



Desarrollo y Conceptos del JEET KUNE DO

David Pardo
JKD Barcelona



BRUCE LEE

Bruce Lee Jun Fan nació el 27 de Noviembre de 1940 en San Francisco, Estados Unidos. Con tres meses de edad se trasladó a Hong Kong, donde residían sus padres. Su nacimiento en Estados Unidos se produjo porque su padre, Lee Hoi Chuen, que era actor de la opera china, se encontraba de gira por America junto a su mujer Grace.

Bruce Lee creció en Hong Kong y empezó a entrenar artes marciales a la edad de 13 años bajo la tutela de Yip Man en Wing Chun (antes también había practicado Tai Chi Chuan junto a su padre).

En 1959 se traslada a Estados Unidos, llega a San Francisco en Mayo de 1959 y tras una breve estancia allí se traslada a Seattle (Washington), donde vive en casa de unos amigos de la familia y trabaja en su restaurante al mismo tiempo que termina sus estudios en el High School para luego poder acceder a la universidad donde empieza sus estudios de filosofía. En Seattle empieza a enseñar Gung Fu a un pequeño grupo de alumnos. El centro de sus enseñanzas en esta época era el Wing Chun aprendido en Hong Kong, junto con algunas modificaciones y técnicas de otros sistemas aprendidos. Bruce Lee abrió su primera escuela de artes marciales en Seattle(1963), a la que llamó Jun Fan Gung Fu Institute, algunos alumnos de la época eran: Taky Kimura (Instructor), Jesse Glover, Ed Hart, James Demile, Patrick Strong,....

En 1962 viaja hasta Oakland (California) para conocer a James Yimm Lee, rápidamente se establece entre ambos una gran amistad y aconsejado por James Lee, Bruce Lee decide publicar el libro. "Chinese Gung Fu. The Philosophical Art of Self Defense".

En 1964, Bruce Lee decide trasladarse a Oakland a vivir en casa de su amigo James Lee, donde abre su segundo "Jun Fan Gung Fu Institute". Ese mismo año participa en Long Beach, en el "International Karate Championship" invitado por Ed Parker (padre del Kenpo Karate americano), realizando una demostración, en dicha demostración fue donde conoció a Dan Inosanto. Algunos alumnos de la época de Oakland eran: James Lee (Instructor), George Lee, Bob Baker, Allen Joe,....

Durante la época de Oakland, Bruce Lee empezó a cambiar sus métodos de entrenamiento y empezó a sembrar la semilla de su evolución personal en el arte de la lucha a la que más tarde llamaría Jeet Kune Do.

En 1966 se traslada de Oakland hasta Los Angeles para rodar la serie de televisión "The Green Hornet". En 1967 abre la tercera rama del "Jun Fan Gung Fu Institute" en el chinatown de Los Angeles, algunos alumnos de la época eran: Dan Inosanto (Instructor), Richard Bustillo, Ted Wong, Larry Hartsell, Steve Golden, Jerry Poteet, Bob Bremer,....

Ese mismo año Bruce Lee participa por segunda vez dando una demostración en los "Ed Parker's International Karate Championship". En 1968 empieza a entrenar a los mejores competidores del momento como Joe Lewis, Mike Stone y Chuck Norris así como a gente de Hollywood como James Coburn, Steve McQueen, Roman Polanski o el jugador de baloncesto Kareem Abdul-Jabbar. Es en esta época es donde Bruce Lee da nombre a su método de combate, Jeet Kune Do (El camino del puño interceptor)

En 1971 Bruce Lee regresa a Hong Kong para realizar su carrera cinematográfica como protagonista en películas de acción, batiendo todos los récords de taquilla de la época con cada una de sus películas ("The Big Boss", "Fist of Fury", "The Way of the Dragon"). Este tremendo éxito supuso que la "Warner Brothers" produjera su siguiente película "Enter the Dragon", la cual le catapultó hasta el estrellato mundial. Bruce Lee no vería estrenada esta película pues el 20 de Julio de 1973 fallecía en Hong Kong a causa de un edema cerebral provocado por una reacción alérgica.





DAN INOSANTO

Daniel Arca Inosanto nace el 24 e Julio de 1936 en Stockton (California). Empieza a entrenar artes marciales, a los 10 años, en el sistema Okinawa-te de la mano de su tío Vincent Evangelista. Durante los siguientes años Dan Inosanto no tiene gran interés por las artes marciales y sí por deportes como el “football” y el atletismo.

En 1957 empieza a estudiar Judo y en 1959 accede a la armada, donde Dan Inosanto se ve expuesto a una variedad e sistemas de lucha como el Karate, Boxeo, Wrestling o Kenpo Karate. En 1961, una vez terminado su servicio en la armada, empieza a estudiar Kenpo Karate con Ed Parker. Impulsado por el propio Parker, Dan Inosanto empieza a estudiar Artes Marciales Filipinas (Kali, Eskrima o Arnis) con lo principales maestros que se encuentran en Stockton, gracias a la influencia de su padre. Algunos de los maestros de Dan fueron: Juanito Lacoste, Max Sarmiento, Ángel Cabales, Floro Villabrille, Ben Largusa,

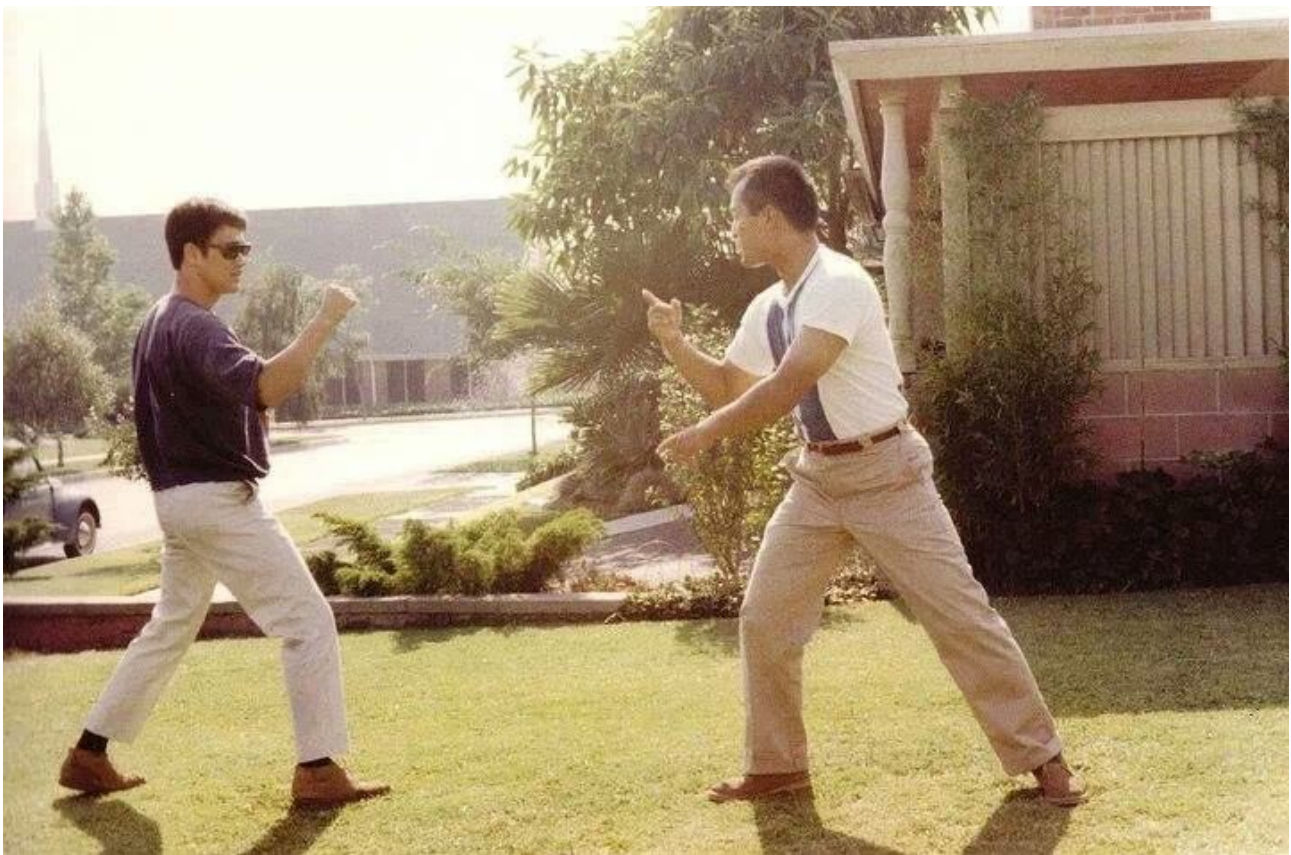
....

En 1964 Dan es designado por Ed Parker para acompañar a Bruce Lee durante su estancia en Long Beach por motivo de la demostración que éste iba a realizar en los “International Karate Championships” organizados por Ed Parker. A partir de ese momento Dan Inosanto empieza a entrenar con Bruce Lee, lo que llevaría a ambos a una gran amistad.

En 1967, Bruce Lee abre el “Jun Fan Gung Fu Institute” de Los Angeles, donde Dan Inosanto sería su principal instructor, asistiendo a Bruce Lee y dando todas las clases a las que Bruce Lee no podía acudir debido a sus compromisos. Al mismo tiempo Dan seguía con sus enseñanzas para Ed Parker y con sus entrenamientos con diversos maestros de artes marciales filipinas. Después de que en 1970 Bruce Lee decidiera cerrar su escuela de Chinatown, Dan Inosanto siguió entrenando al grupo de alumnos en su “backyard” con permiso de Bruce Lee.

Tras la muerte de su amigo y maestro, Bruce Lee, Dan decide dejar las clases de su “backyard” al estar tremendamente deprimido por la pérdida de su amigo. En 1974 Dan Inosanto decide abrir la “Filipino Kali Academy” donde se promocionan las artes marciales filipinas y donde continúa enseñando a un reducido grupo de alumnos (muchos de los antiguos alumnos del Kwon de Chinatown), el arte y la filosofía de Bruce Lee. La “Filipino Kali Academy” cierra sus puertas en 1982.

En 1984 Dan Inosanto abre junto a Richard Bustillo y Chuck Martínez la IMBAcademy. En el año 1994 se abre de forma oficial la “Inosanto Academy of Martial Arts”, llevando el nombre de Inosanto en homenaje al padre de Dan. En el año 2004 se traslada la academia a su ubicación actual en 13348-13352 Beach Av. en Marina del Rey, Los Angeles (California). A lo largo de estos años Dan Inosanto no ha dejado de investigar y entrenar en diferentes sistemas de lucha como Muay Thai, Shootwrestling, Savate, Brazilian Jiu Jitsu, Penjack Silat,... promoviendo los países y culturas de estas artes marciales.





DEL WING CHUN AL JEET KUNE DO

El primer arte marcial que Bruce Lee empezó a entrenar de una forma más seria fue el Wing Chun, de la mano de Yip Man y Wong Shun Leung (alumno y asistente de Yip Man). El Wing Chun es un sistema de kung fu conocido por su efectividad a la corta distancia, con unos ataques y defensas compactas y agresivas. Se basa en una serie de principios como la línea central, ataque y defensa simultáneos o la economía de movimientos. Durante cinco años Bruce Lee practicó Wing Chun y lo puso en práctica en sus peleas como adolescente e incluso en un campeonato de boxeo escolar. Combinando su entrenamiento en Wing Chun, también se interesó por conocer diferentes estilos de kung fu mediante intercambio de técnicas con conocidos o maestros.

A su llegada a los Estados Unidos Bruce Lee se vio expuesto a nuevos sistemas de combate como el Boxeo, Judo, Karate o Wrestling. Durante sus primeros años en America Bruce Lee empezó a introducir algunos cambios en su sistema de Wing Chun y empezó a llamar a su método Jun Fan Gung Fu (traducido: el Gung Fu de Bruce Lee, Jun Fan es su nombre en chino), aunque la base continuaba siendo el Wing Chun aprendido en Hong Kong. El objetivo principal de Bruce Lee era ser lo más efectivo posible en una situación de combate real. Debido a su interés y estudios en filosofía, Bruce Lee empezó a introducir conceptos e ideas filosóficas en su evolución marcial, titulado su primer y único libro publicado en vida como: "Chinese Gung Fu. The Philosophical Art of Self Defense".

A su llegada a Oakland, Bruce Lee empezó a entrenar con pesas influenciado por James Lee, la base de su sistema continuaba siendo el Wing Chun, pero cada vez más alejado de este. Después de su combate con Wong Jack Man, en el cual según los asistentes, Bruce Lee se pasó durante tres minutos persiguiendo a Wong Jack Man con series de puñetazos rectos mientras Wong corría para evitarlos, hasta que al final fue alcanzado y derribado, obligado a rendirse. Pero el resultado del combate dejó a Bruce Lee insatisfecho, pues a pesar de haber ganado a su oponente, el combate duró demasiado tiempo y acabó muy cansado. También llegó a la conclusión que debía mejorar sus desplazamientos y movilidad. A partir de aquí empezó a trabajar más intensamente en su entrenamiento con pesas y a mejorar su condición física, empezó trabajar sus desplazamientos e incorporar métodos de entrenamiento procedentes del boxeo y otros sistemas de lucha.

A su llegada a Los Angeles el método de combate de Bruce Lee era muy diferente de aquel que empezó a enseñar a sus alumnos de Seattle. Bruce se interesó por todos los estilos y sistemas de combate que estaban a su alcance, era un gran apasionado del boxeo, estudió sistemas de grappling, métodos de pateo de otros estilos como el Savate o el Thai Boxing y quedó cautivado por algunos conceptos de la esgrima como el golpe de parada. Pero no solo de técnicas o tácticas de combate se basaba su sistema, el ya llamado Jeet Kune Do, todo una serie de conceptos filosóficos estaban presentes para la evolución hacia un sistema que no estuviera limitado.





JEET KUNE DO

La evolución marcial de Bruce Lee era un constante cambio en busca de libertad mediante un método de lucha que fuera lo más eficaz posible y sin tener ninguna atadura por sistemas preestablecidos. La manera de interpretar las artes marciales de Bruce Lee fue toda una revolución para el mundo marcial de la época y hoy en día, algunos de sus pensamientos y escritos resultan tremendamente contemporáneos. Una de las cosas que Bruce Lee hizo y fue de gran controversia en su época fue la de realizar un planteamiento “humanista” dentro del Gung Fu. Colocó al ser humano, ser creador, en un primer plano, rompiendo con los planteamientos que contemplan a los estilos como el centro del camino marcial. Para Lee la persona era mucho más importante que el estilo que practicara pues un ser humano no está limitado nada más que por sus propias limitaciones, mientras que los estilos están fuertemente estructurados y es muy difícil salir de las estructuras establecidas y, si lo hiciéramos, estaríamos rompiendo con la tradición de nuestra escuela o estilo.

El Jeet Kune Do fue concebido por Bruce Lee como su forma personal de combate basada en sus investigaciones y experiencias y no puede ser estandarizado porque cada individuo tiene unas necesidades diferentes. Es un proceso de auto-descubrimiento a través del arte marcial, es buscar la causa de nuestra propia ignorancia. El Jeet Kune Do no es un estilo nuevo de artes marciales, ni un estilo modificado, ni una mezcla de artes marciales, la idea de Bruce Lee era la de liberar a sus seguidores de estilos, moldes o patrones establecidos. Como Bruce Lee decía: “JKD es solamente un nombre, un bote que te lleva al otro lado del río. Una vez allí, debe ser abandonado y no cargarlo a la espalda por más tiempo”.

Se suele decir que el Jeet Kune Do es: Simple, Directo y No-Clásico. Simple se refiere a que los movimientos sean lo más económicos posibles, sin ornamentos innecesarios, que sea simple no significa que sea fácil. Con directo se refiere a la efectividad en combate, debe ser efectivo en cualquier situación y distancia. El término No-Clásico, se refiere a debe ser lo contrario a un estilo establecido, cada individuo es diferente por la tanto uno no puede expresarse libremente a través de un patrón fijo, la persona siempre es más importante que el estilo, aquí es donde entra la parte filosófica del Jeet Kune Do.

En la práctica marcial debemos desarrollar nuestros atributos como: coordinación, velocidad, potencia, timing,.... para poder aplicar con éxito nuestras herramientas marciales.

La base del Jeet Kune Do es el Wing Chun, el Boxeo y la Esgrima, pero estos no son solo los métodos de lucha que Bruce Lee investigó, Bruce Lee buscaba la totalidad en combate, por la tanto estudió diferentes y variados sistemas de combate extrayendo de ellos lo que consideraba esencial y se adaptaba a su pensamiento.

Actualmente se llama Jun Fan Gung Fu a la progresión marcial y técnicas que Bruce Lee practicó en vida, el Jun Fan Gung Fu como base técnica, es un vehículo que se utiliza para la investigación, exploración, experimentación y desarrollo del individuo.



CONCEPTOS DEL JEET KUNE DO

Lado fuerte delante

En la posición de guardia optamos por poner nuestro lado fuerte delante, es decir, si somos diestros colocaremos nuestra mano y pierna derecha delante. Esto lo hacemos para mantener nuestra mano y pierna, más habilidosa, fuerte y con más precisión, más cerca de nuestro oponente y dando a nuestra mano menos buena mayor recorrido a la hora de golpear. Las principales herramientas de ataque en Jeet Kune Do serán nuestra mano y pierna adelantadas. El Jeet Kune Do está ideado para la confrontación en la calle, por lo tanto nuestro jab no es como por ejemplo, en el boxeo, que sirve para mantener la distancia o como preparación de otros golpes más potentes, nuestra idea es golpear lo más rápido y potente que nos sea posible, para acabar el conflicto con el menor número de golpes. Mantenemos nuestro lado fuerte delante al igual que se hace en esgrima, manteniendo el arma delante nuestro, de esta manera también nos será más fácil interceptar.

Línea central

La línea central es una línea imaginaria que divide nuestro cuerpo por la mitad de forma vertical. Es un concepto a tener en cuenta tanto en defensa como en ataque, debemos proteger nuestra línea central (mediante la posición de guardia) y explotar en ataque la línea central del adversario. Muchos de los blancos de ataque están en la línea central o en su alrededor.

Economía de movimiento

Nos referimos como a economía de movimiento a realizar las técnicas de la forma más directa posible, evitando movimientos superfluos o innecesarios. Debemos utilizar la economía de movimiento tanto en ataque como en defensa.

No telegrafiar

No telegrafiar está relacionado con la economía de movimiento y se refiere a no realizar ningún movimiento previo antes de hacer un ataque (como por ejemplo tirar nuestro brazo hacia atrás antes de lanzar un puñetazo). Intentamos no telegrafiar para dar menos oportunidades al contrario de poder reaccionar frente a nuestro ataque.

Blancos de ataque

Los principales blancos de ataque son: genitales, rodilla, ojos y garganta. Otros blancos pueden ser la nariz, mandíbula, sien, cervicales, boca del estómago, tibia y tobillo.

Arma más larga – objetivo más cercano

Este principio está relacionado con interceptar, debemos utilizar nuestra más larga (patada lateral con la pierna y finger jab con la mano) frente a los blancos más próximos de nuestro adversario (rodilla u ojos). Esto produce que golpeemos al contrario en la primera fase de su ataque.

Interceptar

Interceptar es golpear al contrario en la preparación o el inicio de su ataque, es una defensa ofensiva. Es uno de los conceptos más importantes en JKD, la traducción de Jeet Kune Do significa el camino del puño interceptor. Es uno de los conceptos adaptados de la esgrima (golpe de parada).

Distancia

Conocemos por distancia la separación que hay entre nosotros y nuestro adversario. En Jeet Kune Do podemos definir tres distancias: distancia larga, media y corta. La distancia larga o de pateo y boxeo, es donde podemos golpear al adversario con nuestras técnicas de patadas y puños (preferentemente de boxeo). La distancia media, también conocida como distancia de trapping, es donde se suelen trabajar los atrapes, codos, puños rectos,... La tercer distancia es la distancia corta o de grappling, aquí es donde entran las técnicas de lucha, luxaciones,... esta distancia también se puede trabajar en el suelo.

En lo referente a la distancia tenemos que tener en cuenta el concepto de romper la distancia, es decir, pasar de estar fuera de la distancia (cuando estamos fuera del alcance de los golpes del adversario y por la tanto éste también está lejos de los nuestros) a estar dentro de una de las tres distancias. El control de la distancia es esencial en combate, por lo que debemos saber en que distancia nos encontramos para poder aplicar de una manera más eficaz nuestras herramientas de combate (puños, patadas, atrapes,..)

Timing

El timing es el momento preciso o adecuado en el que debemos hacer una técnica. Un puñetazo realizado con la mejor técnica de ejecución lanzado con un timing incorrecto no será efectivo, sin embargo un puñetazo con una mala técnica de ejecución pero lanzado en el momento oportuno (con un buen timing) puede ser muy efectivo.

Ritmo y ritmo roto

El ritmo es la velocidad en la realizamos ataques compuestos, es la velocidad en la que encadenamos varios golpes de una forma rítmica. Cuando alteramos esta velocidad natural rítmica es lo que conocemos como ritmo roto. Hay varias maneras de romper el ritmo como pueden ser el aumento o disminución de la velocidad, o creando un pausa entre cada golpe. Durante el combate debemos alterar el ritmo para que sea más difícil para nuestro adversario poder defenderse con éxito.

Fintas

Las fintas se realizan para engañar al adversario y provocar en él una reacción que podamos utilizar en nuestra ventaja. Podemos realizar fintas de diferentes maneras como puede ser utilizando desplazamientos, llamando la atención del contrario levantando una pierna o mano, haciendo movimientos con el cuerpo o realizando falsos ataques para ver como reacciona el otro.

Contras

Las contras son golpes realizados después o al mismo tiempo que se realiza una defensa. Básicamente se realizan al mismo tiempo que realizamos la defensa o justo después de nuestra acción ofensiva.

Cualidades Esenciales

1. Velocidad

Es la habilidad de generar el movimiento del cuerpo en el mínimo espacio de tiempo. Diferentes tipos de velocidad: perceptiva, mental, de iniciación, de ejecución y de alteración.

2. Potencia

Es la habilidad de ejecutar nuestra fuerza rápidamente. Hay que generar la máxima fuerza en el periodo de tiempo más corto.

3. Resistencia

Es la capacidad de resistir a la fatiga. Se desarrolla mediante un ejercicio duro y continuo. Hay que desarrollar una resistencia a la fatiga muscular y respiratoria

4. Coordinación

Es la cualidad que permite integrar todas las fuerzas y capacidades de la totalidad del organismo en la ejecución efectiva de un acto.

5. Precisión

La precisión del movimiento significa exactitud y se utiliza en el sentido de exactitud en la proyección de una fuerza. Golpear con la mayor exactitud y potencia un objetivo determinado.

6. Equilibrio

Es la cualidad de alcanzar una relación entre todas las partes de nuestro cuerpo. Es la conciencia de donde estamos en espacio y tiempo.

7. Percepción corporal y forma correcta

Esta referido a la calidad de nuestros movimientos. Es la manera eficaz de alcanzar el propósito de una ejecución técnica con un mínimo de pérdida de movimiento y energía desperdiciada.

8. Flexibilidad

Se refiere a la elasticidad de tendones y músculos. Contra más flexibles seamos más libremente podremos desarrollar nuestros movimientos.

9. Actitud

Esta referido a la actitud que debemos tomar frente a determinadas situaciones.