

TAO
VAN
JEET
KUNE
DO
DOOR

Bruce Lee



ELMAR

武
道
釋
義



A Taoist Priest

*In een ziel die volledig vrij is
Van gedachten en emoties,
Vindt zelfs de tijger geen ruimte
Om zijn meedogenloze klauwen in te slaan.*

*Een en hetzelfde briesje waait
Over de pijnbomen op de berg
En de eikenbomen in de vallei;
En waarom laten zij dan een ander geluid
horen?*

*Geen denken, geen weerspiegelen,
Volmaakte leegheid:
Toch beweegt daarin iets,
Zijn eigen koers volgend.*

*Het oog ziet het,
Maar geen hand kan het vastpakken –
De maan in de stroom.*

*Wolken en mist,
Zijn transformaties tussen hemel en aarde
Boven hen schijnen eeuwig de zon en de
maan.*

*De overwinning is voor degene
Die zelfs voor de strijd
Niet aan zichzelf denkt,
Verblijvend in de lege geest van de Grote
Oorsprong*

DE VECHTSPORTEN, INCLUSIEF BOKSEN

De vechtsporten zijn gebaseerd op begrip, inspanning en een totaal bevatten van de vaardigheden. Hard trainen en het gebruik van kracht zijn eenvoudig genoeg, maar een totaal begrip van alle vaardigheden in de vechtsporten is erg moeilijk te bereiken. Om dat inzicht te verkrijgen moet je alle natuurlijke bewegingen in alle levende wezens bestuderen. Vanzelf ga je dan de vechtsporten van anderen begrijpen. Je kunt de timing en de zwakke punten bestuderen. Als je alleen al deze twee elementen kent, ben je in staat om je tegenstander vrij gemakkelijk neer te slaan.

DE KERN VAN DE VECHTSPORTEN LIGT IN HET BEGRIP VAN TECHNIEKEN

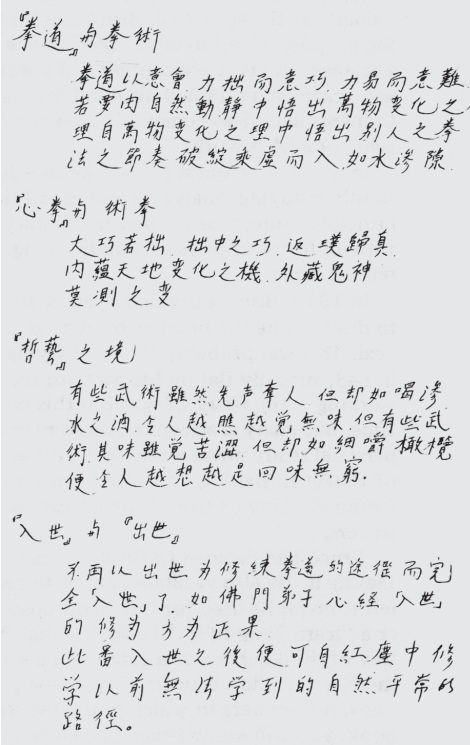
Om technieken te kunnen begrijpen moet je leren dat ze veel gecomprimeerde bewegingen bevatten. Dit kan er raar uitzien. Wanneer je begint met het leren van de technieken, zal je erachter komen dat het niet vanzelf gaat. Dat komt omdat een goede techniek snelle veranderingen, veel afwisseling en snelheid met zich meebrengt. Het kan een systeem van tegenhangers zijn, zoals het concept van God en de Duivel. Wie heeft werkelijk de controle in het grotere geheel? Wisselen ze bliksemsnel om en om? De Chinezen geloven van wel. Om het hart van de vechtsport een deel te laten worden van je eigen hart is volledige beheersing en het gebruik van een eigen stijl nodig. Wanneer je dat bereikt zul je er achter komen dat er geen grenzen zijn.

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR LICHAAMSTECHNIEKEN

Sommige vechtsporten zijn erg populair, echte publiekstrekkers, omdat ze er mooi en soepel uitzien. Maar pas op! Deze vechtsporten zijn net als wijn die met water is verdund. Een aangelengde wijn is geen echte wijn, geen goede wijn en niet langer echt. Sommige vechtsporten zien er niet zo goed uit, maar je weet dat ze kracht hebben, een geur, een échte smaak. Deze vechtsporten zijn net als olijven. De smaak ervan kan sterk zijn en bitterzoet. De smaak blijft hangen. Je ontwikkelt een smaak voor olijven. Voor aangelengde wijn heeft nog nooit iemand een smaak ontwikkeld.

VERWORVEN TALENT EN NATUURLIJK TALENT

Sommige mensen zijn geboren met een goede lichaamsbouw, een gevoel voor snelheid en veel uithoudingsvermogen. Dat is prima. Maar in de vechtsporten is alles wat je leert verworven. Het aanleren van een vechtsport is te vergelijken met het ervaren van het boeddhisme. Het gevoel ervoor komt uit het hart. Je hebt de overtuiging om datgene te krijgen waarvan je weet dat je het nodig hebt. Als het een deel van je wordt, weet je dat je het hebt. Je slaagt erin. Je zal het misschien nooit volledig begrijpen, maar je blijft ermee bezig. En naarmate je vordert leer je het echte gezicht van de eenvoudige weg kennen. Misschien sluit je je aan bij een tempel of een school. Je leeft naar de eenvoudige weg van de natuur. Je zult een leven ervaren dat je niet eerder had.



Inhoud

Over Zen	13
Kunst van de Ziel	15
Jeet Kune Do	18
Georganiseerde Wanhoop	20
De Feiten van Jeet Kune Do	30
De Vormloze Vorm	30
VOORBEREIDING	34
Training	35
Warming Up	36
On-guard Positie	38
Progressieve Wapen Schema's	43
Acht Basis Verdedigingsposities	45
Enkele Doelgebieden	48
KWALITEITEN	50
Coördinatie	51
Precisie	53
Kracht	54
Uithoudingsvermogen	54
Balans	55
Lichaamsgevoel	59
Goede Vorm	60
Visuele Waarneming	63
Snelheid	66
Timing	69
Houding	79
WAPENS	82
Enkele Wapens van Jeet Kune Do	86
Trappen	89
Stoten	102
Grappling	133
Studies over Judo en Jiu-Jitsu	140
VOORBEREIDINGEN	142
Schijnbewegingen	143
Parries	147
Manipulaties	153
BEWEEGLIJKHEID	156
Afstand	157
Voetenwerk	160
Ontwijkingstechnieken	174

TAO VAN JEET KUNE DO



AANVALLEN	182
Aanvallen!	183
Vorbereiding van de aanval	187
Simple Attack	189
Compound Attack	193
Counterattack	197
Riposte	207
Hernieuwde Aanval	210
Tactiek	211
Five Ways of Attack	221
CIRKEL ZONDER OMTREK	228
HET IS SLECHTS EEN NAAM	234
<i>Verklarende woordenlijst</i>	239

Over Zen

Verlichting verkrijgen in de vechtsporten betekent het uitschakelen van alles dat de aandacht afleidt van ‘de ware kennis’, het ‘echte leven’. Tegelijkertijd betekent het *onbegrensde groei* en, inderdaad, dat de nadruk niet zou moeten komen te liggen op de ontwikkeling van het afzonderlijke onderdeel dat opgaat in de totaliteit, maar op de totaliteit die het afzonderlijke onderdeel binnengaat en verenigt.

•••

De manier om *karma* te overstijgen ligt in het juiste gebruik van de geest en de wil. De eenheid van alle leven is een waarheid die alleen volledig kan worden gerealiseerd als onjuiste denkbeelden van een afzonderlijk ik, wiens lot apart van het geheel kan worden beschouwd, voorgoed worden vernietigd.

•••

Leegte is datgene dat precies in het midden staat tussen dit en dat. De leegte is alomvat- tend, heeft geen tegenpool – het sluit niets uit en is nergens tegen. Het is een levende leegte, omdat alle vormen er uit ontstaan en wie de leegte realiseert wordt gevuld met leven en kracht en de liefde van alles wat leeft.

•••

Verander in een houten pop: die heeft geen ego, denkt niets, grijpt niet en plakt niet. Laat het lichaam en de ledematen zelf hun gang gaan, in overeenstemming met de discipline die ze hebben ondergaan.

•••

Als niets in je star blijft, zal de wereld om je heen zichzelf openbaren. Wees als water als je beweegt. Wees als een spiegel als je stilstaat. Reageer als een echo.

•••

Het niets kan niet worden gedefinieerd; het zachtste ding kan niet worden vastgelegd.

•••

Ik beweeg en ik beweeg helemaal niet. Ik ben als de maan onder de golven die voor eeu- wig doorrollen. Het is niet ‘ik die dit doe’, maar het is eerder een innerlijke verwezenlij- king dat ‘dit door mij gebeurt’, of ‘het doet dit voor mij’. Het bewustzijn van het zelf is de grootste belemmering voor de juiste uitvoering van alle lichamelijke acties.

•••

De lokalisatie van de geest betekent zijn verstarring. Wanneer de geest stopt vrij te stro-

**Het bewust-
zijn van het
zelf is de
grootste
belemmering
voor de juiste
uitvoering
van alle licha-
melijke acties.**

TAO VAN JEET KUNE DO



men als dat nodig is, is het niet meer de geest als zodanig.

Het 'Onbeweegbare' is de concentratie van energie op een bepaalde focus, net als op de as van een wiel, in plaats van verdeling over verstrooide activiteiten.

•••

Hoofdzaak is eerder het doen ervan dan de bereikte resultaten. Er is geen acteur maar actie; er is geen persoon die iets ervaart, maar de ervaring.

•••

Iets te zien zonder dat het is beïnvloed door je persoonlijke voorkeuren of wensen betekent het te zien in zijn eigen zuivere eenvoud.

•••

Kunst bereikt haar hoogtepunt als ze gespeend is van zelfbewustzijn. Iemand is echt vrij op het moment dat hij zich niet langer zorgen maakt over de indruk die hij maakt of zal maken.

•••

De perfecte manier is alleen moeilijk voor hen die kieskeurig zijn. Heb geen voorkeuren, dan zal alles duidelijk zijn. Maak één haarbreedte verschil en hemel en aarde zullen van elkaar worden gescheiden; als je wilt dat de waarheid je duidelijk voor de geest staat wees dan nooit ergens voor of tegen. De strijd tussen 'voor' en 'tegen' is de ergste aan-doening voor de geest.

Iets te zien zonder dat het is beïnvloed door je persoonlijke voorkeuren of wensen betekent het te zien in zijn eigen zuivere eenvoud.

•••

Wijsheid is niet het goede van het kwade proberen los te rukken, maar er in mee te gaan, net als een kurk die zichzelf aanpast aan de toppen en dalen van de golven.

•••

Geef jezelf over aan ziekte, blijf erbij, houdt het gezelschap – dit is de manier om ervan af te komen.

•••

Een bewering is alleen Zen als het zelf een handeling is en geen verband houdt met datgene dat erin wordt beweerd.

•••

In het boeddhisme is er geen plaats voor moeite doen. Wees gewoon en niet speciaal. Eet je eten, laat je ingewanden werken, geef water door en als je moe bent, ga dan liggen. De onwetende zal me uitlachen, maar de wijze zal het begrijpen.

On-guard positie

武道
釋義

Een goede houding is een kwestie van effectieve inwendige organisatie van het lichaam, die uitsluitend kan worden bereikt door lange en goed gedisciplineerde oefening.

The On-guard Position *inclined forward a little*

(#) naturalness means (a) easily, and (b) comfortably — all the muscles can act with the greatest speed and ease

(#) ensures complete muscular freedom

[distinguish between
stiffness of comfort and personal
comfort]

[small phasic
bone-knee stance
S P B K S]

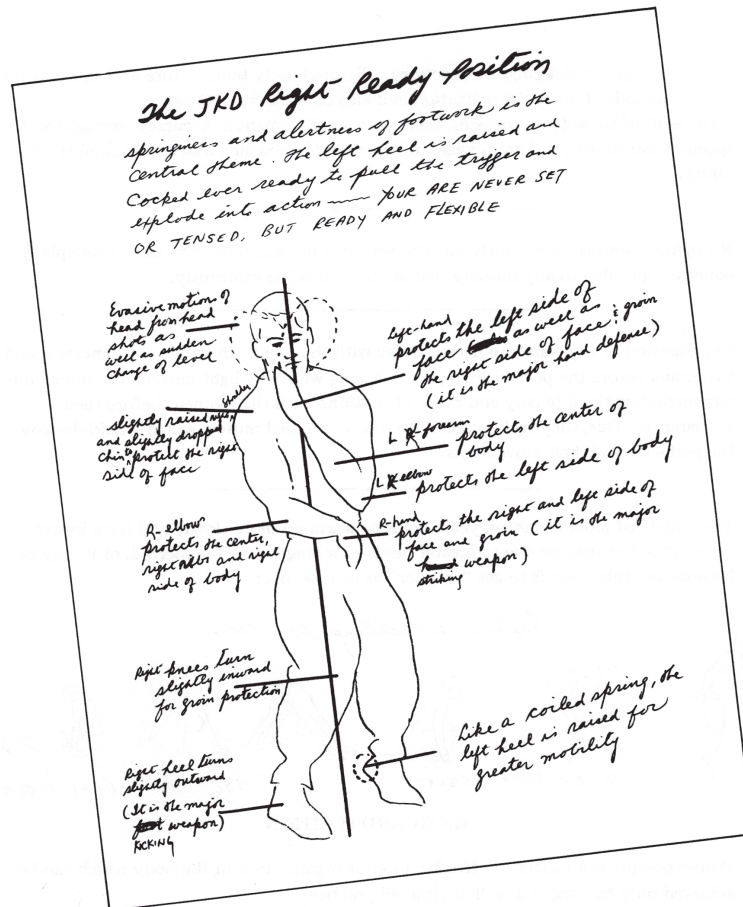
(a) great sensitivity
with awareness
(b) mechanically not
hamper



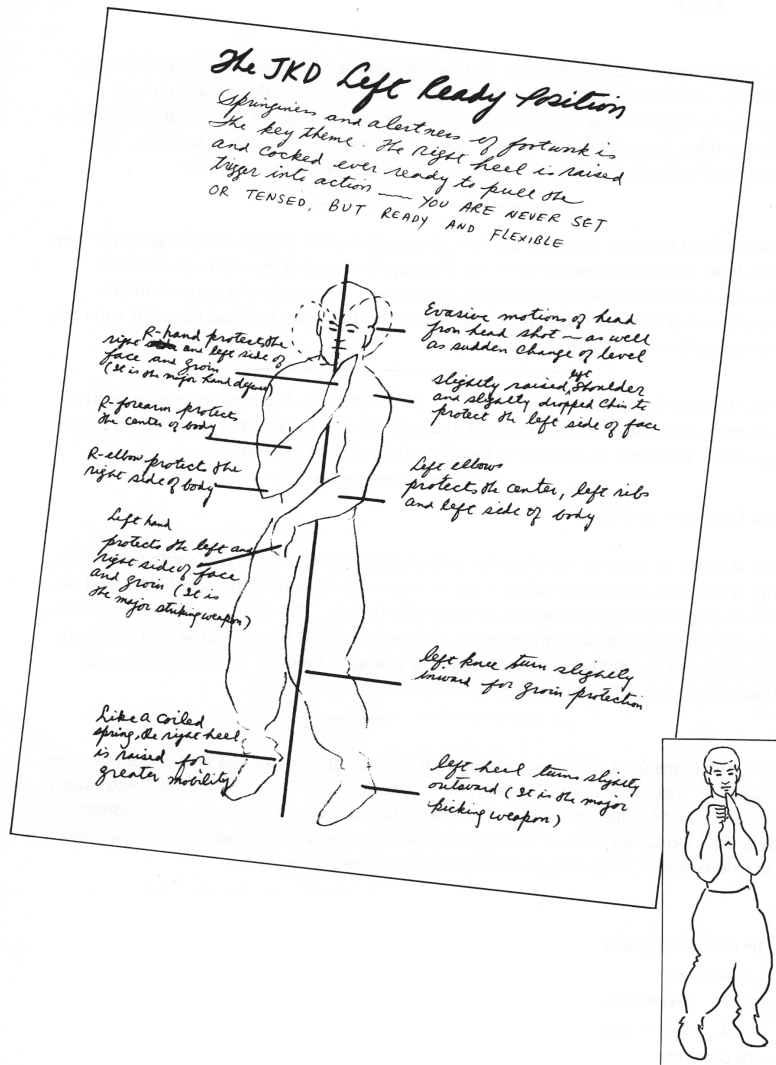
De on-guard positie is de positie die het gunstigst is voor de mechanische uitvoering van alle totale technieken en vaardigheden. De on-guard positie staat volledige ontspanning toe en toch, op hetzelfde moment, geeft het een spierspanning die het gunstigst is voor een snelle reactietijd.

Een goede houding doet drie dingen:

Je bent nooit gespannen, maar gereed en flexibel.



1. Het verzekert het lichaam en de ledematen van een positie die mechanisch het meest gunstig is voor de volgende beweging.
2. Het stelt iemand in staat om een 'pokerlichaam' te behouden, een lichaam dat niets meer vertelt over de voorgenomen bewegingen dan een 'pokergezicht' vertelt over de kaarten van een speler.
3. Het geeft het lichaam die speciale spanning of mate van tonus die het meest geschikt is voor snelle reactie en uitstekende coördinatie.



De aangenomen positie moet de positie zijn die maximaal gemak en ontspanning verschaft, gecombineerd met soepele bewegingen te allen tijde.

De aangenomen positie moet de positie zijn die maximaal gemak en ontspanning verschaft, gecombineerd met soepele bewegingen te allen tijde.

•••

De on-guard positie moet boven alles een 'juiste mentale houding' stand zijn.

•••



Het hoofd

In westers boksen wordt over het algemeen het hoofd behandeld alsof het een deel van de romp is, zonder onafhankelijke eigen acties. In het lijf-aan-lijf-gevecht moet het verticaal worden gehouden, met de punt van de kin tegen het sleutelbeen gedrukt en de zijkant van de kin tegen de binnenkant van de voorste schouder.

De kin zakt niet helemaal naar beneden naar de schouder en de schouder komt ook niet helemaal omhoog. Ze ontmoeten elkaar halverwege. De schouder wordt een centimeter of vijf opgetrokken en de kin zakt een centimeter of vijf.

•••

De *punt* van de kin wordt niet ingetrokken tegen de voorste schouder, behalve wanneer het hoofd achteruit wordt gebogen in een *extreem verdedigende positie*. Het intrekken van de punt van de kin tegen de voorste schouder draait de nek in een onnatuurlijke positie, vermindert ondersteuning van de spieren en *voorkomt dat de botten op één rechte lijn staan*. Het spant ook de voorste schouder en arm aan, waardoor onbelemmerde actie onmogelijk is en vermoeidheid wordt veroorzaakt.

•••

Met de kin naar beneden, dicht tegen het sleutelbeen gehouden, zijn de spieren en de botstructuur op de meest ideale lijn geplaatst en wordt alleen de bovenkant van het hoofd aan de tegenstander aangeboden, waardoor het onmogelijk is geworden om op de punt van de kin te worden geraakt.

Houd de lead altijd licht in beweging voor een gemakkelijke start.

•••

De voorste arm en hand

De schouder is ontspannen en de hand wordt een beetje lager gehouden, ontspannen en klaar om aan te vallen. De hele arm en schouder moeten los en ontspannen zijn zodat de vechter in staat is de lead eruit te laten schieten, alsof er een uitval met een degen wordt gemaakt. De handpositie verandert regelmatig van de lage backfistpositie tot ongeveer schouderhoogte en zo ver naar de buitenkant van de voorste schouder als mogelijk is, zonder de elleboog op te tillen. Houd de lead altijd licht in beweging voor een gemakkelijke start.

•••

De voorkeur voor een lage-lijn positie met de afwezigheid van een gestrekte lead komt omdat de meeste mensen zwak zijn in het verdedigen van de lage-lijn. Daarnaast worden door deze afwezigheid van een gestrekte lead vele voorbereidingen overbodig. (Nu wordt het hoofd een bewegend doel, wat vergroot wordt door gevoelige afstand). Dus als het aanvallende spel van de tegenstander gebaseerd is op deze voorbereidende bewegingen, wordt hij zwaar belemmerd en gedeeltelijk tegengehouden.

•••

De verlengde verdediging kan een gevaarlijke zwakheid blijken te zijn in zowel aanvallen als verdediging.

Bij aanvallen:

1. Maakt het noodzakelijk dat de arm wordt teruggetrokken, dus wordt er ‘geseind’ dat de aanval komt (in tegenstelling tot een gespannen veer)
2. Vereist voorbereiding voor hook punches.

Bij verdediging:

1. Legt de voorste kant van het lichaam bloot.
2. De tegenstander *weet waar deze zich bevindt* en kan er volledig omheen bewegen.
3. Een gestrekte arm nodigt uit tot vastzetten.

Dus: neem de aanbevolen positie aan om de mogelijkheden van het bereik van je lead geheim te houden.

•••

De achterste arm en hand

De elleboog van de achterste arm wordt laag gehouden voor de onderste ribben. De voorarm van de achterste arm dekt de solar plexus. De open palm van de achterste hand is naar de tegenstander gekeerd en is tussen de tegenstander en de achterste schouder geplaatst, op één lijn met de voorste schouder. De achterste hand mag ook een beetje op het lichaam rusten. De arm moet ontspannen zijn en gemakkelijk, *klaar om aan te vallen of te verdedigen*. Een of beide handen kunnen een ronde ‘zwaaiende’ beweging uitvoeren. Het is belangrijk om ze in beweging te houden, maar behoudt je dekking.

•••

De romp

De positie van de romp wordt in de eerste plaats bepaald door de positie van de voorste voet en been. Als het voorste been in de juiste positie staat, neemt de romp automatisch de juiste positie in. *Het is belangrijk dat de romp één rechte lijn vormt met het voorste been*. Als de voorste voet en been naar binnen zijn gedraaid, draait het lichaam in dezelfde richting, wat de tegenstander een smal doel biedt. Als echter de voorste voet en been naar buiten worden gedraaid komt het lichaam recht tegenover de tegenstander te staan en biedt een groot doel. Voor verdedigende doelen is het smalle doel voordeliger, terwijl de rechte positie zichzelf beter leent voor bepaalde aanvallen.

De arm moet ontspannen zijn en gemakkelijk, klaar om aan te vallen of te verdedigen.

•••

Stand

De half ineengedoken stand is een perfecte stand om te vechten omdat je heel stevig staat, maar te allen tijde in een comfortabel gebalanceerde positie, van waaruit je kunt aanvallen, counteren of verdedigen, *zonder voorafgaande bewegingen*. De stand wordt ook de ‘*kleine gefaseerde gebogen-knie stand*’ genoemd.

TAO VAN JEET KUNE DO



- KLEIN: betekent gepast, geen té grote stappen, noch té kleine stappen. Kleine, snelle stapjes voor snelheid en gecontroleerde balans tijdens het overbruggen van de afstand tot de tegenstander, niet duidelijk genoeg voor de tegenstander om te timen.
- GEFASEERD: een fase of interval in een ontwikkeling of cyclus, niet stil of statisch, maar constant veranderend.
- GEBOGEN KNIE: garandeert te allen tijde slagvaardigheid.

•••

Het patroon van gebogen knieën, ineengedoken romp, een iets naar voren geplaatst zwaartepunt en een gedeeltelijk gebogen arm is kenmerkend voor 'gereedheid' in veel sporten.

•••

De voorste voet moet te allen tijde zo min mogelijk worden belemmerd. Als het té veel gewicht draagt, zal het noodzakelijk zijn dat gewicht naar het achterste been te verplaatsen voordat de aanval kan worden ingezet. Deze beweging brengt een *vertraging* met zich mee en *waarschuwt* tevens de tegenstander.

DE FUNDAMENTELE POSITIE-INNAME is de basis.

Fundamenteel wijst op:

Balans is het belangrijkste aandachtspunt in de on-guard positie.

1. Eenvoudige maar effectieve organisatie van jezelf, geestelijk en lichamelijk.
2. Gemak, comfort en lichaamsgevoel gedurende het vasthouden van de '*spirituele stand*'.
3. Eenvoud. Beweging zonder inspanning. Deze staat van neutraliteit is onafhankelijk van een bepaalde richting of inspanning.

Positie-inname wijst op:

1. Een toestand van *beweging* in tegenstelling tot een statische positie, een 'vastgelegde'-vorm of houding.
2. Opnieuw positie innemen, vooral met kleine, gefaseerde beweging, resulterend in het verder verstoren van de aanhoudende oplettendheid van de tegenstander.
3. Aanpassing aan de oplettendheid van de tegenstander.

•••

Veerkrachtigheid en alertheid van voetenwerk is het hoofdthema. De hiel van de achterste voet is opgetrokken en gespannen, steeds gereed om de trekker over te halen. *Je staat nooit vast of gespannen, maar gereed en flexibel.*

•••

Het hoofddoel van JKD is trappen, stoten en het gebruiken van lichaamskracht. Daarom wordt de on-guard positie gebruikt om daarvoor de gunstigste positie te verkrijgen.

•••

Om effectief te stoten of te trappen is het noodzakelijk om voortdurend gewicht te verplaatsen van het ene been naar het andere. Dit betekent perfecte controle over de lichaamsbalans. *Balans is het belangrijkste aandachtspunt in de on-guard positie.*

Natuurlijkheid betekent *gemakkelijk en ontspannen*, zodat alle spieren zo snel en gemakkelijk mogelijk kunnen werken. Sta losjes en licht, vermijdt spanning en spiersamentrekking. *Maak verschil tussen 'aangeleerd' gemak en persoonlijk gemak.* Zo zal je met meer snelheid, nauwkeurigheid en kracht verdedigen en slaan.

•••

Je bent een en al rug, ellebogen, voorarmen, vuist en voorhoofd. Je lijkt eerder te behoren tot de familie der katachtigen met hun kromme rug, klaar om te springen, met het verschil dat jij ontspannen bent. Je tegenstander heeft niet veel om te raken. Je kin is ingetrokken tussen je schouders. Je ellebogen beschermen je flanken. Je buikspieren zijn enigszins aangespannen. De on-guard positie is de veiligste positie.

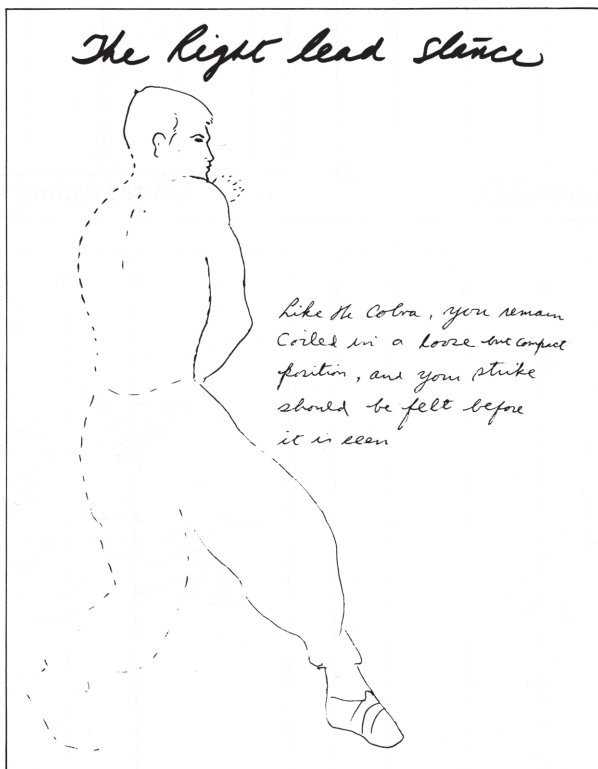
•••

Dus:

1. Gebruik wapens die het minst van de on-guard positie af zullen wijken
2. Oefen directe explosie vanuit neutraliteit en behoudt neutraliteit als je iets doet, alles in een constante vloeiende beweging.
3. Oefen voortdurend om *alle* wapens te gebruiken vanuit de on-guard positie en keer zo snel mogelijk terug naar deze positie. Verklein de tijd die er zit tussen uitgangspositie en uitvoering steeds meer. *Ontspanning*, snelheid, opnieuw beginnen.

•••

**Bovenal,
schrijf geen
beperkende
regels voor.**

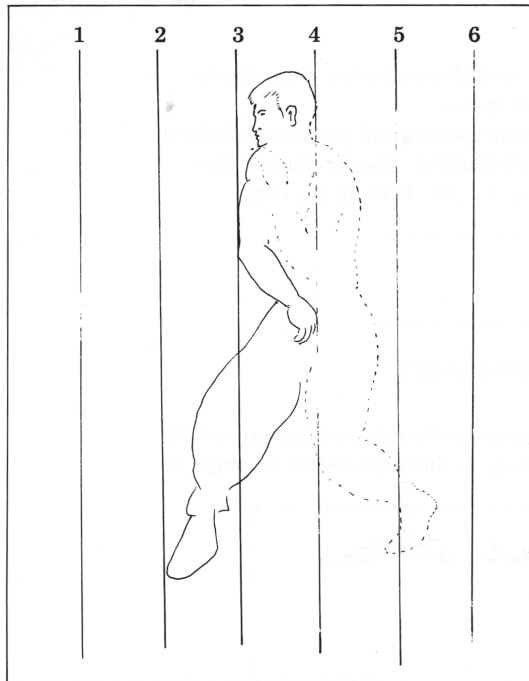


Bovenal, schrijf geen beperkende regels voor.

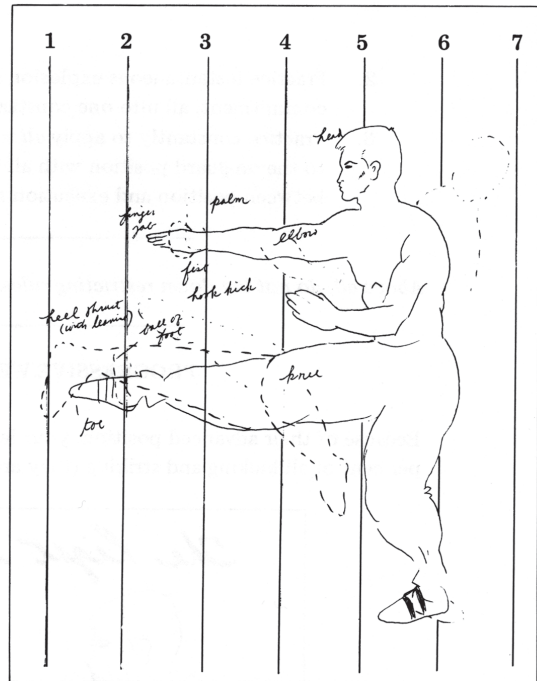
Progressieve Wapen Schema's

Ten minste 80% van alle trappen en stoten wordt met de leads gemaakt, vanwege hun vooruitgeschoven positie (zij zijn halverwege het doel voordat je begint). Het is belangrijk dat ze met snelheid en kracht aan kunnen vallen, op zichzelf of in combinaties. Ook moeten ze worden versterkt door dezelfde precisie van de achterste voet en hand.

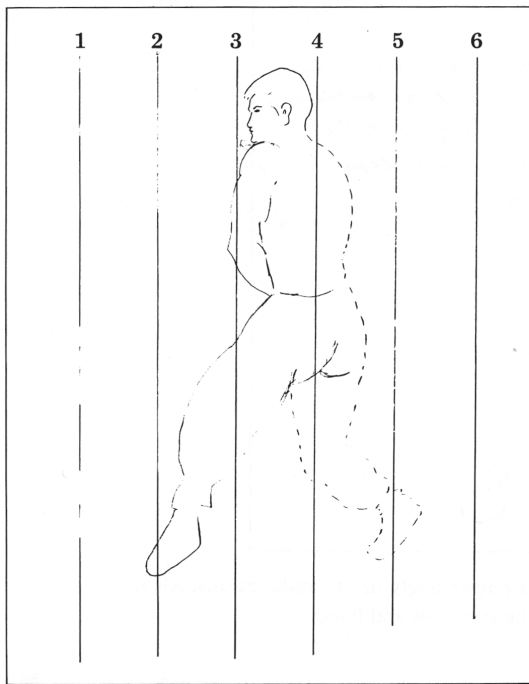
武道釋義



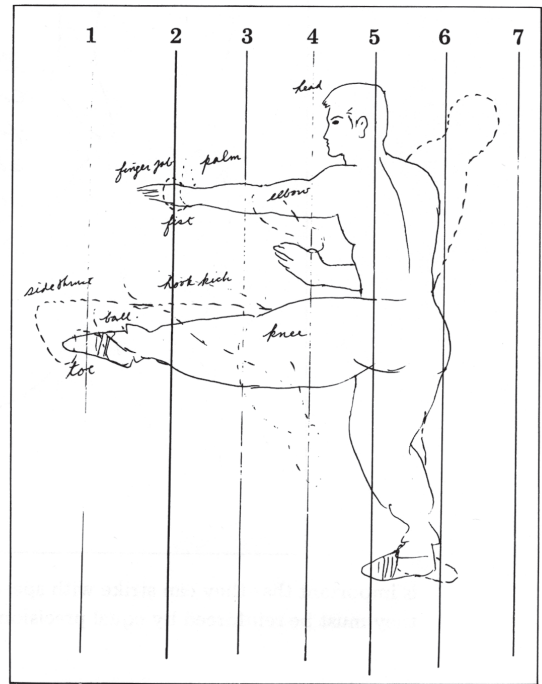
LEADSTAND RECHTS



WAPENLEAD RECHTS



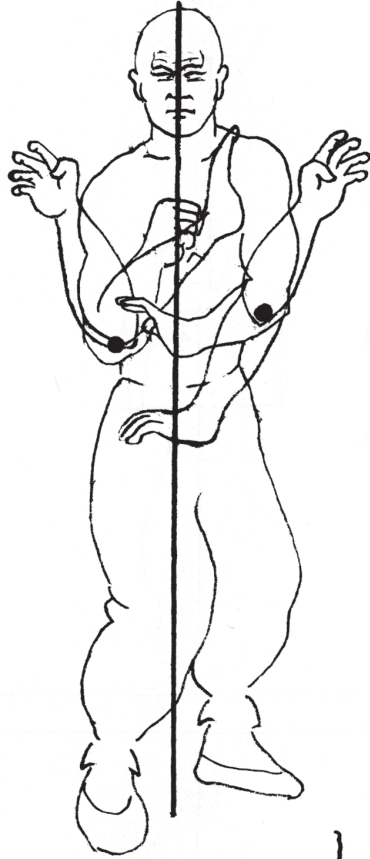
LEADSTAND LINKS



WAPENLEAD LINKS

Acht Basis Verdedigingsposities

(linkse en rechtse stand)



右擺橋左右手消勢全圖

左擺橋左右手消勢全圖

