

# L'Arte di Bruce Lee?

## Il *Jeet Kune Do*

**I**l Jeet Kune Do è il risultato della continua ricerca di Bruce Lee, nel campo dell'Arte Marziale negli anni '60, sia per il combattimento che per il miglioramento di se stessi. In cantonese Jeet significa "intercettare", Kune "pugno" e Do "via": Jeet Kune Do significa, quindi, la "via per intercettare il pugno". Le origini del Jeet Kune Do, risalgono al 1965, quando Bruce Lee insegnava wing chun nella sua palestra ad Oakland, negli Usa. Dopo aver battuto il miglior atleta della comunità cinese, si accorse di quanti limiti avesse il suo modo di combattere ed iniziò ad interessarsi di altre arti marziali studiando diversi modi di combattere, focalizzando il proprio interesse soprattutto su boxe e scherma: pensava che un buon artista marziale, dovesse essere completo. Al contrario di molte credenze popolari, il JKD non è un'unione di più arti marziali o di singole tecniche prese da vari stili ed assemblate tra loro, ma ha un suo programma specifico dove ogni tecnica è stata sviluppata dal suo stesso creatore: Bruce Lee. La posizione, il 'footwork' e altre strategie di movimento del JKD, vengono direttamente dalla scherma come anche il principio di base del JKD: intercettare l'avversario. Il modo di colpire, la rotazione del bacino ed altre tecniche, invece, derivano tutte dal pugilato. Le tecniche dei calci, derivano da discipline come la Muay Thai, la Savate, il Kung Fu. Nel JKD l'individuo è più importante di qualsiasi stile o sistema: uno dei suoi principali scopi risiede nella vera ed auto espressione del singolo individuo, che usa le nozioni teoriche-pratiche apprese, fluendo ed adattandosi di volta in volta alla situazione.

È un'arte marziale improntata totalmente sulla difesa personale. I principi chiave del JKD possono essere: economia di movimento, semplicità, lo strumento più lungo verso il bersaglio più vicino, l'eliminazione o la riduzione di movimenti e bloccaggi passivi, la parte forte del corpo in posizione avanzata, saper essere elusivi con il lavoro di gambe e cercare di ottenere il massimo risultato con il minor dispendio energetico. A fronte di un serio lavoro per acquisire le radici o la struttura base, il fondatore del JKD dava importanza al fatto di migliorare i propri "strumenti" non solo fisici, per arrivare ad una maggior conoscenza di se stessi e



**Stefano Del Brocco**

**Responsabile E.s.k. System® Academy - Istruttore New Cast Axa**

dei propri limiti. Con il passare degli anni Dan Inosanto, l'allievo di Bruce Lee, integrò al Jeet Kune Do, il proprio programma di un'altra arte marziale, chiamata Kali Arnis Eskrima. Quest'ultima studia la difesa da tutte le armi da taglio e da percussione. Da qui, l'evoluzione da Jeet Kune Do Concept, a Jeet Kune Do - Kali Eskrima.

Il Jeet Kune Do è un'arte marziale che può essere praticata da chiunque.

[www.eskystem.com](http://www.eskystem.com) [esk@eskystem.com](mailto:esk@eskystem.com)