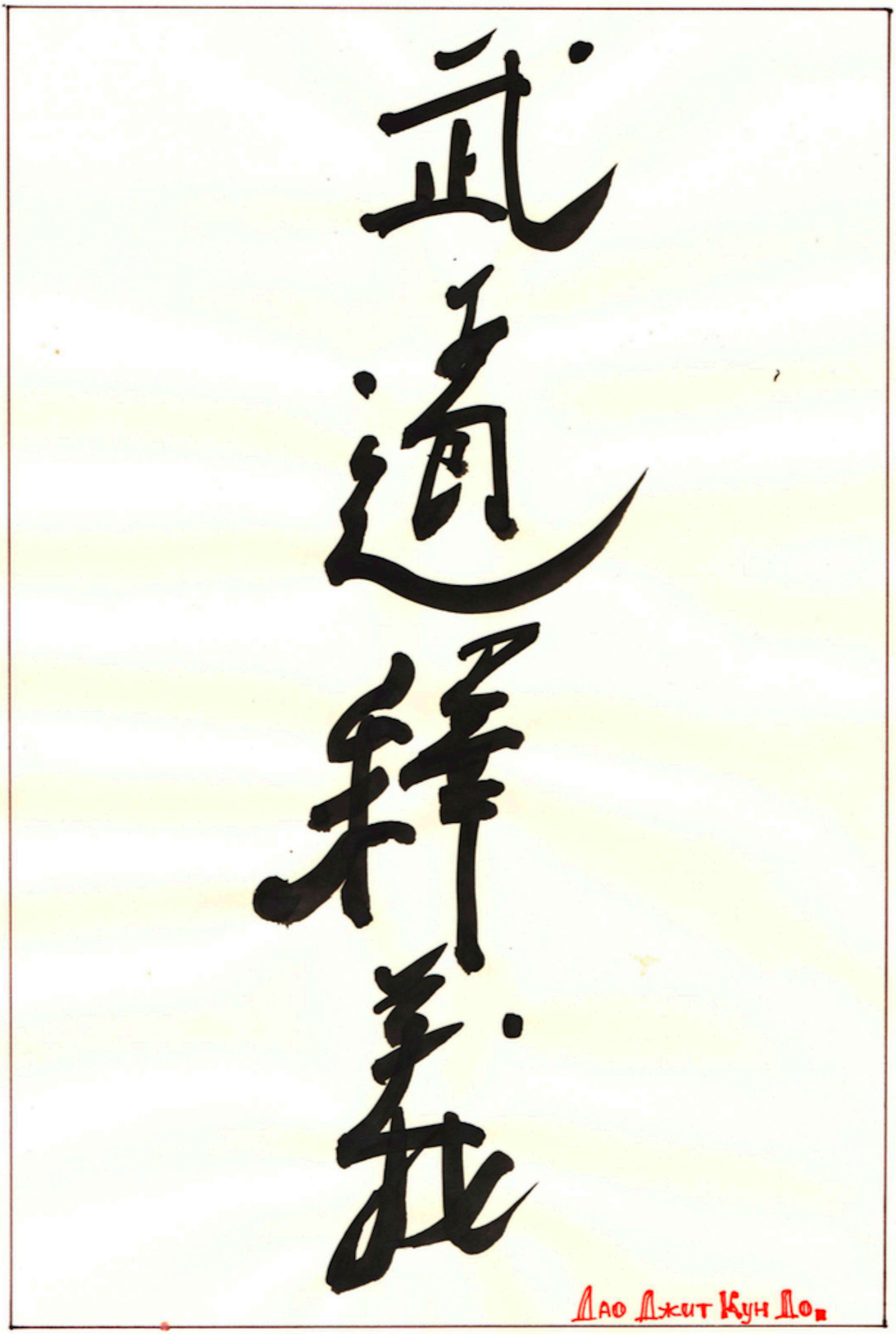


OLEGARIO SAGRADO MALTÉS

РАЗДЕЛ 1

«Стратегическая концепция»

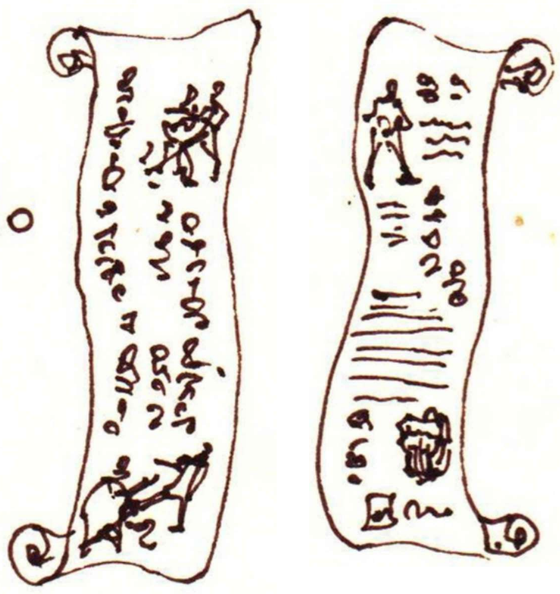
→ Стратегическая концепция Джит Кун До заключается в одной фразе:

«Мы начинаем атаку позже противника, а заканчиваем раньше его»

- Брюс Ли написал свою книгу „Дао Джит Кун До" лежа лёжа в больнице в течении 6 месяцев, когда он сорвал себе спину, поднимая штангу в 3 раза больше весом, чем он. Он был великим эксперементатором. И это было единственное время, когда Брюс не был в русле конструирования Джит Кун До.

- Для большего понимания Джит Кун До нам нужно провести сравнение с Вин-чунь, так как именно с этого боевого искусства Брюс Ли начинал свой путь.

  Вин-чунь – это из него вырасло Джит Кун До



→ Здесь мы будем выяснять отличие одного от другого и выясним, что сделал Брюс Ли и как он это сделал, в чем его достижение.

Вин-Чунь

У Вин-Чунь – одна ось

Кулак вертикальный ↑

• 60% ударов в Вин-Чунь наносятся руками и 40% ногами. В Джит Кун До точно также.

В Джит Кун До можно начинать атаку с ног, в Вин-Чунь это исключено!

→ Задача в Вин-Чунь найти точку опоры в противнике, при этом не дая его точкой опоры.

Вторая (задняя) перпендикулярно наружу (горизонтально)

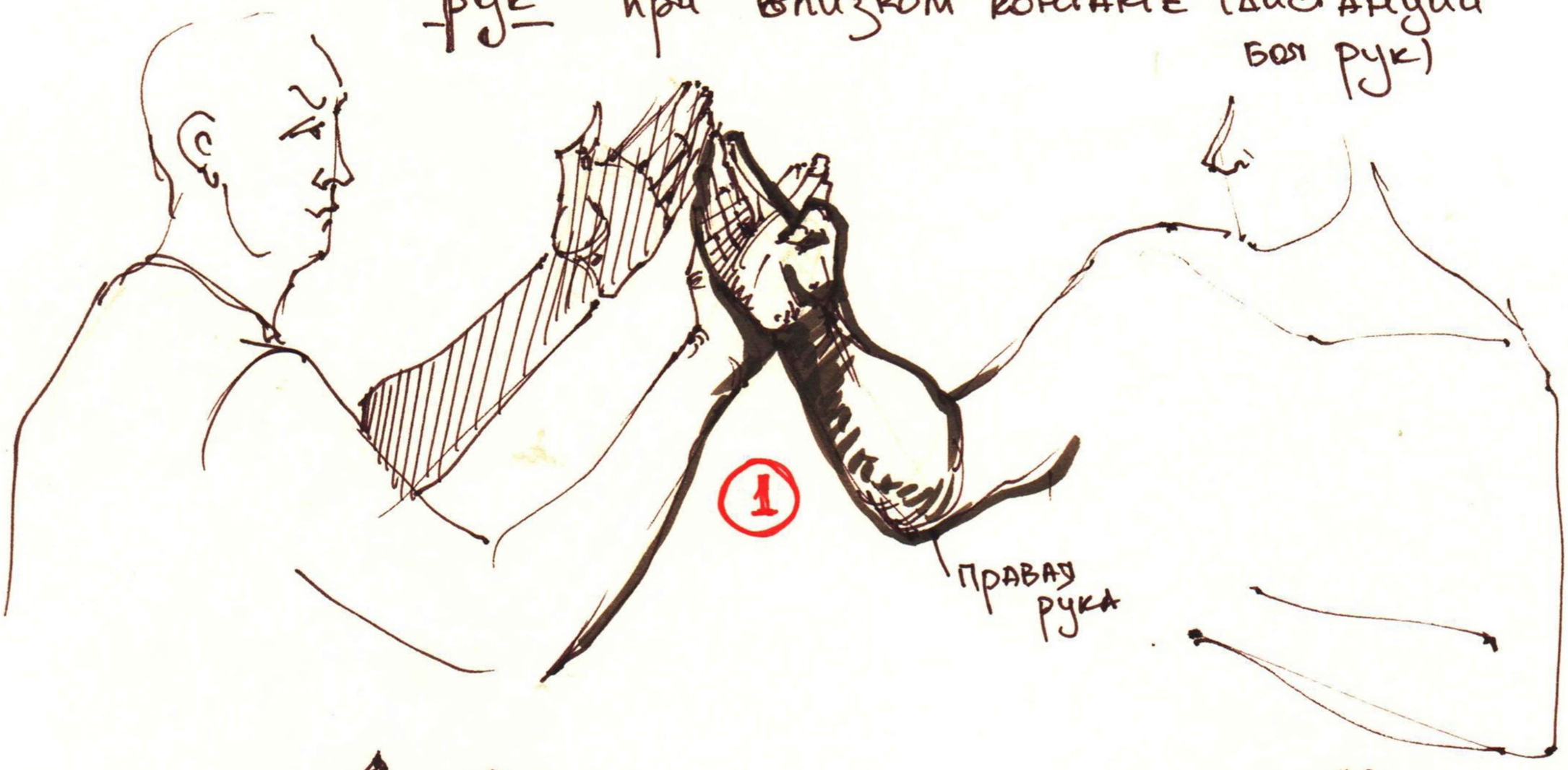
Одна нога (передняя) прямо направлена

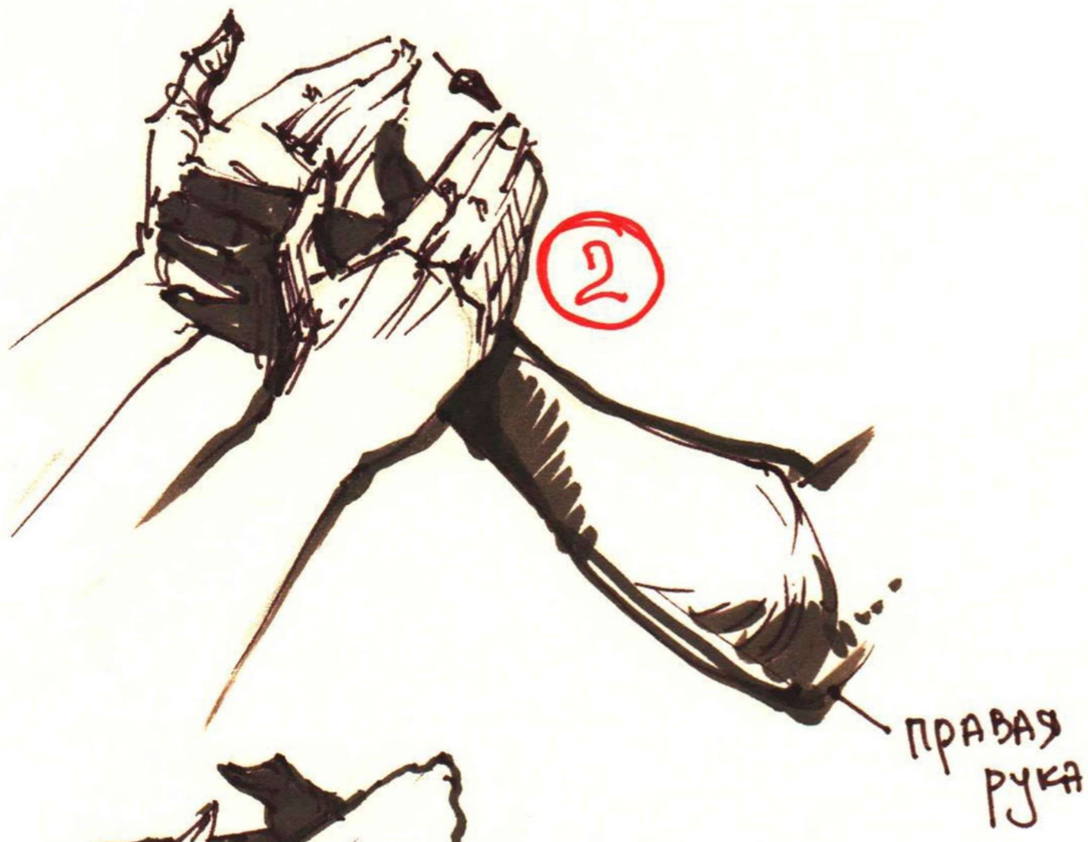
• Нельзя наносить удары до того, пока ты не вошел в контакт с противником!

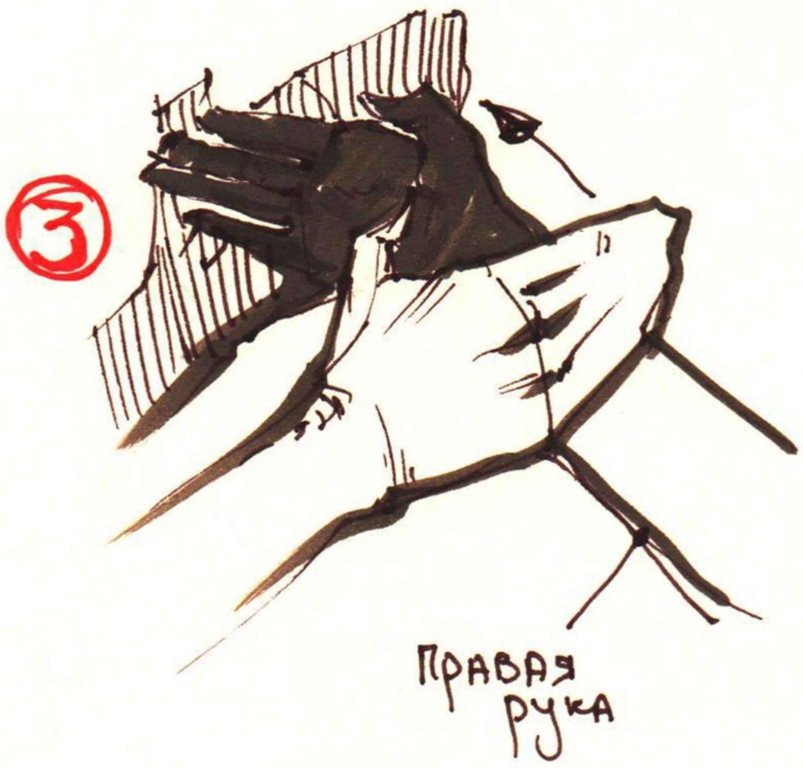
• Все удары в Вин-Чунь исходят от корпуса (выкидываются)

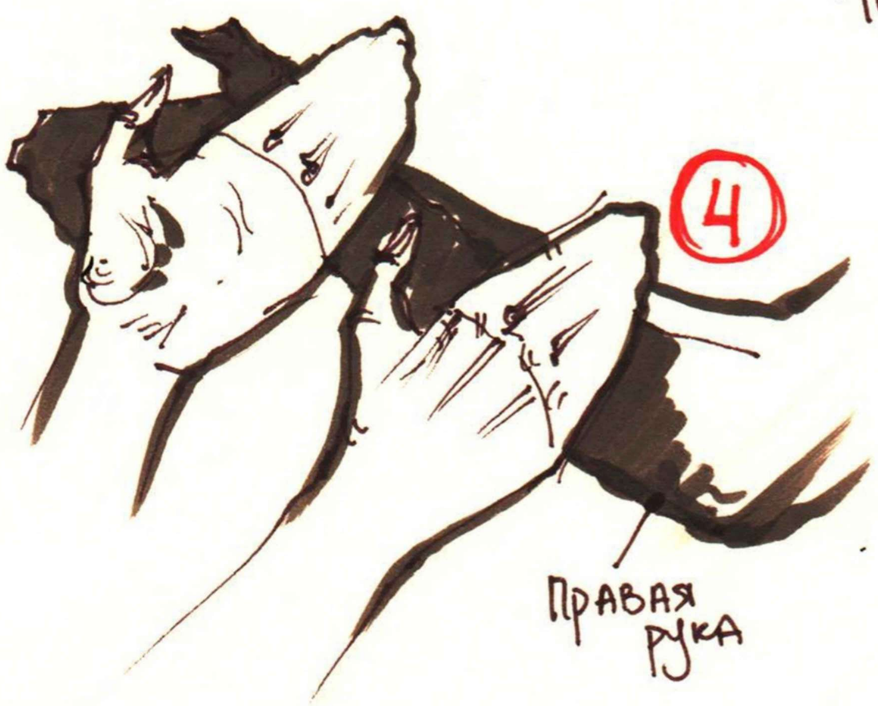
• Рука как-бы выбрасывает гантелю

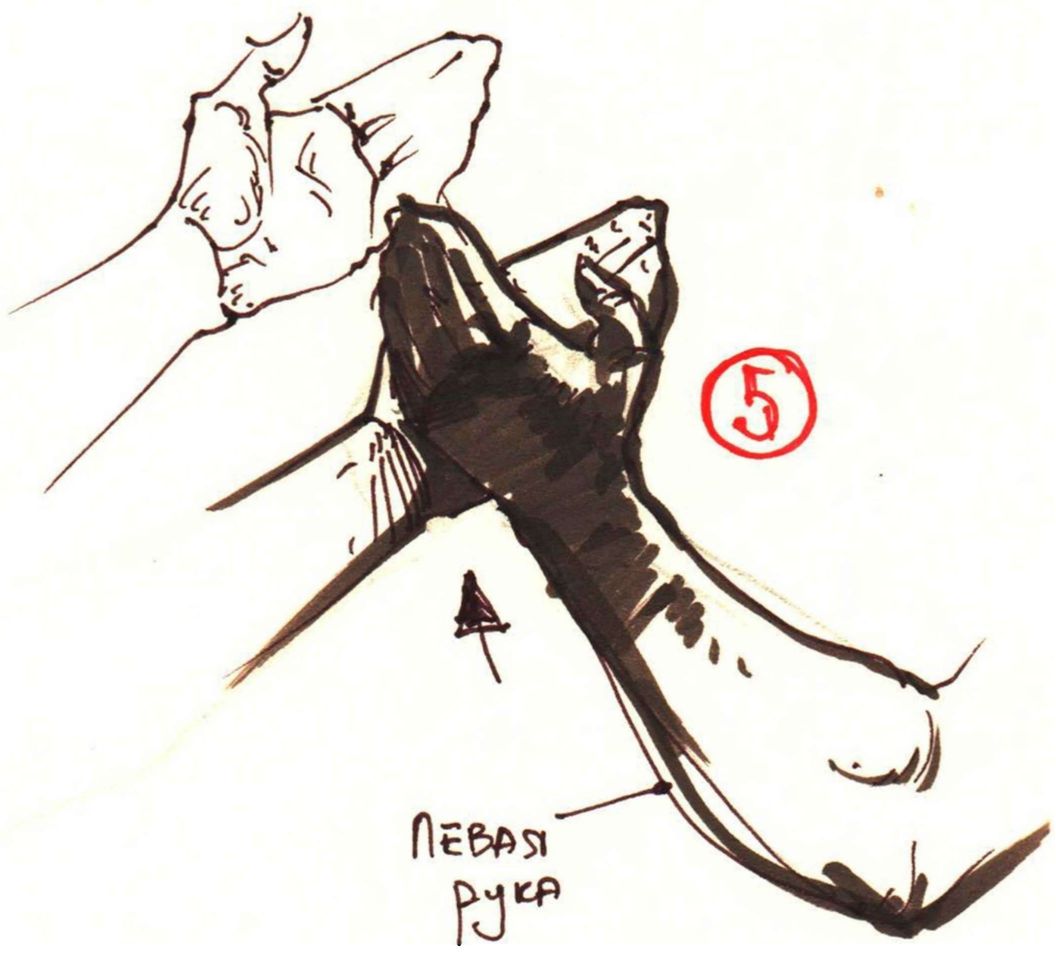
• Вин-чунь считает, что существует 12 положений рук при близком контакте (дистанции боя рук)

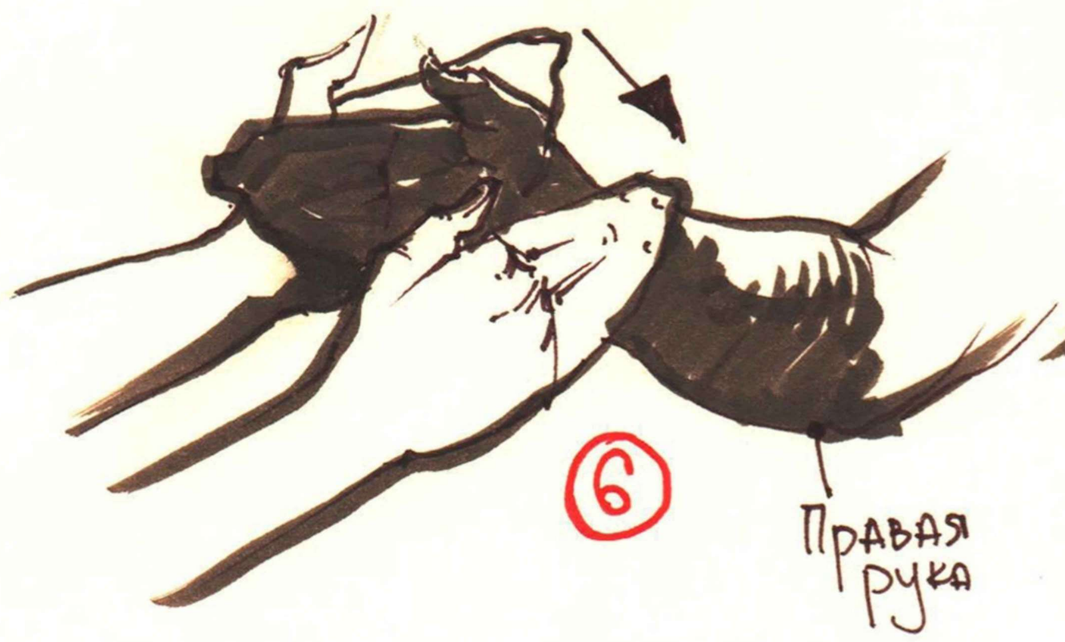


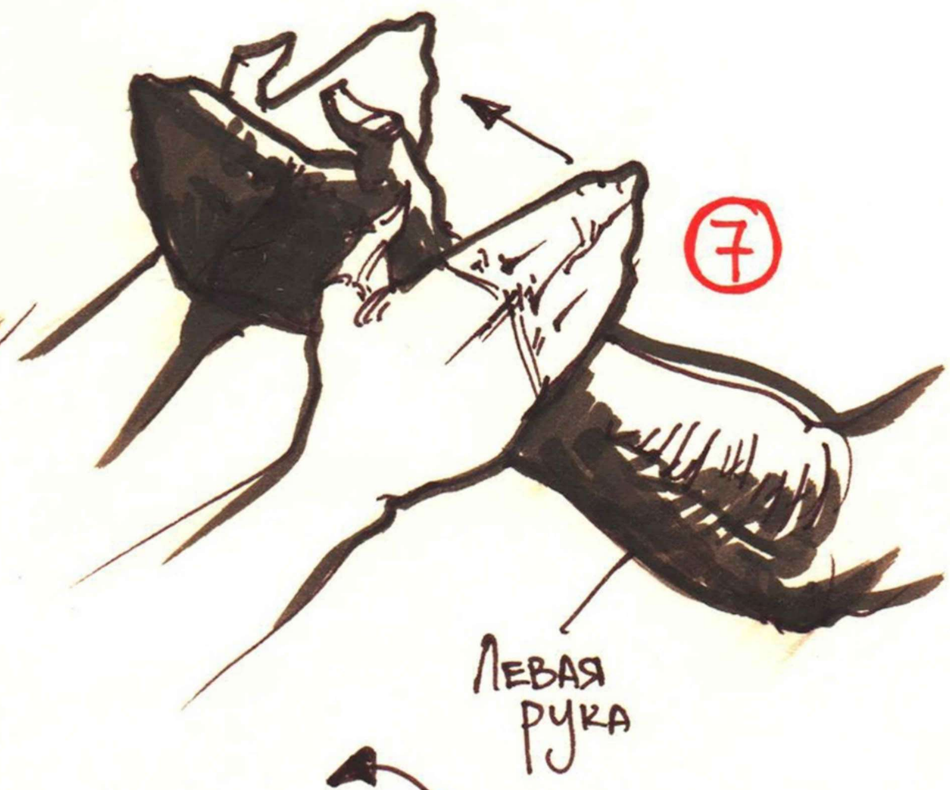


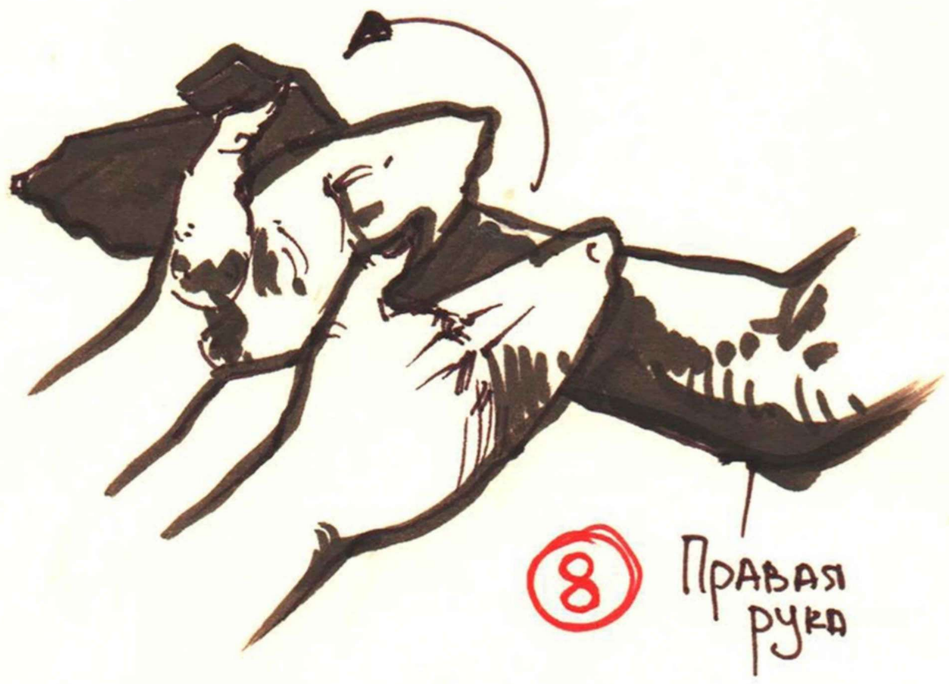


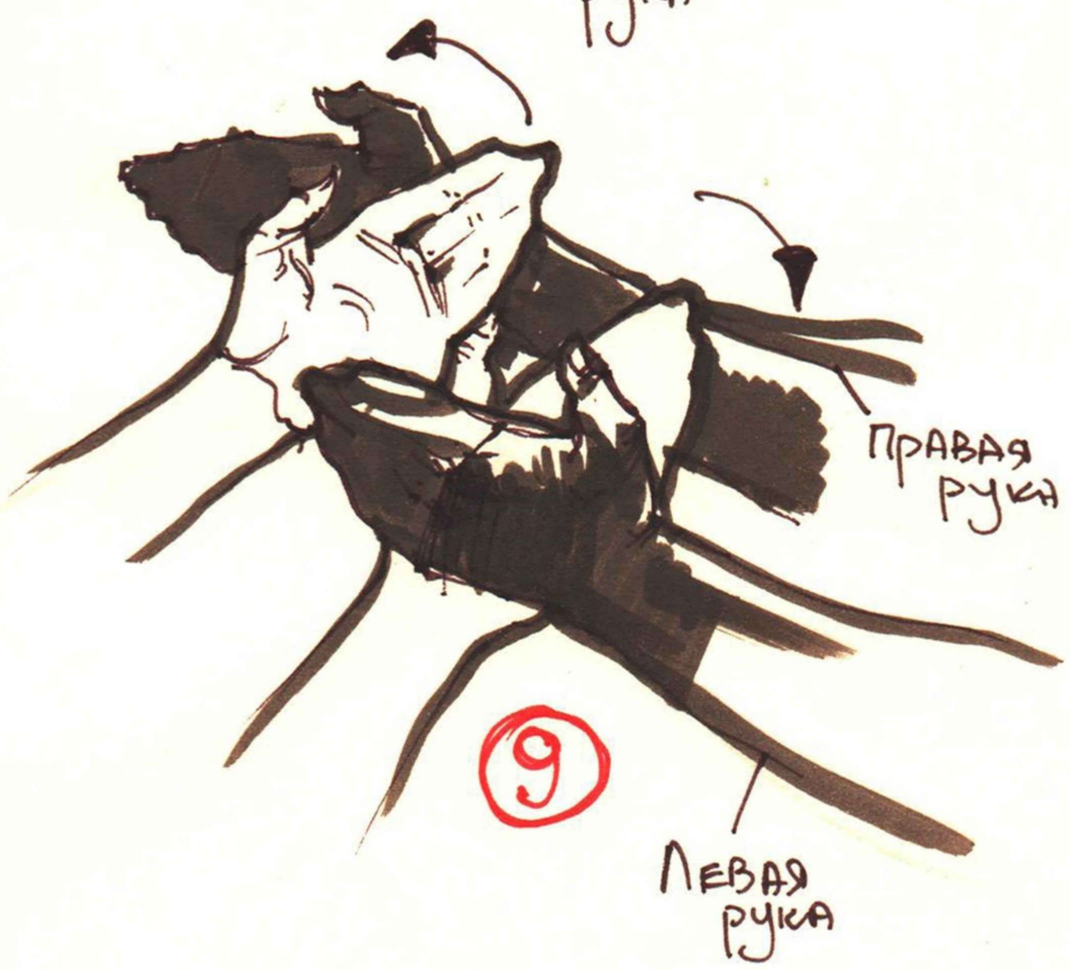


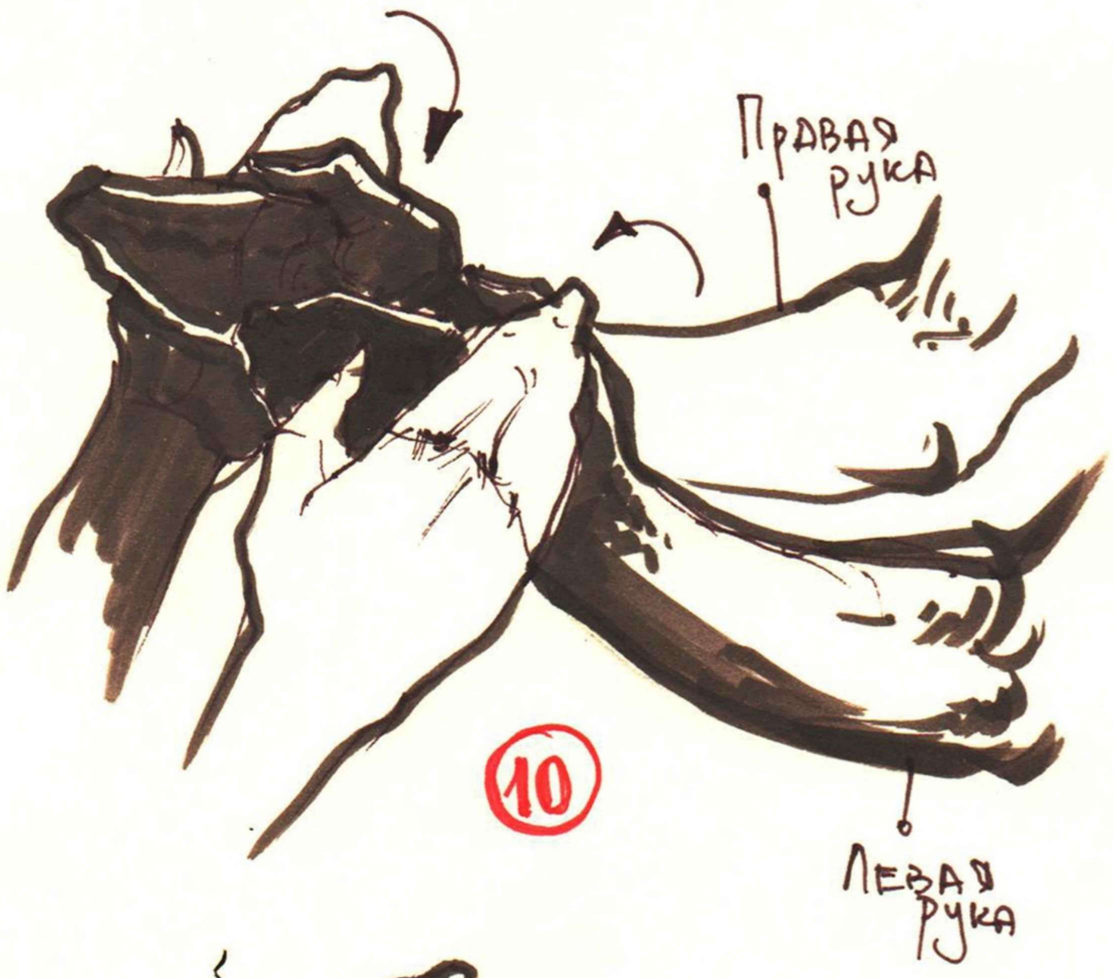


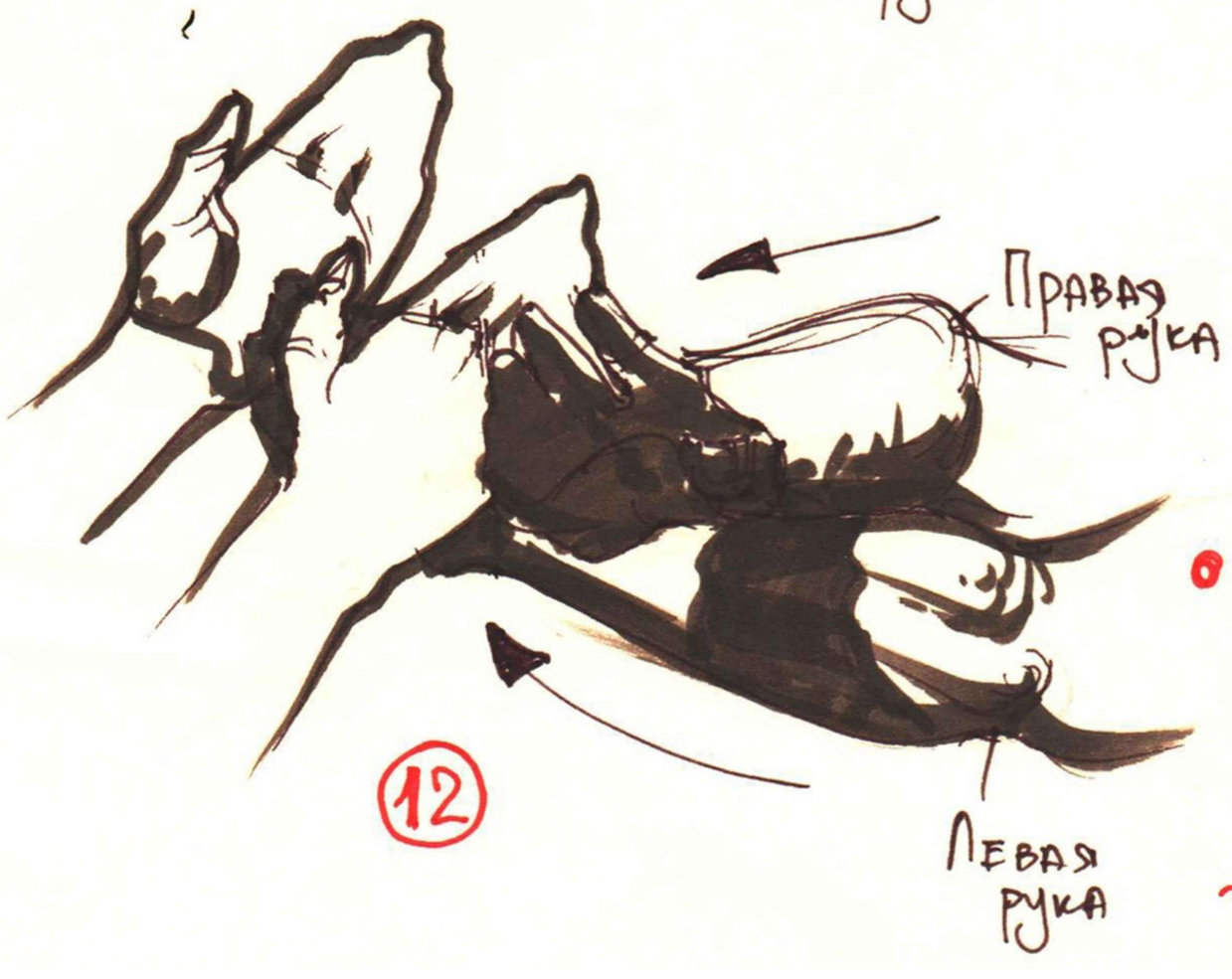












• Это основа системы Вин-Цунь. Все остальные подробности, вы можете легко найти во множестве книг о Вин-Цунь

Джит Кун До

Фронтальная правосторонняя стойка (южная)

60% ударов наносится с ① оси, что позволяет сделать удары разящими и неожиданными и невидимыми

- Брюс сделал двух стороннюю-двух осевую систему. Эти 2 оси постоянно касаются. При прямой линии с этих осей можно совершать удары.
→ Таким образом он добился хороших, двигающихся ног и сбалансированной техники

⑩ Правое колено слегка развернуто внутрь, чтобы защищать нижнюю часть живота

⑫ Левая стопа развернута внутрь под углом 45° и пятка немного поднята, чтобы нога была более подвижной. Нога должна быть готова в любой момент какбы выбросить тело вперед (как пружина)

⑪ Правая стопа развернута внутрь под углом 25-30°. Большинство ударов проводится этой ногой

⑥ Левое предплечье защищает центральную часть тела.

⑨ Правый локоть защищает середину тела и правый бок

⑤ Левый ~~пре~~ локоть защищает левый бок

⑧ Правая рука преимущественно проводит удары. Защищает пуо и нижнюю часть живота

④ Левая рука больше всего служит для обороны. Она защищает пуо и нижнюю часть живота

⑦ Правое плечо немного приподнято в то время, как подбородок несколько опущен для того, чтобы были защищены нижняя часть пуа и подбородок

③ Голова избегает ударов резкими движениями в стороны.

В случае, если человек левша, то стойка будет левосторонней → левая рука будет ведущей.

• Самой эффективной позицией для нападения и обороны в стиле Джит Кун До является положение защиты („На стороже")

→ Это положение при котором тело находится в полусогнутом состоянии → самая устойчивая позиция для нападения защиты и контр нападения.

→ Ваше тело в этом положении расслабленно и готово в любой момент отреагировать на нападение.

→ Это положение напоминает мудо игрока в покер, которое не выдает своих намерений, что очень важно в бою

→ Ноги должны быть расставлены так, чтобы расстояние между ним — 1 шаг и тяжесть тела приходилась на две ноги, при этом чуть больше на переднюю.

→ Руку находящуюся сзади, необходимо держать на расстоянии десяти сантиметров от корпуса, при этом локоть защищает бок, а предплечье легко касаясь тела защищает живот. Кулак расположен на уровне груди, на одной линии с плечем, которое впереди.

→ Руки должны быть все время в движении, при этом важные точки тела должны быть „прикрыты".

→ Рука, которая впереди должна все время двигаться вперед-назад, подобно змее и готова в любой момент нанести удар.

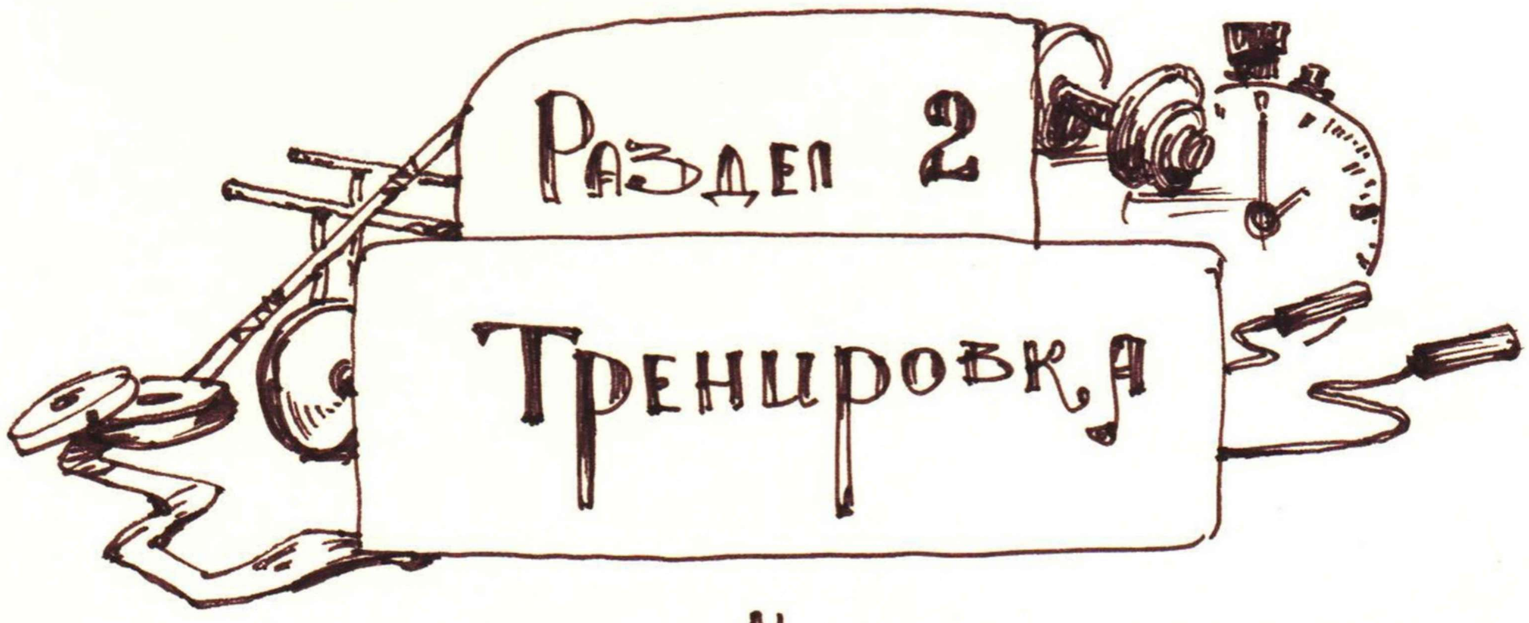
→ Чтобы ваши движения были скоординированы, элегантными и эффективными, мышцы должны быть минимально напряжены.

→ Даже если тело наклонено, ось сохраняется и сохраняется равновесие.

→ Хорошее равновесие – это контроль над телом и позицией

→ Даже в самых встрых моментах передвижения борец должен находиться на полусогнутых в коленях ногах.

→ В жизни равновесие можно тренировать так: разуваясь или одеваясь стойте на одной ноге.



→ У многих большая часть времени расходуется на отработку технических элементов и совсем мало на физическую подготовку

→ Упражнения – это искусство дисциплинированности духа, развитие силы и свидетельство выносливости организма.

• Тренировка означает не только знание того, как развить тело, но и знание того, как и что способно ему навредить.

→ Неправильная тренировка приводит к травмам. Таким образом, тренировка включает в себя также предупреждение травм и первую помощь, если они все таки случились

Комплексы Упражнений

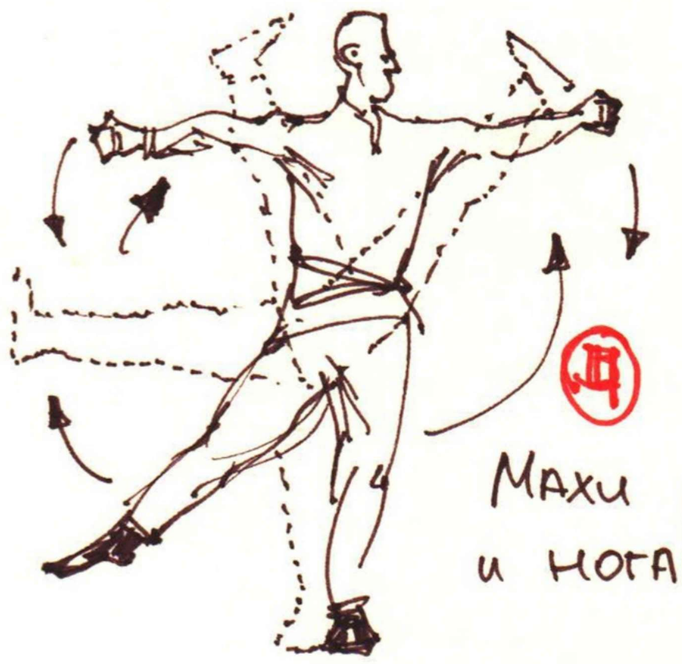
Комплекс 1

- понедельник
- среда
- пятница

1 Прыжки со скакалкой

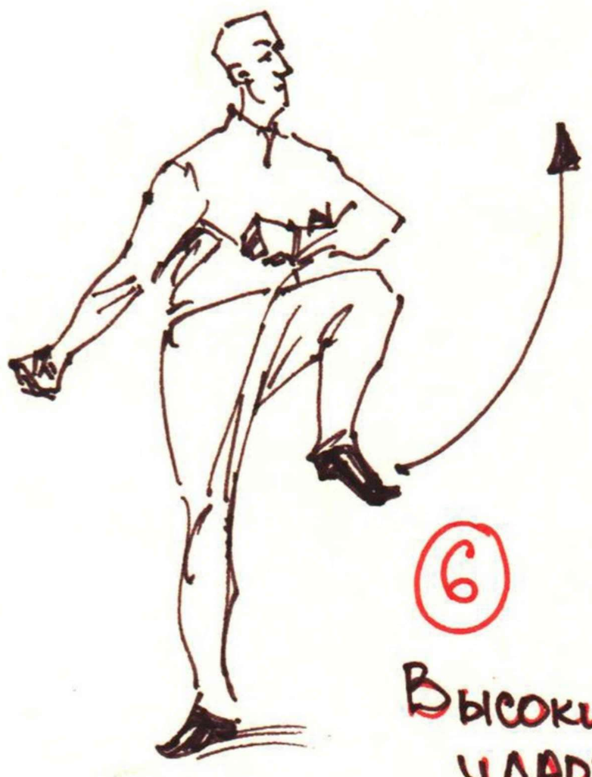
2 Наклоны вперед

3 Кошачьи потягивания



4 Махи руками и ногами

5 Приседания



6 Высокие удары ногой

Комплекс 2

→ вторник
→ четверг
→ суббота

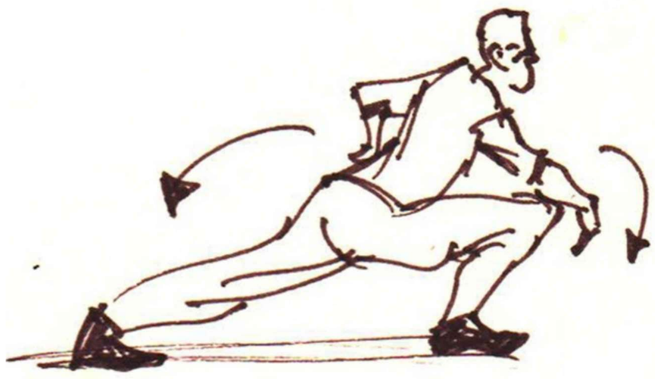
1 Растяжка мышц позвоночника

2 Подъем ног в сторону

3 Прыжковые приседания из упора

4 Вращение плеч

5 Попеременные шпагаты



6 Растяжка ног

Упражнения для предплечий и поясницы

Комплек 1

понедельник
среда
пятница

1. Вращение в пояснице
2. Повороты ладоней вверх
3. Римский стул
4. Поднятие коленей к груди
5. Наклоны в стороны
6. Повороты ладоней вниз

Комплек 2

вторник
четверг
суббота

1. Подъем ног
2. Скручивание в противоположные стороны
3. Приседание с поворотом
4. Скручивание на перекладине
5. Попеременный подъем ног
6. Вращение в запястьях

Силовые тренировки

→ ① Напряжение мышц пресса

→ ② Напряжение мышц пресса рывками

→ ③ Подъем на цепях

→ ④ Растяжки

→ ⑤ Приседания

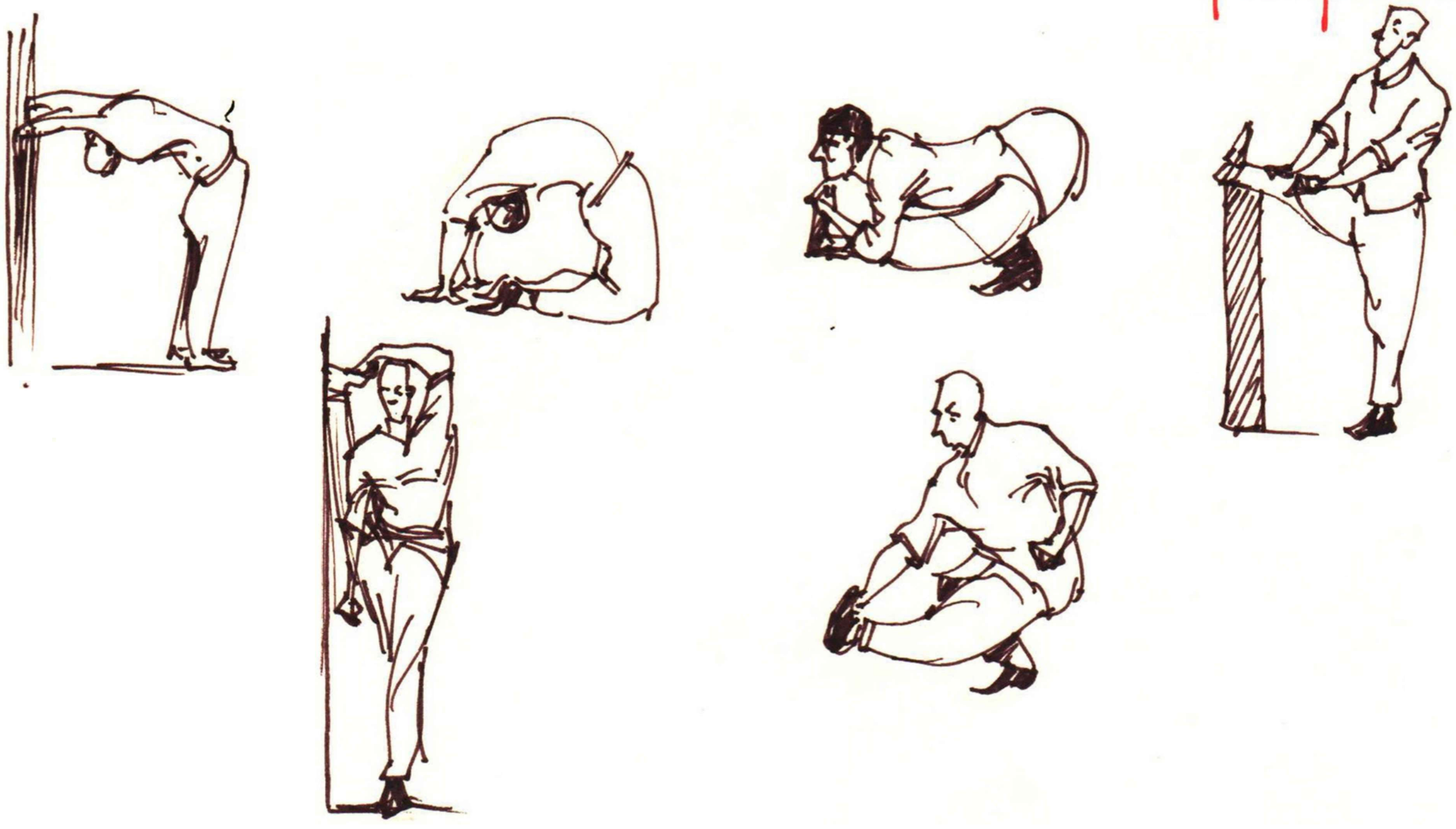
→ ⑥ Встряхивания

→ ⑦ Имитация поднятия тяжестей

→ ⑧ Продолжительные полуприседы

→ ⑨ „Лягушачьи" прыжки

Важно понимать: чтобы извлечь из разминки максимальную пользу, упражнения должны быть как можно больше приближены к движениям, которые будут использоваться в бою или тренировке.



Тренировка → физическое развитие тела.

Упражнения

• Бег

→ Брюс Ли рекомендовал бегать примерно 7 км каждый день, он старался пробежать их за 24-25 минут.

→ Во время бега необходимо менять темп: после нескольких км. спокойного бега переход на спринт, несколько метров спринта и снова спокойный бег.

→ Во время смены темпа желательно „перебирать" ногами.

→ При отсутствии возможности бега, можно заменить на велотренажер.

• Правильные прыжки через веревку

→ Прыжки на одной ноге, попеременно меняя ноги

→ Меняйте темп от спокойного плавно ускоряя его

→ Прыгайте 3 минуты, как раунд в боксе, после чего сделайте перерыв 1 мин., и так 3 подхода

→ Со временем вы сможете отказаться от отдыха и прыгать 30 минут без остановки.

• Бой с Тенью → борьба против выдуманного противника

→ Очень хорошее упражнение для поддержания формы

→ Развивает скоротсть

→ Учит расслабляться и двигаться легко

→ Начните с отработки таким образом техники и со временем увеличивайте скорость и силу удара.

• Упражнение для гибкости

→ Положите вашу ногу на стул или другой объект параллельный полу, повыше или пониже, в зависимости от вашей гибкости

→ Задача тянуть носок к голове

→ Держать так попеременно ноги по несколько минут

→ Задача перейти к положению изображенному пунктиром.

→ Дальнейшие упражнения - это упражнения для развития гибкости вашего тела.

→ Вы должны научиться прогибаться назад и вперед насколько это возможно, наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь головой колен.

• Упражнения для мышц живота

→ Упражнение на наклонной доске

→ Закрепите ноги, согните колени, а затем положите за голову руки и приподымайтесь. Опускайтесь до касания головой пола и снова подымайтесь.

→ Когда сможете делать 50-100 раз, можно усложнить упражнение взяв в руки гантели.

→ Заменить доску можно обычной скамейкой и ~~не~~ нужно, чтобы вам кто-то подержал ноги.

• Еще одним вариантом работы с мышцами пресса, является подъем ног до 90° держась за поручни рядом с головой.

→ В дальнейшем нужно дойти до того, чтобы ваши ступни не доходили до пола, а останавливались за несколько сантиметров до него.

• Эти упражнения можно выполнять не отрываясь от жизни и деятельности, например дома смотря фильм.

• Упражнения с гирей/гантелей для рук

→ Очень важно укрепление мышц предплечья, так как с ними связана сила удара и захваты.

① Упражнение: подъятие гантели до уровня груди, сгибая руку в локте и обратно. Возвращая руку вдоль тела.

② Еще одно упражнение для предплечья: вытягивание гантели на вытянутую руку перед собой. Держать необходимо столько, сколько сможете.

③ Держа гантелю на колене, как на рисунке, можно проворачивать по часовой стрелке руки и возвращаться в исходное положение.

• Спарринг

Это очень важная часть тренировок!

Брюс Ли всегда подчеркивал важность спарринга:

„Борец тренирующийся не в спарринге, подобен пловцу, который не был в воде", говорил он.

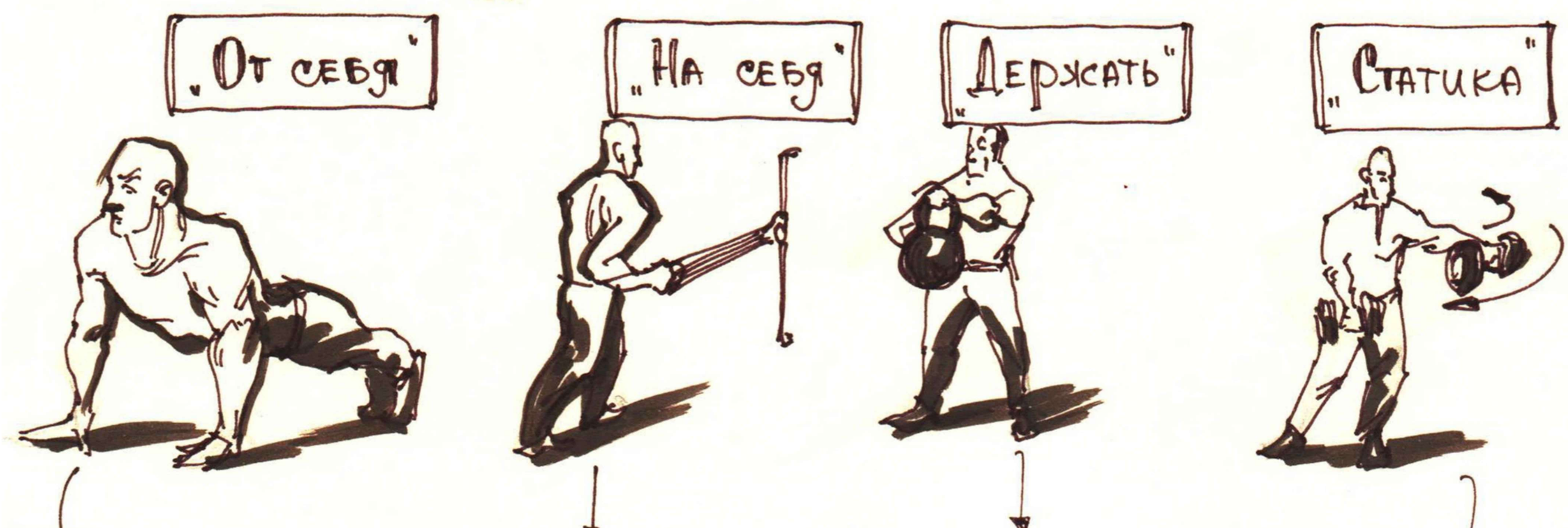
→ • В процессе жизни и деятельности тоже можно тренироваться, например:

→ паркуйте машину дальше от офиса и ходите пешком. Подымайтесь не на лифте, а пешком, пока подымаесесь по ступенькам, чередуйте бег с прыжками через 2 ступеньки...

Альтернативная сисема тренировок

В том случае если у вас нет возможности применять способы трекировки описанные выше, мы предлагаем альтернативу.

• Для того, чтобы научиться бить и быть подготовленным для соответствующего решения задачи телом, необходимо разделить упражнения (4) разновидности:



„От себя" → Все движения от себя (жимы со штангой, отжимания) → Тренерует мышцы используемые Джит Кун До

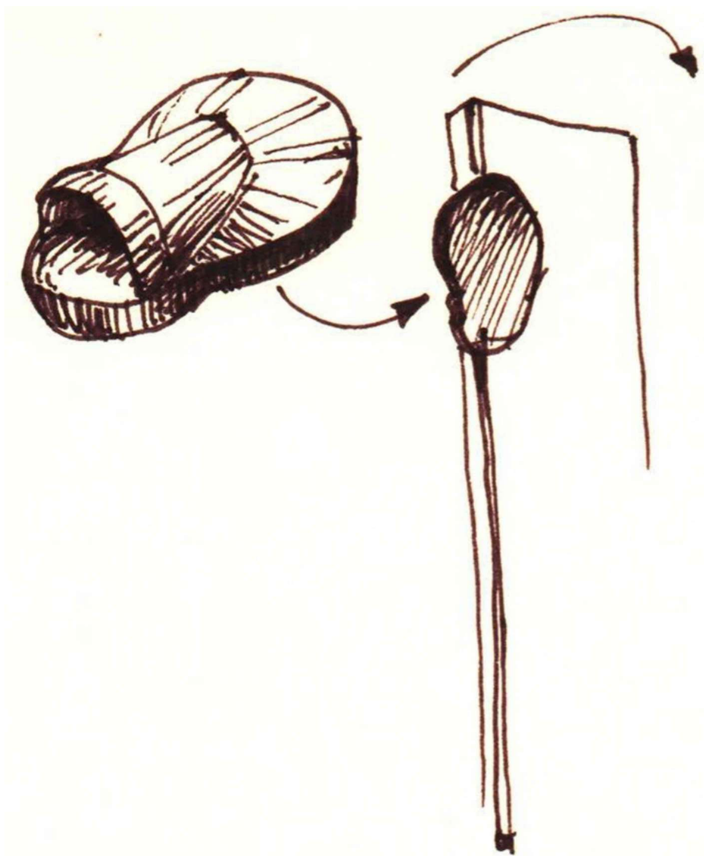
„На себя" → Все движения на себя... → Не используется Джит Кун До

„Держать" → Все, что связано с тем, чтобы держать какой-то груз. → Применимо для Джит Кун До

„Статика" → Статическая нагрузка → Увеличивает силу удара → В руках гантели, и совершаются движения, удары, действия → Задача увеличить вес до 16 → 24 → 32кг

• Выбираем три упражнения в день из одной плоскости, например делать упражнения гантелями „от себя" → отжимания, жим штанги, выталкивание груза в стойке „на сторожке", заодно смотрим сколько мы можем выталкнуть.

• На друго день выбираем например упражнения „Держать": → держим груз и например приседаем.



• Нужны „лапы", их можно надеть на кто угодно и отрабатывать удары.

• В замен бегу, полезен <u>велотренажер</u>

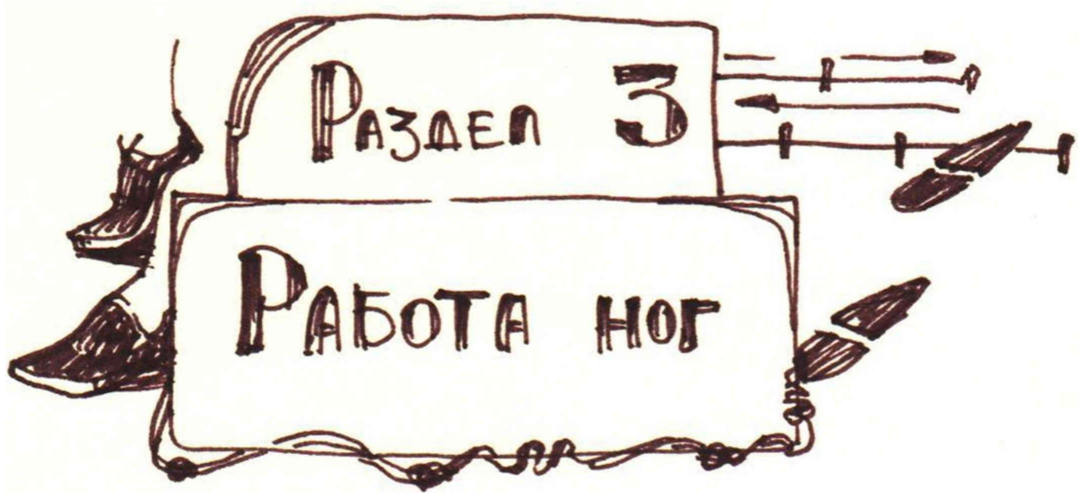
• Подушка и работа с партнером.

→ Если работа с подушкой не возможна, то предлагается отработка ударов с гантелями не больше 2 кг.

Все технические действия производятся с отягощениями.

• Полезны игровые виды спорта раз в неделю.

→ Это развивает широкий раструб зрения, тактику, стратегию и работу в динамике.



Движения в Джит Кун До могут быть:

- Вперед
- Назад → „Перебирание ногами"
- В стороны → „Быстрое наступление/отступление"
- Круговые движения → „Бросок"

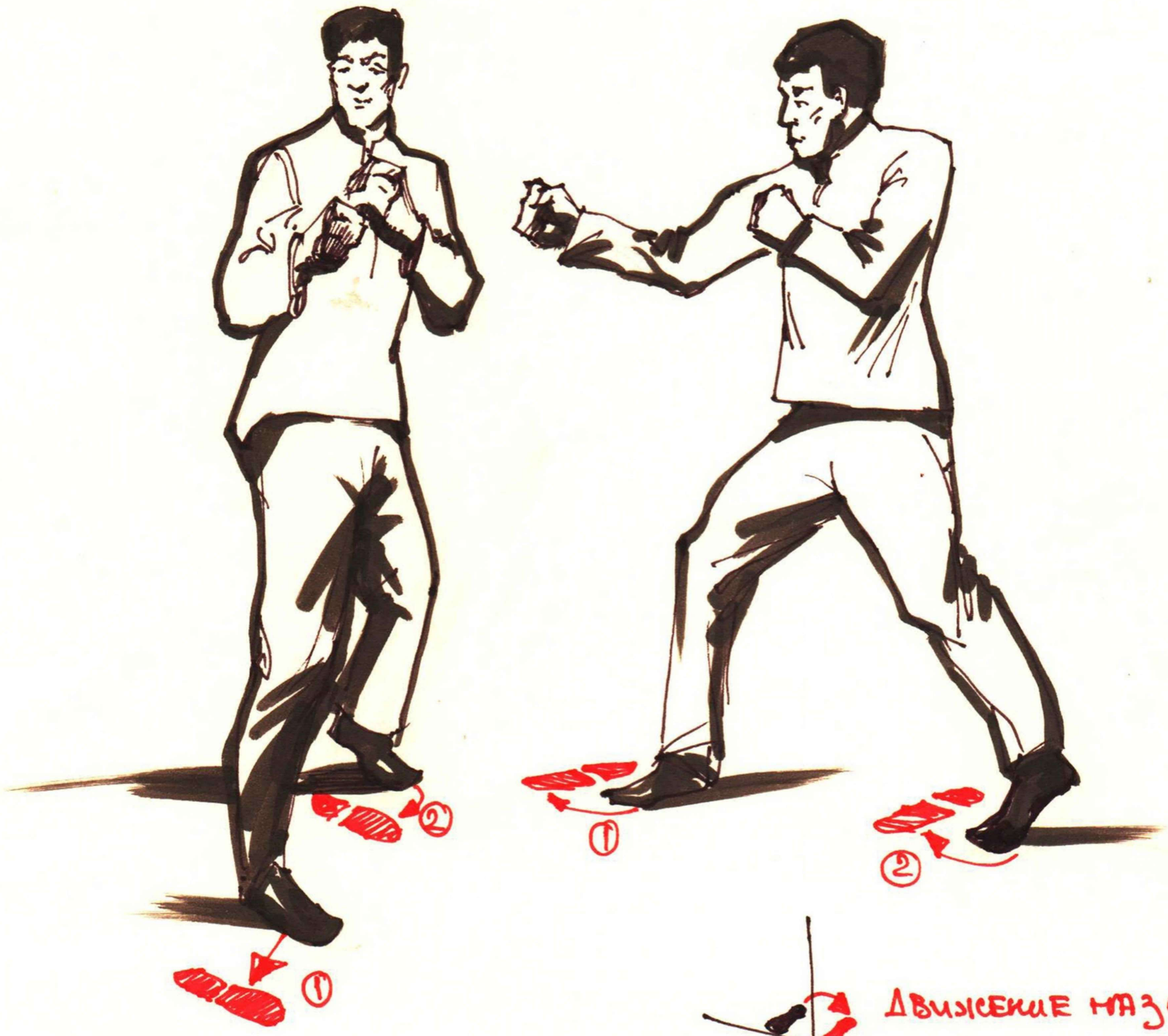
→ Брюс Ли позаимствовал, как эффективный способ передвижения у школы фехтования.

→ Передвижение осуществляется короткими шагами, вы как бы скользите, избегая скачкообразных или больших шагов. При этом контролируется перемещение центра тяжести во время движения.

→ Очень важно не делать больших шагов, так как при каждом таком шаге нарушается равновесие и становится не возможным наносить удар.

„Переберание ногами"

→ Движение производится из стойки „на стороже"



→ Ступней ведущей ноги скользните вперед на пол-шага, увеличивая расстояние между ногами, затем сразу же скользните второй (задней/левой) ногой вперед на полшага.

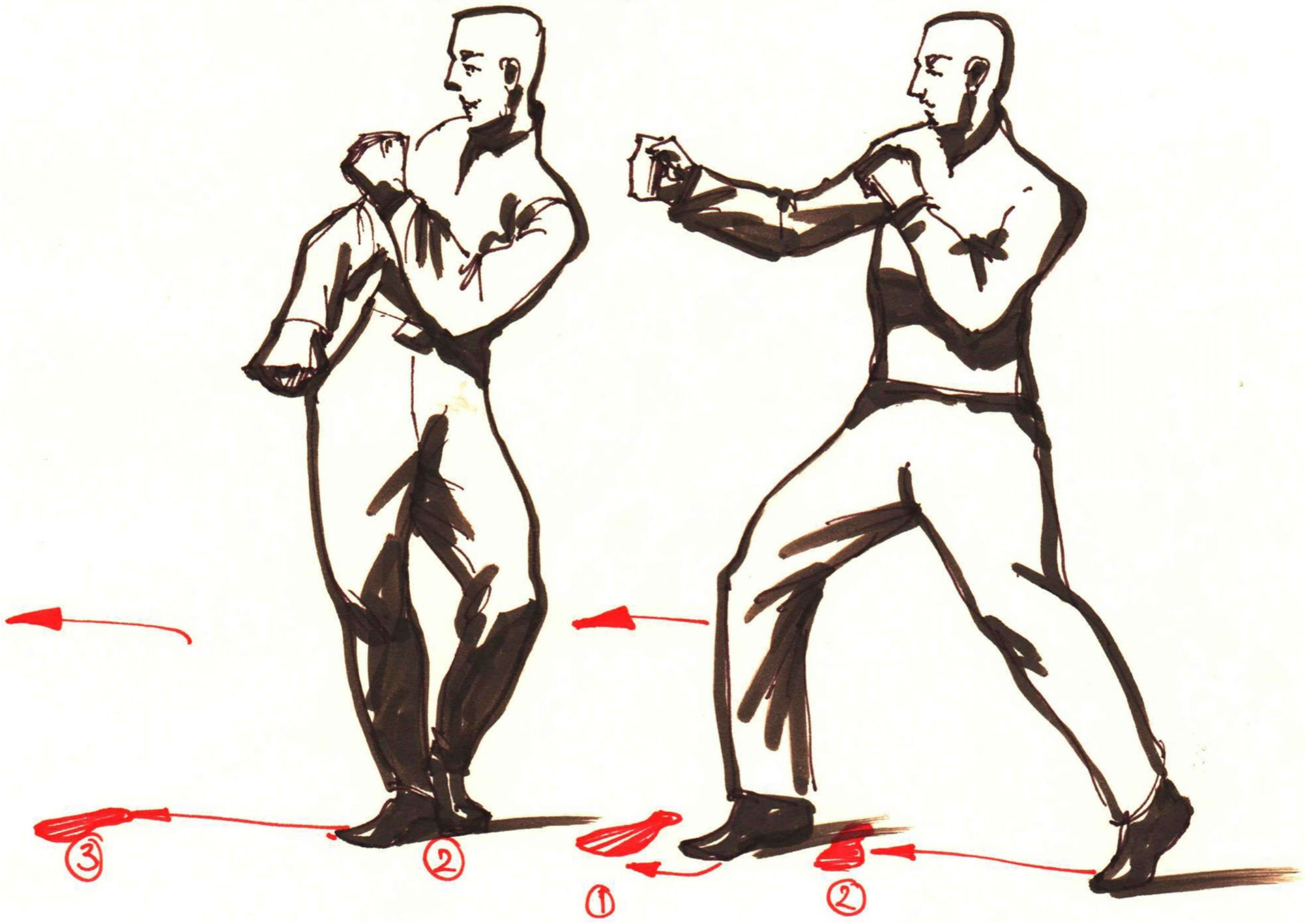
→ Движение производится за счет переноса центра тяжести немного вперед.

→ Передвижение осуществляется на передней части стопы

→ Колени полусогнуты

→ Движение назад осуществляется точно также, только в обратном порядке.

• Быстрое наступление/отступление



① → Быстрое наступление похоже на „перебирание", в начале нужно ведущей ногой шагнуть на полшага вперед.

② → Далее сразу же скользните левой ногой почти на то место где была ведущая нога

③ → За мгновение до приземления левой ноги, необходимо ведущей ногой скользнуть вперед, встав ~~ся~~ в стойку „на сторонсе". → и дальше повторяем точно так же..

→ Такой тип перемещения предполагает более длинные дистанции – 2 и более метров.

→ Этим же способом наносится удар, на этапе ③ мы ведущей ногой наносим удар противнику.

↳ • „Бросок" → таким образом мы делаем полных 2 шага и наносим удар.

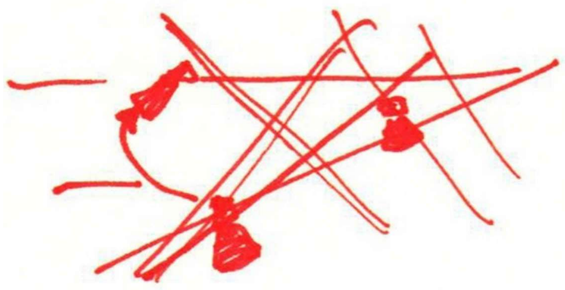
• „Перемещение в сторону"

→ Сперва смещаем ногу ближнюю к стороне в которую смещаемся, если в левую (как на рисунке), то первой смещаем ~~в~~ пол шага ~~в~~ левую ногу. Если вправо, то правую ногу.

→ Смещение производится на полусогнутых коленях и ~~при~~ на носках, при этом „задняя" нога всегда приподнята больше.

• „Круговые движения"

→ Круговые движения выполняются так же, как и в сторону, только первой перемещается всегда ведущая нога на пол шага, за ней смещается „задняя" нога.

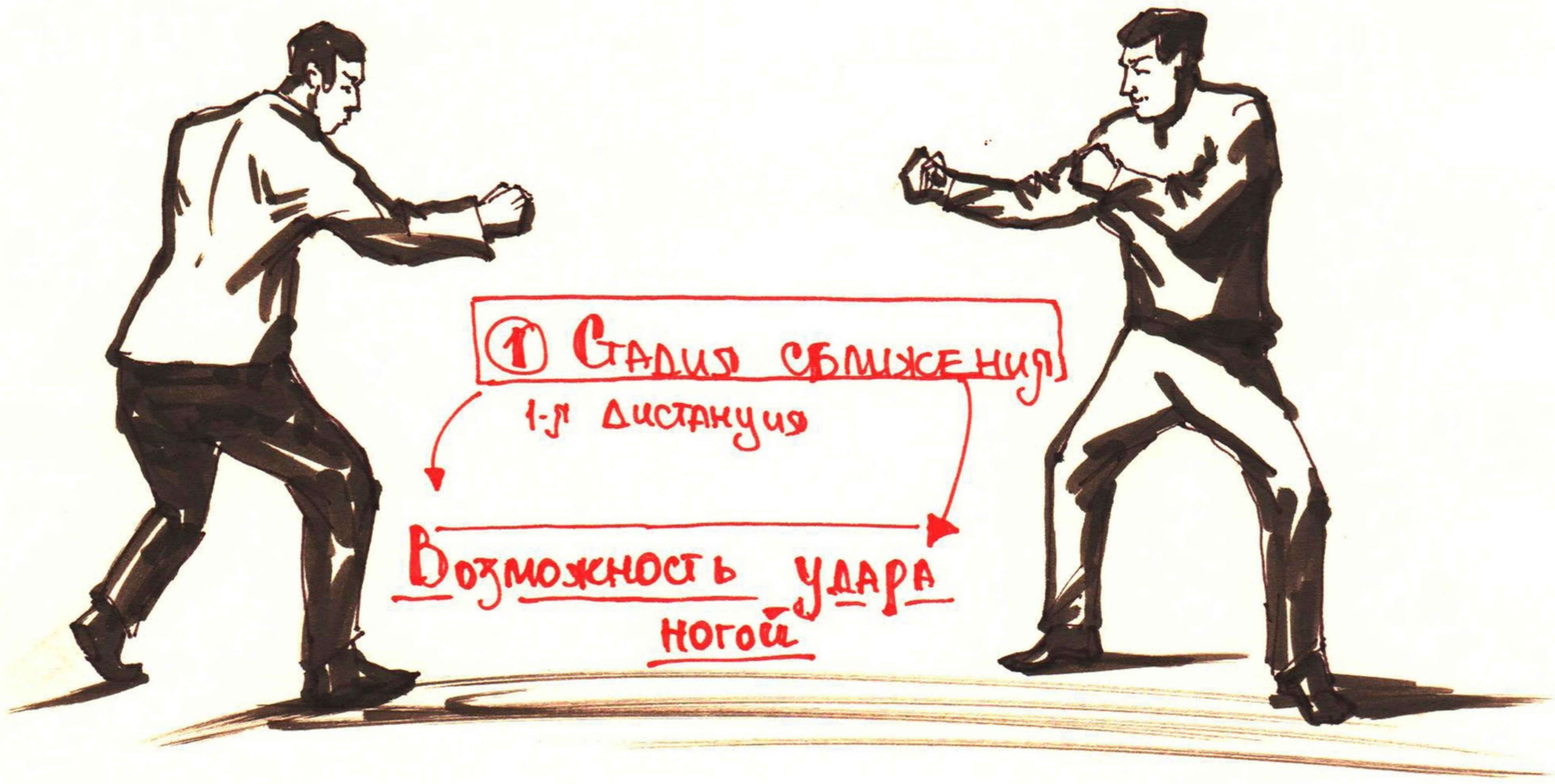


• Во время бега тренируйть перемещение, делая упражнения „перевежки", а затем продолжайте бежать.

Раздел 4

Стадии сближения

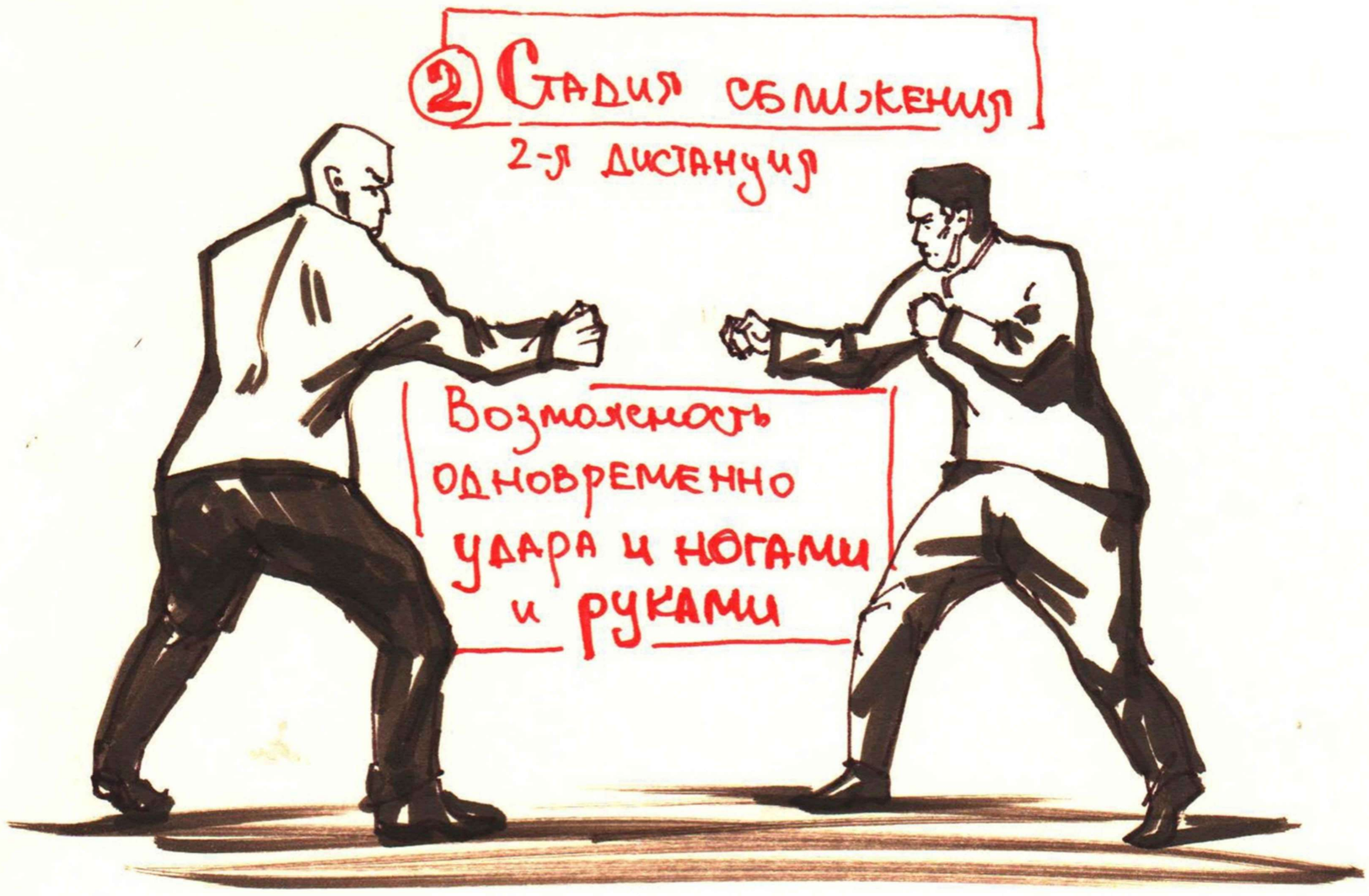
→ В Джит Кун До существует 3 стадии сближения:



→ Дистанция работы только ног

→ Возможность испытать противника/ изучить его повадки

→ Возможность избежать близкого боя, так как в ближнем бою ~~больше~~ труднее избежать ударов противника.



→ На этой дистанции вы все еще вне досягаемости прямых ударов противника, но достаточно близко, чтобы смочь нанести удары ногами и руками

→ На этой стадии ноги не работают, так как при поднятии вас могут бросить

→ Борьба на близком расстоянии

→ Борец более искусно владеющий руками победит на этой дистанции.

- Настоящее (боевое) Дзюит Кун До предполагает 4 типа ударов ногой

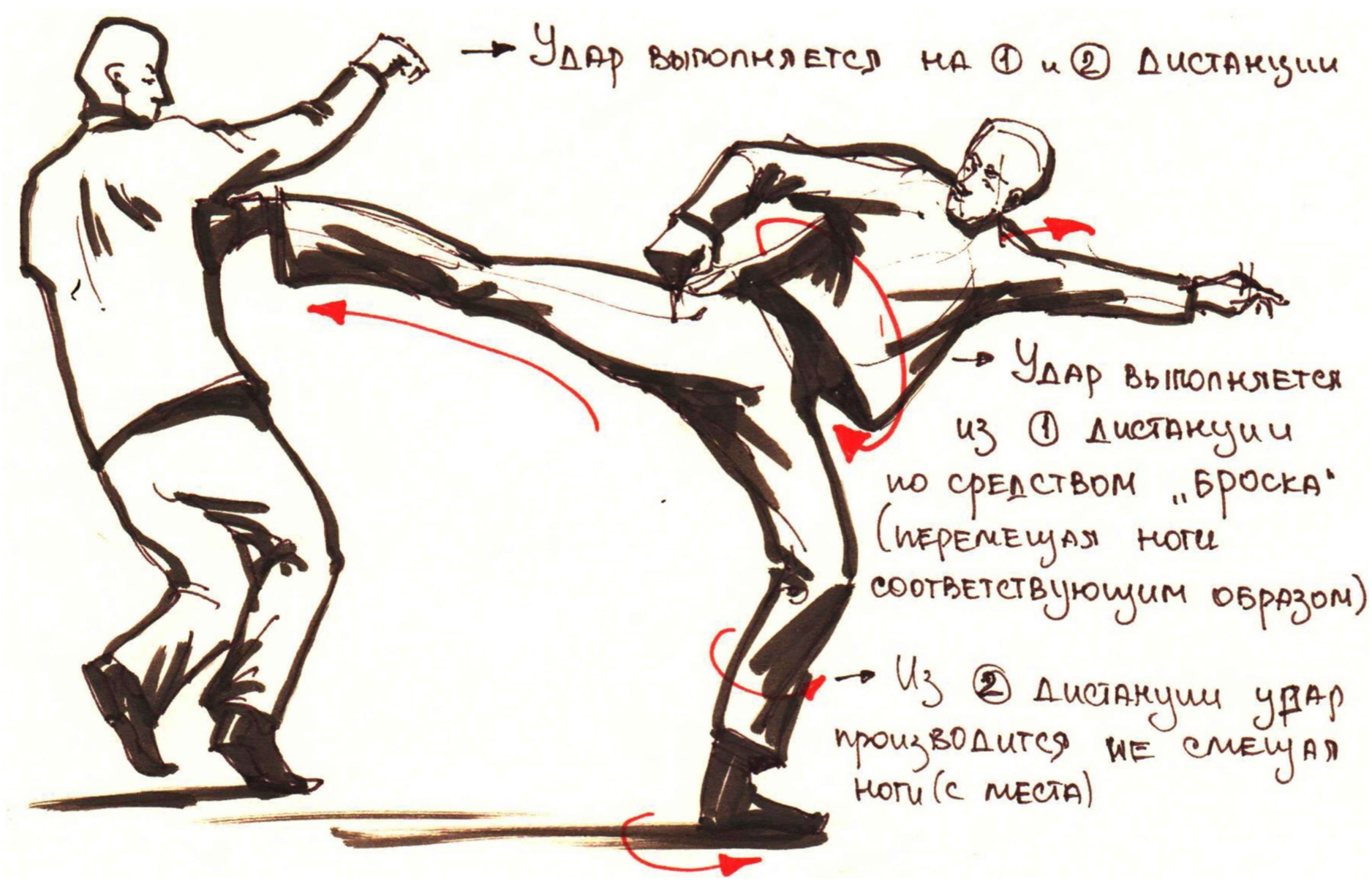
→ Атакующие:

- Удары ведущей ногой
- Удары ведущей ногой в нижний уровень

→ Оборонительные:

- Косой удар ногой
- Удар ногой развернутой стопой

- Удары ведущей ногой → „Удар в сторону ведущей ногой"



① → Перенесите центр тяжести на левую ногу

② → Левое колено должно быть немного согнут, чтобы вы могли наклонится назад.

③ → Поднимите правую ногу постепенно выпрямляя колено

④ → Повернитесь на носке левой ноги, пока наносите удар правой ногой (как показано на рисунке)

⑤ → За мгновение до выпрямления правой ноги и соприкосновения ей с противником нужно повернут корпус вращаясь на оси → „Винт"

⑥ → Ступня правой ноги должна соприкасаться с противником в горизонтальном положении.

• Трекируется данный удар с длинной грушей либо с партнером держащим подушку.

• Удары ведущей ногой → „Круговой удар" („косой удар ногой")

→ Направление движения ступни должно быть вертикальным за исключением небольшой окружности в конце движения

→ Удар наносится с ① и ② дистанции

→ Он используется для поражения головы, корпуса и нижней части тела.

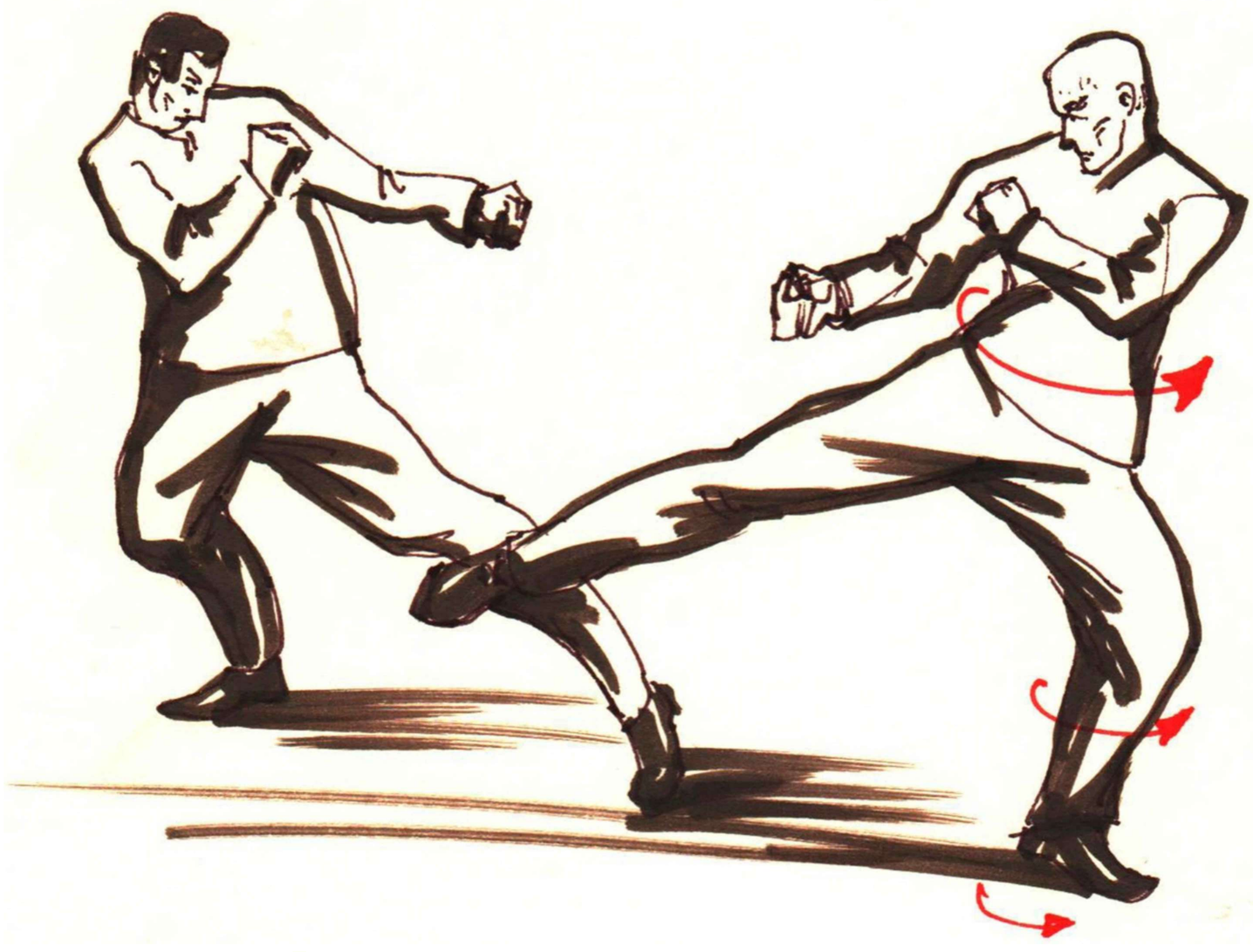
→ Удары по ногам используется для разворота противника с целью нанесения последующих ударов.

→ Когда вы касаетесь внешним краем правой ступни (задняя часть ноги рядом с пяткой)

→ За мгновение до удара делается „Винт" на оси, как показано на рисунке черными стрелками.

- Удары ведущей ногой в нижний уровень → „Удары ведущей ногой в колено и голень"

→ Удар наносится с ① и ② дистанции и является кикующим.

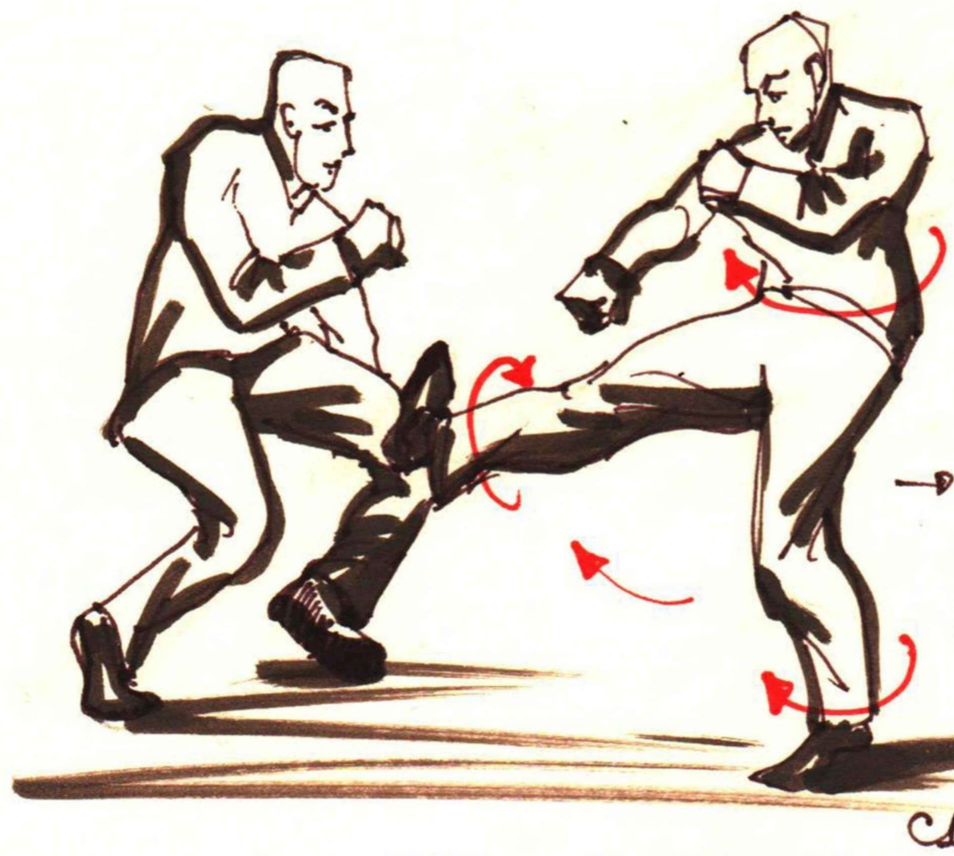


→ Удар выполняется по тому же принципу, что и боковой удар, за счет вращения оси удар обретает скорость и резкость.

- „Удар развернутой стопой"

→ Удар является как правило оборонительным

→ Бьется развернутой стопой во внутреннюю часть ноги противника



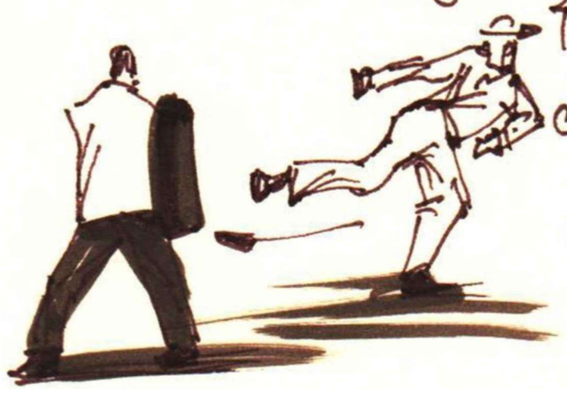
→ Удар осуществляется за счет вращения оси.

→ За мгновение до выпрямления правой ноги необходимо сделать резкое вращение ноги и корпуса в правую сторону.

→ За счет вращения удар получается хлесткий и сильный.

Тренировка удара ногами

- Лучшим способом тренировки удара ноги – это удары в подушку, которую держит партнер, считал Ли.



→ Таким образом можно отработать технику, силу удара и чувство расстояния и времени удара.

„Белый огонь"

- В дневные тренировки необходимо включить упражнение для удара в сторону.

→ Необходимо выполнять удары попеременно, без остановки то правой, то левой ногой

→ Удары выполняются в течении нескольких минут

→ Сначала вы бьете правой ногой, опираясь на левую, выполнив удар вы опускаете правую ногу заменяя ею левую и сразуже наносите удар левой и так меняетесь без остановки.

• В Джит Кун До существует 6 основных ударов рукой:

В Джит Кун до удары бьются на опережение

→ • Удар ведущей рукой

→ • Удар левой накрест

→ • Хук „передней" рукой

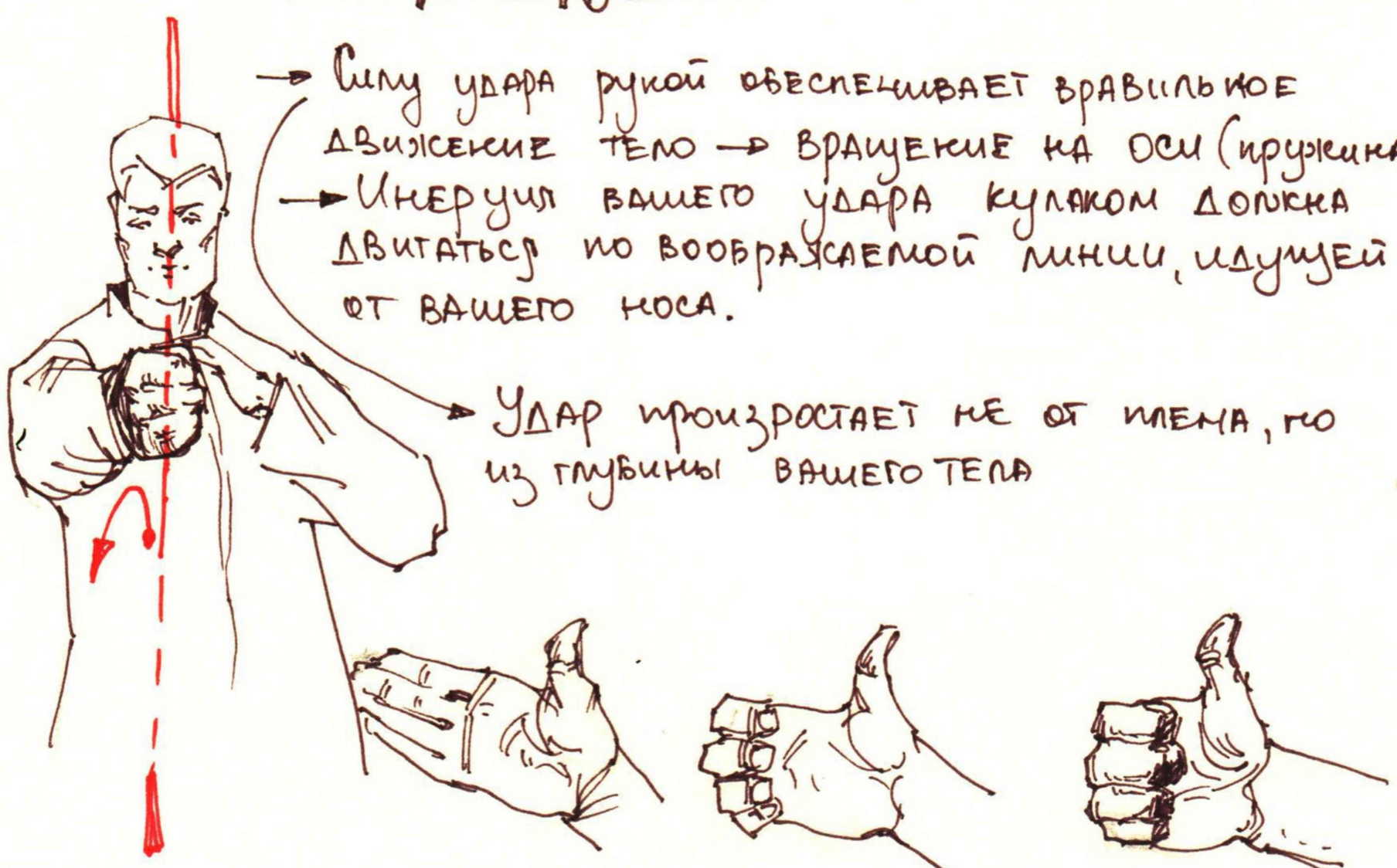
→ • Хук „задней" рукой

→ • Апперкот „крюк"

→ • „Щелчек"

+ • Удар пальцами передней руки.

Удары руками



→ Силу удара рукой обеспечивает правильное движение тело → вращение на оси (пружина)

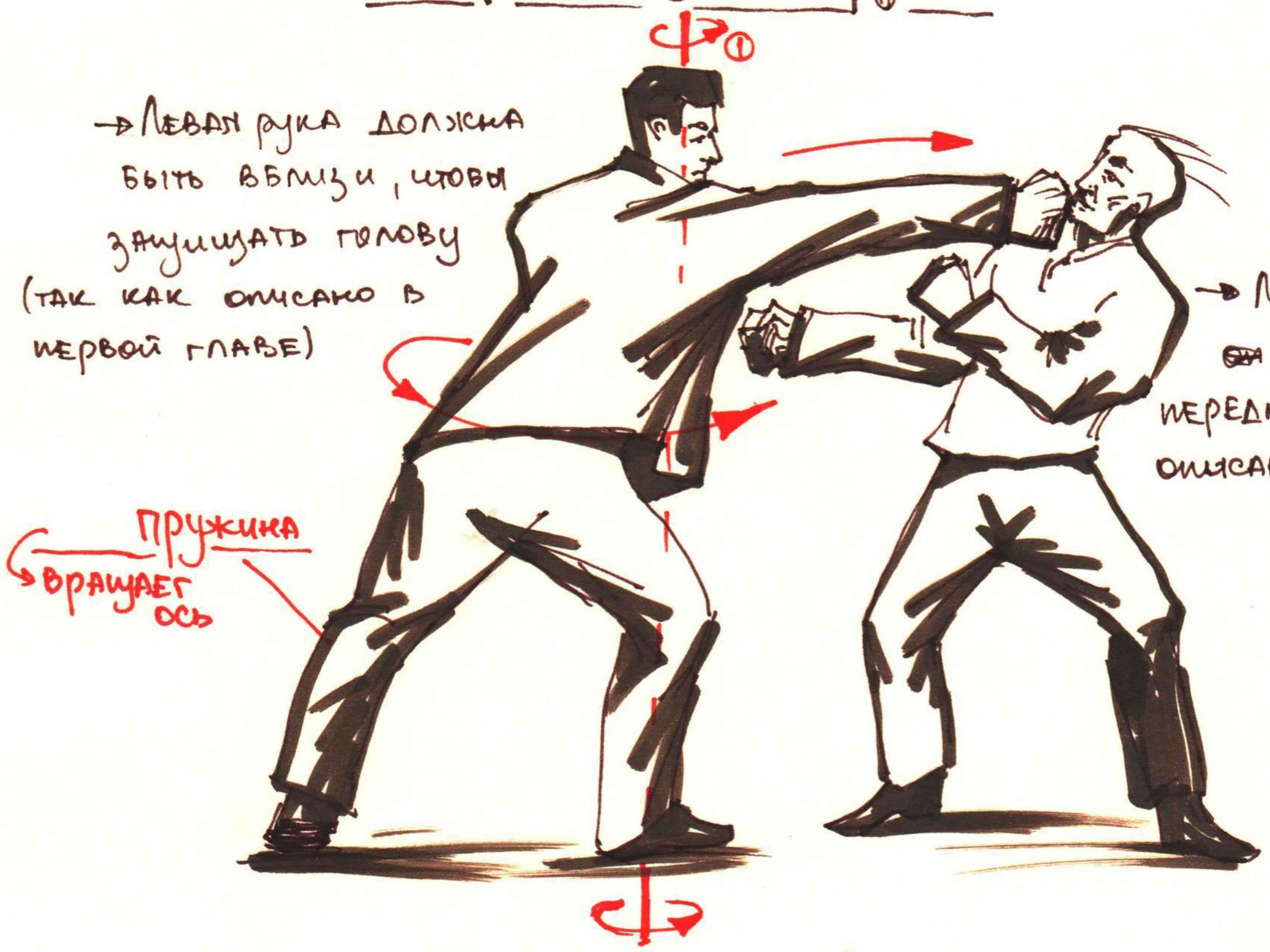
→ Инерция вашего удара кулаком должна двигаться по воображаемой линии, идущей от вашего носа.

→ Удар произростает не от плеча, но из глубины вашего тела

Удар совершается тремя верхними суставами, которые необходимо укреплять

→ Кулак ~~все~~ при ударе всегда вертикальный

• „Удар ведущей рукой"

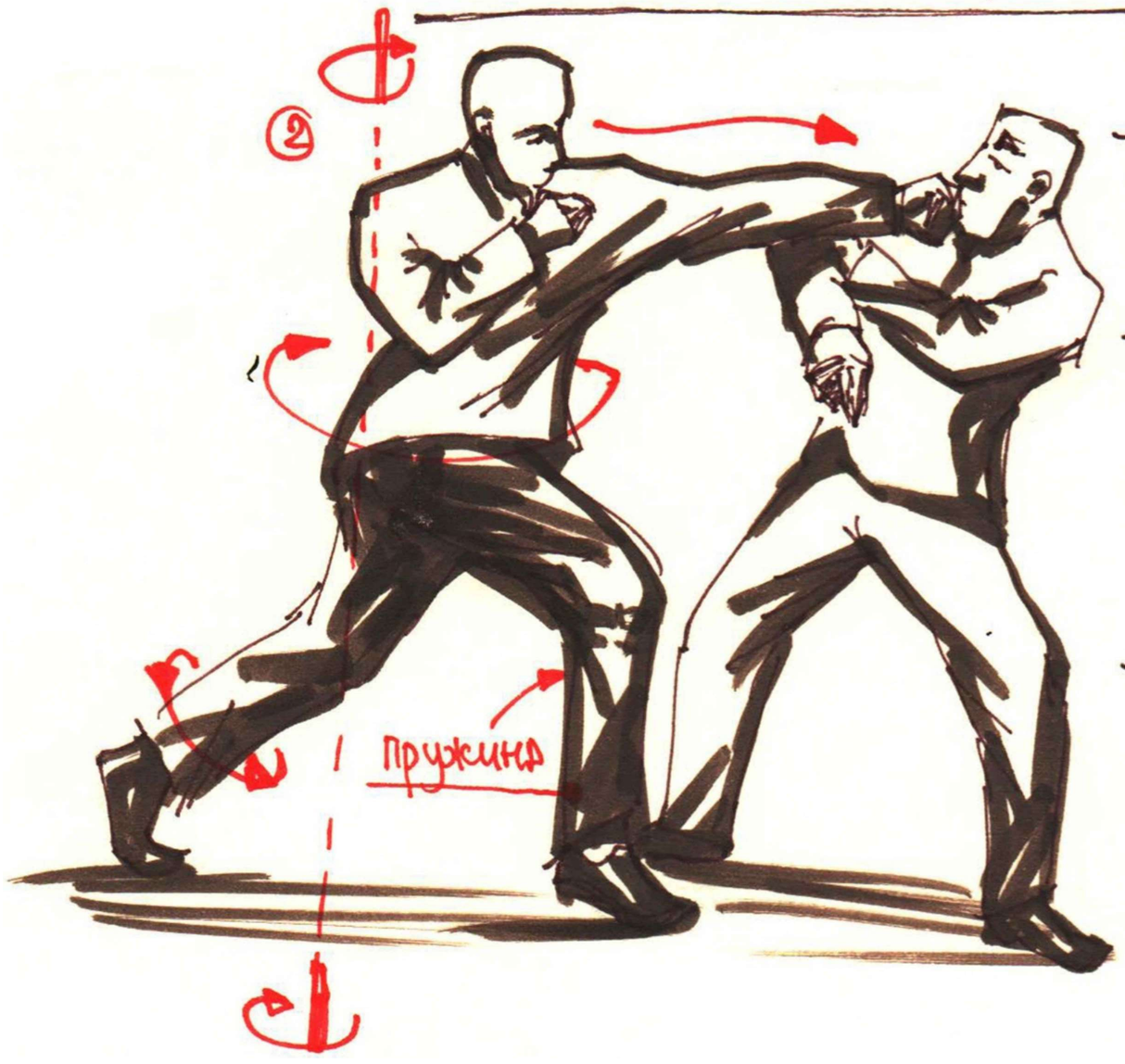


→ Левая рука должна быть вблизи, чтобы защищать голову (так как описано в первой главе)

→ Механизм удара за счет передней оси был описан в 1-ом разделе

→ Выполняется из положения защиты „на стороже"

• „Удар левой крест" („левый директ")



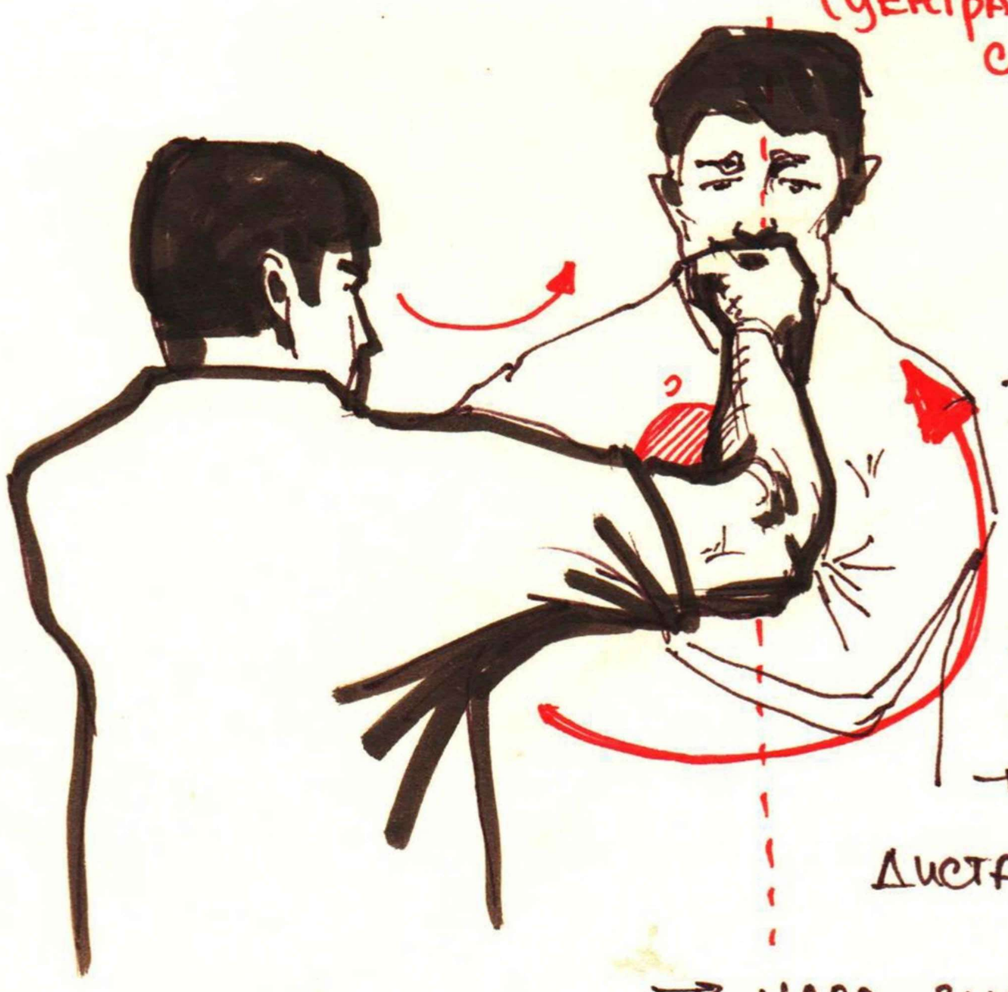
→ Как правило он используется как контр удар или как часть комбинации ударов

→ Удар производится за счет второй ② оси, где правая нога является как бы пружиной

→ Данный удар выходит сильнее, чем ведущей рукой за счет большего замаха.

→ ось человека (центральная ось симметрии тела) → при попадании в ось → НОКАУТ

„Хук"



→ Хук – горизонтальный удар

→ Чем меньше угол в локте, тем сильнее и резче удар

→ удар наносится на близкой дистанции

→ удар выполняется расслабленной рукой, сопровождая его рывком (вращением корпуса) → → вся тяжесть тела вкладывается в удар.

→ удар должен быть подобен удару кнута

„Щелчек" (удар запястьем)

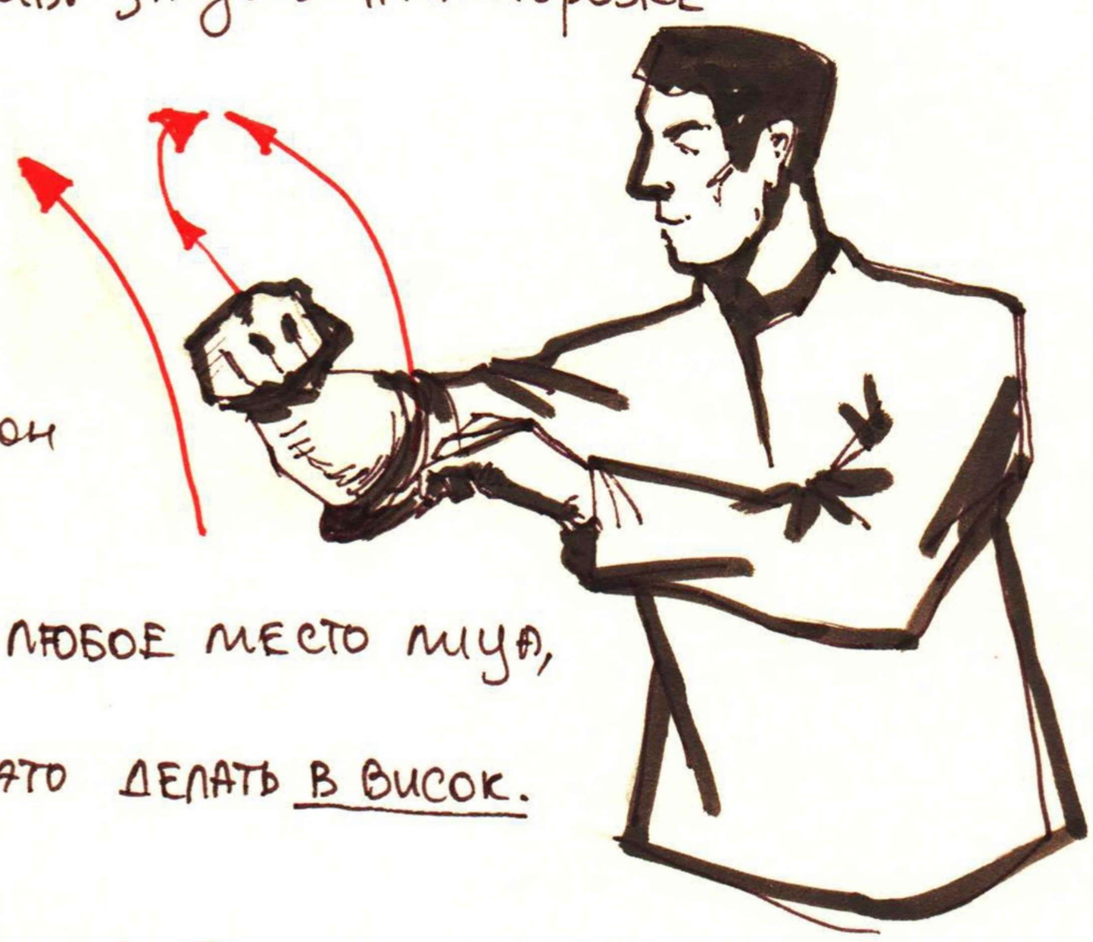
→ Выполняется из положения защиты „на стороже"

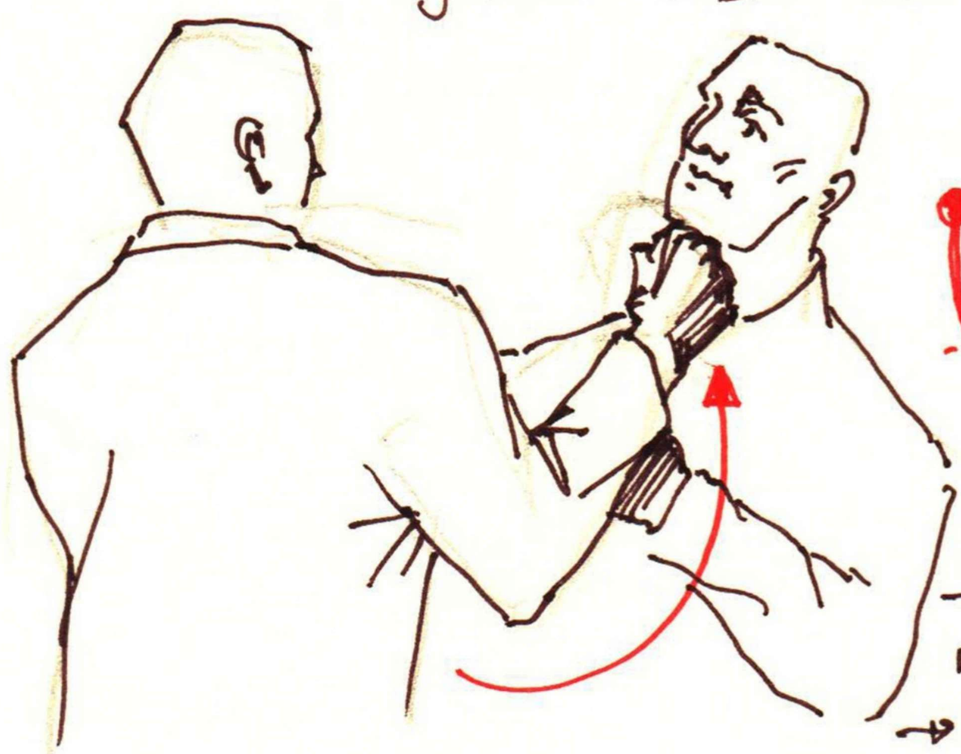
→ Делается ведущей рукой за счет локтя.

→ Кутовым движением

→ Этот удар хорош тем, что он неожиданный.

→ Удар можно наносить в любое место лица, но лучше всего это делать в висок.





Апперкот → „Крюк"

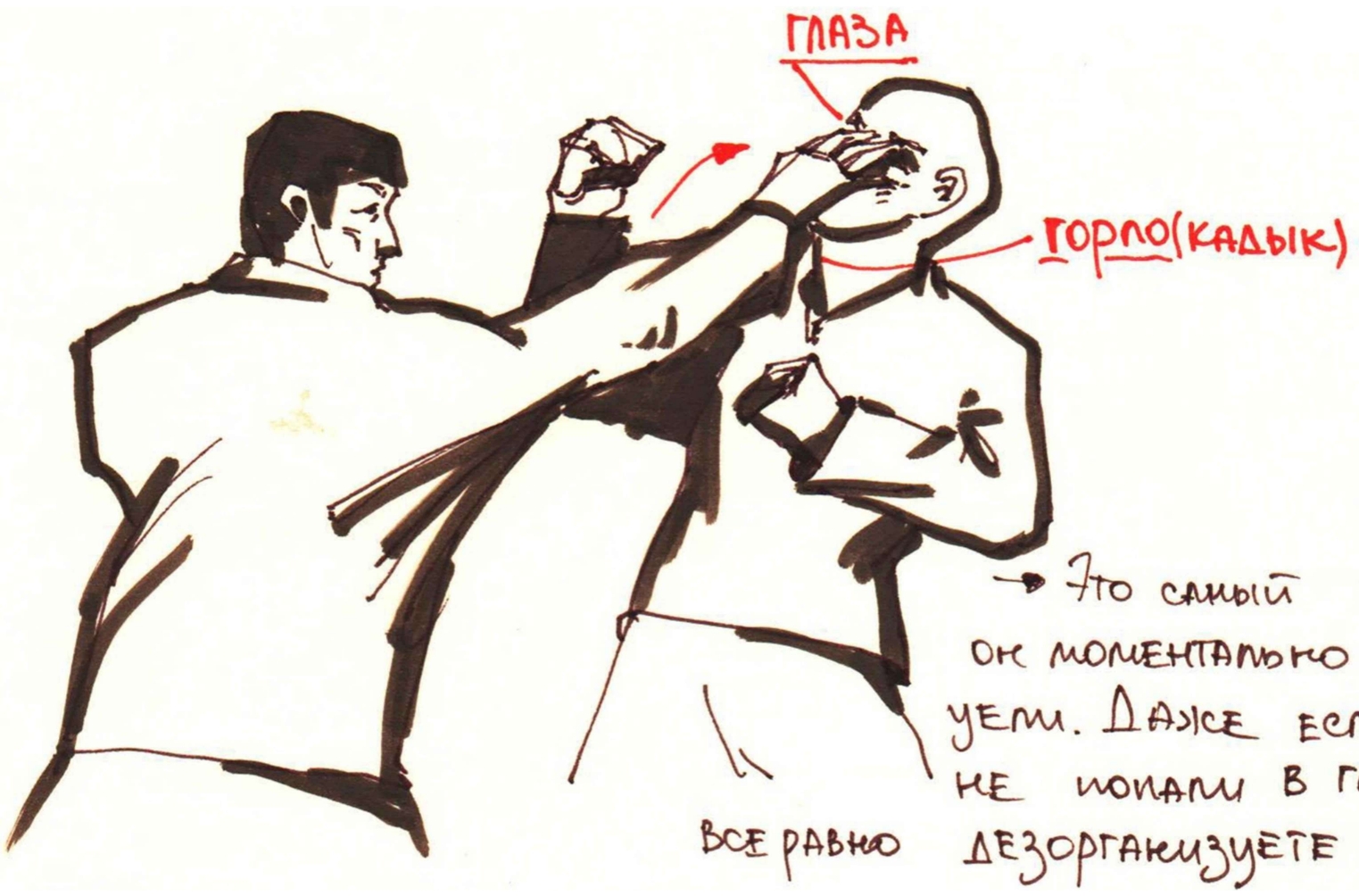
→ Выполняется по тому же принципу, что и Хук, только вертикально.

→ Вы как бы насаживаете противника на крюк.

→ Удар хлесткий и быстрый.

• Удар пальцами передней руки

→ удар бьется в глаза и горло противника



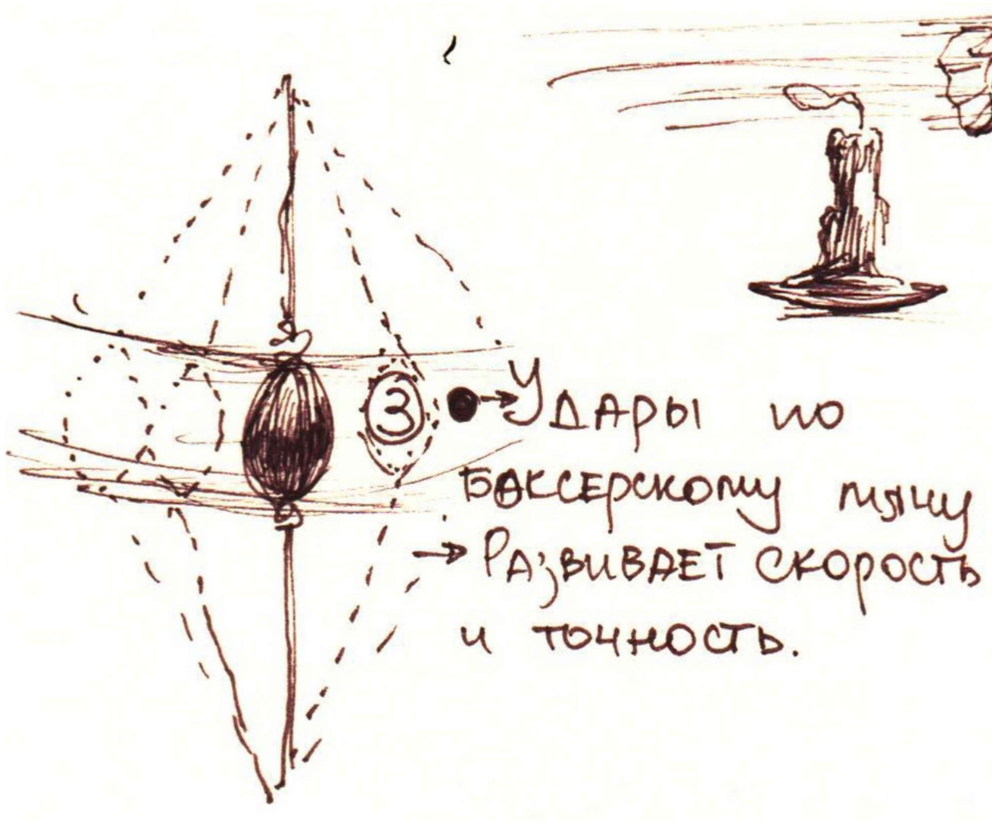
→ Это самый быстрый удар, он моментально достигает цели. Даже если вы не попали в глаза, вы всеравно дезорганизуете противника

→ Более того → вытянутые пальцы удленяют руку, что позволяет всеравно до противника.

→ Он наносится быстро, точно и внезапно, как змея атакует свою добычу.

Упражнения

• Упражнения для скорости:



① → Зажгите свечу
→ Старайтесь погасить ее за счет скорости удара.

③ → Удары по боксерскому мячу
→ Развивает скорость и точность.

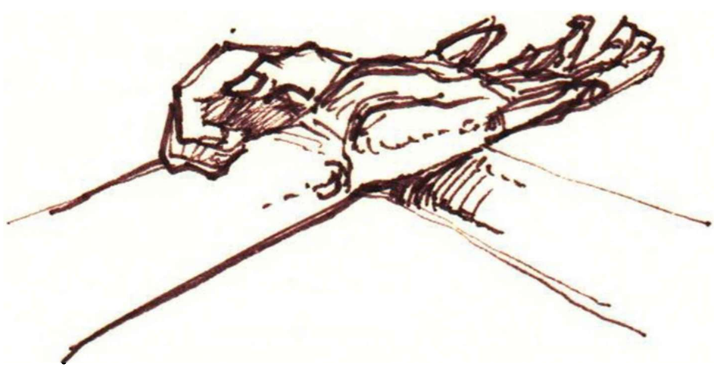
② • Нанесите удар контролируя его в тело противника, остановясь за 1см до тела

• Задачи же партне парировать удар → таким образом тренироваться будут оба.

→ Еще один вариант – это партнер должен делат хлопки между вашими ударами.

• На ③ этапе сближения мы используем в Джит Кун До „Чи-сао" – „Липкие руки"

→ Все положения рук в „Чи-сао" были описаны в ① разделе.



Чи-сао – одно из лучших упражнений бы должно стать частью вашего дневного тренинга

→ Руки касаются кистей партнера
→ Придайте рукам столько силы, чтобы вы могли вращать руками вперед и назад.
→ Локти прижаты к корпусу
→ В бою задача выставить руки так, чтобы была возможность нанести удар противнику (один из тех, что мы приводим в этой главе), больше всего подходят ближние удары, при этом руки противника должны быть заблокированы.

→ Делая упражнение Чи-сао важно научиться работать с энергией, она подобна воде-течет из центра в районе пупка в руки,
→ Вы ощущаете, что руки становятся тяжелее
→ Это помогает вам быть расслабленным и не терять силу

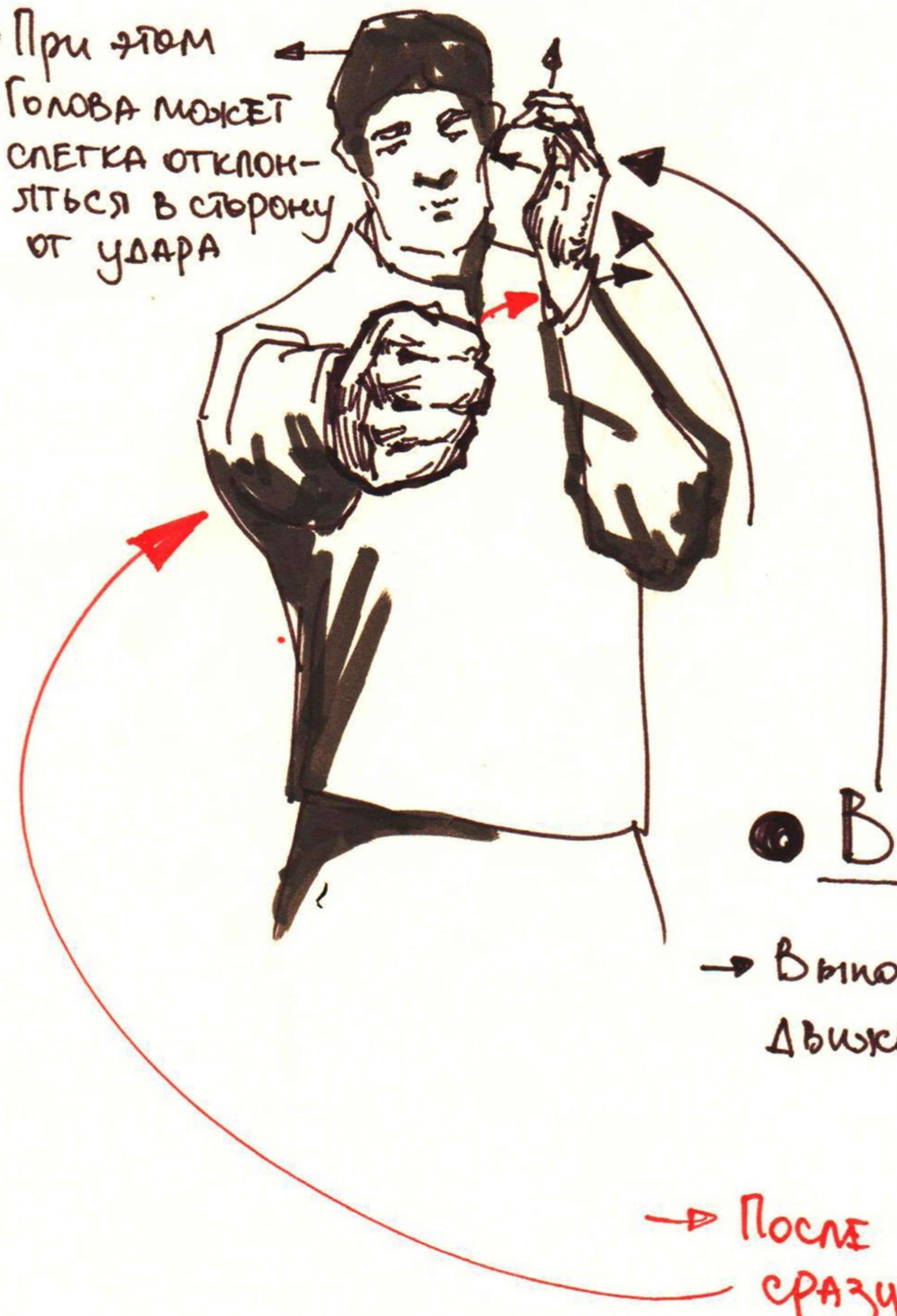
→ Это вам позволит нанося удар достигать эффекта, что удар будет проходить насквозь противника, что вдвойне усилит ваш удар.

→ В Джит Кун До используется „Полозная тактика"

• Задача в том, чтобы парирование и оборона ног перешли в атаку.

• До того, как противник заберет свою руку или ногу назад

• При этом голова может слегка отклоняться в сторону от удара



• Блокирование – это быстрое движение руки, извне или изнутри, которым направленный на вас удар противника отклоняется в сторону.

→ это легкое касание руки или ноги противника, в котором немного силы, ровно столько, сколько необходимо, чтобы он промахнулся

→ Блокировка осуществляется кистью или предплечьем, при этом локоть неподвижен.

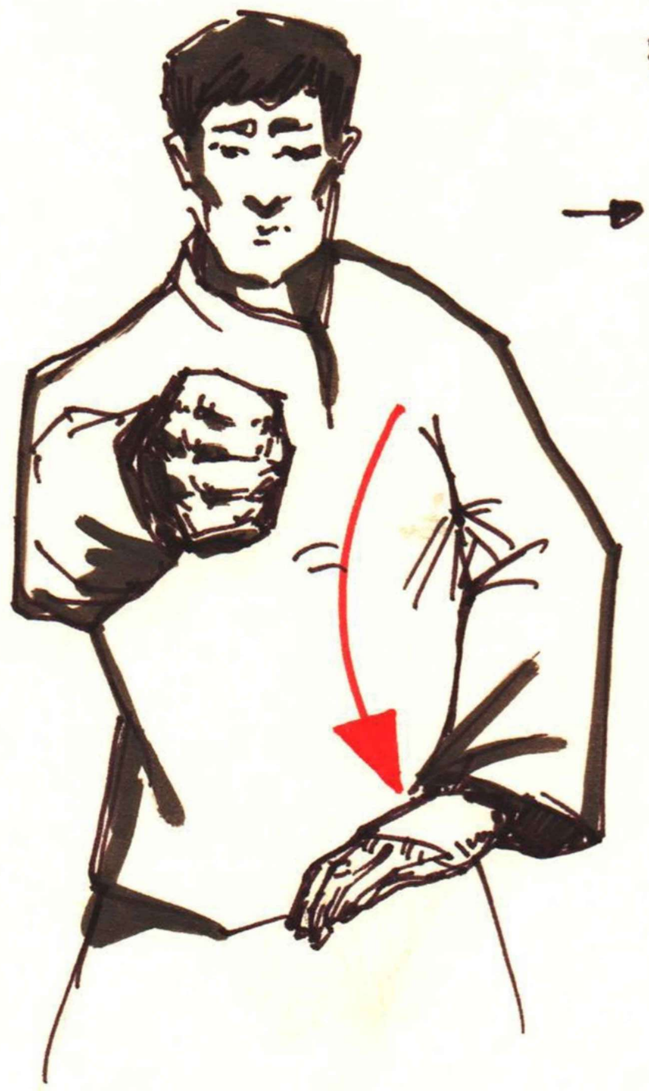
• Внутренняя высокая блокада

→ Выполняется левой рукой, небольшим движением локтевого сустава в левую сторону.

→ После блокады в Джит Кун До сразу наносится контрудар ведущей рукой.

• Центр тяжести тела переносится на ведущую ногу и немного сгибается колено (ведущей ноги) и одновременно удар парируется рукой

Внутренняя низкая блокада



→ используется против ударов рукой или ногой в нижние части тела.

→ Делается полукруговое движение вниз, влевую сторону. (во вне)

Внешняя высокая блокада

→ Блокируется левой рукой

→ Правая рука сразу наносит контрудар

Внешняя низкая блокада

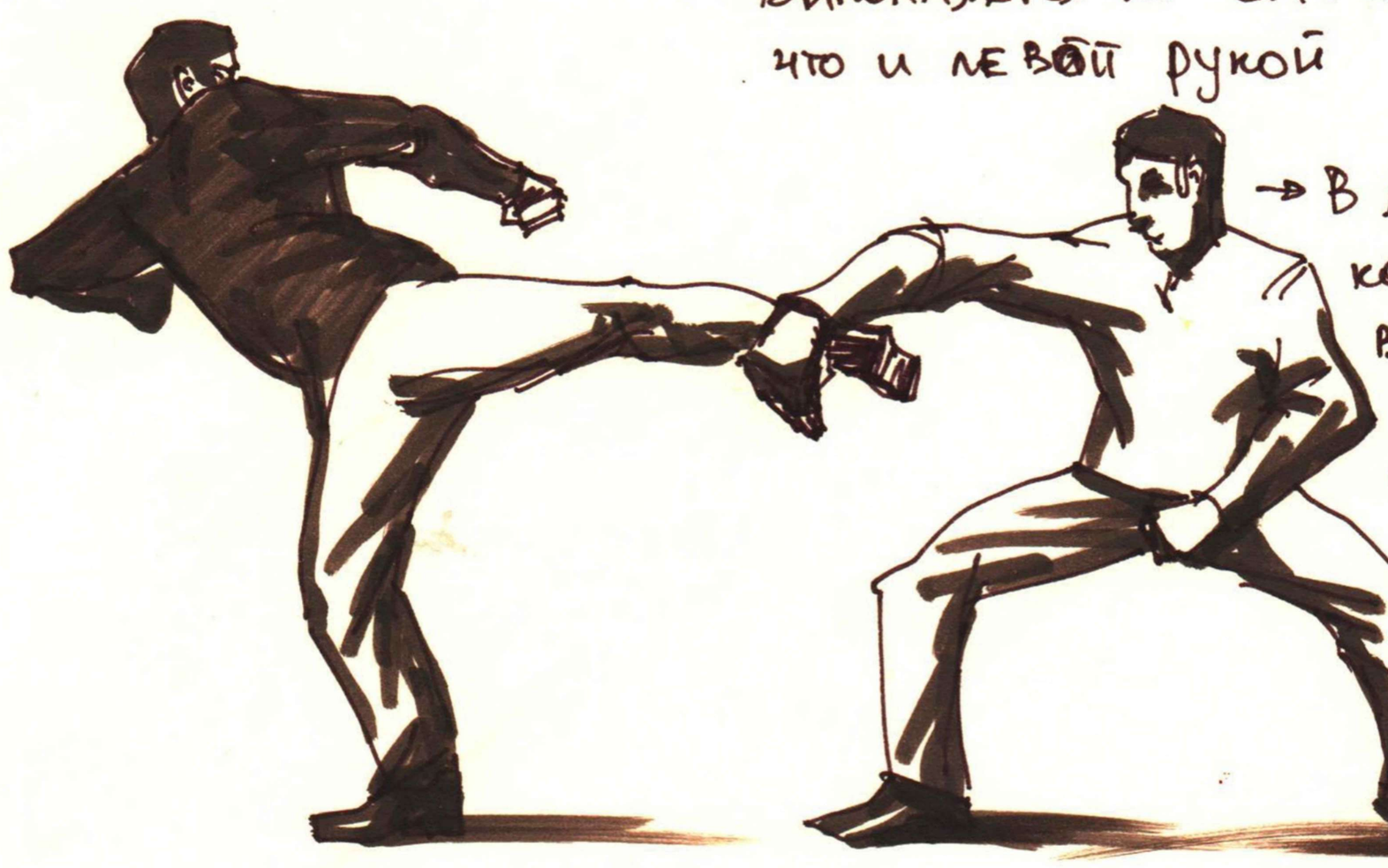
→ Выполняется также, как и верхняя внешняя блокада

→ Полукруговым движением вниз, вправую сторону

→ Оборона от нижних ударов

Блокада ведущей рукой

→ Выполняется по тем же принципам, что и левой рукой



→ В данном случае контратака выполняется левой рукой или ведущей ногой.

Шаг в сторону

→ является тактическим приемом Джит Кун До, чтобы избежать удара ногой или рукой.

→ Отойти в сторону необходимо так, чтобы была возможность сразу же нанести контрудар.

Тренировка

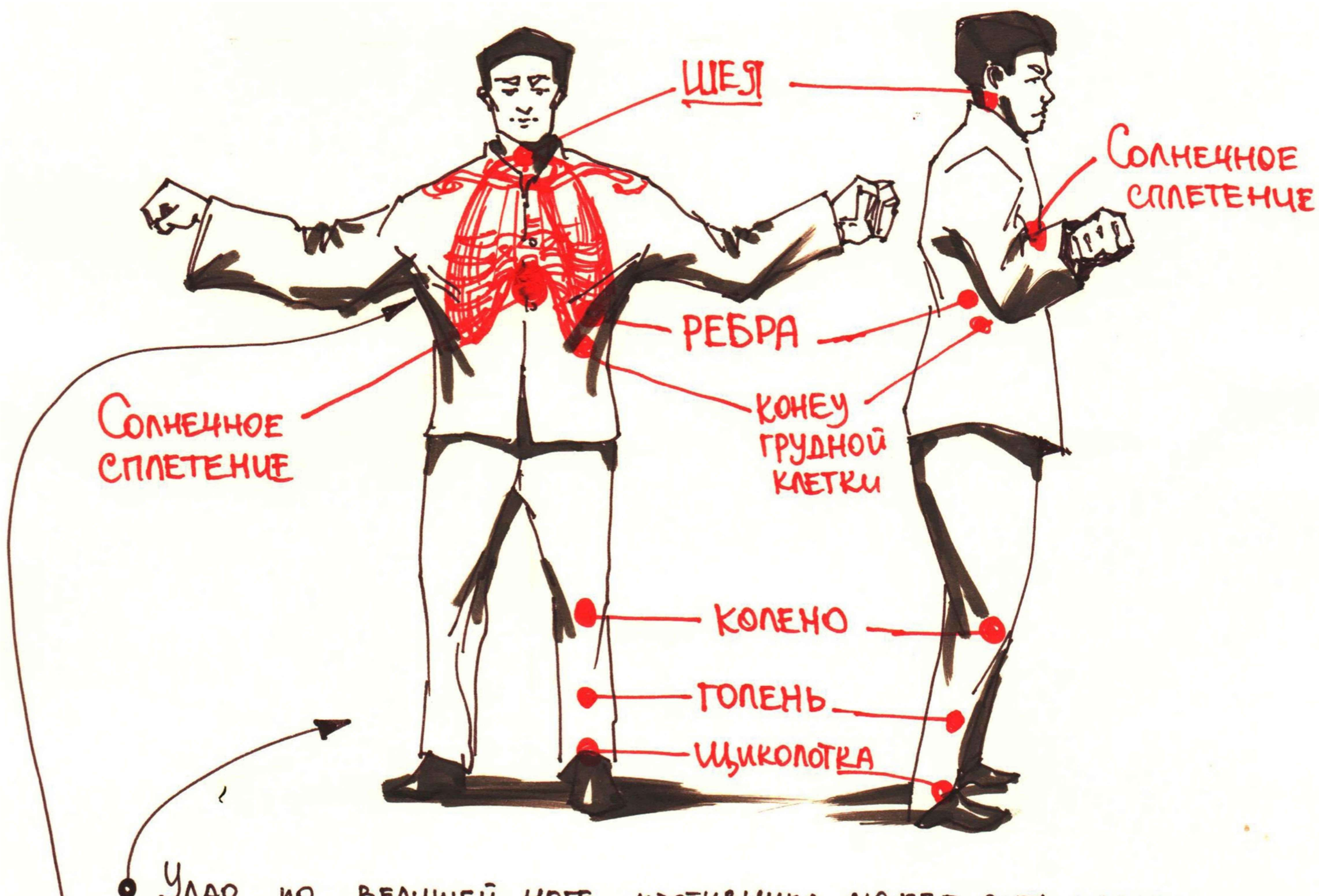
→ Тренировать оборону эффективно с партнером

→ Партнер толкает палку вам прямо в мизо (или др. части тела)

→ Вы переносите центр тяжести на переднюю ногу и немного сгибаете переднее колено

→ Одновременно рукой блокируете палку

- **Цели** → кроме целей первостепенной важности:

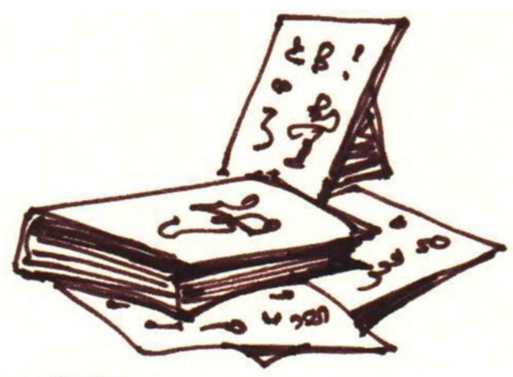


- Удар по ведущей ноге противника может быть „ударом ногой в сторону", в колено или голень, или щиколотку, бедро.
- Грудная клетка уязвима, особенно если удар нанесен в тот момент, когда руки противника находятся высоко.
  → Когда человек поднимает руки, грудная клетка „распрямляется" и становится чувствительной к любому удару.

- Солнечное сплетение – это одна из самых чувствительных мест на теле человека, но его сложно поразить.
  → Это маленькая точка, большинство борцов тщательно ее защищают.
  → Хорошее попадание в солнечное сплетение обычно завершает бой.

- Подбородок представляет собой большую цель, чем шея (горло). Очень часто при попадании в подбородок поединок завершается.
  → В случае, если челюсть не плотно закрыта, есть возможность сломать нижнюю челюсть.

- Прогнозирование



→ Движение противника мы прогнозируем, так как изучаем другие единоборства, заранее знаем, что противник будет делать, выстраиваемся так, чтобы он начал применять свою технику и применяем Джит Кун До, которое является „антитехникой" для всех боевых искусств.

- Перед ударами мы наносим „финты" (обманные движения)
  → желательно иметь заранее определенное количество заготовленных финтов и все время их пополнять.

„Завлекание"

→ Открывается какой то участок тела, и дается противнику напасть в это место. При этом вы готовы к защите и контратаке.

→ Также можно отступать, завлекая противника в некую пустую зону, заставя его нападать, таким образом вы его атакуете совокупностью усилий → его скорость + ваша.

Тактика нанесения ударов

Это тайна самого Джит Кун До

Тайна успеха Брюса Ли

→ Эти упражнения небыли внесены ни в одну книгу Брюса Ли, вероятно в силу того, что на Востоке принято скрывать тайны мастерства.

• Существует 5 упражнений связаных с построением фантомных ударов (мысленно)

Тренировка в процессе жизни и деятельности

1. В любой удобный момент времени, мысленно наносить удар ведущей рукой в любого человека, который находится рядом с вами.

→ Это выстраивает технику

→ Чтобы мысленно ударить человека, необходимо встать в определенное положение и нанести удар.

→ Тренировка выстраивания ног, так чтобы получился удар.

→ Вы сразу увидите получился удар или нет

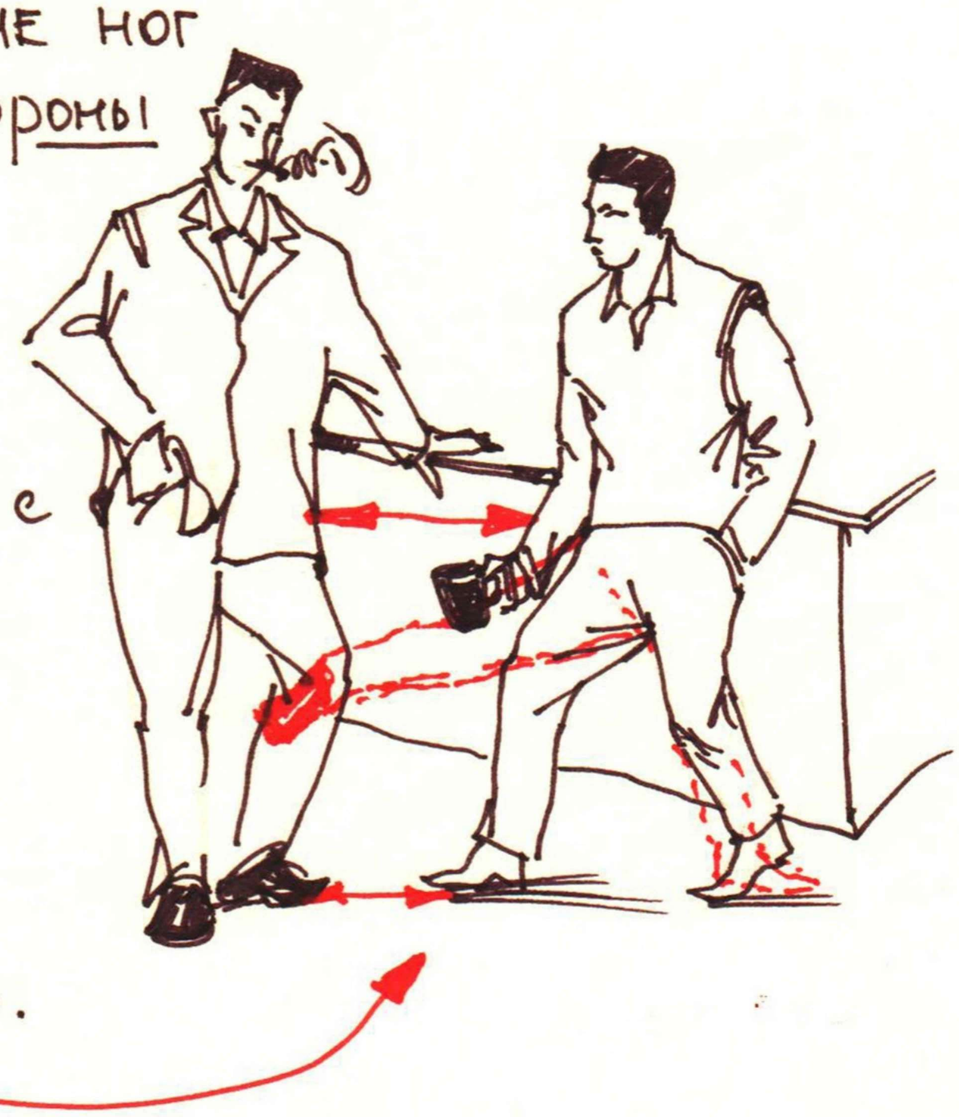
→ Чем незаметнее вам удается делать эти упражнения, тем эффективней.

• Брюс говорил, что в день нужно бить 50 раз ведущей рукой и 50 других ударов. В день всего 100.

② Выстраивание ног для атаки и обороны!

→ „Работа с щелчком пальцев"

→ Человек сбиваясь с людьми в процессе жизни и деятельности отмечает для себя момент атаки →
Для этого Брюс предлагал делать щелчек пальцев.



③ Подойти к человеку, оценить как он стоит и спрогнозировать, как он будет атаковать

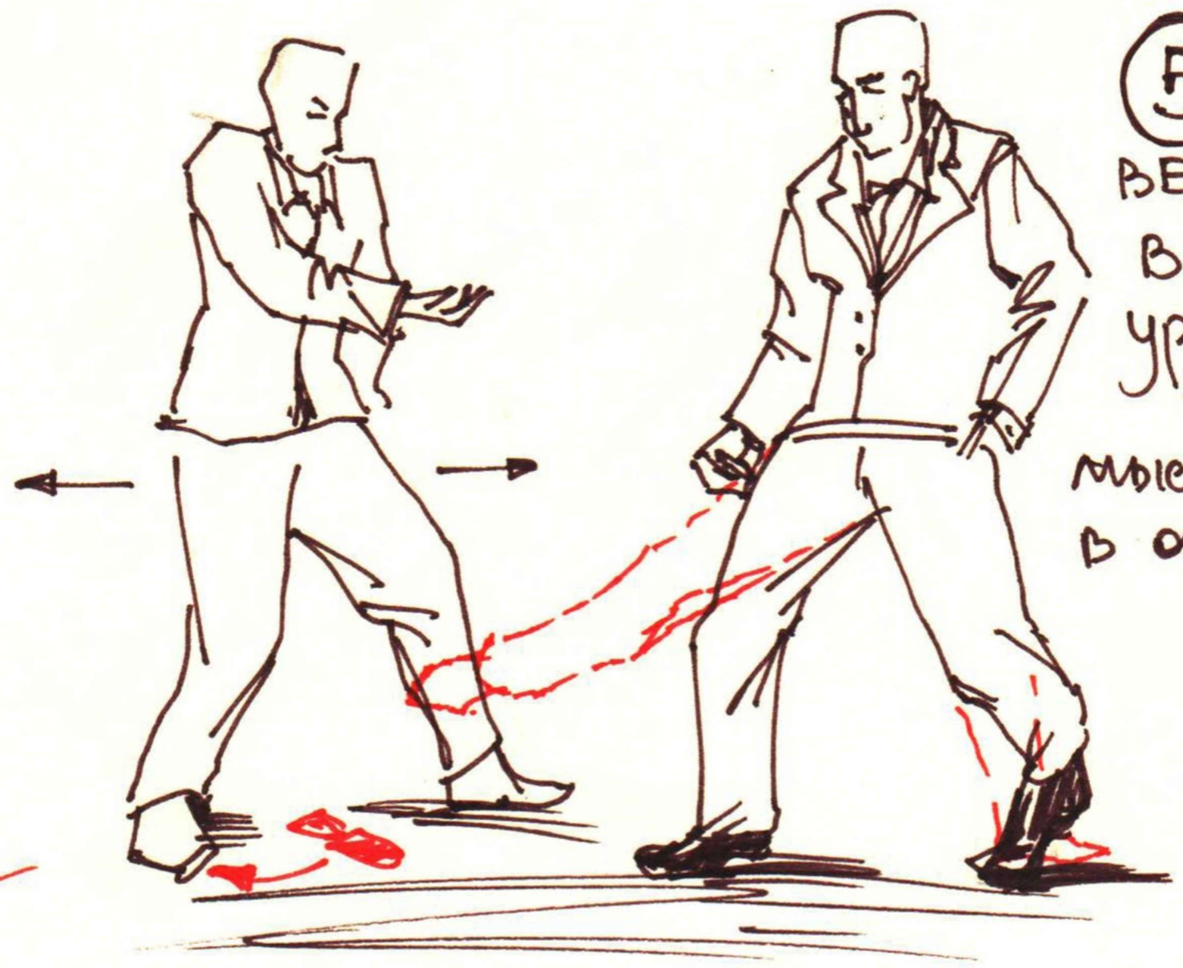
→ Выстроить стойку под парирование и контрудар ведущей рукой

→ Это упражнение делается каждый день, для того, чтобы парирования встали на фантомном уровне памяти!

④ Упражнение с ХУКом

с передней руки — это очень удобный способ „вырубить" противника, который идет на вас.

→ При сближении, выбрать нужный момент и мысленно нанести удар в голову.



⑤ Удар передней ведущей ногой в нижний уровень.

→ Отрабатывается мысленно в людей в окружении или прохожих

→ Отработка производится и на отходе и на атаке.

- Брюс выстраивал позицию ногами так, чтобы при ударе вложить в человека всю массу в удар.

→ Выстраивал ноги так, чтобы человек „прилип" и оставил на месте ногу, которую необходимо атаковать.

→ Человек разворачивается так, что человеку не удобно было отходить.

Раздел 8

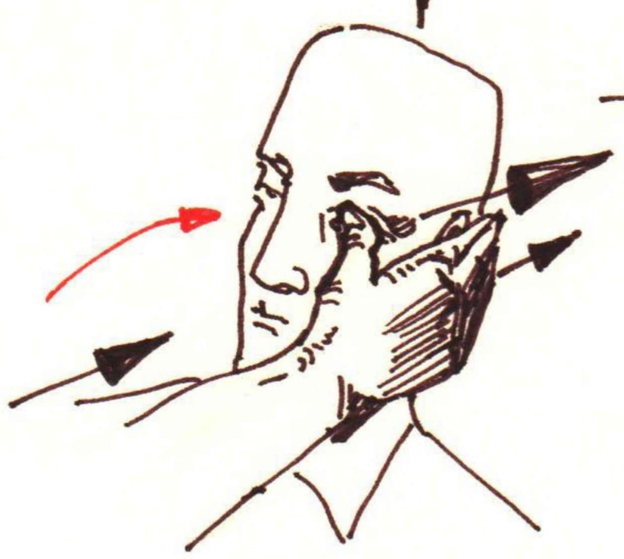
Запрещенная техника

• Брюс Ли считал, что существует два вида поединка:

→ На умуе. Брюс считал, что в драке на умуе нужно себя вести „примично".

→ Бой на смерть. Здесь нужны более эффективные удары:

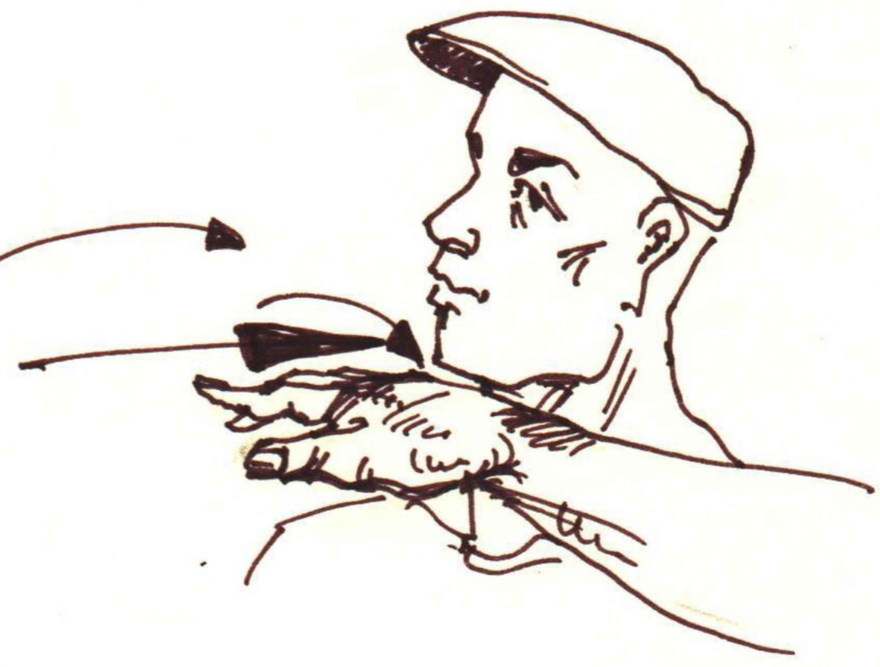
① Удар большим пальцем руки в глаз.

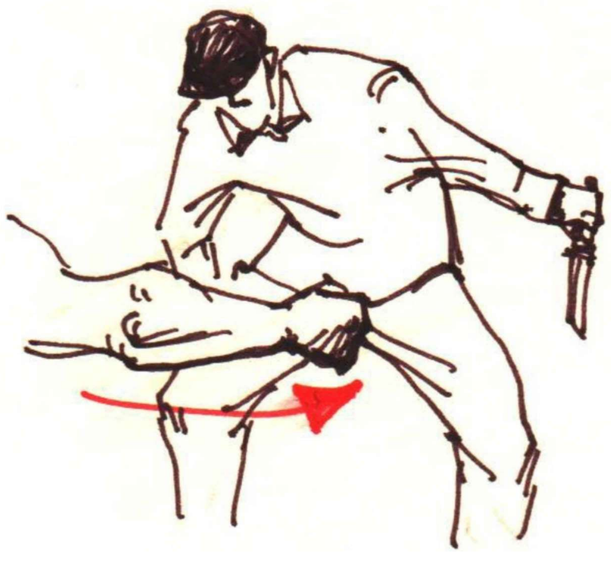


→ Рука выстраивается, как рогатина.

→ В притирку к мису и пальцем впыкается в глаз. → Не промахнешься.

② Удар ребром ладони в кадык





③ Удар ведущей рукой в пах