no rosto do oponente.

A precisão do movimento é essencial no seu trabalho de pés. Especialmente ao desviar-se para a direita, você deve se mover no momento exato e deixar o golpe passar despercebido. Se você se mover muito cedo, dará tempo ao atacante para mudar sua tática. É melhor se mover tarde do que cedo demais, mas não se move tarde demais e seja atingido.

Precisão no movimento significa mover-se com equilíbrio. Depois de evitar o golpe, você deve estar sempre preparado para se defender contra outro ataque ou estar preparado para contra-atacar. A precisão só pode ser alcançada por horas de treinamento.

Ao mover seus pés para garantir a distância adequada, use o ritmo quebrado para confundir seu oponente quanto à sua distância. Esteja na posição de guarda para se mover com rapidez e facilidade.

Ao praticar habilidades ofensivas e defensivas, você deve sempre praticar combinando o footwork com elas. Não importa quanto simples sejam as técnicas de mão ou pé, você deve sincronizá-las enquanto avança e recua. Eventualmente, esse tipo de treinamento desenvolverá sua percepção natural de distância e capacidade de se mover graciosamente.





Capítulo 7**Habilidade em técnicas manuais**

Habilidade em socar não significa apenas desferir um golpe e acertar seu alvo. Precisão, velocidade e socos poderosos também fazem parte da técnica de soco. Outros elementos incluem a posição do seu corpo quando o soco é desferido, o caminho do seu soco se movendo para frente e para trás e a maneira como o soco é lançado.

O soco mais usado e mais importante no jeet kune do é o soco direto principal.

É um soco rápido porque percorre apenas uma curta distância; é um soco preciso porque vai direto. Também é lançado com um esforço mínimo e, consequentemente, não perturba o seu equilíbrio.

***JKD vs. Clássico***

O soco direto líder é lançado de uma posição de guarda, e a trajetória do

Machine Translated by Google seu soco deve ser uma linha reta na frente de seu nariz, como nas fotos 1, 2 e 3 - usando seu nariz como ponto de orientação.

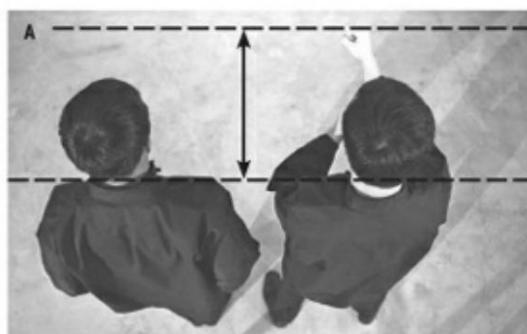
Uma das grandes vantagens da entrega JKD é que você pode dar um soco direto e ainda estar bem coberto. Seu corpo está protegido e você também está em posição de se recuperar rapidamente de uma falha.

Em comparação, o sistema clássico inicia um soco a partir do quadril e expõe essa seção a um ataque, como nas fotos A, B e C. Quando o soco é concluído, ele termina em um lado do corpo e na outra parte do corpo , principalmente a face, fica exposta quando a mão é retirada para o quadril, como na foto C.



Nas fotos 1 a 4, você notará a diferença na entrega entre o sistema clássico (esquerda) e o sistema JKD (direita). No sistema JKD, como na foto 1, as mãos protegem o rosto e as partes direita e esquerda do corpo de maneira uniforme, enquanto no sistema clássico, apenas o lado esquerdo do corpo é protegido. Nas fotos 2 e 3, o lutador JKD já deu seu soco completo, enquanto o lutador clássico ainda está em processo. A foto 4 mostra onde termina o golpe em ambos os sistemas.

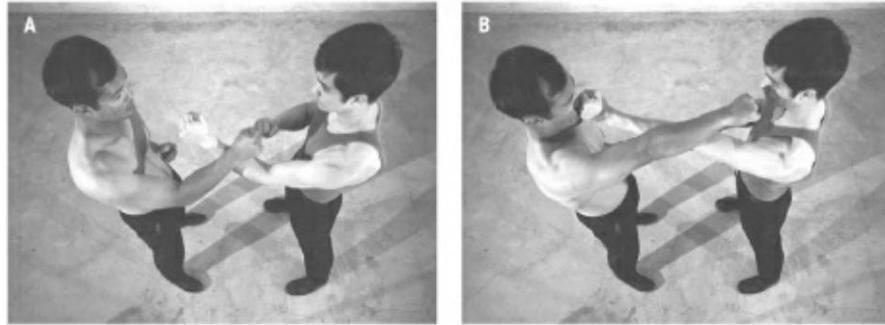
Na foto A, Lee (à direita) demonstra da posição de guarda a curta distância que seu soco tem que percorrer em comparação com o estilista clássico. Aparentemente, é também por isso que seu soco atinge o alvo muito mais rapidamente.



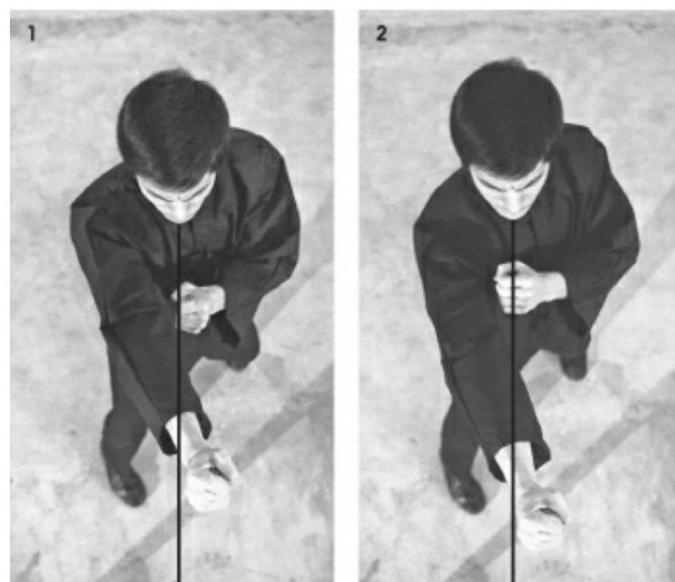
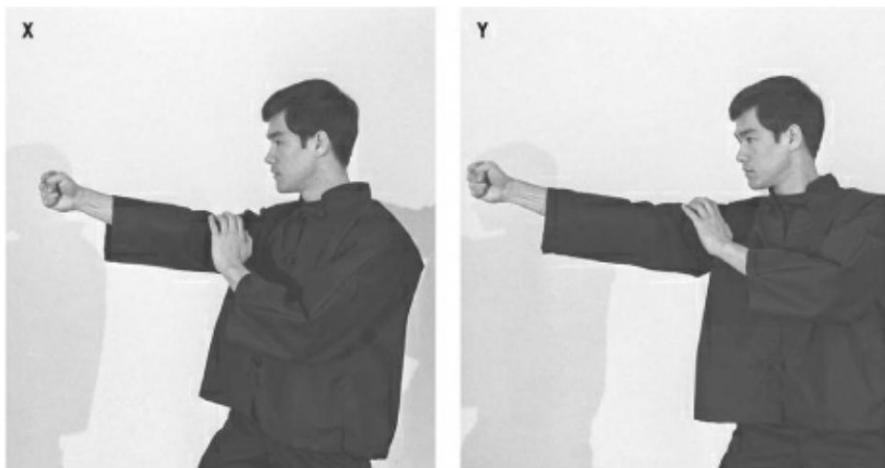
Lançar seu soco com a mão mantida na vertical ao invés da horizontal como no sistema clássico, como na foto 1, dá um alcance extra, como nas fotos A e B. O soco de Lee nesta visão panorâmica, como na foto B, faz contato com seu oponente, mas o oponente

soco, mesmo totalmente estendido, fica aquém.

A vantagem de uma ponta reta JKD é que você pode adicionar três ou mais polegadas ao seu alcance. No jeet kune do, tanto a ponta reta curta, como na foto X, quanto a ponta reta longa, como na foto Y, são usadas. O curto é empregado para combate de curta distância e o longo para a distância média. Na foto X, Lee coloca a mão esquerda no braço direito para indicar quanta extensão a mais ele pode administrar na longa reta, como na foto Y.



A mão traseira ou de defesa deve sempre ser erguida para proteger a parte superior do corpo de um contra-ataque. A mão traseira faz a maior parte da defesa e é um complemento para a outra mão. Se uma mão estiver socando, a outra deve retornar para proteger o corpo ou imobilizar o braço ou braços do oponente contra o contra-ataque. Deve estar sempre lá, correlacionando-se com a linha descoberta ou área desprotegida. E também deve estar em uma posição tática para um acompanhamento.

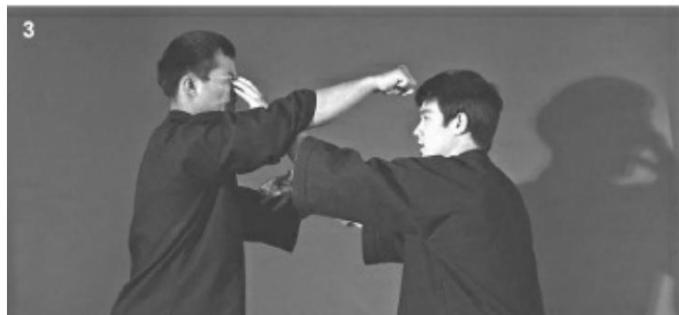


Nas fotos 1 a 5, Lee demonstra a partir de uma visão panorâmica como ele lança uma combinação de uma liderança para a direita, segue com a esquerda e finaliza com a direita. Observe a sincronização de suas mãos, bem como a proteção que elas fornecem. Quer você soque com a mão da frente ou de trás, seu soco deve pousar no mesmo ponto, usando o nariz como ponto de orientação.

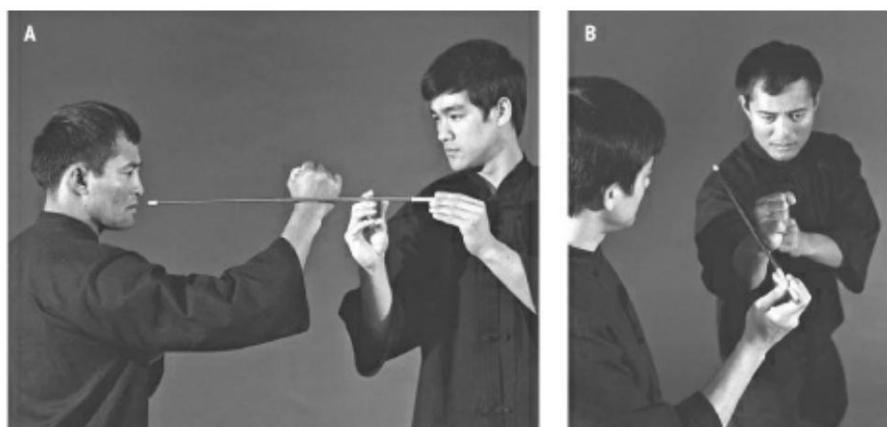


Socar direto na frente do nariz e manter a mão traseira para cima é definitivamente superior ao sistema clássico, como ilustrado por Lee nas fotos A a C. À medida que a mão dianteira é empurrada para a frente, a mão traseira está sempre pronta para bloquear ou aparar qualquer golpe para o corpo. Também está pronto para contra-atacar. Na foto A, o soco é parcialmente bloqueado, mas isso não impede que ele penetre e atinja o rosto do oponente.





Nesta segunda ilustração, como nas fotos 1, 2 e 3, quando o soco principal de Lee é bloqueado, ele lança um jab direto na frente de seu nariz, que protege o soco do oponente enquanto ele avança direto para o olho do oponente. Manter o impulso da “linha central” tem uma grande vantagem quando dois socos são lançados no mesmo caminho simultaneamente um contra o outro.



A posição da sua mão principal deve permitir uma entrega fácil e, ao mesmo tempo, a máxima segurança. Nas fotos A e B, a mão é colocada para desviar os golpes para o lado, e na foto Y, o soco é desviado para baixo com o defensor mal alterando a mão.

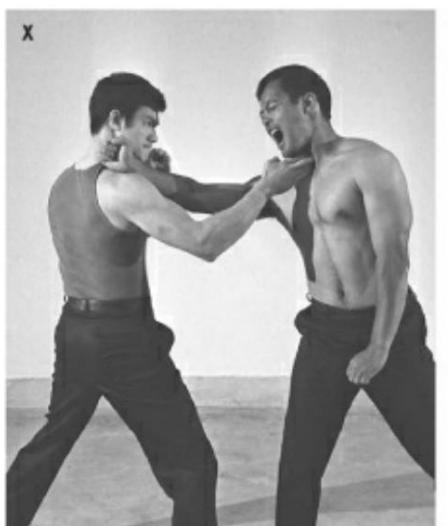
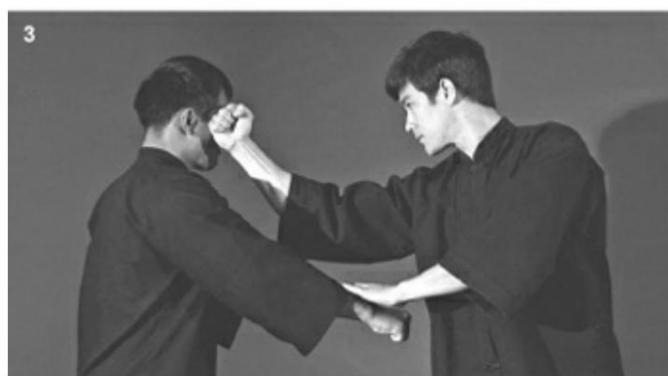
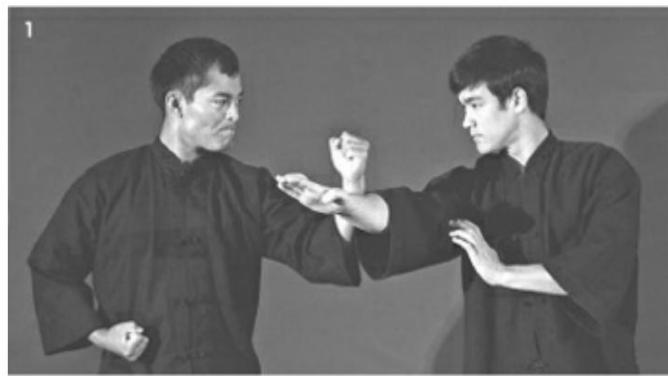


Como você aprendeu no chi sao, seu cotovelo deve manter a robustez, caso contrário sua defesa pode definhar. Seu cotovelo pode se mover de um lado para o outro, mas não deve cair em direção ao seu corpo por causa de um golpe. Após desferir um soco, não abaixe a mão ao recuar para a posição de guarda. O punção deve ser devolvido sempre no mesmo plano ou trajeto em que foi entregue, conforme fotos 1, 2 e 3, para que você esteja pronto para qualquer b



Maus hábitos

Embora muitas vezes você veja um bom lutador com um mau的习惯, ele geralmente se safa por causa de sua velocidade superior e seu bom senso de tempo e distância. Nas fotos A, B e C, Lee recua de um soco direto e contra-ataca com a esquerda enquanto o oponente cria uma abertura para Lee quando ele abaixa a mão na retirada.



Em outra ilustração, Lee converte um bloqueio de seu oponente em um soco de costas quando o oponente retraí a mão para dar outro soco, como nas fotos 1, 2 e 3. Se o oponente usar a mão esquerda para imobilizar a mão direita de Lee, como nas foto 1, e dá um soco no corpo com a outra mão, ele pode manter Lee na defensiva. Mas a maneira clássica de levar a mão ao quadril deu a Lee a chance de converter um bloqueio em uma arma ofensiva, como na foto 2. O segundo soco do oponente é facilmente parado pela mão traseira de Lee, como na foto 3.

Outro mau hábito que alguns lutadores desenvolvem é deixar cair a mão de trás no meio da troca de golpes, como nas fotos X e Y. Na foto X, Lee se aproveita de tal oponente deslizando um soco e contra-atacando com um dedo na garganta.

Você também pode tirar vantagem de um oponente que não tenha uma decisão rápida. Ele pretende lançar seu soco de liderança, mas após estendê-lo até a metade, ele retira a mão para a posição de guarda. Durante seu momento de indecisão, você pode tirar vantagem de sua ação disparando um golpe direto, especialmente se ele já deu um passo à frente.

Depois, há o lutador que continuamente se engaja e depois desliga ao acaso. Ele vai engatar ou fazer contato com sua mão e, em vez de mantê-la lá, abaixa ou desvia para a linha oposta, criando uma abertura para um golpe rápido e direto.

Em socos pesados, seu braço se torna uma arma com seu pulso, tornando-o uma peça sólida como um porrete. O antebraço é a alça e o ýst é o nó, como na foto A. O ýst está alinhado com o antebraço e não dobra no punho. Na conclusão do soco, seu polegar cerrado deve estar para cima. Seu pulso impulsiona sem torcer, e os nós dos dedos apontam na direção do movimento do seu corpo.

Ao socar com a mão principal, varie constantemente a posição da cabeça para protegê-la de um contra-ataque. Mantenha seu oponente adivinhando. Em seu movimento para frente, sua cabeça permanece reta durante os primeiros centímetros, mas depois sua cabeça se altera de acordo com a situação.



Outra tática é fintar antes de conduzir para diminuir qualquer contragolpe. Mas mantenha tudo simples; não exagere na finta ou no movimento da cabeça. Freqüentemente, você pode surpreender seu oponente com uma vantagem dupla, porque o segundo soco pode atrapalhar seu timing e abrir caminho para uma sequência.

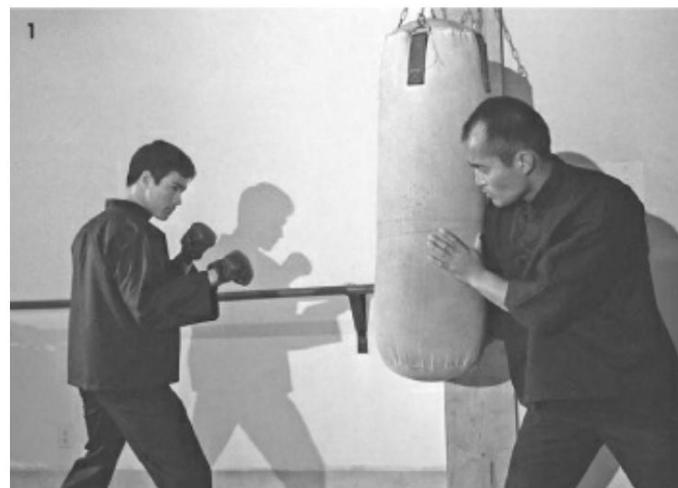
Às vezes, um lutador tenta colocar muito peso ou “corpo” em seu soco e, consequentemente, o golpe se torna um soco, que não possui uma força de impacto poderosa. Para ser eficaz, o soco deve sempre ser dado com os braços e ombros soltos. Seu ýst só aperta imediatamente antes do impacto. Socos nunca devem ser lançados a partir de um movimento de corda.

Alguns lutadores têm uma boa postura, mas assim que estão prontos para atacar, eles se abrem, como na foto Y. Eles desenvolvem esse mau hábito com uma má atitude de treinamento, como na foto Z. Ao praticar com o saco de pancadas, mantenha sempre a boa forma, como na foto 1. Faça com que seu parceiro preste muita atenção às suas falhas.



Alguns artistas marciais praticam sua arte em câmera lenta. Eles movem as mãos e os pés tão devagar quanto um caracol. Mas eles afirmam que quando chegar a hora, eles podem evitar qualquer ataque de forma rápida e eficaz, mesmo sem treinamento de velocidade.

Lee costumava enfatizar que para ser rápido você tem que praticar movimentos rápidos. "Não conheço nenhum velocista no mundo que possa quebrar o recorde apenas correndo diariamente pela pista", disse ele.



Capturando e agarrando

os músculos não agem sozinhos sem orientação. É o sistema nervoso que os guia para realizar. Um movimento bem executado é consequência do treinamento diário da habilidade, desenvolvendo a coordenação adequada do sistema nervoso com os músculos. Esses músculos se contraem na exata fração de segundo com o grau preciso de intensidade ou frouxidão, dependendo do comando do sistema nervoso.

A coordenação ou conexão entre o sistema nervoso e os músculos melhora

com cada atuação. Cada esforço não apenas fortalece a habilidade, mas também abre caminho para que os atos seguintes se tornem mais fáceis, mais definidos e mais exatos. Mas a ausência de desempenho deteriora a conexão e afeta a execução do movimento.

A partir do exercício de chi sao (mãos coladas), como nas fotos A e B, os praticantes de wing chun avançam para as técnicas de prender a mão (phon sao) ou agarrar a mão (lop sao). Na foto 1, enquanto Lee gira sua mão rotineiramente em chi sao, ele sente a energia de seu parceiro sendo interrompida e fluindo esporadicamente. Nesse instante em que há uma lacuna, Lee faz seu movimento sobrepondo a mão esquerda sobre as duas mãos do parceiro, como na foto 2. Então, assim que ele imobiliza ou prende (phon sao), ele desfere um soco direto para o rosto de seu parceiro, como na foto 3.

O exercício chi sao é uma parte importante do jeet kune do emprestado do wing chun kung fu. Primeiro, desenvolve sensibilidade e flexibilidade em suas mãos, que são tão valiosas em combate corpo a corpo. Você pode realmente frustrar seu oponente - que não tem essa habilidade - porque cada movimento pode ser facilmente frustrado uma vez que você tenha desenvolvido essa sensibilidade. Para mais discussão sobre chi sao, vá para as páginas 38 e 70.





Nas fotos 1, 2 e 3, Lee demonstra a técnica de agarrar (lop sao) do exercício chi sao. Na foto 1, Lee propositalmente exagera sua rotação para diminuir o espaço entre as mãos. Quando suas mãos estão na posição mais próxima uma da outra, ele agarra o braço esquerdo de seu parceiro com a mão esquerda. Nesse instante, seus braços se cruzam, como na foto 2. Então, Lee puxa o braço de seu parceiro em sua direção e, simultaneamente, desfere um soco de costas em seu rosto, como na foto 3. Para aprender mais sobre a técnica de agarrar e prender, leia *Wing Chun Kung-Fu* por J. Yimm Lee. Lee simplificou muito seu chi sao anos mais tarde. Ele controlaria o centro de energia de seu oponente e não se soltaria para acertar ou prender. Ele apenas atacaria por dentro. Se seu oponente se desengajasse, ele atacaria por dentro.

Da luta de curta distância, os alunos são ensinados a se afastar e continuar a aplicar as técnicas de mão. Nas fotos A, B e C, o oponente de Lee tenta um jab com o dedo utilizando o impulso da “linha central”. Ele primeiro tenta empurrar a mão de Lee para o lado para criar uma abertura, como na foto A. Segundo, ele tenta penetrar na defesa de Lee com um jab de dedo, mas a energia fluindo de Lee é muito poderosa para se opor, como na foto B. Na foto C, a situação muda completamente quando Lee toma a ofensiva.



Embora Lee sempre assuma a posição de guarda do jeet kune do, como na foto Y, ele propositadamente fica na posição de wing chun modificado, como na foto A, para ilustrar a evolução das técnicas de wing chun no jeet kune do . Com o corpo um pouco inclinado para trás, ele afunda os quadris em direção ao chão. Ao contrário de um estilista de wing chun, que enfrenta seu oponente diretamente, Lee adota a postura correta de liderança.

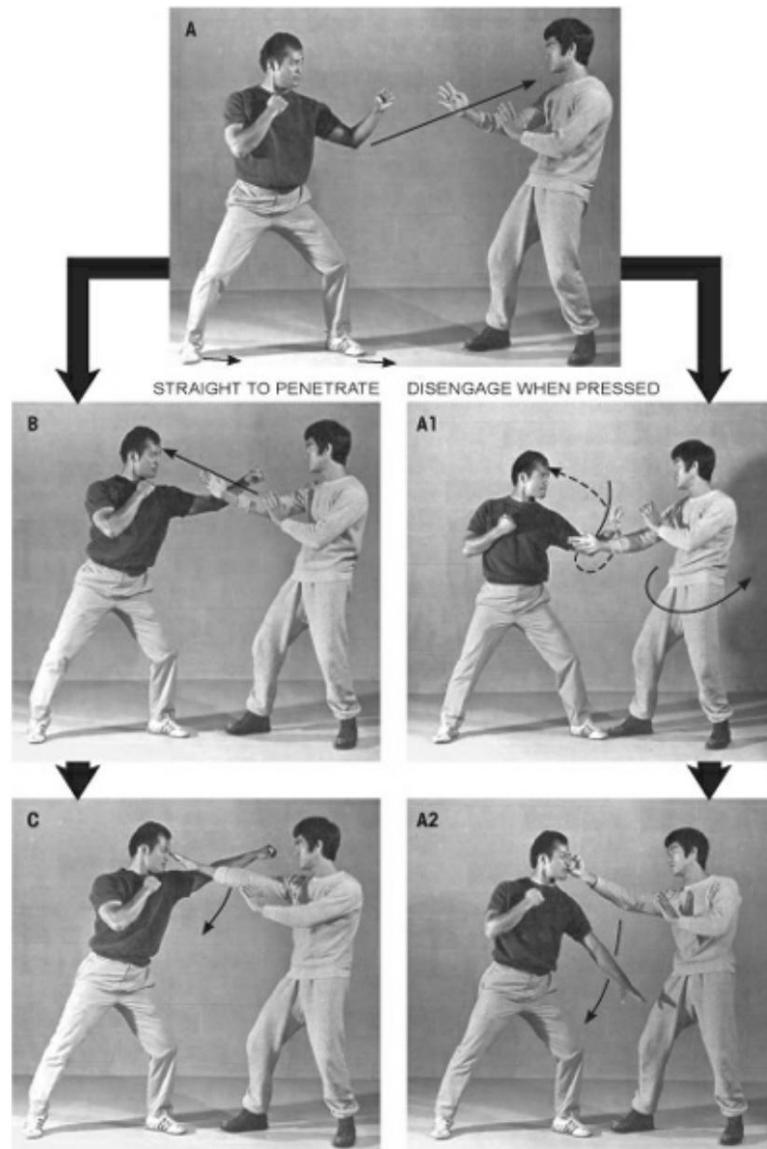
Enquanto o oponente dirige seu soco principal em direção ao seu rosto, como na foto B, Lee, com reação rápida e antecipação, retaliia com um soco de dedo. Ao utilizar o princípio da linha central, o golpe de Lee penetra direto no olho do oponente e simultaneamente evita seu golpe, como na foto C.

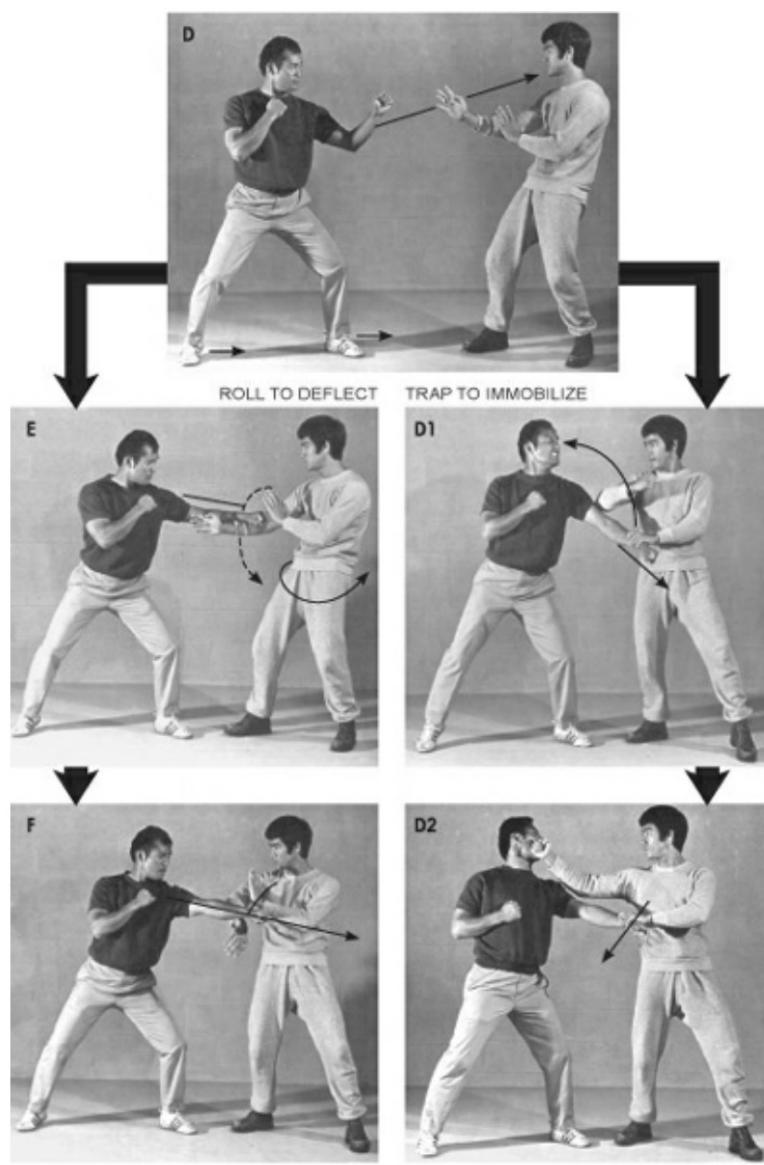
Na técnica anterior, o oponente de Lee não consegue dar o soco no portão interno, mas Lee é

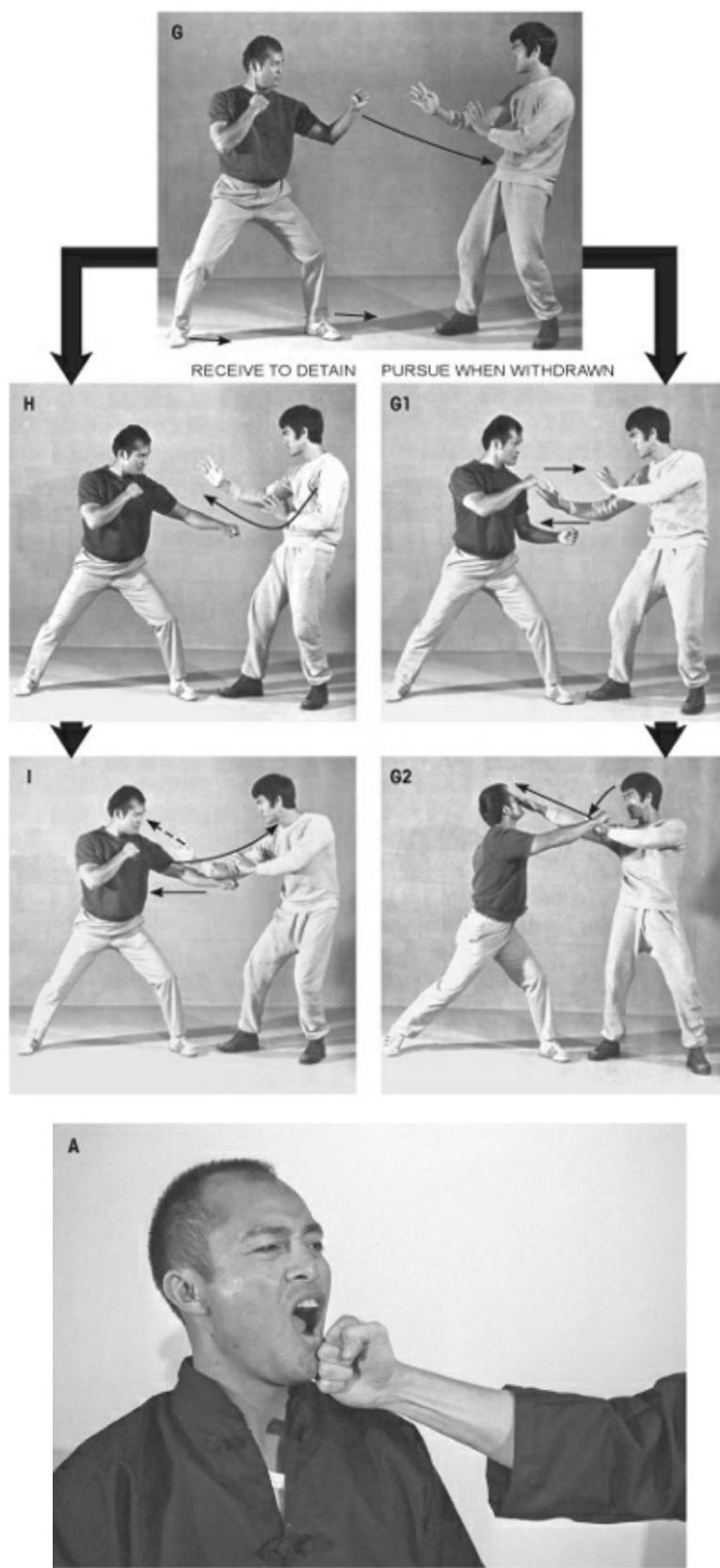
Machine Translated by Google
bem sucedido. A razão é que esta técnica não depende apenas da execução, mas também da intensidade do seu fluxo de energia.

Nas fotos A, A1 e A2, o oponente aciona a ponta direita de Lee, mas Lee rapidamente a solta com um pequeno movimento no sentido anti-horário, como na foto A1. Em seguida, ele gira os quadris para a esquerda enquanto simultaneamente desfere um soco de direita no rosto do oponente, como na foto A2.

Contra um oponente que bate e tenta baixar a guarda, Lee usa a manobra roll-and-trap, como nas fotos D a D2 e nas fotos D a F (ver página 160). Na foto E, o oponente usa o antebraço para bater e pressionar a mão direita de Lee para baixo. Lee mantém a mão de trás erguida por segurança e rapidamente rola o braço para desengatar, como na foto F. Ele continua a gastar sua energia e a manter a posição imóvel do cotovelo enquanto transfere seu peso para o pé da frente. Em seguida, ele rapidamente prende a mão da frente do oponente com a mão de trás, como na foto D1. Assim que a mão do oponente está immobilizada, como na foto D2, Lee rapidamente desfere um soco com o dorso do punho.







Nas fotos G a G2 e G a I (ver página 161), Lee ilustra uma manobra defensiva de receber um golpe e depois perseguí-lo ou contra-atacar quando a mão está sendo retirada. Por exemplo, quando o oponente desfere um soco em seu corpo, Lee recua um pouco e cavalga o soco do oponente com a mão da frente, impedindo-o de penetrar, como nas fotos H e I.

Quando o oponente retira a mão para dar outro soco, como na foto G1, Lee rapidamente contra-ataca com um jab, como na foto G2, usando a mão traseira para parar o segundo soco.

Piscar é uma resposta natural quando um objeto é arremessado em direção aos seus olhos. Mas no sparring

Machine Translated by Google ou lutando, essa reação deve ser controlada ou afetará tanto sua defesa quanto seu contra-ataque. No instante em que seus olhos estão fechados, você não pode reagir rápido o suficiente para contra-atacar, porque você pode não saber onde está seu oponente indescritível. Segundo, seu adversário pode tirar vantagem de sua falha fingindo um ataque. Ele pode fingir um soco, e enquanto você pisca, ele pode lançar seu golpe enquanto seus olhos estão fechados.

Ao treinar em qualquer tipo de luta, é importante que você não desenvolva maus hábitos que possam causar danos a si mesmo. Uma das falhas mais comuns de um iniciante é que ele tem a tendência de abrir a boca durante a troca de golpes. Pode ser um hábito que ele adquiriu antes de estudar artes marciais, ou ele pode ter que respirar pela boca porque está fora de forma.



Quando sua boca está aberta, ela pode ser facilmente quebrada por um golpe direto, como na foto A. Outra característica perigosa é colocar a língua para fora, como na foto B. Aprenda a fechar a boca em sparring ou luta apertando os dentes com firmeza junto. Em sessões de sparring, morda seu bocal de borracha para evitar que ele voe, mesmo após um golpe forte.

Proteja suas mãos e pulsos socando corretamente. Dê um soco com o seu punho, mantendo os dedos bem fechados e o polegar enrolado confortavelmente sobre eles para que você não possa quebrá-los. Como os nós dos dedos são a parte mais difícil do seu pulso, essa é a área que deve fazer o contato, não os dedos.

Evite qualquer chance de torcer o pulso mantendo-o alinhado e firme ao socar. Aprenda a bater em linha reta praticando em um makiwara (poste de impacto acolchoado), bolsa de lona ou bolsa pesada.



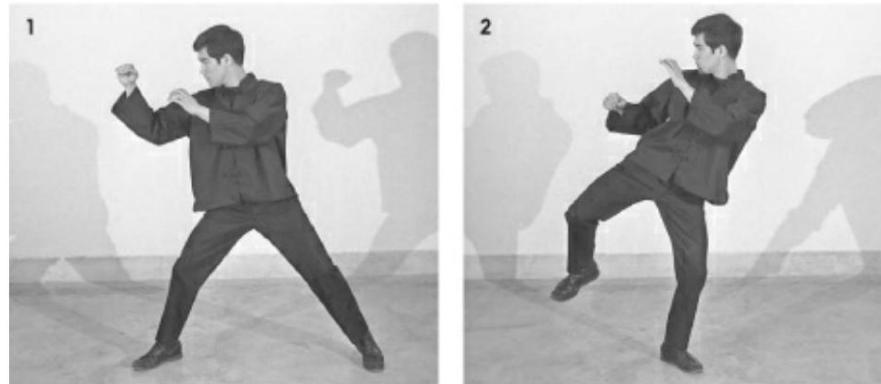
Habilidade no chute

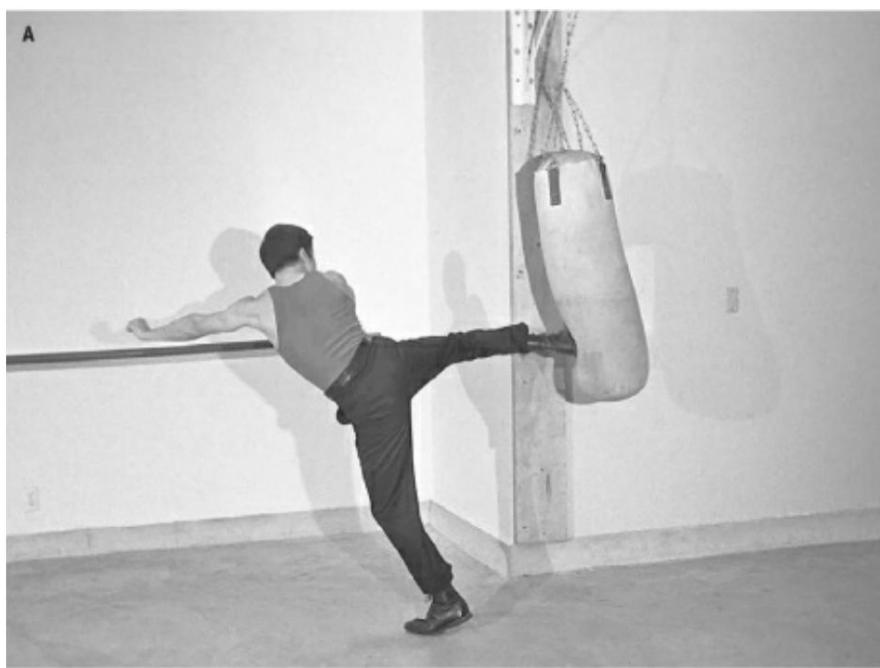
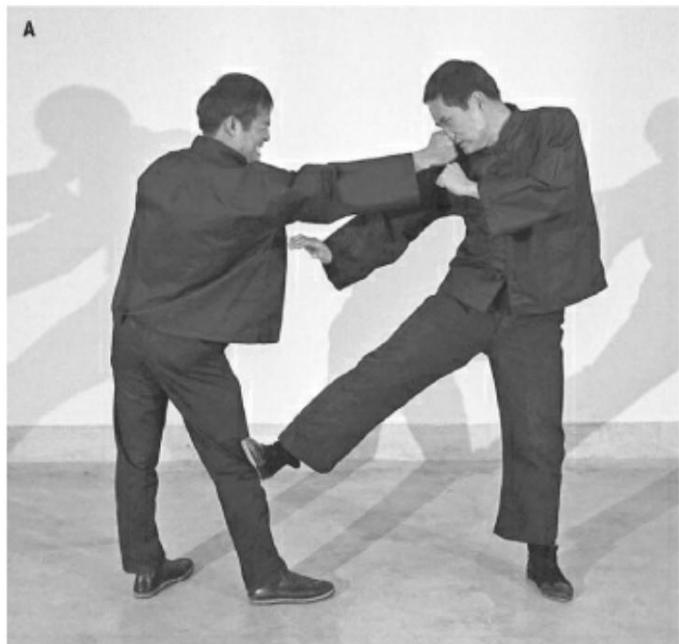
Embora as mãos sejam consideradas as ferramentas mais importantes, os pés podem ser uma parte vital e integral em sua estratégia geral de luta. Por exemplo, contra um boxeador esperto, é uma vantagem você usar os pés o tempo todo ou a maior parte do tempo. Um boxeador, que não conhece nenhuma defesa contra um chute, é vulnerável, especialmente na área da linha baixa ao redor da virilha e do joelho.

A estratégia é usar os pés e ficar longe das pontas dele. Isso é possível porque a perna é mais longa que o braço. Além disso, uma entrega adequada de um chute geralmente é mais poderosa do que um soco.

No jeet kune do, a primeira linha de ataque ou defesa é o chute lateral na canela ou joelho porque esses alvos estão mais próximos de você e porque estão expostos e difíceis de proteger. Além disso, você está a uma distância segura ao desferir o chute, o que pode prejudicar seu adversário com um golpe. Bruce Lee costumava aplicar esse chute baixo como um jab. Seu chute foi tão rápido que ele poderia desferir vários golpes em um segundo.

Para fazer o chute lateral baixo a partir de uma posição de guarda, como na foto 1, deslize o pé direito ou da frente cerca de três ou quatro polegadas enquanto você imediatamente traz o pé de trás para a frente, logo atrás do pé da frente. Em seguida, levante simultaneamente o pé da frente, como na foto 2, e dê um chute lateral baixo empurrando o pé obliquamente e torcendo os quadris com força, como nas fotos 3 e 4. Aprenda a manter seu corpo longe do alcance do seu oponente inclinando-se para longe ele e não na vertical, como na foto A.





Chute Lateral Principal para

Chute Alto O chute lateral principal é o chute mais poderoso no jeet kune do. Um bom chute geralmente é suficiente para derrubar seu oponente dos pés. Embora este seja um dos chutes mais populares, deve ser usado com cautela, pois pode ser bloqueado ou sua perna po-

Machine Translated by Google
apreendido se o chute não for executado corretamente e no momento certo. Mas por causa de sua tremenda força, às vezes ele penetra em um bloqueio, ou o bloqueio não é eficaz o suficiente para evitar que o golpe marque ou machuque. O chute lateral não é rápido nem tão enganador quanto alguns dos outros chutes, mas pode ser usado habilmente quando precedido por uma finta. Uma boa finta com as mãos deve abrir a defesa para um chute lateral rápido na cabeça ou no corpo.

O chute lateral principal também pode ser usado em uma tática defensiva. Por exemplo, quando seu oponente faz seu movimento para atacar, você “corta-o-y” ou “para-chuta”, interceptando o movimento dele com um chute lateral rápido no corpo dele antes que o golpe chegue até você.

O melhor equipamento para praticar seu chute lateral é a pesada bolsa de 70 libras, como nas fotos A e B. A bolsa é durável o suficiente para receber qualquer golpe punitivo e pesada o suficiente para dar a sensação de bater em uma pessoa. Quando o contato é feito, ele emite um som para que você saiba se o contato foi sólido ou “insistente”.

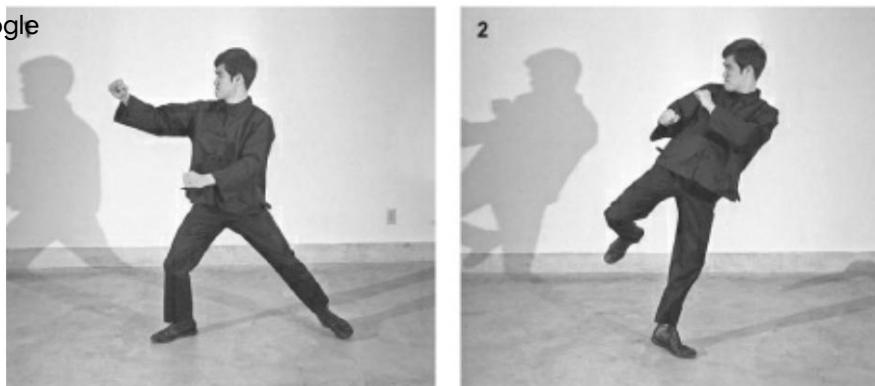


Às vezes, é uma boa ideia continuar chutando de lado o saco pesado enquanto ele balança para frente e para trás. Depois de um chute sólido, espere o saco balançar para trás e, em seguida, sincronize-se com um salto e outro chute lateral. Continue fazendo isso para um bom treino com os pés. Tenha cuidado para não errar o saco ou deixar de acertá-lo diretamente, porque você pode machucar o joelho após um forte impulso.

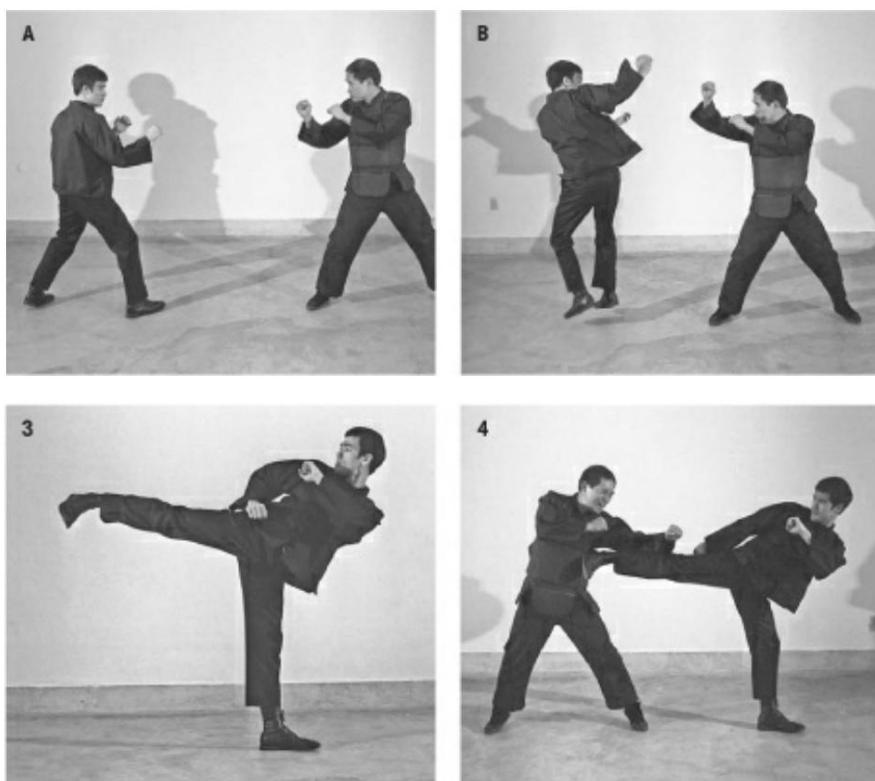
Outro bom exercício é ter alguém atrás do saco. Depois de um chute lateral sólido, instrua-o a dar um passo para trás e segurar o saco em uma posição inclinada para que você possa dar outro chute sem interromper o movimento. Para fazer o segundo chute, você deve plantar o pé imediatamente após o chute inicial e dar outro chute lateral sem o deslizamento de três polegadas.

Em outras palavras, o segundo chute é como o primeiro sem o slide.

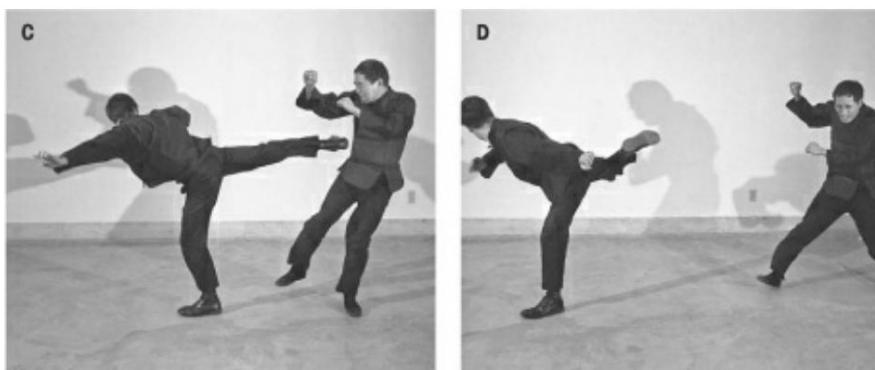
Para fazer o chute lateral alto ou médio, fique na posição de guarda. Deslize o pé da frente três ou quatro polegadas, como na foto 1. Em seguida, faça o avanço rápido ou a explosão para frente, como na foto 2, dependendo do espaço entre você e o oponente. Justamente quando seu pé traseiro está sendo plantado, seu pé dianteiro deve estar dando o chute, como nas fotos 3 e 4. .

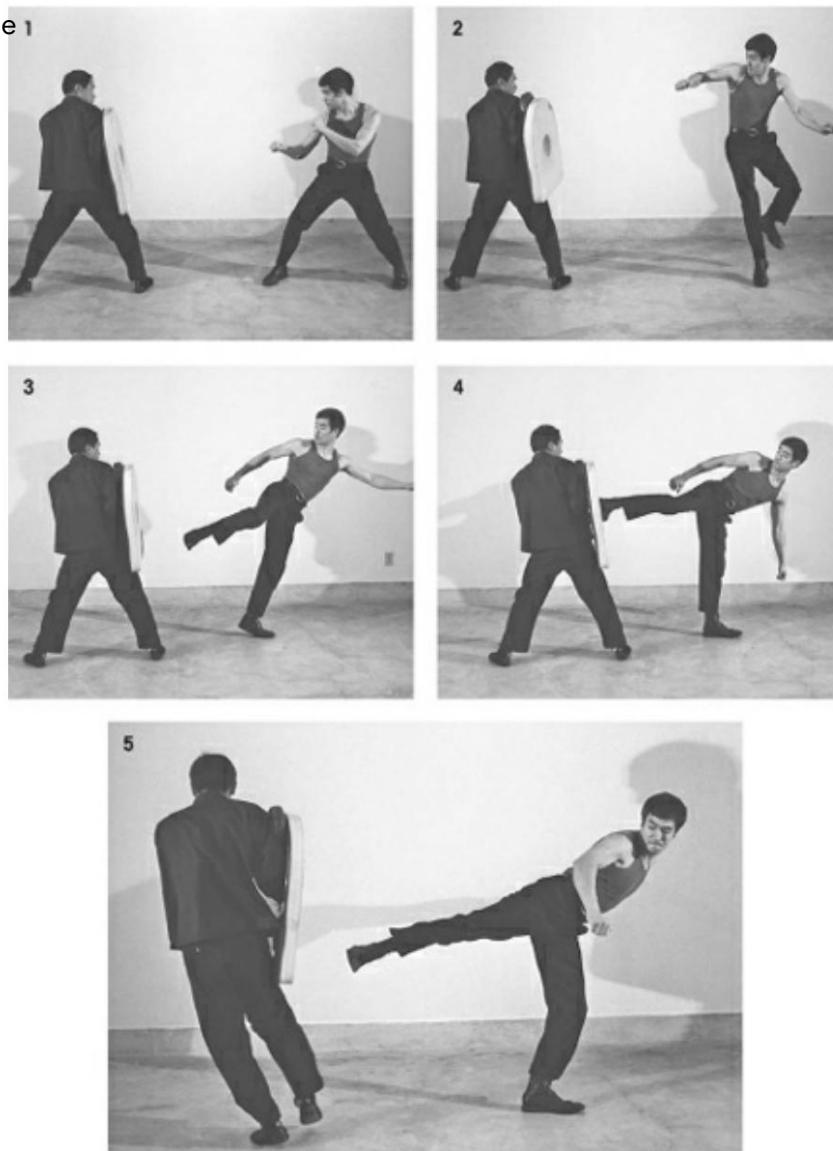


O chute lateral deve ser desferido com um movimento fluido, como nas fotos A a D. Da posição de guarda, Lee finge um soco no rosto do oponente, como nas fotos A e B, atraindo o adversário a levantar as mãos, o que deixa uma lacuna em sua área do meio. Então Lee rapidamente segue com um chute lateral, como nas fotos C e D.



Outros aparelhos importantes, que Bruce Lee utilizou constantemente, são o escudo pesado e o air bag. O air bag é bom como alvo estacionário, mas o escudo pesado é bom tanto para alvos estacionários quanto para alvos em movimento.





Embora o escudo pesado não possa amortecer o choque do impacto no suporte como o air bag, o suporte pode anular parte do choque movendo-se para trás. Como o escudo pesado permite mobilidade por parte do titular, o chutador pode liberar seu chute mais poderoso sem ferir a outra pessoa.

Na foto 1, Lee se prepara para atacar na posição de guarda. O titular do escudo pesado começa a se mover para trás ao ver o ataque se desenrolando, como na foto 2. Mas ele não é rápido o suficiente e Lee desfere um chute lateral, como nas fotos 3 e 4. O chute quase empurra o titular de sua pés, como na foto 5. Esse tipo de treino desenvolve o senso de distância e melhora o timing de ambos os indivíduos. O air bag não é apropriado como alvo móvel devido ao seu espaço limitado de impacto.

Para chutar alto, peça para alguém segurar um longo staÿ na altura da sua cintura. Fique a cerca de um metro e meio de distância e levante o pé direito o mais alto possível com a perna dobrada e inclinada. Isso pode ser feito levantando o joelho o mais alto possível. Incline o corpo para trás de modo que a cabeça se incline para a direita. Em seguida, pule com o pé esquerdo em direção ao staÿ até que o pé direito passe sobre ele.

O objetivo deste treinamento não é chutar, mas aprender a levantar o pé o mais alto possível. Continue aumentando a altura do staÿ até que seu pé não possa mais passar por cima dele. Em seguida, faça o mesmo exercício, menos o staÿ, e chute no ar. Para chutar muito mais alto, por exemplo, como por cima da cabeça, você precisa se concentrar muito nos exercícios de flexibilidade.

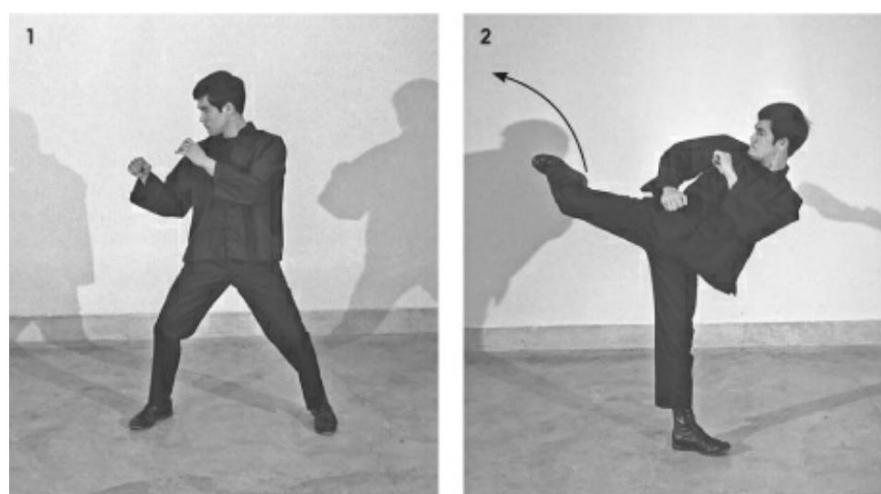
Em sua prática diária, inclua o exercício de chute lateral “rapid-ÿre”. Fique de pé com os pés paralelos, coloque o peso no pé esquerdo, incline-se para trás e execute um chute lateral direito para a direita. Em seguida, posicione rapidamente o pé direito no mesmo local depois de soltá-lo. Mas pouco antes de plantá-lo, seu pé esquerdo deve estar em movimento para um chute lateral esquerdo à sua esquerda. Enquanto seu pé esquerdo está sendo recuperado, imediatamente dê outro chute lateral direito e continue repetindo os chutes de um pé para o outro o mais rápido que puder. No início, você se sentirá desajeitado e desequilibrado, mas continue praticando esse exercício difícil diariamente por vários minutos até conseguir fazê-lo com fluência e equilíbrio.

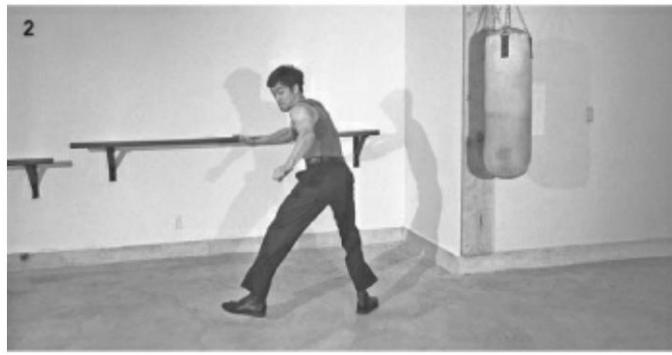
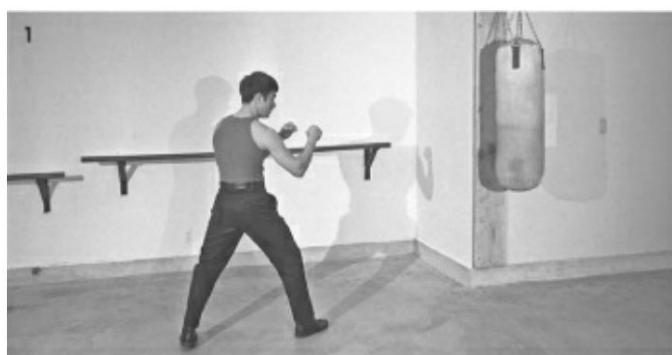
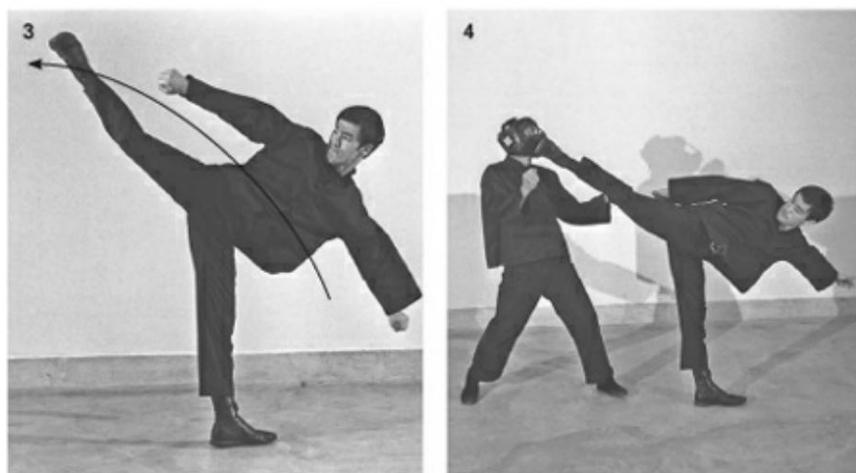
Chute de gancho

Um dos chutes mais utilizados no jeet kune do é o chute de gancho. Não é um chute poderoso, mas é rápido e enganoso. Não é um chute forte, mas pode ser prejudicial. A grande vantagem que o chute de gancho tem sobre o chute lateral é que ele pode ser lançado em muitos casos antes que seu oponente possa se preparar para isso. Também é um chute mais seguro porque você pode se recuperar rapidamente após o parto. É empregado a uma distância menor do que o chute lateral, mas empregado a uma distância maior no campo de luta corpo a corpo.

Para fazer o chute de gancho, deslize o pé da frente três ou quatro polegadas para frente a partir da posição de guarda, como na foto 1. Em seguida, faça o shuÿe para frente ou o avanço rápido. Assim que seu pé traseiro estiver prestes a pousar, dê o chute lateral, como na foto 2. O chute deve ser concluído com um estalo e seu corpo deve estar inclinado para trás, como nas fotos 3 e 4, e não para frente.

Embora o chute de gancho seja usado principalmente para a linha superior – acima da cintura – às vezes ele pode ser usado para atacar a região da coxa ou virilha, como na foto A. Mas isso depende da posição do seu oponente em relação à sua. Ele deve ficar extremamente à sua direita se você estiver na posição correta para atingir a região da virilha. O chute de gancho na área da coxa quase nunca é usado porque não é muito eficaz. A distância que seu pé precisa percorrer é muito curta para gerar energia suficiente.





Chute

Giratório O chute giratório é usado principalmente como uma manobra de contra-ataque. É muito eficaz contra

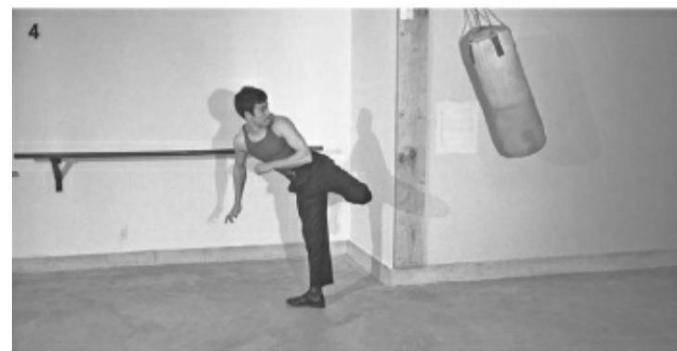
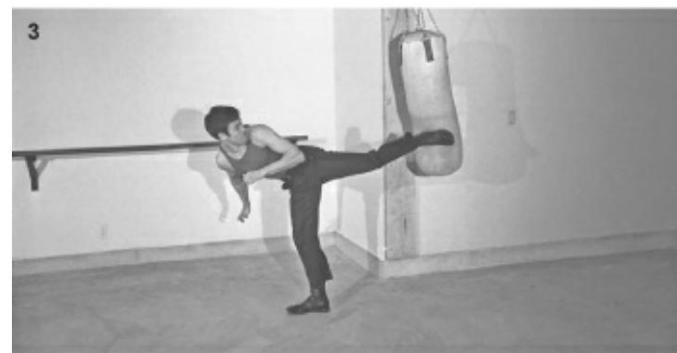
Machine Translated by Google

um oponente agressivo que continua atacando em linha reta, mas não está atacando você. É perigoso usar o chute giratório contra um oponente defensivo ou de contra-ataque que espera constantemente pelo seu movimento antes de retaliar. Contra tal oponente, você fica vulnerável logo antes de poder desferir seu chute, quando você está de costas para ele.

O chute giratório é um pouco mais difícil de executar porque você deve girar seu corpo e, no processo, suas costas estarão voltadas para o alvo por um instante. Nesse ponto, você pode facilmente julgar mal a posição do alvo. Francamente, são necessárias várias horas de prática antes que você possa acertar o alvo diretamente.

O chute giratório não é um chute de varredura, como usado por alguns artistas marciais, mas semelhante a um chute para trás. Esta é uma das poucas técnicas de chute no jeet kune do que emprega o pé traseiro.

O melhor equipamento para praticar o chute giratório é o saco pesado. Fique a cerca de uma perna do saco na posição de guarda, como na foto 1. Concentre-se no ponto do saco que você deseja acertar de modo que, enquanto seu corpo está girando como um giro, como na foto 2, você ainda pode imaginar o local em sua mente.



O pivô deve ser feito na planta do pé direito com a cabeça ligeiramente à frente da parte inferior do corpo para que você tenha um vislumbre do alvo antes de empurrar o pé para fora, como na foto 3. Seu corpo deve estar alinhado com a bolsa quando você dá o chute. Assim como o chute lateral, você deve “chicotear” os quadris no momento do contato e estalar o pé, como na foto 4. É muito difícil manter o equilíbrio após o chute porque seu corpo está girando e porque você deve empurrar o seu pé ao mesmo tempo.

O chute giratório é uma tática de contra-ataque surpresa. Mesmo contra um lutador veterano que tem uma boa defesa, o chute giratório geralmente é o único chute que pode pegá-lo de sua guarda. Como é preciso muita prática para aperfeiçoar esse chute, aprenda a chutar o ar sempre que puder.

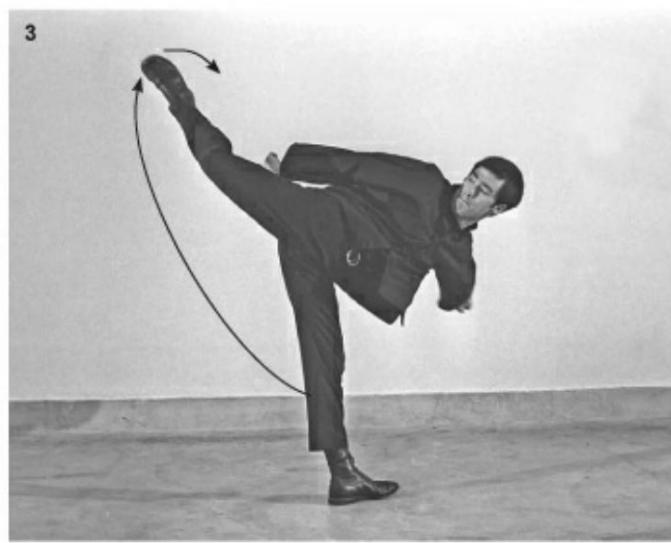
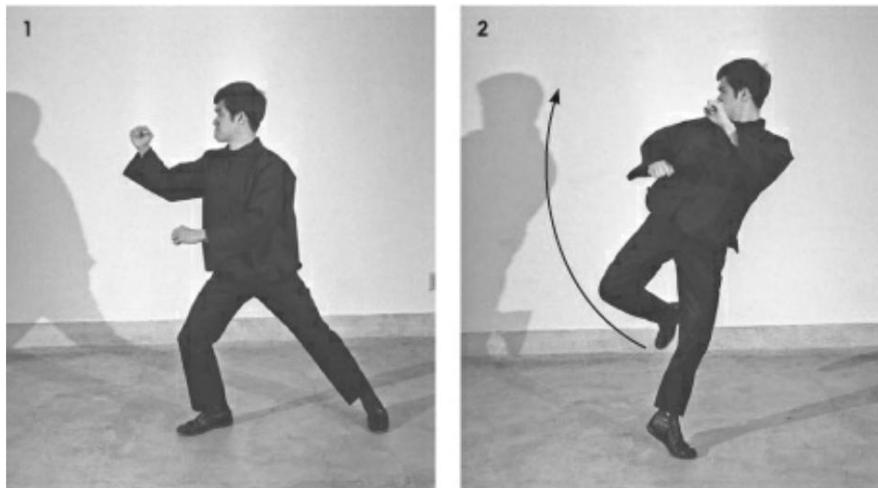
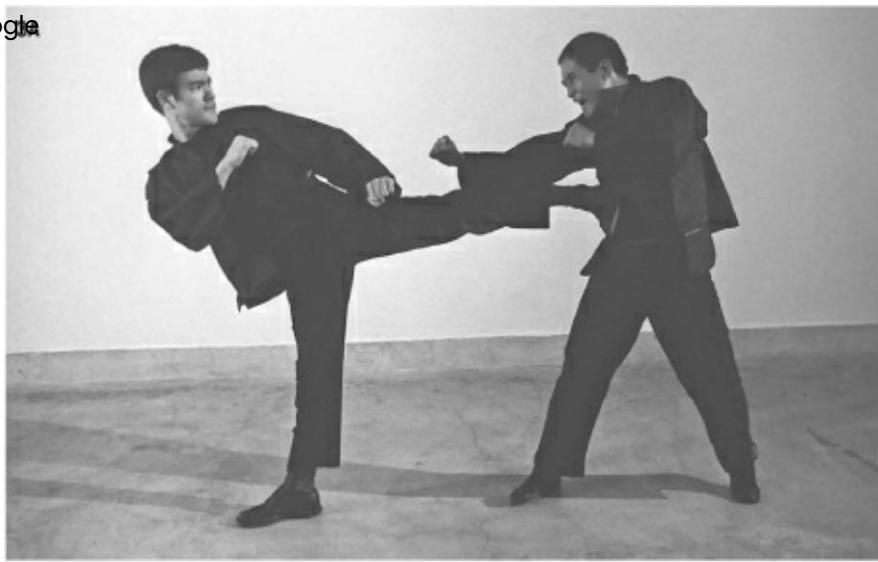


No início, aprenda a fazer a técnica lentamente ficando na posição de guarda, como na foto 1. Em seguida, gire o corpo sobre a bola do pé levemente flexionado, como na foto 2. Mantenha a outra perna dobrada e pronta para impulso. Certifique-se de que o pé levantado não gire ao acaso no pivô ou irá desequilibrá-lo. Além disso, você não pode chutar de forma eficaz com o pé estendido. Finalmente, empurre o pé com força quando seu corpo tiver feito uma rotação quase completa de 180 graus, como nas fotos 3 e 3A.

Outros chutes

A raspagem ou o chute de gancho reverso não é frequentemente usado no jeet kune do porque não tem força. É usado estritamente como um chute alto no rosto. O chute é empregado principalmente como uma tática surpresa, especialmente contra alguém que ataca com o pé da frente estendido. Um chute frontal ou de gancho não funcionará porque o caminho do seu pé será prejudicado pelo pé estendido. Mas uma varredura funcionará facilmente porque evitará o pé obstrutivo.

Para fazer o chute de raspagem, você precisa ter pernas flexíveis. A partir da posição de guarda, como na foto 1, deslize o pé da frente cerca de três ou quatro polegadas para frente e, em seguida, faça o avanço rápido ao iniciar o chute, como na foto 2. Se você estiver na posição de ataque correta, seu pé viajará da esquerda para a direita (movimento horário) em um arco estreito, como nas fotos 3 e 3A.



Este chute é do tipo raspagem e não derrubará seu oponente. Se feito com seus sapatos, pode causar danos ao arranhar o rosto do seu oponente.

Para praticar este chute em um saco pesado a partir de uma posição de ponta direita, fique ligeiramente para a esquerda e acerte o saco com um movimento. O caminho do pé deve ser quase vertical, exceto por um pequeno arco no pico. O ponto de contato é o calcanhar e a lâmina externa do pé direito.

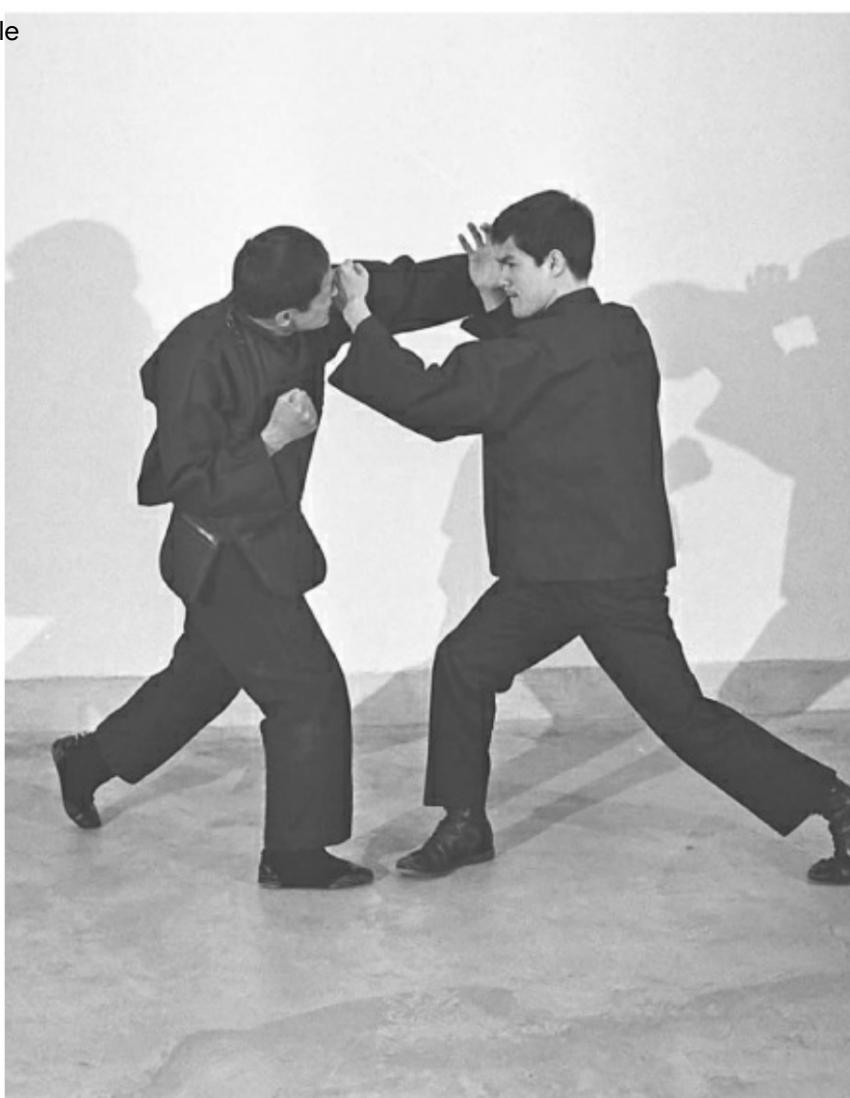
O último chute que Bruce Lee desenvolveu para o jeet kune do foi o chute interno. Este chute é aplicado na linha inferior, especialmente na região da virilha e na parte interna da coxa. O ponto de con-

O chute, que é tão rápido quanto os chutes frontais e de gancho, é usado contra alguém cuja postura é oposta à sua. Por exemplo, se você está na posição de ataque direito e seu oponente está na posição de ataque esquerdo, você não pode acertar a região da virilha com a maioria dos chutes porque a perna esquerda dele a protege. Mas um chute interno — que é aplicado como um chute frontal, exceto que não é executado verticalmente — pode atingir essa área se você estiver ligeiramente para a esquerda, angular em relação ao oponente.

Ao contrário de um chute frontal, o chute interno é desferido em uma inclinação para cima, oposta ao chute de gancho. Mas, como o chute frontal, a força pode ser criada empurrando os quadris para a frente antes do contato. É um chute difícil para gerar força porque você deve ter uma sincronização perfeita entre seus quadris e a entrega do chute.

O único outro chute que às vezes é usado é o chute frontal, que foi discutido em [Capítulos 4 e 5](#).





Capítulo 9

Aparar

Parrying é uma tática defensiva que pode ser facilmente aprendida e aplicada. É um movimento rápido com a mão fechada ou aberta, de dentro ou de fora, para evitar golpes direcionados a você. É apenas um leve tapa na mão do oponente com quase nenhuma força - apenas o suficiente para desviar o golpe do seu corpo.

A técnica deve ser feita com o cotovelo quase em posição vertical enquanto o movimento vem da mão e do braço. Não deve ser uma reação extrema, como um movimento de corte ou chicote. Qualquer movimento excessivo de sua mão irá expor seu corpo a um contra-ataque. Em outras palavras, você deve mover sua mão apenas o suficiente para proteger e controlar o golpe.

O tempo nesta técnica é mais importante do que a força. Se você reagir muito cedo, seu oponente pode mudar o caminho do chute ou do soco. Ou você pode deixar aberturas para um contra-ataque aparando tarde, esperando até o último momento e agindo apenas quando o golpe estiver perto de você.

Contra um oponente rápido e penetrante ou contra alguém com altura e alcance superiores, você pode ter que dar um passo para trás ao aparar. A defesa deve ser feita simultaneamente com o pé de trás em movimento e não depois de ter sido plantado, nem deve ser feita antes do movimento do corpo.

Aprenda a aparar apenas contra um ataque real. Mas se você intuitivamente começar a desviar de uma finta ou ataque falso, seu movimento deve ser controlado de modo que sua mão ou braço dificilmente reage.

Treine-se para detectar um ataque real e falso fazendo com que alguém dê vários chutes e socos em você. Depois de uma quantidade considerável de prática, você só vai desviar dos ataques reais e não reagir às fintas ou falsificações.

Geralmente, um parry é uma medida defensiva boa e segura, mas um lutador habilidoso pode vencer seu parry. Se ele o fizer, então você deve se mover para trás enquanto apara.

Dentro do High Parry

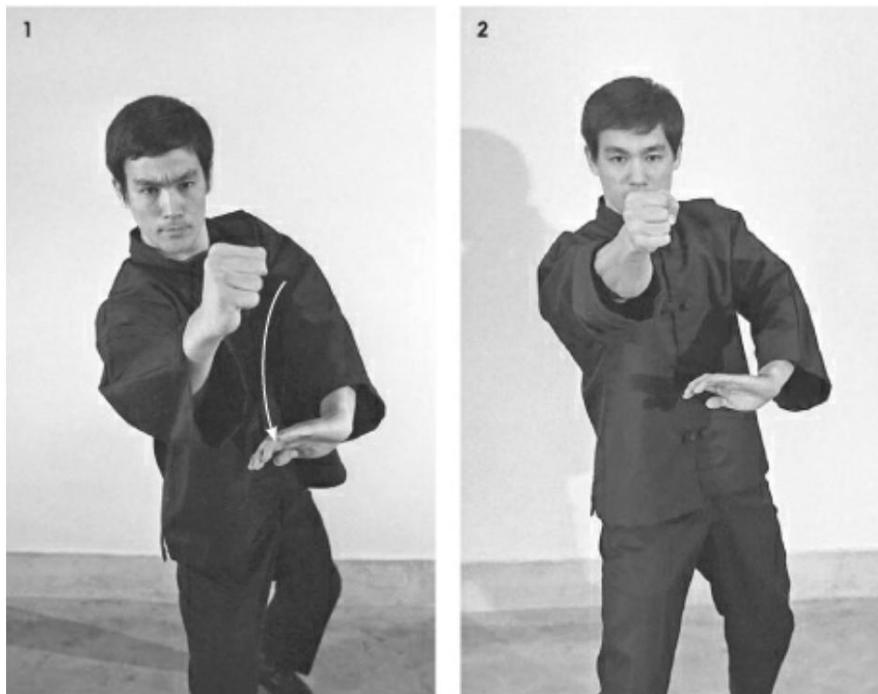
A defesa alta interna é geralmente utilizada porque a maioria dos ataques são socos direcionados ao rosto. Ao comparar o estilo clássico com o jeet kune do, como na foto A, percebe-se que o modo JKD de aparar fornece mais proteção e mais velocidade na linha superior. Na foto B, revela que um soco pode ser desferido quase simultaneamente com o parry no jeet kune do. Mas isso não acontece com o outro estilo, que usa um bloco e um soco; é definitivamente um contador mais lento por causa de seus dois movimentos distintos.





Bruce Lee usa um staÿ longo para praticar o high parry interno, como nas fotos A e B. Um parceiro empuilha o staÿ diretamente no rosto de Lee. Lee desliza o impulso deslocando seu peso para o pé da frente e dobrando levemente o joelho da frente. Ao mesmo tempo, ele usa a mão esquerda para aparar levemente o staÿ. Esse tipo de treinamento é valioso porque seu parceiro pode detectar qualquer discrepância em seu equilíbrio e movimento. Contra qualquer golpe pesado, como um chute, use seu parry com o punho cerrado, como na foto C.

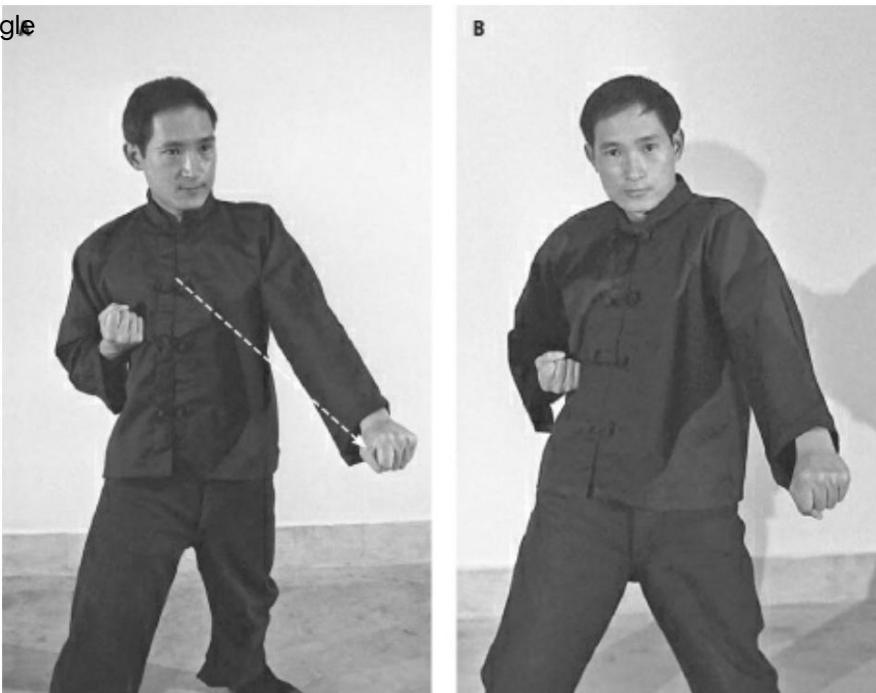
Para se defender de um swing, Lee, em posição de guarda, como na foto 1, se prepara para o ataque. Assim que seu oponente inicia seu golpe, Lee já está com a mão direita em movimento, como na foto 2. No momento em que ele apara o soco, o soco de direita de Lee está na cara do oponente, como na foto 3. Na foto Z, ele usa o mesmo desvio contra um soco direto de direita.



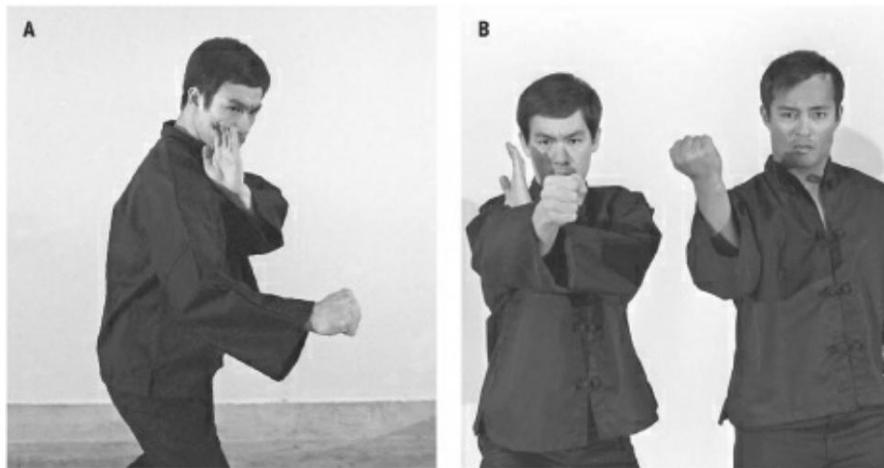
A defesa alta interna é feita com uma leve torção no sentido anti-horário do pulso, conforme sua mão encontra o golpe. Esse movimento leve é capaz de proteger seu corpo porque a torção de seu pulso está longe de seu corpo e em direção ao golpe que se aproxima. Seu braço é mais forte quando é direcionado para longe do seu corpo e não para ele. O estilo clássico usa o movimento oposto. A torção é no sentido horário em direção ao corpo.

Dentro do Low Parry

A defesa baixa interna é usada contra um soco ou chute na área da linha baixa. A partir da posição de guarda à direita, a defesa é feita com um movimento semicircular, no sentido horário, para baixo, como na foto 1. Simultaneamente, seu peso é transferido para a perna da frente enquanto você dobra levemente o joelho. Quase ao mesmo tempo, você contra-ataca com a mão direita, como na foto 2.



No sistema clássico, sua mão de bloqueio se move para baixo em uma direção oblíqua, como na foto A, enquanto sua outra mão se retrai em direção ao quadril, como na foto B. A desvantagem no estilo clássico é que seu contra-ataque é muito mais lento porque você tem bloquear, enquanto retrai a outra mão e, em seguida, desferir o soco; estes são dois movimentos definidos enquanto há apenas um movimento fluido de ambas as mãos no jeet kune do. Outra desvantagem é que seu corpo, especialmente a linha superior, fica continuamente exposto.



Nas fotos acima, Lee ilustra a aplicação do low parry interno. Na foto 1, Lee está na posição de guarda, mantendo os olhos grudados no adversário. Assim que o oponente começa a atacar, Lee já responde a sua ação, como na foto 2.

O adversário lança uma direita que é interceptada por Lee dentro do low parry, como na foto 3. Lee então converte o parry em um lop sao ou técnica de agarrar. Em um movimento quase suave, ele puxa seu oponente em sua direção e desloca seu corpo para frente para entregar uma vantagem direta no rosto.

Aparar Alto Fora

O desvio alto externo é mais um golpe de tapa do que o desvio alto interno, que é mais um movimento de defesa. Este desvio é usado para desviar o golpe no lado oposto do seu corpo, então sua mão tem que cruzar, como na foto A. Não há perda na rapidez do contragolpe porque sua mão principal ainda pode desferir o golpe quase ao mesmo tempo tempo que você está aparando. Ao utilizar a guarda ou mão traseira para aparar, a mão dianteira, que está mais próxima do seu oponente e é a mão mais forte, fica livre para socar, como na foto B.



O sistema clássico usa o mesmo bloqueio para o ataque alto externo e interno, apenas invertendo a função das mãos. Ao invés da esquerda fazer o bloqueio, a direita faz o bloqueio, e a esquerda ou a mão mais fraca faz o soco, como na foto Y.

Bruce Lee explica na seguinte série de fotos como ele utiliza sua defesa alta externa para defesa contra um tiro de “cabeça”. Na foto 1, Lee aguarda o primeiro lance do adversário. Na foto 2, quando o oponente lança uma direita, Lee defende o golpe com um leve tapa – apenas o suficiente para desviar o caminho do golpe de seu rosto. Simultaneamente, ele desliza três ou quatro polegadas para a frente com o pé da frente, dobrando o joelho para que o peso seja colocado sobre ele.

Prendendo a mão aparada do adversário, ele desfere sua própria direita, como nas fotos 3 e 3A (vista lateral). Se Lee bloqueasse ou desferisse o golpe vigorosamente, ele não seria capaz de aprisionar

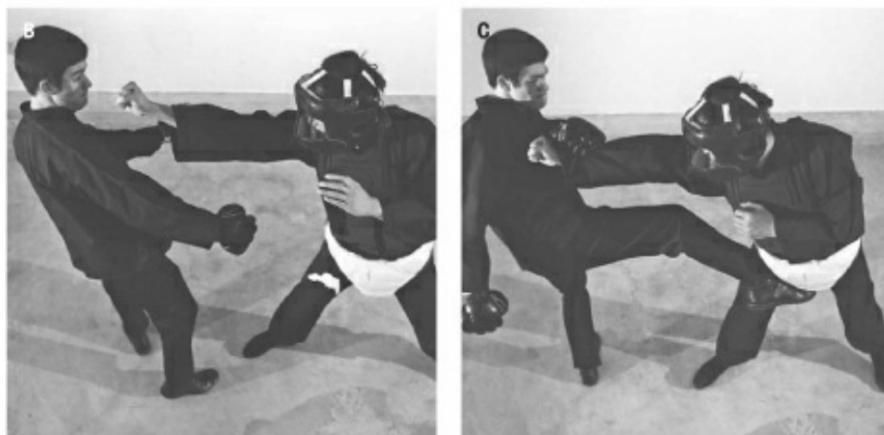
a mão do oponente em seu ombro.

SIDE VIEW



Na ilustração a seguir, Lee fica na posição de guarda se preparando para o ataque, como na foto 1. Conforme o oponente inicia o ataque, como na foto 2, Lee encontra o golpe de esquerda com um parry e contra-ataca agarrando o rosto do oponente , como na foto 3. Lee deve cronometrar seu movimento para frente e aparar corretamente para se proteger. Na foto 4, Lee troca as mãos suavemente para ter tempo de dar outro golpe – desta vez um soco com o dorso do punho.

Na última ilustração do parry alto externo, Lee usa o parry com um chute frontal de contra-ataque. Da posição de guarda, como nas fotos A e B, Lee defende uma direita direta. Sem dar nenhum passo, ele desfere um chute frontal na virilha do adversário quase ao mesmo tempo, como na foto C. Esta é uma defesa mais segura do que as ilustrações anteriores porque ele não precisa se mover para alcançar seu oponente porque a perna é muito mais longo do que o braço.



Quando Lee não consegue encontrar um parceiro, ele pratica sozinho no boneco de madeira. Nas próximas três fotos, Lee pratica sua técnica de defesa. Na foto 1, ele defende com a mão esquerda e usa a direita para contra-atacar. Na foto 2, a mão de defesa de Lee cruza sob sua mão de soco. Na foto 3, Lee defende com a mão esquerda e simultaneamente desfere um chute frontal.

A defesa baixa externa contra socos é executada quase de forma semelhante à defesa baixa interna, exceto que, na primeira, a mão cruza o corpo. A mão de guarda é usada para proteger o outro lado do corpo contra qualquer golpe baixo, como na foto A. Assim, o golpe baixo externo tem um movimento circular maior do que o golpe baixo interno. Assim como o low parry interno, seu objetivo é desviar o golpe que se aproxima para baixo.

JKD vs. Clássico

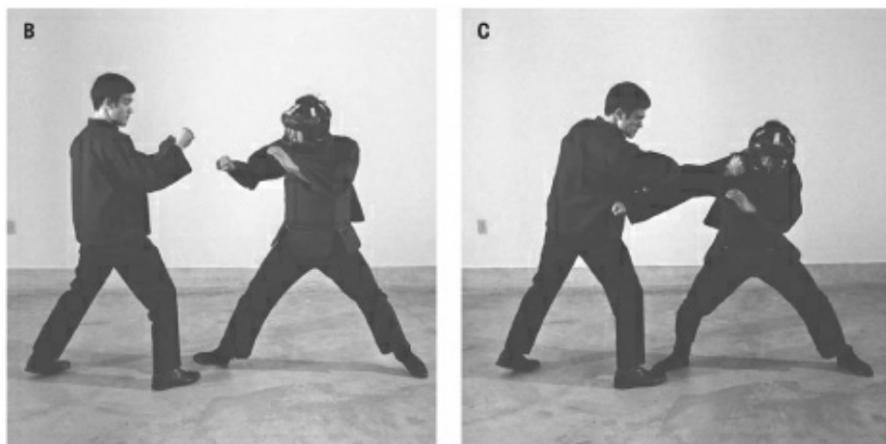
O sistema clássico usa a mesma técnica de bloqueio para todos os golpes de linha baixa. As mãos apenas invertem seus papéis, como na foto B. A mão direita agora é usada para bloquear e a esquerda é usada para atacar. Como as outras técnicas de bloqueio, existem dois movimentos distintos em vez de um movimento fluido e contínuo, como no jeet kune do.





Na próxima série de fotografias, dois lutadores clássicos se confrontam, como na foto 1. Em pé na postura ortodoxa, o lutador da esquerda desfere um soco alto, que é bloqueado pelo oponente, como na foto 2. O oponente segue com um soco de direita que o lutador da esquerda bloqueia, como na foto 3, e contra-ataques com direito direto ao plexo solar do adversário, como na foto 4.

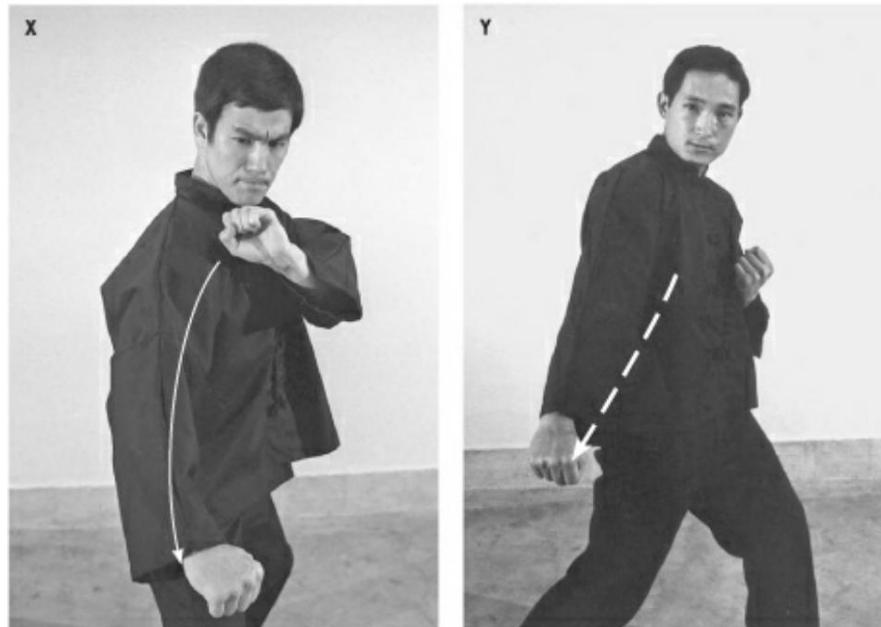
A mesma técnica agora é apresentada contra um oponente não ortodoxo (pata sul), usando a postura JKD. Lee fica na posição de guarda, como na foto A, e quando seu oponente começa a atacar, como na foto B, Lee se prepara para aparar o golpe com um movimento de tapa. Na foto C, mostra o resultado da defesa de Lee e seu contra-ataque na cara do adversário.



Contra um oponente que está com a ponta esquerda (ortodoxa) para a frente, como na foto A, Lee rapidamente interrompe o golpe com um curto shu'e para trás e o defende enquanto o oponente avança com um direto direto. O desvio de Lee se converte em prender a mão do oponente pouco antes de ele contra-atacar com um direito no rosto de Lee, como na foto B.

O low parry externo geralmente é usado contra um chute que é direcionado abaixo do seu peito com ou um punho fechado ou uma mão aberta.

O JKD e os parries clássicos parecem semelhantes, como nas fotos X e Y, mas diferem na entrega. A defesa JKD é executada com um movimento semicircular para baixo para desviar ou controlar um chute. No estilo clássico, o bloqueio é realizado com um movimento descendente, inclinado e forte para parar o chute em seu caminho.





Na próxima série de fotos, Lee ilustra como ele se defende contra um chute lateral. Da posição de guarda, Lee se prepara para um ataque, como na foto 1. Conforme o oponente avança para lançar seu chute, Lee sincroniza seu movimento para trás com o do oponente, como na foto 2. Ele também recua apenas o suficiente para evitar o golpe, mas fica perto o suficiente para evitar o chute, como na foto 3. Lee aproveita a situação virando seu oponente completamente para que ele fique de costas para ele. Lee então rapidamente aplica um chute frontal na virilha, como na foto 4.

3



4

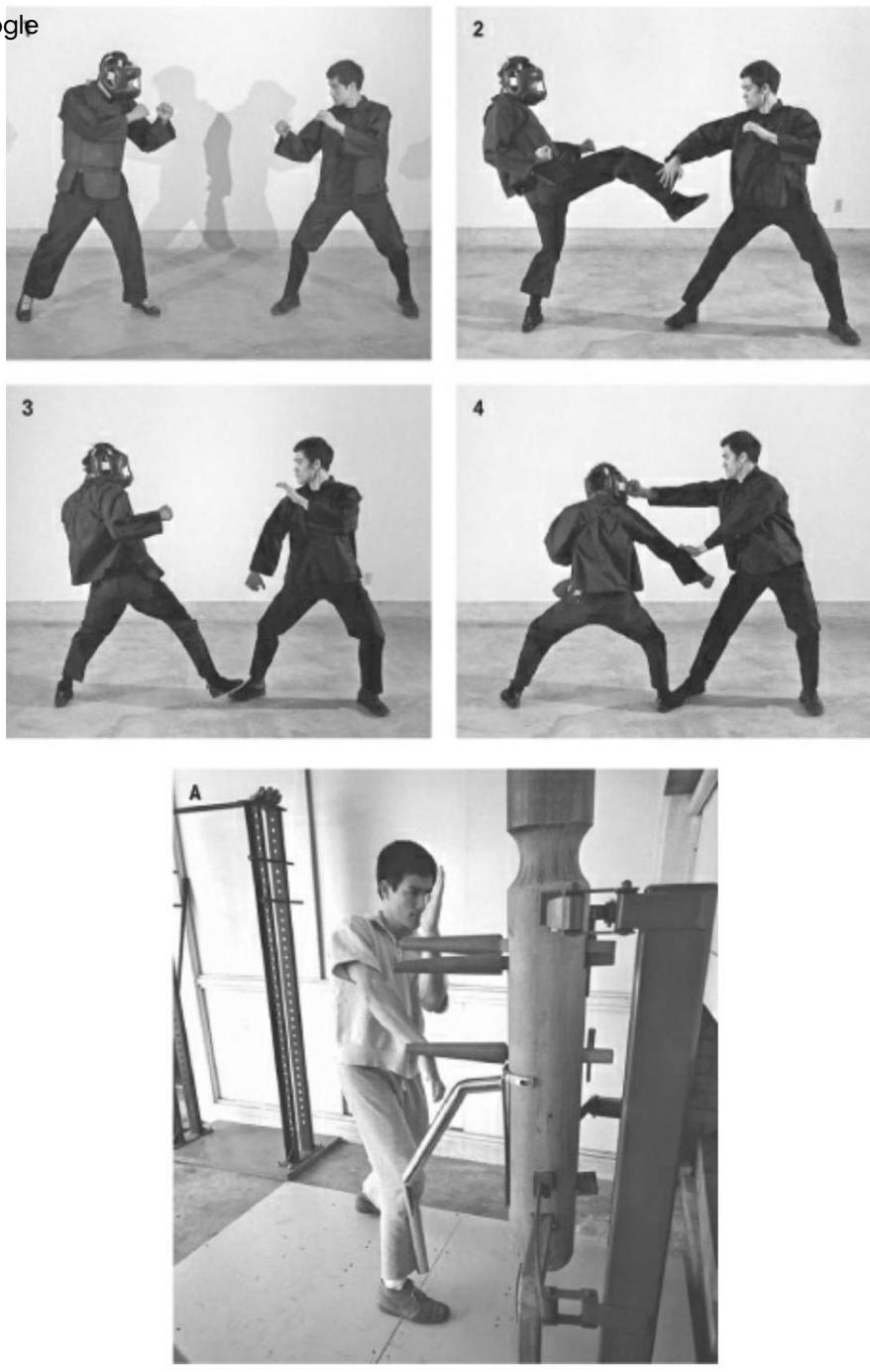


Contra alguém que está em posição oposta à de Lee, como na foto 1, Lee se move para trás com timing perfeito para o ataque. Lee tem mais tempo neste ataque, pois seu oponente usa seu pé traseiro (o pé mais distante) para desferir um chute frontal. Lee apenas se move um pouco para trás neste ataque porque a penetração não é tão profunda, como na foto 2.

Lee defende o chute e se prepara para se defender do próximo golpe, como na foto 3. Desta vez, ele usa a defesa baixa interna contra o soco de direita, prendendo a mão do oponente.

Em seguida, ele contra-ataca com seu próprio soco direto de direita, como na foto 4.

Lee construiu seu boneco de madeira com um braço extra no centro da estrutura estreitamente para praticar sua defesa de linha baixa, como na foto A.



Aparar vs. Bloquear

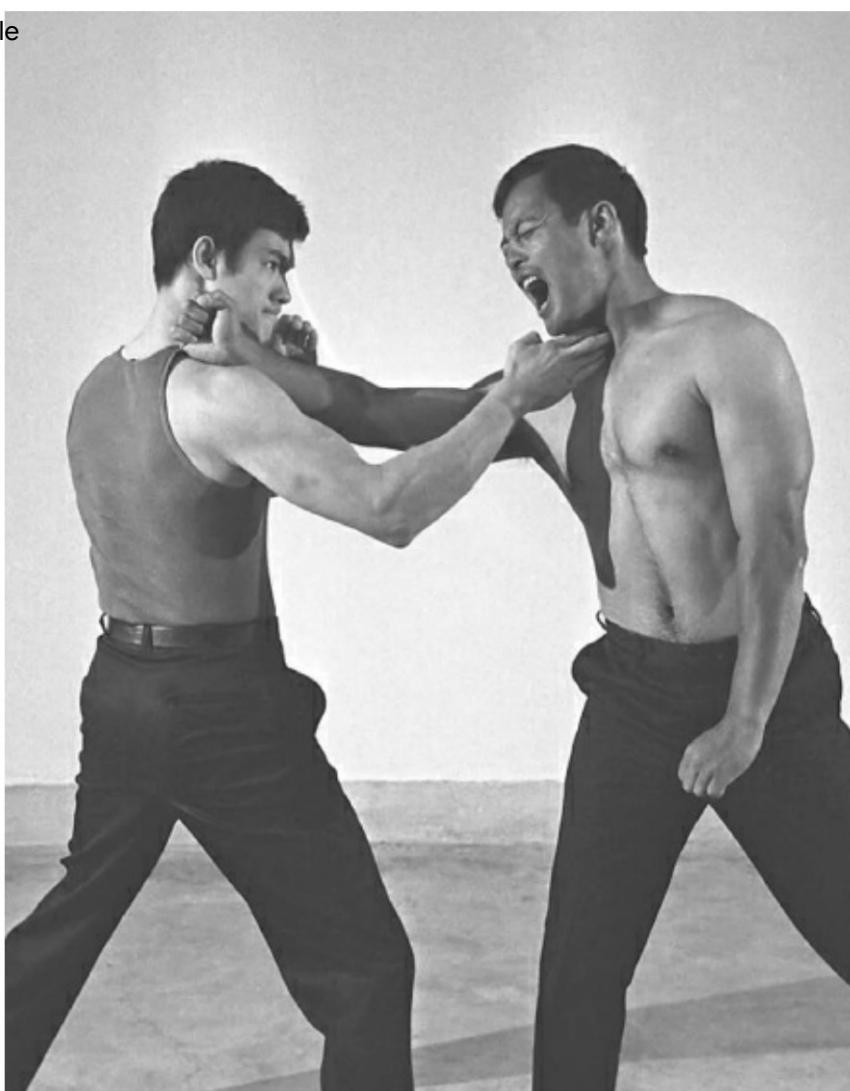
Aparar é meramente fechar a linha ou desviar a mão do oponente; não deve balançar muito para a direita ou para a esquerda, mas apenas o suficiente para criar aberturas vantajosas necessárias para o contra-ataque.

Varie suas defesas para confundir o oponente. Não deixe que ele estabeleça um plano de ataque. Em vez disso, mantenha-o adivinhando. Isso criará hesitação de sua parte em lançar seu oÿensive manobras.

Quando há um grande número de defesas a serem feitas, cada desvio deve ser completado, e sua mão deve estar na posição apropriada antes que a próxima parada seja feita.

Quando há um ataque composto, o primeiro desvio é executado enquanto você move o pé traseiro, e o segundo seria feito exatamente no mesmo momento em que você está se afastando do segundo ataque. Seu pé traseiro deve se mover antes do ataque e não após o golpe.

Aparar é mais suave do que bloquear, que é uma força mais violenta, porque é usada com frequência para abusar dos membros do oponente. O bloqueio deve ser usado com pouca frequência e apenas quando necessário, pois pode drenar sua energia. Além disso, mesmo que você bloqueie um golpe bem desferido, ainda perturbará seu equilíbrio e criará aberturas para seu oponente. Enquanto isso, impede você de contra-atacar.

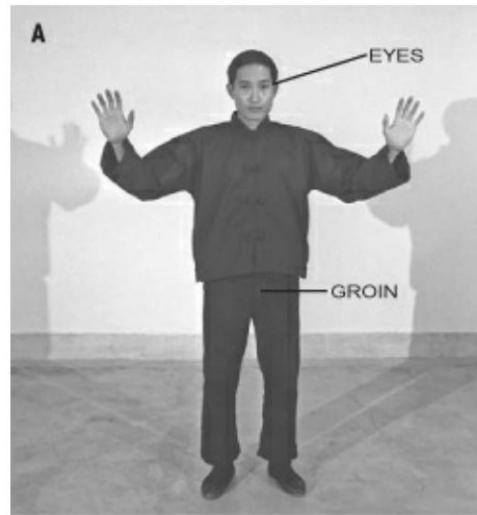


Capítulo 10

Alvos

Alvos principais

Os dois alvos primários na luta são os olhos e a virilha, como na foto A abaixo. Um golpe sólido na virilha pode rapidamente incapacitar ou até mesmo causar a morte de um homem, não importa o quanto fisicamente poderoso ele seja. Mesmo um leve golpe pode deixar um homem inconsciente.

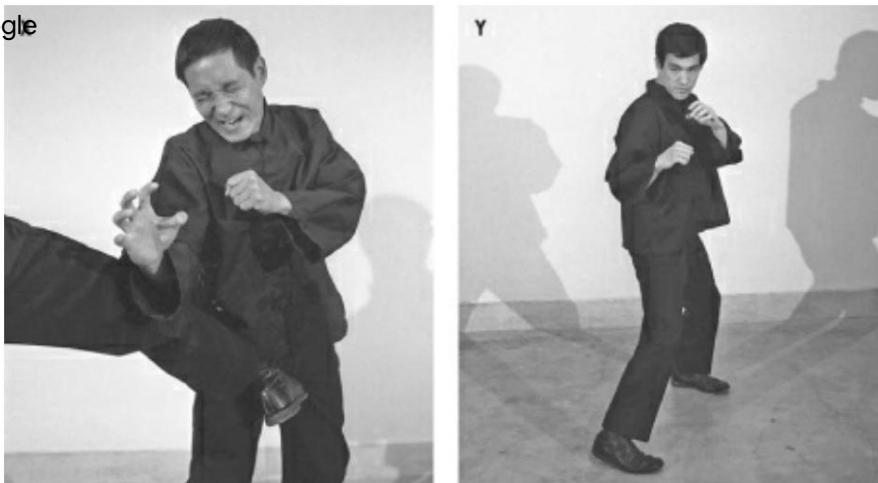


Algumas artes marciais chamam esse golpe cruel e desumano. Mas Bruce Lee sempre sentiu que seu objetivo principal ao aprender as artes marciais ou artes de autodefesa é a autoproteção ou a autopreservação.

“O significado de ‘marcial’ é ‘guerreiro’”, ele costumava dizer. “Não estamos em um jogo; é sua vida ou dele. E como você só tem uma vida, cuide dela o melhor que puder.”

“Quando você trata as artes marciais como um esporte”, disse ele, “então você estabelece regras, que criam fraquezas. Ou quando você tenta ser muito civilizado, então você aprende a resistir por medo de machucar seu adversário, e isso também pode enfraquecer sua técnica defensiva.”

Muitas artes de luta, que se tornaram esportes, estabelecem regras que proíbem certas técnicas perigosas aos jogadores. Consequentemente, a maioria das regras proibia atacar a área da virilha e, com o passar do tempo, a ênfase na proteção da área da virilha diminuiu para quase nada. Isso é verdade no boxe, luta livre, judô e muitos estilos de karatê. Por causa da proteção artifcial hoje, muitos lutadores não sabem como se proteger de um chute na virilha, como na foto X. Até suas posturas são vulneráveis a um chute frontal rápido.



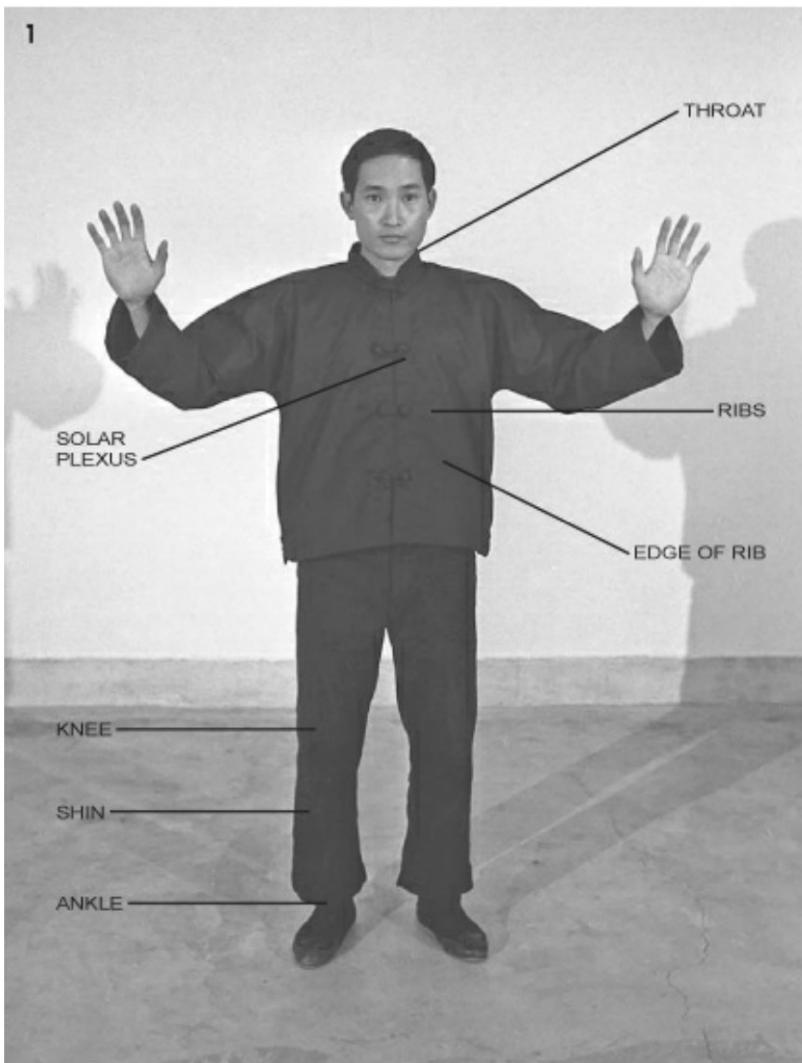
Lee viu essa *ÿaw* e criou sua própria postura, como na foto Y. Nesta postura, a região da virilha é bem protegida pela coxa dianteira e por sua adaptação do *shuÿing* footwork. Não restringiu sua velocidade ou liberdade de footwork.

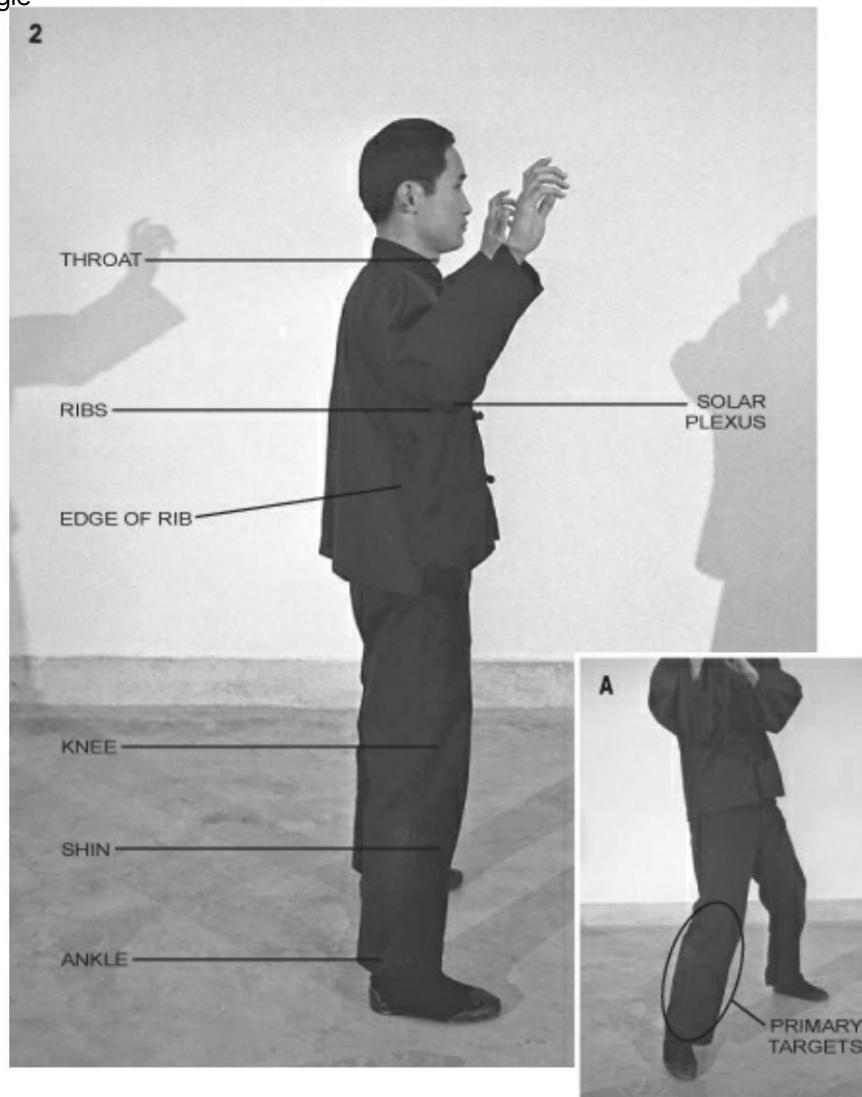
Outra característica do jeet kune do é que o pé traseiro raramente é usado para chutar, exceto em um chute giratório. A razão é que no momento em que o pé de trás cruza a frente, a região da virilha fica exposta, principalmente com um chute circular.

O pontapé de dedo nos olhos (um alvo primário), como na foto 1, também é considerado a primeira linha nas técnicas de mão para atacar e defender, enquanto o chute na canela e o chute no joelho são a primeira linha nas técnicas de chute. Os olhos são o alvo principal porque, uma vez cego, você fica quase impotente para se defender. É referido como a primeira linha de ataque ou defesa porque o dedo lhe permite um alcance adicional de três ou quatro polegadas sobre um soco.



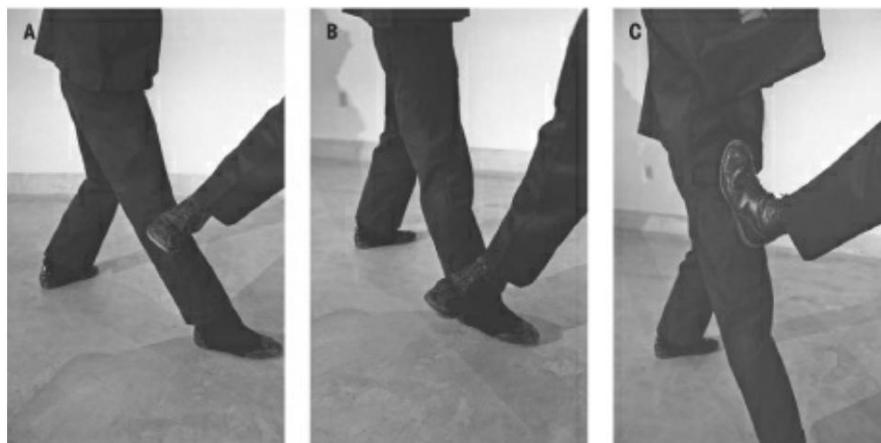
OTHER VITAL TARGETS





Pontos vitais

Além dos alvos primários, existem outros pontos vitais no corpo humano, como nas fotos 1 e 2. O joelho ou chute na canela é a primeira linha de ataque ou defesa porque a perna permite o maior alcance, e o joelho ou Shin geralmente são os alvos mais próximos de você.



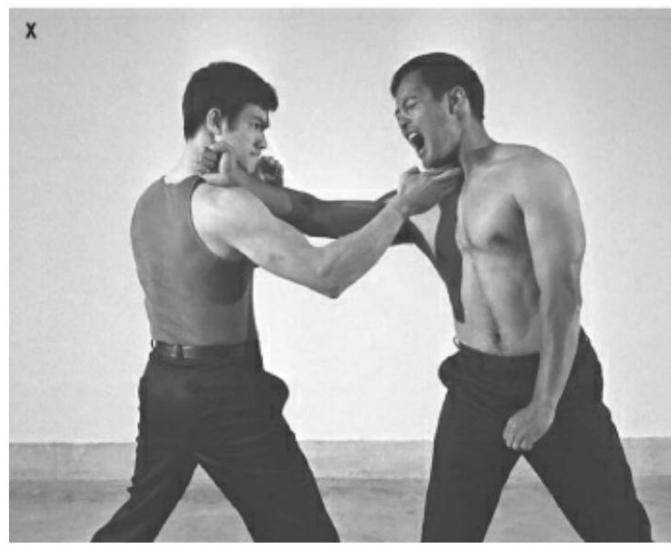
O golpe na perna dianteira pode ser um chute lateral no joelho ou na canela, como na foto A, um chute lateral no tornozelo, como na foto B, ou na coxa, como na foto C. O chute na perna dianteira é um chute bastante seguro se aplicado corretamente, como na foto 1.

As áreas da linha superior são mais difíceis de atingir porque geralmente são melhores e mais fáceis para o seu

Machine Translated by Google
oponente para guardar. Acertar a garganta de um lutador habilidoso é quase impossível porque suas mãos estão sempre guardando e porque ele enfaia o queixo no ombro, quase não permitindo nenhuma abertura. Às vezes, um golpe de dedo pode penetrá-lo, como na foto X.

A caixa torácica é muito vulnerável, especialmente se um golpe for administrado com a mão erguida. Nessa posição, as costelas ficam consideravelmente separadas e, como resultado, são bastante frágeis a qualquer tipo de golpe forte.

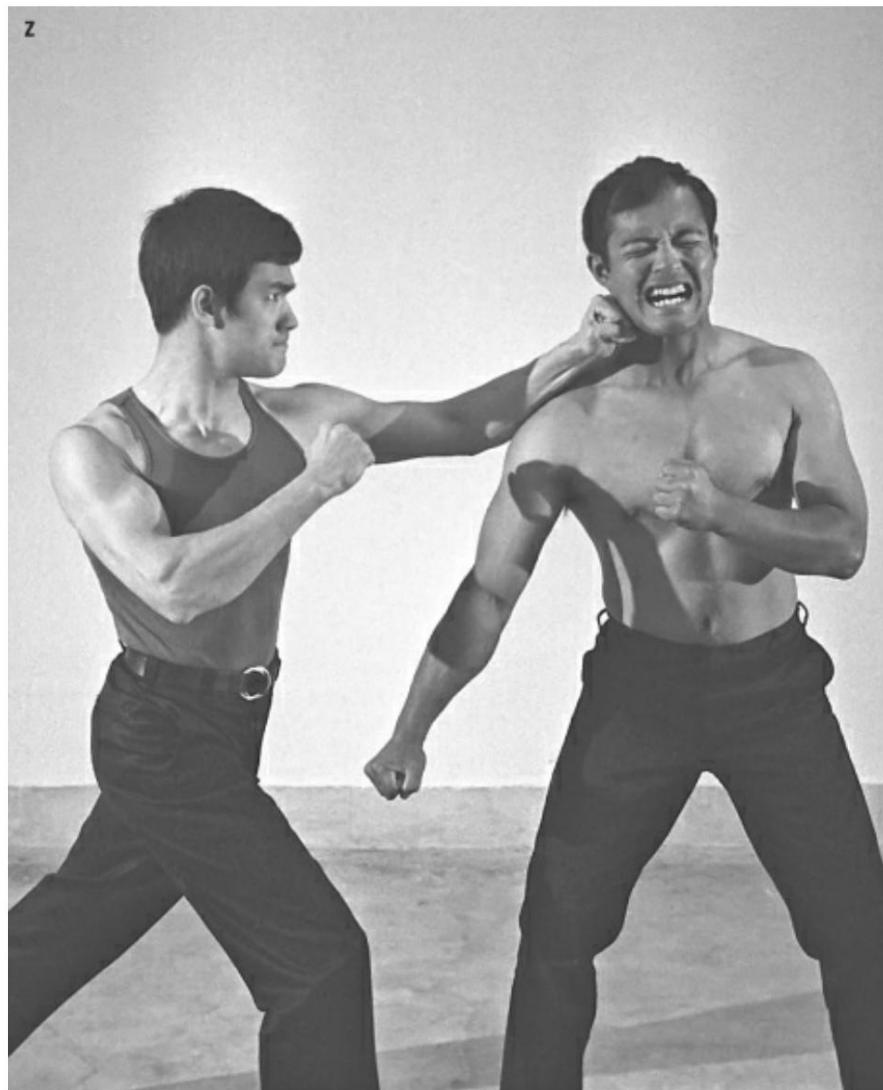
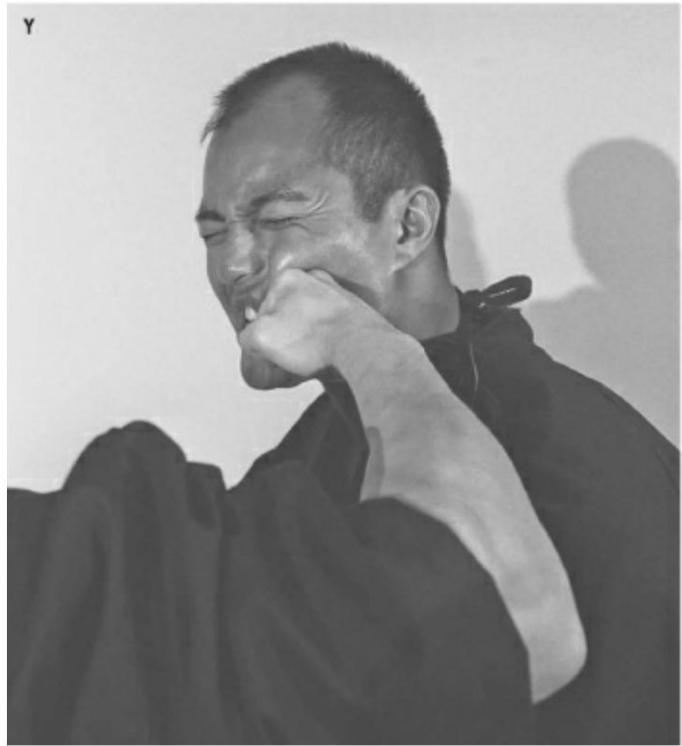
O plexo solar é um dos pontos mais vulneráveis do corpo, mas é difícil de atingir. É um local minúsculo, e a maioria dos lutadores tem as mãos lá o tempo todo. Um bom golpe lá geralmente desencoraja a continuação da luta, mas é rara a ocasião em que um lutador habilidoso pode ser atingido naquele ponto.

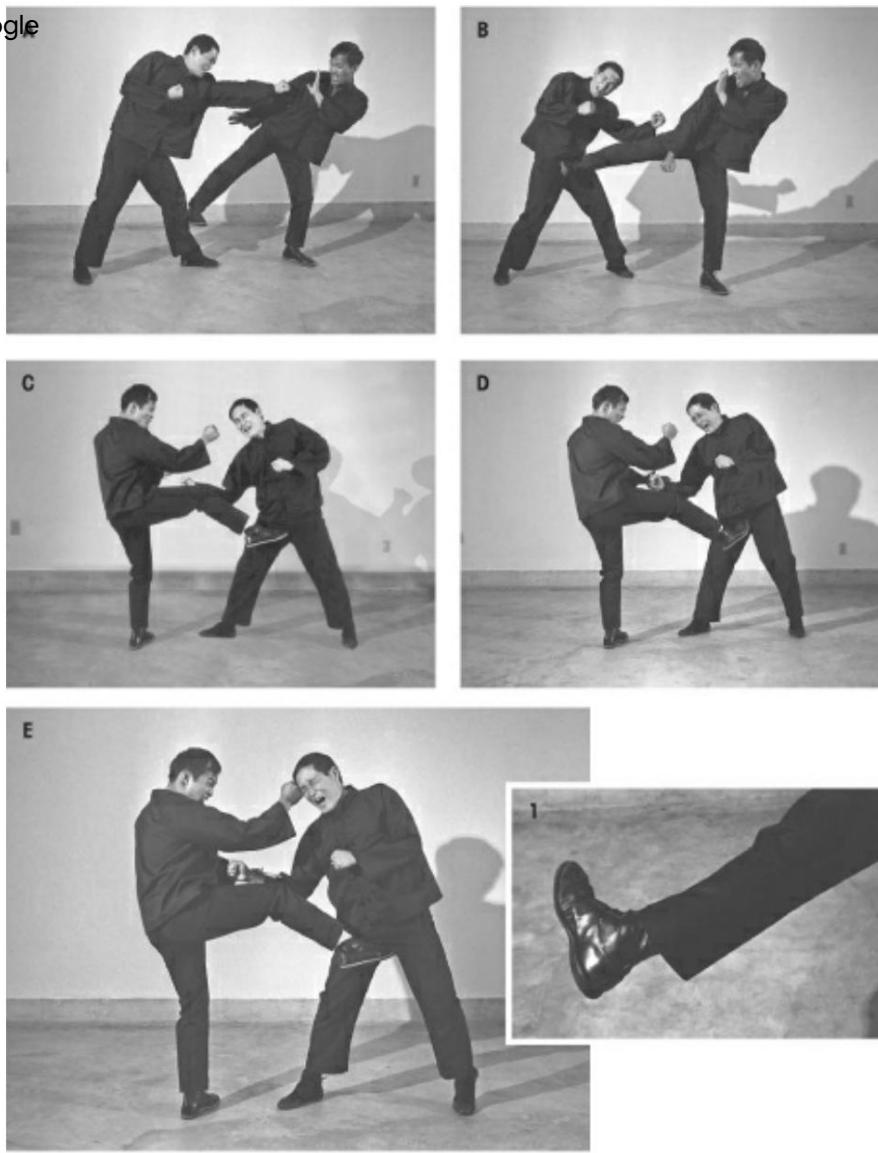


A mandíbula é um alvo maior que a garganta, mas é um alvo evasivo contra um lutador habilidoso que pode tecer e se abaixar. Um lutador com bom trabalho de pés pode se afastar ou apenas afastar a cabeça do golpe. Ao enfiar o queixo no ombro e levantar o ombro para encontrá-lo, torna-se um alvo inacessível para ser atingido. No entanto, um golpe no queixo pode ser devastador, como na foto Z. Há mais boxeadores nocauteados por um golpe no queixo do que em qualquer outro lugar. Além disso, se um golpe for desferido em um determinado ângulo, como na foto Y, a mandíbula pode ser facilmente quebrada.

A ciência da luta não é apenas acertar o corpo do oponente, mas acertá-lo ao máximo.

Machine Translated by Google
ponto vulnerável. É melhor terminar de lutar com um soco do que com os vários.





Uso Correto dos Arsenais

Você também tem que aprender a rebater sem se machucar. Seu pulso deve ser formado corretamente ou você pode ferir o polegar, os dedos ou o pulso. Se você socar ou chutar corretamente, você não se machucará mesmo se errar o alvo e atingir uma substância mais dura.

Ao desferir um chute lateral, use a ponta ou a ponta do pé para fazer contato com o alvo, como na foto A. Ocionalmente, você pode usar o calcanhar, como na foto B. Se estiver usando sapatos, o ponto de contato para um chute frontal pode ser o dedo do pé, como na foto C, a bola do seu pé, como na foto D, ou o peito do pé, como na foto E. Mas se você estiver descalço, evite usar os dedos dos pés e tenha cuidado ao usar a bola do seu pé. A parte mais segura de usar é o peito do pé. Às vezes, a parte interna do pé é usada, como na foto 1, mas geralmente é usada para raspagens.

A estratégia de combate depende dos pontos vulneráveis que você deve proteger, bem como as áreas mais facilmente ao alcance de seu oponente.



Capítulo 11

Sparring

O sparring de contato é o esforço mais próximo de uma luta real. Ao contrário da luta real, existem limitações como o uso de equipamentos de proteção e luvas, bem como restrições no uso de certas técnicas ofensivas. Até que o homem invente melhores equipamentos e métodos, esta é a maneira mais prática de treinar hoje.

Bruce Lee sempre enfatizou a importância do sparring. “Um lutador que treina sem sparring é como um nadador que não mergulhou na água”, ele costumava dizer.

Existem deficiências nos esportes de luta modernos. No boxe ocidental, os participantes tendem a se tornar imprudentes por causa das regras de proteção do esporte. Eles são impedidos de usar certos socos, proibidos de bater abaixo da cintura e não podem usar os pés para chutar.

Aqueles que participam de torneios de artes marciais orientais, como o karatê, estão sendo superprotegidos pela prática sem contato de parar os golpes a vários centímetros do corpo, mesmo que o corpo inteiro seja o alvo. Essa prática prejudica a capacidade dos participantes de julgar a distância. Além disso, esse abrigo artificial evita que os praticantes aprendam a escorregar, abaixar, tecer e usar as outras táticas defensivas encontradas no boxe.

Na luta real ou total, todos os elementos devem ser empregados para serem eficazes. Você deve usar distância como manobra de proteção e todas as técnicas evasivas de combate corpo a corpo.

A ciência da luta é a habilidade de alguém ser mais esperto e manobrar seu oponente – para atingi-lo sem ser atingido. Na luta, um bom ataque é a melhor defesa, como em muitos outros esportes. Um bom lutador deve vencer seu oponente no soco com avanços rápidos como um raio ou vencê-lo com seu pé de avanço rápido. Ele ataca com engano. Ele cria aberturas para si mesmo por seu comando de técnicas que levam seu oponente a um dilema. Ele deve dar chutes e socos adequados instintivamente para que sua mente esteja livre para a estratégia.

Embora o equipamento de proteção de sparring seja pesado e pesado, é a melhor maneira de ganhar alguma experiência em condições de combate simuladas. O arnês afetará sua visão e as luvas serão pesadas e pesadas, mas você deve continuar a usar boa postura e técnica. Você deve ter cuidado para não cair no hábito de defesa descuidada enquanto estiver usando o equipamento de proteção.

Posição

Mantenha as mãos na posição correta, como na foto A. Elas não devem ficar muito baixas, como na foto B, pois isso deixa aberturas para o rosto e a parte superior do corpo. Ao manter as mãos muito altas, como na foto C, as áreas da linha inferior ficam abertas e também impede que você dê um soco rápido e direto eficaz sem primeiro reposicionar as mãos. Além disso, também bloqueia sua visão. Ficar muito para o lado, como na foto D, impede que você use sua mão traseira para defesa ou ataque. Ser muito quadrado, como na foto E, impede você de movimentos rápidos para frente ou para trás e também expõe sua área vulnerável da virilha.



Socar de uma postura muito ampla, como na foto A, enfraquece seus golpes porque você não pode utilizar a rotação completa do movimento do quadril. Você também é prejudicado em penetrar ou recuar rapidamente, e seu pé da frente se torna um alvo fácil para seu oponente.

O sparring com os pés muito próximos, como na foto B, perturba o equilíbrio e impede que você dê um soco forte. Não dê um soco enquanto se inclina para trás, como na foto C, porque não há absolutamente nenhuma força em tal soco. Um soco deve ser dado com o corpo ereto e em equilíbrio, com o peso sendo transferido para o pé da frente. Se você precisar se inclinar para trás, reposicione seu corpo adequadamente antes de desferir o golpe. Por que dar um soco se não for eficaz?

Outro golpe ineficaz é acertar enquanto recua. Seu peso tem que ser deslocado para frente para ter força. Em outras palavras, dê um passo para trás, pare e bata. Após o soco, se você tiver que continuar recuando, faça a mesma rotina: dê um passo para trás, pare e bata.

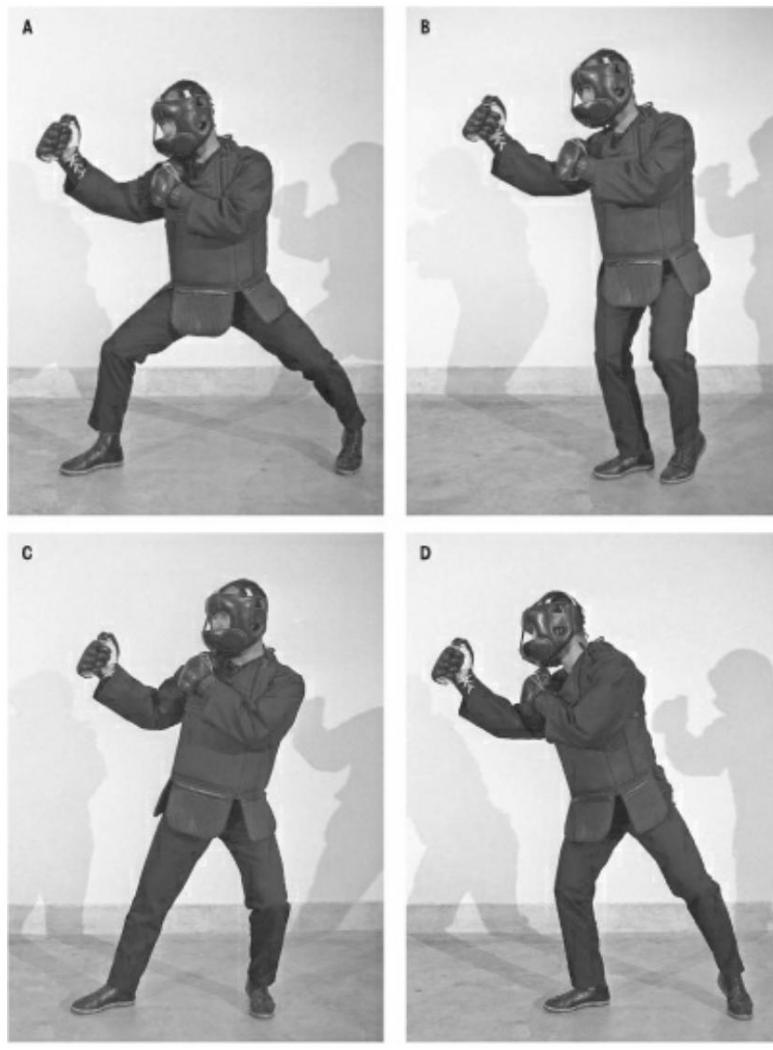
É preciso um bom senso de distância e capacidade de parar em seu retiro instantaneamente e inesperadamente. Aprenda a manobrar rapidamente da defesa para o ataque e vice-versa.

Um hábito fácil de cair é dar um soco com o corpo inclinado demais para a frente, como na foto D. Dar um soco nessa posição desajeitada é inútil porque você não pode exercer força suficiente no golpe quando está desequilibrado.

Como um bom boxeador ocidental, um lutador habilidoso deve ser capaz de bater de qualquer ângulo. Cada soco o prepara para dar o próximo. Ele está sempre em equilíbrio para disparar qualquer tipo de soco. Quanto mais habilidoso ele se torna à medida que aprende combinações mais eficazes, mais tipos diferentes de oponentes ele conquistará.

Você tem que aprender a ser paciente durante o sparring. Não dê seus golpes até que tenha certeza de acertar seu oponente. Dê um passo em direção a ele quando você socar para fazer contato. Bata o mais reto possível, usando o nariz como guia na entrega. Não ultrapasse seu alvo porque uma falha o deixa fora de posição e o torna um alvo para um contragolpe fácil, especialmente contra um boxeador que lidera. Em vez disso, derrote-o com uma velocidade relâmpago

leva e desenha seus contra-ataques com fintas para que ele erre.



Fintando e desenhando

Fintar é enganar um oponente para reagir ao movimento de suas mãos, pernas, olhos e corpo. Sua finta deve seduzi-lo a ajustar sua defesa, criando assim aberturas momentâneas. A reação a um leve aceno da mão, batida do pé, um grito repentino, etc. é um comportamento humano normal. Mesmo um atleta com anos de experiência ficará distraído com tal demonstração.

Nenhuma finta é eficaz a menos que obrigue o oponente a reagir aos seus desejos. Para ser bem sucedido, deve parecer um simples movimento de ataque. A combinação de bater com as fintas deve parecer a mesma.

Uma finta deve ser rápida, expressiva, ameaçadora, cambiante e precisa, seguida de um golpe limpo e afiado. Fintas não são tão imperativas contra um lutador inexperiente quanto contra um habilidoso. Entre dois lutadores empatados, aquele que for o mestre da finta será o vencedor.

Existem vários métodos para executar a finta. A partir da posição de guarda, avance e, sem hesitar, dobre rapidamente o joelho da frente. Esse leve movimento cria a ilusão de que seus braços também estão se movendo quando não estão. Outra finta é o golpe falso.

Mova seu corpo acima da cintura simplesmente dobrando o joelho da frente e estendendo levemente a mão da frente. Então, à medida que avança, dê um passo mais longo com o pé da frente e faça uma

impulso de braço semi-estendido. O impulso deve parecer real para induzir o oponente a aparar. Quando o oponente aparar, solte sua mão e dê o golpe real com ambas as mãos. Se o oponente puder ser alcançado sem uma estocada, mantenha o braço levemente dobrado e mantenha-se bem protegido por deslocamento ou usando a guarda traseira. O braço deve estar mais estendido se a finta preceder um chute ou um ataque de arremesso. Outra finta bem-sucedida é dobrar a parte superior do corpo apenas enquanto avança.

A finta um-dois pode ser empregada “dentro-fora e fora-dentro” ou “alto-baixo e baixo-alto” com uma ou ambas as mãos em combinação. A finta inicial deve ser longa e profunda, mas rápida para atrair a defesa. A próxima resposta é acertar o oponente com força antes que ele possa se recuperar. Esta finta é um ritmo “longo-curto”.

No ritmo “longo-curto-curto”, ou no ataque de duas fintas, a primeira finta deve forçar o oponente a se defender. Nesse momento, a distância é mais próxima para uma finta curta antes de desferir um golpe curto, mas real.

O ritmo “curto-longo-curto” é uma forma mais avançada de finta. O oponente não é induzido pela primeira finta, então a segunda finta é longa para induzir o oponente a pensar que é o golpe final de um ataque composto, levando-o a aparar. Nesta tática, velocidade e penetração são os elementos para o sucesso.

Para prevenir ou diminuir a chance de ser fortemente contra-atacado, as investidas devem ser precedidas consistentemente por fintas. Mas o uso contínuo da mesma finta vai anular o seu propósito, pois o oponente pode aproveitar essa manobra para um contra-ataque.

Combinações de fintas devem ser praticadas até que se tornem automáticas. Você também deve treinar no uso de vários tipos de fintas para aprender as diferentes reações de seus oponentes.

A vantagem imediata de uma finta é que, desde o início, você pode atacar com uma finta para ganhar distância. Em outras palavras, você pode encurtar a distância com uma estocada e ganhar algum tempo com o ataque falso, fazendo com que o oponente reaja ou hesite.

As fintas serão mais bem sucedidas após vários ataques reais, mas simples. Isso confundirá o oponente menos móvel que não saberá se o ataque é real ou não. Também pode excitar um oponente de pés leves para ſee. Mas se um oponente não responder à sua finta, ataque com movimentos diretos ou simples.

Existem várias maneiras de fingir: (1) fintar um jab em seu rosto e acertá-lo no estômago, (2) fintar um chute lateral baixo em sua canela e dar um chute de gancho em sua cabeça, (3) fintar um jab para seu rosto e desferir um chute lateral em seu estômago, (4) e fintar dois jabs em seu rosto, depois acertar seu estômago, etc. Experimente outras fintas para criar aberturas.

Desenhar é quase como fintar. Na verdade, fintar é um segmento de desenho. Ao fintar, você tenta enganar seu oponente para reagir ao seu movimento. No desenho, você deixa parte do seu corpo descoberta para levar o oponente a atacar aquela área. Ao fazer isso, você está preparado para tomar uma medida defensiva e pronto para contra-atacar.

Desenhar também é uma estratégia para levar o oponente a responder ao seu engano e, quando o faz, cai em uma armadilha. Por exemplo, você pode recuar rapidamente para atrair o oponente para atacar. Quando ele fizer isso, você estará pronto para evitar o ataque e contra-atacar com um golpe específico.



Movimento do corpo

Velocidade e tempo se complementam. Um golpe rápido não será poderoso a menos que seja lançado com tempo. Na foto A, um soco é desferido de forma ineficaz por causa de uma má noção de tempo e distância.

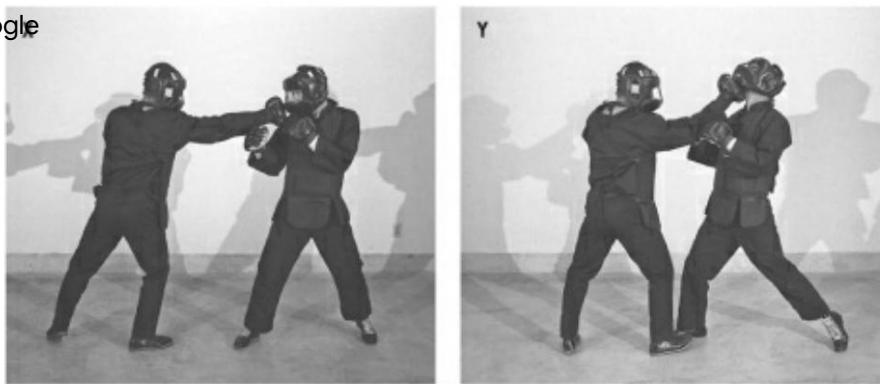
Você não tem que se mover com um movimento rápido ou brusco. Muitas vezes, um movimento suave e sem hesitação, realizado a partir do repouso, sem preparação aparente, atinge o alvo por ser tão imprevisível.

Timing é a capacidade de perceber o momento certo para a ação, como quando o oponente está se preparando ou planejando se mover, quando o oponente está no meio de um movimento, quando o oponente está em uma disposição tensa ou quando a concentração do oponente está no desânimo.

Timing na luta significa entrega perfeita quando o oponente avança ou é levado a dar um passo à frente. Se o seu timing for oŷ e você lançar seu golpe muito cedo, como na foto X, sua energia é gasta sem nenhum efeito revelador. Se a sua entrega for muito cedo, como na foto Y, então seu golpe não é muito eficaz, pois sua força ainda estava em desenvolvimento.

Cronometrar um golpe é o segredo para golpes poderosos, mas ninguém pode ser um rebatedor realmente pesado, mesmo com o momento perfeito, a menos que tenha total confiança em sua habilidade. O tempo pode ser um problema mental, especialmente quando seu ritmo está quebrado. Sua mente tem dificuldade em se ajustar à interrupção repentina de seu movimento enquanto ele continua por uma fração de segundo. Essa “meia batida” é psicologicamente perturbadora porque você espera um movimento de contagem total, mas seu oponente ataca no meio do caminho antes que a contagem seja concluída.

A velocidade não é o principal pré-requisito quando dois lutadores de igual habilidade e velocidade são combinados. Há uma pequena vantagem para quem ataca primeiro, mas há uma vantagem maior para quem sabe quebrar o ritmo. Mesmo com velocidade moderada, sua meia batida ou movimento inesperado pode pegar seu oponente de pé porque seu ritmo ou cadência é interrompido e porque ele não pode se ajustar com rapidez suficiente.



Mesmo com um par de luvas pesadas, você deve continuar a usar o treinamento básico, como não telegrafar seus golpes. Sua entrega não será tão eficiente com as luvas, mas continue praticando dessa maneira porque aumentará sua proficiência na técnica — com ou sem luvas. Como seu pé não está sobrecarregado com equipamentos de proteção, chute naturalmente com velocidade e força em seu sparring. Não dê um chute, como na foto 1, prevenindo seu oponente de sua intenção.



No boxe e em algumas artes marciais orientais, as mãos são os principais e quase os únicos recursos para ataque e defesa. Mas em outras artes marciais, os chutes definitivamente desempenham um papel importante na luta estratégica. Infelizmente, muitas escolas enfatizam muito o pé e ignoram as técnicas de mão.

Bruce Lee costumava mencionar que as mãos são as principais armas para atacar e defender. O pé pode ser contido pela colocação do seu pé no adversário, como na foto A, e aproximando-se dele. Mas as mãos são muito mais difíceis de conter porque podem ser lançadas de perto e de todos os ângulos.

Existem outras técnicas além de aparar que você pode usar para se defender de socos. Muitas vezes, é melhor usar um método alternativo, como o trabalho de pés, porque você geralmente está em melhor posição para contra-atacar. Outras alternativas são táticas evasivas, como escorregar, rolar, tecer e balançar.

Escorregar é fugir de um golpe sem sair do alcance de contra-ataque. Seu timing e julgamento devem ser perfeitos para ser bem sucedido, porque o golpe deve errar por uma fração de polegada.

Embora o deslizamento possa ser executado dentro ou fora de uma linha reta, o deslizamento externo é o preferido. É mais seguro de usar e evita que o oponente se prepare para um contra-ataque. A ideia é virar o ombro e o corpo para a direita ou para a esquerda para que você possa deslizar o golpe do oponente sobre qualquer um de seus ombros.

O deslizamento é uma técnica valiosa no sparring porque permite que você use as duas mãos para contra-atacar. Você pode bater mais forte se movendo dentro de um soco em vez de bloquear ou aparar e depois contra-atacar.

A pequena rotação do calcanhar é frequentemente a resposta para um deslizamento bem-sucedido. Para deslizar uma guia direita sobre o ombro esquerdo a partir da posição de guia direita, levante o calcanhar traseiro e gire-o no sentido horário, transferindo seu peso para o pé dianteiro. Simultaneamente, dobre o joelho da frente e gire o ombro no mesmo sentido horário para que você esteja em posição de retaliar.

Para deslizar uma guia sobre o ombro direito, levante o calcanhar da guia e gire-o no sentido anti-horário, transferindo seu peso para o pé de trás. Simultaneamente, dobre o joelho traseiro e gire o ombro no mesmo sentido anti-horário, preparando-se para contra-atacar com um gancho de direita.

A ciência de balançar e tecer é uma tática valiosa para evitar golpes e melhorar suas medidas defensivas para contra-atacar com um soco mais poderoso, como o gancho. Ele fornece acesso ao uso de ambas as mãos para atacar sempre que uma abertura se desenvolve.

Tecer em sparring envolve mover seu corpo de um lado para o outro e para dentro e para fora. No processo, você também continua deslizando pistas retas direcionadas para sua cabeça. Isso torna sua cabeça um alvo indescritível porque seu oponente não tem certeza sobre para que lado você vai escorregar. Além disso, ele está em um dilema porque não sabe qual mão dará o soco.

Para tecer para dentro contra uma ponta direita, deslize para a posição externa primeiro, deixando cair a cabeça e o corpo com uma volta do ombro e flexão do joelho. Aproxime-se do golpe finalizado e retome rapidamente sua postura. A mão do oponente deve estar sobre seu ombro esquerdo. Mantenha as mãos altas e próximas ao corpo. Então, sem parar completamente o movimento, gire o corpo para a posição interna e envolva a mão direita na esquerda do oponente. Continue a tecer e, simultaneamente, contra-ataque com socos direito e esquerdo.

Para tecer para o lado de fora contra um cabio direito, deslize para a posição interna, soltando a cabeça e o corpo com uma torção da parte superior do corpo enquanto dobra o joelho. Em seguida, move seu

Machine Translated by Google
cabeça e corpo em um movimento circular no sentido anti-horário, de modo que a mão direita do oponente fique sobre seu ombro direito. Mantenha as mãos altas e próximas ao corpo. Você deve estar na posição externa até então, em pé na posição de guarda.

Tecer é mais difícil do que escorregar, mas você deve dominar o escorregamento para ser habilidoso na tecelagem. A chave para tecer é aprender a arte do relaxamento.

A tecelagem raramente é usada sozinha. Geralmente é acompanhado por oscilações. Balançar na luta é geralmente referido como mover a cabeça constantemente na vertical, em vez de de um lado para o outro. A maneira de balançar é mal afundar sob um balanço ou gancho com um movimento controlado. Seu corpo deve estar em equilíbrio o tempo todo para que você possa contra-atacar ou aplicar golpes diretos mesmo na parte inferior do prumo. Não contra-ataque ou faça um prumo direto, exceto na virilha. Mantenha as mãos para cima e use os joelhos para o movimento.

O objetivo de balançar e tecer é se aproximar deslizando sob o ataque do oponente.

Tecer para empregar contadores de golpes ou ganchos duros e retos. O mestre de balançar e tecer geralmente é um especialista em gancho que é capaz de dominar oponentes mais altos. Como outras habilidades de luta, sua tecelagem e oscilação não devem ser muito rítmicas. Você deve manter o oponente confuso o tempo todo.

Rolar é mover seu corpo de tal maneira que o golpe é desperdiçado. Por exemplo, contra um soco direto e um uppercut, você se move para trás. Contra um gancho, você se move para a esquerda ou para a direita. Você faz o mesmo contra um martelo, exceto que também se move para baixo em um movimento curvo.

Sempre use táticas evasivas contra chutes ou socos. Mantenha os olhos bem abertos porque os golpes vêm sem muito aviso e utilize os cotovelos e antebraços para se proteger. Táticas evasivas, quando usadas com golpes fortes, podem desencorajar um agressor e transformar o scuÿe em grappling. Quando as manobras evasivas não forem usadas, afaste os golpes direcionados à sua cabeça.

A habilidade no footwork pode ser muito desenvolvida durante as sessões de sparring porque seus pés podem se mover livremente em qualquer direção. Embora as táticas evasivas circulares não sejam muito praticadas nas artes marciais orientais, é um segmento importante de luta corpo a corpo quando o uso de chutes não é viável.

Ao circular para a direita, o pé da frente é o eixo para mover seu corpo. O primeiro passo com o pé da frente pode ser longo ou curto, dependendo da situação. Quanto mais curto o passo, menor o pivô. Mantenha a mão da frente um pouco mais alta que o normal para se preparar para um contra-ataque de esquerda.

Circular para a direita é usado para anular um gancho de direita, para manter o equilíbrio do oponente e para desferir um contra-ataque de esquerda vantajoso. É importante manter sua postura básica, mover-se deliberadamente sem nenhum movimento exagerado e nunca cruzar os pés.

Circular para a esquerda deve ser empregado com mais frequência do que a direita porque é mais seguro. Você pode ficar fora do alcance de socos traseiros com a mão esquerda. Mas é mais difícil de fazer porque requer passos mais curtos para ser exato em seu movimento.

O step-in e step-out são manobras ofensivas para criar aberturas e são frequentemente usadas com uma finta. O movimento inicial é entrar diretamente com as mãos erguidas, criando a ilusão de desferir um golpe, depois sair rapidamente antes que seu oponente possa contra-atacar.

A estratégia é induzi-lo à complacência para que você possa desferir um ataque surpresa.

Um lutador com footwork rápido e uma boa liderança pode impressionar os outros que a arte é simples e fácil. Ele pode fazer um oponente mais lento parecer ruim pelo processo de bater e correr. À medida que o oponente avança, ele o confronta com um soco de chumbo e rapidamente recua. À medida que o oponente persegue, ele repete o processo — circulando e entrando e saindo. Ocasionalmente, ele encontrará seu oponente de frente com uma direita ou esquerda direta, ou com uma combinação.

Mesmo enquanto você está esperando na posição de guarda, suas mãos e corpo devem estar em um movimento contínuo e levemente oscilante. O movimento pode enganar e camuflar seu ataque, bem como manter seu oponente confuso. O movimento não deve ser exagerado, ou atrapalhará seu tempo de ataque e defesa.

No sparring, aprenda a ser paciente. Não desperdice sua energia dando um soco até ter quase certeza de que ele atingirá o alvo com força. Dar um soco por overreaching, como na foto A (ver página 232), é arriscado. Primeiro, seu soco é muito fraco para causar qualquer dano, mesmo que faça contato. Segundo, você se coloca em uma posição precária contra um contragolpe. E terceiro, você não trancou seu pé no adversário, permitindo-lhe liberdade para desferir um chute de gancho em sua virilha desprotegida.



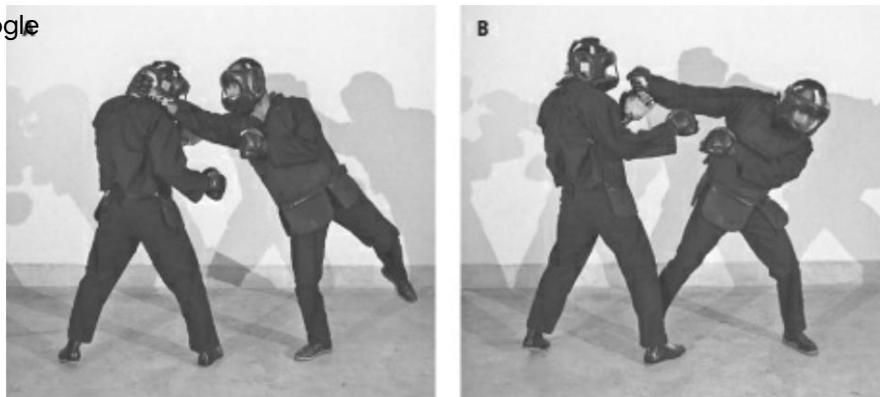


Encoste seu oponente em um canto ou nas cordas antes de atacar. Lance preciso socos enquanto você o encurrala. Perder muitas vezes pode facilmente cansá-lo.

Para sparring de longo alcance, jab com sua liderança, como na foto X, e cruze com sua retaguarda. Julgue sua distância corretamente antes de dar um soco. Para sparring de curto alcance, use ganchos, golpes no corpo com a mão traseira e uppercuts, mas não soque de longe, como na foto Z. Atravesse seu oponente.

Tecer como você bate. Um soco duro só pode ser aplicado a partir de uma base sólida. Ocasionalmente, dê um passo curto para a esquerda por três ou quatro polegadas com o pé traseiro ao dar um soco de direita. Isso colocará mais força em seu soco, especialmente de longo alcance. Nunca bata com o pé fora do chão, como na foto A.

Tenha confiança quando você treinar. Não se afaste do seu oponente quando estiver desferindo um soco, como na foto B. Seu soco não terá força e você também revelará ao seu oponente o medo de ser atingido. Sua ação tímida só aumenta a confiança dele e diminui sua chance de lutar com estratégia. Outro gesto ruim é desviar a cabeça do ataque, como na foto X. Tal comportamento deixa você aberto para ataques adicionais e impede você de contra-atacar.



Maus hábitos

Durante o sparring é o momento de aprender suas fraquezas e como superá-las. É tarde demais em uma luta real. Você ficará surpreso ao aprender suas armadilhas durante o sparring. Maus hábitos, como ficar de pé com os pés paralelos, podem aparecer. Você só pode notar quando se desequilibrar facilmente, como na foto Y.

Você pode estar recuando com a guarda baixa, como na foto Z. Mas você aprenderá rapidamente a manter a guarda depois de levar vários golpes fortes no rosto.

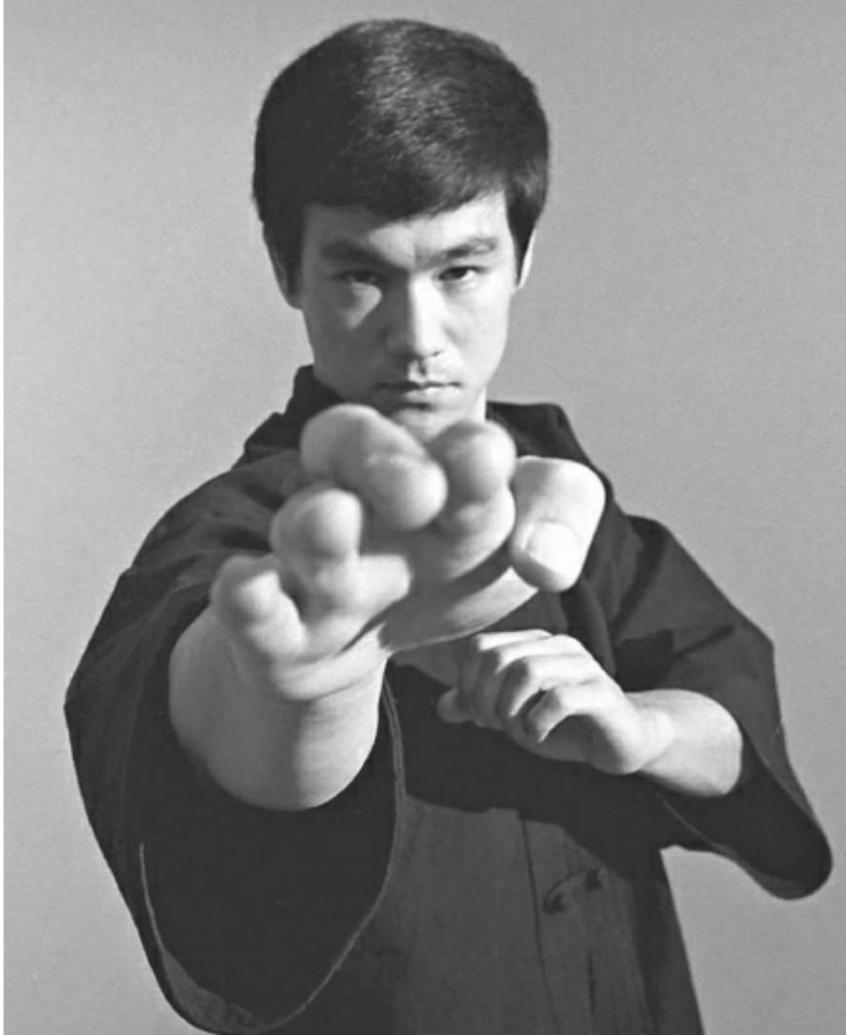
Existem tantas variáveis na luta que você não pode seguir um plano rigoroso. Você tem ser flexível à medida que surgem diferentes situações.



Machine Translated by Google

PARTE III

TÉCNICAS AVANÇADAS



Técnicas de mão para ataque

(Parte A)

No jeet kune do, quase não há ataques diretos. Praticamente todas as manobras ofensivas são indiretas – realizadas após uma finta ou na forma de um contra-ataque. Pode-se dizer que o jeet kune do é construído sobre fintas e as ações ligadas a elas.

Um ataque perfeito é a combinação de estratégia, velocidade, timing, decepção e julgamento aguçado. Um lutador superior se esforça para dominar todos esses elementos em seu treinamento diário.

O ataque deve ser lançado por sua própria vontade, por ação de seu oponente ou por inação dele. Por exemplo, um ataque bem-sucedido pode ser desferido quando seu oponente está retirando o braço do caminho em que você pretendia atacar. Em outras palavras, ataque quando a linha estiver aberta em vez de fechada. Seu oponente está se movendo na direção oposta e ele deve reverter sua direção ou alterá-la substancialmente para contra-atacar, permitindo que você tenha mais tempo para ter sucesso.

Ataques simples nem sempre funcionam contra todos os oponentes. Você deve aprender a variar seus ataques e defesa. Isso incomodará seu oponente e também o ajudará a lidar com vários estilos de lutadores.

Você deve estudar seu oponente. Aproveite suas fraquezas e evite seus pontos fortes. Por exemplo, se seu oponente é bom em aparar, você deve primeiro usar um press, finta ou batida antes de atacar para confundi-lo.

O método de ataque é ditado pela forma de defesa. Se o seu oponente for do seu calibre, seu ataque dificilmente será bem-sucedido, a menos que supere a defesa dele. Por exemplo, para enganar a defesa de mão do seu oponente, seu oyense normalmente é feito de movimentos semicirculares ou circulares. Mas um movimento circular ofensivo não funcionará se for combatido com um movimento simples ou lateral de um parry. Portanto, seu golpe deve ser baseado em sua antecipação da reação do oponente.

É precário atacar com qualquer coisa que venha à mente ou lançar-se em ataques compostos complicados que permitem ao seu oponente várias chances de realizar um golpe de parada. Quanto mais complexo o ataque, menor a probabilidade de você executá-lo com controle.

Portanto, seus ataques devem ser simples.

Mas se o seu oponente for igual em velocidade e habilidade e tiver um bom senso de distância, um simples ataque pode não acertar. Contra tal oponente, você tem que usar ataques compostos e tirar vantagem da distância.

Um ataque composto é uma ação preliminar, como uma finta, batida, etc., que é lançada antes do seu ataque real. O sucesso do ataque composto depende diretamente da defesa de sua finta ou do ataque inicial de seu oponente. Você tem que estudar a reação do oponente antes de aplicar o ataque composto.

Os ataques compostos dependem do tempo e da oportunidade. Muitos ataques compostos falham porque o atacante não cronometra suas fintas corretamente. Eles devem estar se movendo um pouco antes do ataque real. Os ataques compostos podem ser combinações curtas e rápidas ou combinações profundas, rápidas e penetrantes.

Um ataque composto simples - apenas uma finta ou uma ação preliminar - tem uma chance melhor

para pontuar se for executado na preparação do adversário, principalmente se ele estiver dando um passo à frente. Contra um oponente que tem os pés lentos ou está exausto, use a vantagem dupla.

Ao atacar, você deve agir e parecer tão feroz quanto um animal selvagem para psicopatar seu oponente. Você deve atacar com determinação, mas não imprudência. É arriscado atacar sem entusiasmo.

Mesmo com boas técnicas, você pode se frustrar com as medidas defensivas de um oponente habilidoso. Portanto, você deve cronometrar seu ataque perfeitamente para que seu oponente não possa fugir de seus golpes. A seguir estão algumas das técnicas de mão usadas no jeet kune do.

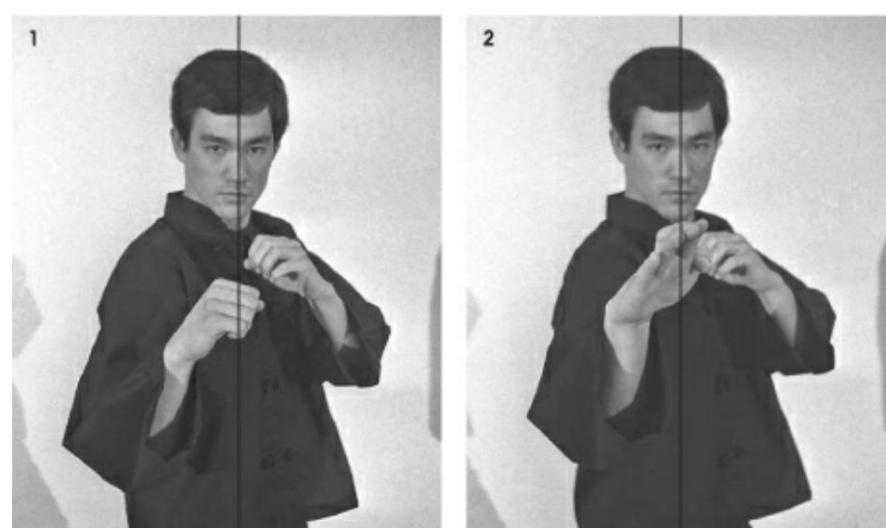
Jab de dedo principal

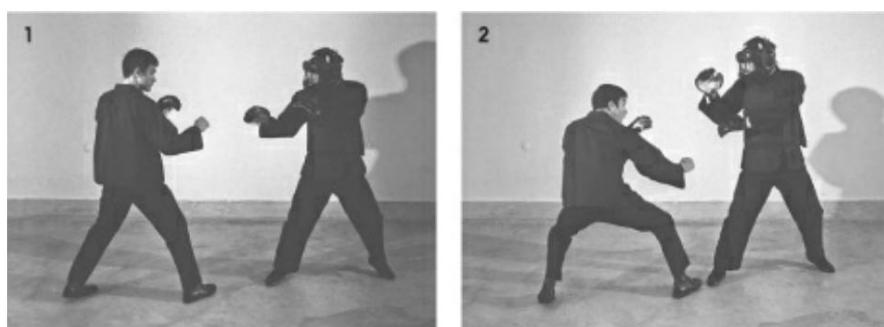
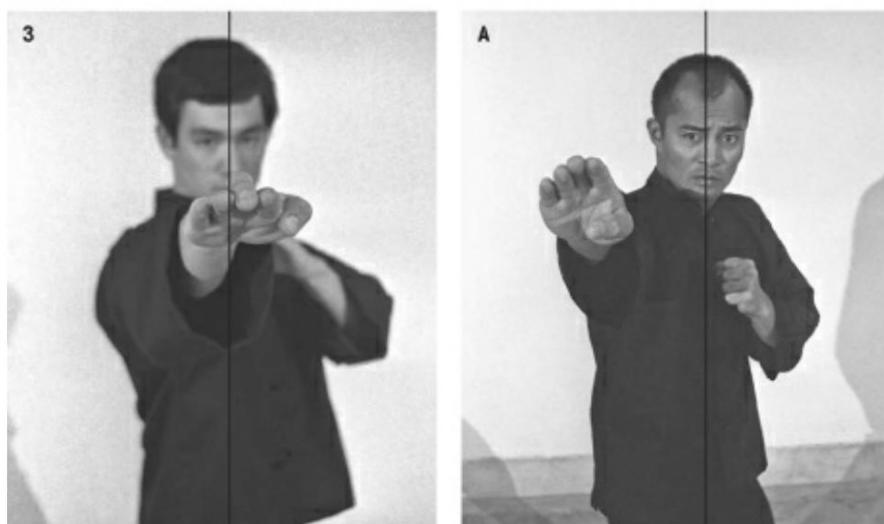
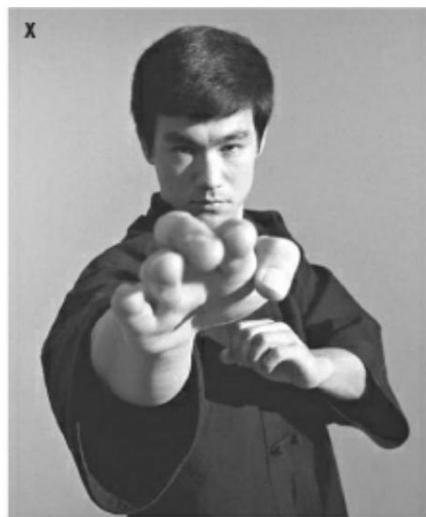
O jab principal, como na foto X, como a canela ou o chute lateral do joelho, é a primeira linha de ataque ou defesa. Ele permite um alcance adicional de três a quatro polegadas e fornece um ataque rápido porque percorre apenas uma curta distância até o alvo.

Como outros movimentos habilidosos, deve ser praticado quando você está descansado. Sempre que você está fatigado, sua tendência é usar movimentos desleixados para exercícios e esforços generalizados para ações específicas. Ao usar movimentos contínuos e desleixados, sua projeção é retardada e pode até retroceder. Sempre que estiver exausto, mude seus treinos de exercícios baseados em habilidades para exercícios de resistência.

O jab de dedo é executado a partir de uma posição de guarda, como na foto 1. Pouco antes de empurrar, os dedos de sua mão de golpe devem ser estendidos, como na foto 2. Você deve completar seu golpe diretamente na frente de seu nariz, como na foto 2. foto 3 e não como na foto A, que deixa uma abertura na área da linha superior.

Atacar diretamente com um jab de dedo contra um lutador habilidoso é bastante difícil. Bruce Lee sempre o usava com uma finta primeiro.



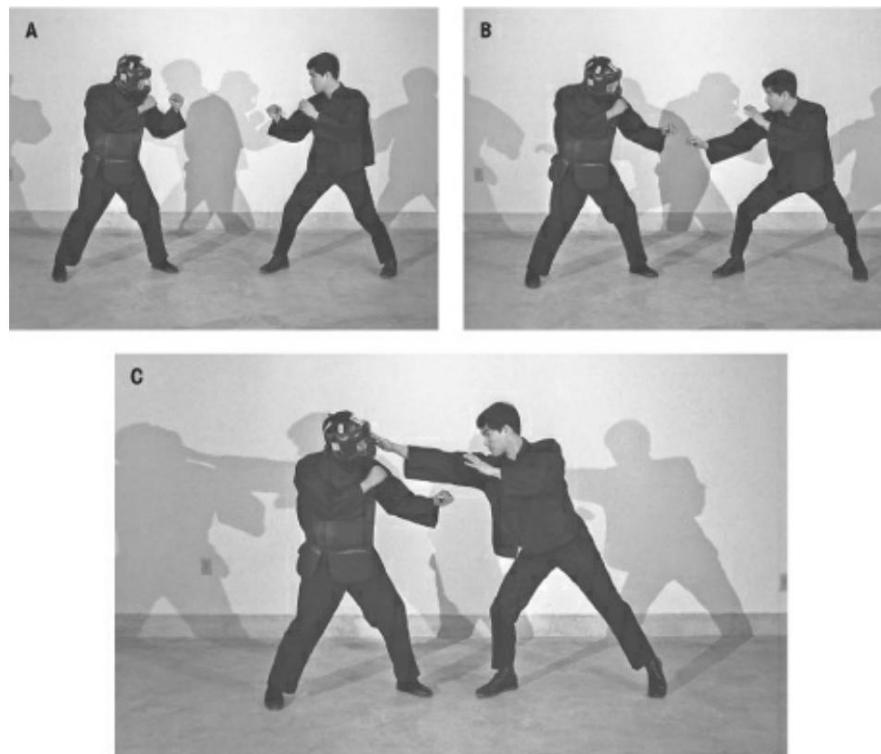


Por exemplo, Lee fica na posição de guarda ao enfrentar seu oponente, como na foto 1, que está em posição semelhante. Ele então finta baixo agachando-se ligeiramente e avança como se fosse atacar a barriga do oponente. Isso faz com que o oponente abaixe sua defesa traseira

Machine Translated by Google

mão, como na foto 2. Assim que a abertura se desenvolve, Lee rapidamente enfa os dedos no olho do oponente, como na foto 3. Observe que Lee coloca seu pé direito próximo ao do oponente para evitar qualquer retaliação do pé do oponente. Uma finta é um movimento preliminar para atrair seu oponente a reagir. Você o atrai para aparar uma linha específica, então você desfere um ataque usando outra linha ou caminho.

Contra um oponente em uma posição de liderança esquerda, como na foto A, Lee finge com sua mão direita para abaixar a mão principal do oponente, como na foto B. Nesse caso, Lee está preocupado apenas com a mão principal do oponente porque é obstruindo seu caminho para o alvo. Uma vez que a obstrução é removida, Lee rapidamente aproveita o momento com um golpe rápido no olho do oponente, como na foto C. Neste ataque, Lee consegue realizar sua técnica de uma distância maior. A finta também pode ser um chute baixo na canela para perturbar a compostura do oponente. Além de usá-lo como finta, também impede que o oponente desfira um chute.



Seja um jab, soco ou chute, a velocidade é muito importante quando você quer liderar um oponente. Você deve ter velocidade sobre ele em vez de deixá-lo acompanhar ou alcançá-lo.

Velocidade e tempo devem trabalhar juntos. Você deve ser capaz de ditar o ritmo ao seu oponente acelerando ou desacelerando seus movimentos. Outra maneira é estabelecer um ritmo natural e, de repente, atacar quando seu oponente estiver deprimido e seu movimento começar a se arrastar.

Economia de movimento e manter seus músculos flexíveis podem aumentar sua velocidade. Uma falha da maioria dos competidores novatos é que eles se esforçam demais para terminar a partida rapidamente e começam a pressionar e apressar suas ações. Isso só os torna menos eficazes porque a tensão causa contrações musculares desnecessárias que atuam como freios – reduzindo sua velocidade e gastando sua energia.

Um desempenho mais alto é obtido quando um atleta está livre e sem restrições, e não quando ele tenta se forçar ou dirigir. Quando um corredor está indo o mais rápido que pode, ele deve

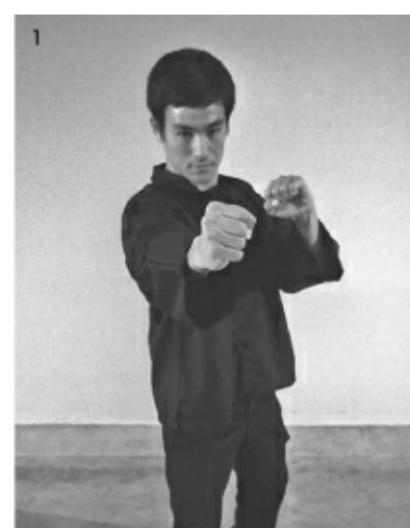
não sentir que ele deveria estar indo mais rápido.

Outra técnica eficaz é mudar seu tempo, como desacelerar em vez de acelerar seu movimento, pouco antes do impacto. Em outras palavras, há um momento de pausa no caminho para frente do ataque de lançamento, obrigando seu oponente a abrir uma linha vulnerável quando ele é jogado fora de tempo.

O tempo pode significar sucesso ou fracasso em suas técnicas ofensivas e defensivas. Um ataque ou contra-ataque deve ocorrer no momento em que seu oponente parecer inepto. Os ataques devem vir quando seu oponente está absorto na preparação de seu ataque porque ele está momentaneamente se concentrando mais em seu ataque do que em sua defesa. Outros momentos oportunos para atacar ocorrem quando há ausência de toque durante um combate ou transição para um combate, e quando o oponente está em movimento – avançando, retrocedendo ou de um lado para o outro – porque ele não pode mudar de direção intuitivamente até que sua ação seja concluída. concluído.

É preciso muita concentração e prática para desenvolver essa consciência do momento de fraqueza de seu oponente. Você também deve aprender a não ser preso por um ritmo enganoso e falso emanado por um lutador inteligente. Em vez disso, você deve trabalhar para desenvolver sua capacidade de ditar o ritmo do lutador, permitindo que você dê um golpe inesperado.

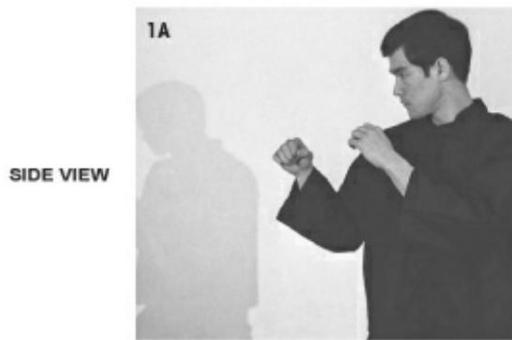
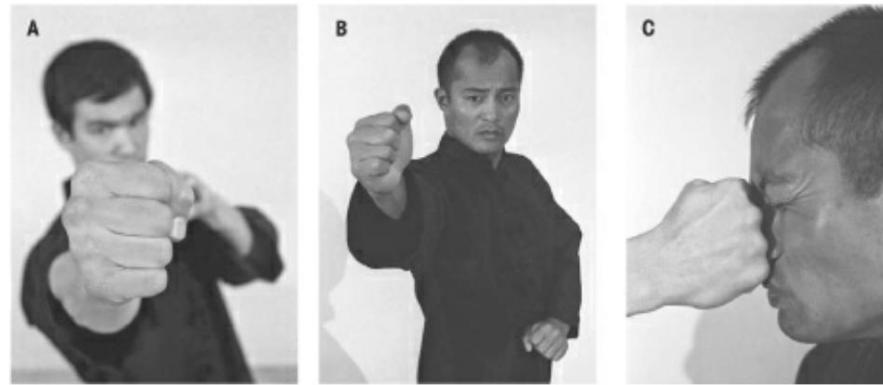
No ritmo quebrado, a velocidade não é mais o elemento primário para o sucesso de um ataque ou contra-ataque. Há uma tendência, se o ritmo estiver bem estabelecido, de continuar na sequência do movimento. Cada homem está “motorizado” para continuar nessa sequência. Se você pode quebrar esse ritmo estabelecido por uma leve hesitação ou um movimento inesperado, agora você pode marcar um ataque ou contra-ataque apenas com velocidade moderada. Seu oponente está motorizado para continuar com o ritmo anterior, e antes que ele possa se ajustar à mudança, ele será atingido por você. Ritmo quebrado muitas vezes pegará seu oponente mentalmente e fisicamente guardando para defesa.



Direto Direto à Direita

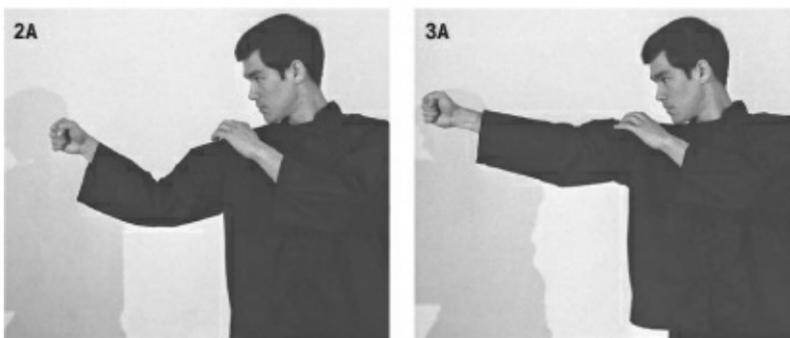
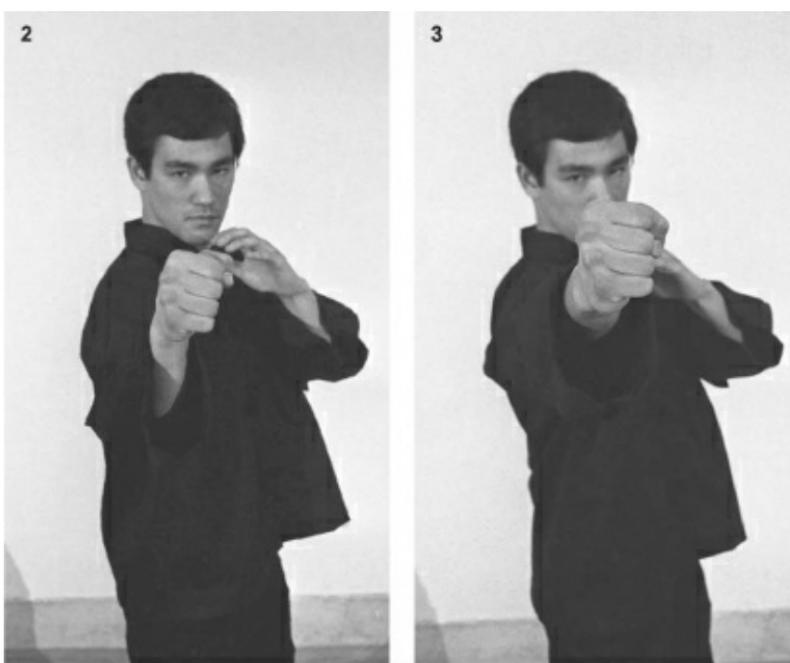
A reta principal é o ponche “pão com manteiga” de jeet kune do, como na foto 1. É um arma confiável e ofensiva porque a entrega é curta, precisa e rápida.

Pode ser um golpe poderoso se você torcer os quadris apenas uma fração de segundo antes do parto. O golpe deve cair na frente do seu nariz, como na foto A e não como na foto B. Sua mão de guarda deve estar próxima para defender sua cabeça contra qualquer contragolpe. O golpe deve cair



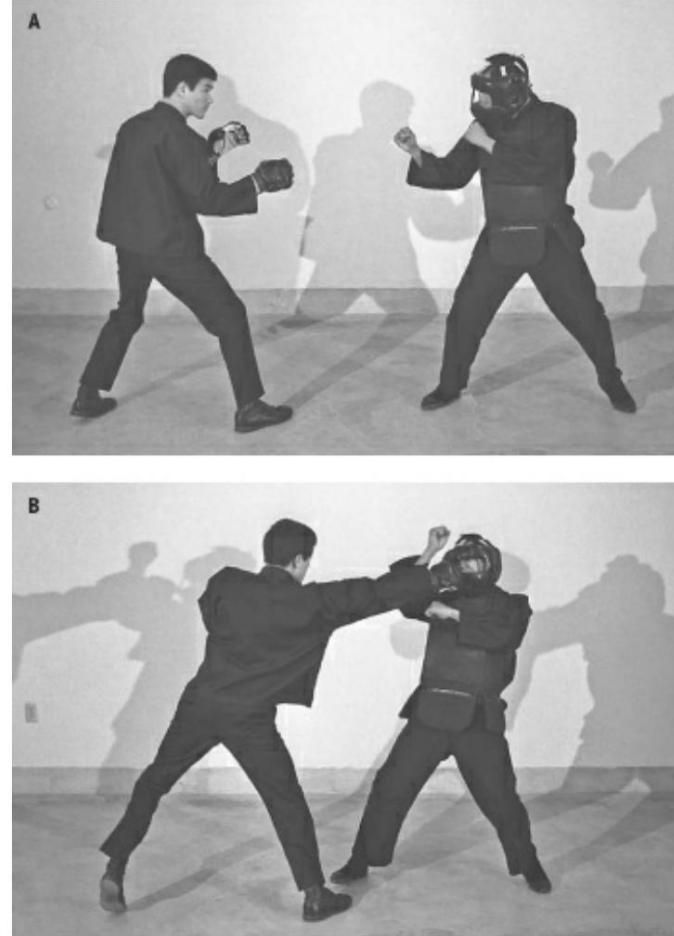
A reta direita deve ser entregue diretamente da posição de guarda, como nas fotos 1 e 1A. Sua mão não deve telegrafar sua intenção antes da entrega. Não adicione movimento extra, como retirar seu joelho pouco antes do impacto. O único movimento deve vir como consequência de sua leve tecelagem e oscilação enquanto você procura uma abertura ou espera para contra-atacar. Dê um soco direto, como nas fotos 2 e 2A, com o punho na posição vertical. Sua mão traseira deve estar na posição de guarda, pronta para bloquear qualquer golpe.

Ao estender o ombro no golpe, você pode aumentar seu alcance em até dez centímetros e não reduzir o impacto do soco. No entanto, você deve usar seu corpo corretamente e perfurar, como nas fotos 3 e 3A.



Contra alguém que está mais perto dele, como na foto 1, Lee dá uma direita rápida e direta sem telegrafar sua intenção, como na foto 2. Mas contra alguém que está mais longe, como na foto A, ou que tem inclinação para recuar, Lee penetra um pouco mais fundo para lançar seu golpe, como na foto B.

Em todas as técnicas de mão, a mão se move antes do pé. A entrega deve ser econômica de qualquer ângulo e de qualquer distância. Em um ataque, os movimentos devem ser tão ocultos ou leves como sempre, especialmente com as mãos, para inibir o oponente de reagir em uma medida defensiva ou de contra-ataque.

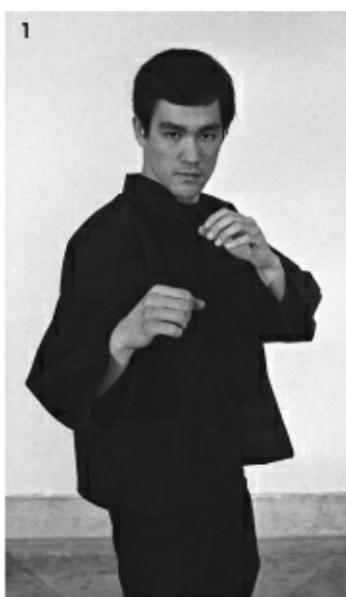


Você deve entender que há uma abertura para cada lead, um counter para cada abertura e um bloqueio ou parry para cada contador. Você deve saber quando e como usar o chumbo com alguma segurança para ser um mestre deste ataque.

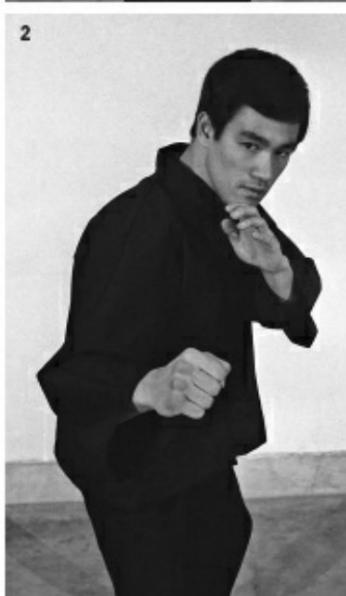
Levar ao Corpo

Embora o ataque direto ao corpo não seja necessariamente um golpe pesado, ele pode ser usado efetivamente para incomodar seu oponente e baixar a guarda dele. Se o soco for direcionado para o plexo solar, pode causar danos reais ao oponente, como na foto A. Na foto 1, Lee demonstra uma visão completa do corpo.





FRONT VIEW



3





SIDE VIEW



1A



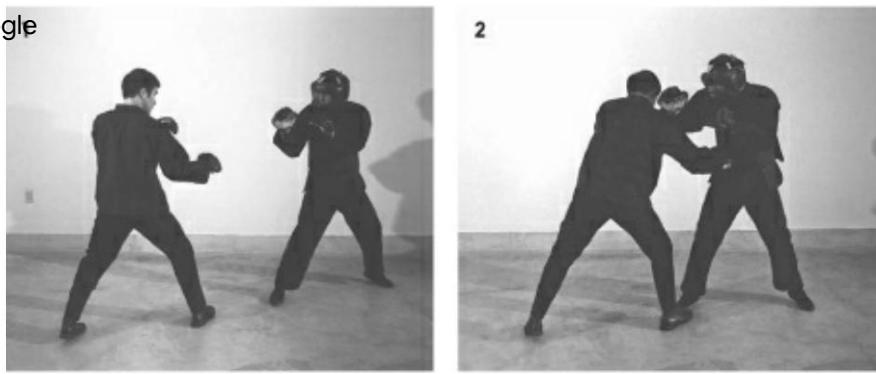
2A



3A

Para executar o direito de condução ao corpo, fique em posição de guarda, conforme foto 1 e 1A. Em seguida, abaixe o corpo e dê um passo à frente, como nas fotos 2 e 2A. Sua perna da frente deve estar levemente dobrada e sua perna de trás deve ser mais flexível. Ao atacar em ângulo, seu queixo deve se mover naturalmente para o ombro direito. Na extensão total do soco, sua mão traseira deve proteger seu rosto, como nas fotos 3 e 3A, e seu peso deve se deslocar quase completamente para o pé dianteiro.

É importante que você siga com seu soco. Tente afundar seu corpo até o nível do alvo para que seu golpe seja desferido levemente para cima ou quase horizontalmente. Esta posição de entrega é mais segura e eficaz.

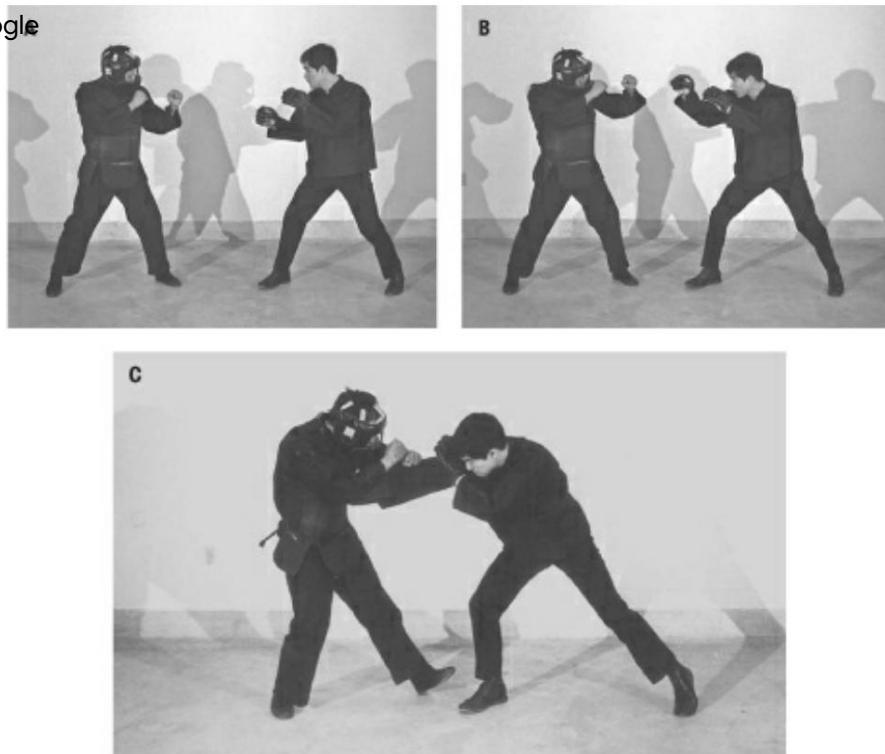


Lee fica na posição de guarda contra um oponente de ponta direita, como na foto 1. Ele se move rapidamente com um golpe no meio, simultaneamente usando a mão esquerda para bloquear um soco de ponta alta, como na foto 2.

A maioria das pessoas é fraca em sua defesa de linha baixa, e golpes nessa seção são eficazes, especialmente durante um desengajamento. Um desengajamento é um movimento único que acontece quando a mão do oponente passa da linha de engajamento para a linha oposta, ou seja, lançando um golpe de uma linha fechada para uma linha aberta. O tempo é muito importante porque você deve iniciar seu ataque enquanto o braço do oponente está se movendo pela linha ou na direção oposta.

Contra um oponente de ponta esquerda, como na foto A, Lee finta com sua mão de ataque para puxar as mãos de seu oponente para cima, como na foto B. foto C. Ele está agora em posição de entregar uma combinação da esquerda para a direita.

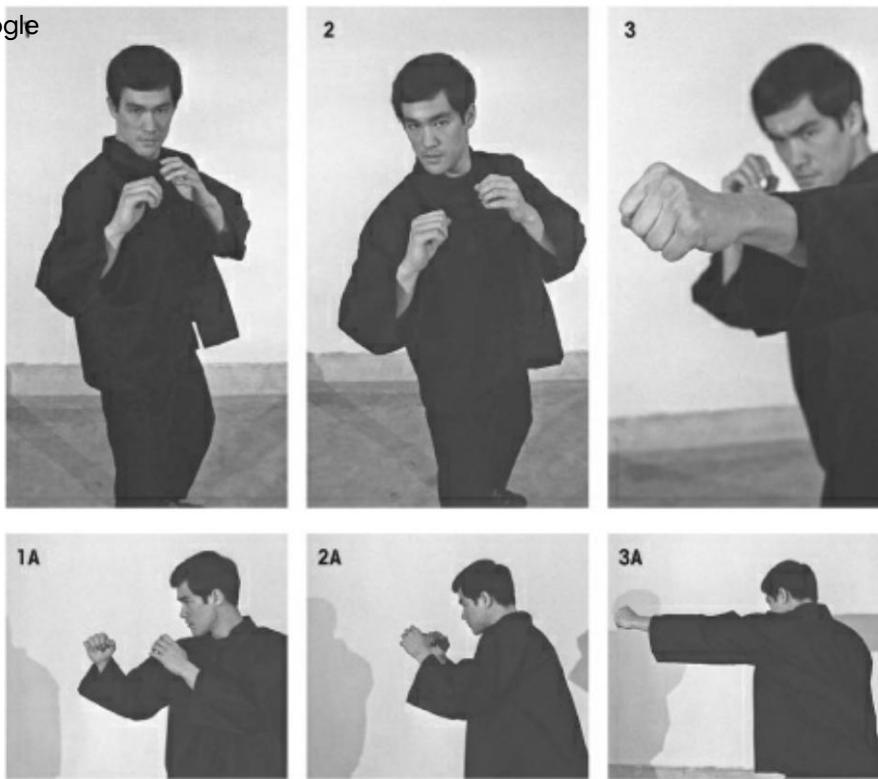
Para se defender de uma liderança direta a partir de uma postura correta, você pode fazer várias coisas. Primeiro, mantenha a mão esquerda aberta e segure-a um pouco mais alta que o normal enquanto a mantém tece. À medida que o soco do oponente é lançado em direção ao seu rosto, incline-se um pouco para a esquerda e defende o golpe com a mão esquerda batendo no pulso e no antebraço dele. Nenhuma quantidade de força é necessária para neutralizar até mesmo um golpe poderoso. A deejection deixará seu oponente oÿ guard e oÿ-balance para um contra-ataque rápido em seu rosto ou corpo. Em segundo lugar, balance para a esquerda entrando com o pé direito e soltando uma forte direita no corpo ou no rosto. Terceiro, mova-se para a direita dando um passo com o pé direito e lançando uma forte esquerda no corpo ou na cabeça em um contra-ataque. Quarto, dê um passo para trás e contra-ataque enquanto avança.



Direto Esquerdo

A reta esquerda é um golpe poderoso se desferida corretamente, como na foto X. É usada como contra-ataque ou como parte de uma combinação. Mais energia é gerada do que em um soco de chumbo porque você está mais longe e pode aumentar o impulso do golpe antes que ele faça contato com o alvo. Além disso, você tem o uso total do seu corpo para colocar por trás do soco.

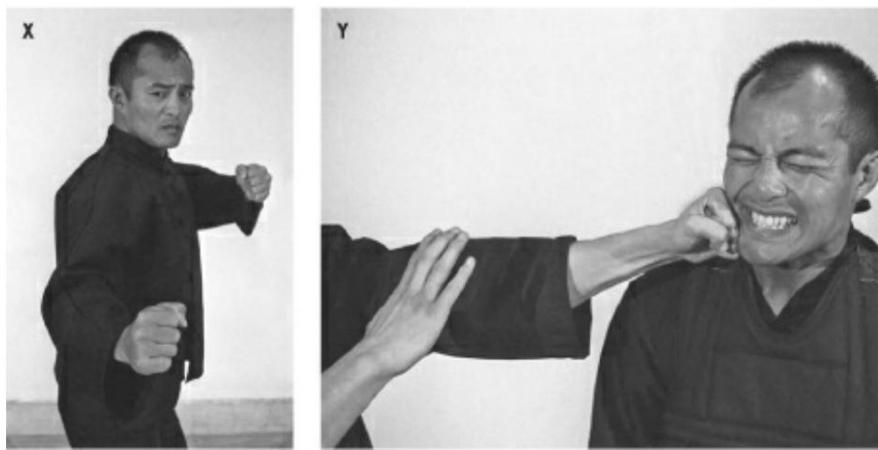




Mas para a maioria dos destros, usar a esquerda não é natural, especialmente quando jogado à distância. Para desenvolver a habilidade de socar com a esquerda, pratique com ela constantemente no saco de pancadas até que seja tão proficiente quanto a outra mão.

Para lançar um direto à esquerda, fique na posição de guarda, como nas fotos 1 e 1A. Gire os quadris no sentido horário, girando principalmente no pé traseiro flexionado, como nas fotos 2 e 2A. Seu peso deve passar para o pé da frente e a mão dianteira deve ser atraída para o rosto para proteção, como nas fotos 3 e 3A. Seu soco deve ser dado diretamente na frente de seu nariz e não como na foto X, onde sua linha superior é deixada desprotegida após o lançamento.

Seu alvo pode estar em qualquer lugar da cabeça do seu oponente, mas o ponto mais vulnerável é a lateral da mandíbula, como na foto Y. Mas não mire na cabeça o tempo todo. Às vezes, mire na linha central do oponente e atravesse-a.

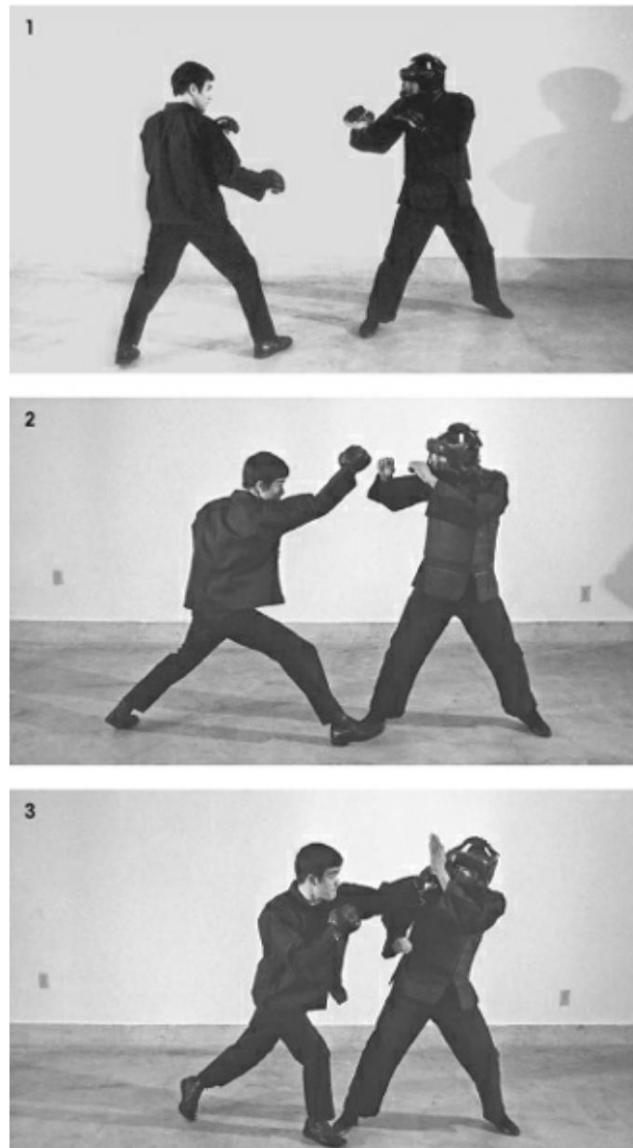


Contra alguém na mesma posição que você, ou seja, ponta de direita, como na foto 1, Lee cria uma abertura com uma finta, como na foto 2. Primeiro ele lança uma direita dando um passo para fora com o pé direito. O oponente responde levantando as mãos para receber o golpe. Pouco antes de a direita de Lee conectar e obstruir a visão do oponente, ele desfere um direto de esquerda no rosto do oponente, como na foto 3. Essa entrega é feita com uma torção do quadril para a direita enquanto ele gira

Machine Translated by Google
a sola do pé esquerdo. O pivô deve ser feito bruscamente com um estalo do quadril e completado com um estalo do ombro esquerdo.

Se o seu oponente recuar sem aparar ou bloquear, muitas vezes é uma boa manobra para renovar o ataque, mirando em um alvo avançado, como a canela ou o joelho. Também é eficaz contra alguém que se abre recuando com movimentos amplos, ou contra alguém que tenta aparar, mas está desequilibrado e preso em um momento de hesitação.

Contra um oponente que coloca seu peso no pé traseiro em vez de dar um pequeno passo para trás, ataque esse pé traseiro. A eficácia de um ataque renovado depende muito do seu conhecimento da forma como seu oponente luta. Dificilmente pode ter sucesso sem planos preliminares. Você também deve ter um bom trabalho de pés para uma recuperação rápida para a frente e uma capacidade de manter seu oponente desequilibrado.



As técnicas de um ataque renovado são um golpe direto e uma finta, ou uma batida ou armadilha feita em combinações. Um ataque por combinação geralmente é composto de setups. É uma série de socos ou chutes desferidos naturalmente e em mais de uma linha. O objetivo do ataque é atrair ou forçar seu oponente a uma posição precária para um golpe final.

Golpes combinados vêm em certas sequências. Por exemplo, é natural dar um soco na cabeça primeiro e depois socar o corpo com um soco direto e depois um gancho, um gancho de direita e depois um direto de esquerda, ou um direto de esquerda e depois um jab de direita.



Há também golpes triplos em combinações. Por exemplo, você pode pegar seu oponente lançando dois golpes no corpo dele após um deslize. Isso geralmente resulta em seu oponente baixando a guarda e deixando uma abertura para o golpe final e terceiro.

Há também o triplo de segurança em que o primeiro golpe e o golpe final atingem o mesmo alvo. Por exemplo, se o soco inicial é no corpo e o segundo na mandíbula, então o último soco deve atingir o corpo, como nas fotos A a D. Lee usa uma finta para abrir seu oponente. Ele então atinge seu oponente com um cruzado traseiro no corpo, seguido por um gancho de chumbo na cabeça, e termina jogando o cruzado traseiro de volta ao corpo.



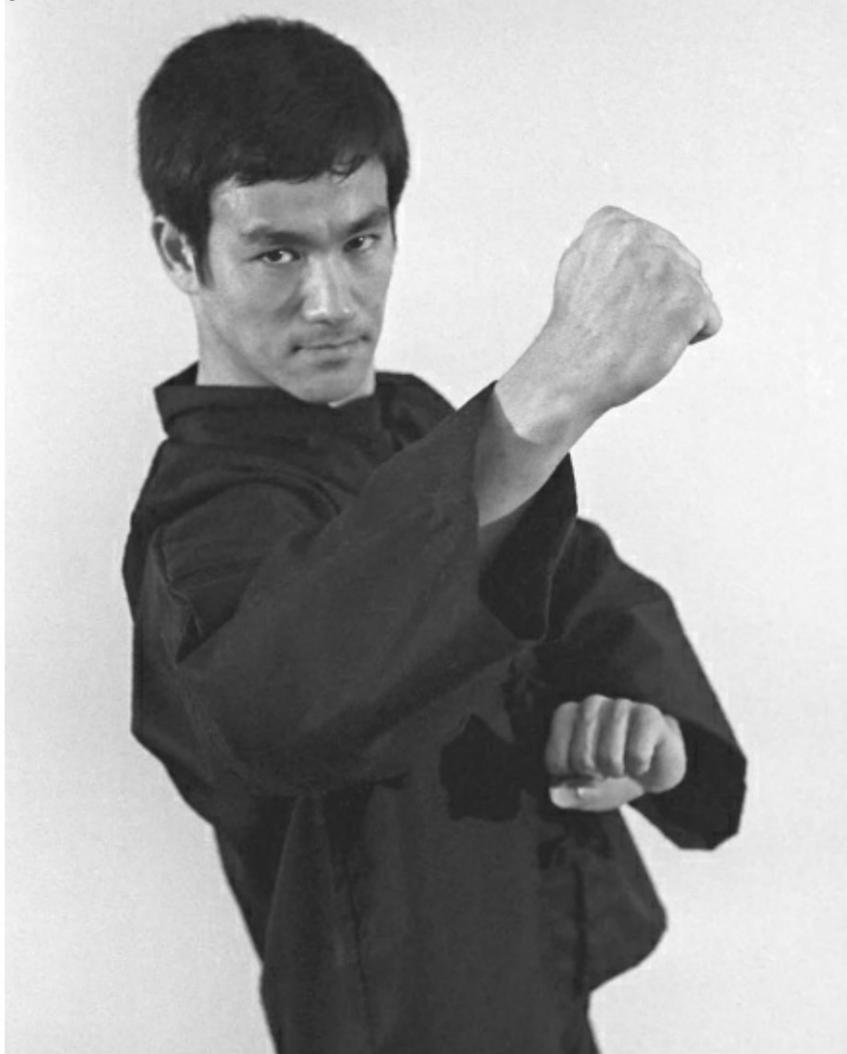


Muitas vezes, o impulso esquerdo ou traseiro é usado como contragolpe. Isso pode ser feito atraindo seu oponente para liderar um ataque com um soco. Quando ele o fizer, abaixe levemente a cabeça e entre na guia direita dele, deixando-a deslizar por cima do ombro esquerdo. Em seguida, dê o soco esquerdo com força, estalando o ombro esquerdo. Mantenha os olhos constantemente na mão esquerda dele, parando com a direita se ele a usar.

Contra alguém na posição oposta, como na foto 1, Lee finta com a direita, como na foto 2, e rapidamente desfere um direto de esquerda no rosto do oponente, como na foto 3. Observe na foto 2 (ver página 259) e foto 2 (página oposta), que Lee não precisa penetrar muito fundo quando o oponente estiver na posição oposta a ele.

Um chamariz ou ataque falso é empregado não para acertar, mas para atrair ou atrair seu oponente para atacar ao longo de uma linha específica para que você possa aparar o golpe e contra-atacar. O ataque não é uma estocada, mas apenas um leve movimento do pé ou do corpo para criar uma resposta.

Machine Translated by Google

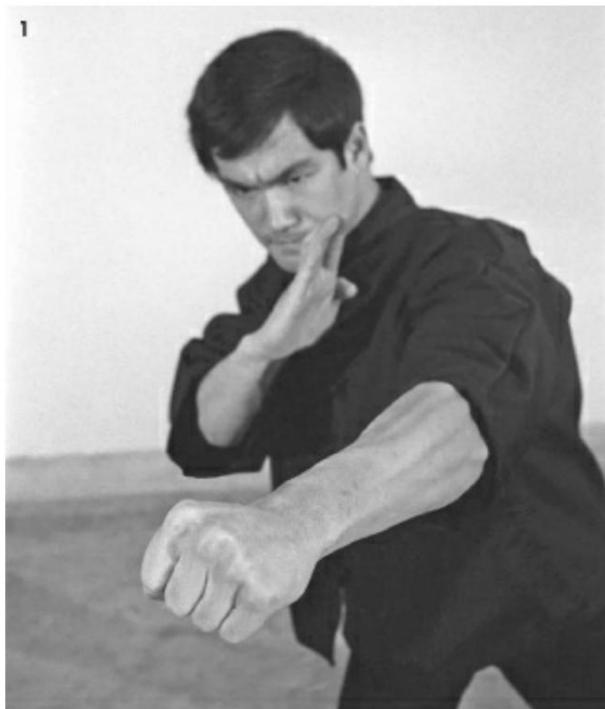


Técnicas de mão para ataque

(Parte B)

Embora a velocidade seja importante, muitos lutadores colocam muita ênfase nela. Quando os golpes ofensivos de um lutador falham, muitas vezes é porque ele usa os golpes errados e culpa suas falhas na falta de velocidade.

Um lutador deve usar os golpes adequados no momento certo contra seu oponente. Para usar os golpes corretos, ele tem que estudar o estilo de seu oponente de diferentes ângulos e estudar as táticas e o tempo de seu oponente. Incluídos nesta seção estão alguns dos golpes que são usados no jeet kune do.



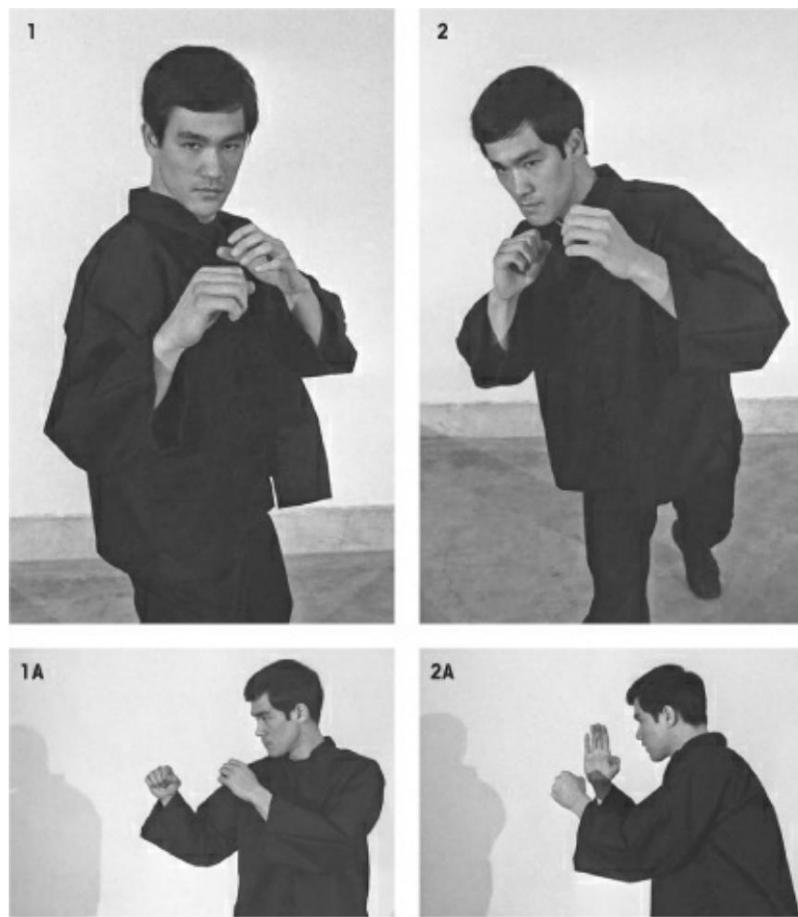
Direto à esquerda para o corpo

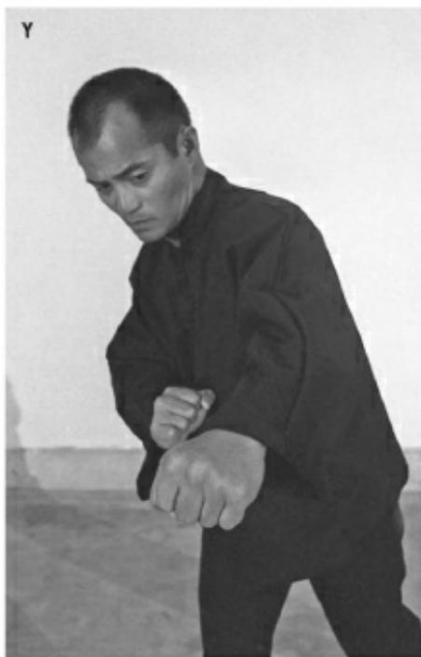
O golpe direto de esquerda no corpo, como na foto 1, assim como o direto de esquerda (ver página 256), é poderoso e pode ser usado como contra-ataque, após uma finta com a mão dianteira, ou mesmo em

É um soco punitivo e pode ser aplicado com alguma segurança porque você está agachado quando desfera o soco. A oportunidade de usar este soco também é frequente, pois é um dos melhores contra-ataques contra um oponente que se posiciona em posição de ataque oposto (oposto), expondo seu lado direito.

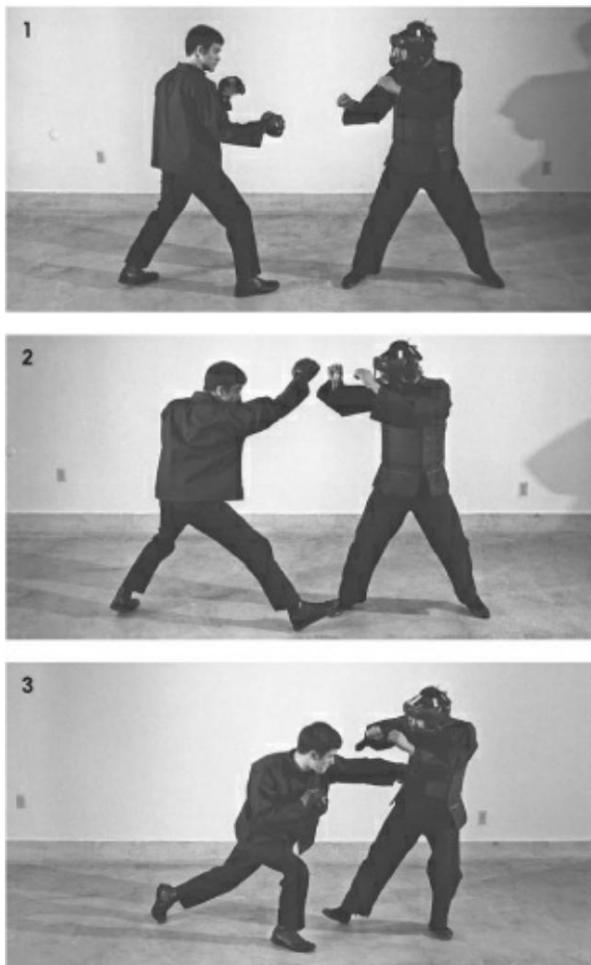
Também é eficaz para baixar a guarda do seu oponente e tem sido usado triunfantemente contra lutadores altos. Esta técnica deve ser usada principalmente contra um oponente que mantém a mão traseira alta para proteger o rosto ao desferir um soco de ataque.

O soco é desferido quase como a esquerda reta, exceto que o golpe é direcionado para o meio, como na foto A, ou para o plexo solar. A partir de uma posição de liderança direita em guarda, como nas fotos 1 e IA, sobrelevemente o joelho e mantenha a perna de trás flexionada, como na foto 2. Sua mão dianteira puxa em direção ao seu rosto, como na foto 2A, e agora se torna a guarda enquanto você empurra sua mão esquerda para a frente. Seu peso muda para o pé da frente enquanto você gira sobre o pé de trás. Para um golpe mais poderoso, você pode dar um passo ligeiramente para a direita enquanto o golpe é lançado. Ao retornar à sua posição original, mantenha o ombro da frente levantado para se proteger contra o cruzado de esquerda ou gancho de esquerda do oponente.



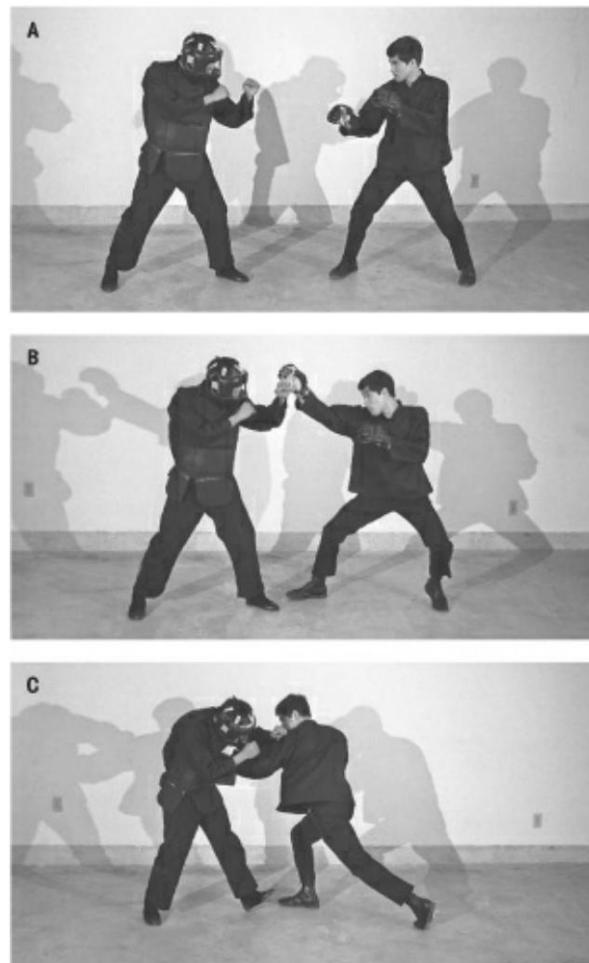


Enquanto isso, sua mão de guarda direita deve estar aberta e próxima ao seu rosto no momento em que sua investida estiver completa, como nas fotos 3 e 3A. Afunde seu corpo para que o golpe possa ser lançado ligeiramente para cima ou quase horizontal em seu alvo. Não exponha sua área da linha superior ao usar este perfurador, como na foto Y.



Contra um oponente em uma (mesma) postura, como na foto 1, Lee cria uma abertura com um ataque profundo e falso, fazendo com que o oponente levante as mãos para enfrentar o ataque, como na foto 2. Então Lee rapidamente afunda seu corpo e bate à esquerda no meio, como na foto 3. Sua cabeça está abaixada ao longo do ombro esquerdo e bem protegida contra um balcão.

Contra um adversário que está na posição oposta, como na foto A, a penetração de Lee não é muito profunda. Em vez disso, ele finta uma vantagem direto no rosto do oponente, como na foto B, enquanto ao mesmo tempo se aproxima. Quando o oponente se compromete com a finta, Lee dá um forte direto para a esquerda em seu corpo, como na foto C. Neste ponto, a mão direita de Lee está aberta e aberta, e seu cotovelo está abaixado para se proteger contra qualquer contra-ataque.



Às vezes, em vez de fingir para tirar a vantagem do adversário, espere que ele lidere. Então ataque rapidamente quando houver uma abertura em seu corpo. Um ataque de corpo tem uma vantagem sobre um ataque de cabeça porque seu alvo é maior e menos móvel.

Para parar um contra-ataque de contra-ataque ao seu corpo, apenas deixe o braço da frente sobre o corpo e levante o ombro da frente caso seu oponente dê um golpe duplo ou um soco “loop”.

Jab de Chumbo

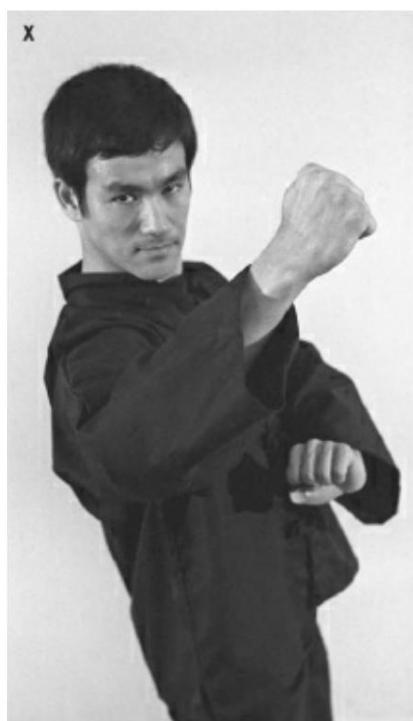
O jab não é um soco poderoso, mas é útil porque mantém o equilíbrio do oponente e evita que ele fique “fixo”. É um soco rápido e rápido e não um empurrão. Sua mão deve ser segurada, lançada e retornada para cima para definir um contador de mão traseira. Os braços devem estar relaxados e devem afundar em vez de puxar para trás quando trazidos de volta à posição de guarda.

É prático lançar mais de um jab porque o segundo tem uma boa chance de acertar se o anterior for desferido com economia. O subsequente também é um encobrimento para um jab perdido. Uma infinidade de jabs podem ser lançados para manter seu oponente na defensiva enquanto você o pressiona constantemente, sem lhe oferecer descanso.

Backfist

O backfist, como na foto 1, é um dos socos mais surpreendentes que você pode dar porque é rápido, preciso e não telegráfico. Ele pode ser lançado da posição de guarda ou mesmo quando você está parado despreocupadamente com as mãos penduradas frouxamente pelos quadris. Na última posição, você está em uma posição não ameaçadora e capaz de dar um golpe furtivo

antes que seu oponente esteja preparado para se defender.



A entrega do backfist principal deve vir diretamente da mão da frente sem telegrafá-la, como na foto X. O golpe deve vir por cima e não como na foto Y, em que a mão é compartimentada e balançada horizontalmente. O golpe também pode ser direcionado para qualquer lugar do rosto do seu oponente, mas a têmpora é o melhor alvo para mirar, como na foto Z.

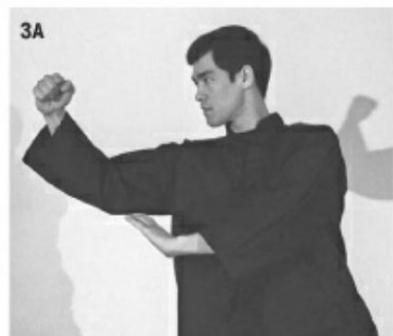


FRONT VIEW



SIDE VIEW

A partir da posição de guarda, como nas fotos 1 e 1A, o backfist principal é entregue em um movimento vertical semicircular, como nas fotos 2 e 2A. Seu peso corporal se desloca para a frente enquanto sua mão traseira se move levemente para baixo simultaneamente para proteger contra qualquer chute, bem como qualquer soco na cabeça ou no corpo, como nas fotos 3 e 3A. Abra sua mão traseira para aparar.



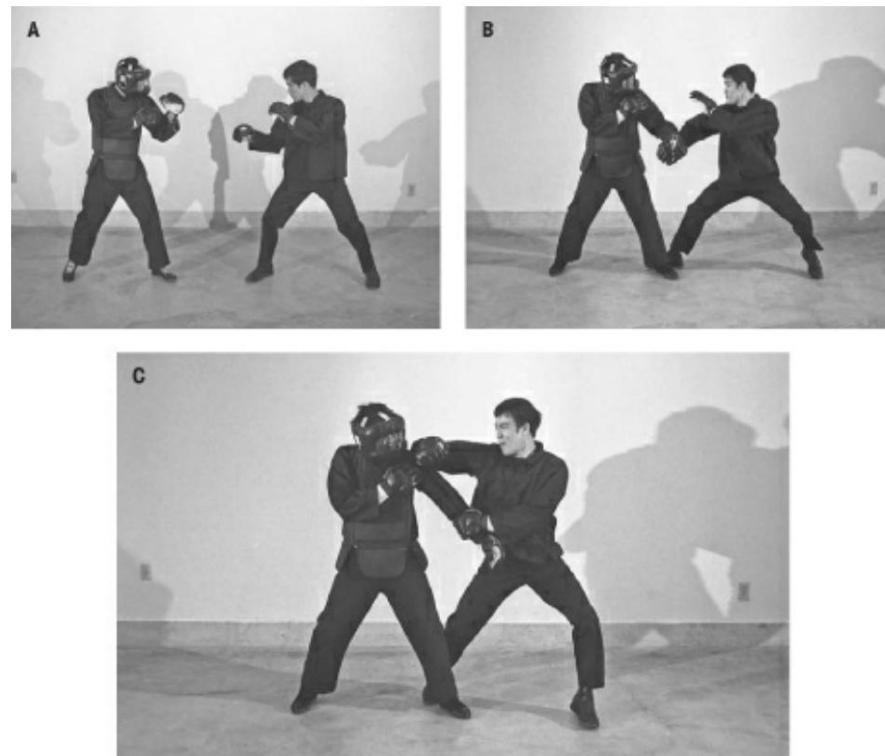
Contra um oponente na posição de ataque direita, como na foto 1, Lee prende o braço do oponente com a mão direita e coloca o pé da frente no pé direito do oponente para impedir-lo de chutar, como na foto 2. Então Lee rapidamente troca as mãos , usando a esquerda para imobilizar o braço direito do adversário e a mão direita para aplicar um backyst quando ele entra, como na foto 3.

Contra alguém na posição de liderança esquerda, como nas fotos A a C, Lee usa a mesma técnica das ilustrações anteriores.

Da posição de guarda, como na foto A, Lee usa a mão direita para prender a mão esquerda do oponente, como na foto B. Ele coloca o pé da frente ao lado do pé da frente do oponente para evitar um chute de contra-ataque. Então Lee se move rapidamente enquanto troca as mãos, usando a esquerda para agarrar e a direita para desferir um golpe, como na foto C. Observe que Lee usa a mão esquerda para empurrar seu oponente em direção a ele enquanto simultaneamente desfere um golpe semicircular.

Aprisionar, ou imobilizar, é um método de impedir que seu oponente mova certas partes do corpo dele e garante a você segurança enquanto você lança seu ataque. Por exemplo, uma mão pode ser usada para imobilizar um oponente e a outra para golpeá-lo. Também pode ser usado como uma manobra de proteção quando você está contra-atacando ou desviando de um ataque. Trapping é basicamente usado para colidir com a linha de ataque do oponente antes do engajamento.

Prender, desviar, bater ou envolver a mão de seu oponente fará com que ele recue ou limite sua reação, ou forçá-lo a aparar cedo demais ou perder o controle de seu desempenho. O pé também pode ser usado para imobilizar seu oponente de chutar.



Você pode limitar o seu oponente de executar um stop-hit bem sucedido se você desviar ou prender a mão dele enquanto dá um passo à frente. Ao prender, você deve cobrir suas linhas ou usar outros meios como guardas e manter seus movimentos firmes. Além disso, como você está prendendo ou já prendeu a mão do seu oponente, use um stop-hit ou um hit cronometrado se houver um desengajamento.

Perfurador de Gancho

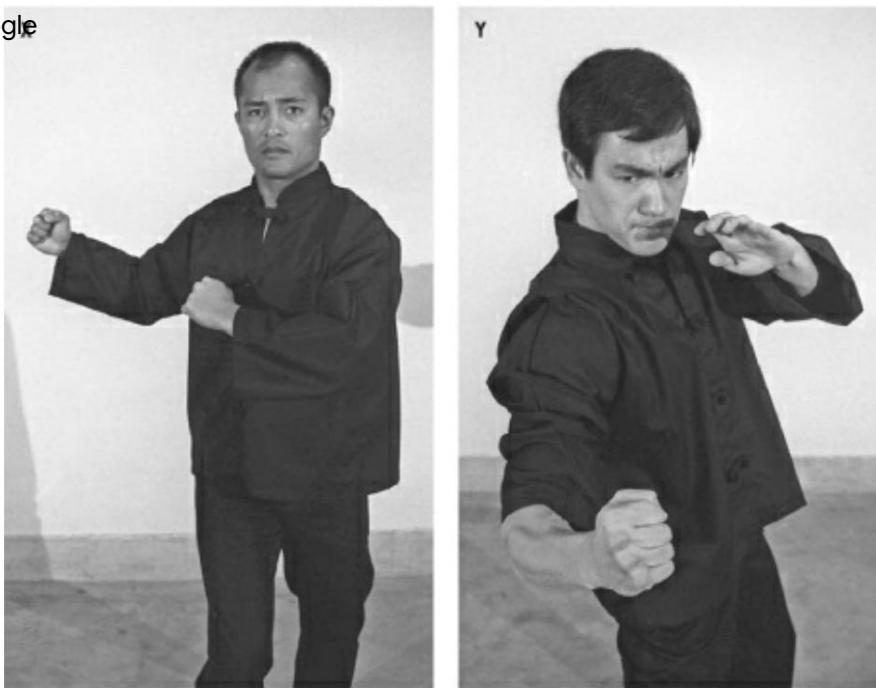
O gancho, como na foto X, é um bom contra-ataque ou golpe de acompanhamento porque é basicamente uma arma de curto alcance que pega o oponente enquanto ele se move. O gancho de chumbo também pode ser usado como chumbo quando seu oponente falha saia do seu caminho. Mas geralmente esse soco é usado mais rápido depois de um ataque direto como um jab ou depois de algumas outras táticas. Por exemplo, pode ser usado depois de fintar uma cruz para obter alavancagem e distância.

O arco não deve ser arremessado de forma ampla e em loop, mas deve ser fácil, ágil e solto. No gancho solto, o chicote do braço é o resultado do corpo se afastando do braço até que o jogo da articulação do ombro seja usado até o limite. Então o braço deve seguir o corpo giratório. Se feito de repente, isso faz com que o braço se move para frente como uma flecha de um arco.

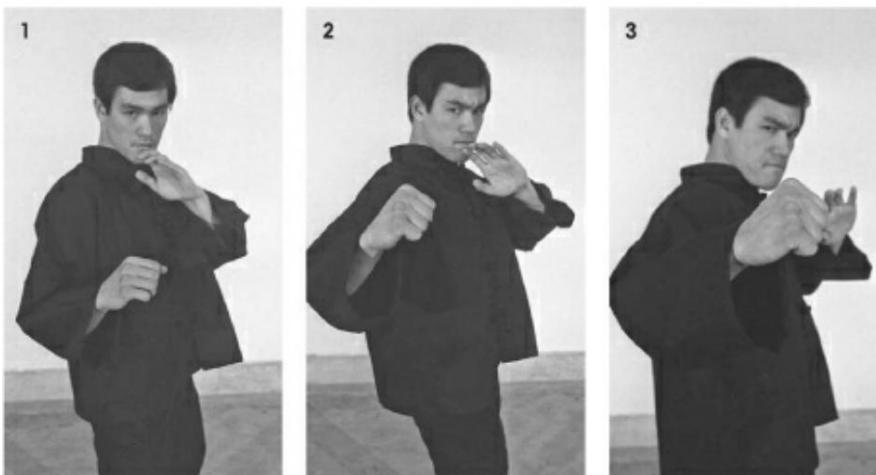


A mão não deve telegrafar sua intenção, retirando ou abaixando antes da entrega. Não é necessário puxar a mão para trás como fazem muitos boxeadores. Há energia suficiente sem fazer isso se você usar o trabalho de pés corretamente. Mantenha o calcanhar da frente levantado para fora para que o corpo possa girar facilmente. O peso do corpo deve deslocar-se para o lado oposto da mão que o golpeia. Se você estiver lançando um gancho de chumbo, você deve intervir com o soco para fazer contato.

Em um gancho de chumbo, mantenha sua mão traseira alta para proteger seu rosto enquanto seu cotovelo traseiro protege seu lado. O gancho deve ser arremessado de uma posição de guarda para enganar seu oponente e, após finalizado, você deve retornar à mesma posição. Mantenha o ombro da frente alto para alavancagem total quando você enganchar na lateral do queixo do oponente, como na foto Y.



Minimize seu movimento para que sua ação seja apenas o suficiente para ter o máximo efeito sem enganchar incontrolavelmente. Se você exagerar no gancho externo, ele se transformará em um balanço, como na foto X. Em vez disso, você deve mantê-lo firme, como na foto Y. Além disso, se você abrir um gancho, também reduz suas defesas. Quanto mais dobrado o cotovelo, como na foto Z, mais firme e explosivo é o gancho. Mantenha seu braço um pouco mais rígido antes do impacto.



Para lançar o gancho a partir da posição de guarda, como na foto 1, mantenha sua defesa traseira alta, como na foto 2, e seu calcanhar de ataque levantado para fora para girar com facilidade. Em seguida, gire rapidamente os quadris no sentido anti-horário ao lançar o gancho, como na foto 3, deslocando seu peso para

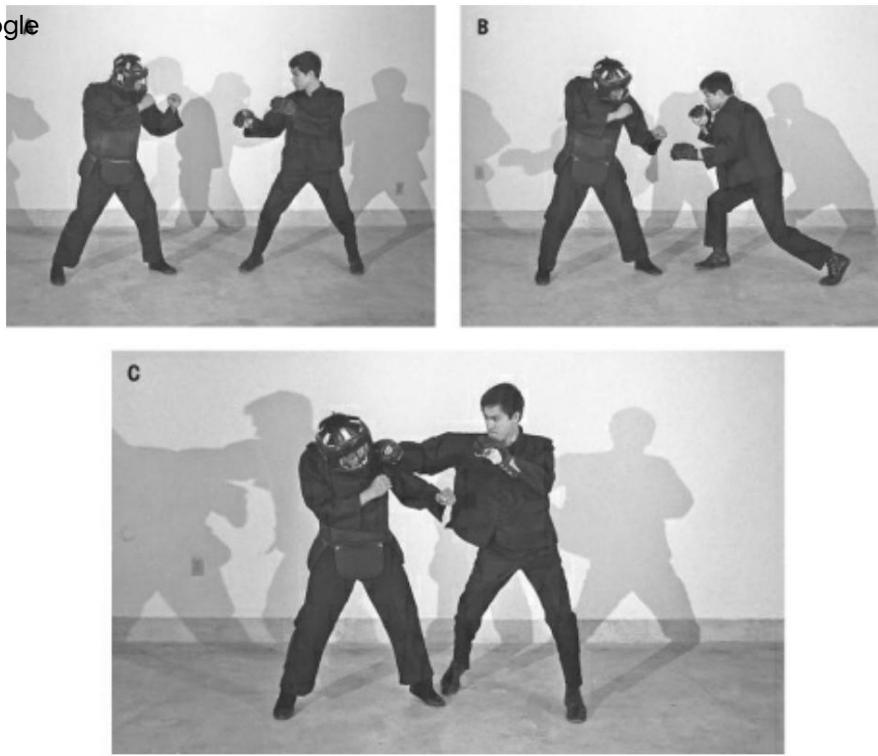
Machine Translated by Google
seu pé traseiro. Jogue o golpe com estalo enquanto se concentra em sua velocidade. Como os outros golpes, passe seu gancho pelo oponente. A maior dificuldade no gancho é dar o soco com total controle do seu corpo.

O gancho de chumbo deve ser usado com sabedoria. Contra um lutador inteligente e defensivo, essa pode ser a única maneira de penetrar sua defesa ou abri-la, forçando-o a usar outras táticas. Mas o gancho é principalmente eficaz quando você entra ou sai. Se você estiver contra um oponente que desferir um soco direto ou balançar o braço, o gancho é valioso.



Contra um oponente na mesma postura, como na foto 1, o gancho de chumbo é frequentemente lançado quando ele abaixa a guarda de retaguarda, como na foto 2, ou depois de lançar um jab de chumbo. O soco é dado com o peso no pé traseiro, os quadris girando e a bola do pé dianteiro levantado girando, como na foto 3.

Contra um oponente em posição oposta, como na foto A, Lee emprega um falso ataque agachando-se levemente e fintando um golpe de retaguarda, como na foto B. Quando o oponente baixa a liderança para bloquear o soco, Lee revida com um alto gancho para sua mandíbula, como na foto C.



O gancho é um soco natural quando combinado com um passo lateral. Você está se movendo obliquamente e sua direção facilita um golpe fácil no oponente. Paradoxalmente, quando seu oponente está desviando, um gancho também é o soco prático a ser aplicado.

O gancho de chumbo também é bom em lutas de curta distância. O golpe é lançado de lado ou fora do campo de visão do oponente. Além disso, também pode contornar a guarda, o que é um ataque importante, principalmente depois que o adversário é abalado por um golpe direto.

O gancho no corpo é mais prejudicial em combates de curta distância. Além disso, o corpo é um alvo mais fácil – maior que a mandíbula e menos móvel. Para fechar, finta na cabeça. Em seguida, avance rapidamente com o pé da frente e lance seu gancho principal no meio dele ou no alvo mais próximo. A virilha é um bom alvo porque é mais difícil de proteger do que, por exemplo, a mandíbula. Ao desferir o soco de perto, abaixe-se para o lado oposto da mão que está lançando o gancho. Para fazer isso, você deve dobrar o joelho da frente para que seu ombro fique quase no mesmo nível do ponto de impacto. Mantenha o equilíbrio mantendo o dedo do pé de trás bem estendido. Mantenha sua mão de guarda constantemente perto de seu rosto.

Mesmo que socos diretos sejam recomendados para lutas de média distância, o gancho deve ser usado contra um oponente que esteja bloqueando, evitando ou contra-atacando os golpes diretos. Varie seus golpes de alto a baixo a alto e de um único golpe a uma combinação.

O gancho traseiro é um trunfo para a luta corpo a corpo, especialmente quando você está se afastando ou quando o oponente está se afastando de você. Este soco também pode distrair o oponente do gancho principal.

O gancho é dominado treinando em um pequeno saco de velocidade. Acerte-o com força sem torcer seu corpo em distorção. Para se defender, não se afaste do oponente, mas mova-se para o gancho e deixe-o passar pelo seu pescoço.

Gancho

O uppercut é usado em combates de curta distância. O golpe, um movimento de escavação para cima com a palma fechada voltada para você, pode ser administrado com a mão dianteira ou traseira. O uppercut é quase inútil contra um boxeador rápido e ereto que usa longos jabs de chumbo em seu rosto.

Mas é uma técnica natural contra alguém que abaixa a cabeça e ataca, balançando descontroladamente.

Para desferir um uppercut curto eficaz, mantenha os joelhos dobrados antes de golpear e endireite-os ao dar o soco. No impacto, você deve estar na ponta dos pés e inclinado ligeiramente para trás. O peso deve estar no seu pé esquerdo se o golpe for um uppercut de direita e vice-versa se o golpe for um uppercut de esquerda.

Contra um oponente de direita, use sua mão esquerda para prender o braço direito do oponente enquanto você desfere um uppercut de direita. Para executar o uppercut traseiro esquerdo, a mão da frente é puxada para trás para proteger sua cabeça e também para estar preparada para o contra-ataque. A mão esquerda deve ser abaixada para que a inércia do golpe seja transversal e para cima.



Ataques com chutes

No ataque, os melhores chutes a serem usados são os rápidos e rápidos. Um chute deve ser desferido antes que seu oponente possa se defender ou se afastar dele. Certifique-se de que seu oponente não tire vantagem de seu compromisso. Tente psicologicamente seu oponente com golpes punitivos enquanto inflige dor aguda.

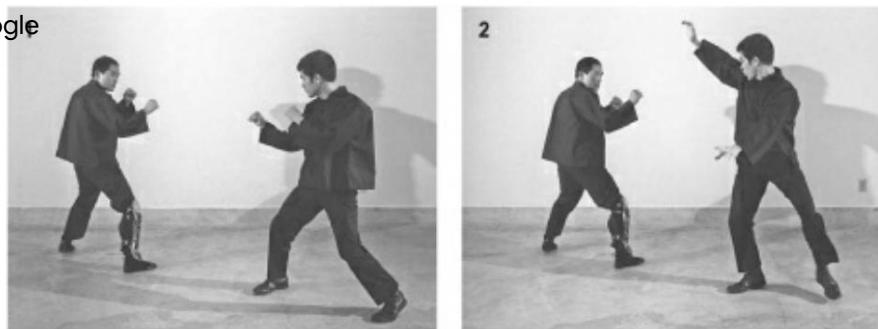
Em seu treinamento, esteja atento à sua entrega, pouso e recuperação. Use chutes que estalam do joelho para obter mais força e combine o joelho e o quadril para obter mais velocidade.

Aprenda a controlar seu corpo para que você possa chutar de um nível alto, baixo ou do solo enquanto estiver em movimento — avançando, recuando, circulando para a esquerda ou para a direita.

Chute principal de canela e joelho

É natural para a maioria dos artistas marciais usar ou confiar em seus pés como sua arma inicial para atacar porque a perna é mais forte e mais longa que o braço. No jeet kune do, o chute lateral baixo na canela ou joelho, como na foto A, é usado inicialmente no primeiro encontro. O chute é explosivo, seja empurrando ou estalando, e pode destruir o joelho do oponente com um golpe. É uma boa técnica para preencher a lacuna para empregar combinações. Mesmo que o chute não seja lançado em excesso, ainda pode desencorajar um oponente de tomar a iniciativa e mantê-lo à distância.





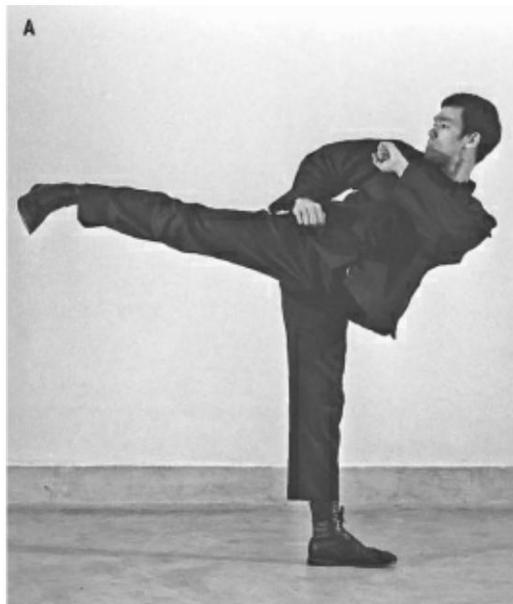
Contra alguém que está na mesma posição, como na foto 1, Lee varre sua mão principal para cima para distrair seu oponente, como na foto 2. Lee rapidamente se lança para frente para desferir seu chute lateral baixo no joelho, forçando seu oponente ao chão, e continua a chutar sem parar, como na foto 3. Observe a distância que Lee está do seu oponente quando o chute é desferido.



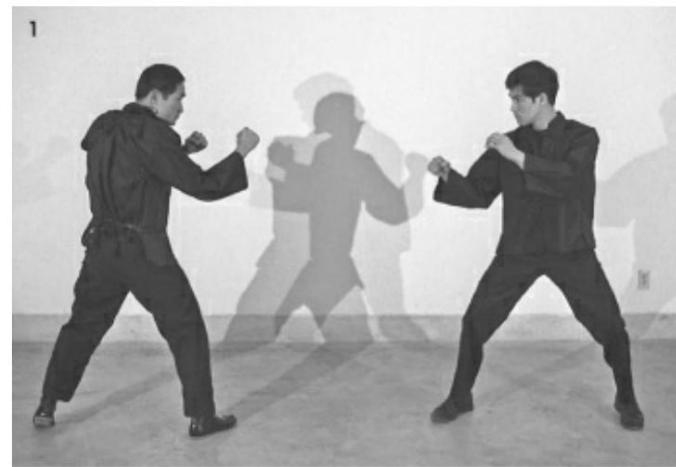
Contra alguém que está em posição oposta, como na foto 1, Lee usa a mesma abordagem varrendo a mão para cima, como na foto 2. Ele então dirige rapidamente seu chute lateral no joelho esquerdo do oponente como na foto 3. Observe que Lee se aproxima o adversário com os olhos no rosto do adversário e não no joelho ou na área alvo. Lee faz isso para camuflar suas intenções e evitar que seu oponente adivinhe sua intenção.

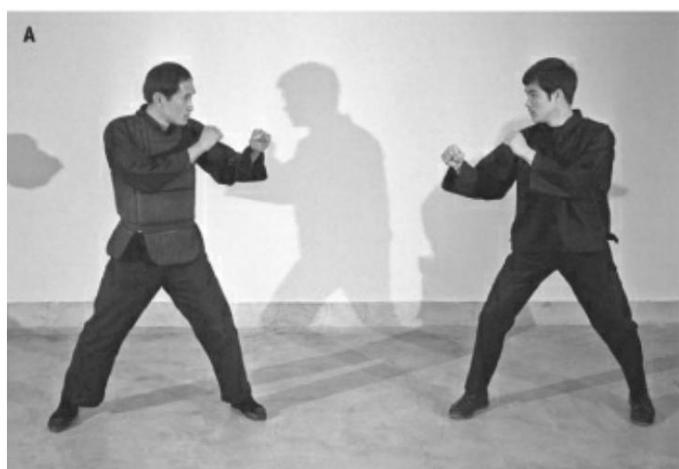
Chute Lateral Principal

O chute lateral é o golpe mais poderoso do jeet kune do, como na foto A. É tão forte que, muitas vezes, nem um bloqueio impede que ele derrube ou machuque seu oponente. O chute pode ser lançado de uma distância média, mas há mais força se for lançado de mais longe, porque você pode aumentar seu impulso antes do contato.



Contra alguém na mesma postura, como na foto 1, Lee levanta a mão a uma distância média, como na foto 2, mantendo a outra mão abaixada para se proteger de um contragolpe. Ele rapidamente desfere um chute lateral nas costelas do oponente, como na foto 3, arremessando-o para trás, como na foto 4. Embora o chute seja poderoso, é bastante difícil acertar seu oponente solidamente se ele for um lutador defensivo. As medidas defensivas são usadas pelo oponente para se afastar o suficiente do ponto de penetração ou desviar-se do chute. Outra medida defensiva é aparar o golpe para ter a chance de agarrá-lo.





Contra alguém na posição oposta, como na foto A, Lee apenas avança, estudando a reação do oponente, como na foto B.

Machine Translated by Google
ataque, Lee avança sem hesitar, como na foto C. Movendo-se mais rápido que o adversário, Lee desfere seu chute lateral, como na foto D.





Na série de fotos da página ao lado, com o oponente em posição oposta, como na foto 1, Lee tenta sua conhecida finta de mão levantada enquanto avança, como na foto 2. Mas desta vez, o oponente se recusa a responder, então Lee muda sua tática e usa um chute lateral alto sobre as mãos de defesa do oponente, como na foto 3.

Chute de gancho

O chute de gancho é o chute mais dominante no jeet kune do, como na foto A, porque é fácil acertar seu oponente. A forma como o chute é desferido oferece mais oportunidades de ataque e, ao mesmo tempo, oferece segurança a uma distância média. Pode ser entregue rapidamente e é muito versátil. Pode ser direcionado para a cabeça, barriga e até a virilha.



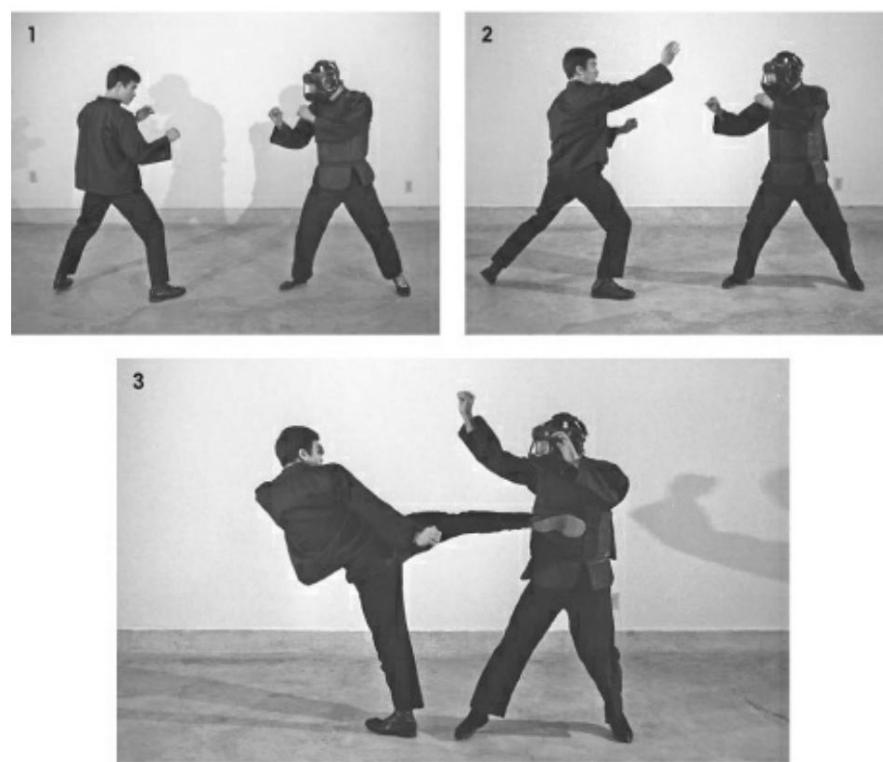
Contra um oponente em uma posição de ataque direita, como na foto 1, Lee finta primeiro um chute no joelho, puxando a mão de defesa do oponente para baixo, como na foto 2. Assim que o oponente reage à finta, Lee manda um chute de gancho alto em seu rosto , como nas fotos 3 e 3A.

A finta deve ser impressionante o suficiente para criar uma resposta do oponente. O número de fintas deve ser limitado para ser eficaz. É arriscado tentar um ataque com mais de dois

A finta é um método de ganhar distância. Sua primeira finta deve encurtar a distância em pelo menos metade entre você e seu oponente. Seu próximo movimento deve cobrir a última metade da distância. Sua finta deve ser prolongada para dar ao seu oponente tempo suficiente para reagir, mas não prolongada demais para que ele tenha tempo de bloquear seu ataque. Você tem que estar logo à frente disso. Todos os seus movimentos devem ser leves e suficientes para uma resposta.



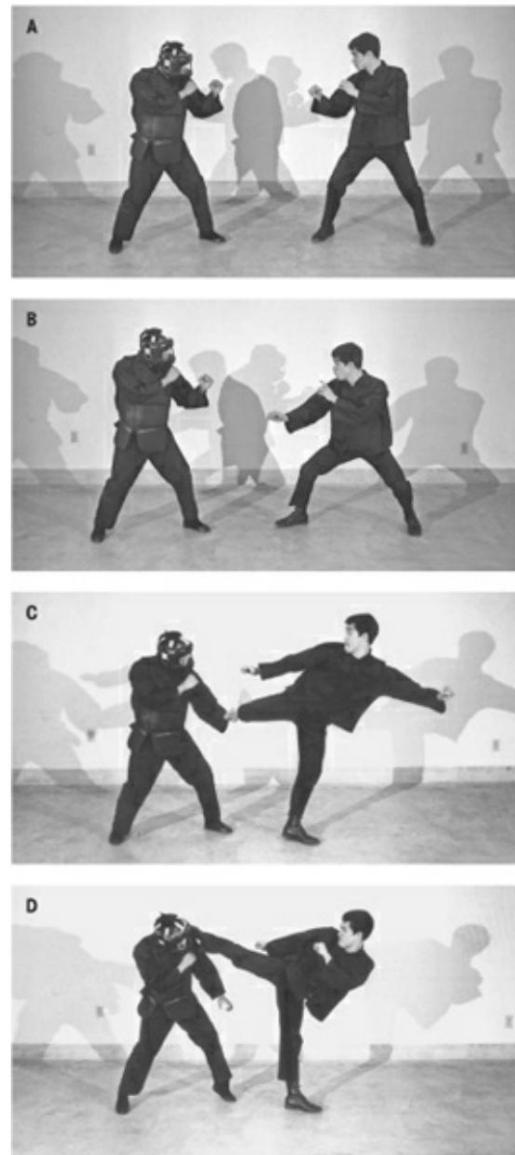
Nesta próxima série de encontros contra um oponente com uma posição de liderança direita, como na foto 1, Lee tenta a distração da mão levantada para abrir a área do meio, como na foto 2. Quando o oponente responde ao blefe, Lee desfere um pontapé de gancho para o lado esquerdo, como na foto 3.



Contra um oponente na posição oposta, como na foto A, Lee abaixa o corpo, como na foto B, e finge um chute baixo para puxar a mão esquerda do oponente para proteger sua linha baixa

área, como na foto C. Quando o faz, Lee dá um chute alto na cabeça, como na foto D.

Este chute de gancho é mais fácil de executar contra alguém que está na mesma postura que a sua.



Spin Kick

O chute giratório, como na foto A, é usado com cautela no jeet kune do porque, contra um lutador defensivo ou menos agressivo, você pode ser pego de costas para ele enquanto estiver girando. No entanto, é um chute valioso contra um adversário incauto que continua correndo contra você.

O chute giratório é um dos mais difíceis de executar porque pode deixar você desequilibrado enquanto gira. Acertar o alvo também pode ser um problema porque, por um momento, você tem que tirar os olhos dele e ainda acertar enquanto seu corpo está girando.

O chute giratório é usado principalmente como um contra-ataque, mas de vez em quando pode ser usado como um ataque para surpreender seu oponente. Contra alguém na mesma postura, como na foto 1, Lee levanta a mão como uma distração enquanto se move em direção ao oponente. Então, no momento certo, ele gira com o pé direito e gira o corpo subitamente, como na foto 2. Ele tenta manter os olhos no oponente para avaliar a distância. Antes que o oponente possa reagir, Lee desfere um chute giratório em seu meio, como na foto 3. Alguns artistas marciais empregam o chute giratório em um movimento de varredura ou tapa para que o golpe seja projetado de lado. Mas em

Machine Translated by Google jeet kune do, é mais um empurrão, com o golpe atingindo a frente do alvo diretamente.



Para aplicar um chute giratório alto contra seu oponente na mesma postura, como na foto A, Lee finge com sua mão principal, como na foto B. Mas o oponente não responde ao gesto na foto B, então Lee rapidamente gira o pé direito e manda um chute alto no rosto, como na foto C. Isso o empurra para trás, como na foto D.





Contra alguém na posição oposta, como na foto 1, Lee varre a mão, como na foto 2. Ele rapidamente vira o corpo completamente, como na foto 3, para dar um chute giratório entre a guarda do oponente, forçando-o a se levantar, como na foto 4.

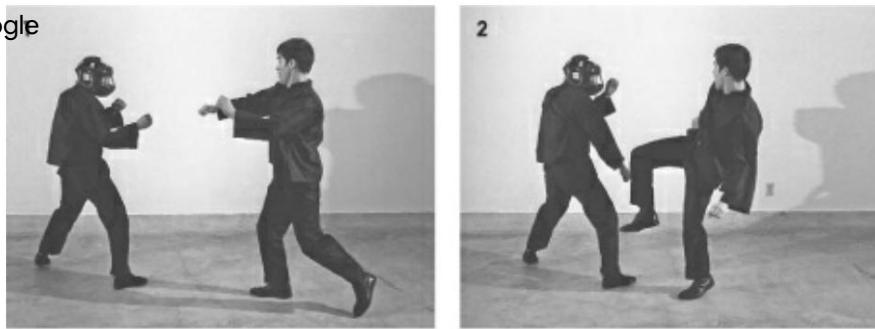


Embora o chute giratório funcione melhor contra um tipo de lutador incauto e agressivo, às vezes também é muito eficaz contra um lutador que não o espera. No jeet kune do, esta é uma das poucas vezes em que o pé traseiro é usado para chutar da posição de guarda.

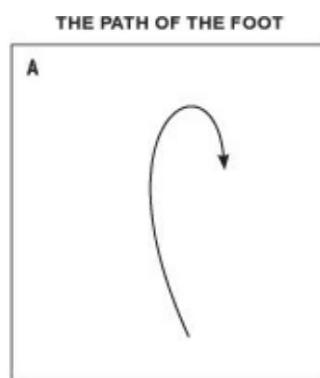
Chute de Varredura

Primeiro, a raspagem ou chute reverso raramente é usado no jeet kune do porque, contra alguém na mesma postura que você, a mão da frente está sempre protegendo o rosto. Em segundo lugar, o chute é dado alto e pode ser pego por um lutador experiente. Terceiro, o chute não é poderoso o suficiente para derrubar seu oponente.

O chute de raspagem é eficaz contra um adversário incauto que tende a proteger apenas o lado esquerdo enquanto está na posição de liderança direita. É também um dos poucos chutes que penetram contra um oponente que habitualmente deixa o pé da frente bem acima do solo para travar enquanto ataca.



Contra alguém na mesma postura, como na foto 1, Lee começa a desferir um chute de raspagem, como na foto 2. A execução do chute é semelhante neste caso a um chute frontal e engana o adversário que tenta um bloqueio rasteiro. Desimpedido, o chute atinge seu alvo, como na foto 3. A trajetória do chute é da esquerda para a direita em um movimento semicircular, como na foto X e no diagrama A.





Contra um oponente na postura oposta, como nas fotos 1 (vista lateral) e 1A (vista aérea), Lee se move de tal forma que o oponente pensa que está prestes a enviar um chute lateral em sua barriga, como nas fotos 2 e 2A. Enquanto o adversário antecipa o chute lateral, Lee acerta o rosto ao passar o pé por cima da mão de defesa, como nas fotos 3 e 3A.





Capítulo 15

Defesa e Contra-ataque

O contra-ataque é uma manobra astuta. Primeiro, é bastante seguro de usar e pode ser muito prejudicial ao seu oponente porque ele geralmente é pego se movendo.

Em segundo lugar, se você enfrentar alguém tão habilidoso quanto você, você tem a vantagem porque seu oponente está fadado a expor mais de si mesmo enquanto estiver liderando e se comprometendo com um ataque. Enquanto isso, você permanece na posição de guarda, aguardando a abertura. É preferível fingir que seu oponente está liderando em vez de esperar que ele tome a iniciativa.

A arte do contra-ataque pode ser aplicada depois de provocar seu oponente a atacar, ou atraindo-o e atraindo-o para atacar, deixando-se propositalmente aberto. A ideia do contra-ataque é evitar o golpe e acertar seu oponente enquanto ele está desequilibrado ou não em posição de se defender.

O contra-ataque requer uma projeção real na arte de lutar. Na verdade, é uma forma avançada de oyense. Para cada lead, existem vários contadores, mas você deve selecionar o mais eficaz instantaneamente. Isso só pode ser feito com prática constante até que você esteja condicionado a reagir espontaneamente.

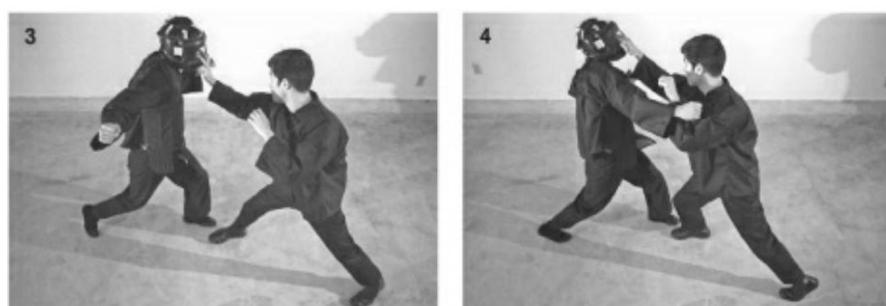
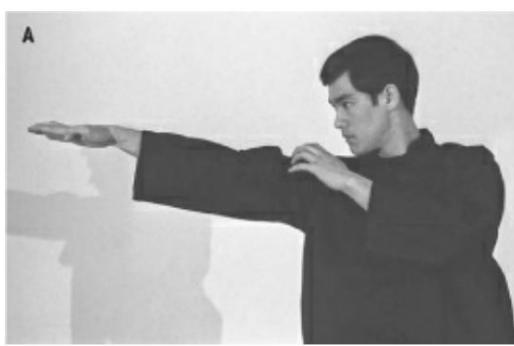
Depois de contra-atacar, continue pressionando seu oponente até que ele caia, ou até ele retaliar. Tenha cuidado com um oponente que usa o golpe duplo. Seu primeiro golpe é usado para seduzi-lo a atacar, mas seu segundo golpe será o verdadeiro, conforme você tenta contra-atacar.

Jab de dedo principal

O jab de dedo principal é uma boa arma de contra-ataque defensiva para parar um ataque antes que ele se desenvolva e, como consequência, frustra seu oponente. É fácil de empregar e é tão rápido que o oponente acerta seu olho antes que ele possa desferir seu soco. É arremessado com os dedos estendidos, alongando a extensão da mão, como na foto A.

É uma boa arma stop-hit, e você deve usá-la em todas as oportunidades durante a luta. Ele permite que você não apenas marque pontos de forma eficaz e crie aberturas, mas também desmoralize rapidamente um oponente agressivo e confiante.

Lee foi um hábil expoente do stop-hit. Aqui, ele mostra como usá-lo contra um oponente que está na posição oposta, como na foto 1. Lee se move rapidamente ao ver o swing do oponente chegando, como na foto 2. Com a mão da frente, que tem que percorrer um longo distância menor do que faria com um golpe da mão traseira, Lee empurra o jab de dedo em direção ao rosto de seu oponente, como na foto 3. Lee constantemente mantém sua mão de guarda alta para bloquear, como na foto 4.



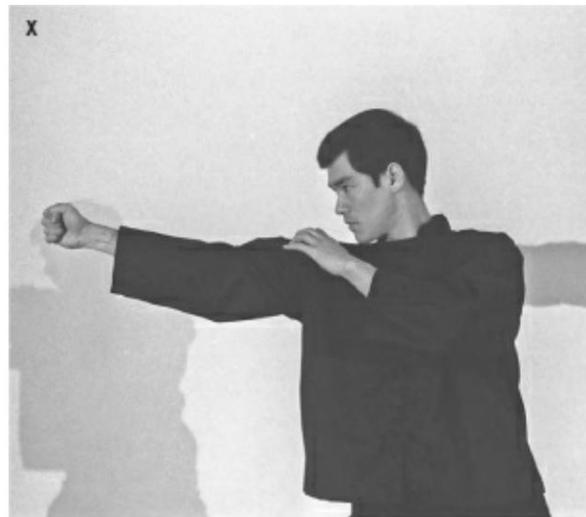
Um stop-hit deve ser cronometrado corretamente para ser lançado exatamente quando o oponente começa seu ataque. A ideia é antecipar e interceptar o atacante em seu caminho e, ao mesmo tempo, desferir um golpe, mantendo-se seguro, seja saindo do alcance do atacante ou usando outra cobertura. O sucesso depende de antecipação e timing adequados, bem como de acertar o alvo perfeitamente.

Uma manobra eficaz contra um oponente balançando é contra-tempo (ritmo quebrado) em sua ação, ou você pode parar um chute em um alvo avançado, como o joelho, virilha ou uma área exposta.

Na sequência anterior, contra alguém na posição oposta, como na foto A, Lee se prepara para o ataque. Assim que seu oponente está prestes a desferir uma vantagem direta, Lee rapidamente intercepta o golpe e continua com um jab de dedo direito no olho do oponente, como na foto B. Ele mantém a mão traseira erguida para se proteger de qualquer contra-ataque. O tempo é tão importante em um ataque em desenvolvimento. Depois de antecipar a linha de ataque do seu oponente, você intercepta seu braço ou pé e então contra-ataca, assim que ele está prestes a desferir.

Liderando à direita

O pontapé de direita, assim como o dedo principal, é um bom soco defensivo contra um golpe, porque seu golpe não precisa ir muito longe, como na foto X. Mesmo quando o oponente inicia o soco, você pode vencê-lo até a entrega . Além disso, contra um swinger selvagem ou um oponente lento, você pode realmente frustrá-lo e perturbá-lo com golpes constantes no rosto para impedi-lo de montar uma defesa.





Contra um adversário na postura oposta, como na foto 1, Lee contra-ataca com um straight

Machine Translated by Google

ponta direita enquanto o oponente tenta um golpe de direita, como na foto 2. Lee interrompe o ataque quando seu soco faz contato com o rosto, como na foto 3.

Na verdade, o stop-hit é usado para deter um ataque enquanto ele está se desenrolando. Pode ser um ataque indireto ou direto. Pode ser usado enquanto o oponente avança para socar ou chutar, enquanto finta ou enquanto se move entre uma combinação complicada.

Contra alguém que está na posição oposta, como na foto A, que tenta um golpe com a ponta esquerda, Lee contra-ataca rapidamente, como na foto B. Ele contra-ataca quando vê o oponente puxar a mão para lançar seu ataque.

Muitas vezes é necessário dar um passo ou se inclinar para a frente para empregar um stop-hit eficaz - além do foco do oponente. Além disso, sem dar um passo, você não pode vencê-lo no soco.



Chute na canela ou joelho

O chute lateral baixo na canela ou joelho, como na foto X, que às vezes é chamado de chute de parada, é uma das táticas defensivas mais formidáveis do jeet kune do. Se feito com habilidade, você pode parar praticamente qualquer tipo de ataque, seja um soco ou chute. O conceito por trás desse chute é vencer seu oponente no ataque. Isso significa que você tem que parar seu oponente enquanto ele está em movimento, antes que ele acelere ou logo antes de atacar. Para fazer isso, você deve ser muito mais rápido do que ele. Esse traço pode ser desenvolvido treinando-se intensamente na ciência da consciência ou na arte da antecipação.

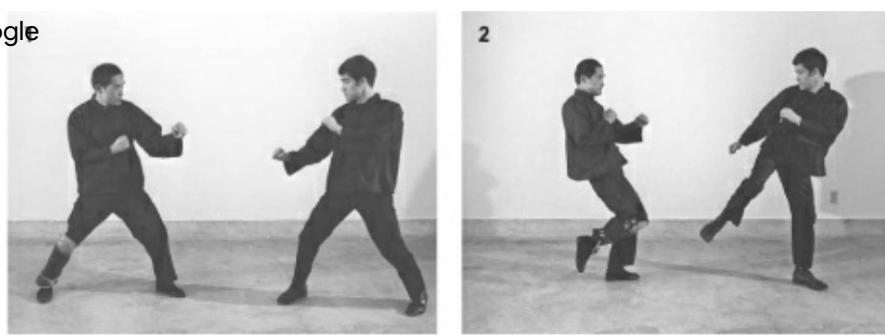
Como mencionado anteriormente, Bruce Lee estava sempre um passo à frente de seu oponente por causa de sua consciência aguçada e cultivada. Ele costumava praticar constantemente para aumentar sua sensibilidade ao ambiente móvel.

Para empregar o chute lateral baixo contra alguém que está na mesma posição, como na foto 1, Lee estuda o rosto do oponente para antecipar seu primeiro movimento. Assim que o oponente começa seu ataque, como na foto 2, Lee levanta a mão da frente para iniciar seu impulso. Antes que seu oponente possa acertar seu golpe, Lee revida com um chute lateral baixo no joelho, como na foto 3.



Se o oponente estiver na posição oposta, como na foto 1, e estiver planejando usar o pé de trás para desferir um chute frontal, como na foto 2, Lee rapidamente responde ao ataque com o pé da frente levantado acima do chão para interceptar o adversário. chutando o pé no ar, como na foto 3. Você deve perceber que o stop-kick não é necessariamente um contragolpe, mas às vezes é usado estritamente para parar ou bloquear uma manobra ofensiva.

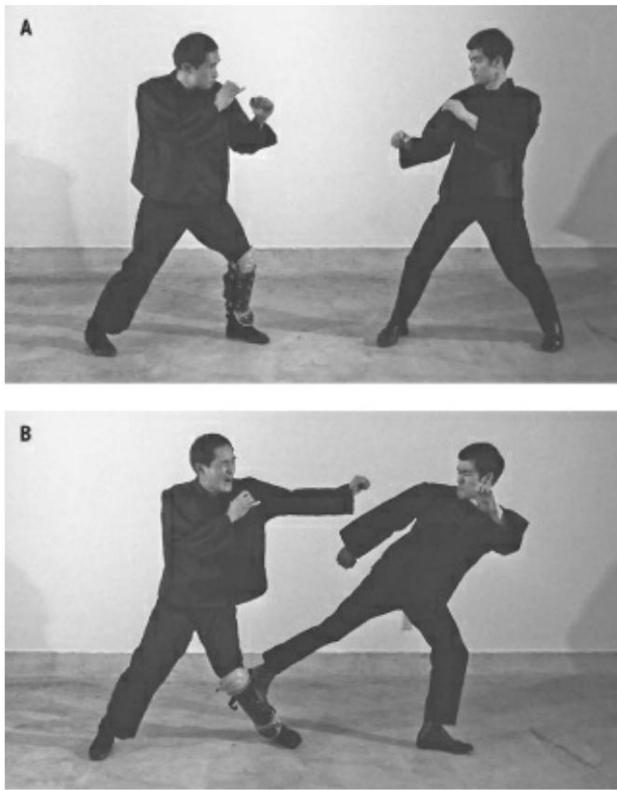
Um oponente que luta agachado é mais fácil de manusear por causa de sua manobrabilidade limitada, como na foto A. Sua postura baixa e pés estendidos o impedem de atacar e recuar rapidamente. Na foto B, Lee apenas se afasta do soco de direita desferido por seu oponente. Lee foi capaz de se afastar facilmente do soco porque um oponente de postura baixa tem que telegrafar seu movimento sempre que tenta ficar de pé para avançar ou retroceder. Após evitar o golpe, Lee dá um chute esmagador na canela, como na foto C.





Lutar contra um oponente que está na posição oposta, como na foto 1, não é diferente de alguém cujos pés estão na mesma posição que os seus. Provavelmente é mais fácil prender a perna dianteira porque ela está alinhada com o pé dianteiro. Na foto 2, quando o oponente avança, Lee enfrenta o ataque diretamente. Mesmo que o adversário tenha vantagem, a reação rápida de Lee impede que o ataque se concretize, como na foto 3.

Contra um adversário a curta distância, como na foto A, e que está na posição oposta, Lee evita um soco de esquerda e simultaneamente desfere um chute no joelho da frente, como na foto B. Este é um movimento de contra-ataque bastante seguro porque a perna tem um alcance maior do que a mão.



Parada Lateral

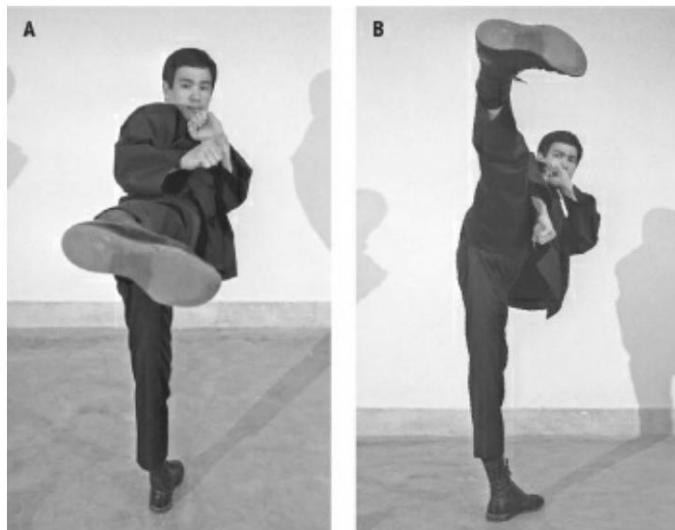
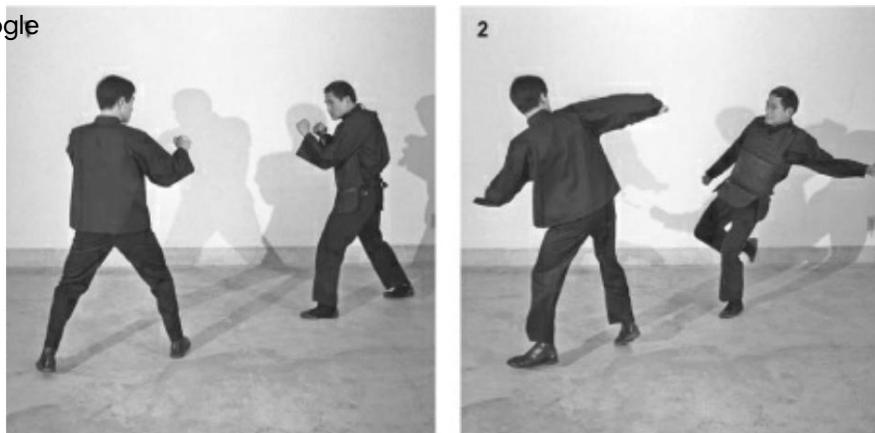
O chute lateral é quase como o chute baixo na canela e no joelho, exceto que o primeiro é empregado de forma mais devastadora porque o chute é direcionado a um alvo mais alto, como nas fotos A e B. O chute lateral é usado não apenas para parar o ataque, mas também para derrubar o oponente.

O chute é usado extensivamente porque pode ser usado em lutas de média e longa distância, e é o golpe mais poderoso disponível no jeet kune do. Quando desferido corretamente, você precisa de apenas um chute para parar completamente um oponente.

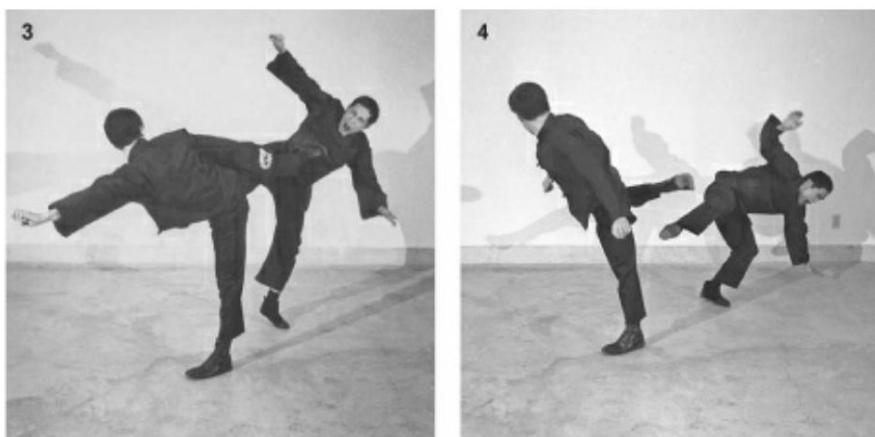
Contra um oponente em posição oposta a longa distância, como na foto 1, Lee está em uma posição segura e tem mais tempo para se preparar para um ataque, como na foto 2. Após estudar a aproximação do oponente, ele se move em direção a ele e desfere um chute lateral punitivo no peito, como na foto 3. O impacto do chute não apenas interrompe o ataque, mas também empurra o oponente para trás, para o chão, como na foto 4.

O tempo e a distância adequados são importantes na aplicação de um stop-hit eficaz. Quando a distância é grande, o oponente geralmente precisa de algum tipo de planejamento em seu ataque. Neste momento, você deve lançar seu ataque.

Um lutador esperto não ataca até que ele inicialmente atinja o controle do tempo ou posição da mão do oponente. Ele se esforça para puxar o stop-hit por qualquer método para trazer a mão e a perna de seu oponente ao alcance para controlá-lo.



Normalmente, o golpe de parada é empregado com um golpe direto ou chute, mas pode ser usado durante um desengajamento, contra-desengate ou enquanto se abaixa e escorrega.

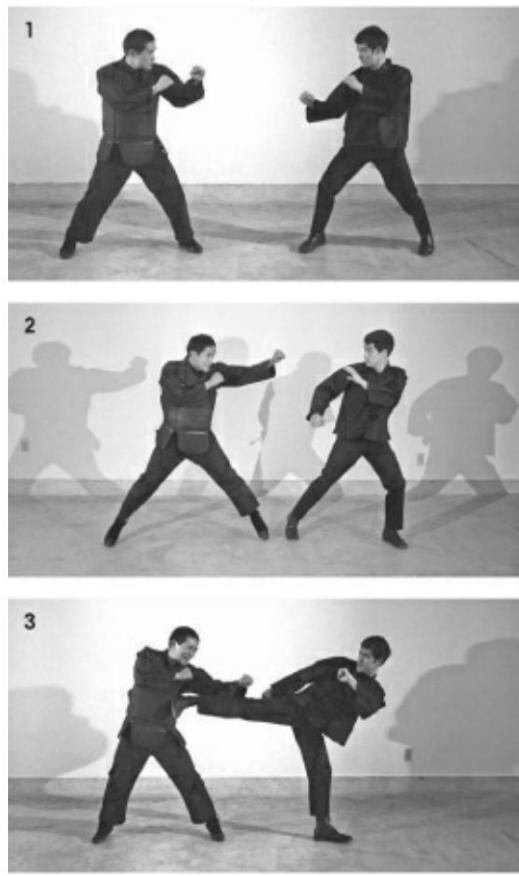




De uma distância média, Lee rapidamente para um oponente que tenta chutar com o pé traseiro, como na foto 1. Uma vez que o ataque é lançado, Lee, sem qualquer hesitação, contra-ataca deslizando o pé traseiro para frente e empregando um lado direito chute no peito do oponente, como na foto 2. O golpe forte faz o oponente cambalear para trás, como na foto 3.



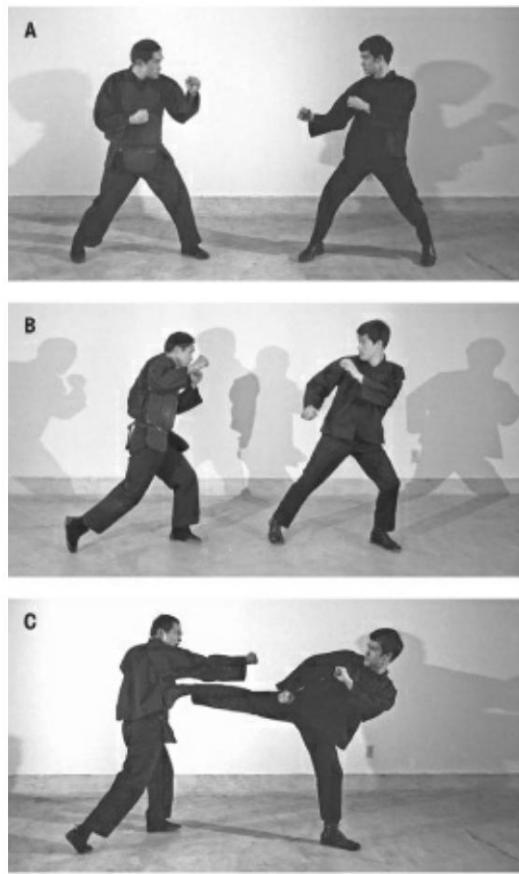
Contra um ataque contínuo de uma distância média, como na foto A, Lee se move em direção ao oponente ao ver um golpe de direita chegando. Com uma estocada rápida – não muito profunda, pois o oponente está se aproximando – Lee desfere um poderoso chute lateral, como na foto B. O golpe interrompe o ataque e empurra o oponente para trás, como na foto C.



Um stop-hit é uma excelente defesa contra um oponente que ataca descontroladamente, sem qualquer tipo de cobertura, ou contra um oponente que está muito perto. Às vezes você tem que inclinar seu corpo para encontrar a abertura e controlar a mão do oponente.

Contra um oponente na posição oposta que se move cautelosamente a curta distância, como na foto 1, Lee espera cuidadosamente pelo ataque. Assim que seu oponente avança com um direto de esquerda, Lee se afasta um pouco, apenas o suficiente para evitar o golpe, como na foto 2.

Então, Lee rapidamente muda o pé e utiliza um chute lateral direito, como na foto 3. O chute deve ser dado com o corpo ereto ou avançando. Caso contrário, não há força por trás disso.



Outra maneira de pontuar é usar um ataque direto ou simples quando o oponente está à distância e não recua com sua defesa. Para ter certeza, acerte-o quando ele estiver avançando no alcance, que é quando ele está transferindo seu peso para frente ou quando ele indica “peso” (uma ligeira mudança no peso).

Em outro cenário de luta a curta distância, Lee novamente aguarda a ação inicial do oponente, como na foto A. Assim que o oponente se compromete, Lee recua um pouco, preparando as duas mãos contra um golpe inesperado, como na foto B. Então, ele contra-ataca com um chute lateral enquanto recupera o equilíbrio, como na foto C.

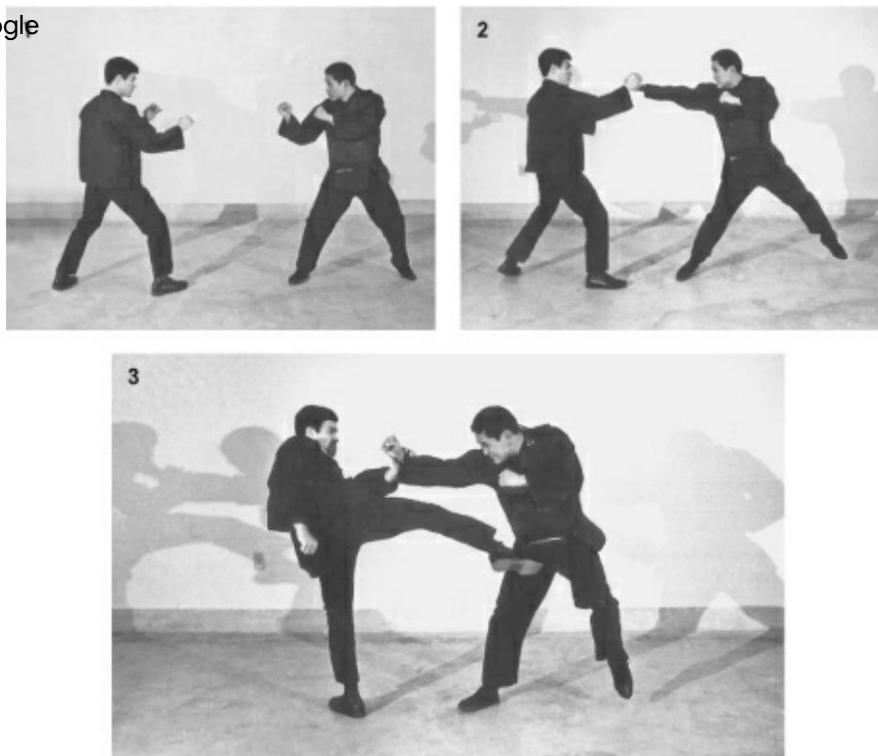
Às vezes, é aconselhável fazer com que seu oponente pare de bater totalmente para evitar que ele se recupere contra uma defesa ou um contra-ataque. Mas fique atento para que ele não finja um stop-hit e te atraia para uma armadilha.

Chute de gancho

O chute de gancho, como na foto A, é um dos chutes mais rápidos e rápidos do jeet kune do e é usado principalmente como uma arma ofensiva. Pode ser lançado rapidamente sem telegrafar a entrega. É um bom chute de ataque e contra-ataque. Falta potência, quando comparado ao chute lateral, mas pode ser usado de forma muito eficaz. Ele é direcionado aos pontos vulneráveis do seu oponente.



Contra um ataque rápido, como na foto 1, Lee rapidamente gira em seu pé traseiro e muda seu peso para ele. Ele evita a corrida afastando-se do caminho do ataque, mantendo o equilíbrio, como na foto 2. Lee interrompe o ataque com um chute alto no rosto, como na foto 3.



Contra um adversário cauteloso que se posiciona a uma distância média, como na foto 1, Lee finge um soco de direita na cara, como na foto 2. Como o adversário se compromete com seu próprio soco de direita direto, Lee apara e, quase em um suave movimento, agarra o pulso direito do oponente. Em seguida, ele rapidamente desfere um chute de gancho na virilha do oponente, como na foto 3.

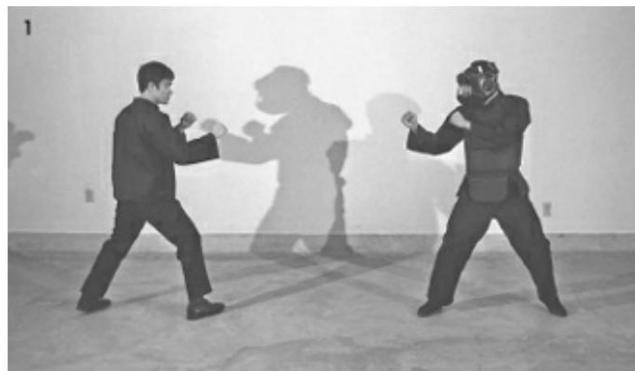
Essa sequência de ataque é chamada de ataque na conclusão. Depois que o oponente atacou, você apara seu golpe e desvia seu ataque primário. Então você contra-ataca enquanto o corpo do oponente está estendido em uma estocada ou durante seu ato de recuperação - não há movimento do pé do seu oponente durante esta breve fase.

Contra alguém usando uma preparação composta pela qual ele dá um passo à frente e emprega sua mão simultaneamente, a armadilha econômica é útil para imobilizar ou criar uma reação para que você possa socar ou chutar.

Spin Kick

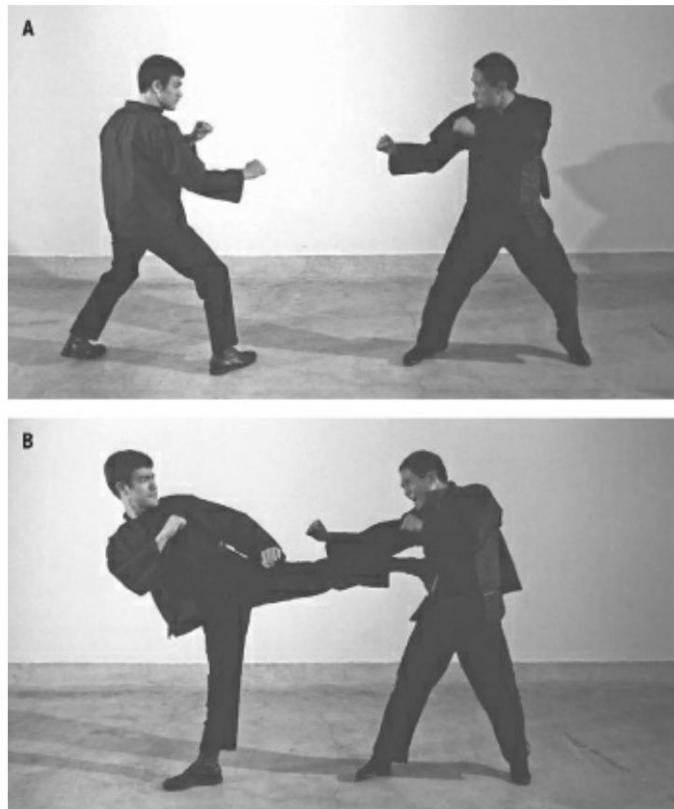
O chute giratório, como na foto A, é uma tática de contra-ataque surpresa. Não é recomendado como arma ofensiva ou de ataque. É um chute difícil de dominar, mas uma vez que você é adepto de usá-lo, pode ser sua melhor arma contra um oponente habilidoso.

O chute giratório deve ser usado com moderação e principalmente contra um oponente agressivo em linha reta que constantemente corre em sua direção. É difícil empregar contra um oponente de contra-ataque e defensivo.



Lee e seu oponente ficam à distância, sentindo um ao outro, como na foto 1.

De repente, seu oponente corre para frente enquanto Lee se prepara para enfrentar o ataque, como na foto 2. Lee, mestre do chute giratório, desfere um chute perfeito no rosto do adversário com facilidade, como na foto 3.



Parado na distância média, Lee enfrenta um oponente cauteloso, como na foto A. Normalmente, um chute giratório não é a tática a ser usada aqui, mas Lee a aplica de forma eficaz, como na foto B. Isso pode funcionar se o oponente não for cauteloso ou é um lutador de reação lenta.



Cinco formas de ataque (por Ted Wong)

Durante os últimos anos de sua vida, Bruce Lee começou a ensinar e fazer anotações sobre técnicas de combate que ele chamou de “Cinco Maneiras de Ataque”. As técnicas e a nomenclatura foram fortemente influenciadas pela pesquisa de Lee sobre esgrima.

Simplificando, as cinco formas de ataque são: A:

ataque de ângulo simples (SAA)

B: ataque imobilizador de mão (HIA)

C: ataque indireto progressivo (PIA)

D: ataque por combinação (ABC)

E: ataque por desenho (ABD)

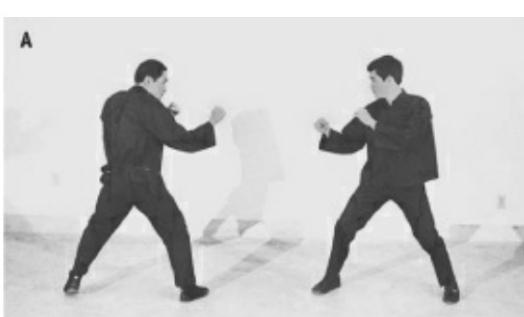
Ataque de ângulo simples

O SAA, às vezes chamado de ataque simples, tem suas raízes na esgrima. O SAA é a forma de ataque mais difícil de dominar, razão pela qual raramente é usado. Um exemplo do SAA é o soco direto JKD, como nas fotos 1 e 2. O SAA é extremamente importante porque você precisa dominar esse movimento antes de poder passar para qualquer um dos outros ataques. As outras quatro formas de ataque dependem de quanto bem você executa o SAA. No jeet kune do, a linha reta é a técnica central da arte. Todas as outras técnicas de JKD derivam da liderança direta. Por causa do grau de dificuldade envolvido em ser proficiente com a liderança direta, há uma tendência de ignorar sua importância, o que leva a uma deficiência e segregação na habilidade do praticante. Além disso, se você se tornar proficiente no SAA, poderá pontuar a qualquer momento.

O SAA é qualquer ataque simples lançado em um ângulo inesperado. Às vezes é precedido por uma finta, embora a finta não seja necessariamente considerada parte da SAA. O objetivo é atacar seu oponente usando a rota mais direta enquanto o pega em um momento de vulnerabilidade.

O SAA é um ataque feito inteiramente de tempo e velocidade; o atacante simplesmente atinge seu oponente antes que ele possa responder defensivamente.

Todas as formas de ataque, incluindo o SAA, exigem manobras ágeis porque geralmente são configuradas reajustando a distância com o trabalho de pés. Com o SAA, há uma chance ainda maior de sucesso se o ataque for lançado quando seu oponente estiver movendo o braço para longe da linha de combate. Isso porque ele está empenhado em se mover na direção oposta e deve alterar seu curso para se defender, deixando-o vulnerável e potencialmente desequilibrado, como nas fotos A a C.



Ataque Imobilizador de Mão

O HIA é realizado prendendo a cabeça, cabelo, mão ou perna do seu oponente enquanto você ataca através da linha de engajamento. Ao prender ou imobilizar uma parte do corpo do seu oponente, você cria uma zona de segurança para atacar. Ou seja, a AIS força uma abertura, como nas fotos 1 e 2.

Os ataques de imobilização podem ser configurados usando qualquer uma das outras quatro formas de ataque e podem ser realizados em combinação ou sozinhos. Usar uma HIA no momento em que seu oponente pretende desferir um golpe requer uma percepção aguçada da intenção de seu oponente, bem como sua própria execução de velocidade e habilidade. Veja o [Capítulo 7](#) para mais informações sobre técnicas de imobilização.



Ataque indireto progressivo

O PIA é precedido por uma finta ou uma estocada descomprometida, que é projetada para derrubar as ações de seu oponente para lhe dar tempo de acertar a linha de abertura no momento da vulnerabilidade. O termo “progressivo” pode ser interpretado como “distância próxima” e o termo “indireto” pode ser interpretado como “ganhando tempo”. A SAA é realizada em um único

movimento sem retirada, ao contrário do PIA, que é precedido por uma finta e consiste em dois movimentos separados.

O PIA pode ser usado para preencher a lacuna simultaneamente e de forma eficaz e criar uma abertura. A chave é que a finta mascare o fato de que você está começando a investir e, portanto, diminuindo a distância entre você e seu oponente. Em particular, se a defesa do seu oponente for apertada, o PIA pode ser usado para forçar as mãos do seu oponente a se moverem, criando assim uma abertura. Para que isso seja eficaz, uma finta ou golpe falso deve parecer tão real que convença seu oponente a reagir, como nas fotos A a C.



Ataque por combinação

O ABC é uma série de golpes ou golpes que se seguem naturalmente e são lançados em mais de uma linha. As estocadas são uma série de configurações projetadas para manobrar seu oponente em uma determinada posição ou criar uma abertura para que o golpe final da série encontre o ponto vulnerável.

Golpes triplos são comuns no ABC. Os dois primeiros golpes são usados para derrubar a guarda do seu oponente, abrindo-o para o golpe final. Outra versão do golpe triplo é conhecida como “triplo de segurança”. O triplo de segurança é uma série de golpes, que têm como base um ritmo particular. No triplo de segurança, o último golpe da série é direcionado no mesmo local do primeiro golpe; uma combinação potencial seria cabeça-corpo-cabeça ou vice-versa, como nas fotos 1 a 3.

Com o ABC, é importante poder mudar seu caminho a qualquer momento para levar em conta a reação do seu oponente. Esta é a diferença entre um novato e um especialista. O lutador especialista faz uso de cada oportunidade à medida que se apresenta, acompanhando de forma eficaz cada abertura criando outra até que o tiro final limpo possa ser entregue.





Ataque por Desenho

O ABD é um ataque ou contra-ataque que você inicia atraindo seu oponente para um compromisso ofensivo. Essa armadilha faz com que seu oponente pense que ele tem uma abertura aparente ou caia em um ritmo e/ou padrão definitivo que você quebrará intencionalmente. O ABD atrai seu oponente para uma falsa sensação de segurança e o faz pensar que conseguiu uma abertura. O comprometimento de seu oponente com um curso de ação específico irá privá-lo da capacidade de mudar seu curso de forma eficaz, como nas fotos A a C.

A diferença entre o PIA e o ABD é a intenção, seja seu objetivo criar uma abertura (PIA) ou criar um contador (ABD). O PIA usa uma finta para criar uma abertura para um ataque primário. O ABD usa uma finta para obter uma vantagem, que você interceptaria em um ataque secundário. Você pode usar o PIA, ou qualquer outra forma de ataque, para configurar o ABD. O ABD é mais como um jogo de xadrez; é calculado para propositadamente fazer uma abertura que atraia seu oponente para seu contra-ataque.

As técnicas básicas e avançadas descritas neste trabalho podem ser vistas como as ferramentas necessárias que você deve aprimorar para executar com sucesso as cinco formas de ataque. Uma revisão completa das técnicas é recomendada para o sucesso.





Atributos e Táticas

Velocidade Uma pessoa deve ter certos atributos para ser um lutador habilidoso. Os atributos podem ser aprendidos ou inatos. Por exemplo, a velocidade é uma característica inata, mas também pode ser desenvolvida. Se você nasceu sem velocidade, então você tem que praticar diariamente para adquiri-la. Ou se você tem velocidade inata e quer aumentá-la, você deve treinar. Para mais informações sobre treinamento de velocidade e exercícios específicos, consulte o [Capítulo 5](#).

Existem vários tipos diferentes de velocidade: A: A

velocidade perceptiva é a rapidez e capacidade de seus olhos para ver uma abertura através da ação ou inação de seu oponente.

B: A velocidade mental é a habilidade da sua mente de selecionar rapidamente as técnicas certas para atacar ou contra-atacar um oponente.

C: A velocidade de desempenho é sua capacidade de acelerar seu corpo, pés ou mãos desde o início ou defina a posição e continue a aumentar essa velocidade quando seu corpo estiver em movimento.

D: A velocidade de iniciação depende da posição correta do corpo e da preparação mental, para que seus movimentos sejam eficientes e diretos. Sua intenção deve ser direta e não desperdiçar movimentos. A velocidade de iniciação também é baseada na economia de movimento.

E: A velocidade de alteração é a capacidade de mudar de direção rapidamente no meio do movimento. É a capacidade de alterar sua direção durante o vôo.

A velocidade é um atributo confuso. Ele compreende vários elementos, como sua mobilidade, elasticidade ou resiliência, resistência e alerta físico e mental (o tempo necessário para reconhecer um ataque e reagir). Quanto mais complexa a situação, mais lento você tende a reagir, porque sua mente leva mais tempo para descobrir o que fazer.

Os seguintes aspectos são necessários para atingir maior velocidade: (1) exercícios de aquecimento para reduzir a viscosidade do sangue e aumentar sua flexibilidade; (2) uma postura adequada; (3) percepção visual e auditiva; e (4) padrões habituais de reação rápida.

A consciência visual ou a velocidade perceptiva aguçada deve ser aprendida através da prática constante, porque não é herdada. Deve ser parte de seu treinamento diário - apenas uma prática curta e concentrada para perceber rapidamente. Mas isso deve ser complementado com um treinamento mais longo fora do dojo, conforme explicado no [Capítulo 5](#).

Quando sua percepção é direcionada a um simples conceito ou gatilho, como ouvir uma arma disparando ou a queda de um ſág, sua velocidade perceptiva se tornará mais rápida. Você pode aprender a reagir quase com toda a sua capacidade com um simples ato de prática. Em outras palavras, o aprimoramento de sua percepção aguçada pode encurtar seu tempo de reação.

As seguintes razões podem aumentar seu tempo de reação: (1) Você está excepcionalmente emocional, (2) cansado, (3) não treinado, ou (4) você não tem concentração.

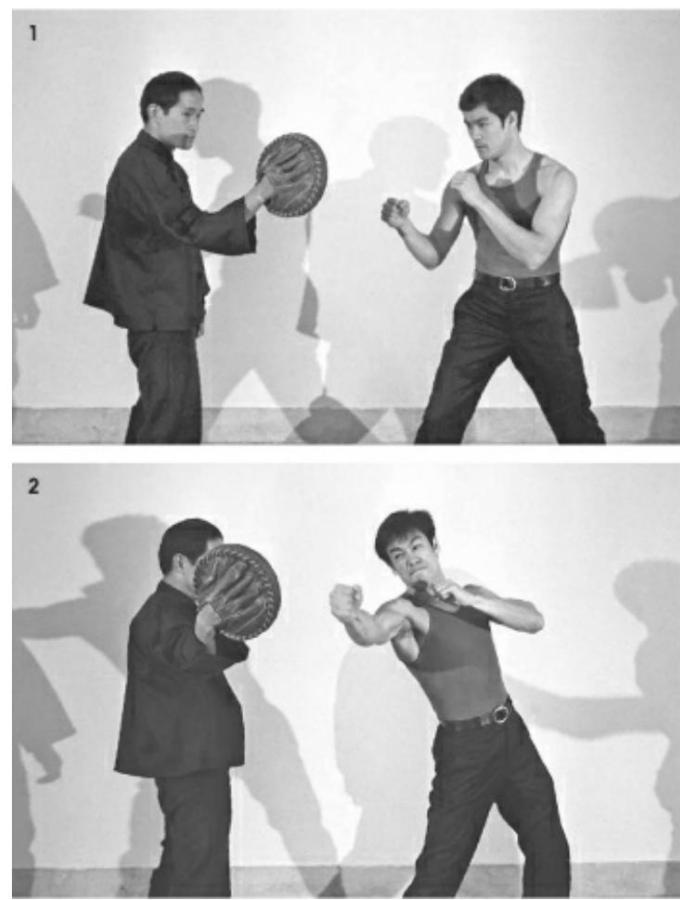
A reação de escolha requer mais compreensão e deliberação do que a simples reação, que é instintiva, rápida e muito precisa. Assim como a velocidade, se você tiver que se concentrar em mais de um item ou ação, sua reação será mais lenta, pois cada um requer algum

grau de concentração antes que você possa responder.

Durante o treinamento, você deve reduzir reações de escolha desnecessárias e, se possível, apresentar ao seu oponente uma variedade de respostas prováveis, forçando-o a uma posição de reação de escolha mais lenta.

O tempo de reação de seu oponente é prolongado quando os estímulos de percepção visual são combinados - como quando um oponente inala, quando ele acaba de completar sua técnica, quando sua atenção ou percepção está distraída e quando ele está desequilibrado.

Uma pessoa que é lenta em responder e entregar ataques pode superar essa desvantagem através da percepção rápida. Um lutador ofensivo, que pode usar apenas o pé direito e a mão direita extensivamente, deve aprender a usar as duas mãos e os dois pés. A exibição de um ataque unilateral permite que seu oponente tenha vantagem porque ele sabe que seus ataques serão limitados principalmente a um lado.



Nas fotos 1 e 2, são ilustradas a velocidade de percepção, a velocidade de iniciação e a velocidade de desempenho. Tanto a pessoa que golpeia quanto a pessoa que segura a luva desempenham papéis ativos na prática de seu treinamento de velocidade. A pessoa que segura a luva está praticando sua velocidade perceptiva (a rapidez de seus olhos para perceber o movimento de seu oponente) e sua velocidade de iniciação (a capacidade de atacar ou contra-atacar não telegraficamente seu oponente de forma simples e direta).

A pessoa que golpeia está praticando sua velocidade de desempenho (a capacidade de preencher a lacuna, ou seja, contrair seus músculos e mover-se de uma posição definida rapidamente para cobrir a distância), bem como sua velocidade de iniciação.

Tempo

Trabalhar em conjunto com a velocidade é o princípio do tempo. O tempo significa a capacidade de

reconhecer o momento certo e aproveitar a oportunidade para agir. Este momento perfeito pode ser apreendido instintivamente ou provocado conscientemente. Existem vários casos em que um golpe pode ser feito antes, durante ou depois das ações do seu oponente.

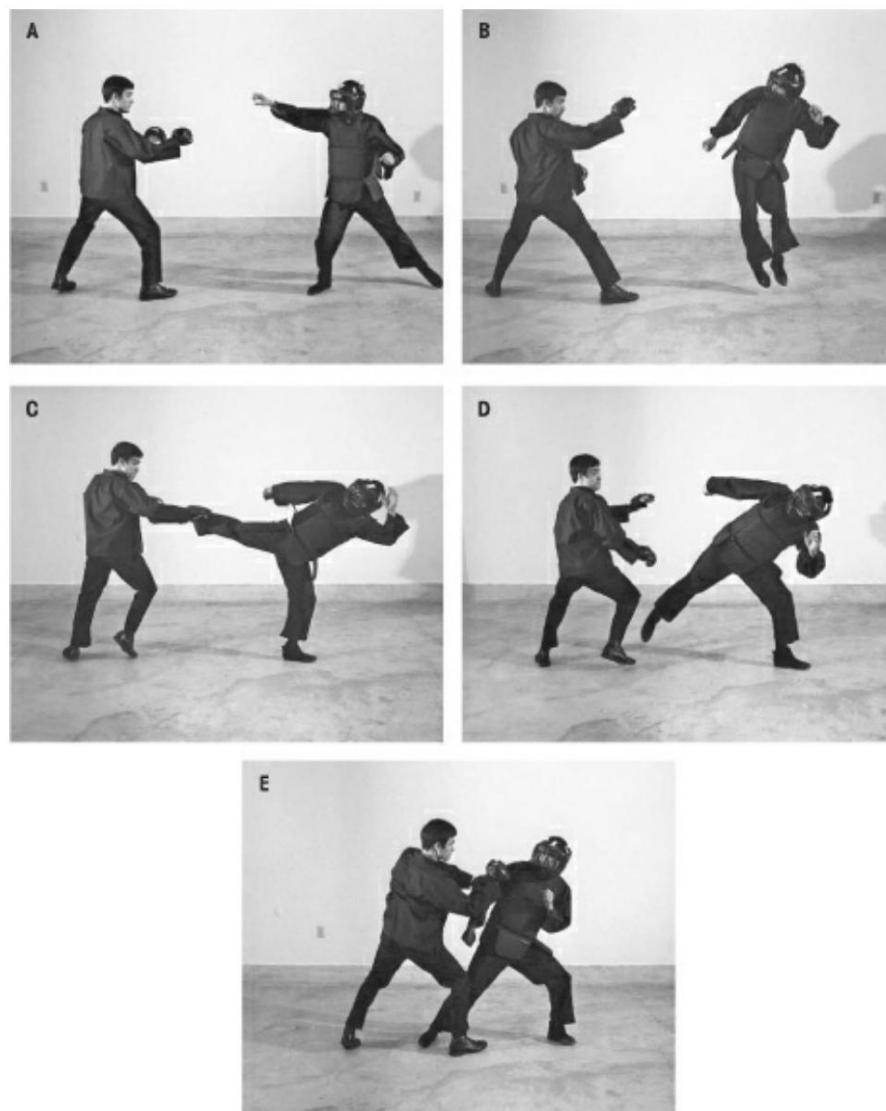
Um golpe pode ser feito enquanto seu oponente está se preparando ou planejando se mover, como nas fotos A e B. Antes de um movimento, você pode notar a concentração de seu oponente diminuindo, ou que ele não está prestando muita atenção. Este é um momento oportuno para atacar e pegá-lo de guarda. Você deve sempre empregar sua consciência aguçada para interceptar instintivamente a intenção ou a falta de concentração de seu oponente como uma oportunidade que você pode explorar em seu benefício.





Um golpe também pode acontecer quando seu oponente está no meio de um movimento, como nas fotos 1 a 4. Durante o ataque do seu oponente é o momento chave para interceptar seu movimento e golpe.

Machine Translated by Google
Quando seu oponente está totalmente comprometido com um ataque ofensivo, ele geralmente não é capaz de contra-atacar com sucesso.



Um golpe também pode acontecer depois que o ataque do seu oponente é frustrado ou gasto como nas fotos A a E. O momento aqui é atacar enquanto seu oponente está estendido em uma estocada ou durante seu ato de recuperação. Durante a recuperação, seu oponente não está em sua capacidade total de defesa, então este é um momento oportuno para atacar.

Atitude

Um atleta com atitude vencedora é autoconfiante e relaxado. Ele se sente no comando de uma situação, mas também pode experimentar os efeitos físicos do nervosismo (“manteiga no estômago”), como náuseas ou vômitos antes do evento. Esta condição é bastante natural entre os novatos, bem como muitos atletas experientes.

Uma vez que o atleta confiante está no ringue ou no campo, ele é capaz de controlar suas emoções e ter um desempenho máximo. Mas um novato ou campeão que está tão empenhado em vencer pode continuar tão tenso que seus músculos começam a trabalhar contra ele. Ele fica rígido e seu movimento se torna estranho.

Um lutador não deve ter uma atitude indiferente em relação a uma luta. Ele deve aprender a competir e praticar a toda velocidade continuamente e não apenas ter um desempenho moderado com a ideia de que

Machine Translated by Google
ele pode aumentar seu ritmo a qualquer momento. Um concorrente real treina e compete na capacidade máxima - mais duro e mais rápido do que o normalmente exigido. Ele desenvolve uma boa atitude mental.

A experiência às vezes mostra que um atleta pode atingir essa capacidade desde que necessário. Sua energia latente ("segundo fôlego") entra em jogo se ele se apresentar no limite.

Mas os atletas experientes e mais velhos também não desperdiçam energia. Um grande atleta conserva sua energia usando suas habilidades de forma mais eficaz. Ele emprega menos movimentos desnecessários através da economia de movimento.

Para melhorar seu desempenho, o impulso deve ser usado no mínimo, especialmente se for preciso grande esforço muscular. Em vez disso, o impulso deve ser utilizado para superar a resistência. Você deve entender que movimentos curvos exigem menos esforço do que movimentos em linha reta, como quando sua direção tem que mudar repentina e bruscamente.

Você deve entender que é uma tendência natural mobilizar demais ou sobrecarregar seu esforço quando confrontado com uma tarefa desconhecida. Você deve treinar com um ritmo fácil e natural para que seu desempenho seja suave e automático. Quando seus músculos iniciadores não estiverem restritos, seus movimentos serão mais precisos e fáceis.

Tornar-se um campeão requer uma boa atitude mental em relação à preparação. Você tem que aceitar a tarefa mais tediosa com prazer. Quanto mais preparado você estiver para responder a um estímulo, mais satisfação terá na resposta. Quanto menos preparado, mais irritado você se sentirá quando tiver que se apresentar.

Táticas

Um lutador pode ser classificado como um lutador mecânico ou inteligente. O lutador mecânico luta em um padrão semelhante em cada encontro. Seus golpes são repetitivos e automáticos.

Um lutador inteligente irá alterar suas táticas para usar os golpes certos, dependendo da técnica de seu oponente e da forma como ele luta. Ele aborda cada encontro com uma estratégia baseada em análise preliminar, preparação e execução.

A análise preliminar é feita durante o encontro inicial. Consiste em estudar os hábitos, fraquezas e pontos fortes do seu oponente. Ele é agressivo ou ele é defensivo? Quais são suas ofensas e defesas dominantes? Você pode ter que usar ataques falsos para obrigá-lo a revelar sua velocidade, reação e habilidade.

A preparação vem depois de entender a capacidade de luta do seu oponente. Agora você tem pelo menos um plano para enganar seu oponente, aproveitando sua fraqueza. Se você está planejando tomar a offensive, você deve controlar a situação. Você pode enganá-lo com ataques falsos, seguidos de ataques reais, variando seus ataques para manter seu oponente confuso e ocupado para que ele não possa assumir a iniciativa. Você deve estar preparado para aparar se seu oponente tentar um golpe surpresa ou um contra-ataque.

Embora a preparação e o ataque formem um movimento suave, eles devem ser dois movimentos separados para prepará-lo contra um possível contra-ataque.

Você deve ser capaz de parar rapidamente e sem esforço ao avançar para a preparação necessária para um ataque. Preste muita atenção ao seu equilíbrio e movimento do pé. Passos curtos e rápidos são mais fáceis de controlar do que os longos.

Frequentemente, especialmente em luta corpo a corpo, você pode atacar a preparação ou a interrupção do movimento de seu oponente antes que ele possa fazer seu plano se materializar. Isso geralmente inclui alguns movimentos para desviar a liderança do oponente ou causar uma reação para uma abertura quando as fintas falham. Também permite uma mudança de distância.

Um ataque por preparação também pode ser aplicado contra um oponente que mantém uma distância precisa e, portanto, é difícil de alcançar porque ele garante sua posição ficando constantemente fora do alcance do ataque. Para alcançá-lo, você deve atraí-lo para o alcance dando um pequeno passo para trás.

Se você repetir um ataque por preparação com muita frequência, ele atrairá um stop-hit em vez de um parry. Portanto, inicie-o com grande economia, eliminando ou encurtando o tempo de vulnerabilidade apenas abrindo as linhas o suficiente para prender. Pratique os preparativos durante o noivado, mudança de noivado e fintas em seu parceiro.

A execução do seu ataque real exige surpresa, rapidez, yuidez e bom timing. Seus pensamentos devem ser decisivos, alertas e pragmáticos. Se seu oponente tomar a iniciativa, você pode recuperá-la perturbando sua concentração através da constante ameaça de contra-ataque atacando sua linha externa ou batendo sua guarda.

Táticas são a capacidade de pensar um passo à frente do seu oponente. Isso requer bom senso, capacidade de ver as aberturas, habilidade em antecipação e “coragem”. A habilidade mecânica é uma obrigação para realizar sua estratégia. Mas a perfeição mecânica por si só não garante o sucesso. Você deve ser capaz de usar sua habilidade técnica para analisar seu oponente de forma inteligente.

Um bom lutador primeiro controla sua distância com um jogo de pés superior e depois continua a liderar o ritmo do adversário com fintas, ataques falsos e rebatidas curtas, mas eficazes.

Aprenda a usar seu próprio ritmo para confundir seu oponente, depois surpreenda-o com uma explosão de rapidez. Outro método eficaz é usar o ataque de tempo quebrado, que é uma pequena pausa antes do impacto. Isso vai atrapalhar a defesa do oponente.

Da mesma forma, o ritmo de um novato pode ser difícil de julgar por causa de sua irregularidade. Um iniciante também pode não ser capaz de seguir sua liderança. Ele pode entrar em pânico e aparar cedo demais, na forma de um chicote descontrolado e sem direção, e acidentalmente pegar seu braço. Para evitar isso, aprenda a ser paciente e só use ataques simples ou diretos rapidamente quando houver uma abertura. Abster-se de usar ataques compostos.

O ritmo irregular de um novato pode vir como um ataque de ritmo quebrado involuntariamente e pode até enganar lutadores mais habilidosos que não esperam tal ritmo. Nesse caso, mantenha distância e deixe seu oponente desajeitado ultrapassar antes de contra-atacar.

Um lutador inteligente não luta da mesma forma contra todos os seus oponentes. Ele varia suas táticas com ataques e contra-ataques diretos e complexos. Ele também altera sua distância e posição contra cada oponente.

Uma regra é não usar técnicas complicadas, a menos que sejam necessárias para atingir seu objetivo. Primeiro, use movimentos simples e, se não funcionarem, introduza outros mais complexos. Ataques simples da posição de guarda geralmente pegam seu oponente de guarda, especialmente após uma série de ataques falsos e fintas. O defensor espera uma ação complexa ou uma preparação e não está pronto para o golpe rápido e não telegráfico. Conectar-se contra um bom lutador com uma combinação é gratificante e revela seu conhecimento de técnicas, mas

acerta-lo com um golpe simples e direto mostra grande proficiência em sua habilidade.

Metade da sua luta está ganha se você souber o que seu oponente está fazendo. Contra um lutador calmo e paciente que se protege bem na posição de prontidão, que evita qualquer preparação e que fica fora do alcance, não ataque diretamente. Tal lutador é normalmente bem versado em parar de bater e parar de chutar. Contra tal lutador, puxe seu stop-hit com boas fintas, então retale com armadilhas ou grappling. Suas fintas devem ser mais longas.

Mas contra um lutador nervoso, sua finta deve ser mais curta. Você deve agitar um lutador nervoso, mas permanecer relaxado contra os lutadores nervosos e calmos.

Um homem mais baixo tem a tendência de atacar os alvos avançados para superar seu alcance mais curto. Ele prefere luta corpo a corpo se for mais forte. Contra tal oponente, lute sem se aproximar ou estender sua posição de guarda para perturbar e restringir sua estratégia.

Um lutador alto geralmente é mais lento, mas tem um alcance mais longo que pode causar danos. Contra tal lutador, mantenha uma distância segura até que você possa se aproximar. Também mantenha distância contra um lutador que continua a usar ataques renovados ou continua avançando. Mas não recue constantemente nos ataques, pois é isso que ele quer que você faça. Em vez disso, dê um passo à frente em seu ataque para desequilibrar sua manobra.

É importante que você sempre inverta as táticas usadas pelo seu oponente. Por exemplo, use contadores contra um oponente que gosta de usar stop-hits e use stop-hits contra um oponente que usa fintas. Boxe um lutador e lute contra um boxeador. Mas, ironicamente, não é inteligente atacar constantemente um oponente defensivo.

Lutadores desajeitados usam movimentos exagerados e inesperados. Contra tal lutador, fique à distância e desvie no último instante. Como seus ataques são simples e diretos, sua arma mais eficaz é um stop-hit ou um hit cronometrado.

Use um ataque renovado com uma investida rápida em um oponente que tem a tendência de retirar a mão ou o pé quando um golpe é lançado em sua direção. Muitas vezes, uma série de fintas altas abrirá as áreas da linha baixa, especialmente ao redor do joelho e da canela.

Durante o combate real, mantenha os olhos grudados em seu oponente. Em lutas de perto, observe sua linha inferior para proteger seu rosto e em lutas de longo alcance, observe seus olhos. Mantê-lo na defensiva e mantê-lo adivinhando. Ataque de todos os ângulos e pressione-o quando estiver com problemas. Desenhe-o para dar um passo à frente e, quando o fizer, ataque-o. Concentre seus ataques nas fraquezas dele e faça com que ele lute “sua luta”, não a dele.

A diferença entre um amador e um especialista é que um especialista pode rapidamente perceber e aproveitar uma oportunidade. Ele faz uso de seu arsenal e inteligência, desferindo socos e chutes de maneira bem pensada, criando abertura após abertura até desferir um golpe poderoso e danoso.

PARTE IV

TÉCNICAS DE AUTODEFESA



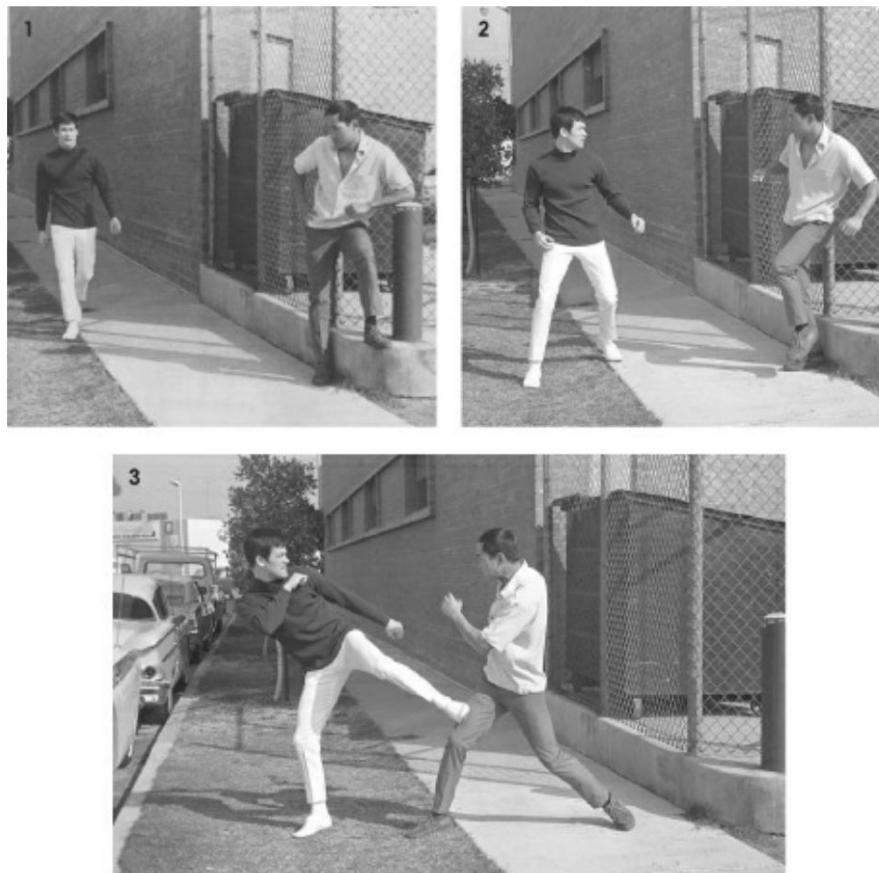
Defesa contra um ataque surpresa

A melhor defesa contra um ataque surpresa é não se surpreender. Em outras palavras, Bruce Lee sempre enfatizou que um artista marcial deve estar constantemente atento ao seu entorno. Ele deve treinar para ser cauteloso e alerta em todos os momentos. Ele nunca deve ser pego cochilando antes de um ataque.

Nos seguintes segmentos de autodefesa, você notará rapidamente que a maioria dos ataques contra Lee são evitados por causa de seu estado de alerta.

Lee tentou aqui reencenar cenários realistas que poderiam ocorrer na vida diária de qualquer pessoa. Ele sempre acreditou que a melhor defesa é ser mais rápido que seu agressor.

Mas para fazer isso, você deve praticar constantemente. Todas as técnicas devem ser feitas com fluidez e com poder e rapidez.



Ataque do lado

Andando pela rua, Lee percebe alguém parado na esquina, como na foto 1. Em vez de andar perto dele, Lee deixa espaço suficiente para se defender de uma emboscada, como na foto 2. Enquanto o agressor ataca, como na foto 3, Lee contra-ataca com um chute lateral rápido e poderoso no joelho para a frente, como na foto 4. O chute é seguido completamente, fazendo com que o agressor caminhe para trás, como na foto 5. Lee contra-ataca com vários ganchos e socos diretos no rosto, como na foto 6, mantendo o agressor desequilibrado.

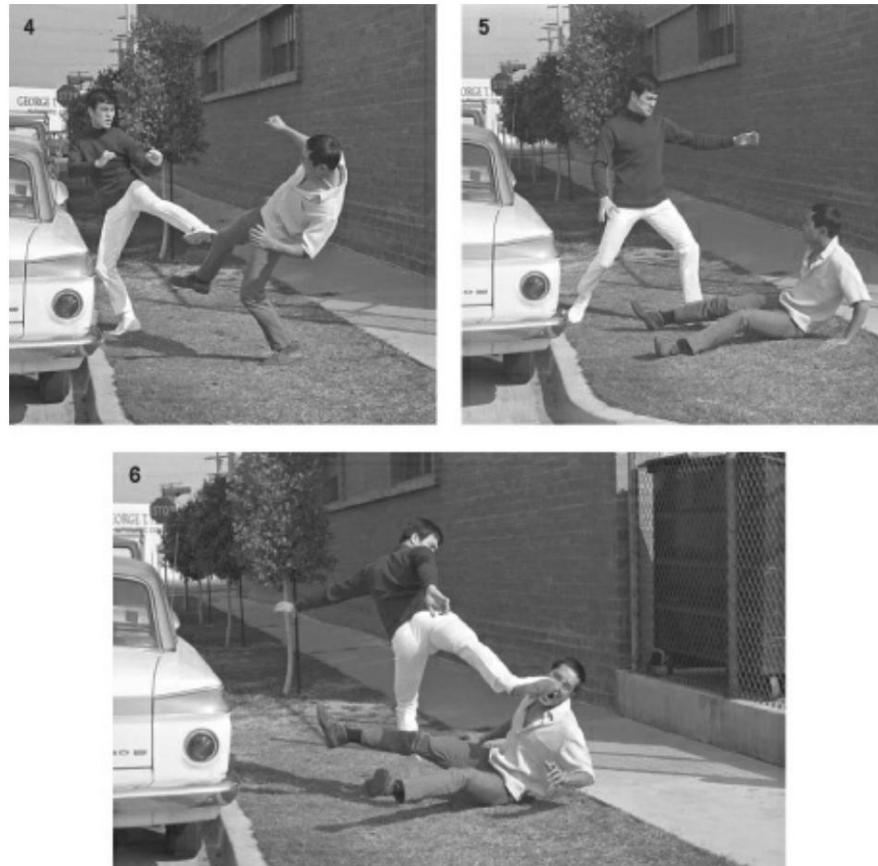


Nota: Você tem que praticar constantemente o chute lateral em um saco pesado – de preferência cerca de 70 libras – para desenvolver uma boa força. Observe que Lee desfere seu chute enquanto mantém seu corpo longe do agressor.

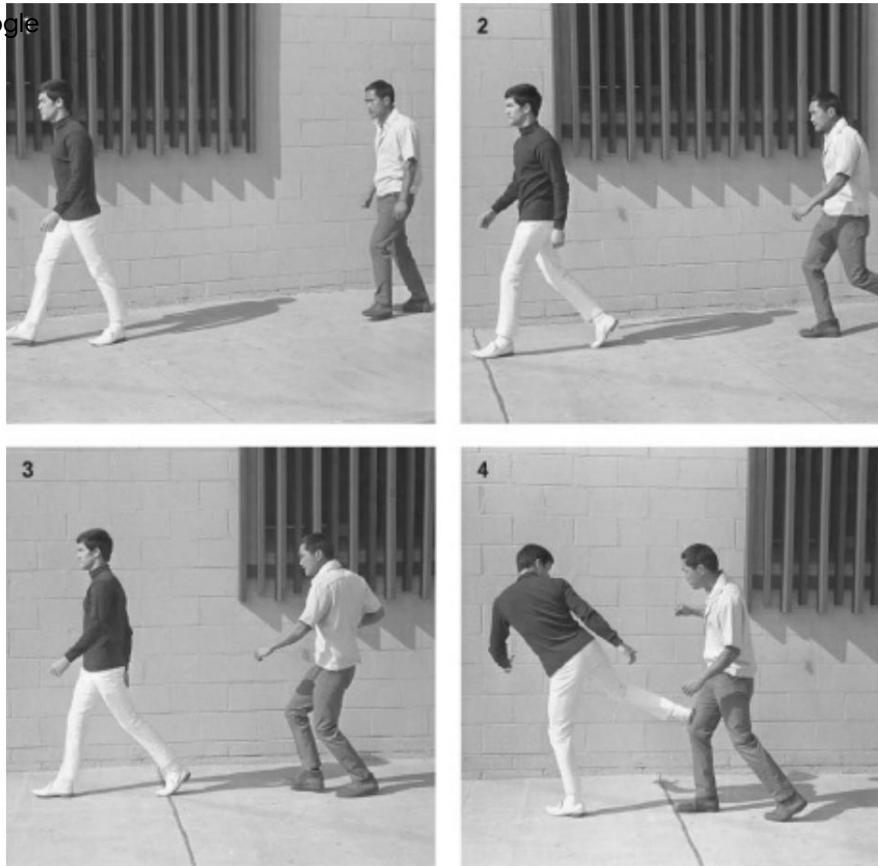


Ataque ao entrar em um carro

Quando Lee tenta entrar em seu carro, ele percebe o agressor, como na foto 1. Quando o agressor tenta chutar, Lee o surpreende ao contra-atacar com um chute lateral no joelho, como nas fotos 2 e 3. O chute cai o agressor no chão, como nas fotos 4 e 5. Lee segue com um chute de gancho na cabeça, como na foto 6.

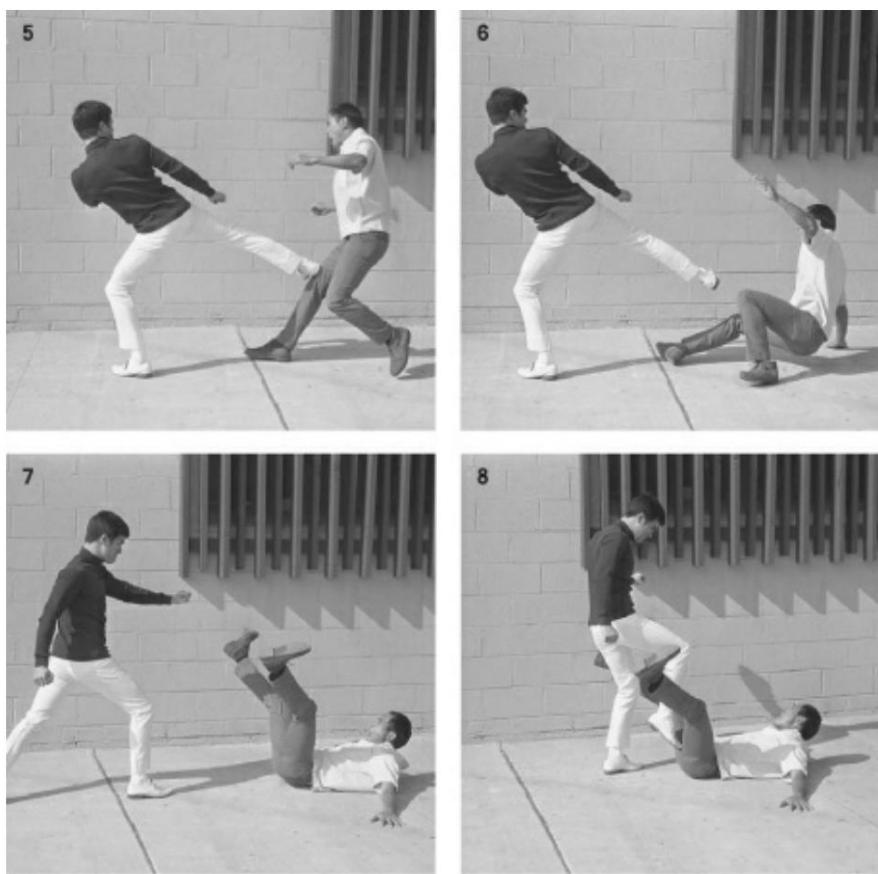


Nota: Parece que o assaltante tem vantagem sobre Lee, mas quem viu Lee atuar sabe o quanto rápido ele foi. Lee é capaz de contra-atacar com um chute porque seu movimento é fluido e rápido. Para ser tão rápido, você precisa praticar chutar o ar ou acertar um saco leve.
Não chute forte enquanto pratica isso porque você pode machucar os joelhos. Chutes sólidos devem ser feitos em um saco pesado.

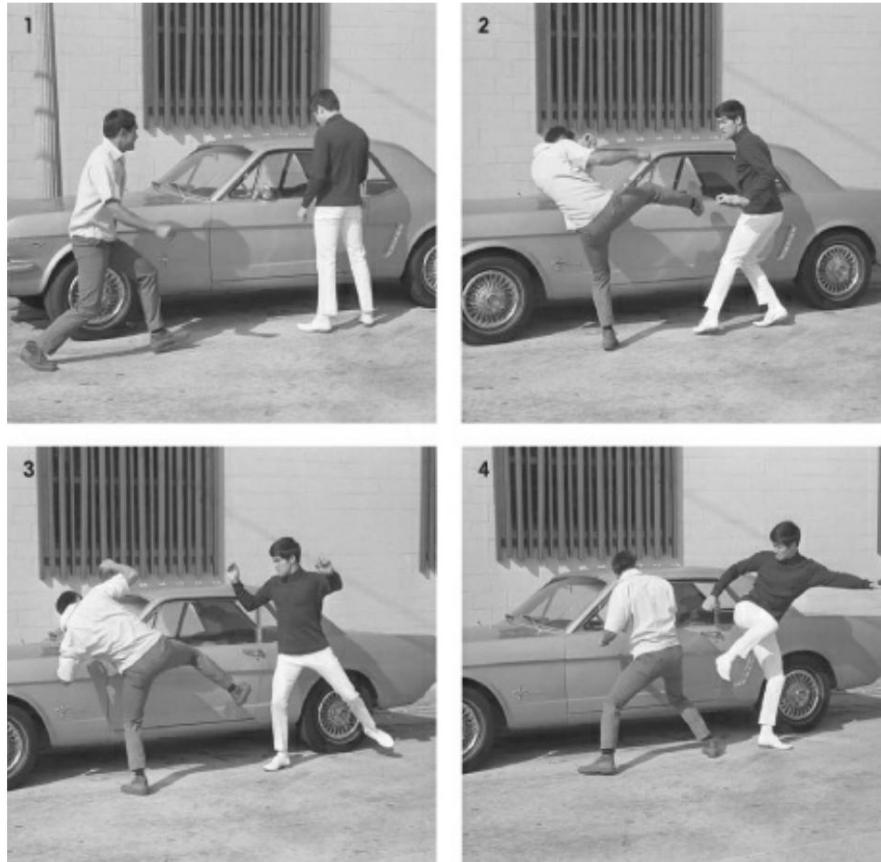


Emboscada por trás

O agressor segue Lee, como nas fotos 1 a 3, mas Lee está ciente dele e finge que não o vê. Antes que o agressor possa dar um soco, Lee contra-ataca com um chute lateral ou para trás no joelho do agressor, jogando-o para trás, como nas fotos 4 a 6. Lee segue girando para executar um chute na virilha, como nas fotos 7 e 8.



Nota: Se Lee tivesse se virado para enfrentar o agressor, ele teria dado ao agressor a vantagem adicional de se preparar para seu ataque. Sendo cauteloso e fingindo não saber, Lee se permite essa vantagem adicional.



Emboscada de perto

Enquanto Lee se prepara para entrar em seu carro, o agressor corre em sua direção e tenta chutar sua barriga, como nas fotos 1 e 2. Lee dá um passo para trás, como na foto 3. Assim que o agressor coloca o pé no chão, como na foto 4 , Lee executa um chute lateral na parte de trás do joelho do agressor, como nas fotos 5 e 6. Ele rapidamente segue com um estrangulamento, como nas fotos 7 e 8.

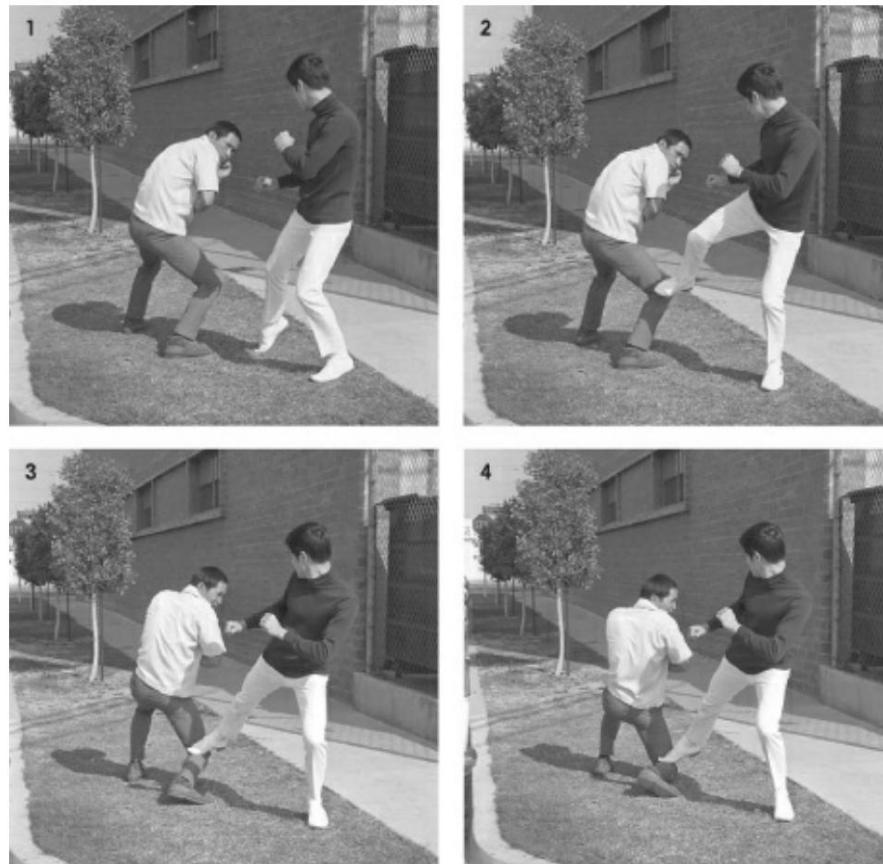




Defesa contra um agressor desarmado

Bruce Lee demonstra como lidar com várias formas diferentes de agressão neste capítulo. Durante anos, ele continuou dizendo que você está desperdiçando muita energia e até se tornando menos eficaz estudando “padrões estabelecidos” (kata). Para ele, “lutar é simples e total”.

Neste capítulo, algumas das abordagens do invasor podem parecer irracionais. Mas, como o próprio Lee disse: “Há muitas pessoas irracionais nas ruas hoje”.

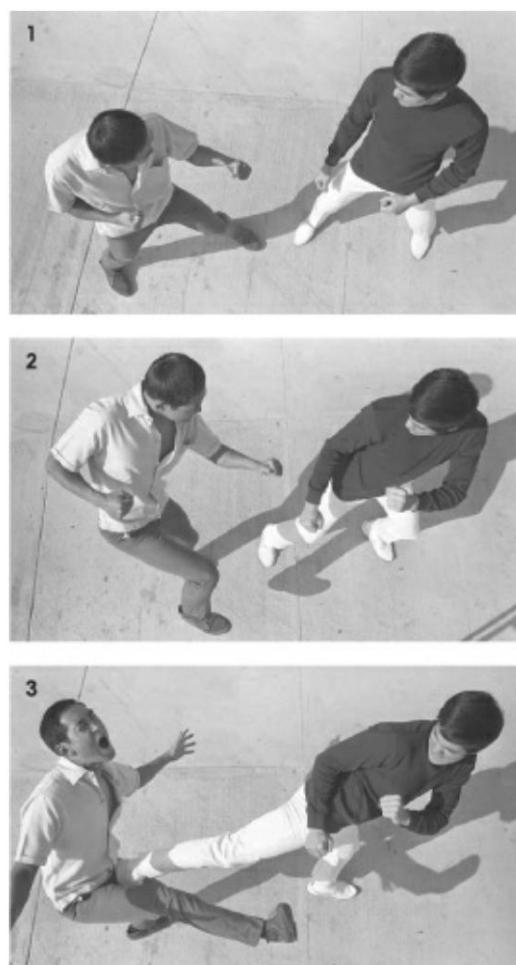


Defesa contra um ataque agachado

O agressor se aproxima de Lee agachado, que é uma forma incomum de atacar, como na foto 1. Da posição de canhoto, Lee desfere um chute lateral na lateral do joelho da frente, fazendo com que o agressor caia, como nas fotos 2 a 4. Lee, em seguida, arrasta o agressor para trás pelo colarinho da camisa e o mata com uma pisada no rosto, como nas fotos 5 a 8.



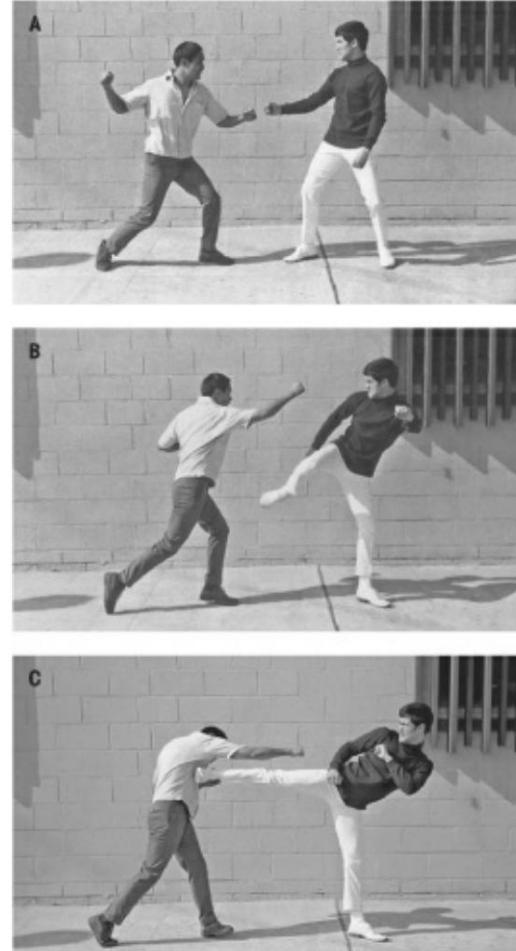
Nota: Lee inclui este cenário em sua série de autodefesa porque algumas escolas de artes marciais não preparam os alunos para situações como essa. Além disso, algumas escolas ensinam seus alunos a parar depois que o oponente é derrotado, mas Lee sempre acreditou que, porque o agressor está tentando mutilar ou matar você, você tem que ter certeza de que ele não pode retaliar.



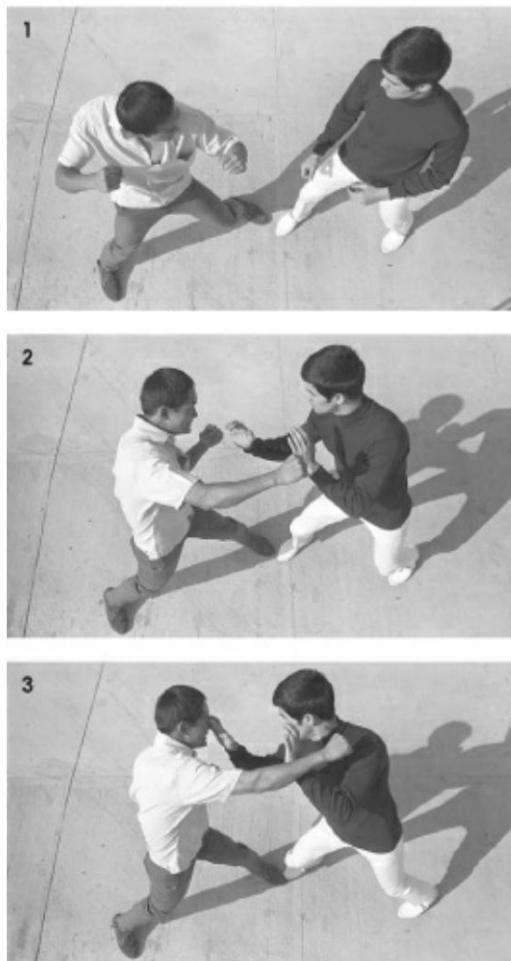
Defesa contra um soco reverso

Nesta visão panorâmica, Lee mostra como um ataque pode ser anulado por uma simples manobra. À medida que o agressor avança para tentar um soco de direita, como nas fotos 1 e 2, Lee desfere um chute lateral na virilha, como na foto 3, com o pé para a frente.

Nota: Muitas escolas de caratê ensinam seus alunos a bloquear uma ou várias vezes antes de contra-atacar. Lee acreditava que é mais eficaz contra-atacar imediatamente, como fez aqui. Mas para fazer isso, você deve ser mais rápido que o atacante.

**Defesa contra um swing completo**

Contra um golpe completo, como na foto A, Lee tem mais tempo para contra-atacar porque o agressor claramente telegrafa seu movimento. Antes que o soco possa alcançá-lo, Lee coloca seu peso na perna de trás e executa um chute lateral no peito, como nas fotos B e C.



Defesa Contra um Soco de Gancho, No. 1

Nesta vista de cima, como nas fotos 1 e 2, vemos o assaltante atacar Lee com uma tentativa de gancho de direita. Lee desvia o golpe na lateral de sua cabeça e imediatamente segue com um soco de dedo nos olhos, como na foto 3.



Defesa contra um soco de gancho, nº 2

Quando o agressor tenta um gancho de direita, como na foto A, Lee gira os quadris no sentido horário, colocando rapidamente seu peso uniformemente nos dois pés, como na foto B, e executa um soco de dedo nos olhos sem bloquear o ataque, como na foto C. A mão de Lee e a mudança de posição fazem com que o soco do agressor não atinja o alvo.

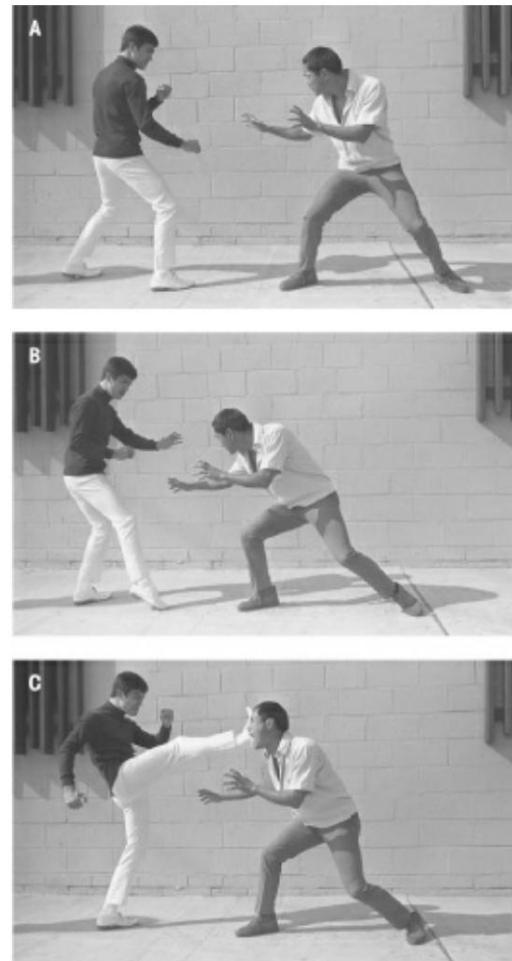


Defesa contra um soco de gancho, nº 3

Quando o agressor tenta um gancho de direita, como nas fotos 1 e 2, Lee gira o quadril, colocando a maior parte de seu peso no pé traseiro. Em seguida, ele contra-ataca com um chute lateral na virilha, como nas fotos 3 e 4, usando o pé da frente.

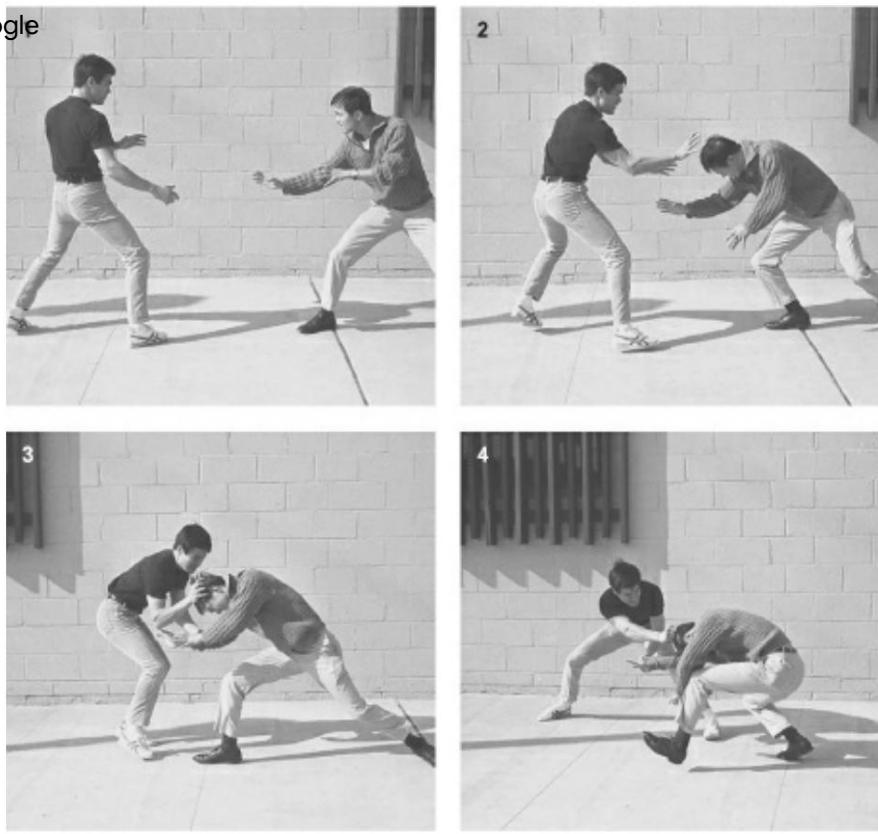
Nota: Ao se defender de um soco redondo, Lee tem mais tempo para reagir porque o golpe é telegrafado, o que significa que ele pode contra-atacar com um chute lateral afastando-se do golpe antes de desferir o chute. Nas defesas contra o soco de gancho (nº 1 e nº 2), Lee fez duas variações do contra-ataque com o dedo. Ele pessoalmente preferia o segundo jab com o dedo (ver página 381) por causa do princípio por trás da economia de movimento.

(Este é o jab “portão interno” do wing chun, que pode ser visto na página 124 do *Wing Chun* por J. Yimm Lee.)



Defesa Contra um Tackle, No. 1

Assim como o ataque a todo vapor, Lee tem mais tempo para contra-atacar alguém que está tentando atacá-lo, como nas fotos A a C. Quando o agressor tenta atacá-lo, ele recua e desfere um chute frontal em seu rosto.



Defense Against a Tackle, No. 2

Enquanto o agressor tenta atacá-lo, como nas fotos 1 e 2, Lee apenas dá um passo para trás, agarra o cabelo e a mão do agressor e o puxa para o chão, como nas fotos 3 a 5. Lee em seguida, usa o próprio impulso do atacante para virá-lo, como nas fotos 6 a 8, para que ele possa pisar em seu rosto, como na foto 9.

Nota: Lee sempre acreditou que autodefesa significa que você faz qualquer coisa para sair de uma situação ou usar qualquer maneira de se defender. Ele normalmente não teria usado a tática do cabelo em uma luta real, mas pode ser eficaz em certas situações.



Defesa Contra um Tackle, nº 3 À

medida que o agressor ataca, o defensor desliza o pé traseiro ligeiramente para trás para se apoiar, como nas fotos 1 e 2. fotos 3 e 4. O defensor desliza o pé da frente para trás e immobiliza o agressor no chão mantendo um estrangulamento, como nas fotos 5 e 6. Ele deve executar a immobilização rapidamente ou o atacante pode atingir sua virilha.





Defesa Contra Agarramento

Quando um assaltante agarra você, ele geralmente dá um pulo em você. Mas isso não significa que ele tem a vantagem porque ele não sabe como você vai retaliar.

Quando você é agarrado de perto, suas mãos são sua defesa mais prática. Você está muito perto para desferir um chute eficaz. Mas um chute pode ser dado se o agressor deixar distância suficiente entre você e ele. Por exemplo, se ele agarrar seu pulso, você terá espaço para executar um chute na canela ou no joelho.



Defesa Contra Agarramento no Peito

O agressor agarra o peito de Lee com a mão esquerda, como na foto 1, e tenta dar uma joelhada na virilha de Lee, como na foto 2. Lee bloqueia o joelho do agressor com a mão esquerda e, em um movimento, agarra a mão esquerda do agressor enquanto executa uma direita golpe de fundo na virilha, como nas fotos 3 e 4. Ele então enfia a mão esquerda na garganta do agressor, como na foto 5, e o empurra para trás no chão, como nas fotos 6 e 7. Lee pula, como na foto 8, e executa uma pisada bem cronometrada no rosto do assaltante, como na foto 9.

Nota: Você tem que praticar esta técnica repetidamente para fazê-la efetivamente porque há muitos movimentos envolvidos. Nas fotos 5 a 7, você não pode derrubar seu agressor a menos que use uma mão para empurrar sua garganta enquanto a outra mão é usada como alavanca – agarrando sua manga e puxando-a no sentido horário e para baixo.



Defesa contra um braço agarrado, nº 1

Com as duas mãos, o assaltante agarra o braço de Lee, como na foto 1. Lee rapidamente o encara, como na foto 2, e desfere um soco baixo invertido no joelho, como na foto 3, seguido de um soco no rosto, como na foto foto 4. Lee finaliza com chute frontal esquerdo na virilha, como na foto 5.





Defesa contra um braço agarrado, nº 2

O assaltante agarra o braço de Lee com as duas mãos, como na foto 1. movimento, Lee dá um chute lateral no joelho do agressor, como nas fotos 2 e 3.



Defesa contra um braço agarrado, nº 3

O agressor agarra o pulso direito de Lee, como na foto A. Antes que o agressor possa dar o soco, Lee contra-ataca com um cruzado de esquerda, como na foto B.

Nota: Às vezes, um instrutor de artes marciais ensina a seus alunos vários movimentos para se livrar de um agressor quando, em vez disso, isso pode ser feito com apenas um simples golpe, como mostra a sequência acima.



Defesa contra a retenção de cinto

O agressor agarra o cinto de Lee e puxa Lee em sua direção, como na foto 1. Por estar muito perto para executar uma técnica de chute, Lee se afasta do soco do agressor e simultaneamente executa um soco de dedo nos olhos, como na foto 2.



Defesa contra um bloqueio de pulso

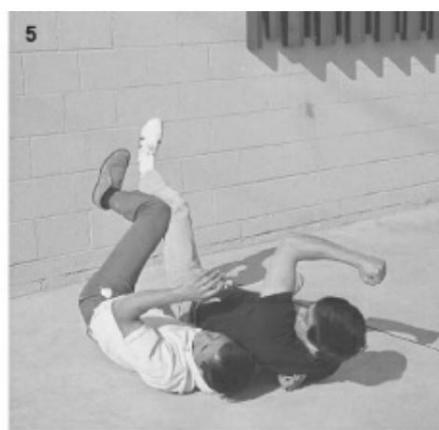
O agressor usa uma chave de pulso em Lee com as duas mãos, como na foto A. Lee rapidamente se vira sentido horário, como na foto B, e executa uma cotovelada reversa, como na foto C.

Nota: Lee sempre enfatizou que você não deve virar as costas para o seu oponente, mas em neste caso, é feito com rapidez suficiente para ser eficaz sem deixá-lo vulnerável.



Defesa Contra Meio Nelson

Atacando Lee por trás, o assaltante trava seu braço direito e mantém a cabeça em um aperto, como nas fotos 1 e 2. Aproveitando o impulso do ataque, Lee vira o corpo para longe do braço travado (sentido anti-horário), conforme na foto 3, forçando o assaltante a se equilibrar, como na foto 4. Mantendo o braço do assaltante travado sob o corpo, como na foto 5, Lee desfere uma cotovelada reversa, como na foto 6.



Defesa contra um bloqueio de pulso reverso

O agressor coloca uma chave de pulso invertida na mão direita de Lee, como nas fotos 1 e 2. Lee revida com um chute lateral na barriga, como na foto 3, e um chute giratório na mesma área com o outro pé, como nas fotos 4 e 5.

Nota: Quando alguém o agarra com uma fechadura reversa, como nas fotos 2 e 3, você tem que rapidamente contra-atacar antes que ele possa prendê-lo no chão.



Defesa Contra Agarramento no Peito com Duas Mãos,

Nº 1 O agressor agarra a frente da camisa de Lee com as duas mãos, como na foto 1. Observe que Lee usa a mão esquerda para proteger sua virilha. Lee então levanta a mesma mão para travar o braço de seu agressor enquanto simultaneamente executa um cruzamento de direita em seu rosto, como na foto 2.

**Defesa Contra Agarramento no Peito com Duas Mãos,**

Nº 2 O agressor agarra a frente da camisa de Lee com as duas mãos, como na foto A. Observe que Lee usa a mão esquerda para proteger sua virilha. Lee então levanta a mesma mão para travar o braço de seu agressor. Ele segue com uma cotovelada para frente no rosto do assaltante indefeso, como na foto B.

Nota: A manobra importante nesta técnica e na técnica anterior (nº 1) é prenda a mão direita do assaltante e ataque antes que ele possa causar algum dano a você.



Defesa Contra um Agarrão no Ombro por

Traseiro O agressor agarra o ombro de Lee por trás, como na foto X. Lee vira o torso e aplica um soco no rosto do agressor, como nas fotos Y e Z.

Nota: Para ter força nas costas, você precisa recuar um pouco e girar o quadril ao mesmo tempo que aplica o soco.



Defesa contra um agarrão no peito com uma mão

O agressor agarra o peito de Lee com a mão esquerda e desfere um golpe de direita no rosto de Lee, como nas fotos 1 e 1A. Lee não se preocupa em bloqueá-lo, mas aplica um golpe direto com o dedo interno nos olhos do agressor, como nas fotos 2 e 2A. Ele segue imobilizando a mão do agressor e simultaneamente atingindo-o com um uppercut de direita, como nas fotos 3 e 3A.

Nota: Fazer um jab com o dedo simultaneamente contra um swing parece fácil, mas não é. Você tem que praticar isso constantemente para acertar. Esta técnica vem do wing chun kung fu. (Veja a página 124 de *Wing Chun* por J. Yimm Lee.)



Defesa contra um bloqueio de pulso reverso alto

O agressor aplica uma chave de punho reversa alta na mão esquerda do defensor, como nas fotos 1 e 2. O defensor gira no sentido horário e executa um chute para trás, como nas fotos 3 e 4.



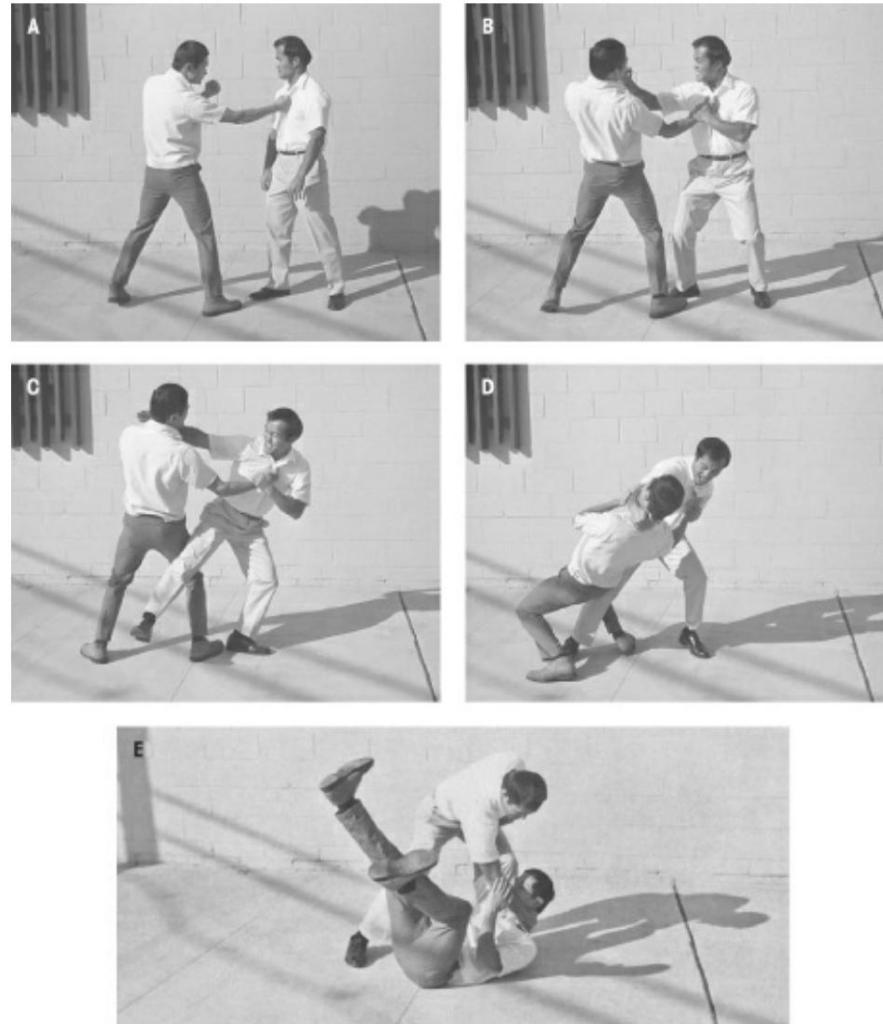
Nota: Não é comum alguém pegar você em uma trava de pulso reversa, mas caso isso aconteça acontecer, você deve estar pronto.



Defesa contra um bloqueio de braço traseiro

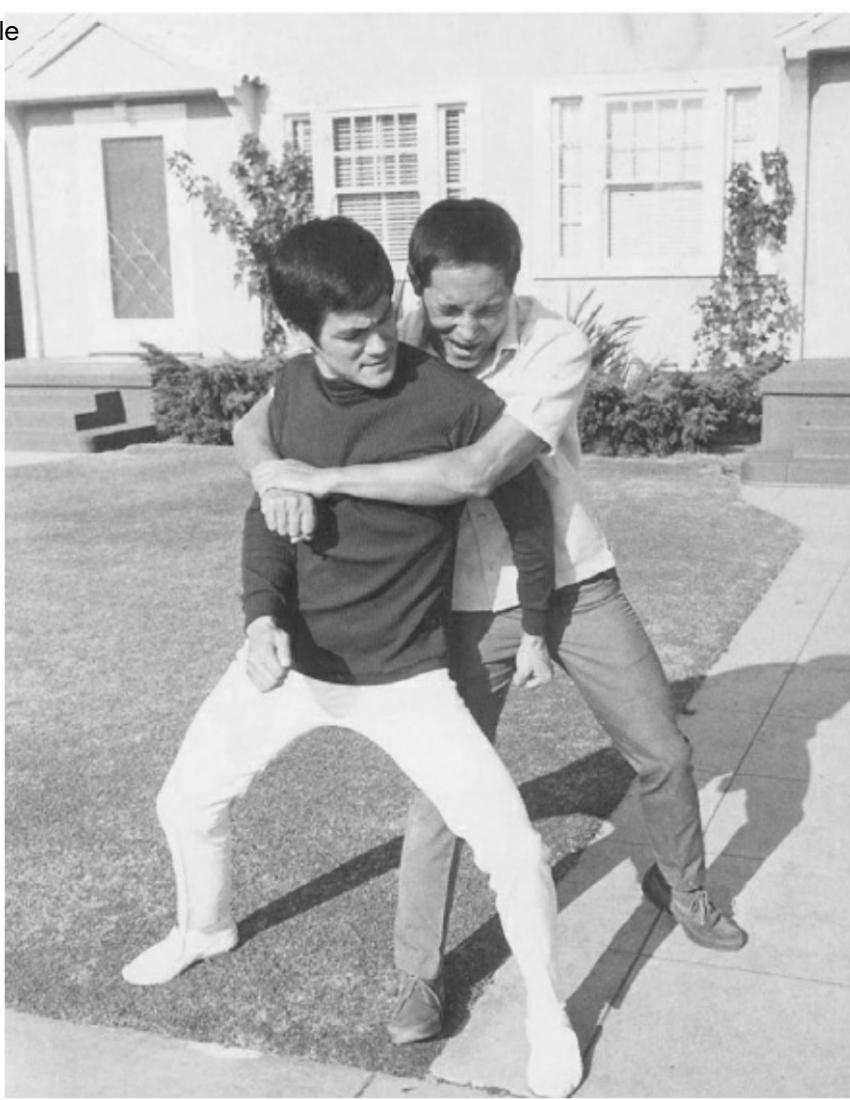
O assaltante agarra o defensor com uma chave de braço traseira difícil de sair, como em foto 1. A maneira mais rápida de escapar é executar um chute nas costas na virilha, como na foto 2.

Nota: Às vezes, um assaltante experiente colocará o pé e o corpo tão perto de você que você não poderá retaliar com um chute. Em um caso como esse, você sempre pode manobrar seu corpo para que haja espaço suficiente para entregá-lo.

**Defesa Contra um Peito e um Soco**

O assaltante agarra a frente da camisa do zagueiro e tenta dar um soco em seu rosto, como na foto A. O zagueiro agarra o pulso do assaltante com a mão esquerda e, ao mesmo tempo, desfere um soco na mandíbula do assaltante, como na foto B . Ele segue com uma raspagem de pé, como nas fotos C a E.

Nota: Em vez de um soco na mandíbula do agressor, um jab com o dedo será igualmente eficaz. Depois de derrubar o agressor, você pode atingi-lo com a mão ou o pé.



Defesa contra estrangulamentos e abraços

Um bom artista marcial está sempre alerta e nunca deve ser surpreendido. As seguintes técnicas de autodefesa se aplicam a situações em que você fica surpreso e deve se libertar de um estrangulamento ou de um abraço.

Bruce Lee sempre explicou que a melhor defesa é a mais simples e eficaz – especialmente contra um estrangulamento. Lee demonstra como você pode escapar e retaliar através de contadores diretos e simples.

Nesta seção, ele também demonstra o uso de cotovelos e golpes que atingem a virilha.



Defesa contra um estrangulamento frontal, nº 1

O agressor estrangula Lee, então ele agarra o pulso do agressor para aliviar a pressão em seu pescoço, como na foto 1. Mantendo seu aperto de segurança com uma mão, Lee rapidamente golpeia os olhos do agressor, como nas fotos 2 e 3. Ele então segue com uma joelhada na virilha do agressor, como nas fotos 4 e 5.

Nota: Lee não perde tempo em sua ação aqui. Em vez de tentar quebrar o aperto primeiro, ele contra-ataca diretamente. Observe que o pé direito de Lee está tocando o pé direito do agressor. Isso é para evitar que o agressor o chute ou dê uma joelhada.



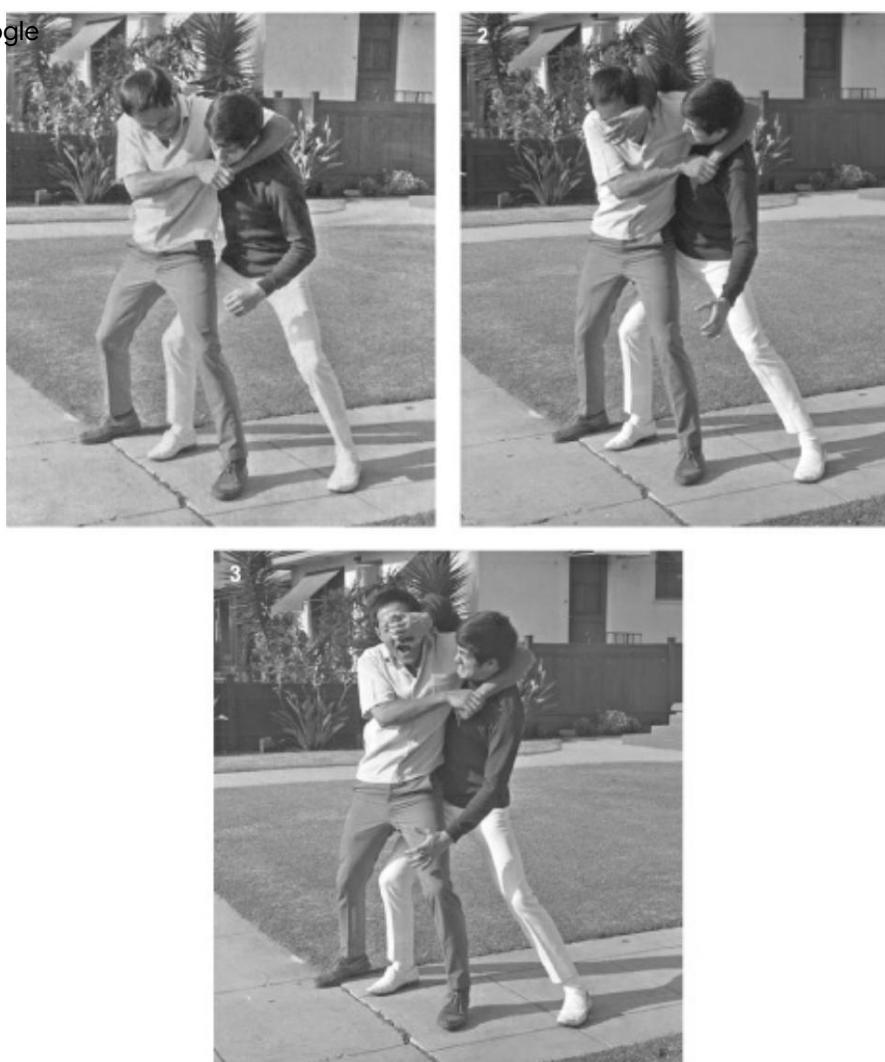
Defesa contra um estrangulamento frontal, nº 2

O agressor estrangula Lee e o empurra contra a parede, como na foto 1. Lee sai para lateral e desfere um chute frontal na virilha, como na foto 2.

Nota: Quando o agressor o estrangula, Lee consegue sair do estrangulamento e se mover ligeiramente para trás o suficiente para dar um chute frontal.

**Defesa contra um bloqueio de cabeça, nº 1**

O assaltante tem Lee em uma chave de cabeça, como nas fotos A e B. Lee rapidamente revida com um golpe de dedo nos olhos do assaltante, com a mão livre, como na foto C.



Defesa contra um bloqueio de cabeça, nº 2

O agressor tem Lee em uma chave de braço, como na foto 1. Lee consegue colocar a mão direita sobre ombro e garra do agressor em seu rosto, como nas fotos 2 e 3.



Defesa contra um bloqueio de cabeça, nº 3

O assaltante tem Lee em uma chave de cabeça, como na foto A. Lee vira o corpo para perto do assaltante e, com a mão livre, como na foto B, bate na virilha do assaltante, como na foto C.

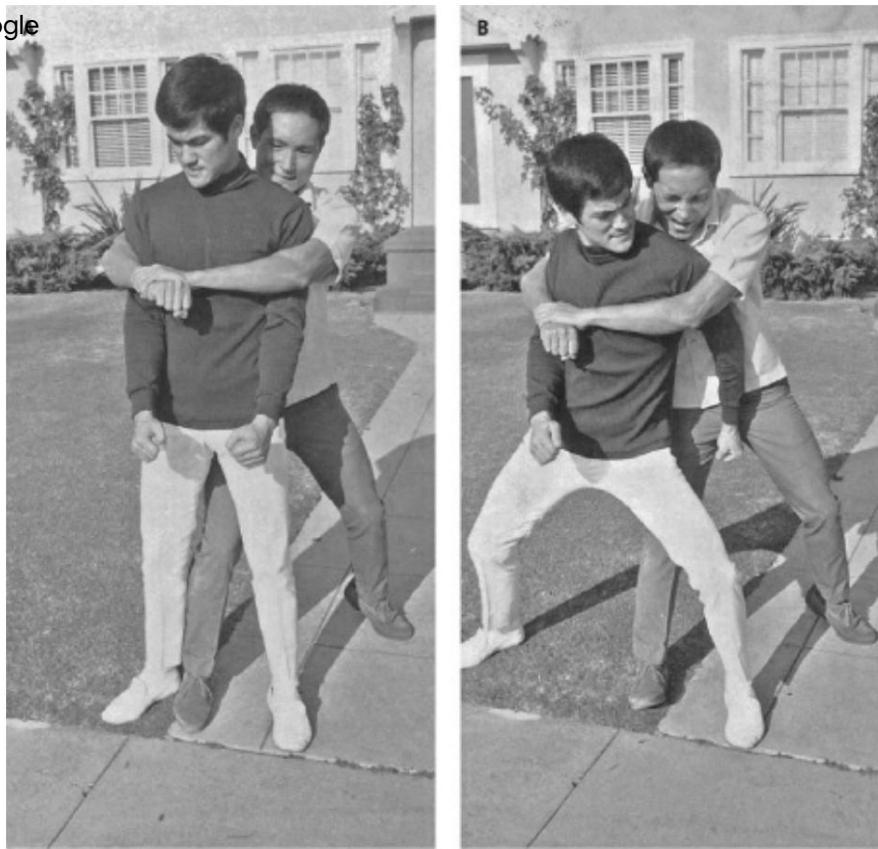
Nota: Sempre que você for pego em uma chave de cabeça, você deve agir rápido com um contra-ataque ou então o assaltante irá arrastá-lo para o chão, tornando mais difícil se libertar.



Defesa contra um estrangulamento traseiro

O agressor estrangula Lee pelas costas e também agarra sua mão direita, como na foto 1. Lee se move levemente para a direita e aplica um golpe de cotovelo esquerdo nas costelas do agressor, como na foto 2.

Nota: O agressor está tentando estrangular Lee e dobrar seu corpo para trás, mas antes de ser colocado em uma posição vulnerável, Lee se move para a direita e dá um tiro certeiro na área exposta da costela do agressor.



Defesa contra um abraço de urso (braços presos)

O agressor tem Lee em um abraço de urso, como na foto A. Para sair disso, Lee dá um passo para fora, abaixa seu peso levemente para soltar o agressor e executa um golpe com a mão esquerda em sua virilha, como em foto B.

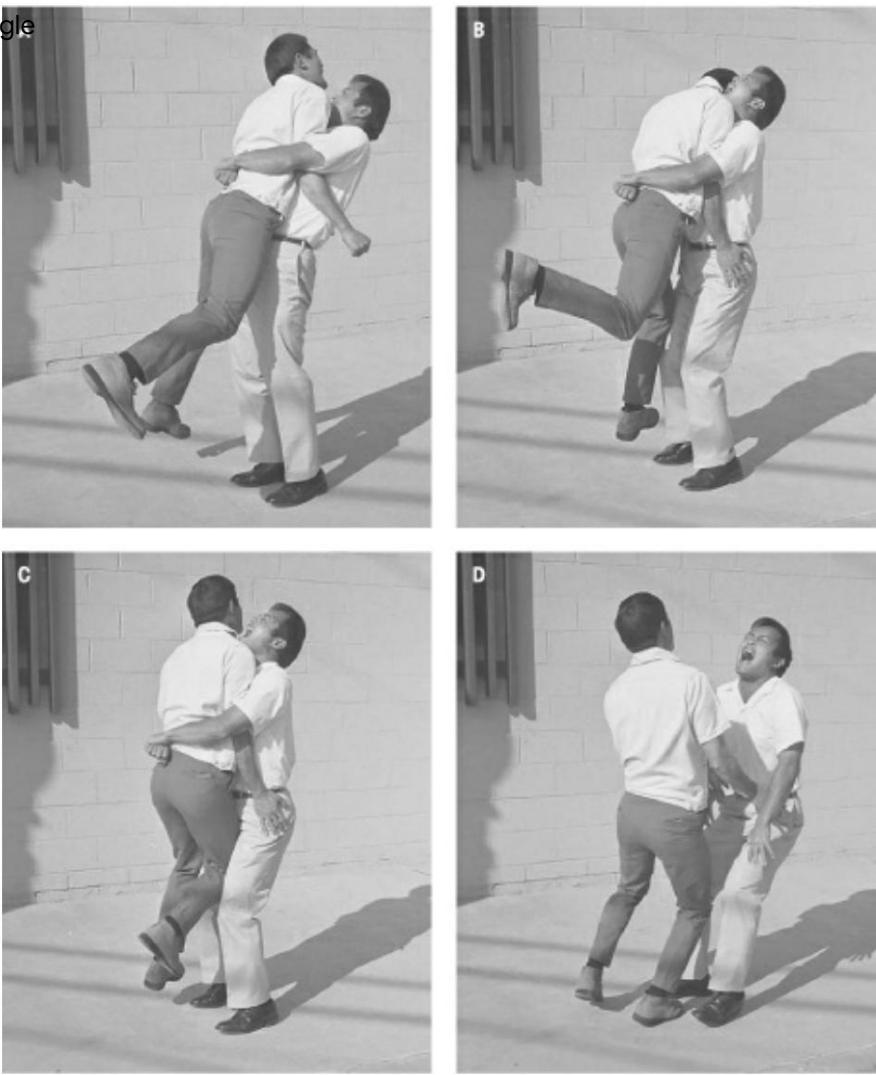
Nota: Esta manobra requer prática constante porque existem vários movimentos coordenados que você precisa fazer em uma fração de segundo. Isso é especialmente verdadeiro se o agressor for uma pessoa forte.



Defesa Contra um Abraço de Urso (Armas Livres)

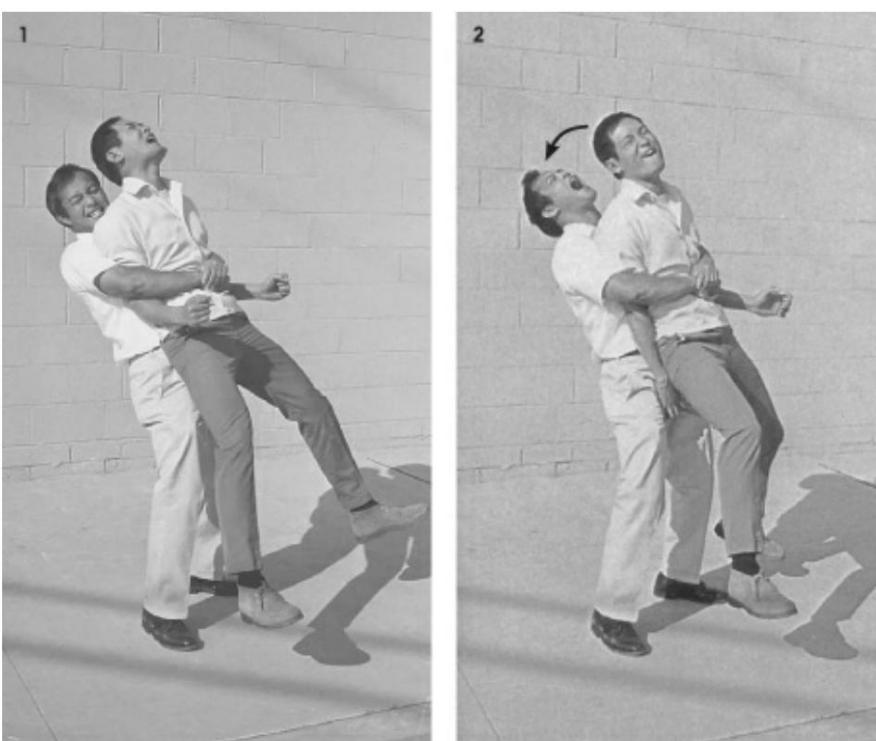
O assaltante tem Lee em um abraço de urso, mas seus braços estão livres, como na foto 1. Em vez de tentar se libertar do aperto, Lee apenas desfere uma cotovelada reversa no rosto do assaltante, como na foto 2.

Nota: Ao desferir o golpe com o cotovelo, gire o quadril para aumentar a força.



Defesa contra um abraço de urso da frente de levantamento

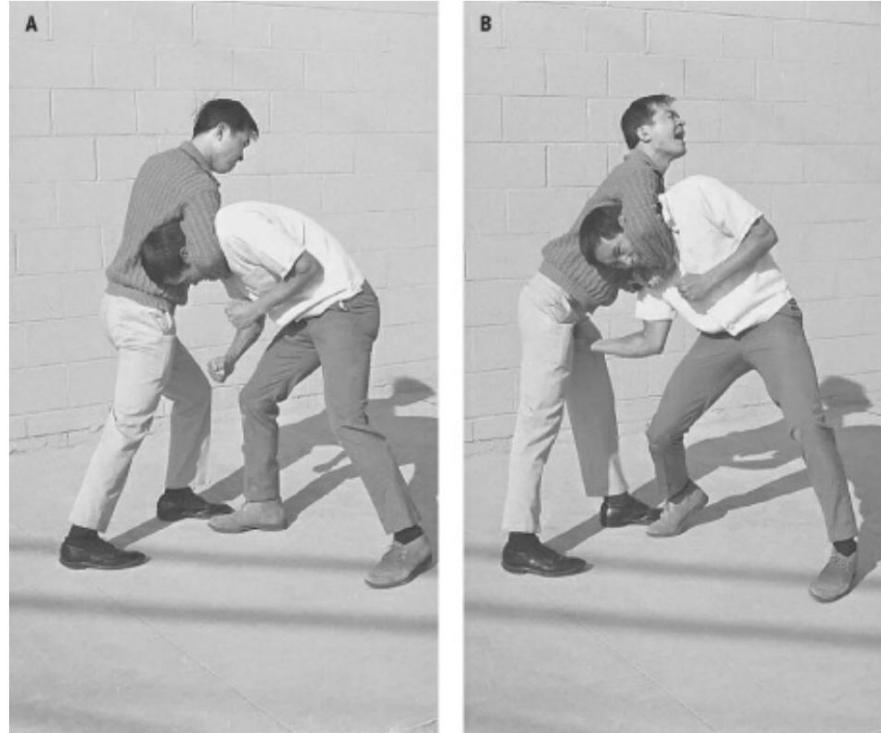
O assaltante agarra o defensor pela frente e o levanta, como na foto A. O defensor joga o pé para trás e dá uma joelhada para cima na virilha do agressor, como nas fotos B a D.



Defesa contra um abraço de urso traseiro de levantamento

O assaltante agarra o defensor pelas costas e o levanta dos pés, como na foto 1.
o defensor joga a cabeça para trás e bate no rosto do agressor, como na foto 2.

Nota: Para se defender do abraço de urso da frente, você tem uma segunda ou terceira chance de atacar, mesmo se você errar a virilha, porque o agressor não pode fazer nada com você enquanto ele continuar abraçando você. Para o abraço de urso traseiro, você corre o risco de ter a cabeça cortada, mas o agressor também sofrerá ferimentos.

**Defesa Contra um Bloqueio de Cabeça Frontal**

O assaltante tem o defensor em uma chave de cabeça frontal, como na foto A. Antes que ele possa derrubá-lo ao solo, o defensor mira e dá um soco na virilha do assaltante, como na foto B.

Nota: Às vezes, em combates de curta distância, você pode acabar em uma chave de braço. A maioria coisa importante a fazer é contra-atacar rapidamente para que você não fique preso no chão.



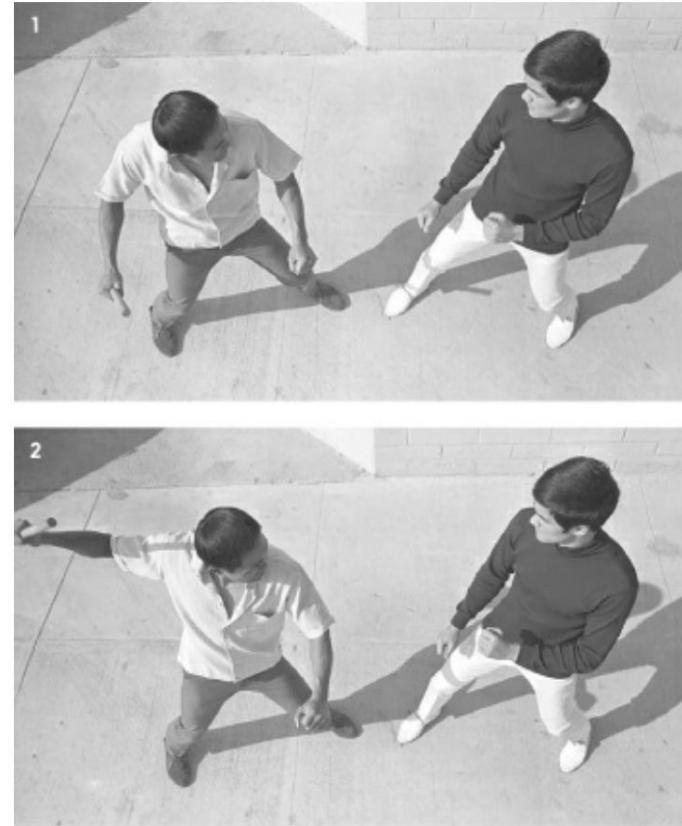
Defesa contra um assaltante armado

Defender-se contra um assaltante desarmado é bem diferente de enfrentar alguém com uma faca ou arma. Se você praticar autodefesa contra alguém usando uma arma de brinquedo ou um fac-símile de uma arma, você pode executar uma técnica com projeção. Mas se você enfrentar uma arma ou faca de verdade pela primeira vez, provavelmente terá calafrios nas costas ou até mesmo congelará, especialmente quando você sabe que um deslize pode significar a morte.

Somente a prática constante pode lhe dar uma sensação de conforto ou confiança, mas a prática não representa as condições da rua. Ir contra um clube ou staÿ não é tão assustador quanto ir contra uma adaga ou arma de verdade.

A arma mais perigosa, naturalmente, é a arma. Um assaltante empunhando um porrete, faca ou staÿ irá telegrafar seu movimento, mas com uma arma, apenas um pequeno aperto no gatilho é tudo o que você notará.

Bruce Lee demonstra algumas técnicas contra um assaltante armado, mas sempre enfatizou: "Você está em desvantagem contra alguém com uma arma, então fique longe dele".



Defesa Contra um Clube, No. 1

O taco bate em Lee, como nas fotos 1 e 2. Afastando-se apenas o suficiente para deixar o taco errar, como na foto 3, Lee revida com um chute lateral no corpo do agressor, como nas fotos 4 e 5.



Defesa Contra um Clube, nº 2

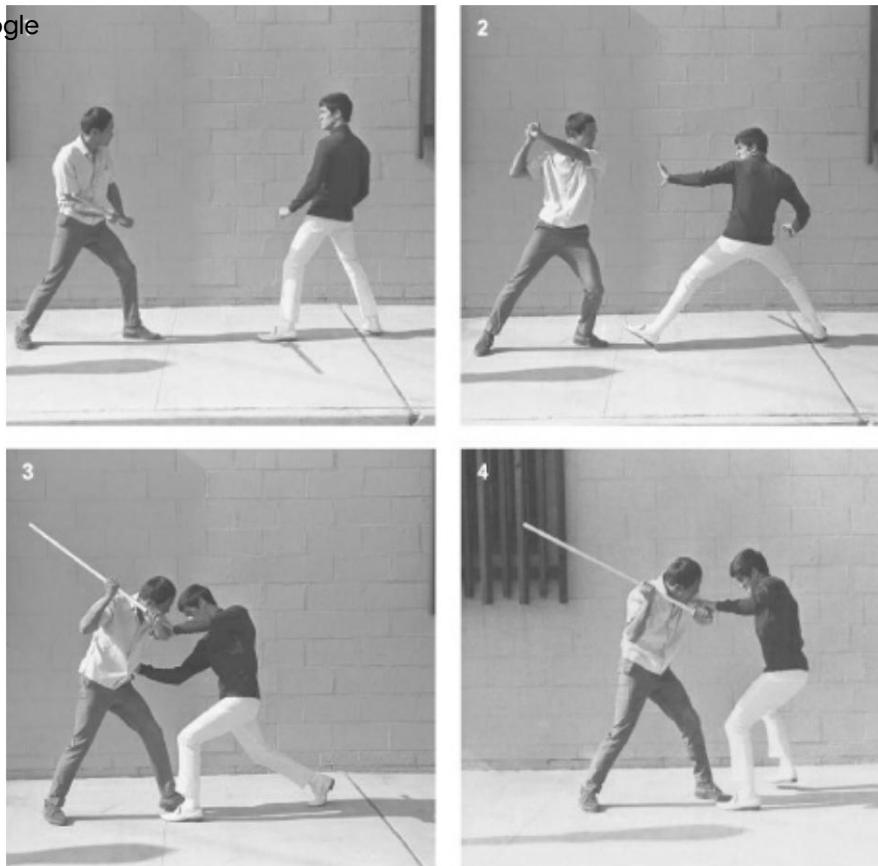
O assaltante golpeia Lee, como na foto 1, que se abaixa sob o golpe, como na foto 2. Lee então agarra a manga do assaltante, como na foto 3, forçando-o para baixo. Ele então imediatamente contra-ataca com uma joelhada no rosto, como na foto 4.



Defesa Contra um Clube, nº 3

O agressor, com as duas mãos em um porrete, jabs na barriga de Lee, como na foto A. Lee bloqueia o jab e move seus quadris para o lado antes de aplicar um jab de dedo nos olhos do agressor, como na foto B.

Nota: Contra um taco ou um tubo de chumbo, você deve ter um bom timing e conhecer sua distância. Um deslize pode deixá-lo em grave perigo e, na maioria dos casos, você não terá uma segunda chance. A prática é tudo.



Defesa Contra um Cajado: Jamming

Na foto 1, o assaltante tenta dar um golpe de staÿ em Lee. Lee move-se rapidamente em direção ao assaltante, como na foto 2, e aperta o braço do assaltante com a mão esquerda enquanto soca o corpo do assaltante com a direita, como na foto 3. Segurando o braço do assaltante, como na foto 4, Lee aplica um pé golpe no tornozelo que faz com que o agressor caia, como na foto 5. Lee lhe dá um soco enquanto ele cai, como na foto 6, e acaba com ele com uma pancada na costela, como nas fotos 7 e 8.



Defesa Contra um Bastão:

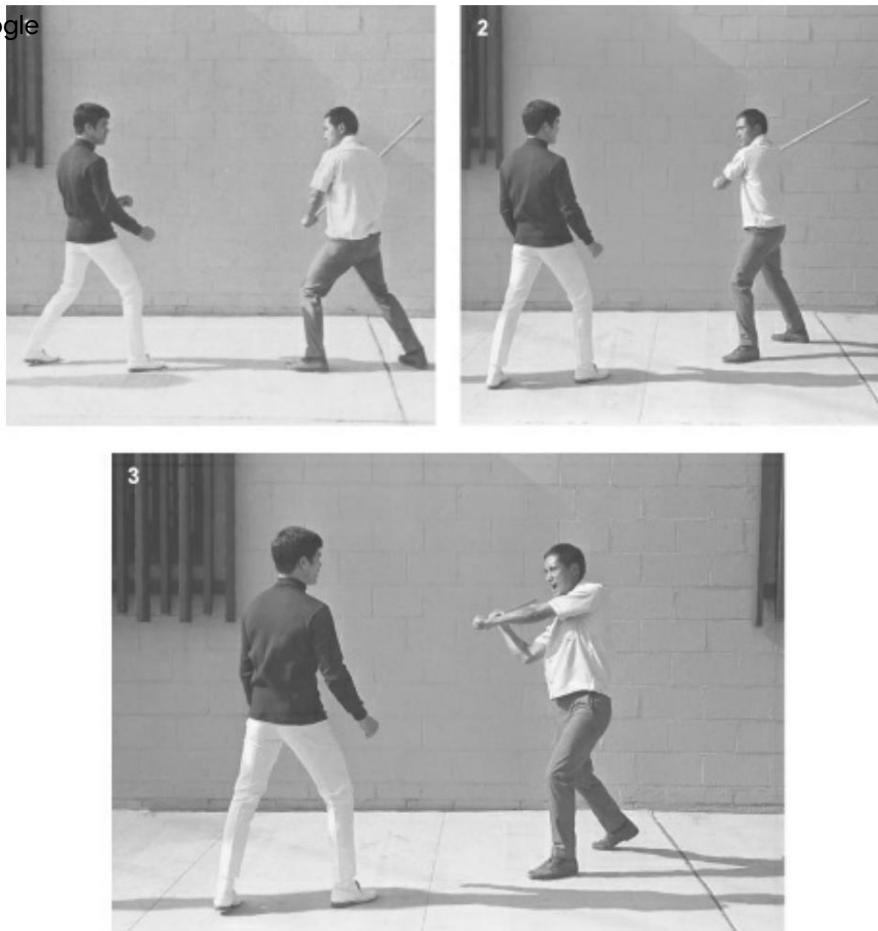
Esquivando- se O assaltante balança o staÿ em direção a Lee, como na foto 1, e Lee rapidamente se abaixa, como nas fotos 2 e 3. Assim que o staÿ passa por cima de sua cabeça, Lee rapidamente contra-ataca com um chute circular na virilha do agressor, como nas fotos 4 e 5.





Defesa Contra um Cajado: Eludindo, No. 1

Na foto 1, o assaltante dá um staÿ em Lee, que se move para trás apenas o suficiente para evitar o golpe, como na foto 2. Assim que o golpe passa por ele, Lee se move rapidamente com um chute alto reverso na cabeça do assaltante, como na foto 3.



Defesa Contra um Cajado: Eludindo, No. 2

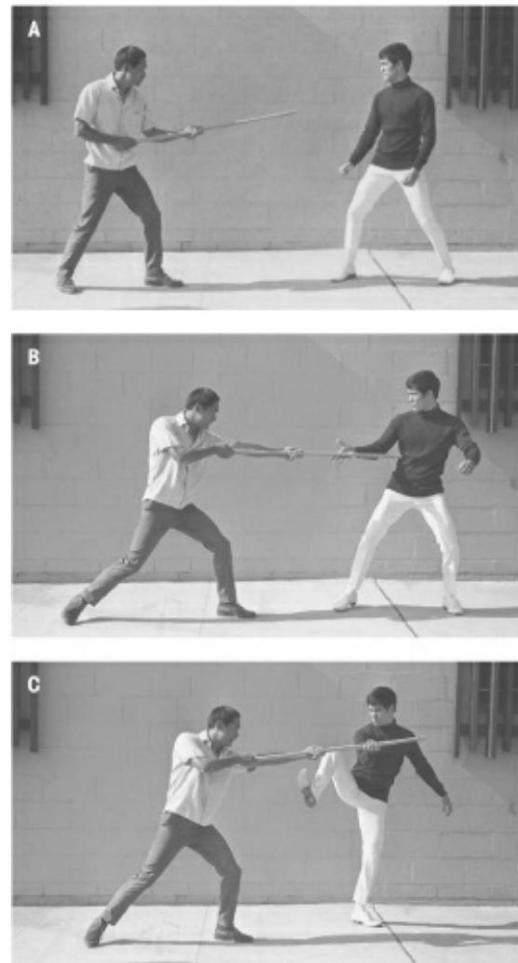
Nas fotos 1 a 3, o assaltante balança o staÿ em Lee, que recua para evitar o golpe. Assim que o golpe passa por ele, como na foto 4, Lee salta rapidamente e aplica um gancho reverso ou chute de varredura no rosto do agressor, como nas fotos 5 e 6.



Defesa Contra um Empurrão de Cajado, Nº 1

O agressor empurra o staÿ no meio de Lee, como na foto 1. Lee desvia e agarra

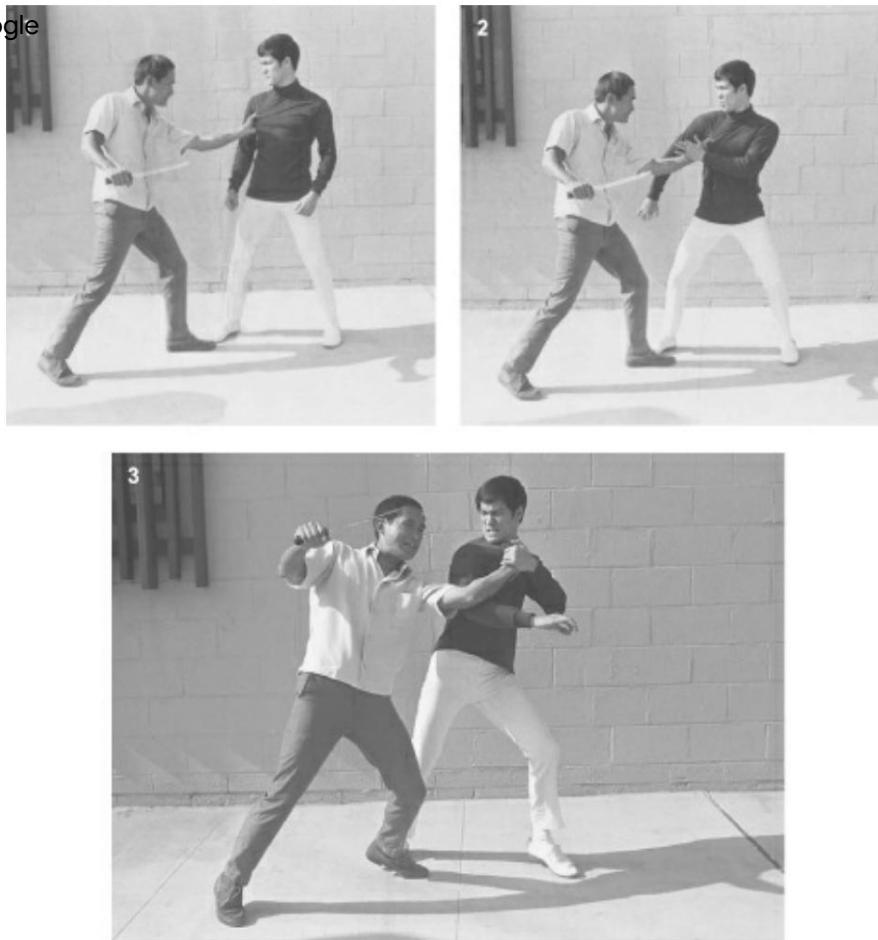
Machine Translated by Google
o stay, como na foto 2. Ele segue com um chute lateral no peito do assaltante enquanto ainda segura o cajado, como na foto 3.



Defesa Contra um Empurrão de Cajado, Nº 2

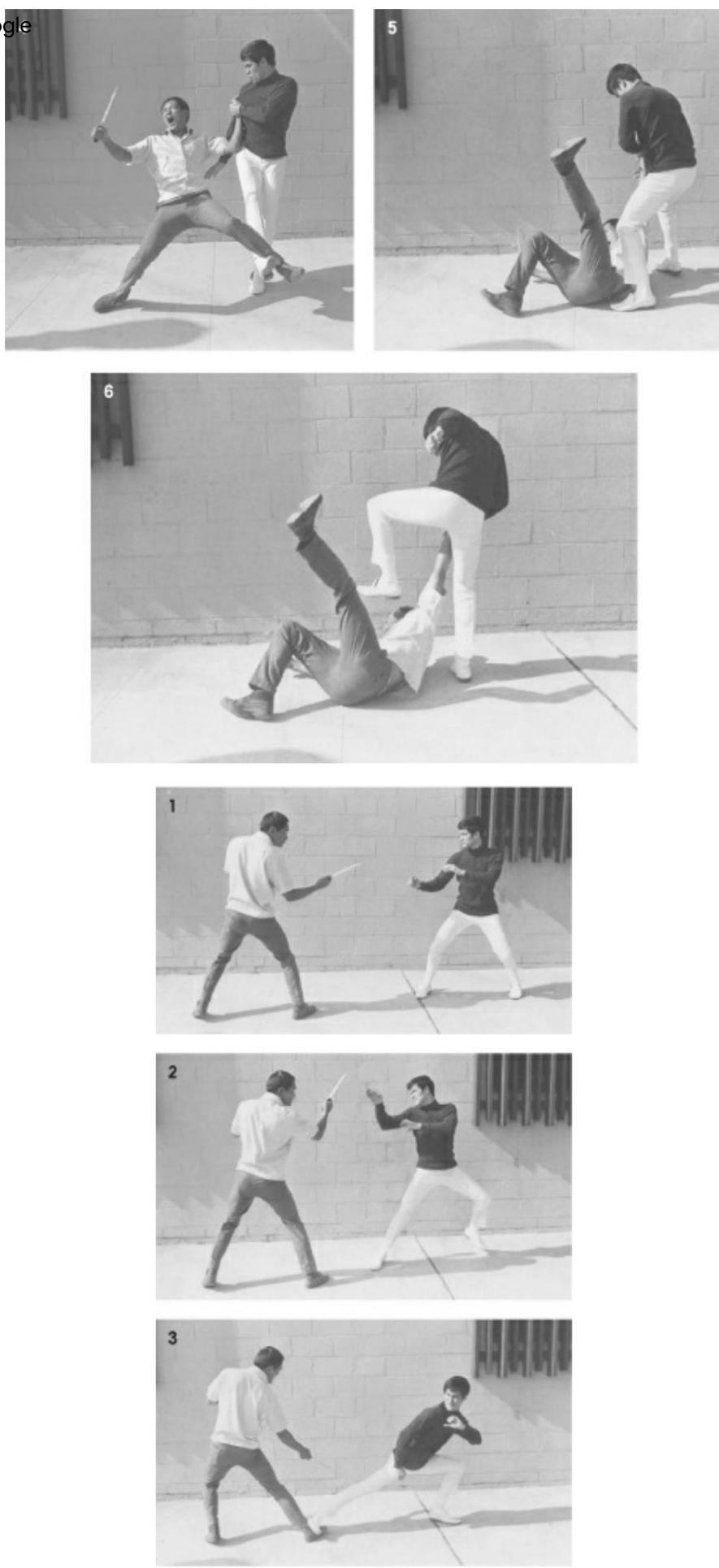
Na foto A, o assaltante enfa um stay na barriga de Lee. Lee se esquia e agarra o bastão, como na foto B. Ele então aplica um chute frontal no braço do agressor, como na foto C.

Nota: Contra um stay ou bo, você tem duas vantagens: o assaltante não pode esconder sua arma, e ele telegrafo seu movimento mais do que com um porrete ou faca. A desvantagem é que ele tem um alcance maior e pode te acertar de mais longe. É muito importante que você não julgue mal ao fechar a distância. O tempo também é importante na defesa contra uma equipe.



Defesa contra uma faca: agarrar e esfaquear

O assaltante agarra a camisa de Lee, como na foto 1, e tenta esfaqueá-lo com uma faca, como na foto 2. Lee rapidamente agarra a mão esquerda do assaltante e balança o braço direito no cotovelo do assaltante, como na foto 3. Na foto 4 , Lee também o derruba simultaneamente com uma varredura com o pé direito. Assim que o agressor cai no chão, como na foto 5, Lee segue com um pé esmagador no corpo do agressor, como na foto 6.



Defesa contra um golpe de faca, nº 1

Na foto 1, Lee enfrenta um assaltante com uma faca. Antes de atacar, Lee finge um golpe de dedo para

Machine Translated by Google
o rosto do assaltante, o que faz com que ele reaja, como na foto 2. Nesse instante, Lee o chuta no tornozelo, deixando espaço suficiente entre o assaltante e ele mesmo para aplicar o chute, como na foto 3.



Defesa contra um golpe de faca, nº 2

O agressor se aproxima de Lee com uma faca, como na foto A. Lee aplica um chute crescente em pulso do assaltante, como na foto B, fazendo-o largar a faca, como na foto C.



Defesa Contra Balanço de Faca

O defensor fica frente a frente com um agressor empunhando uma faca, como na foto 1. Quando o agressor aponta a faca para ele, o defensor rapidamente se esquiva do ataque dando um passo para trás, como na foto 2. No instante em que o zagueiro vê uma abertura após a faca passar por ele, como na foto 3, ele avança e aplica um chute lateral na parte de trás do joelho do agressor, forçando-o a cair no chão, como na foto 4.



Nota: Encarar uma pessoa com uma faca é bastante assustador, a menos que você esteja mentalmente preparado para esse tipo de situação. Se você não tiver, você deve começar imediatamente. Se você encontrar alguém com uma faca algum dia, você não quer congelar durante esse momento.

Cuidado: Sempre evite um encontro com uma pessoa armada, se possível.



Defesa Contra uma Arma: Frente

O agressor aponta uma arma para Lee, como na foto 1. Na foto 2, Lee reage rapidamente dando um passo à frente, torcendo o quadril e simultaneamente aparando e agarrando o pulso do agressor para que Lee não fique na linha de fogo. Com a mão livre, Lee ataca a garganta do assaltante, como na foto 3, e então desliza a mão ao longo do braço do assaltante até agarrar o pulso do assaltante e o segue com o dorso esquerdo, como na foto 4.



O agressor aponta uma arma para as costas de Lee, como na foto 1. Lee revida girando o corpo no sentido anti-horário e usando o braço para desviar a mão do agressor e se mover para fora da linha de fogo, como na foto 2. Na foto 3, Lee agarra o pulso do assaltante e ataca a garganta do assaltante com a mão livre. Ele segue com vários golpes na cabeça, como na foto 4.



Nota: Como mencionado anteriormente, tirar uma arma de uma pessoa é muito arriscado. Não há como tirar uma arma de um atacante à distância. Antes que você possa alcançar o agressor, ele só precisa apertar o gatilho. A única chance que você terá contra uma arma é de perto. Mesmo assim, é difícil, e você não pode cometer nenhum erro porque não haverá segunda chance.



Defesa Contra Múltiplos Agressores

Se for atacado por dois ou mais assaltantes, você pode estar em desvantagem real, a menos que esteja mais bem preparado para lutar do que eles. Embora Bruce Lee tenha explicado que ele usa a postura não ortodoxa (pata sul) enquanto luta para que ele possa depender principalmente de seu pé e mão direita, você deve ser capaz de usar seus membros esquerdo e direito proficientemente contra vários assaltantes.

Naturalmente, defender-se contra vários agressores é mais difícil do que contra um indivíduo, porque você precisa estar ciente das posições de todos os seus agressores. Se você for preso por dois ou mais indivíduos, as chances de se libertar estão fortemente contra você. A força e o peso combinados deles podem ser duas vezes maiores que os seus.



Defesa contra um ataque traseiro e frontal

O assaltante A prende a mão esquerda de Lee atrás das costas e segura sua camisa por trás, como na foto 1. O assaltante B dá um soco de direita no rosto de Lee, como na foto 2. Na foto 3, Lee se esquiva do golpe, gira para a direita — liberando seu braço do agressor A — e aplica um backyist nas costelas de A. Ele então dá um soco na garganta do agressor B, como na foto 4, e finaliza o agressor A com um chute lateral alto, como nas fotos 5 e 6.



Defesa contra agressores depois de ser preso à parede

Na foto 1, Lee está preso na parede por dois assaltantes. Ele rapidamente desfere um chute lateral na virilha do assaltante A e bloqueia a reta esquerda que é lançada pelo assaltante B, como na foto 2. Ele segue com um cruzamento de direita e um chute frontal na virilha do assaltante B, como nas fotos 3 e 4.



Defesa contra agressores de uma posição deitada

Deitado no chão, Lee é atacado por assaltantes de ambas as direções, como na foto 1. Na foto 2, Lee usa as mãos para parar o chute lançado pelo assaltante A, e simultaneamente aplica um chute de estocada no joelho do assaltante B, derrubando-o ele no chão, como na foto 3. Segurando o pé do agressor A, Lee então aplica um chute para a frente em sua virilha, como nas fotos 4 e 5.

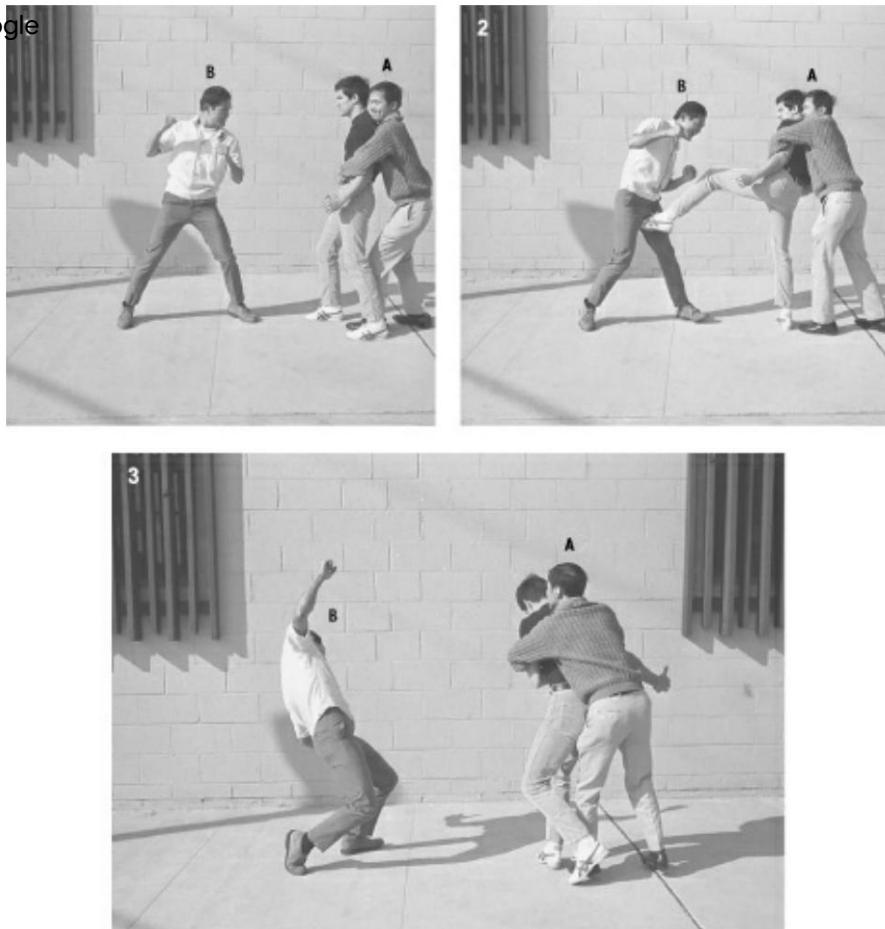




Defesa contra uma emboscada

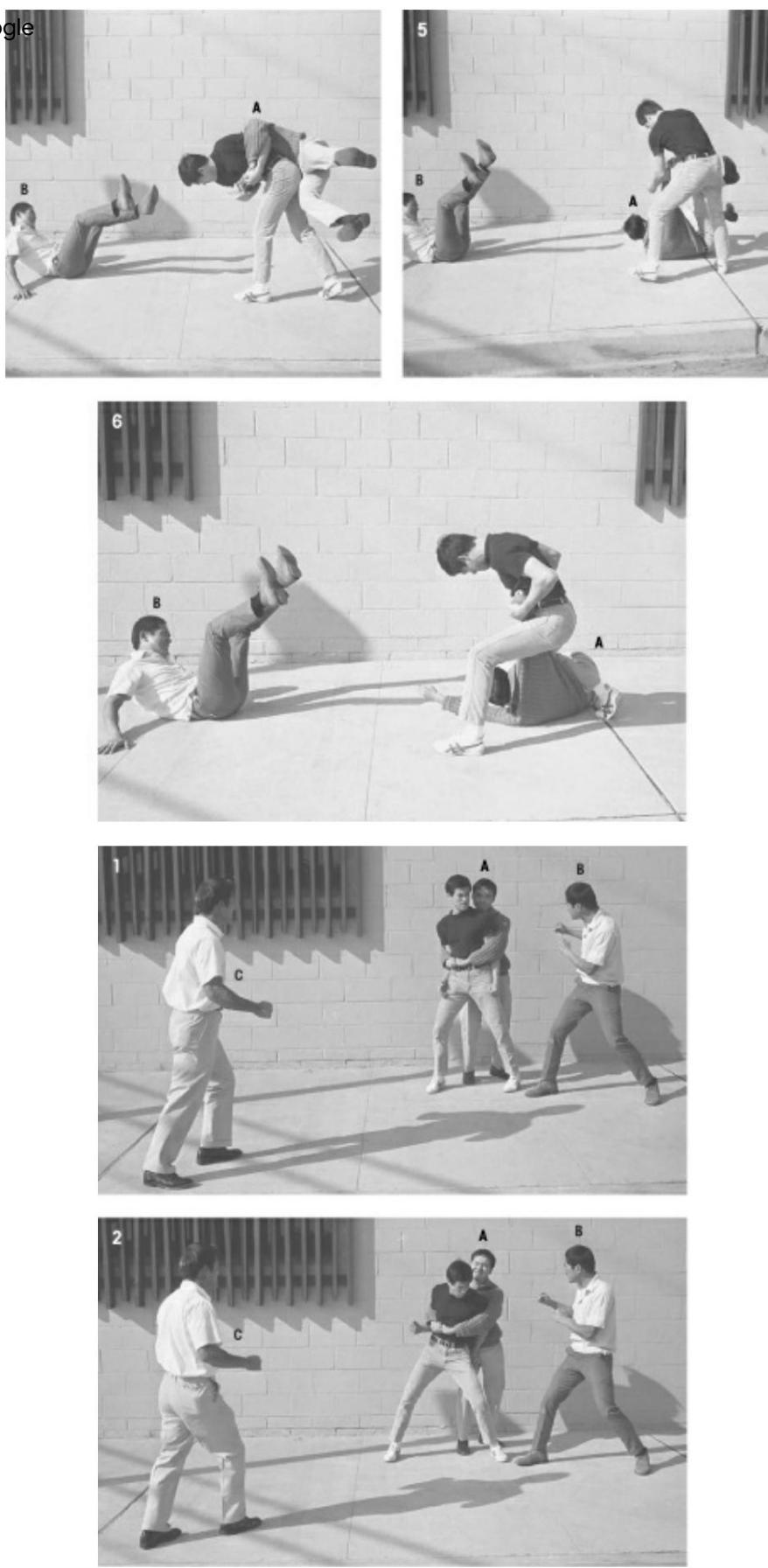
Enquanto caminha, Lee é parado pelo assaltante A, como nas fotos 1 e 2. Lee agarra o pulso do assaltante A, dedo espeta seus olhos, segue com um gancho no queixo, como nas fotos 3 e 4, e manda o assaltante caindo no chão à sua frente, como na foto 5. Quando o agressor B vem em socorro de seu companheiro caído, Lee o cumprimenta com um chute de gancho no peito, como nas fotos 6 e 7.





Defesa Contra Abraço de Urso e Ataque Frontal O

agressor A abraça Lee prendendo seus braços enquanto o agressor B se prepara para golpeá-lo, como na foto 1. Na foto 2, Lee contra-ataca com um chute frontal esquerdo na virilha do agressor B. Lee então coloca o pé esquerdo para trás, segura os braços do agressor A e o joga no chão com uma torção do corpo, como nas fotos 3 e 4. Lee termina o agressor A com um soco direto no rosto, como nas fotos 5 e 6.



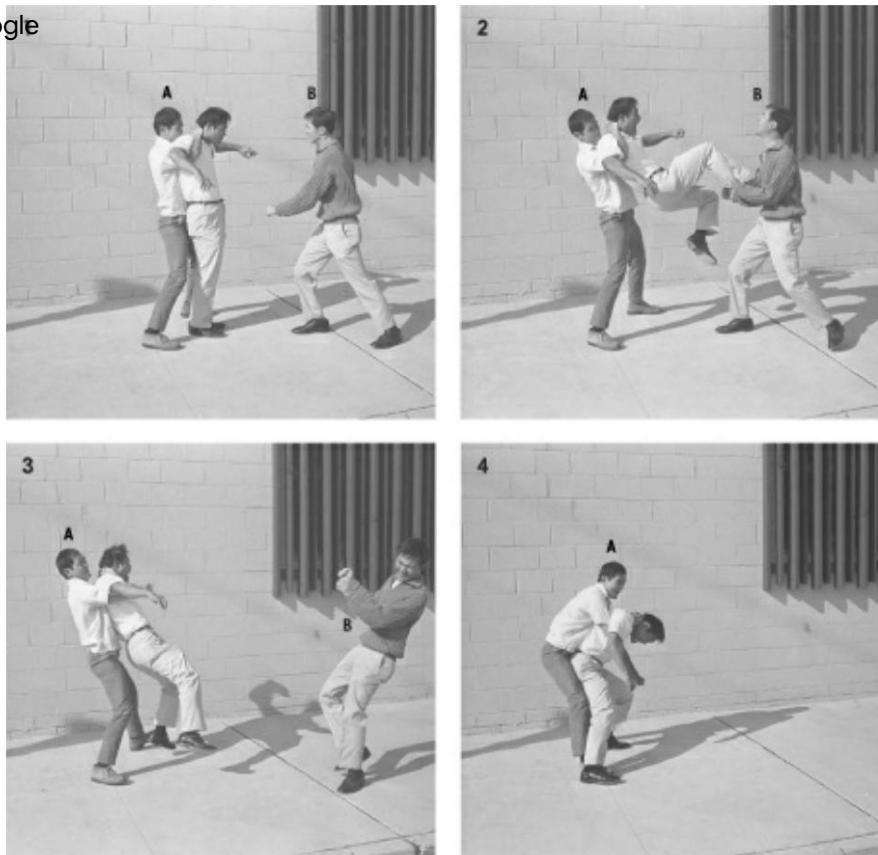
Defesa contra um abraço de urso e dois ataques frontais

Na foto 1, Lee é preso em um abraço de urso pelo agressor A enquanto os agressores B e C se preparam para entrar. Lee rapidamente ataca a virilha do agressor A, como na foto 2. Nas fotos 3 e 4, com um movimento de varredura, Lee corta a garganta do agressor A com a mão esquerda e dá um soco no ag-

Machine Translated by Google

B com a direita. Ele finaliza o agressor C com um chute lateral no peito, como na foto 5.





Defesa contra um Full Nelson e um ataque frontal

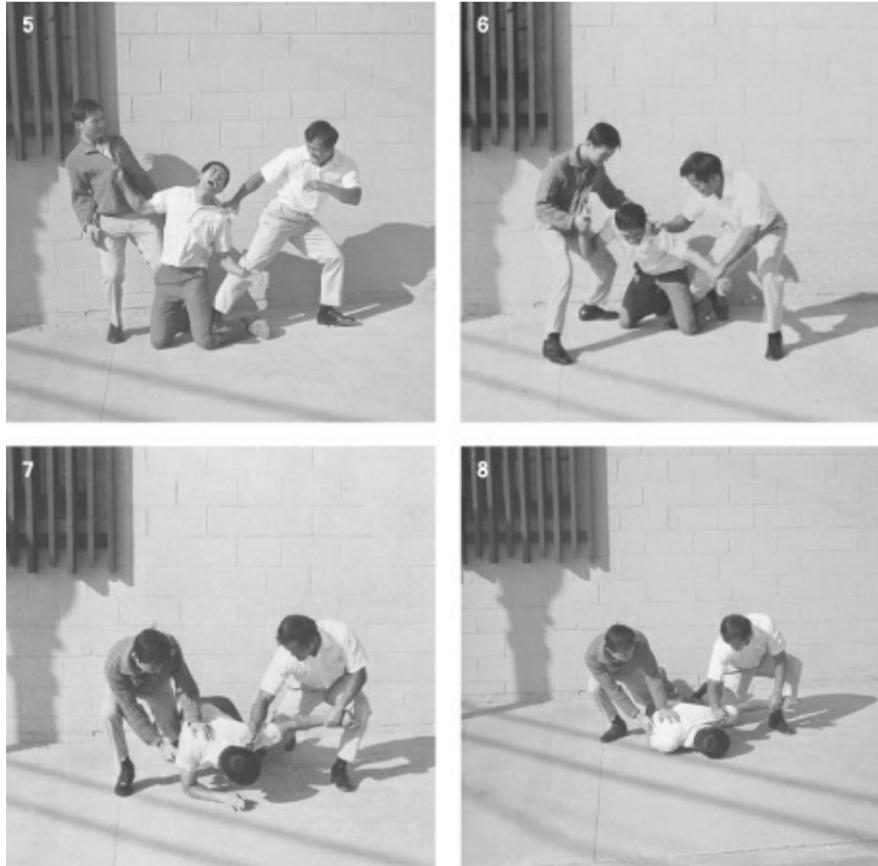
Enquanto segurado em full nelson pelo atacante A, o atacante B se move em direção ao defensor, como na foto 1. Saltando alto no ar, o defensor chuta o peito do atacante B, o que o faz cambalear para trás, como na foto 2. Como o defensor cai de pé, como na foto 3, ele se inclina para frente e levanta o pé direito, batendo com força no peito do pé do agressor A, como nas fotos 4 e 5. Quando o agressor A solta a pegada, o defensor contra-ataca com uma cotovelada no rosto , como nas fotos 6 e 7.



Ajudar uma vítima ou amigo

Na foto 1, o amigo do zagueiro está sendo empurrado por um valentão. O valentão não viu o defensor, então ele rapidamente se aproxima do valentão, como na foto 2, agarra seu ombro, como na foto 3, e desfere um chute lateral atrás do joelho, deixando-o de joelhos, como nas fotos 4 e 5. Em seguida, o defensor e seu amigo agarram os pulsos do valentão, como na foto 6, e o prendem

no chão com o rosto para baixo, como nas fotos 7 e 8.



Nota: Quando dois ou três indivíduos atacam você, eles normalmente são superconfiantes e atacam de forma imprudente. Esta é uma vantagem adicional para você, porque eles são obrigados a deixar uma abertura que normalmente não deixariam durante um encontro individual. Como você geralmente não tem uma segunda chance em um ataque de múltiplos assaltantes, você precisa ter certeza de que suas técnicas são executadas com eficácia. Você não pode se preocupar em tentar não mutilar seus agressores. Você tem que dar a luta tudo que você tem.



Capítulo 24

Defesa de uma posição vulnerável

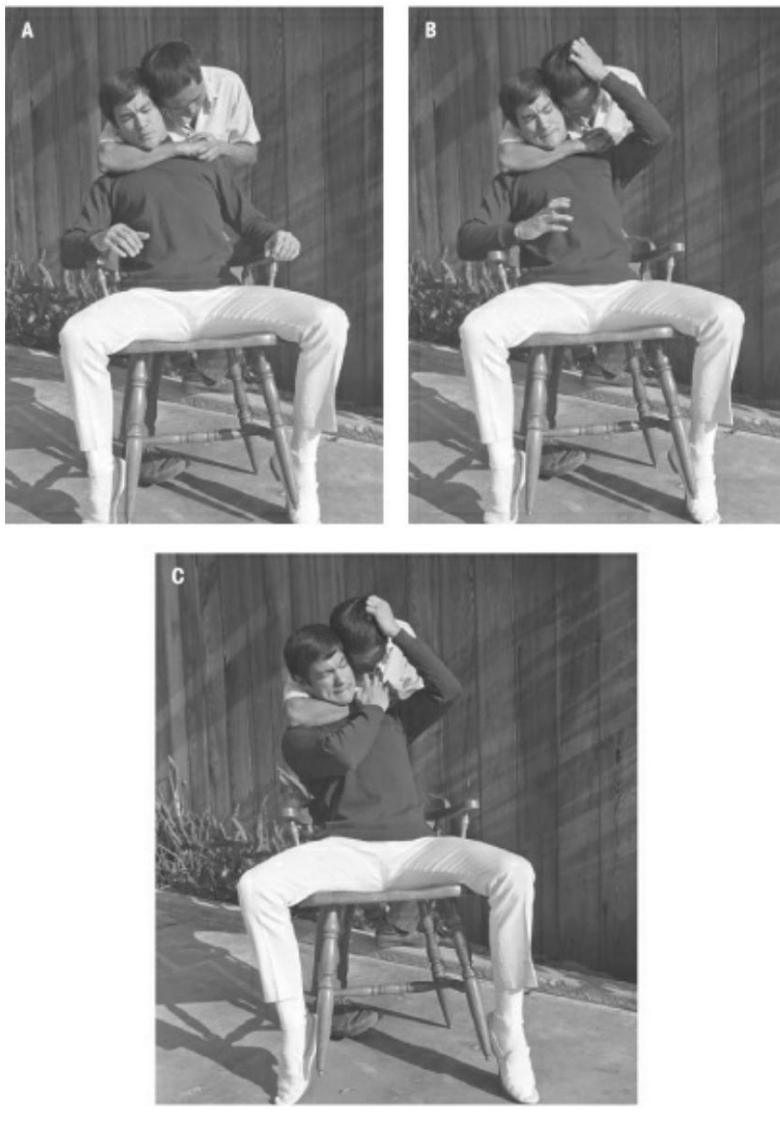
Bruce Lee incluiu este capítulo porque acreditava que um ataque pode vir de qualquer lugar, mesmo quando você está sentado em uma cadeira ou deitado. Ou você pode se surpreender e ter que lutar de uma posição propensa, como quando está preso nas costas.

Para Lee, qualquer defesa é boa, o que significa que sua entrega de chutes ou socos não precisa ser bonita ou pitoresca. Em autodefesa, vale tudo – qualquer maneira de sair de uma situação sem se machucar – seja um arranhão, mordida, beliscão, etc.



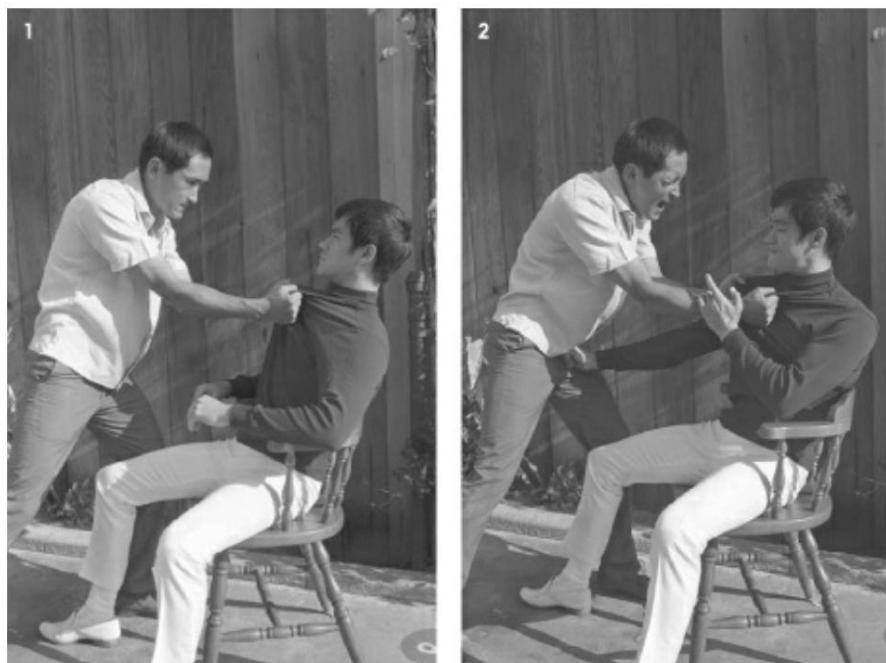
Defesa de uma cadeira: ataque frontal, nº 1

Sentado em uma cadeira, Lee é abordado por um assaltante, como na foto 1. Sem avisar, o assaltante o ataca, como na foto 2, e Lee instintivamente desfere um chute frontal na virilha sem se levantar, como na foto 3.



Defesa de uma cadeira: ataque traseiro

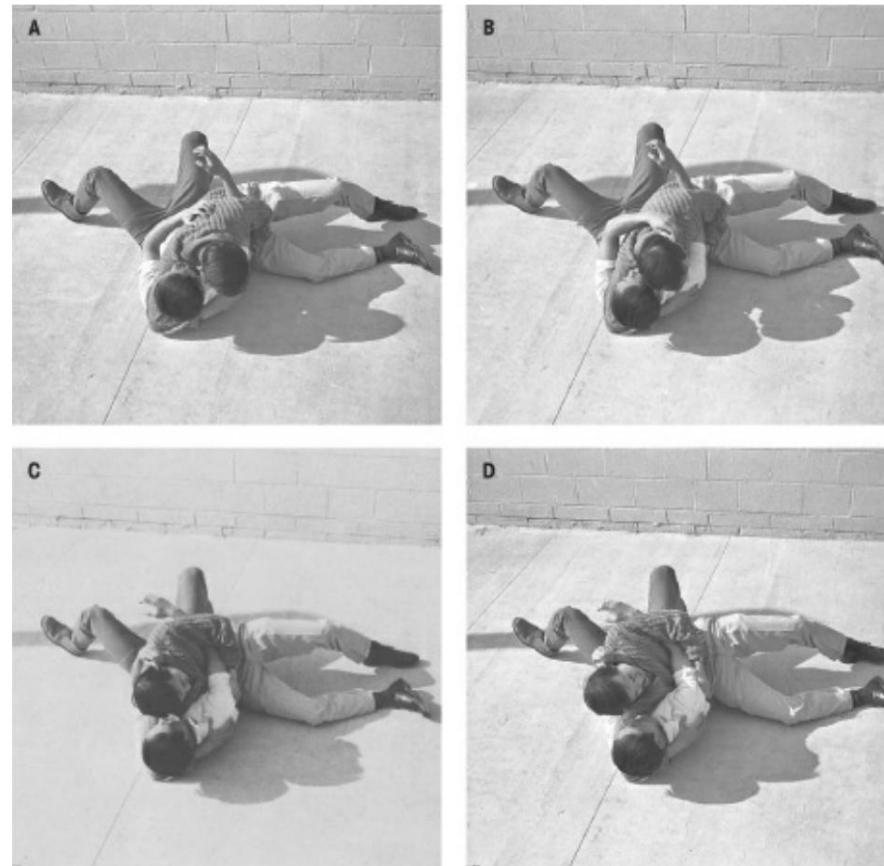
Lee se senta em uma cadeira e é surpreendido por um assaltante que se esgueira por trás dele e aplica uma chave de cabeça, como na foto A. Nas fotos B e C, Lee agarra o cabelo do assaltante e aplica um golpe de dedo em seus olhos.



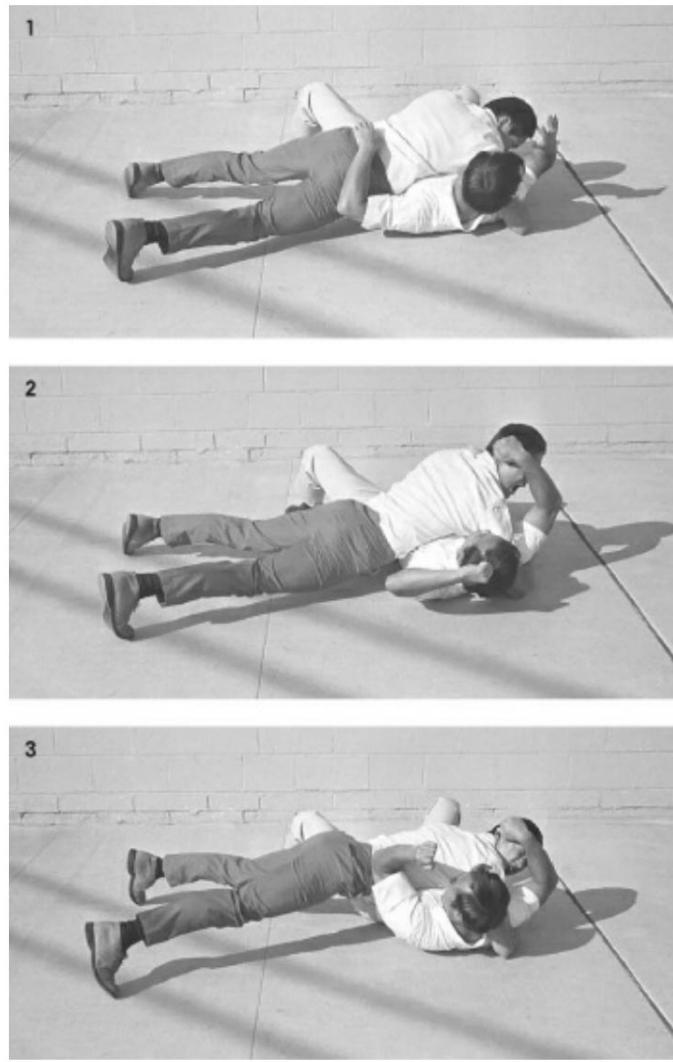
Defesa de uma cadeira: ataque frontal, nº 2

Enquanto está sentado em uma cadeira, Lee é surpreendido por um assaltante, que agarra a frente de sua camisa com as duas mãos, como na foto 1. Lee rapidamente contra-ataca com um soco de direita na virilha do assaltante, como na foto 2.

Nota: Para aplicar técnicas em qualquer um desses ataques, você deve ser rápido e eficaz. Você está em uma posição desvantajosa, e uma reação lenta de sua parte pode significar mais problemas. Por exemplo, se o agressor conseguir derrubá-lo da cadeira e prendê-lo, você terá que aplicar outras técnicas que não são tão simples, e pode demorar mais para você se libertar ou incapacitar o agressor.

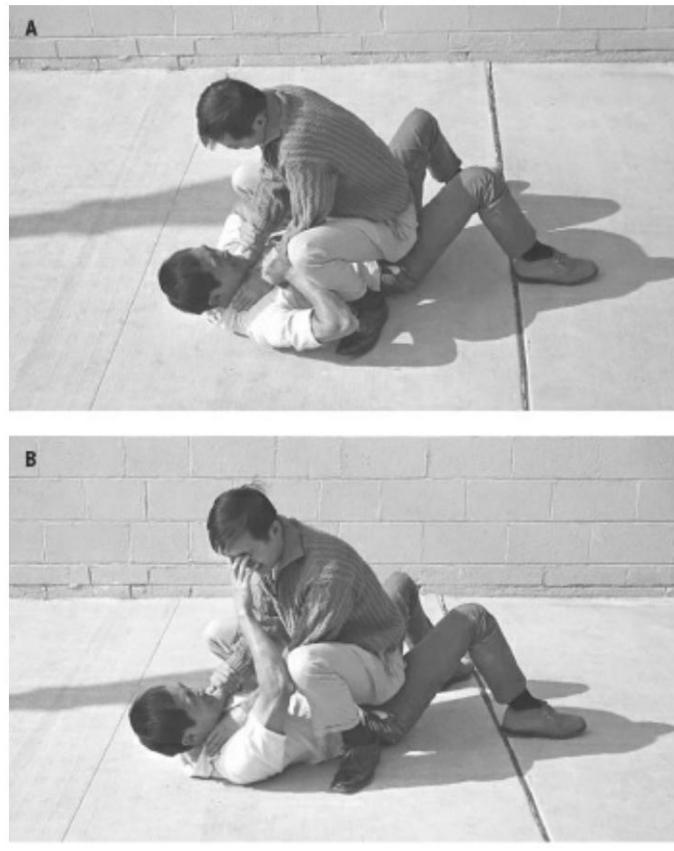
**Defesa de uma posição deitada: Head Lock**

Na foto A, o defensor é imobilizado por um assaltante, que o prende na cabeça e tem a mão direita imobilizada. Com a mão esquerda livre, o defensor agarra a orelha do assaltante e a puxa até ele soltar, como nas fotos B a D.



Defesa de uma posição deitada: Cross-body

Na foto 1, o assaltante imobiliza o defensor em posição transversal, deixando os braços livres. O defensor agarra a orelha do agressor com a mão direita, como na foto 2, e aplica uma cotovelada em seu corpo, como na foto 3.



Defesa de uma posição deitada: estrangulamento

Na foto A, o defensor está deitado de costas com o agressor escarranchado em seu peito e estrangulando-o. O defensor segura um dos pulsos do agressor para aliviar a pressão do estrangulamento e, com a outra mão, aplica um soco de dedo nos olhos, como na foto B.

Nota: Defender-se na posição de bruços é mais difícil do que na posição vertical. Primeiro, você não é tão móvel. Em segundo lugar, você está limitado no uso de técnicas defensivas como chutar ou socar. Terceiro, por causa de sua mobilidade limitada, você pode ser facilmente superado por dois ou mais atacantes.



Defesa de bruços: Golpe com Pisada Na foto

1, o defensor está deitado de costas e o agressor, que segura o pulso direito do defensor com as duas mãos, tenta bater em seu peito. O defensor rola rapidamente em direção ao agressor e o derruba no chão, como nas fotos 2 e 3. Em seguida, ele aplica um gancho de saca-rolhas esquerdo na virilha, como nas fotos 4 e 5.



ÍNDICE

UMA

Músculos abdominais, 17-19, 27, 76
Exercícios aeróbicos, 8-11
Air bag, 85, 171, 173
Velocidade de alteração, 352
Emboscada, 370-373, 458-459
Tensão antagônica, 12, 26
Air bag para aparelhos e
equipamentos, 85, 171, 173
bolsa de lona (parede), 66, 82, 99
manequim, 76-77, 82, 90, 92, 100, 111, 113-114, 124, 197, 204
Exercycle, 8
flexibilidade, 12-17
saco de pancadas pesado, 63, 75, 80-82, 99, 111, 114, 163, 168-169, 176-177, 181 bola medicinal, 18
alvo de papel, 62, 91-92, 103, 110 almofada de perfuração, 64, 82, 97-98, 103, 111, 114, 117 bola de
borracha, 76 escudo, 64-65, 83, 85, 171-173 pular corda, 8, 10, 48 saco de velocidade, 95 -96
funcionários (uso de), 55-56, 69, 173, 430-439 cilindro de aço, 68 musculação, 76

Agarrar o braço, 392-395
Ataque por combinação, 346
Ataque por desenho, 348
Ataque entrando em um carro, 368-369
Ataque lateral, 366-367
Ataque, traseiro e frontal, 452-453
Ataque, simples, 238
Ataques com chutes, 287-311
Conscientização, 116-117, 320, 353
Eixo para gerar energia, 61

Soco de costas, 88-89, 103, 151, 156, 158, 194, 272-278

Explosão para trás, 53

Embaralhamento para trás, 44-46

Maus hábitos no sparring, 162-163

Equilíbrio, 32-39

Abraço de urso, 419-422, 460-463

Batendo, 277

Segurar o cinto, 396

Balançando, 228-231, 247

Pugilista, 166

Boxe, 121

Preenchendo a distância (lacuna), 289

Ritmo quebrado, 135

C

Bolsa de lona (parede), 66, 82, 99

Sistema cardiovascular, 8

Centro de gravidade, 35, 39

Linha central, 146, 156-168, 258

Cadeira (defesa de), 470-472

Agarrar no peito, 390, 402-403, 405, 409

Chi, 69

Chi sao (exercício de mãos pegajosas), 38-39, 70, 72, 74-75, 148, 154-166

Estrangulamento, 412-414

Jogo de palmas, 103

Estilo clássico, 42, 50, 95, 97, 139-142, 151, 184, 189, 192, 197-201

Cerrando os punhos, 61

Subir escadas, 19

Aproximação ou luta interna, 23, 56, 64, 101, 121-124, 127, 143, 230, 284, 331, 360

Clube, 426-429

Ataque composto, 239

Contra-ataque, 313-337

Contra-desengajamento, 328

Contra-tempo, 316

Pés cruzados, 48

Ataque agachado, 376-377

Corte, 168

Decoy ou ataque falso, [263](#)

Defesa contra um assaltante armado, clava 425-449, arma
426-429, faca 446-449, pessoal 440-445 , 430-439

Defesa contra um assaltante desarmado, 375-387

ataque agachado, 376-377 full

swing, [379](#) hook punch, 380-382

reverse soco, [378](#) tackle, 383-387

Defesa contra estrangulamentos e abraços, abraço de urso

411-423 , estrangulamento frontal 419-422, trava de cabeça

frontal 412-414, trava de cabeça [423](#) , estrangulamento

traseiro 415-417 , [418](#)

Defesa contra agarramento, 389-409

braço agarrado, 392-395

trava de braço para trás,

[408](#) cinto de segurança,

[396](#) pegada no peito,

[390](#) pegada e soco no peito, [409](#)

half nelson, 398-399 chave de

pulso reversa alta, 406-407 pega no

peito com uma mão, [405](#) trava de pulso

reversa, [400](#) ombro agarrar por trás, [404](#)

agarrar no peito com duas mãos,

402-403 trava de pulso, [397](#)

Defesa contra múltiplos assaltantes, 451-467 emboscada,

458-459 bear hug e ataque frontal, 460-463 full nelson

e ataque frontal, 464-465 deitado, [456](#) preso na parede,

454-455

Defesa contra ataque surpresa, 365-373

emboscada de perto, 372-373 emboscada por trás, 370-371 ataque entrando em um carro, 368-369 ataque de lado, 366-367

Defesa de uma posição vulnerável, 469-477 cadeira,

470-472 posição deitada, 473-476

Lutador defensivo, [127](#)

Desviando, [277](#)

Desengate, [254](#), [278](#), [328](#)

Distância, [121](#)-[125](#), [173](#), [239](#)

perto, [23](#), [56](#), [64](#), [101](#), [121](#)-[125](#), [127](#), [142](#) longe, [130](#)-[131](#), [326](#) médio, [122](#), [128](#), [284](#), [291](#), [297](#), [326](#), [329](#), [333](#)

Dupla derivação, [152](#)

Desenho, [225](#)

Deslocamento de queda, [56](#)

Abaixando, [131](#)-[132](#), [328](#)

Manequim, [76](#)-[77](#), [82](#), [90](#), [92](#), [100](#), [111](#), [113](#)-[114](#), [124](#), [197](#), [204](#)

E

Economia de movimento, [359](#)

Equipamento (ver aparelho)

Exercícios de resistência, [10](#)-[11](#)

Envolvente, [272](#), [361](#)

Táticas evasivas, [230](#)

Exercícios

aeróbica, [8](#)-[11](#)

cardiovascular, [8](#) chi

sao (exercício de mãos pegajosas), [38](#)-[39](#), [70](#), [72](#), [74](#)-[75](#), [148](#), [154](#)-[156](#) subir escadas, [19](#) resistência, [10](#)-[11](#) flexibilidade, [12](#)-[17](#) antebraço, [77](#) isométricos, [74](#) jogging, [8](#), [53](#), [91](#)

perna, 14 aberturas
de perna, 14, 16
flexibilidade, 17 rosca
invertida, 77 extensão
reversa, 77 corrida, 8 boxe
de sombra, 10-11, 48 abdominais,
17 pular corda, 8, 10, 48
trampolim, 16 aquecimento , 12,
353 musculação, 76

Exercício, 8

F

Ataque falso, 263
Posições de sparring defeituosas, 222-223
Posturas defeituosas, 27-31
Fintas, 224-225, 242, 299
Primeira linha de ataque, 166, 211
Combinação de punho e cotovelo, 96
Cinco formas de ataque, 339-349
ataque de ângulo simples, 340-342
ataque imobilizador de mão, 343 ataque
indireto progressivo, 344 ataque por
combinação, 346 ataque por desenho,
348
Exercícios de flexibilidade, 12-17, 173
Chute rápido, 79
Energia fluindo, 69, 74, 79, 94, 154-161
Trabalho de pés , 42-57, 107, 120, 126-135, 204, 214, 230-231
Exercícios de antebraço, 77
Explosão para frente (afundo), 49-53, 80, 109, 171
Queda para frente, 56
Aleatório para frente (avanço), 42-46, 103, 174
Chute frontal, 85, 113-114, 131, 181, 195, 203-204, 320
Full Nelson e ataque frontal, 464-465
Full swing (defesa contra), 379

Boa forma, [26](#), [36](#)

Arma (defesa contra), [446](#)-[449](#)

H

Meio-tempo, [226](#)

Meio Nelson (defesa contra), [398](#)-[399](#)

Ataque immobilizador de mão, [343](#)

Técnicas de mão para ataque, [237](#)-[285](#)

Bloqueio de cabeça (defesa contra), [415](#)-[417](#), [423](#)

Saco de pancadas pesado, [63](#), [75](#), [80](#)-[82](#), [99](#), [111](#), [114](#), [163](#), [168](#)-[169](#), [176](#)-[177](#), [181](#)

Chute de gancho alto, [127](#)-[128](#), [134](#), [172](#), [174](#)

Chute lateral alto, [14](#)

Quadris (rotação de), [62](#)-[63](#), [74](#), [105](#), [222](#)

Chute de gancho, [105](#)-[112](#), [174](#), [233](#), [297](#)-[300](#), [332](#)-[335](#)

Soco de gancho (defesa contra), [380](#)-[382](#)

eu

Velocidade de iniciação, [352](#)

Portão interno, [158](#)

Por dentro da defesa alta, [184](#)-[188](#)

chute interno, [181](#)

Dentro da defesa baixa, [188](#)-[191](#), [197](#), [204](#)

Lutador inteligente, [360](#)

Exercício isométrico, [74](#)

J

Posição JKD, [22](#), [39](#), [75](#)-[76](#)

JKD entrega de soco, [66](#)-[67](#)

Movimento JKD, [49](#)

Corrida, 8, [53](#), [91](#)

K

Ki, [69](#)

Pontapés

flicky, [79](#)

frente, [85](#), [113](#)-[114](#), [131](#), [181](#), [195](#), [203](#)-[204](#), [320](#) gancho alto,
[127](#)-[128](#), [134](#), [172](#), [174](#)

gancho 14 , 105-112, 174, 233, 297-300, 322-335, chute interno, 181 polelike, 79 canela ou joelho, 288-291, 320-325 lateral, 50, 53, 79-85, 105, 112, 128, 134, 166-173, 217, 291-297, 320 snap, 79 spin, 176-179 , 302-307, 335-337 stop-kick, 168, 322, 326-332, 362 sweep, 179-181 , 308-311 empuxo, 79

Percepção cinestésica, 37

Faca (defesa contra), 440-445

Juntas (endurecimento de), 66-67

eu

Jab de chumbo, 100-101, 146, 272

Conduzir ao corpo, 250-255

Jab dedo principal, 90, 93-94, 103, 151, 156-158, 162, 209-210, 240-244, 314-317

Levando em linha reta à esquerda, 256-263

Soco direto líder, 93-96, 100, 103, 138-146

Levando direto à direita, 245-250, 317-319

Tira de couro, 92

Elevação da perna, 14

Aberturas de perna, 14, 16

Leve como pena, 48

Exercícios de alongamento, 17

Sparring de longo alcance, 233

Ritmo longo-curto-curto, 224

Lop sao (agarrando a mão), 75-76, 88-89, 154, 156, 191

Linha baixa, 24, 77, 112, 181, 197, 204, 254, 363

M

Manobrando, 126

Marcial (significado de), 208

Lutador mecânico, 360

Bola medicinal, 18

Velocidade mental, 352

Manobra de retrocesso, 128

N

Não telegráfico, 89, 101-103, 227

O

Punção de uma polegada, 72, 74

Posição de guarda, 22-39

Torneios de artes marciais orientais, 220

Lutador ortodoxo, 56

Fora do High Parry, 191-197

Fora da defesa baixa, 197, 201

P

Pak São, 75

Alvo de papel, 62, 91-92, 103, 110

Parrying, 183-205, 238, 333

Velocidade perceptiva, 352

Visão periférica, 116

Phon-sao (mão de armadilha), 154

Preso na parede (defesa contra), 454-455

Chute de poste, 79

Chute forte , 77-85

Treinamento de força, 60-85

Preparação de ataque, 360

Ataque primário, 334

Alvos primários, 208-211

Ataque indireto progressivo, 344

Força de tração , 75-77

Socos e jabs backfist,

88-89, 102, 151, 156, 158, 194, 270-276 hook, 380-382 jab

de chumbo, 100-101, 146, 272 jab de dedo principal, 90,

93-94, 103, 151 , 156-158, 162, 209-210, 239-244, 314-317

direto à esquerda, 256-263 soco direto, 93-96, 100, 103, 138-146 direto à direita, 245-250 , 317- 319

push-punch, 152 uppercut,

284-285 punho vertical, 72

Almofada de perfuração, 65, 82, 97-98, 103, 111, 114, 117

Potência de perfuração, 61-75

Empurrar-perfurado, 152

Q

Avanço rápido (afundo), 46-47, 49, 170, 174, 329

Retirada rápida, 47-48

R

Tempo de reação, 353

Ataque renovado, 258, 363

Curvatura reversa, 77

Extensão reversa, 77

Soco reverso (defesa contra), 378

Manobra Roll-and-trap, 158

Rolando, 230

Bola de borracha, 77

Correndo, 8

S

Ciência da luta, 214, 220

Shadowboxing, 10-11, 48

Escudo, 64-65, 83, 85, 171-173

Chute na canela ou joelho, 288-291, 320-325

Ritmo curto-longo-curto, 225

Sparring de curto alcance, 233

Encurte a lacuna (distância), 122

Agarrão no ombro (defesa contra), 404

Embaralhar, 42-46

Passo lateral, 53-57, 129-135, 284

Ataque de ângulo simples, 340-342

Sit-ups, 17

Habilidade em movimento, 119-135

Pular corda, 8, 10, 48

Escorregando, 328

Chute rápido, 79

Postura do canhoto (veja também postura não ortodoxa), 22-24, 54, 56

Sparring, 220-222

Velocidade, 226-227, 243

Bolsa de velocidade, 95-96

Velocidade no chute, 105-117

Velocidade na perfuração, 88-101

Treinamento de velocidade, 88-117

Chute giratório, 176-179 , 302-307, 335-337

Staff (defesa contra), 430-439

Pessoal (uso de), 55-56, 69, 173, 430-439

Cilindro de aço, 68

Manobras de entrada e saída, 231

Parar de bater, 314-319, 332, 361, 362, 363

Parar-chute, 168, 322, 326-332, 362

Stranglehold (traseira, defesa contra), 418

Mão varrendo, 50

Chute de gancho de varredura (reverso) , 179-181 , 308-311

T

Tackle (defesa contra), 383-387

Táticas, 360-363

Metas, 207-217

Chute, 79

Acerto cronometrado, 278, 363

Horário, 225-226, 243-244, 316, 355-359

Exercícios de trampolim, 16

Aprisionamento ou imobilização, 276-278

você

Postura não ortodoxa (veja também postura do canhoto), 22, 132

Uppercut, 284-285

Linha superior, 105, 174, 189, 213

V

Soco de punho vertical, 72

C

Exercícios de aquecimento, [12](#), [353](#)

Tecelagem, [228-233](#), [246](#)

Musculação, [76](#)

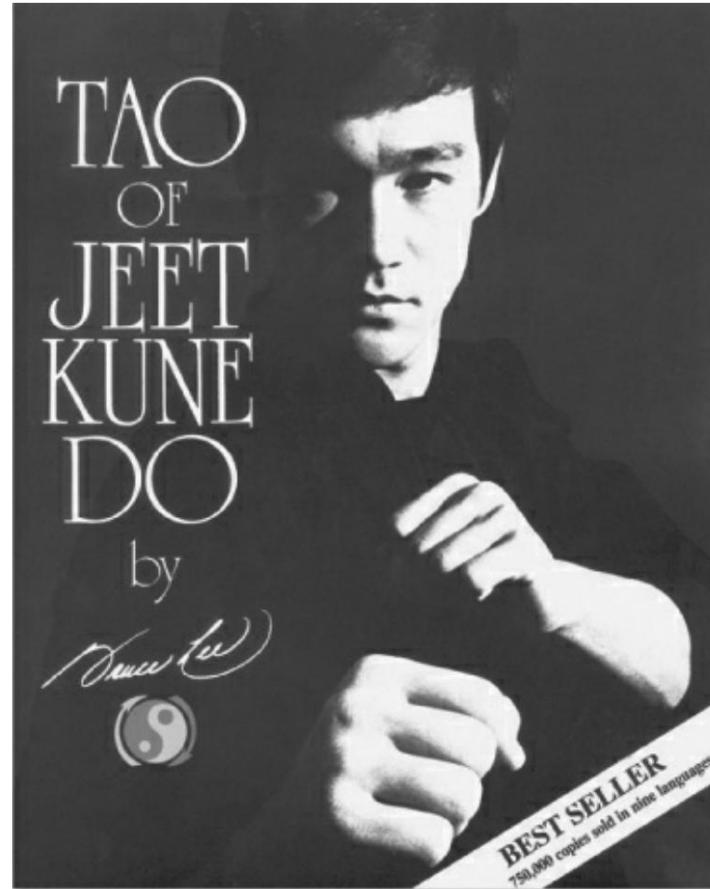
Wing Chun, [75](#), [154](#), [158](#)

Atitude vencedora, [359](#)

Bloqueio de pulso, [397](#)

Bloqueio de pulso (reverso), [400](#), [406-407](#)



**TAO OF JEET KUNE DO por Bruce Lee**

Este é o tratado de Bruce

Lee sobre sua arte marcial, *jeet kune do*. Este best-seller internacional inclui a filosofia do jeet kune do, treinamento mental e físico, qualidades marciais, ataque e estratégia. 208 págs.

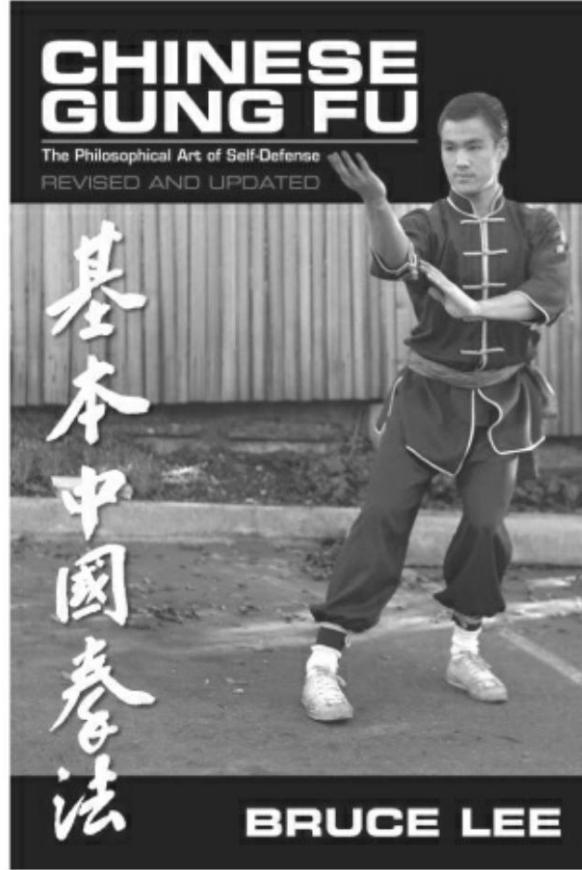
Tamanho: 8-1/2 "x 11"

ISBN-13: 978-0-89750-048-7

Código do livro 401—Varejo \$ 16,95

www.blackbeltmag.com/bruce_lee_books (800)

581-5222



GUNG FU CHINÊS REVISADO

E ATUALIZADO por *Bruce Lee Black Belt*

Books A nova edição de

Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self-Defense dá aos entusiastas e colecionadores de artes marciais exatamente o que eles querem: mais Bruce Lee. Além das explicações perspicazes do mestre sobre o gung fu, este livro elegante apresenta fotografia digitalmente aprimorada, fotos inéditas com as notas manuscritas originais de Lee, uma nova capa e contracapa e apresentações da viúva Linda Lee Cadwell e da filha Shannon Lee. 125 págs.

Tamanho: 5-1/2" x 8-1/4"

ISBN-13: 978-0-89750-112-5

Código do livro 451—Varejo \$ 12,95

www.blackbeltmag.com/bruce_lee_books (800)

581-5222



www.bruceleefoundation.org