



Jeet Kune Do

O MÉTODO DE BRUCE LEE

Fernando Matsunaga



ISBN 978-85-8073-281-8



9 788580 732818

História, Treinamento
e Técnicas





Jeet Kune Do

O MÉTODO DE BRUCE LEE

截拳道

Por Fernando Matsunaga



www.editoraonline.com.br





Presidente:
Vice-Presidente Editorial:

Paulo Roberto Houch
Andrea Calmon
redacao@editoraonline.com.br

REDAÇÃO
Jornalista Responsável:
Editora-Executiva:

Andrea Calmon – MTB 47714
Thaise Rodrigues

PROGRAMAÇÃO VISUAL
Coordenador de Diagramação:
Coordenadora Arte e Criação:

Rubens Martim
Patricia Paiva
diagramacao@editoraonline.com.br
BR_designers

Programação Visual:

ESTÚDIO FOTOGRÁFICO
Coordenador:

Manoel Carvalho

PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA
Coordenadora:

Elaine Simoni
elainesimoni@editoraonline.com.br

COLABORADORES
Subeditora
Revisora

Juliana Lambert
Alessandra Biral

PUBLICIDADE
Diretora Comercial:
Diretora de Publicidade:
Supervisor de Diretos:
Executivos de Contas:

Arines Garbin
Patricia Massini
Bernard Corrêa
Nadimar Del Roy
comercial@editoraonline.com.br

Supervisor de Agências:
Executivos de Negócios:

Rodrigo Cortona
Aline Moura, Cleusa Garcia, Lea Naftal,
Luciana Christofani e Sumara Del Vecchio
agencia@editoraonline.com.br

Opec- Operações Comerciais:

Fernanda Rodrigues; Flavio Neves,
Bruna Pereira (estagiária) e Glaucia Cesila (estagiária)

Operador de Sistema de Informática:
Representantes:

Felipe Fernandes
Alagoas, Ceará, Paraíba, Recife e Rio Grande do Norte: (81) 3341-5693, Belo Horizonte: (31) 3291-6751, Brasília: (61) 3034-3704/ 3034-3038, Espírito Santo: (27) 3229-1986, Interior de SP - Exceto região de Campinas: (16) 3620-2702, Paraná e Santa Catarina: (41) 3023-8238, Rio de Janeiro: (21) 3177-1413, Rio Grande do Sul: (51) 3374-5672

MARKETING
Supervisor de Marketing:
Assistente de Marketing:
Designer Gráfico:

Cássia Silva
Marcelle Franco
Andressa Pimentel

CANAIS ALTERNATIVOS
DEP. VENDAS

Luiz Carlos Sarra
(11) 3687-0099
vendaatacado@editoraonline.com.br

LOGÍSTICA E ARMAZENAGEM

Luiz Carlos Sarra
luizcarlos@editoraonline.com.br

ADMINISTRAÇÃO
Diretora Administrativa:

Jacy Regina Dalle Lucca
financeiro@editoraonline.com.br

Coordenadora de Suprimentos:

Juliana Santos
suprimentos@editoraonline.com.br

CRÉDITO E COBRANÇA

cobranca@editoraonline.com.br

ASSINATURAS:
Supervisora de Assinaturas

assinatura@editoraonline.com.br
Tatiane Sara Lopez
tatianelopez@editoraonline.com.br

Impresso por **CLY**
Distribuição no Brasil por **Dinap**

Coleção Artes Marciais Especial JeetKuneDo é uma publicação do IBC - Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. – Caixa Postal 61085 – CEP 05001-970 – São Paulo – SP – Tel.: (0**11) 3393-7777
A reprodução total ou parcial desta obra é proibida sem a prévia autorização do editor.

Números Atrasados com o IBC ou por intermédio do seu jornaleiro ao preço da última edição acrescido das despesas de envio.
Para adquirir com o IBC – www.revistaonline.com.br, Tel.: (0**11) 3512-9477 ou Caixa Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP.

Compras pela internet:
www.revistaonline.com.br

Aviso importante: A On Line Editora não se responsabiliza pelo conteúdo e pela procedência dos anúncios publicados nesta revista, de modo que não restará configurado nenhum tipo de responsabilidade civil em decorrência de eventual não cumprimento de pactos firmados entre anunciantes e leitores.

Criação e Projeto



BR_designers
br_designers@terra.com.br

Editores de arte: Fábio Bueno e Robério Gonçalves
Projeto gráfico, produção, fotos e diagramação: Fábio Amador Bueno (bueno@iron.com.br)
Textos: professor Dr. Yashiro Yamamoto
Atletas: Profs. Paulo Yoshinobu Hayashi e Oscar Yukio Hayashi
Revisão: Fernando T. Kalaf
Revisão técnica: Akinori Kojima e Hiroyoshi Ishibashi

artesarciais@iron.com.br

Este livro é dedicado a todos os praticantes de artes marciais, especialmente aos que admiram o trabalho desenvolvido por Bruce Lee; a todos os praticantes de Jeet Kune Do no Brasil, em especial ao Sijo Alexander Terra (presidente da ABJKD), que me autorizou e me ajudou, dando toda a força e confiança na elaboração deste livro.

Agradecimentos

à minha família, pelo apoio que me deram e pelo financiamento, suporte e estímulo na minha trajetória pelas artes marciais;
à Bruna Della Croce, que me ajudou em todo o processo de seleção das fotos e elaboração do conteúdo deste livro;
aos meus alunos mais dedicados: Eduardo Theodoro, David Almeida, Adriano Missina, Gustavo Molina e Rodrigo Souza.

Nota do autor	8
Capítulo 1 – História	11
Origem do <i>Jeet Kune Do</i>	12
Estrutura do símbolo	17
Capítulo 2 – Treinamento	19
Treinamento	20
Rótulos	24
Instrução	24
Princípios e estratégias	24
Velocidade	25
Pontos da defesa ofensiva	25
Pontos e alvos	25
O papel das técnicas	26
Velocidade e cadência	26
Pontos do combate do <i>Jeet Kune Do</i>	27
<i>Jeet Kune Do</i> no Brasil	32
Capítulo 3 – Técnicas	33
Ataques	34
Adaptação	47
Contra-ataque	49
Interceptação	53
Trapping	56
Ataque Indireto Progressivo	63
Finta	65
Chutes	69
Defesas	73



Capítulo 4 – Técnicas com armas	77
O <i>Jeet Kune Do</i> e a luta filipina	78
Bastão curto	80
Ao praticante	86
<i>Nunchaku</i>	87
O <i>nunchaku</i> do <i>Jeet Kune Do</i>	88
Anatomia do <i>nunchaku</i>	89
O <i>nunchaku</i> moderno	92
 Capítulo 5 – Nomenclatura	 93
Terminologia do <i>Jeet Kune Do</i>	94
Terminologia chinesa do <i>Jeet Kune Do</i>	94
Terminologia filipina do <i>Jeet Kune Do</i>	95
Terminologia ocidental do <i>Jeet Kune Do</i>	96
 Biografia do autor	 97
 Bibliografia	 98

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M384j

Matsunaga, Fernando

Jeet Kune Do : o método de Bruce Lee : história, treinamento e técnicas / Por Fernando Matsunaga. - São Paulo : On Line, 2011.

96p. : il. ; 21 cm (Artes marciais)

Inclui índice

ISBN 978-85-8073-281-8

1. Lee, Bruce, 1940-1973. 2. Jeet Kune Do. 3. Artes marciais. 4. Luta (Esporte). I. Título. II. Série.


11-8608.

CDD: 796.8

CDU: 796.8

27.12.11 29.12.11

032292



O *Jeet Kune Do* não é para ser considerado melhor ou pior do que as categorias marciais, estilos ou métodos de lutas já existentes, pois não se encaixa a nenhuma definição, por conta do fato de ser mais uma filosofia de combate do que propriamente um segmento.

É como um remédio para determinadas doenças que prendem o lutador. Este remédio, chamado de *Jeet Kune Do* por conveniência, é dado a todos os praticantes independentemente de estilos, ou seja, um lutador de uma determinada categoria marcial não precisa deixá-la para treinar e desenvolver o *Jeet Kune Do*. Porque, diferentemente das formas pré-estabelecidas, não é o praticante que se adapta ao *Jeet Kune Do*, mas sim o *Jeet Kune Do* que se adapta ao lutador.

Este livro apresenta alguns aspectos desta arte, mas não é o suficiente para que o leitor pense que, sabendo os golpes e conceitos mostrados aqui, já estará apto a se considerar um real praticante de *Jeet Kune Do*. O livro funciona como uma introdução ao conhecimento do *Jeet Kune Do*.

REFLEXÃO:

Caminho do golpe que intercepta — é o que penso do *Jeet Kune Do*. Ele é um método de combate realista no qual o conceito principal é a simplicidade e economia.

O *Jeet Kune Do* mostra ao lutador que todo ataque é composto por uma brecha, ou seja, no momento em que existe um ataque, também existe a abertura para um contra-ataque. Além disso, ensina ao praticante métodos para interceptar o ataque, exercendo o “*timing*”, que é o momento certo da interceptação.

Como mostrado acima, o *Jeet Kune Do* contém três elementos principais na ação combativa:

- Simplicidade (economia)
- Interceptação
- Adaptação

No caso, a Adaptação é o nível mais elevado do lutador, é quando ele tem a capacidade de se tornar adaptável a qualquer situação, servindo como espelho marcial. Molda-se a todo tipo de ataque e confronto — cria um lutador completamente vazio de dogmas e contextualizações, sua forma é a amorfa e sua técnica é a não-técnica. Tendo caminho nenhum como caminho e a ausência de limites como limite. Para que haja adaptação não deve haver forma.

Na visão do *Jeet Kune Do*, o ato de aprender tem significado diferente do aprendizado convencional das artes marciais. Em *Jeet Kune Do*, aprender não



é mera imitação ou a habilidade de acumular conhecimento fixo. Aprender, em *Jeet Kune Do*, é um processo constante de descoberta de nós mesmos e de nossa ignorância, e isso envolve um processo de despreendimento.

Vejo muitas matérias sobre o *Jeet Kune Do* dizendo que ele foi criado por Bruce Lee. Sim, realmente partiu dele a idéia, mas acredito que a descoberta seja maior que o descobridor. Penso no JKD não como algo criado, mas descoberto. Acredito que Bruce Lee tenha na verdade descoberto o método – se fosse uma criação seria como mais um estilo de luta. Mas, como mostrado, o *Jeet Kune Do* não é para doutrinar nem moldar o lutador em padrões, mas serve para libertá-lo, voltando-o à sua mais natural essência.

O *Jeet Kune Do* não se resume ao seu descobridor. Muitos se enganam pensando que praticar *Jeet Kune Do* é imitar Bruce Lee ou fazer apenas e somente aquilo que ele fazia; o método é muito mais que isso. Pode ter sua influência, mas não fica confinado a isso – progride, cresce e muda através do tempo.

O método sempre esteve presente; o problema é que fica mais fácil compreender a forma do que a não-forma. O lutador limitado se sente confortado e seguro em suas doutrinas e regras, mas sem elas, ele se torna perdido; é como se precisasse de um manual que dissesse para ele o que fazer e como fazer. Mas um combate real não pode ser contextualizado em padrões, pois não existem regras e padrões fixos em um confronto real.

Bruce Lee mostrou ao mundo marcial apenas aquilo que ele deve ser realmente – livre, sem imposições ou regras que não permitam a total naturalidade dos movimentos.

É como dizer ao vento em que momento ele deve soprar. Não existe previsão em combate real, mas sim adaptação.





Capítulo 1

História

Origem do *Jeet Kune Do*

O *Jeet Kune Do* não é uma arte marcial com centenas de anos. É uma modalidade moderna, que começou a ser desenvolvida por Bruce Lee em 1965. Contudo a importância do seu método é tão grande que nenhum artista marcial sério pode ignorá-lo.

Na origem, é um tipo de método de combate funcional, ou seja, que anula a distinção de nacionalidades e é uma arte que rejeita formalidades e tradições.

Jeet Kune Do rejeita todas as restrições impostas pelas formas e formalidades e enfatiza o uso inteligente da mente e corpo para defender e atacar com eficiência.

No começo, o conceito de Bruce era colocar tantos estilos juntos quanto possível, mas Lee percebeu que, com isso, estaria apenas seguindo definições (padrões), e logo chegou à compreensão de como solucionar o problema, passando a buscar as raízes em vez de um estilo em particular.

O próprio Bruce Lee acabou por tornar-se uma constante mudança em pessoa. De repente ele vinha e dizia: “Isto não funciona mais!” E mudava todo o método de aula, uma vez que buscava constantemente aperfeiçoar os elementos essenciais da arte do combate. Não havia limitações para sua busca pela eficácia. A única forma que Lee sempre realçou foi a economia de movimentos; não havia movimentos estudados ou rotineiros em *Jeet Kune Do*. Ele dava ênfase apenas em se atingir o ponto de atacar, rápida e poderosamente com eficiência.

É preciso coragem para devotar toda a vida em determinada crença e depois mudá-la ao ver sinais indicativos de que estava errado. Muitos outros instrutores

podem ter visto a mesma coisa que Bruce Lee viu, mas não tiveram coragem de mudar. Sua habilidade de luta estava constantemente em fluxo, perpetuamente em progresso.

Se uma nova revelação o levasse a deixar de lado tudo o que aprendera e começar de novo, ele o fazia!

O objetivo e obsessão de Bruce Lee era forjar o mais perfeito e letal método de combate jamais desenvolvido. Ao fazer isto, ele mesmo estava se tornando uma máquina de lutar com eficiência. Sem dúvida havia uma



parte de sadio egoísmo envolvido, mas seria preciso olhar para a educação de Lee a fim de plenamente compreender sua obstinada devoção a seu *Jeet Kune Do*. Bruce veio de uma cultura onde “combate” cimentava a reputação de um homem e garantia um passo fundamental no alcance de maiores conquistas.

Em busca da eficiência:

Visto que o *Jeet Kune Do* visava a eficiência, Lee passava horas pensando em como treinar para situações reais de combate. Seu famoso comentário “Para aprender a nadar, você precisa primeiro se jogar na água” tornou-se um elemento importante entre os poucos alunos que tomavam suas aulas regularmente.

Bruce ensinava que o modo como você se exercita numa aula não é necessariamente o modo como você reage na rua. Há uma série de elementos que faltam num ambiente de sala de aula, por isso ele tentava colocar esses elementos na situação da aula. Ele tentava colocar até o elemento “medo” e o fator emocional em seu ensino.

Treinos de combate

“De início éramos sobrecarregados, usávamos um monte de equipamentos defensivos e achávamos isso tudo muito incômodo. Fomo-nos despojando desses equipamentos, gradualmente, começando por tirar as caneleiras. Logo, todo o resto da armadura ia sendo retirado e a única coisa que ficava era a máscara do rosto. Depois também esta era retirada, e só usávamos um protetor para a boca. Era como praticar Kickboxing incluindo grappling (técnicas de agarre). Bruce assegurava-se de que só usássemos técnicas funcionais numa situação de rua.”

– Taky Kimura (discípulo de Bruce Lee).

“Eu não recomendaria isso para ninguém – adverte Dan Inosanto (um dos discípulos de Bruce Lee) – “mas Bruce esteve em numerosos e diferentes tipos de situações de combate real, lutas! Ele estava constantemente tentando calcular o que funcionava. Sempre inovando e tentando coisas. Eu o vi com pessoas de muitos estilos diferentes, mas Bruce pertencia a um nível incomum de excelência, parecia se adaptar facilmente a qualquer lutador. Se ele lutasse por competição, poderia ser peso-pluma ou peso leve, mas tinha o soco de um superpeso pesado! Em termos de talento natural, Bruce era apenas um em dez mil que aparecem, e ainda assim ele treinava arduamente. Tudo o que ele teve, trabalhou por obter.”

Bruce Lee e as artes marciais clássicas

Sendo um artista marcial não-clássico, Bruce acreditava que qualquer arte, incluindo a arte de lutar, precisa continuar a progredir.

“Não podemos nos manter sempre na mesma e aderir a uma arte que exista desde séculos atrás, sem melhorá-la. Não é necessário acrescentar nada, apenas eliminar algumas normas, como um escultor. Precisamos eliminar os movimentos que não forem necessários ou eficientes.” (Bruce Lee)

Bruce insistia em que a maioria dos artistas marciais da época estava tão presa e emaranhada pelo ensino clássico, que somente com a total libertação da tradição poderiam progredir rapidamente.

“Não há um modo certo e modo errado em luta. O modo certo para um homem grande pode não ser o modo certo para um homem pequeno. O modo certo para alguém lento pode não ser o modo certo para alguém rápido. Cada pessoa precisa compreender seus pontos fracos e seus pontos fortes.” (Bruce Lee)

Antes de tudo Bruce tinha orgulho de sua origem e sempre tentou defender os costumes e tradições orientais. Aborrecia-lhe ver as artes marciais orientais não sendo ensinadas de um modo prático. Ele tentou expor as falhas das artes marciais, mas em vez de receber aprovação, obteve mais antagonismo. A culpa era também de Bruce porque ele atacava os tradicionalistas asperamente e sem reservas. Sua atitude iconoclasta era demais para muitos! Lee não hesitava em atacar qualquer técnica que achasse inútil.

As críticas e os métodos de ensino de Bruce Lee eram mais aceitos pelos novatos do que pelos *experts*. Mas isso não o detinha, sabia contra o que se posicionava e também sabia que muitos instrutores da época não o ouviam por conta da sua pouca idade. Quando Lee percebeu que não podia concitar diretamente seus companheiros, decidiu explicar seus pensamentos por meio da Black Belt Magazine.

Na visão de Bruce, a luta é algo simples e total, ele achava que todos os diferentes estilos de combate mantinham os homens separados uns dos outros em vez de uni-los. Lee costumava dizer:

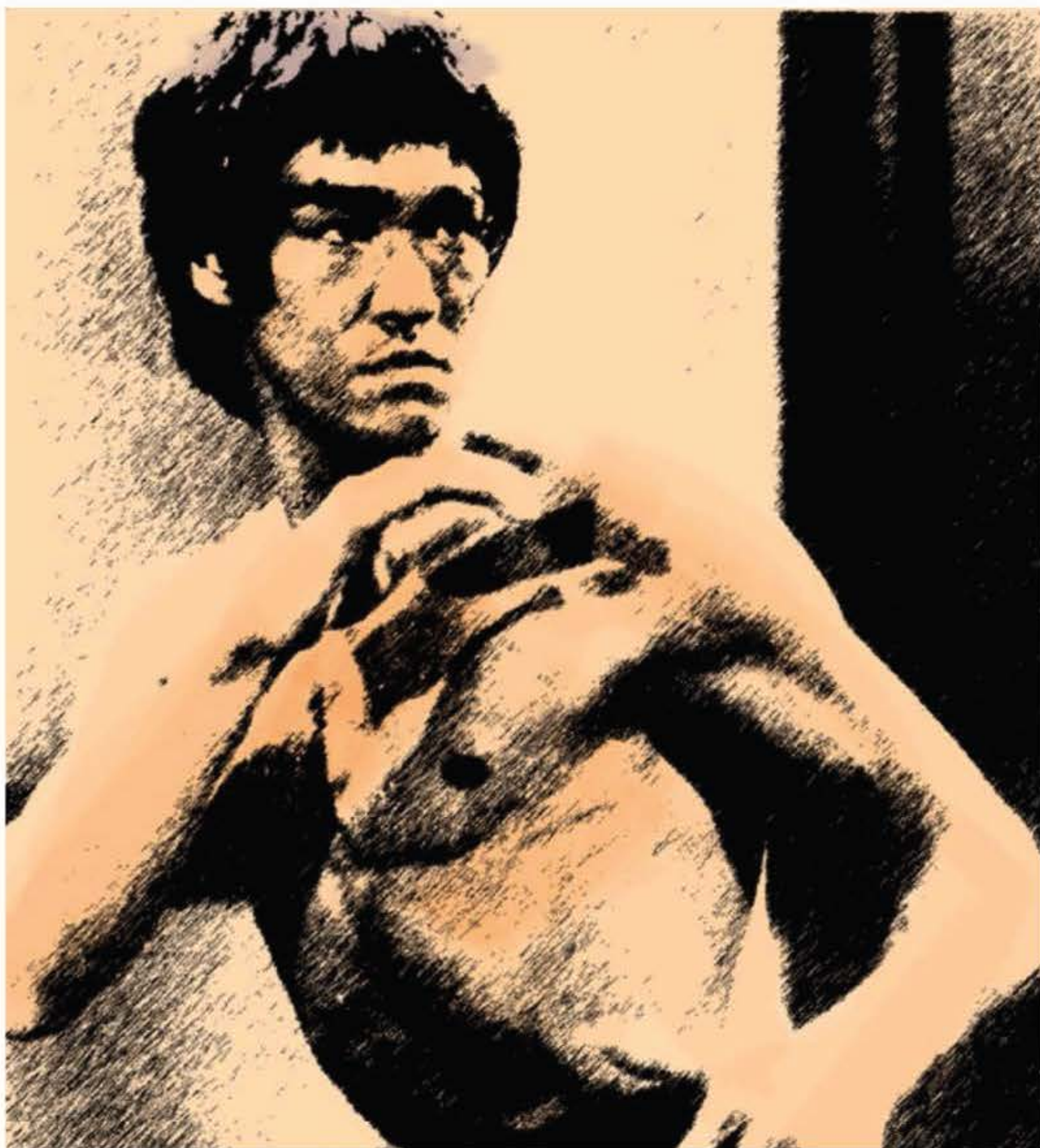
“Estilo é algo que atrapalha o indivíduo porque ele pensa que tem que arremessar socos e chutes num exato caminho rítmico. Não há teoria testada ou prática atrás da soltura de um golpe. Somente porque alguém séculos atrás disse que é assim que algo deve ser feito não significa necessariamente que esse é o melhor caminho. Um estilo nunca deve ser considerado verdade religiosa cujas leis e princípios nunca possam ser questionados.”

Ele costumava rir quando algum artista marcial apontava para seus pés conforme ele se movia com os calcanhares acima do chão.

“É errado” — costumavam criticá-lo — “assim não há poder em seus golpes” — Bruce sabia que um pugilista se move com os pés chatos no chão quando quer desferir golpes mais pesados, mas também que um soco não necessita ser arremessado a partir dos quadris. Um soco pode ser quase tão devastador a curta distância se praticado corretamente.







Bruce mencionava o fato de que muitos artistas marciais usam o estilo como uma muleta que limita ou bloqueia o crescimento total do lutador. O mesmo tipo repetitivo de treino diário, de acordo com Lee, desenvolverá alguma espécie de segurança pela rotina, mas também se tornará um impedimento.

Segundo Bruce, uma das práticas tradicionais que pode se tornar um obstáculo é o *Kata*, *Kati* ou técnicas pré-arranjadas!

“Quem coloca ênfase demais nas formas está desperdiçando seu tempo. Como você pode fazer uma centena de movimentos numa exata seqüência e usá-los nas ruas? Ninguém luta de modo igual. Alguns agarram para derrubá-lo ao chão, outros socam e outros chutam. Eu não ficaria surpreso se um praticante de formas fosse espancado por alguém que não sabe como lutar.

Penso que um estilista de *kata* se sairia melhor contra um lutador habilidoso. Por quê? Um bom praticante de formas pode aplicar suas técnicas melhor contra alguém que também usa as mesmas técnicas, mas contra algum marginal que não conhece nada, teria um problema com os ataques e movimentos irracionais.”
(Bruce Lee)

Estrutura do símbolo

O símbolo do *Jeet Kune Do* criado por Bruce Lee tem toda sua estrutura e método montados neste único brasão.

Ele reúne perfeitamente a filosofia do *Jeet Kune Do*. Abaixo descrevemos separadamente cada item da estrutura:

TOTALIDADE

- Aderindo ao núcleo
- Liberação do núcleo
- Voltando à Liberdade original



PARCIALIDADE - A corrida para o extremo:



A parcialidade nada mais é do que a não-formação de opinião em uma só estrutura ou idéia. A corrida para o extremo requer parcialidade, pois por meio dela abrimos a mente para aceitar diversas formas sem nos limitarmos a nenhuma delas. Usa todos os caminhos e meios para sua própria finalidade, sem rótulos.

FLUIDEZ - os dois meios de um inteiro.

Pode ser chamado de Infinito, ou seja, o movimento perfeito do universo em fluxo. As flechas indicam o movimento interminável e mudança do universo. Em combate, o uso da fluidez está na continuidade nos movimentos, não se prendendo a contagem de números ou formas fixas (*steps*).



VACUIDADE - A forma sem forma (amorfa).

As letras em chinês significam: “Usar caminho nenhum como caminho e ter a ausência de limites como limite.” Esta frase era carregada por Bruce Lee em um medalhão que usava no pescoço. A vacuidade é como a xícara, onde o seu maior uso está no vazio. Uma xícara cheia não pode ser preenchida, por isso Bruce Lee dizia: “Esvazie sua xícara, esvazie sua mente de todos os estilos, formas e dogmas que só limitam o lutador em combate”





Capítulo 2

Treinamento

Treinamento

Bruce passava horas treinando todos os dias. Logo de manhã acordava e, junto com seu cão, fazia sua corrida matinal. Exercitava-se com diversos aparelhos de musculação, alguns destes criados pelo seu aluno Jimmy Lee.

Como não mantinha um emprego fixo, tinha muito tempo para se exercitar, o que consistia em correr várias milhas num terreno montanhoso, trabalhar com pesos, praticar chutes e socos em aparelhos construídos. Bruce era um perfeccionista e tudo o que fazia tinha de ser perfeito. Por exemplo, ele passaria horas praticando um chute lateral rápido até que seu movimento fosse tão uniforme e vivo que parecesse um borrão.

Mesmo que seus punhos ou pernas doessem, não desistia. Em consequência disso seus joelhos sempre tinham um som de estalido quando chutava.

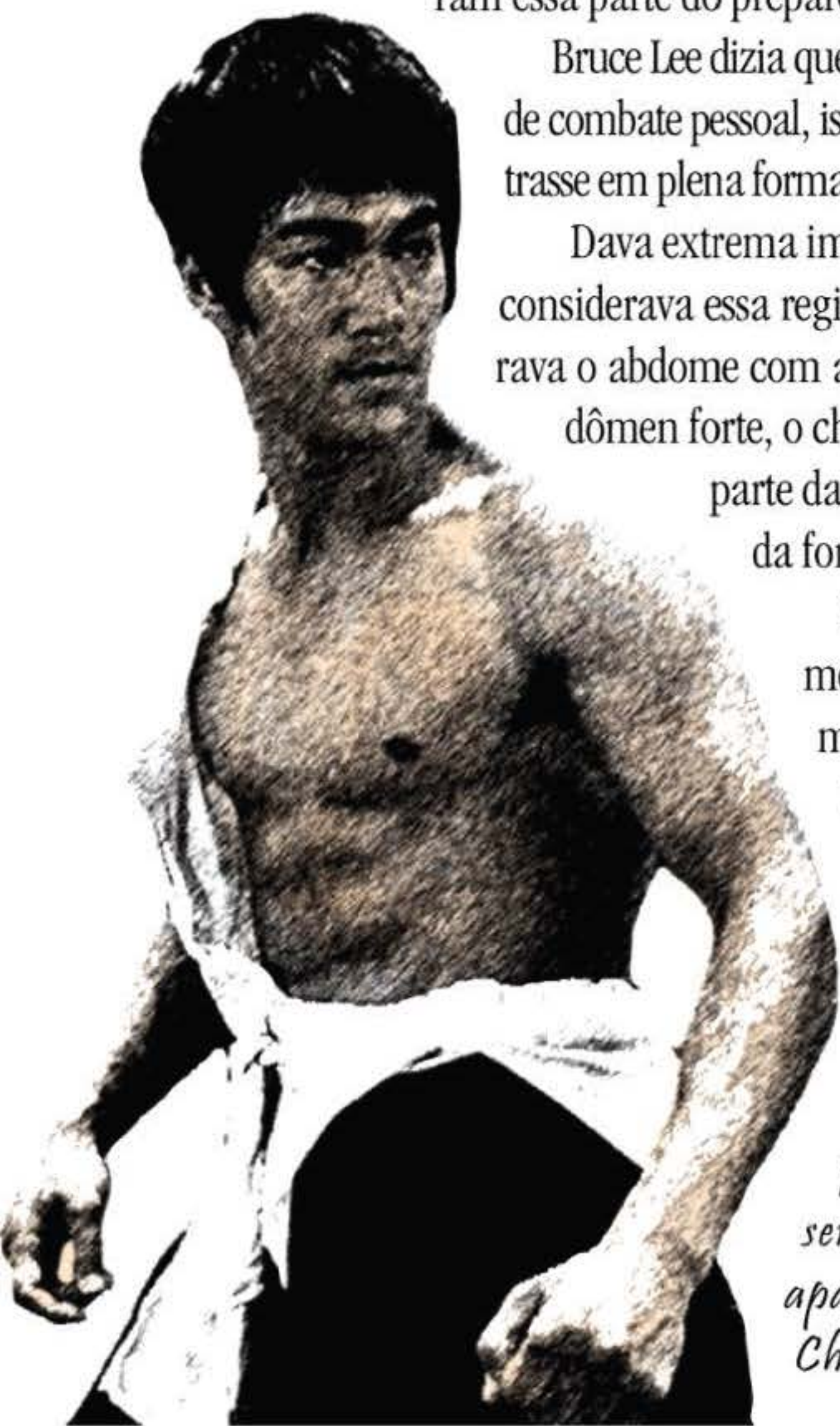
A importância do condicionamento físico para Bruce Lee abriu os olhos dos praticantes de artes marciais. Eles seguiram seus conselhos de treinamento e passaram a aplicar os exercícios físicos ao campo das lutas orientais e compreenderam essa parte do preparo, que é muito importante.

Bruce Lee dizia que, mesmo o lutador conhecendo todas as técnicas de combate pessoal, isso de nada adiantaria se o lutador não se encontrasse em plena forma física.

Dava extrema importância aos exercícios abdominais, pois Lee considerava essa região o foco central da força do lutador. Comparava o abdome com a cauda do escorpião e dizia que, com um abdômen forte, o chute penetraria como sua picada fatal. Grande parte da impulsão do golpe, em sua opinião, dependia da força desses músculos.

Bruce fazia questão de um rigoroso treinamento físico. Ele dizia que era um dos aspectos mais importantes no treinamento do lutador. Ele devotava grande parte de seu tempo a esse desenvolvimento físico. Muitos ficavam espantados com sua definição muscular.

"Cada vez que via Bruce, parecia que ele estava mais e mais forte, seus músculos mesmo sem estarem contraídos tinham a aparência sólida. Era espantoso!".
Chuck Norris



Bruce Lee se referia às suas mãos, pernas e corpo como suas ferramentas de trabalho e considerava que as mãos e as pernas deveriam ser amoladas diariamente para poderem ser eficientes. Estava a tal ponto convencido disto, que se equipou de aparelhos especiais para alcançar o mais alto grau de treinamento físico.

Uma peça que considerava muito útil para todo artista marcial era um manequim de madeira trazido de Hong Kong, cujas medidas eram aproximadamente de 180 m de altura e 30 cm de diâmetro, que lhe serviu para desenvolver força e melhorar sua técnica.

Lee também utilizava diferentes tipos de sacos para socar: por exemplo, um saco de feijão, fixado à parede, permitia desenvolver e praticar técnicas como profundidade, penetração e desenvolvimento da explosão dos socos. O saco pesado de boxe servia para chutes e socos e era valioso para desenvolver o sentido de tempo.

O segredo de um bom treinamento com saco era explicado por Lee da seguinte maneira: “A primeira regra é manter-se coberto durante todo o tempo e não deixar nenhuma brecha livre. Use seu trabalho de pés, variando os chutes e golpes”.

PAPEL: uma folha de papel pendurada em uma corda ou corrente a qualquer altura serve para ajudar a aumentar a velocidade e a correta aplicação do poder do corpo e também desenvolve o movimento de explosão e o uso da distância adequada (controle).

Como primeiro passo devemos definir o que é aprendizagem e qual é sua diferença com o aperfeiçoamento dessa aprendizagem. A aprendizagem motora implica em ensaios — é certo — repetições e estudos contínuos. Mas deve ter-se em conta que é a partir das habilidades mais simples que se integram as mais complexas.

Quanto mais mecânico é o exercício melhor poderá executar-se o movimento

final, mas também devemos advertir que a prática (repetição) não leva necessariamente a uma melhor execução. Com isto queremos dizer que um menino aprende a apreciar mais suas atividades se é motivado com sensatez.

O método para atingir este objetivo é ter a capacidade suficiente para ensinar as práticas correspondentes a cada etapa. Não há métodos abreviados de ensinamentos



que dêem excelentes frutos. Quem dirige a aprendizagem deve estar capacitado com as normas mais puras do ensinamento. Nisto não há opções.

Uma ação pedagógica do ato motor deve incidir sobre o aumento da percepção do aluno para que este adquira hábitos e comportamentos e os fixe. O professor ou instrutor deve saber que os principiantes realizaram movimentos extras corporais e não necessários, que vão acabar estimulando músculos antagônicos. Os movimentos não serão perfeitos, o que vai levar a muitos erros — inevitáveis — do que propriamente a uma mecanização sistemática, até que finalmente o aluno aprenda a otimizar sua movimentação.

O índice de aprendizagem dos principiantes depende em grande parte de suas experiências físicas anteriores, sobretudo se são similares ao que vai praticar agora.

Lembramos que o abandono da aprendizagem sobrevém pelo tédio, insatisfação ou a limitação provocada pelo mau ensinamento. Neste aspecto há que se ter extremo cuidado, porque da orientação do instrutor depende o êxito ou o fracasso do aluno.

SACO DE MILHO: o treinamento de socos no saco de milho é um treinamento típico do *Kung Fu*, que Bruce Lee fez questão de preservar. Neste tipo de treino, o objetivo é calejar o punho para tornar o soco mais potente. Bruce priorizava calejar a mão, ele muitas vezes treinava socos em um capacete de aço. Seus golpes eram tão potentes que amassavam a estrutura. Por isso, hoje, todo lutador de *Jeet Kune Do* é submetido a este treino, pois também priorizamos, assim como Bruce, o calejamento das mãos.

Bruce Lee dizia que a potência do soco está muito mais nas costas (asas) do que apenas no braço. Bruce fazia muitas flexões de punho, eram cerca de 1.500 flexões de punho todos os dias, sem levar em conta as flexões com apenas dois dedos.

Para desenvolver um potente soco, Bruce recorria a aparelhos parecidos com os de musculação. Um desses treinos para a fortificação do pulso era a rotação lateral com o peso na extremidade.



Bruce fazia tais exercícios dizendo que um simples soco em curta distância, se bem treinado, pode equivaler a um soco direto de *boxe* — tudo depende da intensidade do treino. Lee exercitava cada parte de seu corpo. No braço, praticava um tipo de treino para cada músculo. Sua esposa, Linda Lee, conta que ele estava sempre em busca da melhor forma física muscular. Queria pôr em amostra cada músculo de seu corpo. Para isso, Bruce Lee passava horas por dia treinando.



Rótulos

Quando as pessoas falam sobre o *Jeet Kune Do*, se preocupam muito com o título. O nome não é importante, é apenas um símbolo para os tipos de artes marciais que estudamos. É como o X, Y e Z em álgebra. A ênfase não está no título, mas no efeito, que é o grande espelho que reflete o poder do *Jeet Kune Do*.

“Eu não quis dar um nome ao tipo de método de combate que eu desenvolvi, mas por conveniência eu chamo de Jeet Kune Do.” (Bruce Lee)

Chamamos de *Jeet Kune Do*, pois queremos enfatizar a noção de decidir qual o momento certo de interceptar o inimigo, já que o seu significado é traduzido como “O caminho que intercepta”.

“Eu não criei nenhum tipo de arte marcial. O *Jeet Kune Do* deriva do que eu aprendi, de minhas experiências e evolução sobre luta. Assim, meu *Jeet Kune Do* não se confina a nenhum tipo de arte marcial, pelo contrário, dou boas-vindas a todas elas com o *Jeet Kune Do*, para estudar e melhorá-las.” (Bruce Lee)

Jeet Kune Do é apenas um nome. A coisa mais importante é evitar ter preconceito no treinamento.

Em *Jeet Kune Do*, eficiência é qualquer coisa que conte. É atingir o objetivo desejado de forma simples, rápida e econômica.

Instrução

Em *Jeet Kune Do*, são dados toda a atenção e treinamento para cada golpe antes de entrar em um novo estudo:

- Como é executado
- Porque é executado
- Quando é executado

Não é o quanto você aprendeu (quantidade) mas o quanto absorveu daquilo que aprendeu (qualidade). Mais vale treinar mil vezes um golpe do que treinar mil golpes uma vez cada um.

Princípios e estratégias

Embora o *Jeet Kune Do* devesse ser uma combinação de ataque e defesa, Bruce Lee dava mais ênfase freqüentemente à ofensiva. Isto não significa que Lee negligenciava a defesa, mas como ele mesmo dizia: “A melhor defesa é o ataque”.

Atacando você nunca deve ser indiferente. Sua preocupação principal está com a execução correta e mais determinada de sua ofensiva.

Todo o ataque que você fizer deve ser penetrante, perturbando seu oponente e seu ritmo e trazendo pressão ao seu ego.

É fácil aprender as táticas de ataque, mas aplicá-las a tempo, contra um oponente em movimento e à distância correta, exige muita prática.

Para um ataque eficiente, você precisa ter um senso apurado de tempo em relação ao oponente, um bom julgamento da distância entre você e ele e a correta aplicação da velocidade e ritmo de acordo com as reações de seu adversário.

Quando seu inimigo o ataca, ele tem de vir até você, e essa ação lhe oferece a oportunidade de interceptá-lo. Cada movimento seu tem de corresponder aos movimentos feitos pelo oponente.

Velocidade

Bruce Lee treinava no sentido de aperfeiçoar seus movimentos, ele organizou os tipos de velocidade e treinava cada uma constantemente.

CINCO TIPOS DE VELOCIDADE:

- Ofensiva
- Defensiva
- Singular
- Combinada
- Mental.

A última (mental) era o ponto de partida, porque desenvolvia uma habilidade: a de saber o que você irá fazer numa determinada situação. Bruce realizava isso por meio de diferentes exercícios de alerta para treinar os olhos. Por exemplo, ele colocava um indivíduo com a finalidade de desferir “*jabs*” em você e você deveria estalar os dedos quando pensasse que ele ia soltar o “*jab*”. Era um meio de treinar os olhos para perceber um início de movimento.

Pontos da defesa ofensiva

Jeet Kune Do significa defesa ofensiva. Todo praticante deve ter dentro de si um toque de jogador.

- Use o mais longo (arma) contra o mais perto (objetivo-alvo).
- Use primeiramente as pernas como ataque inicial, enquanto estiver atravessando a abertura da guarda, então use as mãos.
- Faça ataques indiretos, fintas e ângulos de armadilha.
- Não faça golpes padronizados, pois assim o oponente verá o seu tempo de golpe.

A melhor defesa é não deixar o ataque ser começado, manter o oponente continuamente na defensiva. Cada movimento defensivo deve ser acompanhado por um contra-ataque ou deve ser seguido imediatamente por um.

Pontos e alvos

Em *Jeet Kune Do* existe um único princípio básico de defesa pessoal: você tem de aplicar a arma mais efetiva o mais cedo possível ao ponto mais vulnerável de seu inimigo.

Os três pontos da consciência em ataque são: observe, deduza e aplique.

O papel das técnicas

Embora elas façam um papel importante nas fases básicas, as técnicas não devem ser mecânicas, complexas (difíceis de lembrar) ou restritivas.

Lembre-se de que você está expressando as técnicas e não as está fazendo. Quando você for atacado, sua resposta não é 1,2,3,4, basta você simplesmente se mover com o som e responder como o eco. Reaja com o que for lançado até você e nada mais! Quando seu sentimento está mais envolvido na técnica, ela improvisa!

AS TRÊS FASES DE UMA TÉCNICA:

Fase 1: sincronização de si mesmo

- Forma correta
- Precisão
- Sincronização do todo

Fase 2: sincronização com o oponente

- *Timing* – habilidade de aproveitar a oportunidade dada no momento certo do ataque ou movimento do oponente.
- Distância – noção correta do espaço.

Fase 3: Aplicação no combate

- Mobilidade
- Alcance
- Resistência
- Força
- Condicionamento físico para cansar
- Agilidade física e mental
- Imaginação e antecipação
- Coragem para se arriscar
- Rápida progressão

Velocidade e cadência

Deve-se regular a velocidade muito cuidadosamente para ajustá-la de acordo com a velocidade de execução do oponente.

Regular uma velocidade para corresponder com o adversário é conhecido como cadência. Com cada oponente, a primeira coisa para descobrir é a cadência dele, assim até mesmo um simples ataque pode fazer com que a ação dele fracasse. É uma grande vantagem poder impor sua própria cadência em oposição à do outro. Um lutador experiente frequentemente muda a cadência e efetivamente impede o oponente de conseguir acompanhar a sua cadência, assim controlando a luta.

Pontos do combate do *Jeet Kune Do*

- Em liberdade primária, a pessoa utiliza todos os modos e não fica presa a nenhum, se utilizando de qualquer técnica ou meio que sirva para sua finalidade.
- Simplicidade de expressão: em lugar de utilizar complexidade na Forma, faça de sua luta um jogo – mas jogue seriamente.
- Totalidade em lugar de parcialidade. Dissolva como um gelo descongelando em água.
- Quando você não tem forma, pode assumir todas as formas. Quando não se tem estilo, pode-se adaptar a todos os estilos.
- Na luta não há respostas; a verdade não tem futuro, deve ser entendida de momento a momento.
- Ao lutar, a mente deve estar quieta e calma. A atenção concentrada e a energia equilibrada. Manter as partes do corpo em harmonia perfeita. As posturas e reações devem ser naturais, capazes de qualquer movimento sem emprego de força desajeitada e respondendo imediatamente depois de sentir.
- O melhor modo para aprender a nadar é entrar de fato na água. O melhor modo para aprender *Jeet Kune Do* é lutar! Só com a luta e a prática do combate livre é que será possível desenvolver o tempo certo e ter o julgamento adequado da distância e cadência.
- Você e seu oponente são um só. Há uma relação coexistindo entre vocês. Você coexiste com seu oponente e se torna o complemento dele, enquanto absorve seu ataque e a sua força para superá-lo.
- A emoção é um inimigo. Quem se deixa emocionar perderá o controle.
- É preciso agir em harmonia, pois o corpo sempre segue a mente.
- Não se trata de ganhar, trata-se de aperfeiçoar.
- Tamanho e força apenas não importam, todos tem um “*KI*” – uma energia interior. Se concentrada, não há nada que resista.
- O pior erro é antecipar o resultado da luta. Não pense na vitória nem na derrota, deixe que as coisas aconteçam.



COMPLETA DETERMINAÇÃO

Você tem de ser feroz, mas paciente ao mesmo tempo. E, mais importante de tudo, você deve ter completa determinação. O pior oponente que se pode enfrentar é aquele no qual a determinação se tornou uma obsessão. Por exemplo: se um homem decidiu que ele vai morder seu nariz (e isso virou uma obsessão) não importa o que aconteça a ele no processo, as chances são de que ele tenha sucesso em seu ataque. Ele pode ser surrado severamente, mas isso não o impedirá de levar a cabo o seu objetivo.

ECONOMIA DE MOVIMENTO

Elimine todos os movimentos desnecessários e contrações de músculos que reduzam sua velocidade e o cansem sem realizar qualquer propósito útil.

Muita energia perdida pela tensão contrária dos músculos restringe o movimento eficaz em combate — aprenda e sinta a própria contração e recuperação, caso contrário será como uma locomotiva sem freios que não sabe a hora certa de parar.



Adquira a percepção sinestésica da tensão que cria situações — é preciso distinguir entre o relaxamento e os estados tensos. Use os músculos somente quando exigido para executar o ato. Enquanto isso, economize-os dentro do possível.

Gaste ambos, a energia mental e física, construtivamente em coordenação e movimentos eficientes — os músculos opostos devem ser relaxados ou alongados pronta e facilmente.

Tenha percepção, prática e vontade para treinar a mente em hábitos novos de pensar e de agir. Um bom lutador é aquele que otimiza os movimentos, ele realça resultados ao máximo, com um mínimo de despesa de energia.



FLUIDEZ

A fluidez que um lutador busca pode ser descrita melhor pela história da centopéia: quando perguntada como administrava sua função de locomoção, ao parar pra pensar, tropeçou e caiu!

O mesmo efeito se dá no combate, suas reações devem acontecer antes do pensamento, agindo de forma natural e instintiva, sem perder tempo pensando “no que” fazer.

COMBATE REAL X RINGUE:

Se você põe luvas, estará lutando com as regras. Você deve ter a consciência de que as regras sobrevivem. Mas na rua você tem mais ferramentas a seu favor — chutes, projeções, socos, cotoveladas, objetos, golpes sujos e improvisações. Levando em conta também que seu oponente pode não estar sozinho, então sua atenção e concentração em meio a um combate real devem ser ampliadas e preparadas para tudo.

FATORES DE CONSCIÊNCIA DE VISÃO EM UM COMBATE REAL

- Consciência em ataque
- Consciência em contagem
- Consciência em combinação
- Consciência em meio ao local
- Consciência do risco

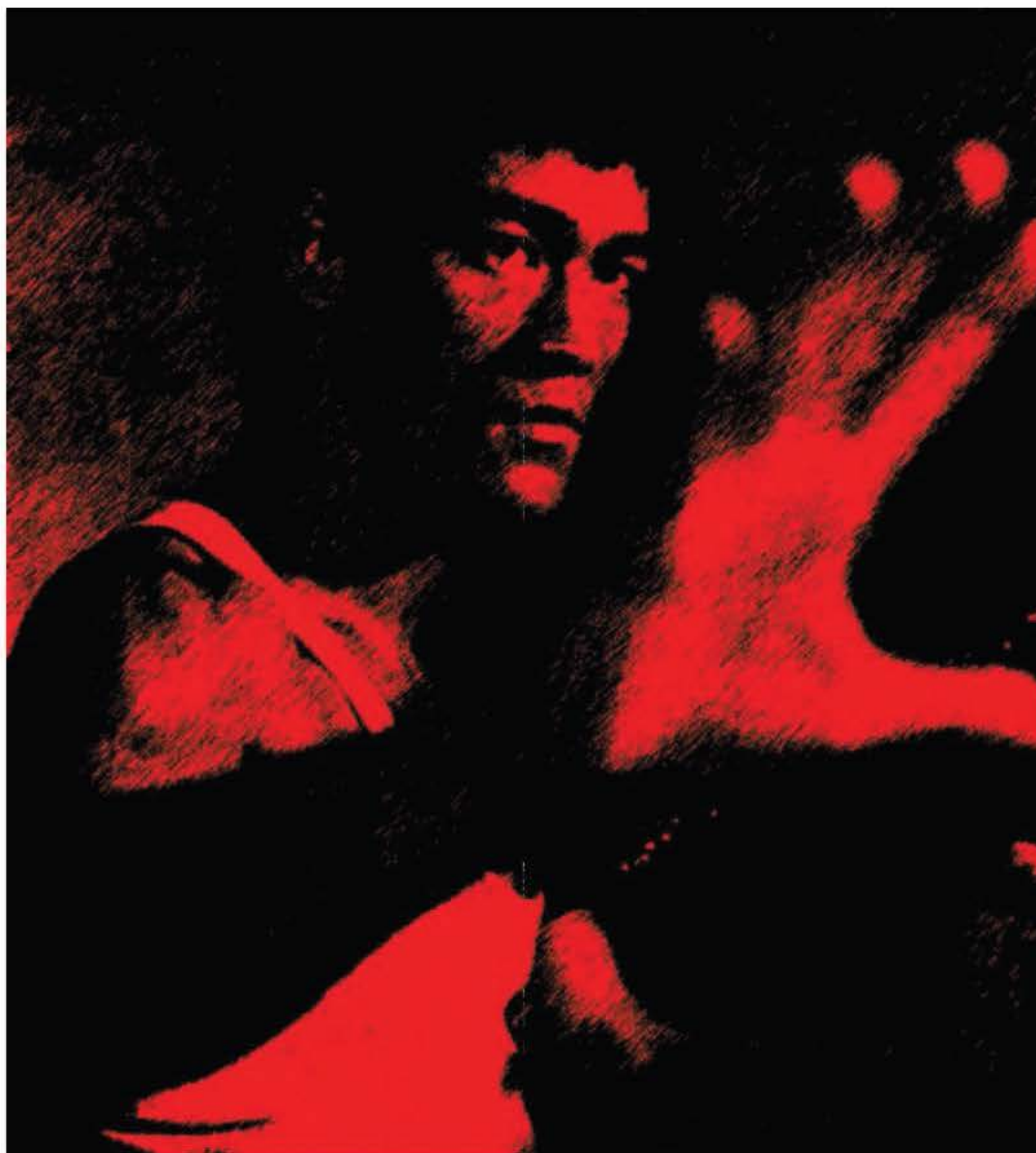
Em um combate real, o oponente não espera e nem respeita formalidades. São apenas duas pessoas conscientes de seus próprios movimentos, observando um ao outro e se adaptando aos seus movimentos, de forma que não há um padrão de movimentos, nada de “quando ele fizer isso, eu faço aquilo”. É liberdade total para reagir ao que o outro faz.

CAMINHO DO NÃO-CAMINHO

Bruce gravou atrás de um medalhão que usava sempre no pescoço as palavras que se tornaram seu lema e significado do *Jeet Kune Do*, que são:

“Use nenhum caminho como caminho e tenha a ausência de limites como limite.”

Com o passar dos anos, essa frase foi mal interpretada e as pessoas acharam que não usar caminho algum significava “tudo que eu fizer está certo” ou “tudo o que eu fizer é o meu caminho”. Não era essa a idéia de Bruce; ele só queria que as pessoas não ficassem limitadas por determinado caminho, para que não se sentissem numa situação onde haveria apenas uma reação. Você deve se adaptar ao que a situação pede.



"Eu não acredito mais em estilos, não acredito que haja algo como o tipo ou a forma chinesa de lutar, ou a forma japonesa de lutar ou qualquer forma que seja. Porque, somente se existisse um ser humano com três braços e quatro pernas, só então teríamos uma forma diferente de luta. Mas nós só temos duas mãos e duas pernas basicamente. E os estilos tendem a separar os homens, porque eles têm sua própria doutrina e a doutrina que virou a verdade sagrada você não pode mudar ou questionar. Mas se você não tem estilo, se apenas disser: aqui estou eu, um ser humano, como eu posso me expressar total e completamente? Esta é a verdadeira essência."

Bruce Lee

Quando há um caminho ou modo, existem mentiras e limitações. Quando há regras e rotinas há ausência de vida. O homem está em constante evolução e quando se depara com regras, rotina, ele pára de evoluir. A melhor arte é a não-arte. A melhor forma é a não-forma. *Jeet Kune Do* é a consciência do puro Ser, mais do que assunto ou objeto.

Jeet Kune Do no Brasil

Muita gente tem dúvidas quanto à seriedade do trabalho do *Jeet Kune Do* desenvolvido no Brasil. Isso acontece porque, em função do famoso (e às vezes bastante prejudicial) “jeitinho brasileiro”, até a arte de Bruce Lee foi deturpada por pessoas que alegam conhecer o *Jeet Kune Do*, mas na verdade não possuem qualquer ligação com a entidade ou experiência no aprendizado e ensino do verdadeiro método. Sucede que, por serem o nome e as informações sobre Bruce Lee bastante conhecidos no mercado de artes marciais brasileiro, há quem se utilize disso para, baseando-se apenas em leitura de livros, se dizerem praticantes e capacitados a lecionar *Jeet Kune Do*. Contudo, no Brasil existem entidades e profissionais competentes que, com amor ao esporte, dedicação, treinamento apropriado e estudos progressivos, cuidam para que o verdadeiro *Jeet Kune Do* seja ensinado da maneira mais correta. São elas:

ABJKD – Associação Brasileira de *Jeet Kune Do*:



Fundada em 1995 com o nome “Associação Dragões da Liberdade”, tem como objetivo fazer crescer o *Jeet Kune Do* no Brasil de forma organizada e honesta, ensinando o *Jeet Kune Do* em sua forma original. Hoje é a maior e mais conceituada organização de *Jeet Kune Do* no Brasil.

Reconhecida internacionalmente pela *WJKDF* – *World Jeet Kune Do Federation* e por profissionais internacionais do *Jeet Kune Do*.

O seu atual presidente é Alexander Terra. Contato: www.jkd.com.br

SMP – Sistema Marcial Progressivo:



Fundado no território brasileiro, em 2005, pelo profissional em artes marciais Fernando Matsunaga, tem como objetivo preservar os fundamentos do *Jeet Kune Do* e ao mesmo estar antenado às evoluções do mundo marcial, mantendo-se sempre atualizado. Como o próprio nome já diz, funciona como um sistema de luta no qual o praticante deve estar em constante progressão.

Hoje é uma entidade com reconhecimento internacional e filiais na América do Sul e na Europa. O seu atual presidente é Fernando Matsunaga.

Contato: www.sistemamarcial.com.br



Capítulo 3

Técnicas

Ataques

Se um lutador se concentra suficientemente no senso do momento exato e apropriado para atacar, rápida e decisivamente, as chances de ter sucesso em seu ataque são enormes. O relaxamento é essencial para um golpe mais rápido e forte. Não aperte e nem tencione o punho até a hora do impacto. Tudo é colocado na explosão final do golpe.

1



2





Os três fatores de um ataque bem sucedido:

1. Um senso bom de cronometragem (*timing*)
2. Uma distância de julgamento perfeita
3. Uma aplicação correta de cadência

O sucesso de um ataque depende muito da reação do oponente, e existem diversos meios para descobrir:

- O golpe
- A finta
- O falso ataque
- O ataque rápido e econômico

O golpe final escolhido deve estar baseado na sua observação do oponente:

- Reação
- Habilidades
- Preferências
- Dicas

Quando o oponente faz uma preparação de ataque, em uma fração de tempo, concentrando-se apenas no ataque e não na defesa, é o momento propício para você lançar seu ataque.

Ferramentas de ataque:

Em *Jeet Kune Do* todos os golpes são bem treinados e aperfeiçoados para que o praticante tenha total confiança em seu uso.

Bruce Lee elaborou e incrementou uma série de golpes, e, por conta da grande influência de seu treinamento no *Wing Chun*, adotou diversos socos chamados verticais e preservou a teoria da linha central.

Mas como o *Jeet Kune Do* é um método que visa a usar o que for útil e descartar o inútil, foi também introduzido na ferramenta de socos o boxe ocidental, graças à sua grande eficiência e potência nos golpes. Bruce Lee costumava assistir às lutas de Muhammed Ali, e ficava fascinado com os *jabsim! mande!s* que Ali aplicava na luta, além de sua ótima movimentação do corpo e do trabalho dos ombros que potencializavam o impacto, resultando no nocaute.

JAB 1



JAB 2



JAB: em *Jeet Kune Do*, o soco chamado *jab* é feito em ambas as guardas. Podendo ser chamado de “soco curto,” o *jab* é feito a partir da mão que está na frente.

Usam-se tanto o jab vertical (*Wing Chun*) ou horizontal (boxe ocidental), pois não é estabelecida uma limitação do que é melhor ou pior, mas sim do que é mais útil em cada momento do combate. O praticante de JKD aprimora e treina os dois tipos, tanto o vertical como o horizontal, para que no momento adequado decida qual usar, já tendo aperfeiçoado os dois tipos de soco.

DIRETO: neste soco a força vem da coluna e do jogo de ombro. Quanto maior o movimento dos ombros, mais alcance tem o soco, como mostra a sequência a seguir:

DIRETO 1



DIRETO 2



DIRETO 3



CRUZADO: a potência deste golpe está apoiada no jogo dos pés, quadril e rotação circular dos braços e corpo no momento do soco. Pode ser feito em ângulo reto ao ombro, diagonal de baixo para cima ou de cima para baixo.

CRUZADO 1



CRUZADO 2



GANCHO: a melhor aplicação deste golpe está no jogo do quadril e na rotação junto do soco, ficando o combatente numa posição lateral para maior penetração na guarda do oponente.

GANCHO



GANCHO 1



GANCHO 2



GANCHO 3



JAB DE DEDO (*finger-jab*): Um dos mais eficientes e fáceis golpes em aplicação do *Jeet Kune Do*, além de ser uma arma letal quando bem desferida. Muito utilizado na defesa pessoal por casusa do grave trauma que pode ser causado no oponente.

FINGER JAB



A eficiência do *finger-jab* está no fato de que pode ser usado em diversas situações, até mesmo no momento exato do ataque desferido pelo oponente, quando este tenta golpeá-lo no rosto. O *finger-jab* pode funcionar como defesa e ataque simultâneo:



Também funciona como fator surpresa quando unido à esquiva em triangulação, no mesmo tempo do ataque direto (soco) do oponente que caminha em sua direção:

FINGER JAB 1



FINGER JAB 2



Pode também ser usado como golpe na garganta, como mostra a foto abaixo:



SWING: muito utilizado no boxe, é um potente soco em que se mantém uma guarda baixa enquanto se ataca ao alto. Cria uma confusão no oponente, que pensa ser atacado por baixo enquanto você utiliza esta armadilha para golpeá-lo por cima.

SWING



SWING 1



Como não há restrições ao uso dos golpes, neste caso o swing pode ser usado em reação ao soco do oponente, tanto pela lateral quanto por cima ou por baixo. (foto: SWING 1/ SWING 2)

SWING 2



O movimento é feito de forma circular, para gerar mais explosão e força final ao golpe, jogando os braços de forma firme, mas não tensa.

Adaptação

Um dos principais fundamentos do *Jeet Kune Do*, além da simplicidade e economia dos movimentos, é a adaptação. Pode-se dizer que a arte do *Jeet Kune Do* é inteiramente baseada na adaptação do lutador à situação e ao oponente.

ADAPTAÇÃO 1



ADAPTAÇÃO 2





Bruce Lee resumiu todo o pensamento da adaptação em sua filosofia sobre a água, frisando que um bom lutador deve ser como ela.

“Seja sem forma como a água. Se você coloca a água em um copo, ela se torna este copo. Se você coloca a água numa jarra, ela se torna esta jarra. Se você coloca a água numa xícara de chá, ela se torna essa xícara. A água pode ser macia, mas, ao mesmo tempo, pode quebrar uma rocha. Essa é a água, meu amigo!”
(Bruce Lee)

Métodos

A adaptação não é uma técnica X ou Y a ser ensaiada. Ela deve estar no sentido natural do praticante, instintiva como o simples ato de respirar. Funciona como uma resposta ao que o seu oponente faz e nunca como adivinhação do que ele vai fazer.

Para compreender e desenvolver o senso apurado de adaptação, existem diversos tipos de treinamento, como o *Trapping* — que pode ser chamado de armadilha, em que o objetivo é levar o oponente ao erro para que ele abra uma brecha, possibilitando seu golpe penetrar. Treinamentos Básicos também são as interceptações e o contra-ataque.

Contra-ataque

É simplesmente uma resposta adequada para a ação do adversário, agindo conforme o que ele faz. Você se torna a sombra da ação, não dita nem age antecipadamente, pois o princípio fundamental do contra-ataque é moldar-se ao golpe apresentado e imediatamente responder a ele.

Exemplo: como mostra a sequência abaixo, o oponente desfere um soco reto, enquanto, ao mesmo tempo, você defende este ataque já numa posição em que está seguro para bloquear qualquer sequência que ele pretenda fazer.

Ao mesmo tempo (*timing*) em que ele lança o segundo ataque, adaptando-se a isso você faz a defesa e o ataque simultâneos, onde, neste caso, é usado o “*jab de dedo*”. Perceba que o braço do *Finger-jab* serve, ao mesmo tempo, tanto para ataque aos olhos, como para a defesa.

CONTRA-ATAQUE 1



CONTRA-ATAQUE 2



CONTRA-ATAQUE 3



Caso o oponente ainda pretenda continuar seus ataques, neste caso usando um soco baixo, você responde a este com mais um ataque e defesa simultâneos.

A defesa e ataque simultâneos é a resposta mais rápida e eficiente para a ação do oponente. Ela age de surpresa e ao mesmo tempo não dá espaço para um novo ataque. Em *Jeet Kune Do*, a melhor defesa é o ataque, e para isso utilizamos vários métodos que minam o golpe lançado pelo adversário. Exemplos:



Simultâneo de defesa lateral com gancho contra um golpe cruzado:



Simultâneo de ataque direto em esquiva contra um soco direto.

Simultâneo de defesa lateral com soco reto contra um golpe cruzado.

ATAQUE SIMULTÂNEO 1



ATAQUE SIMULTÂNEO 2



Interceptação

Este método funciona como “parada” à ação gerada pelo oponente em seu objetivo de golpeá-lo. Exige a apuração do chamado *Timing* – que é o tempo certo de utilização de sua ferramenta para minar, no meio do movimento, o ataque de seu adversário. A interceptação mais eficiente e utilizada no *Jeet Kune Do* é o chute lateral que pode basicamente ser executado em dois níveis:

1. Abaixo da linha da cintura: joelho, canela, coxa, virilha.



2. Acima da linha da cintura: bacia, barriga, peito, queixo, rosto.



Em *Jeet Kune Do*, é treinado e utilizado o chute alto. Mas vale ressaltar que os mais eficientes para interceptação de um ataque são os chutes baixos. Dentre todos os ângulos, os mais explorados em *Jeet Kune Do* são as interceptações abaixo da linha da cintura, por terem uma resposta mais fácil e rápida, consequentemente mais eficaz. Mas muito depende do oponente e não de sua vontade do que fazer — deve-se responder como o eco.



INTERCEPTAÇÃO CONTRA ATAQUE DE CHUTE 1



Interceptação contra ataque de chute: no caso de o oponente atacar com um chute circular, sua resposta mais rápida no lugar da esquiva é chutá-lo antes que complete o golpe:

INTERCEPTAÇÃO CONTRA ATAQUE DE CHUTE 2



Em *Jeet Kune Do* a oportunidade faz o lutador. Este exemplo de interceptação de chute com chute pode ser feito também com um ataque no joelho (perna de apoio) no momento em que o chute circular do adversário está em processo, como mostra a foto abaixo:



Trapping

É um trabalho de combate feito por meio da “trocação” e indução do oponente ao erro. A tradução mais precisa para o significado da palavra *trapping* é “armadilha” sendo a explicação mais exata de seu objetivo.

Diferente dos tradicionais *trappings*, no caso do *Jeet Kune Do* ele é feito partindo de uma postura mais confortável e adicionando elementos como: puxões no braço, cotoveladas, rasteiras, beliscões, pancadas, *jab* de dedo, projeções, torções, puxões de cabelo, golpes na virilha, combinações de ataques seqüenciais ao *trapping* e técnicas de travamento.

São infinitos os meios de utilização dos *trappings*, pois em *Jeet Kune Do* não existem regras restritas a serem seguidas como leis, a idéia é deixar que o praticante use de sua imaginação e experiência para agir de forma eficiente em função das características de seu oponente.

Colocar todos os *trappings* neste livro seria impossível, mas seguem abaixo alguns exemplos desta eficiente armadilha de combate:

Ataque seqüencial de socos mediante ataque frontal:

TRAPPING 1



TRAPPING 2



TRAPPING 3



TRAPPING 1a



TRAPPING 2b



TRAPPING 3b



Adaptação de *trapping* mediante bloqueio do oponente ao seu ataque:

PAK SAO 1



PAK SAO 2



PAK SAO 3



Finta com abertura de guarda do oponente, colocando suas defesas para o alto deixando aberta a parte inferior:

JAO SAO 1



JAO SAO 2



JAO SAO 3



JAO SAO 4



P.I.A. – *Progressive Indirect Attack*

Ataque Indireto Progressivo

Este é um dos cinco ângulos de ataque elaborado por Bruce Lee, onde seu método é uma variação de finta, golpe indireto, ataque direto e combinação. Pode ser chamado também de ABT – *attack by trapping* (ataque por *trapping*), até mesmo ABC – *attack by combination* (ataque por combinação). Em alguns casos, se encaixa ao módulo de ataque chamado HIA – *hand immobilizing attack* (ataque por imobilização da mão):

P.I.A. 1



P.I.A. 2



P.I.A. 3



P.I.A. 4



Finta

A estratégia de combate chamada de finta pode ser considerada um “golpe falso”, que leva o oponente a fazer uma defesa previamente deduzida por seu ataque. Este golpe falso é feito para que o oponente se sinta seguro e acredite estar defendendo o que ele supõe que seja o seu ataque, mas na verdade esta finta tem a finalidade de confundir o adversário, dando oportunidade para o seu próximo e seguinte ataque real.

Cuidado! Não faça um ataque que o oponente perceba que é falso, ou seja, deve existir um toque de “ator” em sua finta, levando-o a realmente acreditar que o que fez e está fazendo no momento é um ataque real. Não se trata apenas da parte mecânica, mas também da psicológica.

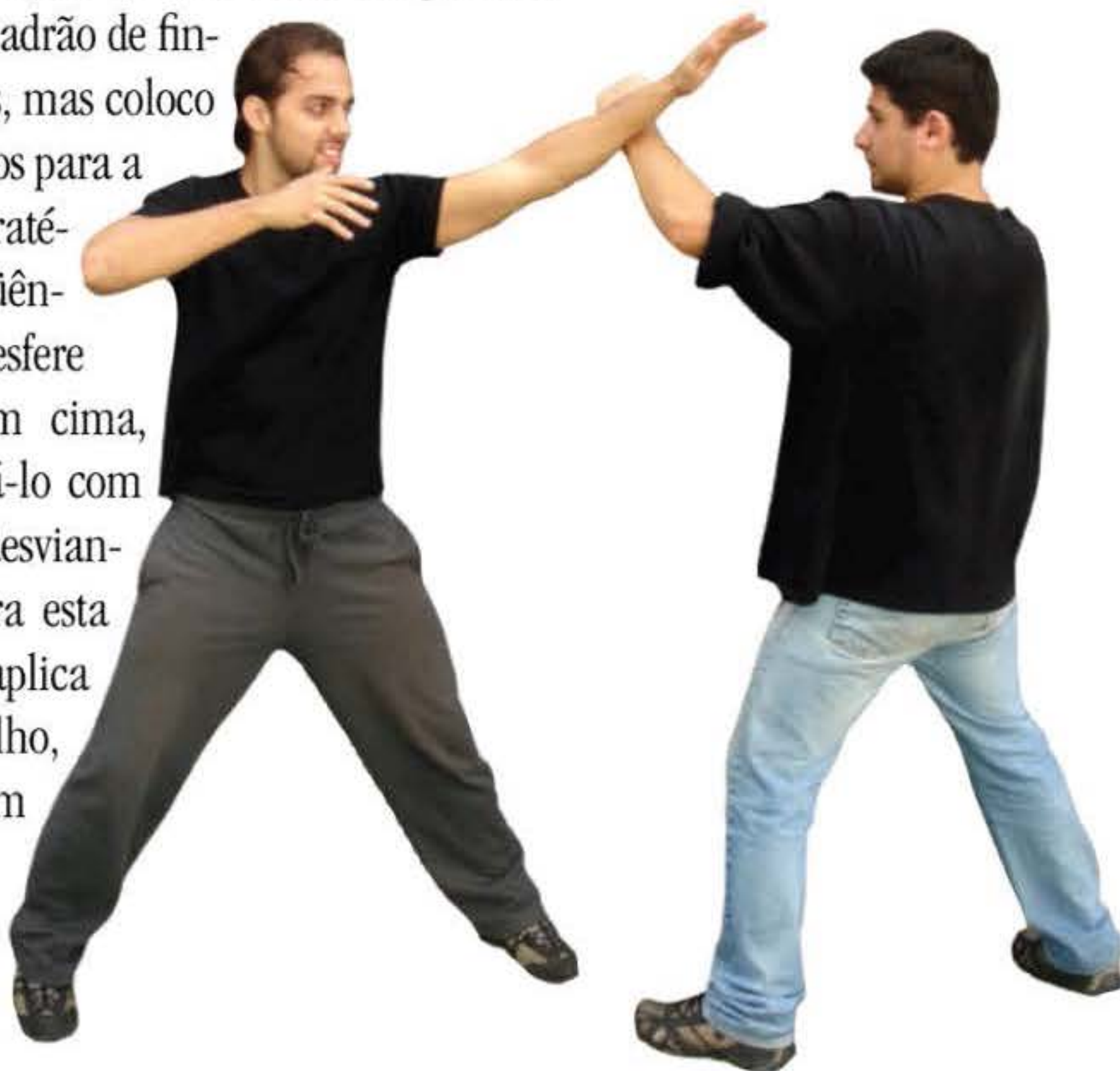
Jeet Kune Do é um jogo de mente e corpo no qual você também manipula o pensamento do oponente, neste caso deixando-o acreditar em você, até mesmo realçando seu ego para que ele se sinta confiante de que realmente se defendeu com êxito. Tal sentimento se transforma em armadilha e você a usa apropriadamente para alcançar seu objetivo final.

Não devemos permitir telegrafar movimentos ou deixar que o oponente ache a nossa mão enquanto fintamos. Se o fizermos, deve ser intencionalmente e porque nós estamos esperando para avançar com outra tática.

Fintas com estocada curta também são muito úteis para manter uma agressiva distância. Às vezes o oponente pode ser pego na guarda dele e, desequilibrado por meio de tais fintas, ser imediatamente enganado.

Não existe um padrão de fintas a serem seguidos, mas coloco aqui alguns exemplos para a compreensão da estratégia. No caso da sequência a seguir, você desfere um golpe falso em cima, como se fosse atacá-lo com um soco no rosto, desviando sua atenção para esta finta. Em seguida, aplica o golpe real no joelho, sendo neste caso um chute oblíquo:

FINTA 1



FINTA 2



Outro exemplo semelhante, mas não usando chutes e sim apenas socos, pode ser feito facilmente seguindo a mesma linha de raciocínio. Primeiro chame a atenção do oponente com um golpe falso para baixo, levando-o a acreditar que você está tentando golpeá-lo. Deixe que ele defenda seu ataque falso, o que proporcionará uma abertura para atingir com facilidade seu rosto. Ao se defender do golpe baixo, o oponente deixa desprotegida sua guarda superior, permitindo o ataque real. Veja na sequência a seguir:

FINTA 1



FINTA 2



FINTA 3



FINTA 4



Nunca pause em uma finta — ela deve sempre ter uma continuação ou seu objetivo será facilmente descoberto pelo oponente.

VANTAGENS

Por meio das fintas, você pode ir abrindo caminho, numa sequência de movimentações, contra um lutador experiente em que um ataque simples direto seria difícil de aplicar. Além de poder analisar e conhecer o comportamento do oponente em meio a seus ataques, obtendo uma maior noção do que ele faz quando você o ataca e como usa suas próprias ferramentas.

VELOCIDADE

Por ser uma armadilha, a velocidade da finta depende inteiramente da reação do oponente. Não deve ser rápida demais nem demasiadamente lenta, apenas sincronizada com a movimentação do adversário.

Chutes

Em *Jeet Kune Do*, a primeira área de ataque ou defesa é o chute lateral na tíbia ou no joelho, por serem os alvos mais próximos, mais expostos e mais difíceis de serem protegidos. Além disso, fica-se a uma distância segura ao se lançar um chute que pode aleijar ou incapacitar o adversário com um único golpe.

Bruce Lee costumava aplicar o chute na parte baixa do corpo como um *jab* (rapidamente). Seu chute era tão rápido que ele podia lançar múltiplos golpes num segundo.

CHUTE LATERAL



CHUTE LATERAL 1



CHUTE LATERAL 2



CHUTE LATERAL 3



Aprenda a manter o corpo fora do alcance do oponente, inclinando-se e mantendo a distância .

O chute lateral é o mais poderoso em *Jeet Kune Do*. Um bom chute geralmente é o suficiente para derrubar o oponente. Embora seja um dos chutes principais, deve ser empregado com cuidado, pois pode ser bloqueado ou permitir que a perna seja agarrada, caso o chute não seja desferido adequadamente e no momento certo. Mas por conta da sua tremenda força, ocasionalmente penetrará por um bloqueio ou o bloqueio não será suficiente efetivo para impedir o golpe de atingir ou lesar a parte visada.

O chute lateral é tão seguro e tão capaz de enganar um oponente como outros tipos de chutes, mas pode ser usado inteligentemente quando precedido por uma finta. Uma boa finta com as mãos deverá abrir a defesa para um rápido chute lateral na cabeça ou no corpo do oponente.

O chute lateral também pode ser usado em táticas defensivas. Por exemplo, conforme o oponente executa o movimento para atacar, execute um bloqueio, interceptando esse golpe com um rápido chute lateral no corpo do oponente antes que o ataque dele o alcance.

A preocupação de Bruce Lee era a de desenvolver velocidade nos chutes. Um chute lento é inútil, pois, sobre uma só perna, um homem é facilmente jogado no chão. Assim, Lee sempre ensinava que se deve chutar rápido, a fim de recuperar o equilíbrio logo e estar pronto para outro movimento.

Bruce não acreditava em saltar e chutar ao mesmo tempo. Usava isso para filmes por ter um efeito dramático.



Defesas

Em *Jeet Kune Do* as defesas são parte integrante do combate e podem ser seguidas de contra-ataques e intercepções, compostas por esquivas.

DEFESA DE CHUTE 1



DEFESA DE CHUTE 2



DEFESA DE CHUTE 3



ESQUIVA 1



ESQUIVA 2



ESQUIVA 3



DEFESA COM INTERCEPTAÇÃO 1



DEFESA COM INTERCEPTAÇÃO 2





Capítulo 4

Técnicas com armas

O *Jeet Kune Do* e a luta filipina

Bruce Lee estava em constante investigação marcial. Ele provava de tudo e explorava as diversas metodologias marciais. Não havia limitações para sua ambição em aprender. Em uma destas pesquisas, Lee conheceu um estilo filipino de combate. O contato foi por intermédio de um dos seus alunos, Dan Inosanto. Logo Lee incorporou as técnicas do *Kali* no seu treinamento, tanto no armado quanto no desarmado.

Na época em que Bruce Lee e Dan Inosanto se conheceram, Dan já era perito em luta filipina (*Kali Escrima*). Inosanto conta que Lee ficou tão entusiasmado com as opções de combate com o bastão de *Kali* (*kali stick*) que em pouco tempo já havia dominado a maioria das técnicas.

O sistema filipino foi agregado ao *Jeet Kune Do* de tal forma que Lee os demonstrou em seus filmes, tanto ele próprio quanto por seus discípulos, principalmente pelo próprio Dan Inosanto, graças à sua alta graduação no método (*Mas Guru*, ou Grão mestre).

Embora o método filipino tenha sido agregado, existe uma grande diferença com o *Jeet Kune Do*, pois o método de Bruce Lee não se limita ao uso de um único sistema, e sim utiliza tudo ao seu alcance.





No método filipino existem nomes e posturas a serem seguidos, assim como a prática de seqüências exatas e decoradas para uso de exercícios de combate. Já o *Jeet Kune Do* faz do uso da arma como uma extensão de suas ferramentas naturais, deixando o praticante em posturas e movimentações confortáveis e diretamente focadas ao uso real, sem recorrer a formas ou movimentos que sejam indiretos. Pois mesmo o praticante estando armado, a filosofia do *Jeet Kune Do* continua a mesma: simplicidade e economia nos movimentos.





Bastão curto

A maior parte das técnicas filipinas utilizadas no *Jeet Kune Do* são as com faca, bastão curto e longo, *nunchaku* e *trapping* filipinos. No uso do bastão curto em combate, temos as seguintes variações:

Single Stick: técnicas portando apenas um único bastão de *Kali*.



Agaw: nome atribuído aos desarmes.

DESARME 1



DESARME 2



Dumog: técnicas de imobilizações com ou sem bastão.

IMOBILIZAÇÃO 1



IMOBILIZAÇÃO 2



IMOBILIZAÇÃO 3



IMOBILIZAÇÃO 4



Dumog: Estrangulamentos e torções também fazem parte do sistema Filipino.



Sinawalli (Doublé Stick): Técnica de combate com dois bastões curtos, podendo ser apregoados ao combate com duas facas.



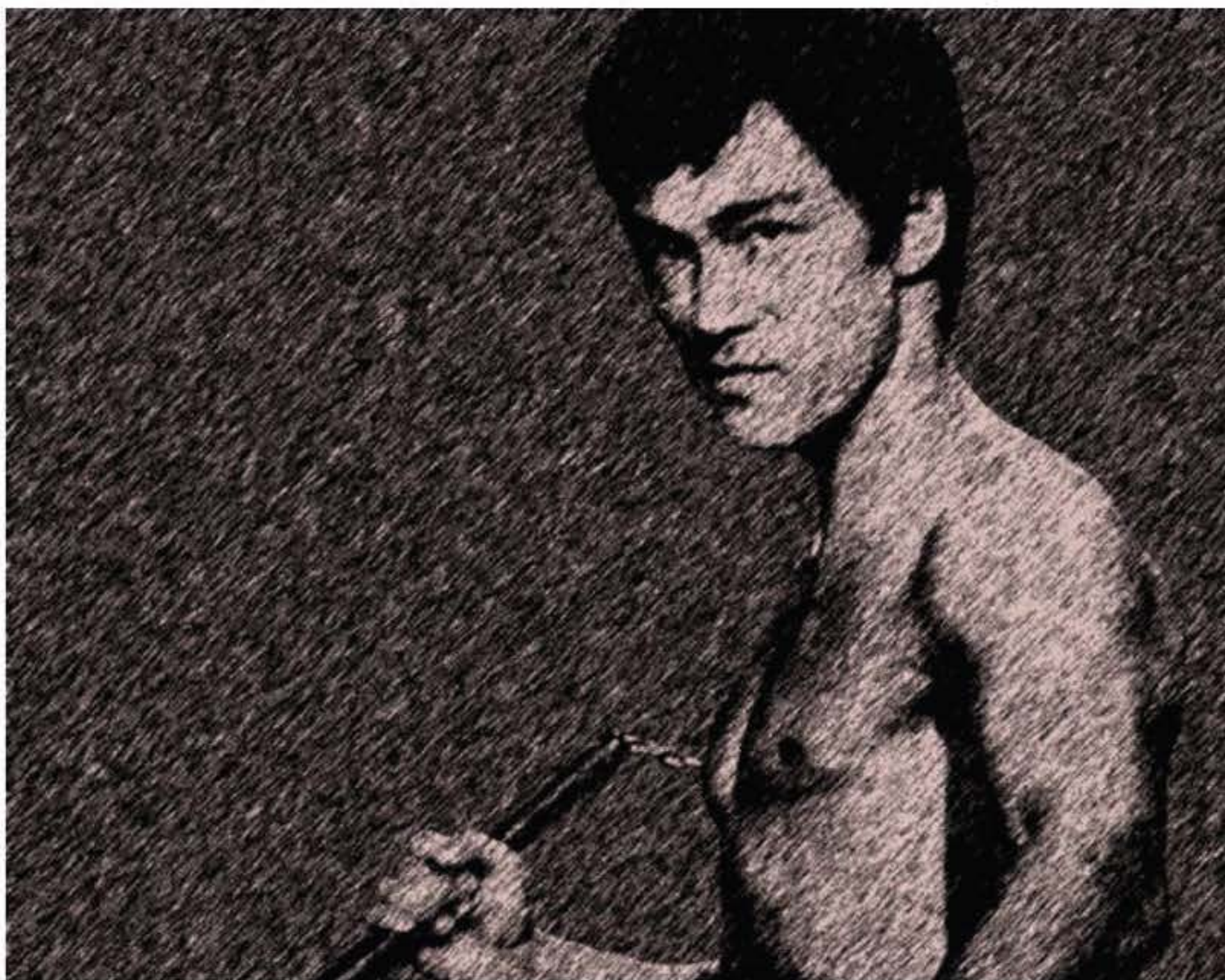
Ao praticante

Nem todo o praticante de *Kali* é um conhecedor do *Jeet Kune Do*, mas todo o praticante de *Jeet Kune Do* conhece, treina e estuda as técnicas filipinas tais como muitas outras modalidades. Seja qual for a arma usada pelo praticante de *Jeet Kune Do*, seu foco está na economia, simplicidade e adaptação. Não se prende a apenas uma única forma de combate armado, mas se utiliza das diversas modalidades em que a eficiência seja comprovada no objetivo da técnica.

Nem sempre é preciso estar portando propriamente uma arma para o combate real, qualquer coisa pode ser usada com as técnicas de *Jeet Kune Do* – até mesmo um simples telefone celular, sapato, tênis ou bolsa.

"Para mim, o aspecto extraordinário do Jeet Kune Do se resume em sua simplicidade. Jeet Kune Do é simplesmente a expressão direta de um sentimento pessoal, usando-se o mínimo de movimento e energia. Cada movimento existe por si próprio, sem as artificialidades que as pessoas tendem a complicar. O modo mais fácil é também o modo correto, e o Jeet Kune Do não possui nada de especial: quanto mais próximo do verdadeiro caminho do Jeet Kune Do, menor desperdício de expressão haverá."

Bruce Lee



Nunchaku

Dois bastões curtos e uma corrente ligando-os. Este é o *nunchaku*, arma que ficou popularmente conhecida no ocidente por meio dos filmes de Bruce Lee. O uso desta exótica arma em seus filmes gerou uma série de críticas pela imprensa, por conta do fato de o *nunchaku* ser proibido em muitos estados norte-americanos e também em outros países. Porém o mundo passou a dar mais atenção a essa arma, pois nas mãos de Bruce Lee ela tornava-se fabulosa e deixava o público estarecido. Muitos passaram a se interessar pelas técnicas do *nunchaku* após ver o mestre manusear tal arma; alguns até mesmo agregaram o *nunchaku* à categoria marcial a qual pertenciam.



A origem do *nunchaku* tem duas vertentes, a do Templo Shaolin (China) e a das Filipinas (*FMA – Filipino Martial Art*). Alguns dizem que a sua origem se está na China, tendo sido inicialmente utilizado por agricultores que o usavam como moedor de arroz e que depois se tornou arma. Outros ainda afirmam se tratar de um utensílio para o uso de exercícios físicos. Mas nada está efetivamente confirmado. O melhor é saber que teve origem na China assim como também nas Filipinas.

Poucos sabem que o *nunchaku* também era usado pelos filipinos e que faz parte de seu sistema de luta, no qual é chamado de *Tabak-Tayok*.

O *nunchaku* do *Jeet Kune Do*

Os praticantes de *Jeet Kune Do* aprendem a manusear o *nunchaku*. Não se trata apenas do foco em combate real com a arma, mas também no domínio e crescimento nas habilidades físicas, pois o *nunchaku* por ser uma arma flexível, exige do praticante grande coordenação motora, noções de distância e agilidade física e mental. Portanto trata-se de uma arma para o aperfeiçoamento de aspectos essenciais no combate. Além disso, as constantes repetições dos movimentos fortalecem os músculos do braço, costas e tórax.



O foco está em realizar a melhor e mais rápida movimentação possível com a arma. Não é dado seqüências de formas (*katis/ katas*), apenas movimentações de golpes propriamente ditos para o uso no combate. Não deixando de lado os demais elementos do combate junto ao *nunchaku*, tais como: chutes, socos, imobilizações, joelhadas e cotoveladas.

O praticante de *Jeet Kune Do* aprende que não se deve ter a arma (seja ela qual for) como “muleta”, em que o lutador se esquece de suas opções naturais de combate e se limita apenas à arma que está usando.

No *Jeet Kune Do*, o aluno faz os ataques e movimentações do *nunchaku* em conjunto a chutes e socos. Cada elemento que pode gerar uma eficiência no combate é usado. Lembrando sempre de usar o que for útil e descartar o inútil.

Anatomia do *nunchaku*

O *nunchaku* é formado comumente por duas peças de madeira juntas a uma corrente ou corda. O tamanho de cada madeira deve ser correspondente ao tamanho do antebraço do usuário (entre o cotovelo e pulso), apesar de atualmente a maioria das lojas os fabricarem em um tamanho menor. A corrente deve ser equivalente à largura do pulso, deixando os dois bastões apontados para o chão e a corrente envolvendo o pulso.

Os *nunchaku* chineses costumam ser cilíndricos, enquanto os de fabricação japonesa são octogonais.

A pegada ao bastão varia de acordo com o tipo de técnica a ser executada:

Pegada na base: técnicas com finalidade de longo alcance. Luta a distância.



Pegada no meio: ataques a média e a curta distância. É utilizada em técnicas traumatizantes, imobilizações e golpes com a base do bastão.



Pegada na ponta: tem maior utilização nos giros mais fechados com a arma, servindo também para ataques com a base (traumatizantes).



A estrutura do *nunchaku* tem suas variações nas secções dos bastões, podendo ser também composto por três secções.



O *nunchaku* moderno



Atualmente o material usado para a fabricação do bastão do *nunchaku* pode ser variado: aço, madeira, plástico, fibra de vidro etc. São muitas as modificações e melhorias que o mercado oferece a esta antiga e exótica arma, entre elas podemos citar:

- *nunchaku* expansível ou telescópio – que aumentam e diminuem de tamanho. Normalmente são feitos de aço
- de espuma – para treino ou manuseio infantil
- *penchakus* – são *nunchakus* para uso em apresentações artísticas.
- *nunchaku Stick* – neste modelo existe uma conexão entre os dois bastões que, unidos, formam um bastão único.





Capítulo 5

Nomenclatura

Terminologia do *Jeet Kune Do*

A exemplo das demais modalidades de artes marciais, o *Jeet Kune Do* adotou uma lista de nomes que são utilizados para denominar os golpes, utensílios, técnicas etc. usados no cotidiano do treinamento. O dialeto tem foco no chinês por conta do respeito à cultura em que Bruce Lee pertencia, não descartando também a parte Filipina e ocidental. Não é exigido ao praticante que decore todos os nomes, pois como Lee mesmo dizia “Um soco é apenas um soco e um chute apenas um chute”. Portanto, os nomes são para organização e melhor didática. Esta terminologia tem referência ao *Jun Fan Jeet Kune Do* (*Jeet Kune Do* original), desenvolvido pelo mestre Bruce Lee e transmitido a seus discípulos.

Terminologia chinesa do *Jeet Kune Do*:

- *Bi Jong* – posição de combate.
- *Bow In* – saudação nas aulas de JKD.
- *Yu Bay* – pronto!
- *Jeet* – parar, interceptar.
- *Chi* – possuem algumas definições como energia, espírito e ar.
- *Chi Sao* – também chamado de energia das mãos.
- *Kune* – punho, soco.
- *Tao* – caminho.
- *Chung Choi* – punho vertical
- *Sifu* – instrutor, pai.
- *Simu* – instrutor sexo feminino.
- *Sigung* – instrutor do instrutor, avô.
- *Sijo* – fundador do sistema.
- *São Phon* – armadilhas com as mãos.
- *Jang* – cotovelo.
- *Tek* – chute.
- *Lin Sil Dier Dar* – defesa e ataque simultâneo.

- *Biu Jee* – *jab* de dedo (*Finger-Jab*)
- *Sut* – joelho
- *Pak Sao* – tapa seguido de soco
- *Kwoon* - escola
- *Lok Sao* – mãos rolando
- *Lop Sao* – puxando pelas mãos
- *Maun Choi* – *jab*, soco reto com a guarda da frente
- *Na* – bloqueio ou submissão
- *Ping Choi* – soco horizontal
- *Wu Choi* – cruzado de Boxe
- *Jao Sao* – golpe com a mão circular
- *Ha Da* – golpe baixo
- *Da Jung* – golpe médio
- *Ir Da* – golpe alto
- *Mook Jong* – boneco de madeira para treino
- *Wu Sao* – mão que protege

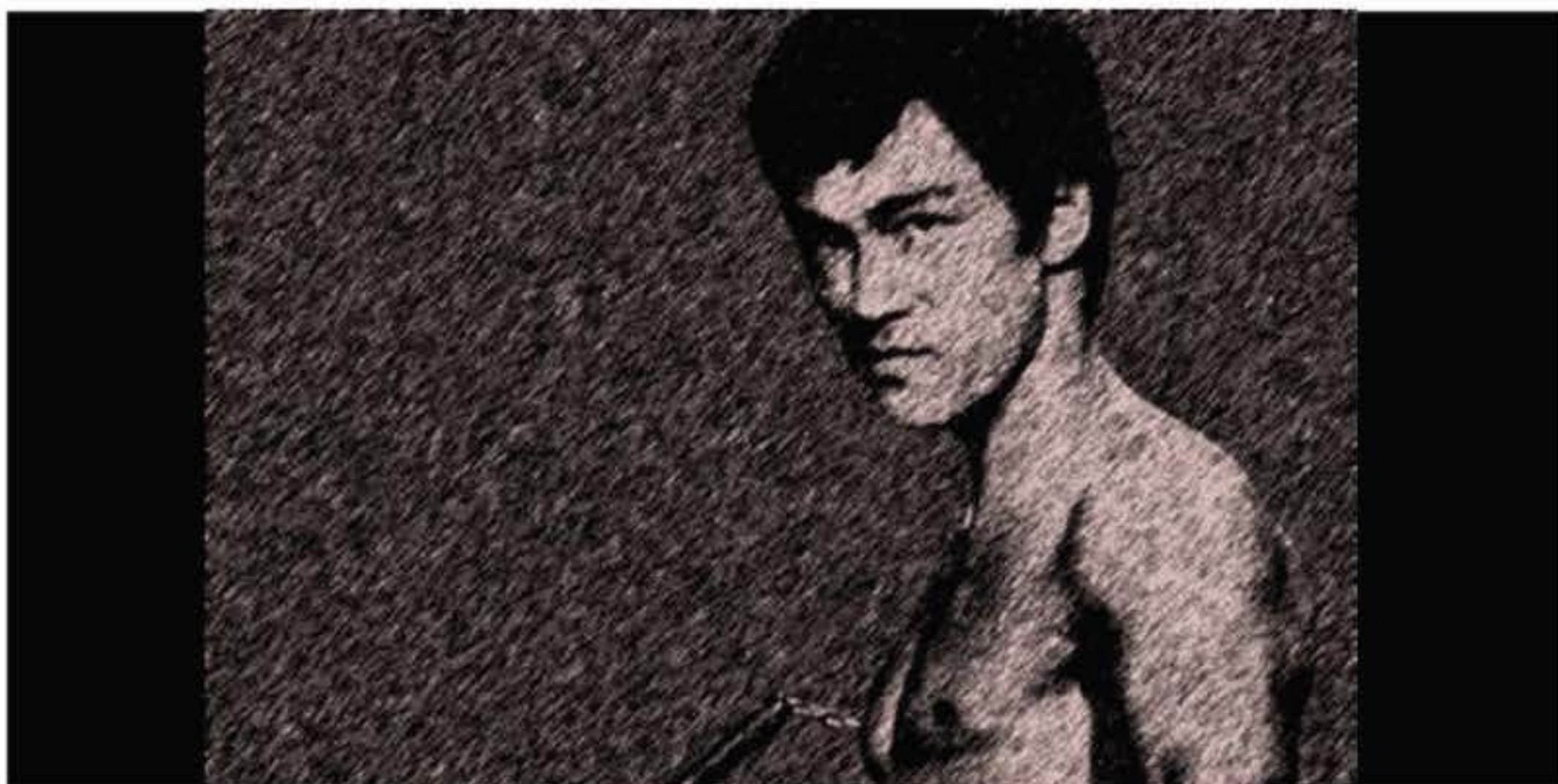
Terminologia filipina do Jeet Kune Do:

- *Bolo* – espada curta usada pelos agricultores
- *Larga Mano* – combate a longa distância
- *Luhod* – joelhos
- *Pangamut* – boxe filipino
- *Sinawalli* – combate com duas armas
- *Dumog* – imobilização filipina.
- *Agaw* – desarmes filipinos
- *Baguhan* – iniciante
- *Balisong* – faca também conhecida como *Butterfly*
- *Corto* – curto
- *Pares* – pares
- *Mano y Mano* – combate desarmado.
- *Tulok* – empurrar

- *Punyal* – faca
- *Lakan* – macho
- *Guro* – professor
- *Dayang* – fêmea
- *Taga-Pagsany* – treinador
- *Taga-Pagturo* – instrutor
- *Dalubhasa* – expert
- *Lumaban* – briga / luta / combate
- *Yantok* – *rattan* (bastão de material filipino)
- *Trankadas* – técnicas de chaves
- *Pananjakman* – técnicas de chute

Terminologia ocidental do *Jeet Kune Do*:

- *Jab* – soco reto com o punho da frente
- *Cross* – direto / cruzado
- *Upper* – gancho
- *Swing* – soco circular
- *Trapping* – armadilha
- *Grappling* – imobilizações
- *Submission* – submissão (*grappling* sem *kimono*)
- *Fake* – golpes falsos
- *Sparring* – pessoa ou treino para luta (combate).





Fernando Matsunaga



Prof. Fernando Matsunaga

Iniciou sua trajetória nas artes marciais aos sete anos de idade. Muito curioso e com sede pelo aprendizado de atividades marciais, procurou estudar tudo o que tinha ao seu alcance. Seu pensamento nunca foi restrito a apenas um método de luta.

Tendo como ídolo Bruce Lee, passou a treinar *Kung Fu* e a explorar esta arte.

Nunca esteve satisfeito com um determinado tipo de ensino, e isso o fez praticar, ao mesmo tempo, *Boxe*, *Muay Thai* e capoeira, enquanto tomava as aulas de *Kung Fu*.

Graduou-se em luta filipina, em *Hapkido* e em dois estilos de *Kung Fu*. Aos 18 anos

teve seu primeiro contato com o *Jeet Kune Do* na parte prática, pois sua mente sempre esteve no estudo da filosofia da arte de Bruce Lee.

Por conta da volta de seu instrutor de *Jeet Kune Do* ao seu país de origem (Alemanha), Matsunaga passou a desenvolver sozinho e a estudar, por meio de materiais internacionais, todo o conceito do *Jeet Kune Do*.

Fundou a SMP (Sistema Marcial Progressivo), com o objetivo de desenvolver um treinamento progressivo não fixado ao nome *Jeet Kune Do*, para não utilizá-lo como rótulo, mas sim como fundamento de sua filosofia progressiva.

Atualmente está atuando em parceria com a ABJKD – Associação Brasileira de *Jeet Kune Do* – para continuar aprimorando e desenvolvendo suas habilidades em combate e também por acreditar no trabalho honesto e verdadeiro da Associação em transmitir o verdadeiro *Jeet Kune Do* no Brasil.

Ministra aulas particulares em São Paulo, desenvolvendo com reconhecimento e autorização oficial o *Jeet Kune Do* no Estado. Também promove cursos e seminários em todo o território nacional.

Contato: auladecombate@yahoo.com.br

Site do Grupo de estudo:

<http://groups.msn.com/jeetkunedobrasil>

Site oficial: WWW.sistemamarcial.com.br

Grupo da SMP:

<http://groups.msn.com/sistemamarcialprogressivo>

Referências bibliográficas

LEE, Bruce. *Tao of Jeet Kune Do – Best seller.*

LITTLE, John. *Bruce Lee's commentaries on the Martial Way.*

LITTLE, John. *Tao of Gung Fu.*

HARTSELL, Larry. *Trapping to Grappling.*

Vunak, Paul. *Vídeo Jeet Kune Do Fundamentals.*



Esta coleção foi desenvolvida para todos os níveis: leigos, praticantes e adoradores das artes marciais. Para o leigo, a proposta é expor as várias opções para o seu provável ingresso na modalidade a que melhor se adeque. Para o praticante de um estilo, a proposta é deixá-lo informado sobre este vasto campo. Afinal, possuir uma cultura diversificada é imprescindível para o bom desenvolvimento técnico e profissional. Para os adoradores das artes marciais, dispensamos palavras, pois aqueles que sentem a arte marcial no sangue são ávidos por tudo que seja relacionado ao tema.

