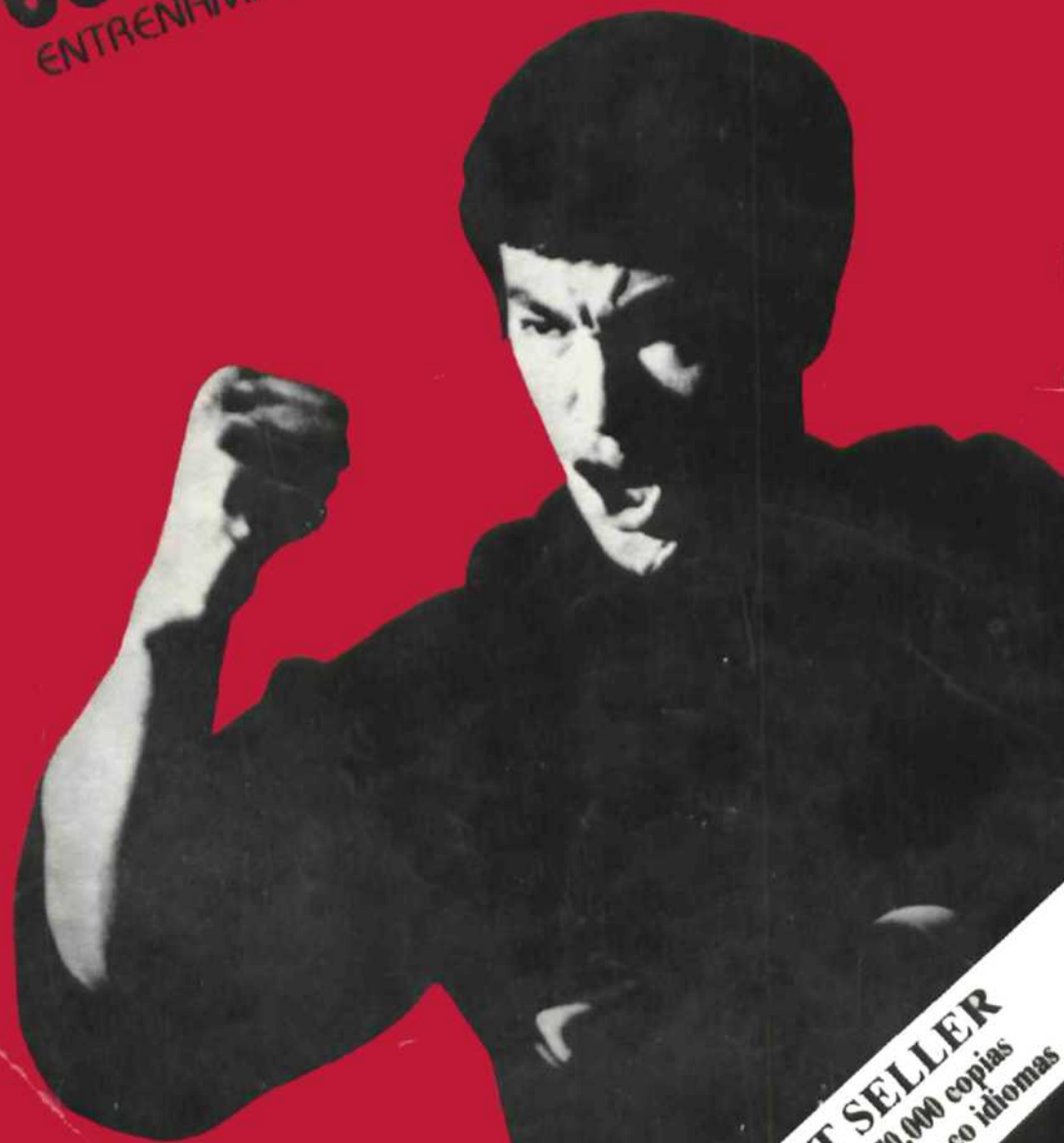


# EL METODO DE COMBATE DE **BRUCE LEE**

ENTRENAMIENTO BASICO

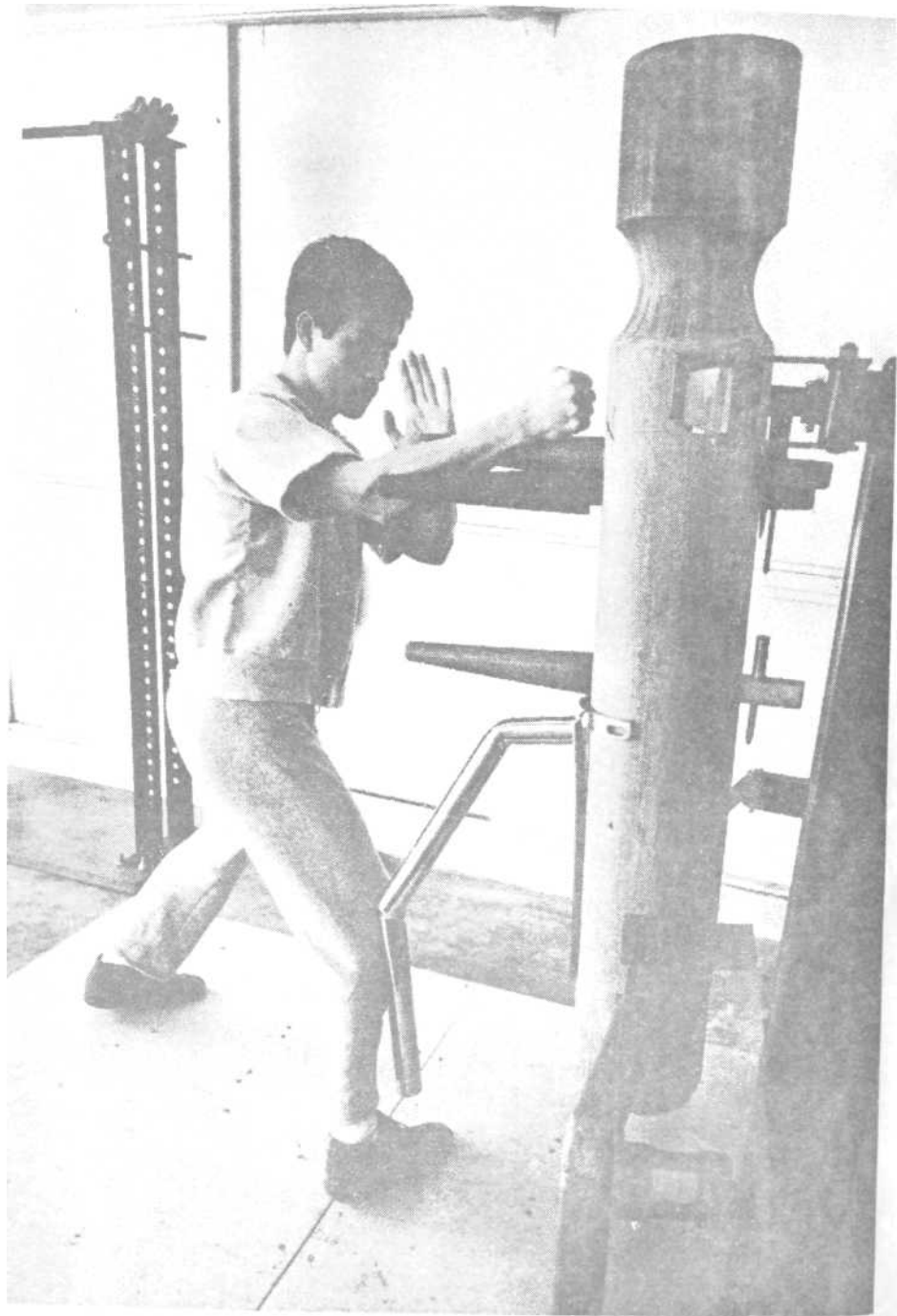


Por Bruce Lee y M. Uyehara

**BEST SELLER**  
más de 270.000 copias  
vendidas en cinco idiomas



**EL METODO DE  
COMBATE DE BRUCE LEE**  
ENTRENAMIENTO BASICO



# EL METODO DE COMBATE DE BRUCE LEE

**ENTRENAMIENTO BASICO**

**Por Bruce Lee y M. Uyehara**

*Poesías por Mike Plane*

## **AVISO**

La publicación de este libro tiene como finalidad preservar un aspecto único de la herencia de las artes marciales. Ni las publicaciones Eyras ni el autor garantizan que las técnicas descritas o ilustradas en este libro sean seguras o efectivas en cualquier situación de defensa personal u otra cualquiera. Usted puede lesionarse si aplica o practica las técnicas de defensa personal ilustradas en este libro, y ni la Editorial ni el autor son responsables de cualquier lesión que pueda ocurrir. Es importante que consulte a un médico con respecto a realizar o no cualquier técnica descrita en este libro.

DEDICATORIA A todos los amigos y estudiantes de Bruce Lee.



TITULO ORIGINAL: BRUCE LEE'S FIGHTING  
METHOD  
BASIC TRAINING

DISEÑO DE PORTADA: Grupo ECAT

TRADUCCIÓN:  
Ricardo Alcaraz Luz Romero

REVISIÓN TÉCNICA:  
José María Fraguas

Copyright © Linda Lee 1977.

Copyright © Edición y traducción española. Editorial Eyras, S. A. Andrés Mellado. 42.  
28015 MADRID (España). Tel. 543 90 77. Fax: 544 63 24.

Reservados todos los derechos de reproducción total o parcial, escrita o audiovisualizada, por ningún medio, ya sea químico, eléctrico o de fotocopia, sin el permiso previo de los editores.

Producción Gráfica: IMPRESION. S. A.  
Ancora. 6. Tel. 467 80 00. Madrid.

ISBN: 84-85269-72-1. Dep. Legal: M-1563-  
1992.

■ *Jeet Kune Do*

*El Jeet Kune Do fue fundado por Bruce Lee  
porque creyó que las artes marciales  
estaban demasiado limitadas.*

*No puedes luchar según patrones, acostumbraba a decir,  
porque un ataque puede ser  
incomprensible e incontrolado.*

*El Jeet Kune Do fue creado por Bruce Lee  
para mostrarnos que el  
viejo arte debe evolucionar.*

*Como el día se convierte en noche y  
la noche en día, el camino de la lucha  
también debe reconvertirse.*

*Bruce Lee desarrolló el Jeet Kune Do,  
pero deseó ¡no haber tenido que  
darle un nombre.*

*Al denominarle Jeet Kune Do  
ya indica que es otra forma de  
artes marciales.*

*Cualquier forma o estilo restringe  
y la absoluta adhesión a él conlleva un conflicto interno.*





## AGRADECIMIENTO

Nuestro sincero reconocimiento a Joe Bodner, que dedicó tanto tiempo al material fotográfico. Nuestro reconocimiento se extiende a aquellos que participaron en la elaboración de estos libros: Dan Inosanto, Ted Wong y Raymond Huang. Todos ellos fueron fieles estudiantes de Bruce Lee.

# INTRODUCCION

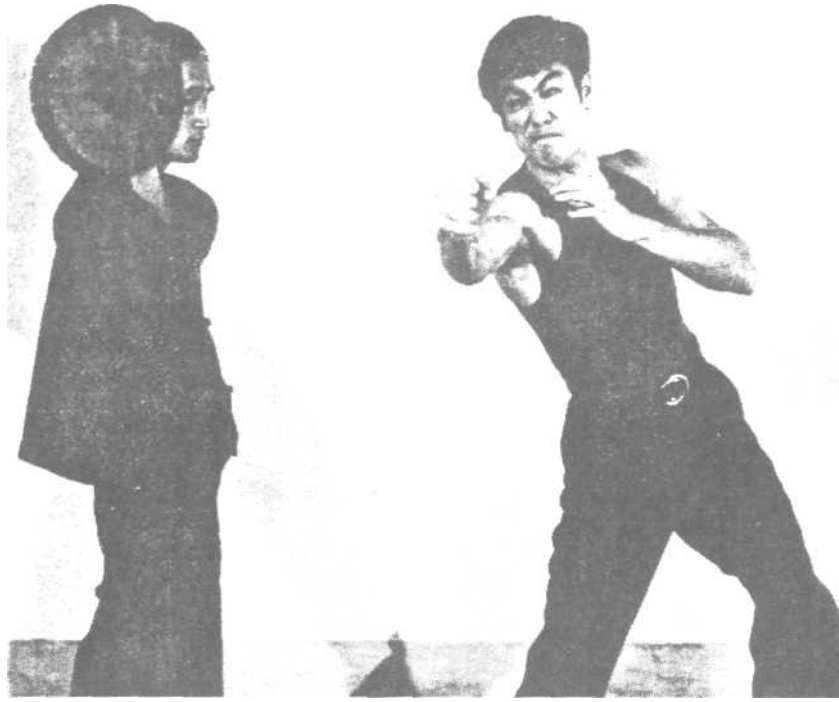
---

Este libro se realizó en 1966 y la mayoría de las fotografías fueron tomadas entonces. El desaparecido Bruce Lee pretendía publicarlo hace años, pero decidió lo contrario cuando supo que determinados instructores de artes marciales estaban utilizando su nombre para promocionarse a sí mismos. Era bastante común escuchar comentarios tales como: «Yo enseñé a Bruce Lee» o "Bruce Lee me enseñó el Jeet Kune Do». Y Bruce, seguramente, ni tan siquiera conocería a estas personas.

Bruce no quería que la gente utilizase su nombre para promocionarse a sí mismos o a sus escuelas con falsas pretensiones. No quería atraer a los estudiantes de esta forma, especialmente a los jóvenes.

Pero después de su muerte, su viuda, Linda, se dio cuenta de que Bruce había contribuido tanto al mundo de las artes marciales que sería una gran pérdida si el conocimiento de Bruce hubiera muerto con él. Aunque el libro nunca puede reemplazar la enseñanza real y el conocimiento que Bruce Lee poseía, te ayudará, como artista serio de artes marciales, a desarrollar tu habilidad en las técnicas de combate

Bruce siempre creyó que todos los artistas de artes marciales se



entrenan intensamente con un solo propósito: para defenderse. No importa si practicamos Judo, Karate, Aikido, Kung-Fu, etc., nuestro último fin es prepararnos para cualquier situación.

Para conseguir tal fin tienes que entrenarte con toda seriedad. Nada debe tomarse a la ligera. «Tienes que golpear o dar patadas al saco con esfuerzos concentrados», solía decir Bruce Lee. «Si vas a entrenarte sin el concepto de que es algo real, te engañarás a ti mismo. Cuando des una patada o un golpe al saco, tienes que imaginarte que realmente estás golpeando a un adversario. Concentrarse realmente, poner el cien por cien en tus patadas y golpes, es el único camino para alcanzar un buen nivel.»

Para entender este libro con más claridad debes leer los otros tres libros que componen esta serie. Uno de ellos es un método de entrenamiento básico y los otros son unas extensas aplicaciones de sus técnicas. La mayoría de las fotografías en este libro y en los otros tres no han sido publicadas con anterioridad. Si no has leído el ■ Tao del Jeet Kune Do», de Bruce Lee (Editorial Eyras), por favor, léelo. Fue pensado para complementar este libro y el conocimiento de ambos libros te proporcionará un cuadro total del arte de Bruce Lee.



# CONTENIDO

<b>CAPITULO I: El ejercicio del luchador .....</b>	<b>14</b>
Ejercicios de resistencia	
Calentamiento Ejercicios de	
flexibilidad Ejercicios	
abdominales	
<b>CAPITULO II: La posición de en guardia .....</b>	<b>28</b>
Posturas	
Equilibrio	
<b>CAPITULO III: Desplazamientos .....</b>	<b>48</b>
Deslizamiento	
Movimientos rápidos	
Tirón Paso lateral	
<b>CAPITULO IV: Entrenamiento de la potencia .....</b>	<b>66</b>
Potencia al golpear	
Potencia de tracción	
Potencia en las patadas	
<b>CAPITULO V: Entrenamiento de velocidad .....</b>	<b>94</b>
Velocidad en golpes de puño	
Golpes sin telegrafiar Velocidad	
en golpes de piernas Estado de	
alerta	

Fuentes:

*El Tao del Jeet Kune Do* por Bruce Lee.

*Boxeo*, por Edwin L. Haislet.

CAPITULO I

# **EL EJERCICIO DEL LUCHADOR**

### *Ejercicios de resistencia*

*Aunque mantengas una actitud apropiada, no será suficiente para evitar una pelea.*

*Aunque tengas un corazón como fortaleza, no existe seguridad de salvar tu vida.*

*Puedes haber dedicado años al entrenamiento en el arte que tanto amas.*

*Pero si te quedas sin aliento en un entrenamiento, ello prueba que la condición de tu estado físico es tal que*

*necesitas mucha más resistencia física, corre dos, tres o más millas cada día, hasta que tu cuerpo pueda soportar más presión.*

*Entonces llegará un día en que verás la luz, mirarás al cielo y luego comprenderás que:*

*«La habilidad en la técnica está bien, Pero no es suficiente para demostrar tu fortaleza.»*

## ENTRENAMIENTO BASICO

### *Ejercicios de Aeróbic*

Uno de los elementos más olvidados por los artistas marciales es el ejercicio físico. Se dedica demasiado tiempo al desarrollo de la habilidad en las técnicas y no el suficiente a la parte física.

La práctica de tu técnica en la lucha es muy importante, pero también lo es mantener tu condición física general. Verdaderamente se necesita de ambas para tener éxito en una lucha real. El entrenamiento es una habilidad para disciplinar tu mente, desarrollar tu potencia y proporcionar una resistencia a tu cuerpo. El entrenamiento adecuado está hecho con el propósito de modelar tu cuerpo y evitar las actividades o sustancias que lo puedan deteriorar o dañar.

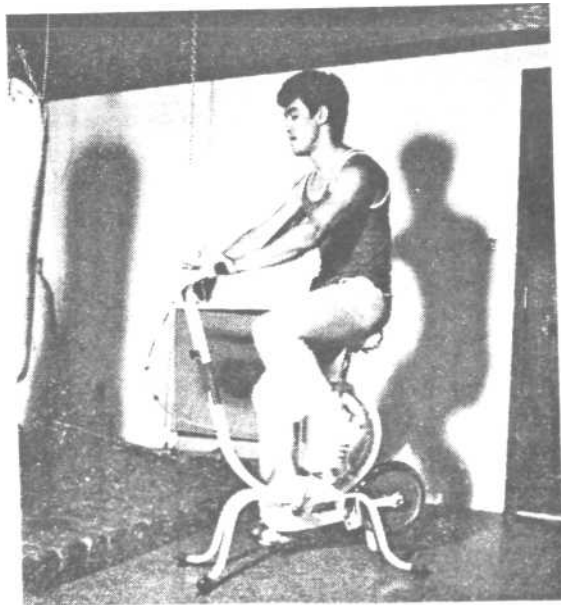
Bruce Lee era un ejemplo de salud. Se entrenaba cada día y comía tan sólo los alimentos adecuados. Aunque bebía té, nunca bebía café; en su lugar, normalmente bebía leche. Era un metódico que nunca permitió que su trabajo interfiriera con su entrenamiento. Incluso cuando fue enviado a la India para localizar unos lugares adecuados para el rodaje de películas, llevó consigo sus zapatillas de correr.

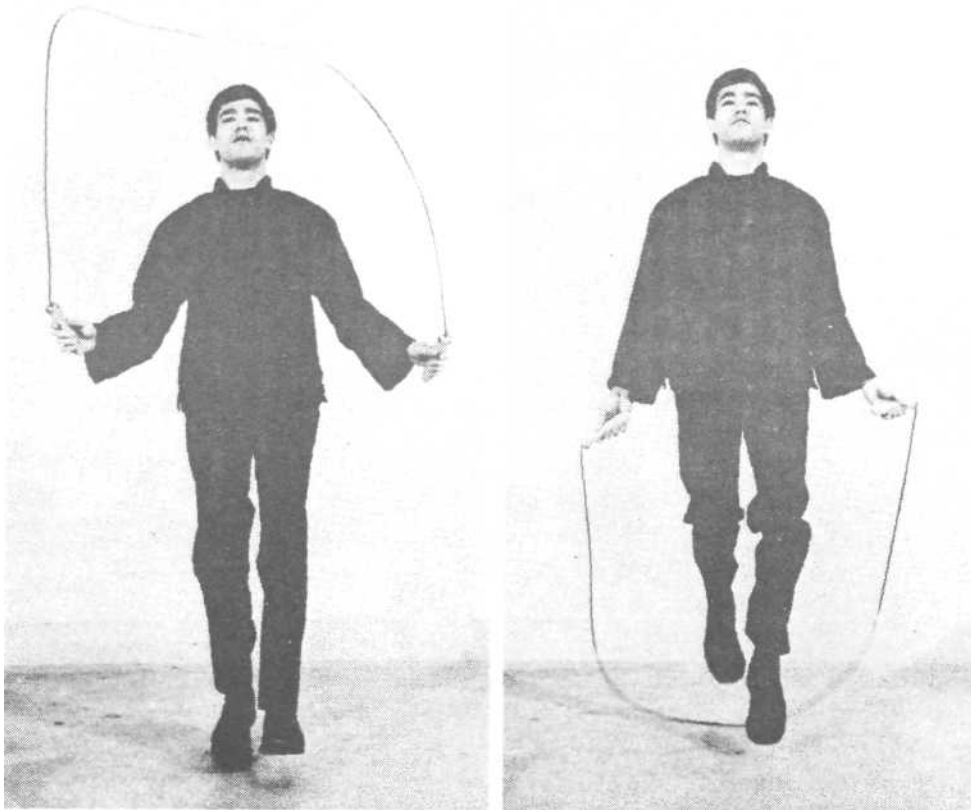
El entrenamiento diario de Lee consistía en ejercicios aeróbicos, además de otros que estaban diseñados para desarrollar su técnica en combate. Variaba sus ejercicios para evitar el aburrimiento. Uno de sus ejercicios favoritos era correr 4 kilómetros cada día en veinticuatro o veinticinco minutos. Cambiaba su ritmo mientras corría; después de varias millas de zancadas constantes e iguales, aceleraba durante algunos metros y después volvía a un correr tranquilo. Entre los cambios en el ritmo de la carrera también desplazaba los pies. A Lee no le importaba dónde corría: en la playa, en los parques o bosques, cuesta arriba o cuesta abajo o sobre carreteras asfaltadas.

Además de correr, también pedaleaba en una bicicleta de entrenamiento para desarrollar su resistencia, piernas y músculos cardiovasculares. Normalmente pedaleaba a toda velocidad: de 30 a 35 kilómetros por hora, continuamente durante cuarenta y cinco minutos o una hora. Frecuentemente pedaleaba en su bicicleta después de correr.

Otro ejercicio de aeróbic que Lee incluía en su programa era la cuerda (comba). Este ejercicio no sólo desarrolla tu resistencia y los músculos de las piernas, sino que también mejora tus desplazamientos. Tan sólo últimamente los fisiólogos han sabido, mediante muchas pruebas, que saltar a la comba es más beneficioso







que el jogging. Diez minutos de saltar a la comba equivalen a treinta minutos de jogging. Ambos son ejercicios muy beneficiosos para el sistema cardiovascular.

Saltar a la comba es uno de los mejores ejercicios para desarrollar un sentido de equilibrio. Primero salta sobre un pie, manteniendo el otro al frente. Después cambia tu pie, saltando sobre el pie alternado a cada giro de la comba desde un ritmo normal a un ritmo realmente rápido. Haz mínimo el giro de tus brazos; en su lugar utiliza tus muñecas para hacer girar la cuerda. Levanta ligeramente tu pie por encima del suelo, justo lo suficiente como para que la comba pase. Salta durante tres minutos (equivalente a un asalto), después descansa solamente durante un minuto, antes de continuar con otro asalto. Tres asaltos son suficientes para un buen ejercicio. Cuando ya estés acostumbrado a saltar a la comba, puedes prescindir del período de descanso y realizar ejercicio directamente hasta llegar a los treinta minutos. La mejor comba está hecha de cuero con mangos giratorios.

Otros ejercicios de resistencia son el boxeo de sombra y el

combate de entrenamiento (sparring). El boxeo de sombra es un buen ejercicio de agilidad que también incrementa tu velocidad. Relaja tu cuerpo y aprende a moverte con facilidad y suavidad. Al principio concéntrate en la correcta ejecución técnica y muévete con ligereza hasta que llegue a ser algo natural y confortable; después trabaja más rápido y con mayor dureza. Es una buena idea comenzar tu entrenamiento con un boxeo de sombra para soltar tus músculos. Imagínate que tu peor enemigo está delante de ti y tú vas a destruirle. Si utilizas con intensidad tu imaginación puedes imbuir en ti una situación de lucha casi real. Además de desarrollar tu resistencia, el boxeo de sombra incrementa tu velocidad, crea ideas y establece técnicas para ser usadas espontánea e intuitivamente. Hacer varios asaltos es el mejor modo de aprender el juego de los deslizamientos apropiados.

La mayoría de los principiantes son demasiado perezosos para motivarse a sí mismos. Tan sólo mediante un ejercicio duro y continuo desarrollarás tu resistencia. Tienes que ejercitarte hasta llegar al agotamiento («sin aliento» y esperar tener agujetas dentro de un día o dos). El mejor método de entrenamiento para la resistencia parece ser un período dilatado de ejercicio en el que se intercalan muchas acciones breves pero de alta intensidad. Los ejercicios de resistencia deben hacerse gradualmente e incrementarse con precaución. Seis semanas en este tipo de entrenamiento es el mínimo para cualquier deporte que requiera un alto grado de



resistencia. Lleva años llegar a un estado físico óptimo y desgraciadamente la resistencia se pierde rápidamente cuando dejas de realizar ejercicios para un alto rendimiento físico. De acuerdo con algunos médicos expertos pierdes la mayoría del beneficio de tus ejercicios si dejas pasar más de un día entre los entrenamientos.

### *Calentamiento*

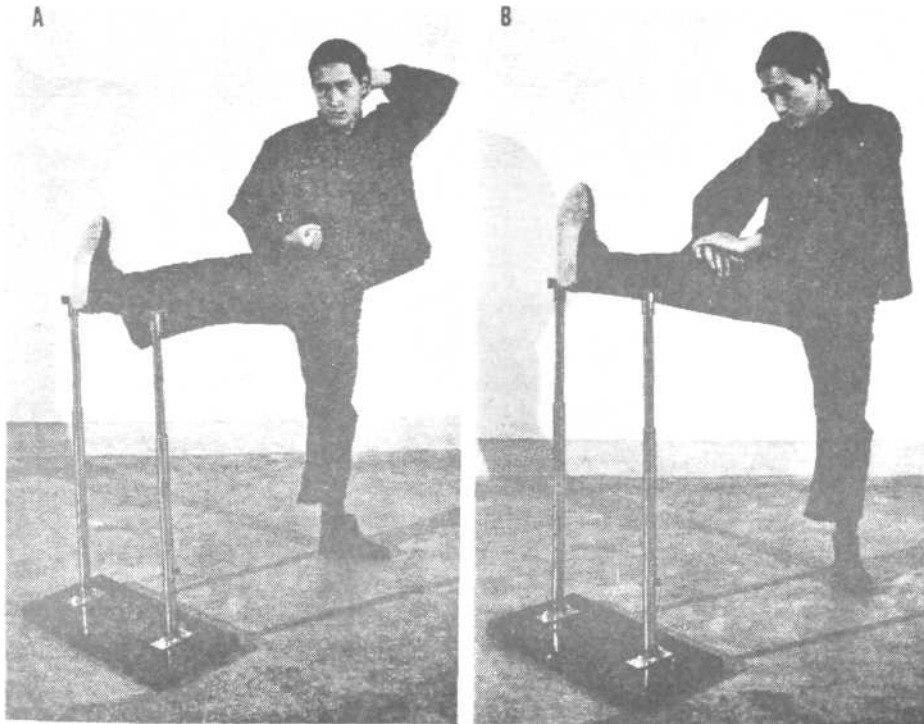
Para calentarte elige ejercicios fáciles y ligeros para soltar tus músculos y prepararlos para un trabajo más agotador. Además de mejorar tu rendimiento, los ejercicios de calentamiento son necesarios para evitar una lesión en tus músculos. Ningún atleta inteligente utilizará sus manos o piernas violentamente sin primero calentarlas con cuidado. Estos ejercicios ligeros deben parecerse a los ejercicios más duros que vendrán a continuación.

¿Durante cuánto tiempo debes calentarte? Esto depende de muchos aspectos. Si vives en una zona fría, o durante un invierno frío, tienes que realizar unos ejercicios de calentamiento más largos que quien vive en un clima más cálido. Se recomienda un calentamiento más largo por las mañanas que por las tardes. Generalmente cinco o diez minutos de ejercicio de calentamiento son adecuados, pero algunas personas necesitan mucho más. Un bailarín de ballet necesita como mínimo dos horas. Comienza con movimientos muy básicos, incrementando gradualmente la actividad e intensidad, hasta que está preparado para hacer su aparición ante el público.

### *Ejercicios*

Bruce Lee se dio cuenta que algunos ejercicios pueden ayudarte mucho en tu rendimiento, y otros pueden impedir o incluso perjudicar tu ejecución de técnicas. Descubrió que los ejercicios beneficiosos son aquellos que no causan una tensión antagónica en tus músculos. Tus músculos responden de forma diferente a ejercicios diferentes. Durante un ejercicio estático o lento, tal como apoyo sobre las manos o levantamiento de pesas, los músculos a ambos lados de las articulaciones actúan con fuerza para colocar el cuerpo en una posición adecuada. Pero en una actividad rápida, tal como la carrera, el salto o el lanzamiento, los músculos que cierran las articulaciones se contraen y los músculos directamente opuestos se alargan para permitir el movimiento. Aunque existe aún tensión en ambos músculos, el esfuerzo es considerablemente menor en los que se estiran.

Cuando existe una tensión excesiva o antagónica en los músculos que alargan, se impide y se debilita tu movimiento. Actúa como un freno, causando una fatiga prematura, generalmente sólo asociada con una nueva actividad que requiera diferentes músculos para realizarse. Un atleta natural coordinado es capaz de realizar con facilidad cualquier actividad deportiva porque se mueve con una tensión antagónica reducida. Por otra parte, el novato actúa con una tensión y esfuerzo excesivos, produciendo una gran cantidad de movimientos inútiles. Aunque esta característica de coordinación es más un talento innato en algunos, todos pueden mejorarla mediante un entrenamiento intensivo.



He aquí algunos de los ejercicios que puedes adoptar en tu entrenamiento diario. Para tu flexibilidad sitúa tu pie sobre una barra u objeto como indican las fotografías A, B y C, manteniendo tu pierna horizontal con respecto al suelo; puede estar ligeramente más alto o más bajo, dependiendo de tu flexibilidad.

El principiante no debe intentar ningún ejercicio brusco.

En su lugar, después de situar tu pie sobre la barra, mueve sólo los dedos de los pies hacia ti, manteniendo tu pie extendido, flexionado como indica la fotografía A. Después de unos minutos, cambia de pie. En unos pocos días, en cuanto se suelten los

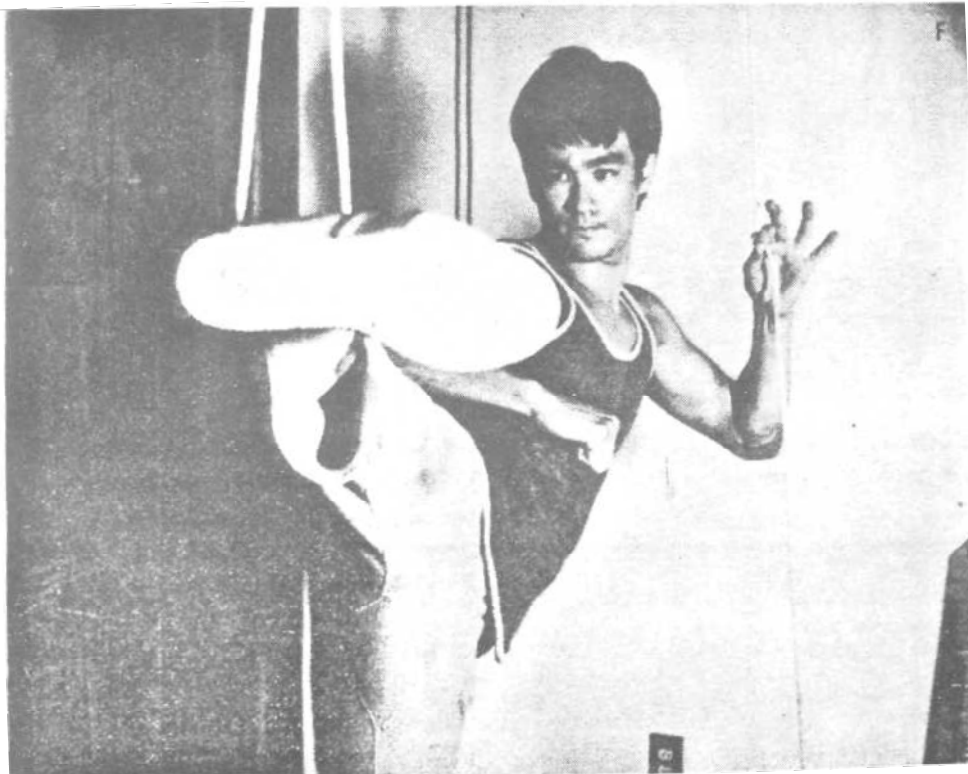


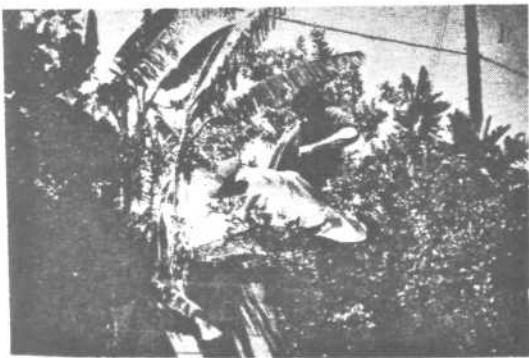
músculos de tu pierna, puedes proceder a pasar a la fase siguiente, como indica la fotografía B. Aprieta tu rodilla para mantener tu pierna estirada, inclínate hacia delante desde la cadera, todo lo que te sea posible sin lesionar tus músculos. A partir de este ejercicio procede a imitar la fotografía C. Manteniendo derecha tu pierna extendida, empuja con tu mano hacia abajo. Cuando vayas progresando notarás que también estás comenzando a inclinarte hacia delante, poniendo más carga sobre los músculos de tu pierna. Finalmente serás capaz de tocar la punta de tus dedos como indica la fotografía D. Después de algunos meses serás capaz de abarcar con tu mano el pie, según indica la fotografía E, incluso con el soporte más levantado.

Otros ejercicios de flexibilidad de piernas incluyen la abertura de piernas y las elevaciones de piernas, como indica la fotografía F. Para hacer este ejercicio utiliza una cuerda larga sujeta mediante una polea. Un lado rodeará tu pie. Tira del otro extremo de la cuerda hasta la máxima altura que soporten los músculos de tu pierna sin hacerte daño. Trata de mantener tu pie alineado horizontalmente durante el ejercicio. Este ejercicio permite dar patadas laterales altas. Debes alternar tus piernas en todos estos ejercicios.



23







Los alumnos avanzados a quienes les gusta dar patadas excepcionalmente altas pueden progresar mediante ejercicios de trampolín. En la fotografía G, Lee utiliza dos pesas ligeras y salta muy alto para desarrollar tanto el equilibrio como el resorte de las piernas. Una vez que puedes controlar tu cuerpo en el trampolín, intenta hacer una abertura de piernas como indica la fotografía H una patada alta frontal en la fotografía I y una patada lateral en la fotografía J.

Otros ejercicios de flexibilidad incluyen los estiramientos del cuerpo. Después de que ya has desarrollado la elasticidad en los músculos de las piernas, debes ser capaz de estirar tu cuerpo hacia atrás todo lo posible, doblándolo posteriormente hacia delante todo lo que puedas hasta que tu cabeza toque las rodillas: fotografías K, L y M.



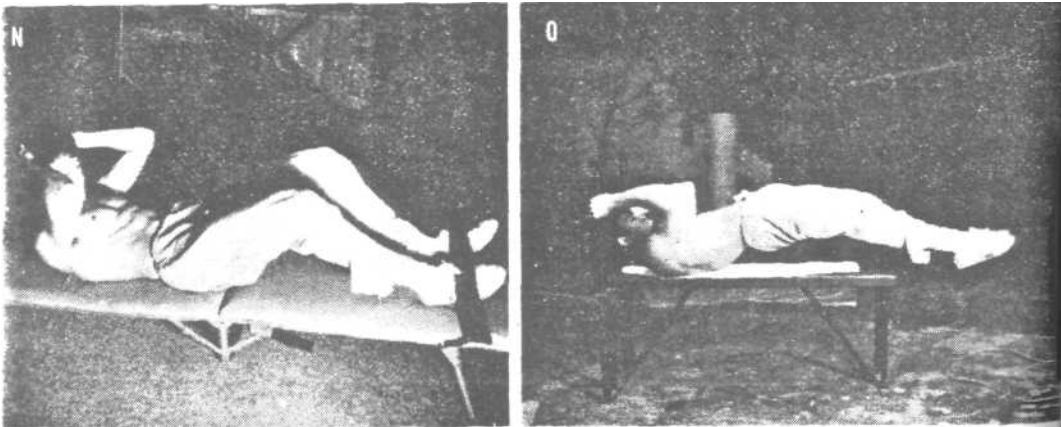
### ***Ejercicios abdominales***

Nadie podía dejar de fijarse en los músculos abdominales de Lee. «Una de las fases más importantes de la lucha», acostumbra a decir, «es entrenarte en combate (sparring). Para poder combatir, tienes que ser capaz de soportar puñetazos en la zona central de tu cuerpo». Para hacer esto, Lee ejecutaba varios ejercicios, lo que tú también puedes adoptar. Los más conocidos son las elevaciones de tronco en una plancha inclinada, como indica la figura N (véase página 26). Sujeta los pies, dobla las rodillas y después de colocar tus manos detrás de la cabeza, levanta tu cuerpo hacia los pies. Hazlo tantas veces como puedas hasta que sientas cansancio en el abdomen. Después de realizar de 50 a 100 repeticiones, puedes colocar un peso en forma de disco o mancuerna detrás de tu cuello y hacer estas elevaciones.

Otra forma excelente de hacer elevaciones de tronco es sentarse

en el borde de un banco, alguien que te sujete los tobillos y bajar tu cuerpo hacia el suelo todo lo que puedas. Este ejercicio estira mucho más tu sección media, pero es más difícil de hacer. Si tienes una barra de espalderas, también puedes desarrollar tus músculos abdominales colgándote de la barra con ambas manos y levantando lentamente ambas piernas hasta que estén extendidas horizontalmente. Mantén en esta posición todo lo que sea posible y trata de batir tu última marca cada vez que hagas el ejercicio. Cómprate uno de esos relojes de cocina para que te ayude a controlar el tiempo.

Otro ejercicio excelente es la elevación de piernas. Túmbate en el suelo, mantén tu espalda pegada al suelo empujando hacia dentro la sección media de tu cuerpo y levanta ligeramente la cabeza hasta que puedas verte los pies. Mantén las piernas juntas y derechas. Después levántalas hacia arriba, despacio y tal alto como te sea posible. Luego, despacio, bájalas al suelo.



Para sacar el máximo provecho de este ejercicio, no dejes que los pies toquen el suelo, mantenlos unos centímetros por encima del pavimento y comienza a levantarlos después otra vez. Haz tantas repeticiones como te sea posible. Si tienes un banco, puedes hacer el ejercicio que indica la fotografía O. Este ejercicio también es bueno para tus músculos lumbares.

Una ventaja del ejercicio abdominal es que puedes hacerlo mientras realizas otras actividades. Por ejemplo, Lee acostumbraba a mirar la televisión mientras estaba tumbado en el suelo, con su cabeza ligeramente levantada y manteniendo sus pies estirados y ligeramente por encima del suelo.

Para endurecer tu sección media toma un balón medicinal y haz que alguien lo deje caer sobre tu vientre, como indican las fotografías P y Q. Para variar este ejercicio también puedes hacer



que alguien te lo lance directamente a tu zona media. Deja que el balón golpee tu cuerpo antes de cogerlo. Véanse las fotografías R y S.

Si haces el entrenamiento solo, puedes utilizar el saco pesado como un sustituto del balón medicinal. Balancea el saco pesado y deja que te golpee el cuerpo. Puedes elegir el lugar del impacto moviéndote bien hacia delante o hacia atrás. Si quieres un impacto más fuerte, haz oscilar el saco con más fuerza.

En tu vida diaria existe siempre una oportunidad para más ejercicios suplementarios. Por ejemplo, estaciona tu coche a varias manzanas de tu punto de destino y camina con rapidez. Evita tomar el ascensor utilizando en su lugar las escaleras. Mientras subes las escaleras puedes hacer un buen ejercicio, bien subiéndolas corriendo o bien saltando un peldaño o dos.

CAPITULO II

# **LA POSICION DE EN GUARDIA**

### *Una posición perfecta*

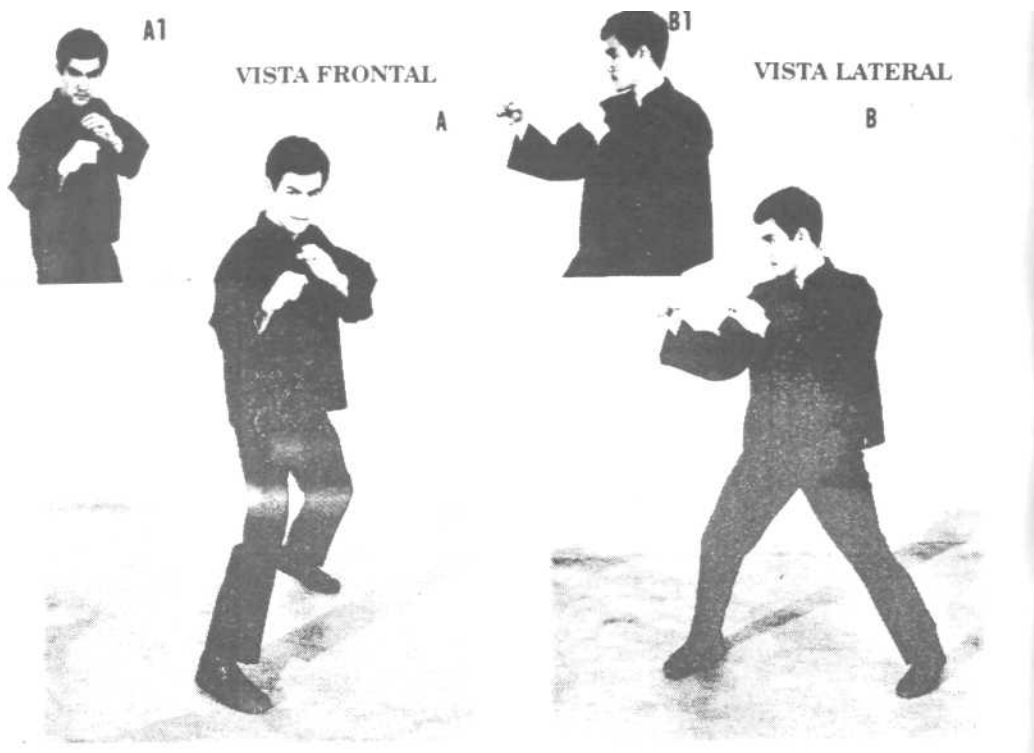
*Una posición estrecha te da velocidad,  
pero te deja desequilibrado, algo que no necesitas.*

*Una posición demasiado amplia te da potencia,  
pero pronto te darás cuenta de que eres algo más  
lento.*

*Debe de existir una posición que puedas utilizar  
que te mantenga en equilibrio y sea elegante.*

*La posición perfecta que no se presta a confusión  
es la posición de en guardia, que no tiene  
inconvenientes.*

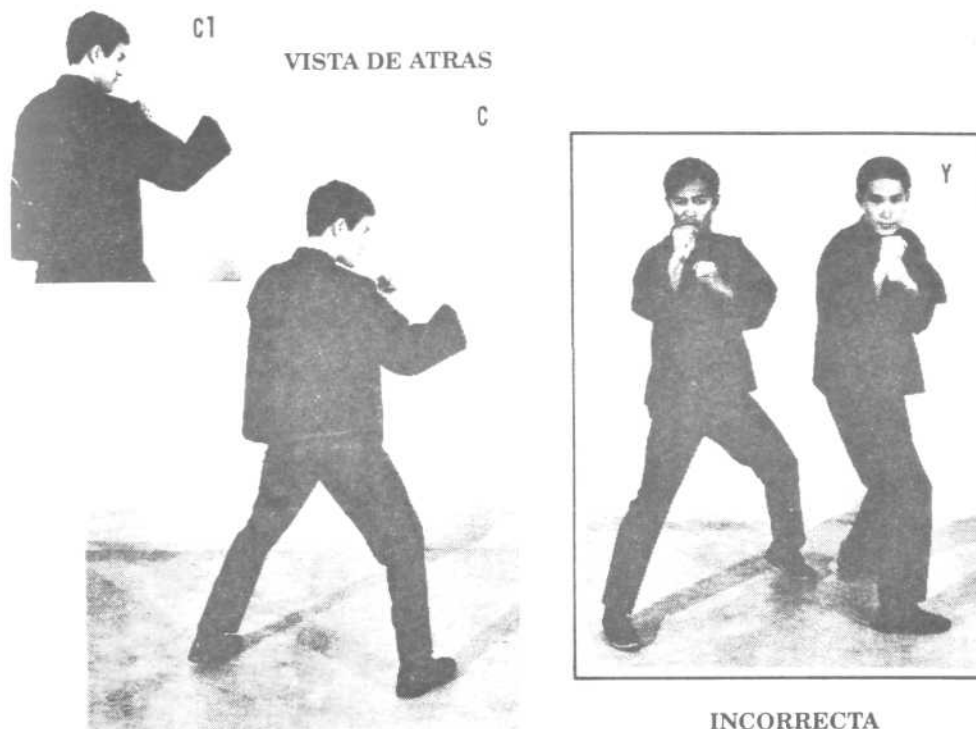
*Puedes actuar con comodidad de movimientos y  
quedando libre de cualquier impedimento.*



### POSICION DE EN GUARDIA

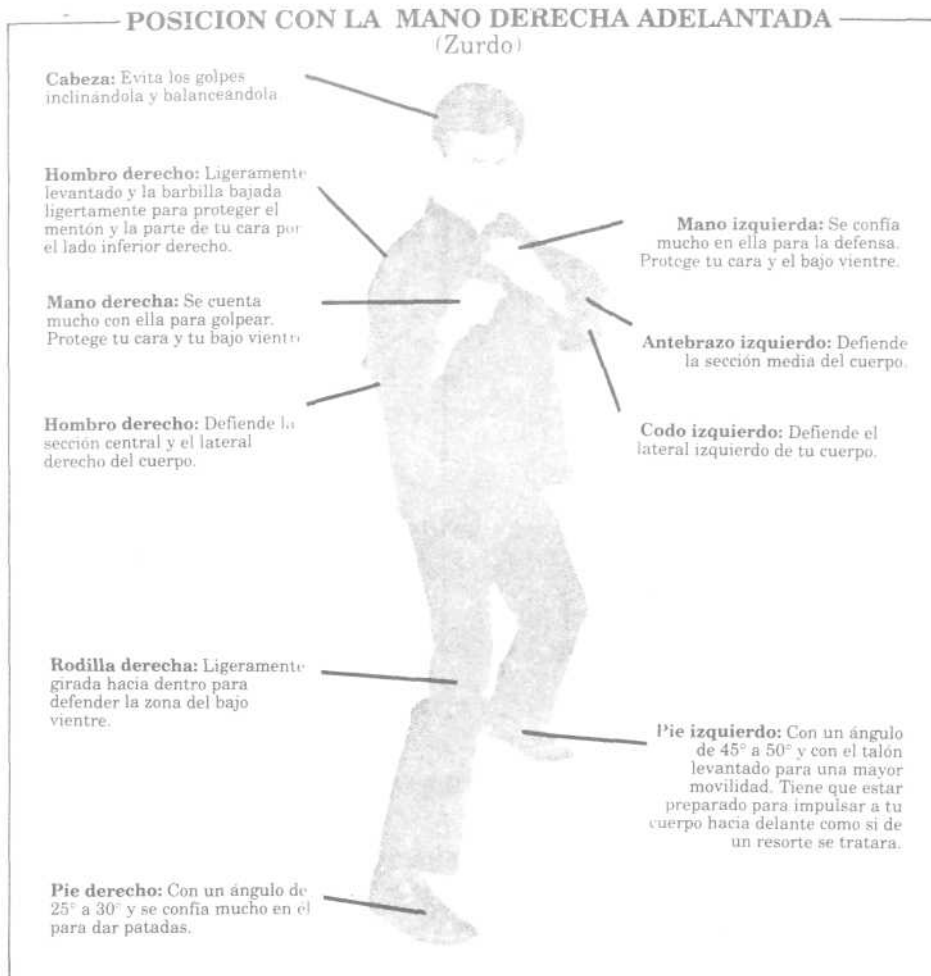
La posición más efectiva del Jeet Kune Do para atacar y defender es la posición de en guardia. Esta posición semiagachada es perfecta para luchar porque tu cuerpo está dispuesto en cualquier momento, en una posición confortablemente equilibrada para atacar, contrar o defenderse, sin cualquier movimiento de preaviso. Proporciona a tu cuerpo una comodidad total y un relajamiento. Pero a la vez te permite un tiempo de reacción muy rápido. Desde esta posición el movimiento no es brusco, sino suave, y prepara tu siguiente movimiento sin ninguna clase de restricción. Origina una ilusión o «cuerpo de póquer» para tu contrario, disimulando los movimientos que planeas.

La posición de en guardia es perfecta para la movilidad. Te permite dar pasos pequeños para adquirir velocidad y un equilibrio controlado mientras cierras la distancia hacia tu contrario y disimulas tu sincronización (timing). Ya que la mano y el pie adelantados son los más cercanos al blanco, el 80 por 100 de los golpes son dados por ellos. Bruce Lee, un diestro natural, adoptaba la posición «de zurdo» porque creía que el pie y mano más fuertes tenían que hacer la mayor parte del trabajo.



Es importante la posición de tus brazos, pies y cabeza. Desde la posición del zurdo, la barbilla y el hombro deben encontrarse a medio camino; el hombro derecho levantado 2 ó 4 centímetros y la barbilla bajada aproximadamente la misma distancia. En esta posición los músculos y la estructura de los huesos están en el mejor alineamiento posible, protegiendo la punta de la barbilla. En la pelea cuerpo a cuerpo, la cabeza se mantiene verticalmente, con el borde de la barbilla apretado contra la clavícula, y un lateral de la barbilla está oculto por el hombro adelantado. Tan sólo en maniobras defensivas raras y extremas estaría el mentón oculto por el hombro adelantado. Esto angularía la posición de tu cabeza y se giraría tu cuello en una posición nada natural. Luchar en esta posición tensaría el brazo y hombro adelantado, impidiendo una acción libre y causando fatiga porque te faltaría el apoyo de los músculos y una alineación recta de los huesos.

La posición de la mano adelantada puede colocarse ligeramente por debajo de la altura del hombro, como indican las fotografías A y A1 (fotografía frontal). En las fotografías B y B1 (vista lateral) presta mucha atención a la extensión de ambas manos de Lee, derecha e izquierda. Las fotografías C y C1 ofrecen otra vista desde

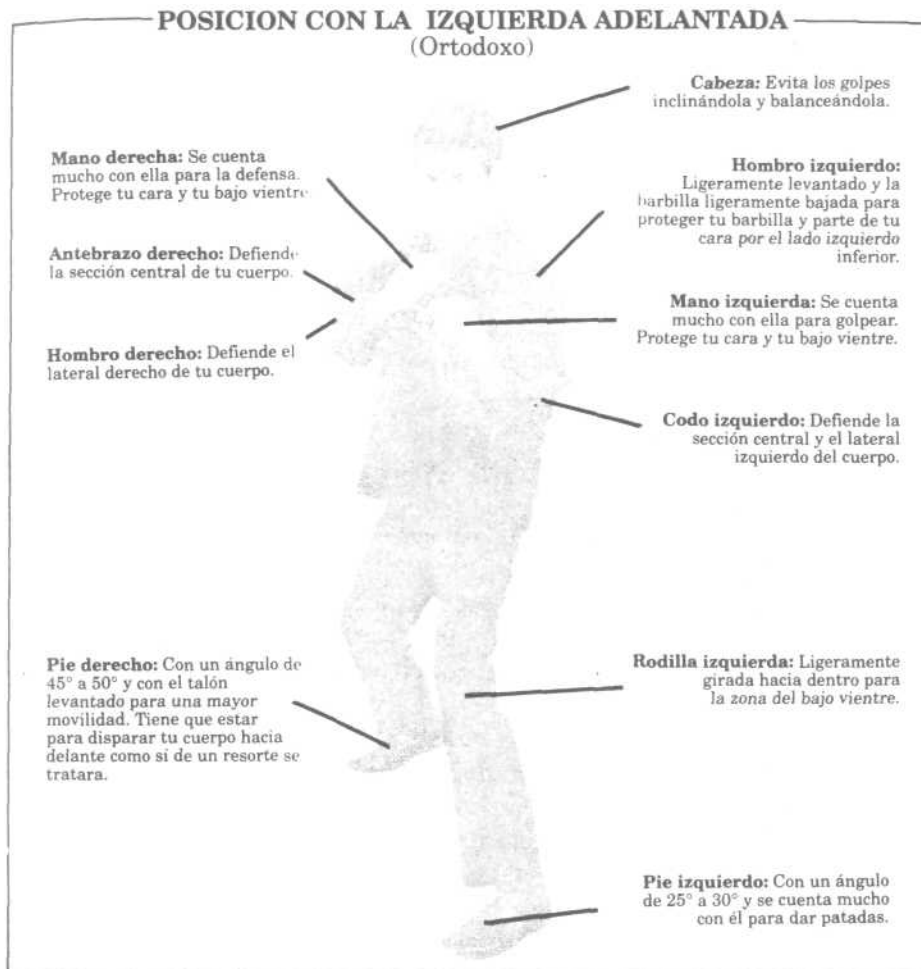


atrás de su posición mostrando su mano adelantada con más claridad.

En la fotografía Y ambos luchadores están incorrectamente en la posición de en guardia. La persona de la izquierda tiene su pie derecho muy separado y expone demasiado su cuerpo. La persona de la derecha tiene su pie derecho demasiado alejado hacia su izquierda, restringiendo su movimiento y manteniéndose desequilibrado.

A veces, pero rara vez, puedes adoptar la posición de línea baja, sin nada adelantado porque muchos luchadores no están preparados para este tipo de defensa. Este tipo de posición puede confundir a tu contrario y estorbar mucho su asalto ofensivo y hasta cierto punto impedirselo. Tu cabeza expuesta es ahora un blanco,





pero puede quedar protegida mediante movilidad y por el mantenimiento de la distancia con respecto al oponente.

La mano de atrás se mantiene a 9 centímetros de tu cuerpo, en la posición de en guardia, con el codo protegiendo las costillas flotantes, y el antebrazo, rozando ligeramente tu cuerpo, defiende la sección media.

La mano de atrás está alineada con el hombro adelantado y situada casi sobre el pectoral de este hombro.

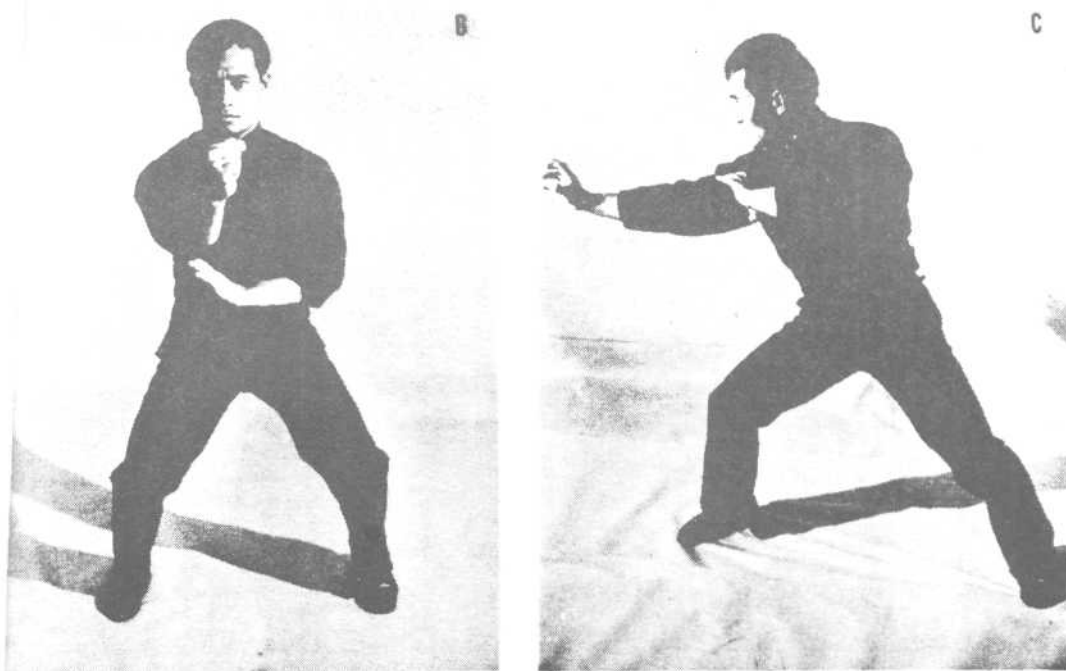
El pie adelantado dicta la posición del tronco. Si el pie adelantado está adecuadamente colocado, entonces el tronco automáticamente toma la posición correcta. Es importante que el tronco forme una línea recta con la pierna adelantada. Si el pie adelantado está girado hacia dentro, el cuerpo en consecuencia se mueve en la misma dirección, presentando un blanco estrecho al contrario. Sin



embargo, si el pie adelantado está girado hacia fuera, el cuerpo queda totalmente frontal, presentando un blanco más grande. Para la defensa, obviamente el blanco estrecho es más ventajoso, pero el «abrirse» se adapta mejor para lanzar algún tipo de ataques.

En tu posición es esencial la buena forma. Te permite actuar de la manera más eficaz con un mínimo de movimientos y de energía desperdiciada. Elimina los movimientos superfluos y la actividad muscular que produce el agotamiento sin sacar ningún provecho. Tanto tus brazos como tus hombros deben estar relajados y sueltos para lanzar repentinamente y con brusquedad tus puños como estocadas con una espada. Mantén tu mano adelantada o las dos manos en un movimiento continuo «de balanceo», pero mantente siempre cubierto mientras lo haces. La mano adelantada debe estar en movimiento continuo, saliendo y entrando como la lengua de una serpiente preparada para morder. Este movimiento amenazador mantiene a tu contrario en una situación de desconcierto.

Recuerda que si te tensas pierdes el equilibrio, la sincronización y la flexibilidad que son consustanciales a todos los luchadores hábiles. Aunque relajarse sea una forma física, está controlada por tu cerebro. Tienes que aprender, mediante un esfuerzo consciente, a dirigir tu pensamiento y tu cuerpo a este nuevo hábito de actividad muscular. Relajarse es un estado de tensión muscular. Es normal tener un ligero grado de tensión en los músculos cuando realices cualquier actividad física. Pero tus músculos antagonicos deben mantener un grado bajo de tensión para realizar movimientos coordinados, sutiles y eficaces. Mediante una práctica constante puedes adquirir este sentimiento de relajarte a



voluntad. Una vez que lo hayas adquirido, debes inducir esta actitud en un entorno de tensión creada potencialmente.

Utiliza un espejo para comprobar constantemente tu postura, la posición de las manos y los movimientos. Observa tu posición, comprueba si se parece a la de un gato, con la espalda ligeramente alta, la barbilla baja, con el hombro adelantado ligeramente alto y preparado para saltar. Contrae parcialmente tus músculos abdominales. Protege tus flancos con tus codos y no dejes ninguna abertura por la que pueda golpear tu contrario. La posición de guardia está considerada como la posición más segura. En JKD es la posición más favorable para dar patadas, golpear y aplicar la fuerza del cuerpo.

He aquí a continuación algunos errores en las posiciones: A: La pierna derecha está demasiado alejada y estorbará sus movimientos, especialmente porque el peso está en el pie de atrás. Con ambas manos en las caderas, deja una abertura muy amplia para un ataque a la parte superior del cuerpo y a la cabeza.

B: Su posición está demasiado frontal y puede ser desequilibrado fácilmente. También queda restringido para una penetración profunda en sus contras.

C: Una posición alargada con una pierna adelantada y un pie extendido le coloca en una posición vulnerable. La parte adelantada del cuerpo está abierta a los ataques; la mano extendida está inmovilizada y al retirar las manos telegrafía sus intenciones.

D: Ambas manos están demasiado extendidas. Su brazo retrasado se mantiene demasiado elevado y deja su cuerpo descubierto.

D



E

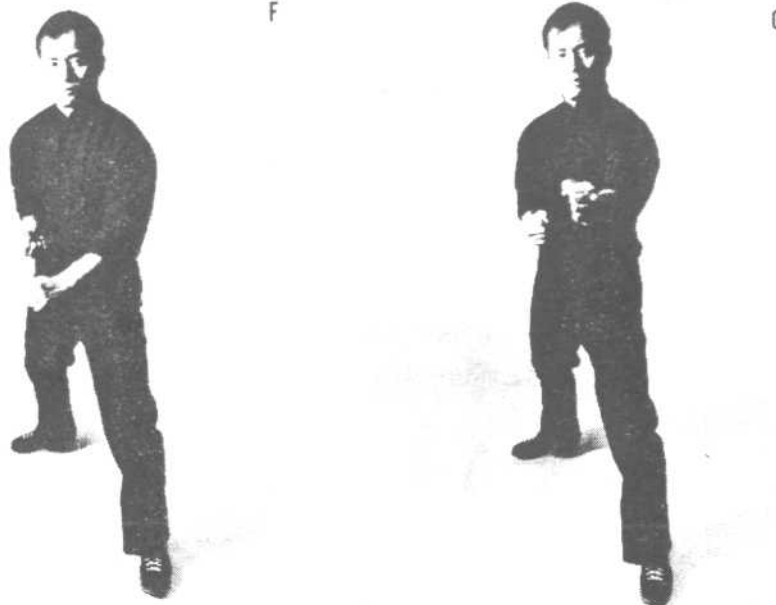


H



I





Su mano frontal está demasiado extendida para comenzar cualquier tipo de ataque.

E: El estar demasiado de perfil le impide una penetración profunda en el ataque o al retirarse. Puede ser desequilibrado con facilidad.

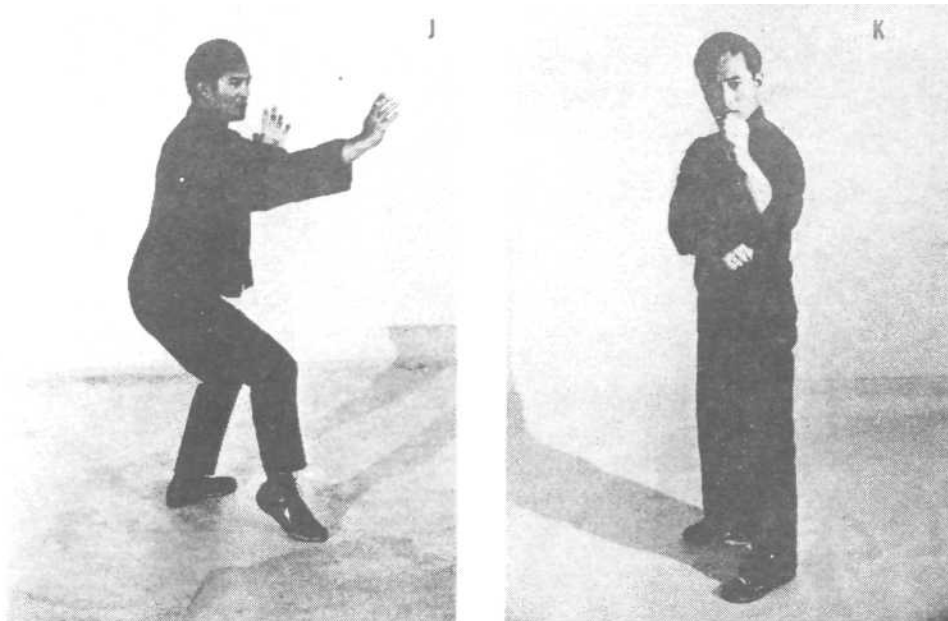
F: Ambos brazos están colocados demasiado bajos, dejando expuestos su tronco y cabeza.

G: El cuerpo está demasiado rígido; la mano adelantada está demasiado extendida para atacar y la mano retrasada está demasiado baja para proteger los golpes a la cabeza.

H: La posición está demasiado abierta para cualquier tipo de movilidad. Es difícil atacar sin telegrafiar desde esta posición, y la zona del bajo vientre queda expuesta ante una patada frontal.

I: El brazo derecho está colocado demasiado alto y deja expuesta la zona de las costillas. La mano está demasiado extendida para lanzar cualquier tipo de ataque.

J: La posición del gato restringe los movimientos, especialmente el paso lateral hacia la derecha si se está en la posición de derecha adelantada. En segundo lugar, cualquier golpe lanzado desde esta posición no tendrá potencia, porque el peso está totalmente sobre el pie de atrás.



K: La posición es demasiado estrecha. Elimina la flexibilidad del juego de pies. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas para un movimiento con flexibilidad y explosivo.

L: Como en la posición del gato, se coloca demasiado peso sobre el pie retrasado, y esto restringe la movilidad hacia delante, especialmente con una posición amplia. Para lanzar un golpe se tiene que desplazar el peso hacia el pie adelantado y telegrafiar la intención.

M: Demasiado peso sobre el pie adelantado podría producirle el desequilibrio ante un barrido. Una posición demasiado extendida también es vulnerable ante una patada a la rodilla o a la espinilla.

N: Con ambas manos en las caderas, el cuerpo y la cabeza están totalmente expuestos a un ataque. La zona del bajo vientre queda innecesariamente expuesta a causa de la incorrecta postura del pie retrasado.

O: Esta postura deja vulnerables al cuerpo, la cara, la rodilla y a la espinilla de la pierna adelantada. Arrodillarse en el suelo elimina cualquier movilidad para el ataque o la defensa.

L



M



N



O



1



VISTA DE PAJARO

### *Equilibrio*

El equilibrio es el aspecto más importante de la posición en guardia. Sin un equilibrio adecuado en todo momento perderás el control del cuerpo en medio de una acción. El equilibrio se alcanza solamente con una alineación del cuerpo correcta. Tus pies deben estar exactamente bajo el cuerpo, separados a una distancia media confortable, el espacio de un paso natural; de esta forma estás preparado y no estás anclado a un punto determinado. El peso de tu cuerpo puede estar aproximadamente repartido sobre ambos pies o ligeramente más sobre tu pie adelantado. Al doblar la rodilla adelantada, el centro de gravedad se inclina ligeramente hacia delante, pero el talón adelantado debe tener tan sólo un contacto ligero con el suelo para mantener el equilibrio y reducir la tensión

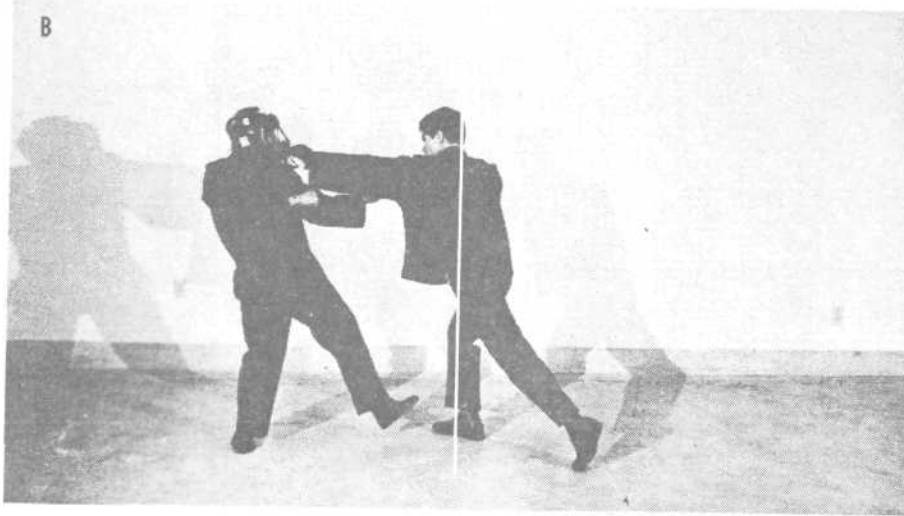




(ligereza sobre tu pie). La pierna adelantada también debe estar ligeramente estirada con la rodilla no rígida, sino relajada y suelta. Aunque esta regla es generalmente cierta, no existe una regla estricta sobre la obligación de que tus talones deban estar continuamente levantándose y apoyándose sobre el suelo. Depende de la situación y posición de tu cuerpo.

El talón de atrás queda levantado para facilitar el cambio de tu peso con rapidez a la pierna adelantada, cuando lances un puñetazo. También actúa como si fuese un muelle. Cede cuando recibes un golpe. Como la rodilla adelantada que debe estar ligeramente doblada, pero relajada y flexible para actuar. A un buen luchador rara vez se le sorprende con su rodilla estirada, incluso cuando tiene que moverse con rapidez.

La posición de en guardia presenta un equilibrio perfecto del



cuerpo que debe mantenerse constantemente. La parte adelantada del cuerpo crea una línea directa imaginaria, desde el talón adelantado al borde del hombro adelantado, como se indica en las fotografías 1 (vista de frente) y 1A (vista de pájaro). En la fotografía 2, la posición de Lee vista lateralmente revela la distancia natural existente entre los pies, con ambas rodillas ligeramente dobladas, con el talón retrasado levantado un poco más que el de delante.

Esta posición te permite muchas ventajas: velocidad, estar relajado, equilibrio y movimiento suave, además de permitirte lanzar un golpe potente.

El buen equilibrio significa controlar tu cuerpo en cualquier posición, controlar tu centro de gravedad. Incluso si tu cuerpo está

**inclinado o está situado en un equilibrio inestable —lejos de la base del apoyo— debes ser capaz de continuar y recuperar el mismo.**

En la fotografía A, Lee se retira de su contrario, manteniendo un buen equilibrio, y en la fotografía B lanza un golpe largo, pero controla siempre su cuerpo ante cualquier contraataque.

Para controlar el centro de gravedad durante el movimiento, da un paso corto y deslizante en lugar de saltar o dar un paso cruzado. Para moverte con rapidez da varios pasos pequeños. Da dos pasos medios en lugar de un paso largo para cubrir la misma distancia. Tu centro de gravedad cambia constantemente de acuerdo con tus propias acciones y las de tu contrario. Por ejemplo, para avanzar rápidamente el centro de gravedad debe ser transferido sutilmente hacia el pie adelantado o frontal, dejando libre el pie retrasado para impulsar tu cuerpo con un empujón rápido, breve y repentino. Para retirarte o moverte hacia atrás con rapidez, el centro de gravedad debe pasar al pie retrasado, permitiendo que quedes en equilibrio para una parada o un contraataque.

Los pasos amplios o un cambio continuo del peso de un pie al otro durante tu movimiento deben eliminarse, excepto cuando golpees o des patadas. El momento de cambiar el peso produce un equilibrio deficiente y te coloca en una posición vulnerable ante un ataque. Aparte de esto, te impide lanzar un ataque fuerte. Además estás permitiendo al contrario que sincronice su ataque en el momento del desplazamiento del peso.

Debes aspirar a tener un buen equilibrio durante el movimiento y no tan solo en reposo. Debes intentar controlar tu cuerpo con un equilibrio perfecto, especialmente cuando lanzas golpes y pata-





das efectivas; por eso debes cambiar tu peso constantemente de un pie a otro. El mantener tu equilibrio mientras cambias el peso de tu cuerpo es un arte que pocas personas dominan.

Está bien que cambies tu estrategia mientras luchas o te entrenas, pero no te alejes de tu posición básica. En la fotografía 1 el cuerpo está en una posición bastante buena, ligeramente con demasiado peso sobre su pie adelantado. Pero en cuanto intenta lanzar un ataque, fotografía 2 (véase pág. 43), se desequilibra. Una buena forma requiere un buen equilibrio. Un equilibrio adecuado y una sincronización perfecta contribuyen a un buen alineamiento del cuerpo, que es necesario para dar una patada o golpear con potencia.

La posición ideal de tus pies es la que te permite maniobrar instantáneamente en todas direcciones y te sirve como un punto de giro para tu ataque completo; la que te permite además un buen equilibrio para encajar los golpes de todos los lados, y al mismo tiempo te proporcione la capacidad de lanzar con una potencia imprevisible en tus golpes. Como en el béisbol, también la potencia e ímpetu al oscilar el bate provienen de tus piernas.

La posición de en guardia te proporciona equilibrio y facilidad de movimientos mediante la colocación correcta del cuerpo. Una posición demasiado amplia, como la posición A, desviada de la alineación correcta, te da potencia y robustez, pero restringe la velocidad y el movimiento eficaz. Una posición reducida, como en la fotografía B, te da velocidad, pero pierde potencia y el equilibrio adecuado.

No te excedas al lanzar un golpe o una patada, afecta a tu equilibrio. Practica la contra frente a un oponente en pie. Cuando falles un golpe, perderás el equilibrio durante un momento y serás vulnerable ante una contra. El único recurso que tienes para estar algo a salvo es mantener tus rodillas ligeramente dobladas.

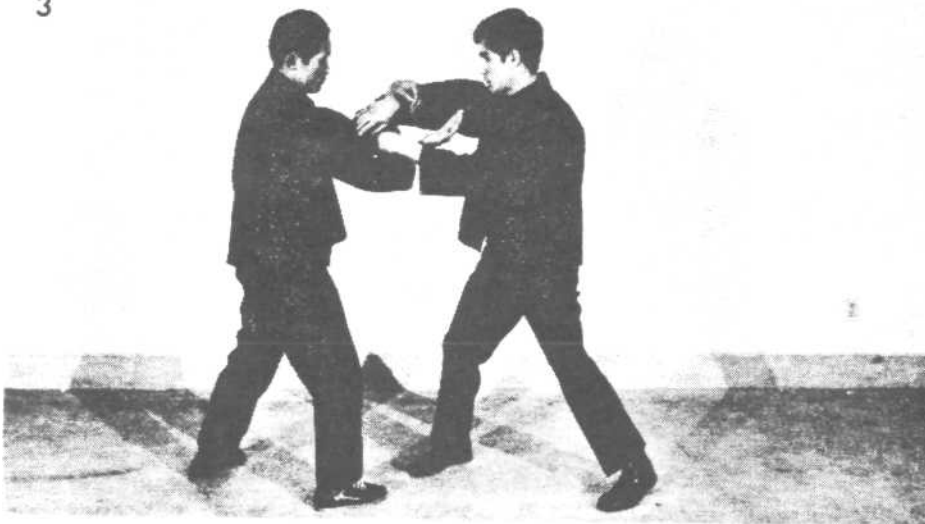
Aprende la percepción kinestética o la facultad de sentir la contracción o relajamiento de los músculos. El único sistema para desarrollar al principio esta percepción kinestética es situar tu cuerpo y sus partes en posiciones diferentes y ser extremadamente sensitivo ante ellas. Por ejemplo, colócate en una posición equilibrada, después en otra desequilibrada, sintiendo el contraste cuando te muevas hacia delante, hacia atrás o hacia ambos lados. Una vez que hayas conseguido esta sensación, utilízalo como una guía constante para tu cuerpo cuando pase de la soltura al agarrotamiento, de estar relajado a la tensión. Por último, tu percepción kinestética debe ser tan aguda que te haga sentir incómodo, a menos que tu cuerpo funcione con un esfuerzo mínimo para alcanzar unos resultados máximos.

Para desarrollar un equilibrio correcto, practica las posiciones

1



3



de derecha y de izquierda, especialmente cuando realices las mismas tácticas o ejercicios. Entre sesiones de entrenamiento, permanece sobre un pie mientras te pones los zapatos o te vistes.

Practicar el «chi sao» o el ejercicio de las «manos pegajosas» es uno de los mejores métodos para desarrollar el equilibrio. En el método «wing chun» ambos practicantes mantienen sus pies paralelos el uno al otro, como indican las fotografías 1 y 2. Ambas manos están extendidas hasta que sólo sus muñecas se tocan entre sí. Cada uno, manteniendo una mano debajo y la otra encima de la de su contrario, giran los brazos alternativamente, en un movimiento

2



4



en sentido contrario de las agujas de un reloj. Hay que aplicar una presión a los brazos para mover al compañero de su posición. Para evitarlo, cada uno debe mantener sus rodillas ligeramente dobladas y mantener el centro de gravedad abajo, bajando las caderas. En esta posición tienes un buen equilibrio lateral, pero no hacia delante ni hacia atrás. Eventualmente, Lee transformaba las posición colocando un pie hacia delante, como en las fotografías 3 y 4. En esta posición se tiene un mejor equilibrio en todos los sentidos y esta posición no es exactamente la posición de en guardia del Jeet Kune Do, pero se le parece mucho.

CAPITULO III

# **DESPLAZAMIENTOS**



*Desplazamientos*

*El arte de la movilidad es la  
esencia de la lucha.*

*Si eres lento en tus desplazamientos  
serás lento golpeando.*

*Un luchador hábil se desliza  
para evitar la mayoría de los golpes.*

*Su cuerpo es «ligero como una pluma»  
cuando se enfrenta con sus oponentes.*

49

*Se mueve como un corcel  
galopando con gracia.*

*Al contrario que un canguro brincando  
en el aire.*

## DESPLAZAMIENTOS

En el Jeet Kune Do la movilidad se enfatiza mucho porque el combate es una cuestión de movimientos. La aplicación de una técnica efectiva depende de tu juego de pies. La velocidad de tus desplazamientos prepara el camino para dar patadas y puñetazos con rapidez. Si eres lento sobre tus pies, también serás lento con tus manos y pies.

El principio de la lucha es el arte de la movilidad: buscar tu objetivo y evitar convertirse uno en un blanco. Los desplazamientos en el «jeet kune» no deben ser fáciles, relajados y vivos, pero firmes en sus movimientos, mientras que la posición tradicional clásica de jinete busca la solidez en la quietud. Esta posición innecesaria y fatigosa no es práctica porque es lenta y pesada; al luchar se requiere que te muevas instantáneamente en cualquier dirección.

El juego de pies adecuado tiene equilibrio en la acción que contribuye a una potencia en el golpe y a evitar el castigo. Los buenos desplazamientos deben contrarrestar cualquier patada o golpe. Un blanco en movimiento es mucho más difícil de golpear que otro estático. Cuanto más hábil seas en el juego de pies, menos tendrás que utilizar tus brazos para bloquear o parar patadas o golpes. Moviéndote hábilmente puedes evitar casi todos los golpes y al mismo tiempo preparar tus puños y pies para el ataque.

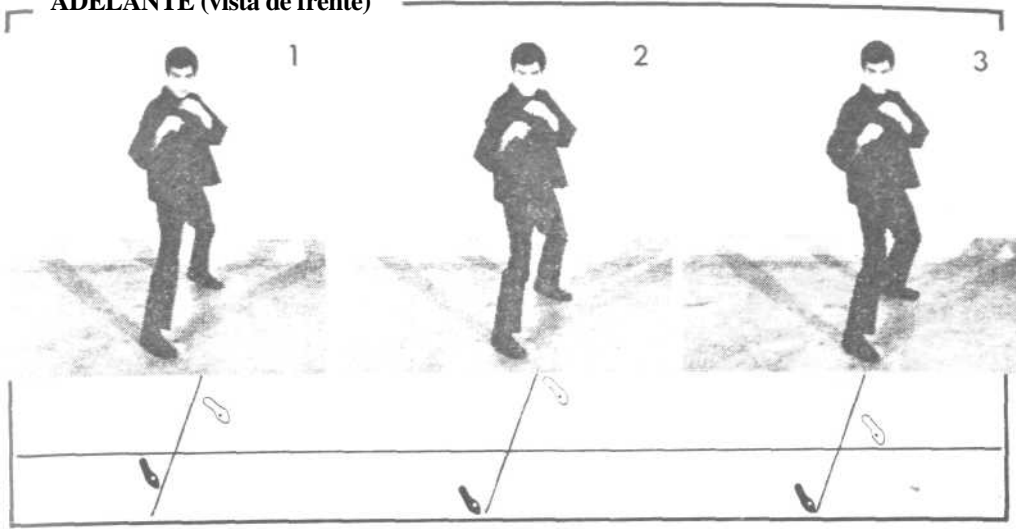
Además de esquivar los golpes, el juego de pies te permite cubrir una distancia con rapidez, escaparte de un rincón y conservar tu energía para contrar con más explosividad en tu golpe o patada. Un luchador lento con un juego de pies deficiente se agotará mientras que intenta vanamente golpear a su contrario.

La mejor posición de tus pies es aquella en la que moverte con rapidez en cualquier dirección de forma tal que estés bien equilibrado para resistir a los golpes desde cualquier ángulo. Los pies deben estar siempre debajo de tu cuerpo. La posición de en guardia proporciona un buen equilibrio de cuerpo y un alineamiento de tus pies.

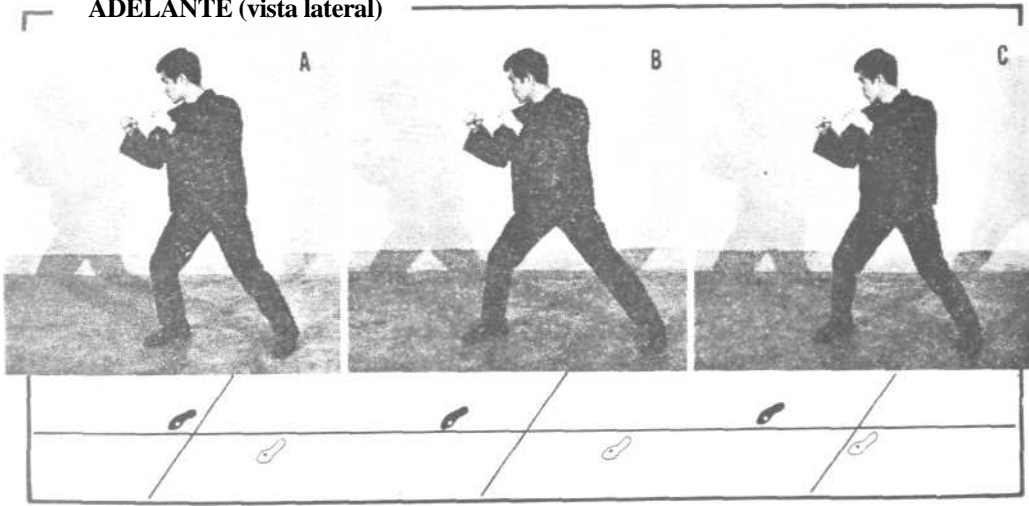
### *Deslizamiento*

Para avanzar no cruces los pies o saltes, arrástralos. Al principio te sentirás patoso y lento, pero cuando sigas practicando diariamente este movimiento, desarrollarás velocidad y gracia. Cuando deslices los pies hacia adelante, como indican las fotografías 1, 2 y 3 (vista frontal), A, B y C (vista lateral) y X, Y y Z (vista por

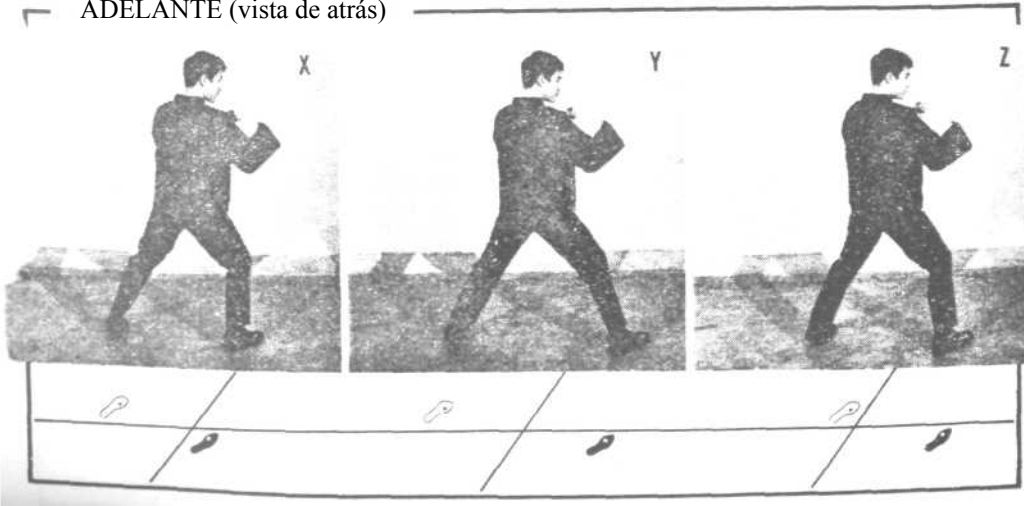
**ADELANTE (vista de frente)**



**ADELANTE (vista lateral)**



**ADELANTE (vista de atrás)**



detrás), permanece en la posición de en guardia. Para moverte hacia adelante con precaución, desliza tu pie adelantado hacia adelante, foto segunda (véase pág. 51), dando aproximadamente medio paso, ampliando la distancia entre tus pies durante un segundo mientras enseguida deslizas tu pie retrasado hacia adelante. Cuando el pie retrasado se ha movido hacia adelante, debes quedarte en tu posición original. Después para seguir avanzando hacia adelante, repite el procedimiento.

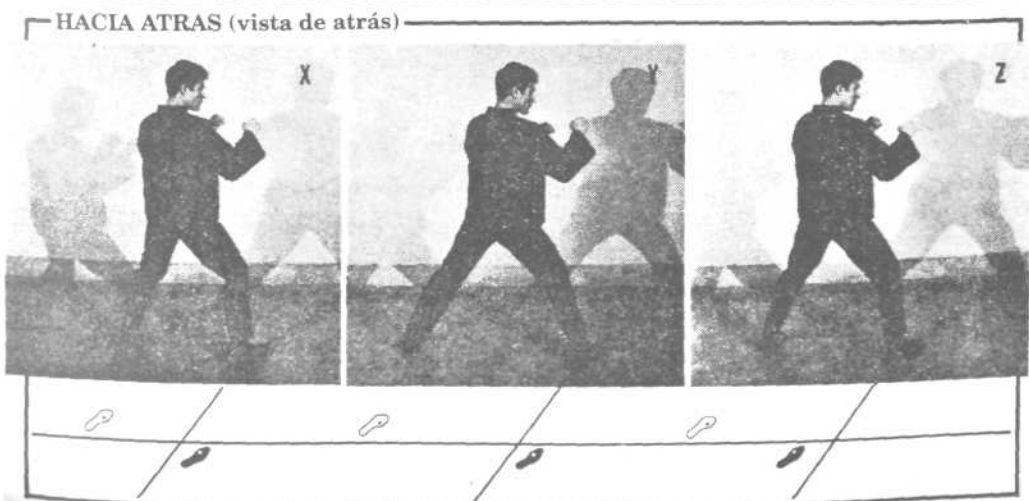
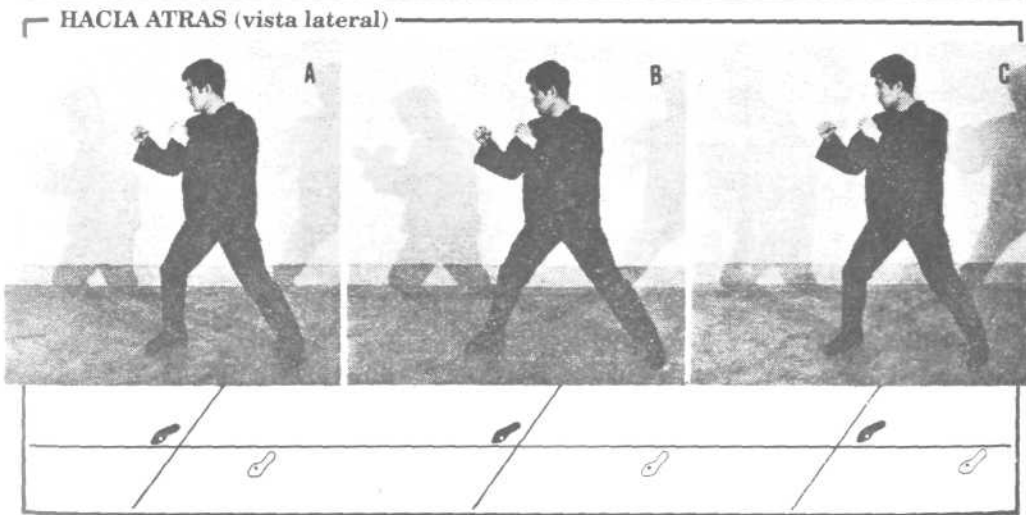
Date cuenta en las fotografías que Bruce Lee mantiene un equilibrio completo constantemente y mantiene también su guardia arriba. No debes pisar de plano cuando estés en movimiento, sino que debes resbalar sobre las puntas de tus pies con sensibilidad y percepción. Aprende a moverte como un equilibrista sobre la cuerda, cuyos pies le llevan con seguridad a lo largo de ésta a mucha altura, incluso con los ojos vendados.

MANTÉN ambas rodillas ligeramente flexionadas y relajadas. El pie delantero pisa plano, pero no está asentado con pesadez sobre el suelo. Debe ser ligero y estar intuitivamente levantado, aproximadamente unos 16 milímetros en cualquier movimiento rápido o desplazamiento repentino del cuerpo.

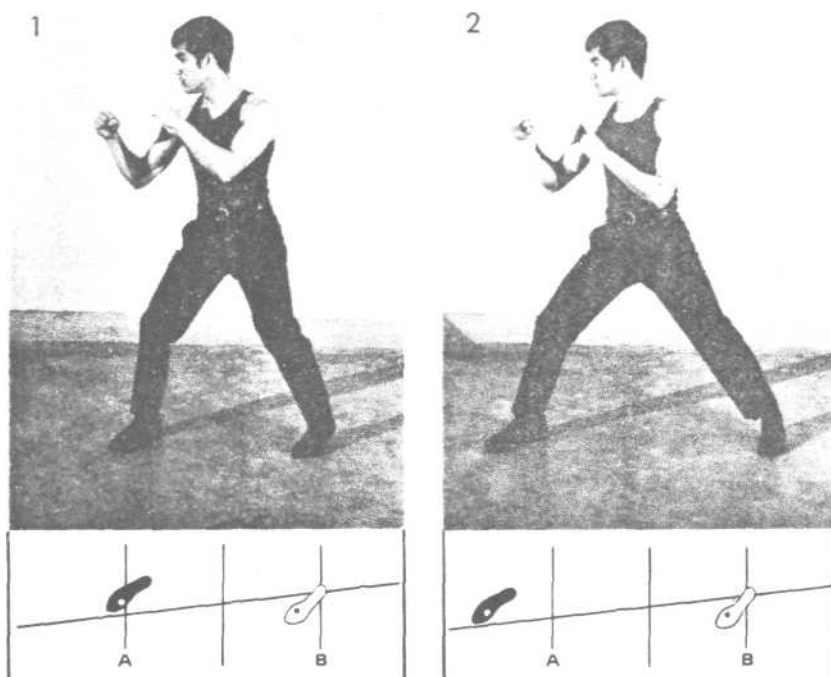
El talón trasero está casi siempre levantado en reposo o en movimiento. Está ligeramente más levantado que el pie delantero, aproximadamente unos 13 milímetros. El talón retrasado levantado facilita el cambiar inmediatamente tu peso al otro pie cuando lances un golpe. El talón trasero levantado te permite una reacción rápida de este pie y también actúa como un muelle, cediendo a los golpes desde cualquier ángulo. Naturalmente el talón debe bajar al recibir el impacto del golpe. No existe una regla fija sobre que tus talones deban estar constantemente levantados o cuándo deban estar planos. Depende de varios factores, tales como la posición de tu cuerpo, tu reacción ante el ataque o la defensa con tus manos o pies, etc.

En el desplazamiento hacia adelante debes estar ligero sobre tus pies y tu peso debe distribuirse por igual, excepto en el momento de avanzar tu pie delantero como indica la segunda fotografía (véase pág. 51). En este momento tu peso debe trasladarse un instante sobre este pie.

Al retirarse o moverse hacia atrás con precaución (véase la página opuesta) debes invertir tu movimiento. Los fundamentos existentes en el desplazamiento hacia atrás, como indican las fotografías 1, 2, 3 (vista de frente), A, B, C (lateral) y X, Y, Z, (vista de atrás), son los mismos que en el desplazamiento hacia adelante. Desde la posición de en guardia resbala o arrastra tu pie retrasado hacia atrás, aproximadamente medio paso, como indica la segunda fotografía, aumentando el espacio entre tus pies durante



## MOVIMIENTOS RAPIDOS

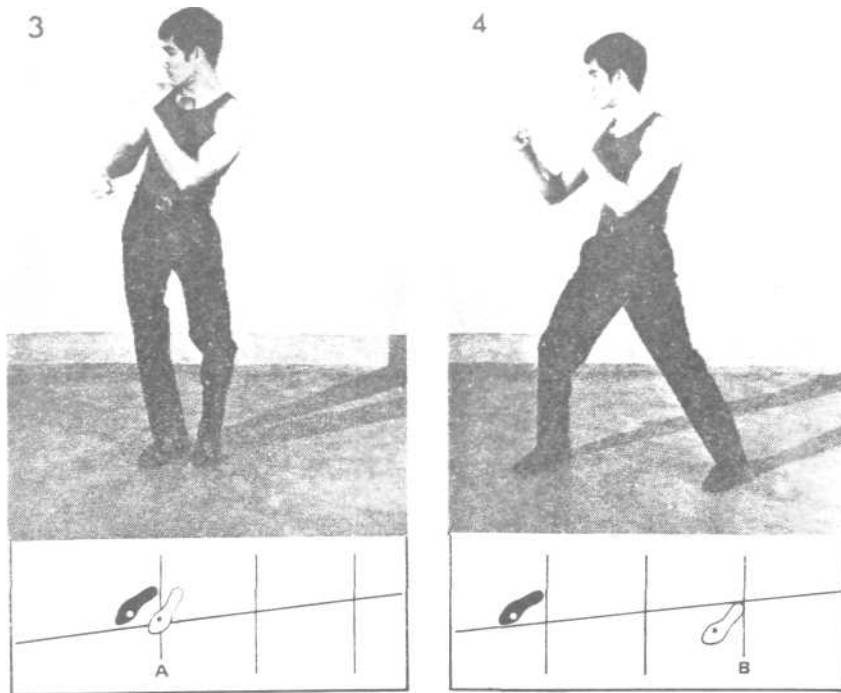


una décima de segundo, mientras deslizas tu pie delantero hacia atrás. Cuando el pie delantero haya llegado a su sitio, debes quedar en la posición de en guardia y totalmente equilibrado. Al contrario del desplazamiento hacia adelante, tu peso debe desplazarse ligeramente durante un breve instante sobre tu pie de atrás, o pie estacionario, mientras resbalas tu pie delantero hacia atrás. Para seguir retrocediendo, continúa repitiendo el proceso. Aprende a estar continuamente ligero sobre tus pies y a mantener levantado tu talón trasero.

Los desplazamientos hacia adelante y otros deben hacerse con una serie de pasos cortos para mantener un equilibrio completo. Esta posición te prepara para desplazar rápidamente tu cuerpo en cualquier dirección y es una posición perfecta para atacar o defenderse.

### *Movimientos rápidos*

El *avance rápido*, según se indica en las fotografías 1, 2, 3, 4, es casi como el desplazamiento hacia adelante. Desde la posición de en guardia de JKD avanza tu pie adelantado unos 60 centímetros (como indica la fotografía 2). Este movimiento, aparentemente insignificante, mantiene tu cuerpo alineado y te ayuda a moverte hacia adelante en equilibrio. Te permite moverte con ambos pies por igual, proporcionándote la potencia para ello. Sin este paso corto, el pie retrasado tendría que hacer la mayoría del trabajo.



Tan pronto como deslices tu pie frontal, rápidamente haz resbalar tu pie retrasado casi para reemplazar la posición de tu pie adelantado, según indica la fotografía 3. A menos que muevas tu pie adelantado instantáneamente, el pie de atrás no puede plantarse adecuadamente porque el pie adelantado estará obstruyéndole parcialmente el camino. Así pues, antes de que tu pie retrasado haga contacto con el pie adelantado, haz resbalar tu pie frontal hacia adelante. En esta posición, si no has tenido que dar otro paso, regresarás a la posición de en guardia, con tus pies separados a una distancia normal. Pero el propósito de este movimiento es desplazar rápidamente tu cuerpo a una distancia de ocho pies o más, lo cual requiere varios pasos. Exceptuando el paso primero de 70 centímetros, las series de pasos deben hacerse con una extensión normal entre pasos. Este movimiento mantiene tu cuerpo en una alineación y permite que te muevas rápidamente hacia el frente.

En la fotografía 3 parece como si Lee estuviese en una posición incómoda, pero está en dicha posición solamente durante una fracción de segundo. Si estuvieses realmente viéndole en directo habrías presenciado tan sólo un movimiento fluido, con gracia, y no habrías detectado un movimiento desmañado.

### *Retirada rápida*

El juego de pies para la retirada rápida o para el movimiento hacia atrás, es casi similar al movimiento de avance rápido,

## RETIRADA RÁPIDA

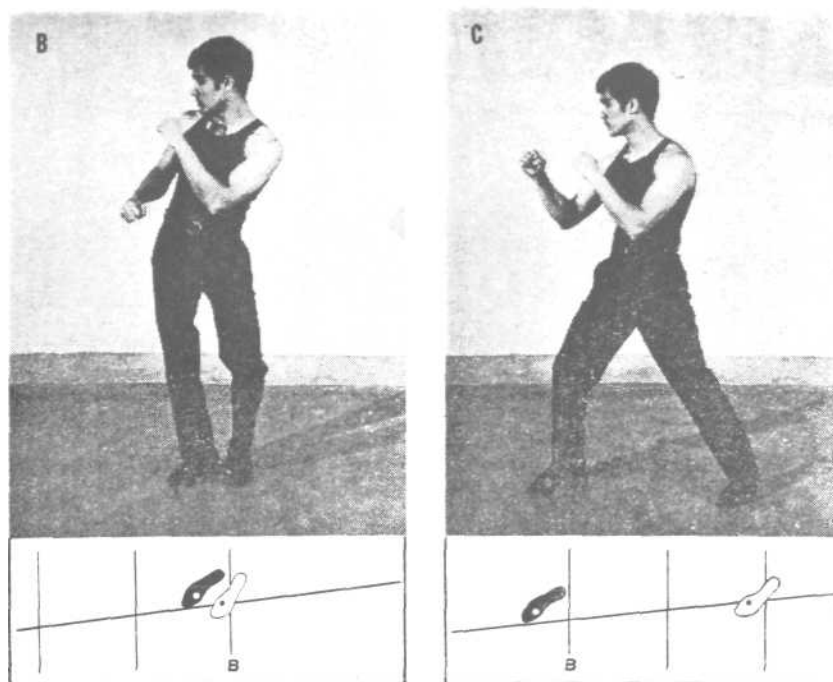


exceptuando que te mueves en dirección opuesta. A partir de la posición en guardia, según indica la fotografía A (véase la pág. 56), mueve tu pie adelantado hacia atrás, como indica la fotografía B. El pie adelantado, como en el avance rápido, inicia el movimiento siguiéndole el pie retrasado tan sólo una décima de segundo más tarde. A menos que muevas el pie retrasado antes de que el pie adelantado haga contacto con él, el pie adelantado no puede plantarse adecuadamente. Al contrario del avance rápido, no tienes que hacer deslizar ninguno de tus pies 70 centímetros. Es tan sólo un movimiento rápido, pero tu cuerpo debe estar alineado y en equilibrio. Si tan sólo te tuvieses que mover una vez, debes estar en la posición de en guardia cuando ambos pies están en su sitio. Pero el propósito de este movimiento es desplazar tu cuerpo cuatro pies o más.

El movimiento rápido y el deslizamiento tan sólo pueden realizarse teniendo ligereza en los pies. El mejor ejercicio para vencer la fuerza de inercia de tus pies es saltar la comba y hacer boxeo de sombra durante varios minutos. Mientras haces el ejercicio, debes estar constantemente consciente de mantener tus pies «ligeros como una pluma». En poco tiempo estarás moviéndote con una ligereza natural.

Debes moverte sin ninguna rigidez, resbalando sobre las almohadillas de tus pies, doblando tus rodillas ligeramente y manteniendo el talón retrasado levantado. Percibe y siente tu juego de pies. Unos desplazamientos rápidos o relajados es cuestión de un





equilibrio apropiado. En tu entrenamiento, cuando vuelvas a la posición de en guardia después de cada fase de maniobras, resbala sobre las almohadillas de tus pies con facilidad y noción del movimiento antes de continuar con la próxima maniobra. Este ejercicio favorece tu habilidad ya que simula una lucha real.

A menos de que exista un propósito estratégico, los movimientos hacia adelante y hacia atrás deben hacerse con pasos cortos y rápidos. Los pasos largos o las acciones de pies que hagan que tu peso se traslade de un pie al otro de manera incorrecta deben eliminarse, a excepción de cuando lances un golpe, porque en este momento, tu cuerpo está desequilibrado, limitando mucho tu ataque o defensa. Cruzar tus pies al moverte es una mala costumbre ya que tiende a desequilibrarte y deja expuesta la zona de tu bajo vientre.

El movimiento no debe ser una serie de saltos ni debe hacerse a sacudidas. Ambos pies deben resbalar rítmicamente, algo por encima de la superficie del suelo como un bailarín de salón. Visualmente, tu movimiento no debe ser como el de un canguro saltando por una llanura, sino que debe ser como el de un caballo que galopa con trancos rítmicos y graciosos.

### *El tirón*

El tirón hacia adelante o lanzarse a fondo es el movimiento más rápido de JKD. Es uno de los más difíciles de aprender porque depende de una buena coordinación y tu equilibrio puede

## EL TIRON

1

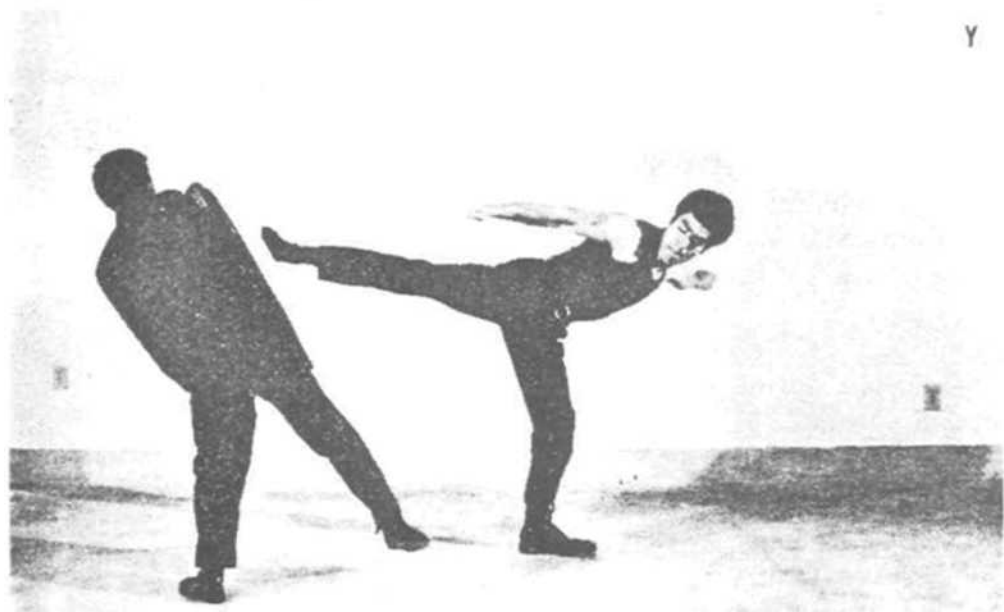


2



destruirse con mucha facilidad. Se utiliza para penetrar profundamente para atacar con una patada lateral o para contrar un ataque, tal como una patada.

EL tirón es un movimiento en profundidad. Desde una posición en guardia como indica la figura 1 da un paso hacia adelante de unos 7 centímetros con tu pie adelantado, como en el movimiento de avance rápido, para alinear tu cuerpo y estar en equilibrio, como indica la fotografía 2. Después para una reacción más rápida emplea tu mano adelantada como un impulso. Lanzando tu mano adelantada hacia arriba se crea un impulso, como si alguien estuviera tirando de ti hacia adelante y de repente, como si estuvieses sujetando una cuerda (véanse los dibujos A y B), Este movimiento de tu mano también distrae a tu contrario y destruye su timing.



Mientras lanzas tu mano hacia arriba, tus caderas se lanzan hacia adelante simultáneamente, arrastrando hacia adelante a tu pie retrasado. En esta fracción de segundo tu peso descansa fuertemente sobre el pie adelantado; tan sólo en este momento tu pierna se endereza para lanzar tu cuerpo hacia adelante. A veces en un salto especialmente profundo, penetrante, tu pie retrasado debe adelantar a tu pie adelantado mientras estés moviéndote en el aire, como indica la fotografía X. Tan sólo debes caer sobre tu pie izquierdo cuando tu pie derecho lance una patada lateral, como indica la fotografía Y. Tan pronto como hayas terminado debes

colocar con rapidez tu pie derecho abajo y volver a la posición de en guardia. Este salto debe transportar tu cuerpo por lo menos la distancia de dos pasos amplios.

En una prueba realizada recientemente, al utilizar el tirón hacia adelante se necesitó tan sólo tres cuartos de segundo para avanzar más de dos metros y medio. Al aplicar el movimiento de avance clásico o avanzar cruzando los pies, se necesitaron un segundo y medio para cubrir la misma distancia, dos veces el tiempo anterior.

El salto debe ser más horizontal que vertical. Es más un salto en longitud que un salto en altura. Debes tratar de llegar a esa distancia manteniendo los pies cerca del suelo. Tus rodillas deben estar siempre ligeramente dobladas de forma que los poderosos músculos del muslo se utilicen (explosión elástica).

Cuando practiques este desplazamiento al principio, no te preocupes de las manos. Manténlas en la posición normal de JKD y concéntrate en el juego de pies. Una vez que te hayas acostumbrado al movimiento de pies con un equilibrio adecuado, aprende a lanzar tu mano hacia adelante, exactamente antes de cada salto.

Más tarde, para desarrollar velocidad y naturalidad en tu movimiento, adopta el siguiente ejercicio en tu entrenamiento diario. Desde una posición de en guardia efectúa el tirón hacia adelante sin penetrar demasiado, lanzando tu mano hacia arriba, saltando hacia adelante sin esforzarte y colocando con rapidez tu pie frontal abajo sin dar ninguna patada. Continúa haciendo este movimiento una y otra vez sin parar, pero manteniendo tu equilibrio y fluidez durante el movimiento. Este ejercicio es excelente para adaptar tu cuerpo al movimiento con facilidad, ritmo y gracia. Cuando te hayas adaptado más al movimiento, aumenta tu velocidad y trata de acortar la distancia mediante más y más ejercicios. Eventualmente puedes sustituir con un golpe de revés del puño el movimiento de lanzar hacia arriba tus manos.

El tirón hacia atrás es como el movimiento rápido hacia atrás, exceptuando que lleva tu cuerpo hacia atrás con más rapidez y más profundamente. Desde una posición de en guardia, empuja con las almohadillas de tu pie adelantado para iniciar el movimiento que endereza tu rodilla adelantada y traslada el peso de tu cuerpo al pie retrasado. Después el pie adelantado, sin detenerse en este movimiento inicial, abandona el suelo y cruza a tu pie retrasado. Un poco antes de que caiga, tu pierna retrasada, con su rodilla doblada y actuando como un muelle, debe lanzar tu cuerpo repentinamente al enderezarse. Debes caer sobre las almohadillas de tu pie adelantada exactamente un segundo antes de que tu pie retrasado toque el suelo. Este movimiento rápido llevará tu cuerpo hacia atrás, por lo menos dos pasos normales.

El tirón hacia atrás lleva tu cuerpo tan lejos como el tirón hacia adelante. En la misma prueba se necesitó exactamente el mismo tiempo para moverse más de dos metros y medio, hacia adelante como hacia atrás —una fracción de segundo—. Pero en comparación, el movimiento clásico cubrió la misma distancia en un segundo.

En tu entrenamiento diario realiza el tirón hacia atrás buscando velocidad, equilibrio y ritmo más que una penetración profunda. Muévete con ligereza de pies y sigue practicando con la idea de acortar la distancia.

De vez en cuando durante tu «jogging» realiza un avance rápido, deslizando con rapidez tus pies y después continúa corriendo. Otro ejercicio es la práctica con un compañero. Haz que tu compañero realice el tirón hacia atrás, mientras tú lo haces hacia adelante. Desde una posición de en guardia, intenta alcanzar a tu contrario con una patada lateral ligera cuando trate de mantener esta distancia. Después invertir vuestras posiciones.

Aprende a no lanzarte alocadamente sobre tu compañero, sino que intenta reducir la distancia con calma y de forma exacta.

Sigue ejercitándote cada vez más rápido, repitiendo esta acción de doscientas a trescientas veces por día. La aceleración puede aumentarse tan sólo mediante la disciplina en tu entrenamiento.

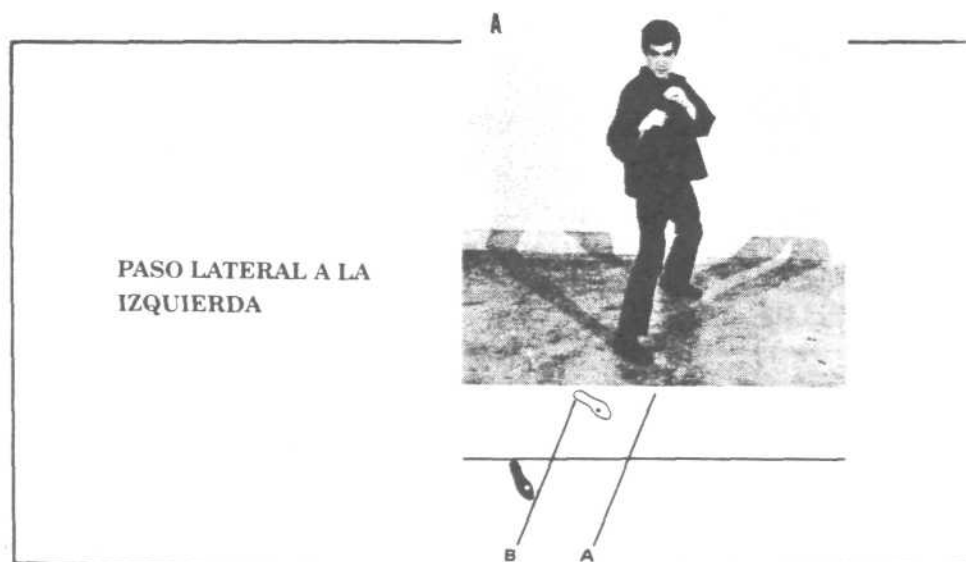
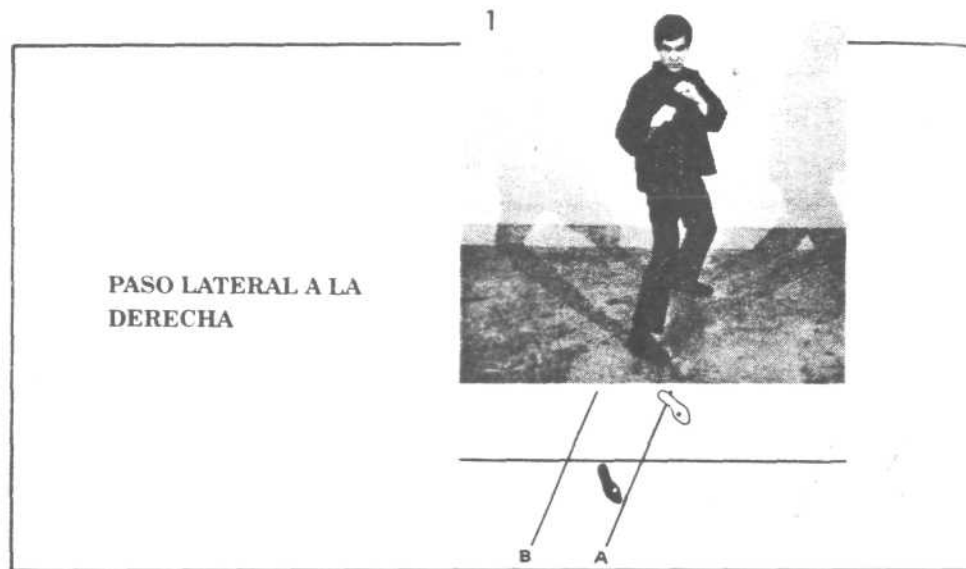
### *Paso lateral*

El paso lateral es la técnica de mover tu cuerpo hacia la derecha o la izquierda sin perder el equilibrio. Es una maniobra defensiva, segura y esencial para atacar y para una contra cuando el oponente menos lo espera. Se utiliza para evitar ataques en línea recta, golpes o patadas. También puedes frustrar a tu contrario simplemente moviéndote cuando está a punto de atacar.

Para dar un paso lateral hacia la derecha desde una posición de guardia no ortodoxa (de zurdo), como indica la figura 1 (véanse fotografías en la pág. 62), mueve tu pie derecho rápidamente, ligeramente hacia adelante y hacia la derecha unos 50 centímetros, como indica la fotografía 2. Tu pie izquierdo o trasero proporciona el ímpetu cuando caes con ligereza sobre las almohadillas de tu pie derecho. Durante una décima de segundo tus hombros giran hacia la derecha y tu peso se traslada al pie adelantado con su rodilla doblada. Tus hombros, automáticamente, se vuelven a alinear cuando deslizas con rapidez tu pie izquierdo de una forma exacta y vuelves a tomar la posición de en guardia, como indica la figura 3.

Para dar un paso lateral hacia la izquierda desde una posición de zurdo, como indica la fotografía A, mueve tu pie izquierdo

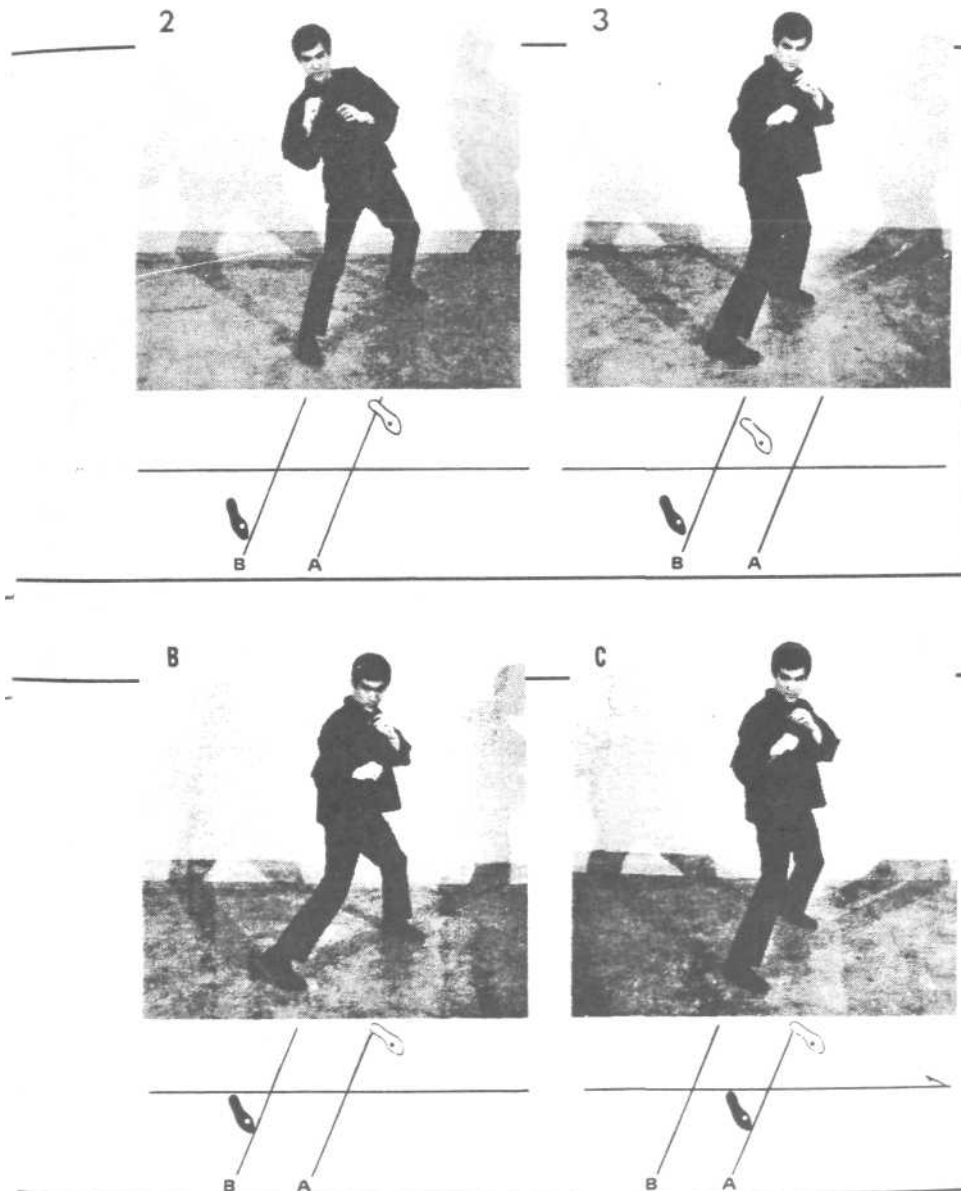
ligeramente hacia adelante y hacia tu izquierda unos 40 centímetros, como indica la fotografía B. Durante este movimiento tu cuerpo está más alineado que cuando se mueve hacia la derecha. Ya que tu cuerpo está más alineado, tú estás en un equilibrio mejor y tu peso se distribuye por igual entre los dos pies durante el desplazamiento. Tu pie adelantado o derecho debe seguir inmediatamente de una forma exacta, volviéndote a la posición de en guardia, como



indica la figura C. Te darás cuenta que dar un paso lateral hacia la izquierda es más natural y fácil que hacia la derecha.

Bruce Lee utiliza un bastón para practicar su juego de pies. En la fotografía A coloca el bastón cerca de su nuca y ligeramente por encima de su hombro. El compañero intenta lanzar el bastón largo sobre la zona exacta y Lee intenta ajustarse a este ataque.

En las fotografías B y C (vista de frente), Dan Inosanto lanza su



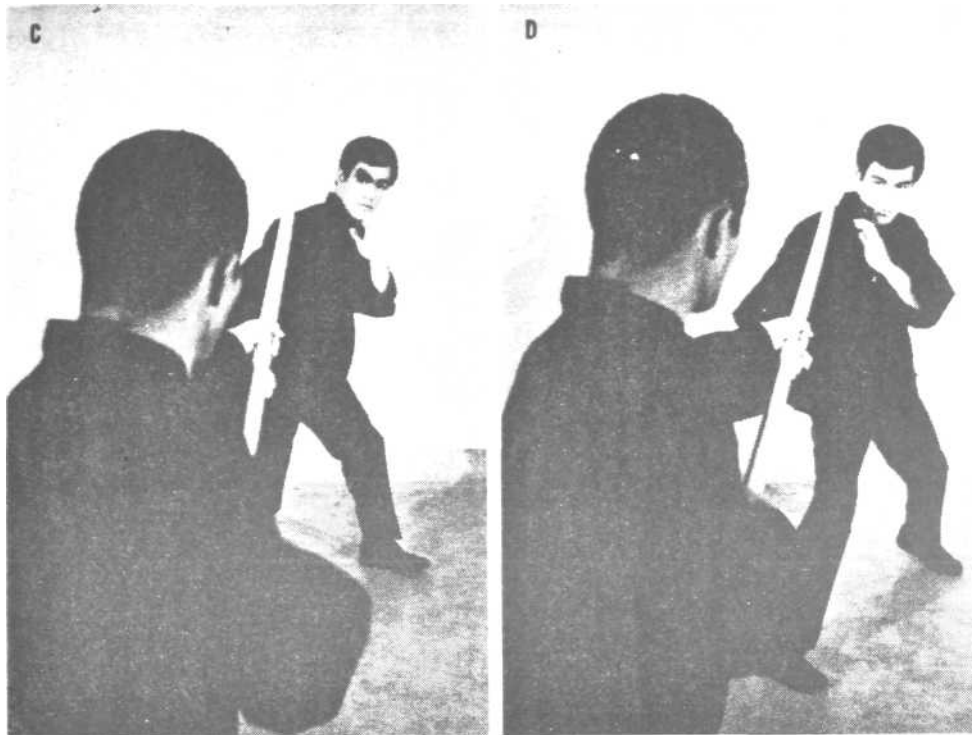


bastón y Lee da un paso lateral hacia su izquierda, manteniendo su cuerpo en equilibrio y su vista continuamente sobre su compañero. Tiene que moverse con rapidez para evitar la punta del bastón.

En una lucha a corta distancia o cuerpo a cuerpo, una posición bastante segura es el desplazamiento cayendo o la caída hacia adelante, como indica la fotografía D. Esto se hace desplazando tu cuerpo hacia adelante y ligeramente hacia tu izquierda, con la cabeza recogida y ambas manos levantadas. Se utiliza para ganar el exterior o el interior de la posición de guardia y para hacer posible que golpees el bajo vientre del contrario, lances un «uppercut», des un pisotón sobre su empeine o le agarres para derribarle. En el desplazamiento hacia adelante puedes moverte directamente hacia la izquierda, derecha o hacia atrás utilizando el mismo paso. Esto depende de tu estrategia y del grado de seguridad que requiera ese instante.

Contra un luchador ortodoxo debes dar un paso lateral hacia la derecha o alejándote de su mano derecha. Contra un zurdo, debes moverte en dirección contraria, principalmente hacia tu izquierda. El arte de dar un paso lateral no es el de moverte precipitadamente, sino lo más tarde posible y con rapidez, exactamente antes de ser golpeado.





En casi todos los movimientos, tu primer paso es con el pie moviéndose hacia aquella dirección particular hacia la que quieres ir. Con otras palabras, si das un paso lateral hacia tu derecha, tu pie derecho se mueve primero hacia esa dirección. Si das un paso lateral hacia la izquierda, tu pie izquierdo se mueve primero.

Para moverte con rapidez tu cuerpo debe inclinarse hacia la dirección que vas a emprender exactamente un momento antes que des el paso.

En el «jeet kune do», el fin del juego de pies es la simplificación, la economía y la rapidez con un mínimo de movimientos. Moverte justo lo mínimo para evitar el ataque o golpe del contrario, y dejándole entrar completamente. No te fatigues danzando de puntillas como un boxeador loco.

Mientras practiques, permanece de pie de forma natural —con tranquilidad y comodidad— de manera que tus músculos puedan actuar a su máximo rendimiento. Aprende a diferenciar entre la comodidad personal y la comodidad del entrenamiento. Nunca debes estar rígido o en tensión, sino flexible y preparado.

CAPITULO IV

## **ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA**

*Potencia*

*La potencia al golpear no  
depende de tu fuerza.*

*Sino de la forma,  
en que lanzas tus golpes.*

*No se trata de  
si estás cerca o lejos.*

*Si estás demasiado cerca  
utiliza tus codos.*

*Si estás demasiado lejos  
usa tus pies para dar patadas.*

*Pero son las manos  
las que más emplearás.*

*En una sesión de entrenamiento  
o en un encuentro de artes marciales.*

*Y cuando todo haya pasado,  
espera que puedas enorgullecerte en silencio.*

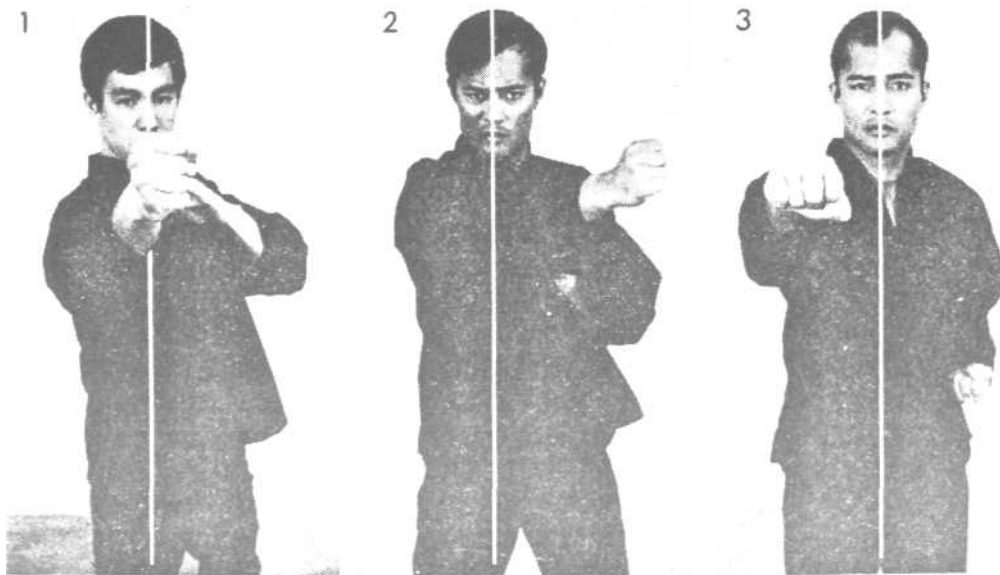
*De que has aprendido  
a golpear con velocidad y potencia.*

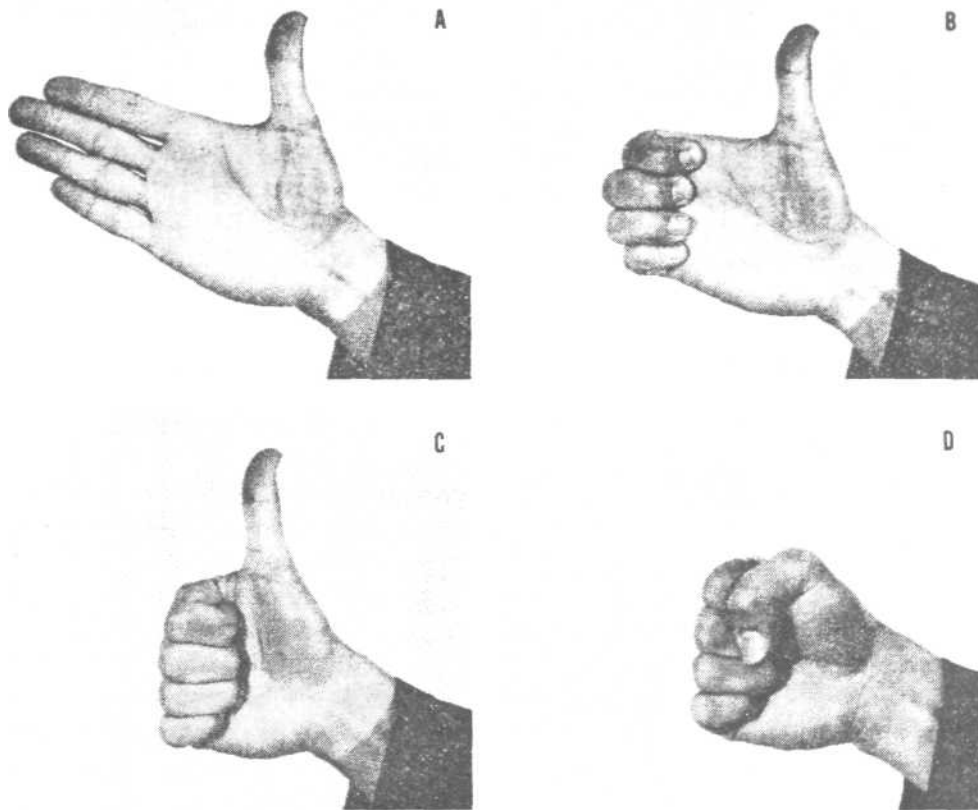
## ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA

La potencia al golpear no se basa estrictamente en la fuerza. ¿Cuántas veces habrás visto un boxeador que no es musculoso, pero que tiene dinamita en sus puñetazos? Y verás a otros boxeadores con una gran musculatura que no pueden derribar a nadie. La razón de esto es que la potencia no se genera por los músculos contractores, sino por el ímpetu y velocidad de tu brazo o pie. Bruce Lee, con un peso de 65 kilos, era capaz de golpear más fuerte que un hombre del doble de su peso, porque el golpe de Lee con una gran fuerza detrás de él era mucho más rápido.

En el «jeet kune do» no tienes que golpear solamente por el balanceo de tu brazo. Todo tu cuerpo tiene que participar en el ímpetu —tus caderas, hombros, pies y brazos—. La inercia de tu golpe debe ser una línea recta delante de tu nariz —utilizándola como punto de referencia según indica la fotografía 1—. El golpe se origina no desde el hombro, sino desde el centro de tu cuerpo.

En la fotografía 2 el puño pega demasiado hacia la izquierda, exponiendo el lado derecho a un contraataque y no permitiendo demasiado tiempo para recuperar la defensa. En la fotografía 3, el golpe viene de su hombro sin demasiada potencia detrás de él. Está demasiado rígido para poder sacar provecho del movimiento de sus caderas y de su cuerpo.





### *Potencia al golpear*

El golpe o la patada en recto es la base para una lucha artística y científica. Es un concepto moderno de los puñetazos derivado del conocimiento de la estructura y aprovechamiento del cuerpo. Un golpe de tu brazo solo no da suficiente potencia. Tus brazos deben utilizarse estrictamente como portadores de tu fuerza, y la aplicación correcta de tu cuerpo debe proporcionar la potencia. Siempre que se golpee con potencia, el cuerpo debe estar en equilibrio y alineado con el pie adelantado, formando una línea recta. Esta sección de tu cuerpo es el pivote central, funcionando como un eje para generar la potencia.

Antes de que puedas golpear con potencia, debes aprender primero a cerrar adecuadamente tus puños; si no, estás expuesto a lesionarlos. Desde una posición abierta de los dedos y del pulgar, como indica la figura A, dobla la punta de tus dedos sobre la palma, como indican las fotografías B y C. Después pasa con fuerza tu pulgar sobre los dedos cerrados. La punta del pulgar queda en el centro del dedo medio, según indica la fotografía D.

Existen muchos ejercicios de entrenamiento que puedes utilizar para aprender a golpear con potencia. Uno de los mejores sistemas es aprender la utilización de tus caderas. Para hacer esto ata una cuerda a un trozo de papel de aproximadamente 18 x 23 centímetros y cuélgalo del techo a la altura de tu pecho.

Utilizando este papel como blanco, quédate a unos 20 centímetros separado de él con ambos pies paralelos al mismo. Manteniendo con soltura ambos puños cerrados delante de tu pecho, y con los codos situados libremente a tus costados, gira tu cuerpo tanto como te sea posible en el sentido de las agujas del reloj sobre las almohadillas de tus pies. Ambas rodillas deben estar ligeramente dobladas para que tu cuerpo gire totalmente. Ahora tu cuerpo debe estar encarado hacia tu derecha, a 90 grados del blanco, con el peso desplazado sobre tu pie izquierdo. Pero tu vista debe estar constantemente fija en el mismo.

Pivota sobre las almohadillas de tus pies con tus caderas, iniciando un movimiento repentino de rotación. Tu peso se desplaza rápidamente al otro pie cuando tus hombros giran automáticamente detrás de tus caderas. Simultáneamente, cuando tu cuerpo esté girando, levanta tu codo derecho a la altura de los hombros, en el momento exacto para aplicar un golpe de codo al mismo blanco. El impulso debe hacer girar tu cuerpo 180 grados de forma que se encare en dirección opuesta o lado izquierdo. Es muy importante que tus caderas giren un poco antes que tus hombros para obtener una máxima potencia.

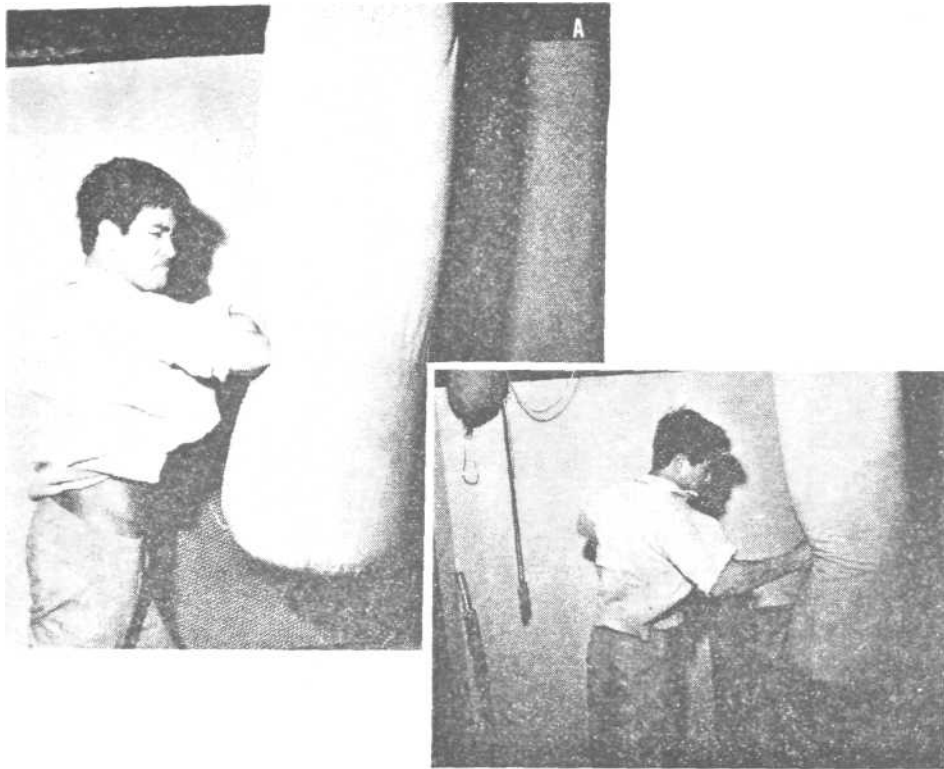
Repite el movimiento desde el lado izquierdo, golpeando con tu codo izquierdo. Una vez que hayas aprendido a controlar tu cuerpo y comiences a sentirte a gusto en este ejercicio, puedes utilizar los puños.

Da hacia atrás un paso de aproximadamente 60 centímetros desde el blanco. Manteniendo la misma posición del cuerpo, lanza un directo al blanco. En este momento, tu cuerpo debe estar alineado como es debido; debes tener un buen equilibrio y tu movimiento debe ser fluido, con tus caderas iniciando el giro. Tu potencia en el puñetazo debe haber aumentado entre el 80 y el 100 por 100.

Gradualmente, para mantener tu cuerpo en equilibrio, especialmente después de haber terminado la oscilación, coloca tu pie izquierdo hacia adelante y tu pie derecho hacia atrás (posición ortodoxa).

Desde esta posición gira tu cuerpo en el sentido de las agujas del reloj hasta que tus hombros estén en línea recta con el blanco. Tu pie delantero debe estar a unos 34 centímetros de él. Ahora tu peso se apoya fundamentalmente sobre tu pie de atrás con ambas rodillas ligeramente dobladas. Cuando las caderas inician el movimiento, pivotas sobre las almohadillas de ambos pies y tu cuerpo

**se lanza hacia adelante por el ímpetu proporcionado por el pie retrasado. Tu talón retrasado se levanta cuando tu peso se desplaza con rapidez hacia el pie delantero mientras lanzas el golpe. Al final de la acción, tu rodilla retrasada está prácticamente estirada y tu talón retrasado está casi totalmente levantado. Tu cuerpo debe estar de frente al blanco. Este movimiento es similar al del jugador de béisbol blandiendo el bate con toda su fuerza.**



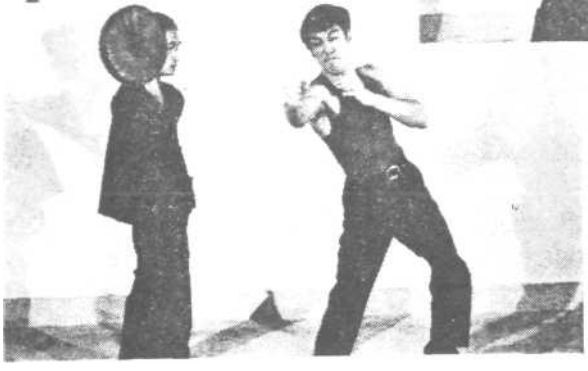
Una vez que hayas dominado esta forma de golpear, puedes comenzar a trabajar con golpes de potencia golpeando el saco pesado, como indica la fotografía A. Aquí, Lee utiliza el golpe de codo para desarrollar el movimiento de sus caderas; después, más adelante, trabaja con puñetazos, como indica la fotografía B.

Tu última fase al golpear para obtener potencia es cambiar tu juego de pies y tu postura en la posición de en guardia, con tu pie derecho adelantado. Con ambas rodillas ligeramente dobladas, el talón trasero levantado, desplaza ligeramente tu peso sobre el pie retrasado durante un momento. Tu peso debe quedar colocado así durante menos de un segundo, mientras giras tus caderas en dirección contraria a las agujas de un reloj y tu peso se traslada al pie adelantado un momento antes de que lances el golpe. Este di-

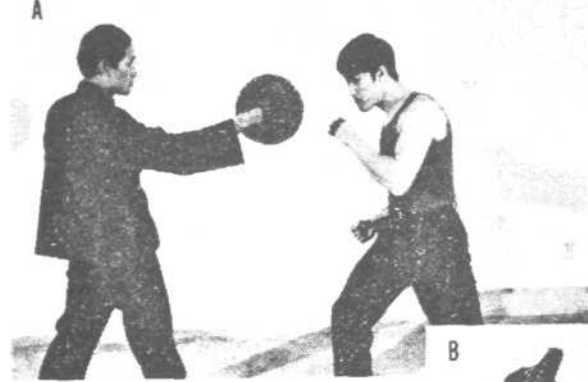
1



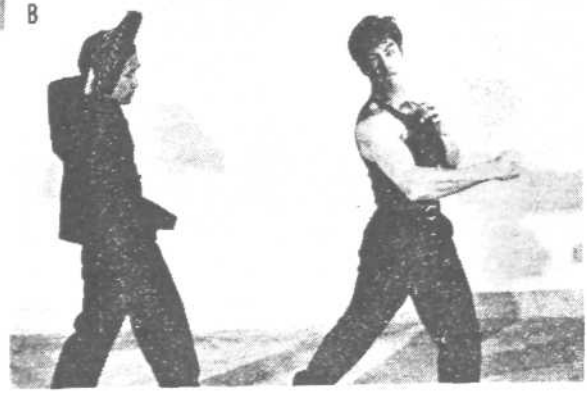
2



A

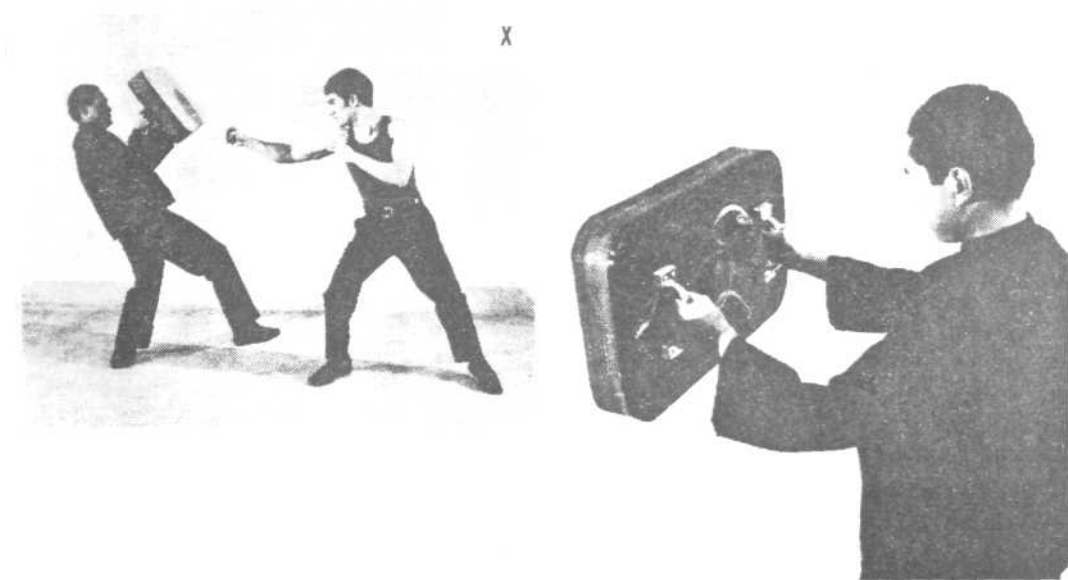


B



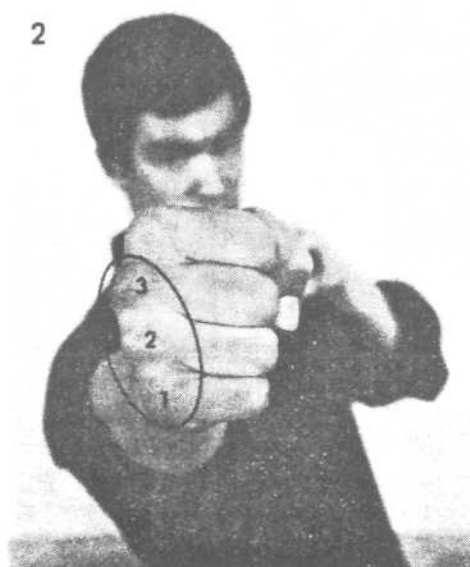
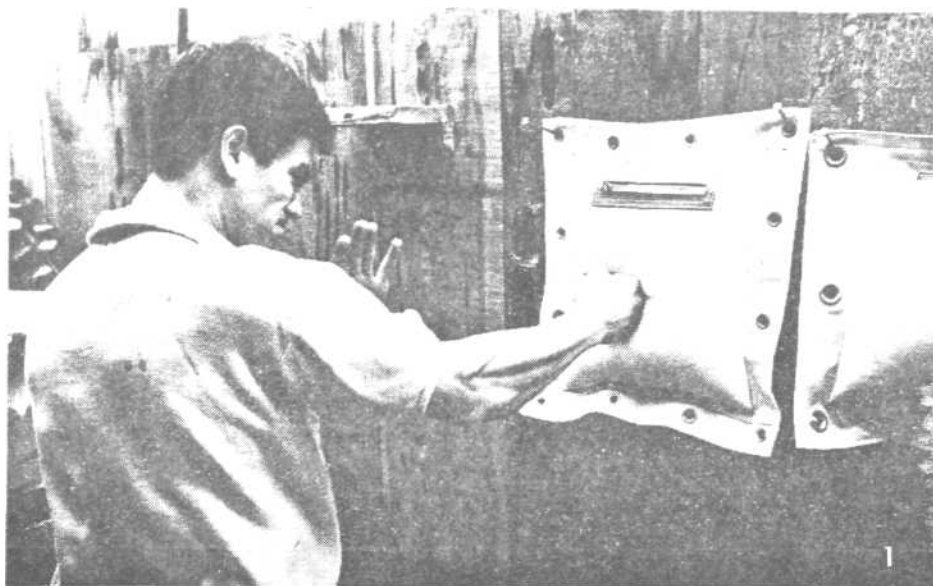


recto con la mano adelantada no tiene tanta potencia como los demás, que tienen la posibilidad de una rotación más completa y más libre de las caderas. Pero puedes dominar este golpe con la sincronización exacta de la rotación de tus caderas, y así tendrás un golpe mucho más efectivo que un «jab» y muy apropiado para tener éxito en tus entrenamientos y en tus combates. Será tu arma más utilizable y más segura. Como en otras técnicas para golpear, a partir del blanco de papel puedes sustituirlo por blancos más sólidos para desarrollar tu potencia.



Lee acostumbraba a concentrarse fundamentalmente en el directo con la mano adelantada en su programa diario de entrenamiento, utilizando diferentes aparatos. En las fotografías 1 y 2 utilizaba una manopla para golpear. A veces retiraba su mano derecha hacia atrás para lanzar un golpe mucho más potente, como indican las fotografías A y B, para simular un cuerpo a cuerpo.

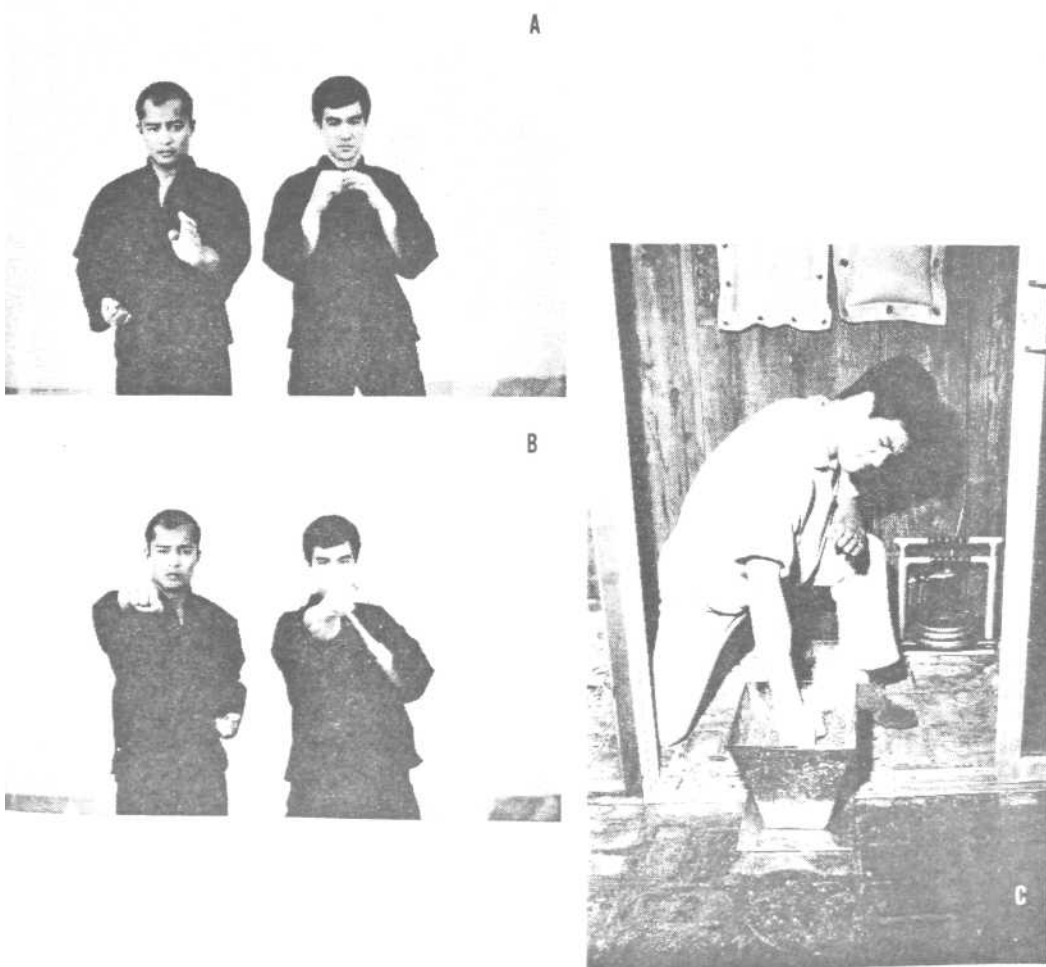
Otro aparato utilizado en sus entrenamientos era el escudo ligero, como indican las fotografías X e Y; a Lee le gustaba utilizar varios equipos para golpear porque según acostumbraba a decir: «Yo no conozco la verdadera sensación de golpear a una persona. En primer lugar, cada parte del cuerpo humano tiene una composición diferente. Puedes golpear sobre una sustancia dura, huesuda o sobre una zona blanda o de grasa. Y en segundo lugar, golpear con guantes es diferente que con los nudillos al desnudo. Desgraciadamente, utilizar los nudillos desnudos con tu compañero no es demasiado práctico.»



El escudo presenta una sensación diferente cuando existe un contacto. El escudo es más sólido que la manopla y ya que el portador del escudo está de pie más firmemente, sujetando con ambas manos el equipo, no cederá, como lo haría la manopla. Para un golpe más devastador, Lee utilizaba el saco de lona, como en la fotografía 1. Normalmente tenía tres sacos que colgaban de la pared. Uno estaba lleno de arena, otro de grava o de judías y el tercero con viruta o polvo de acero sacado de cualquier máquina. Al principio es prudente que te pongas unos guantes de boxeo ligeros

para el saco pesado de lona, así como para estos sacos de pared. Primero tienes que endurecer tus nudillos antes de que los dejes al descubierto.

En el «jeet kune do», tus golpes no se lanzan como lo hacen los estilistas clásicos. En lugar de utilizar los dos primeros nudillos (los dedos índice y medio), utiliza los tres nudillos, según indica la fotografía 2. Los golpes en el JKD no se lanzan desde la cadera, como muestra la figura abajo a la izquierda, sino desde el pecho como hace Lee en la fotografía A. El lanzamiento debe ser en recto y no con una torsión de tu mano. Si tuerces la mano, los nudillos tendrán una alineación horizontal cuando impacten, pero si te lanzas en recto golpearán el blanco bien verticalmente o en oblicuo, como indica la fotografía B. Por consiguiente, debes endurecer los tres nudillos, como indica la fotografía 2.



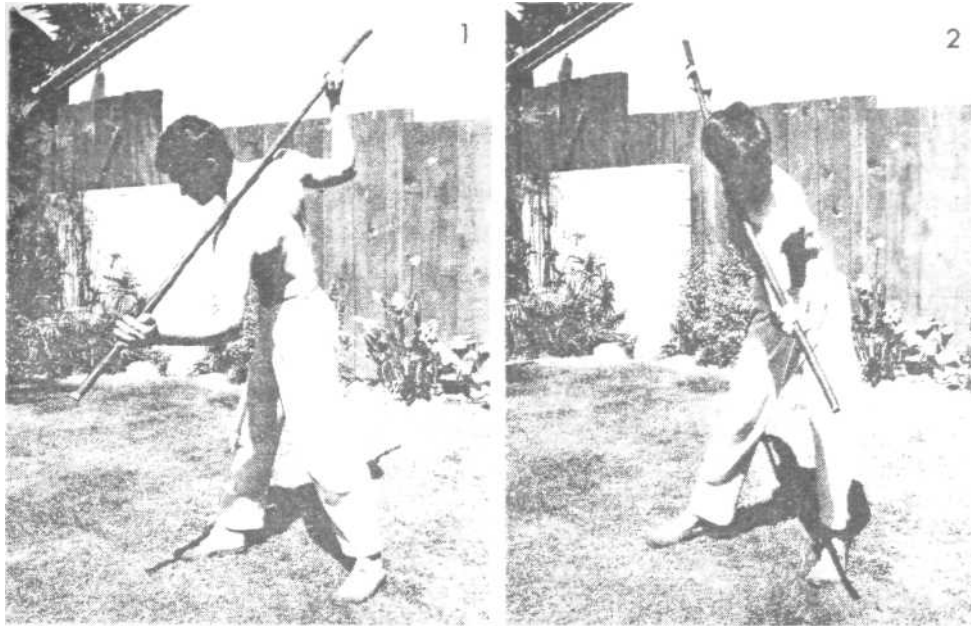
Además de golpear el saco de lona de pared para endurecerte, también puedes entrenarte con una caja de arena o de grava, como verás en la fotografía C. Otro ejercicio incluye hacer fondos con los puños cerrados. Coloca los nudillos de tu índice y los dos de los otros dedos pequeños sobre un suelo duro de forma vertical. Este es un ejercicio estupendo para los principiantes, ya que pueden endurecer gradualmente sus nudillos sin el riesgo de lastimarlos.

Estando en la posición de zurdo o posición de guardia del JKD, resulta claro que la mano derecha o adelantada perderá una potencia considerable para golpear en el caso de un diestro. A menos de que pueda retirar su mano derecha muy atrás, le faltará el espacio necesario para lanzar un golpe definitivo. La potencia se reemplaza en este caso por la velocidad. Para compensarla, la mano izquierda o retrasada tiene que hacer el trabajo.



Si eres diestro por naturaleza, golpear con la izquierda te parecerá muy dificultoso en principio. Te parecerá quedarte sin equilibrio; tu golpe con esta mano es débil, lento y no preciso. Pero mediante una práctica constante con tu mano derecha adelantada, como indica la fotografía A, y efectuando el movimiento exactamente como el segundo ejercicio, a excepción de que ahora se usa tu mano derecha como la mano adelantada, desarrollarás la potencia de pegada en esta mano.

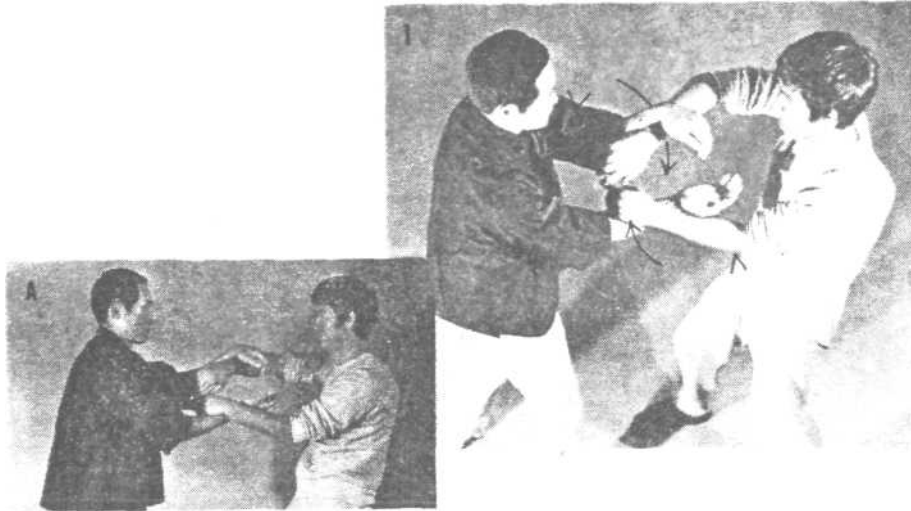
Con el tiempo, tu directo con la mano retrasada y tu cruzado serán los golpes más potentes disponibles en tu arsenal. Dependrás de ellos para tener unos golpes que produzcan el fuera de combate. Continúa practicando con tu mano izquierda hasta que llegue a ser natural.



Uno de los complementos más útiles, pero simples, que Bruce Lee incorporó a su programa de entrenamiento era el cilindro redondo de acero. El cilindro, que pesaba sobre 1/2 kilo, se adaptaba a la mano. Puedes mejorar rápidamente el lanzamiento de golpes aprovechándote de este ejercicio. Teniendo un par de estos cilindros en cada mano, mantente con tus pies paralelos y golpea directamente al frente de tu nariz varias veces. La idea que existe detrás de todo esto es desarrollar unos golpes secos o latigazos. Si mantienes tu cuerpo y brazos relajados, notarás que tus golpes automáticamente se hacen más secos al final del lanzamiento.

Este entrenamiento tiene un doble propósito: Desarrolla la velocidad en tu lanzamiento, así como la potencia. Después de un cierto tiempo aprenderás a golpear con potencia en tus golpes, incluso sin las pesas. El secreto aquí es concentrarte e imaginarse que tus manos desnudas aún tienen los cilindros cuando lances los golpes.

Al lanzar un golpe fuerte es fácil desarrollar la mala costumbre de lanzar tus hombros fuera de línea, de forma que tan sólo un hombro haga todo el trabajo. Con otras palabras, puede impedirse fácilmente la alineación de los hombros; por consiguiente, la pérdida de potencia en el lanzamiento. Para mantener la coordinación entre los hombros, Lee utiliza un bastón como indican las fotografías 1 y 2. Manteniendo el bastón con sus manos muy separadas, lo coloca sobre la parte posterior de sus hombros. Cuando tuerce el

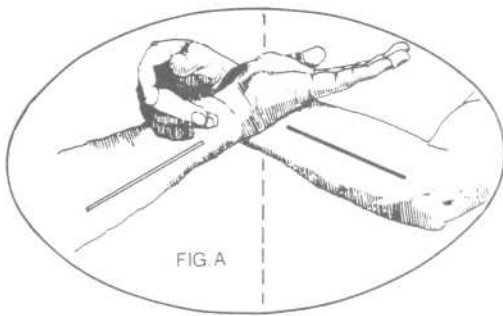


cuerpo de una posición a la otra, el bastón largo mantiene sus hombros rectos durante todos los movimientos.

Después de que hayas practicado con los pesos cilíndricos durante algún tiempo, notarás que tus golpes tienen más impacto, incluso sin las pesas. Esto demuestra el hecho de que tu mente puede hacer «milagros» en tu fuerza física. Esta potencia o fuerza extraordinaria es lo que Lee denominaba la «energía fluyente» o en aikido <ki>, y en el «tai-chi-chuan» el «chi».

Lo que ahora estás experimentando es tan sólo un grado bajo de la energía fluyente. Para aumentar esta energía existen varios ejercicios.





Uno de los mejores que debe constituir una parte integral de tu entrenamiento es el «chi sao» que se describió brevemente en el capítulo sobre el equilibrio.

Al realizar el «chi sao» para desarrollar tu energía mantén tu cuerpo y tus brazos relajados, como **indica la fotografía 1 (a vista de pájaro) y la fotografía A (vista lateral). Cuando tus muñecas tocan las de tu contrario como indica el dibujo A, pon tensión suficiente en tus manos para hacer girar tus brazos. En las siguientes fotografías, de la 1 a la 6, Lee demuestra cómo deben de girar los brazos. En cada fotografía se indican unas flechas para ilustrar el movimiento de las manos. Las posiciones de los codos están muy próximas a sus cuerpos cuando hacen girar sus brazos constante y suavemente.**

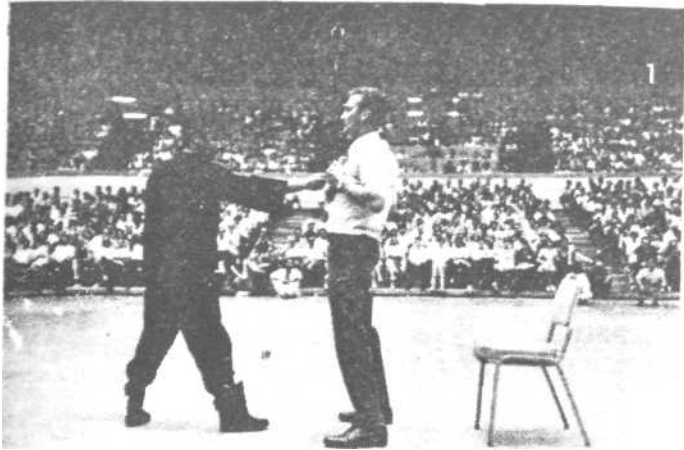
Este movimiento de giro no es la esencia del «chi sao». Lo que es importante es el fluir de tus brazos. La idea en los primeros momentos no es de luchar contra la fuerza del contrario, sino en concentrarse para obtener una percepción de esta energía. Si tú intentas empujar a tu contrario hacia atrás, no estarás entendiendo todo el propósito del «chi sao». Este movimiento de fuerza tensará tus brazos y, por consiguiente, tus hombros se pondrán rígidos. Perderás tu equilibrio y comenzarás a confiar en la fuerza bruta en lugar de en la energía fluyente.

La energía debe fluir desde tu bajo vientre, en lugar de tus hombros. Al hacer esto, imagínate que hay agua a través de tus brazos como si fueran mangueras, siendo alimentadas desde el centro de tu cuerpo, aproximadamente desde el ombligo. Esto produce que la parte inferior de tus brazos se vuelva más pesada. Mantén tus dedos sueltos y estirados, ya que el agua tiene que manar de tus dedos pequeños.

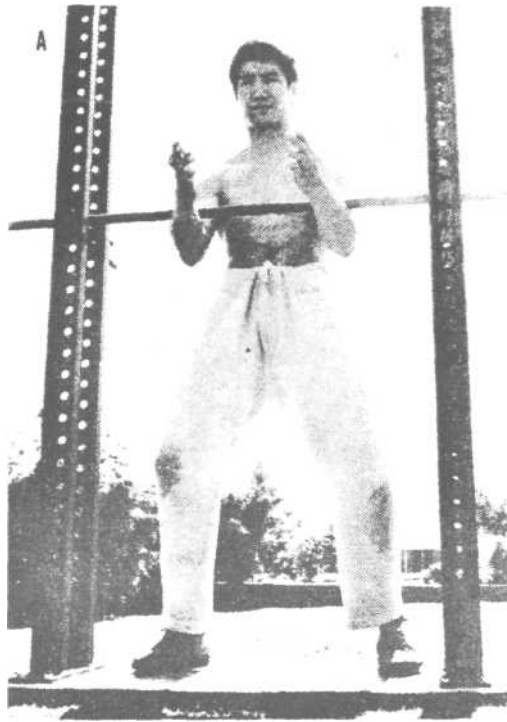
Si ambos compañeros emiten el mismo grado de energía a lo largo de sus brazos, ninguno de ellos penetrará dentro del otro. El movimiento debe ser constante, regular y rítmico. Cada participante debe notar los brazos del otro ligeros, pero firmes. Los brazos parecen débiles, pero son muy potentes. Tus codos deben quedar inmóviles —no pueden quedar apretados contra tu cuerpo—. Tus brazos plegables pueden moverse hacia un lado y otro, pero no hacia tu cuerpo. Cuando ya lo hagas mejor, la circunferencia de tu movimiento o giro se hace cada vez más pequeño, como si el agua que fluye a lo largo de tus brazos está ahora tratando de penetrar y de cubrir todas las pequeñas grietas.

«Chi sao» es una parte importante del «jeet kune do» a causa de su eficaz aplicación de técnicas basadas en la soltura de los brazos y del cuerpo. Este ejercicio es la mejor forma de desarrollar tu energía fluyente de forma que puedes estar continuamente relajado y suelto y sin que vaya en detrimento de la potencia.





Para comprobar si tu energía fluye haz que alguien extienda su mano hacia ti y dale un golpe de corte a su mano. Al principio hazlo normalmente y después hazlo con energía fluyente —concéntrate en la pesadez de tu mano, mantén tu brazo suelto y coloca el peso en el fondo de tu brazo—. No digas a tu compañero lo que estás haciendo. Después de cada golpe pregúntale si nota alguna diferencia. Si la nota, entonces golpea su mano con y sin energía fluyente, dejándole decidir después de cada golpe si la fuerza es más ligera o más potente. Si los golpes con la energía fluyente son más potentes, entonces sabrás que lo estás haciendo bien. Si eres incapaz de encontrar alguien para cooperar contigo, también puedes probar con tu propia mano.



El increíble golpe de una pulgada, según indican las fotografías 1, 2 y 3, que Lee utilizaba para asombrar a los espectadores en una demostración, era posible por el uso eficaz de sus caderas, energía fluyente, por el golpear a través del blanco en la ejecución del golpe. El puño está vertical y amortillado en la muñeca, como indica la fotografía A. El puño gira hacia arriba repentinamente cuando impacta, según indica la fotografía B. Este golpe de puño vertical tan sólo se utiliza en cortas distancias, a 10 centímetros o menos del blanco. Si intentas utilizar este golpe a más distancia, al impactar perderá la sincronización.

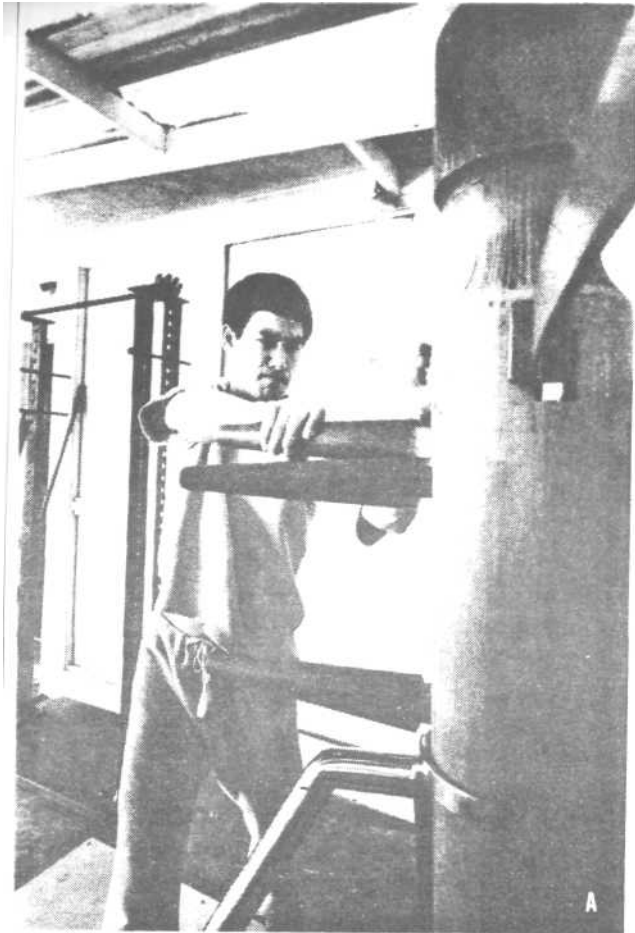
Existen otras formas de amplificar la potencia de tu energía fluyente. Puedes hacerlo mientras conduces tu coche. Coloca tus brazos en el volante como si estuvieras haciendo «chi sao» y da presión a tus brazos. En la fotografía A parece como si Lee estuviese haciendo un ejercicio isométrico, pero realmente él está apretando sus brazos contra la barra, haciendo fluir su energía. Afortunadamente, desarrollar tu energía fluyente puede practicarse en cualquier sitio que te permita poner presión en uno o ambos de tus brazos.

Muchos que intentan el golpe de una pulgada hacen caer a sus contrarios, pero en lugar de golpear, tan sólo los derriban empujándoles. No se puede hacer daño a un contrario mediante un empujón. El arte de golpear no es empujar. Al golpear, el máximo de tu fuerza o potencia está en el punto de contacto, pero al empujar la fuerza comienza desde el principio del empujón y generalmente pierde su potencia en el momento en que tu brazo está totalmente extendido. Golpear procede de la rotación de tus caderas, mientras que empujar normalmente procede del pie de atrás, que empuja tu cuerpo hacia adelante.

Cuando estés golpeando, especialmente el saco pesado, golpea a través del saco. Te encontrarás con que tienes una penetración más profunda y más potente si lo haces así en lugar de concentrarte sobre la superficie del saco. Pasar a través significa una aceleración continua de tu golpe en el blanco. Sin embargo, la cantidad de movimiento o potencia no cesa aquí, sino que se prolonga a través del blanco. No se está golpeando a tu contrario, sino penetrando a través de él. Después de haber penetrado a través de él, la mano que golpea debe retirarse con tanta rapidez como se lanzó hacia adelante.

No lances tus golpes alocadamente; deben lanzarse directamente hacia adelante. Tu puño se aprieta exactamente un poco antes del impacto semejante a un latigazo. Para añadir una potencia adicional, la mano libre puede retirarse repentina y conjuntamente hacia tu cuerpo en el momento del impacto. Si estás dando un paso para lanzar un golpe, primero haz el contacto antes de que tu pie se apoye sobre el suelo; de otra forma, el peso del cuerpo quedará absorbido por el suelo en lugar de estar detrás de tu golpe. Tus caderas y hombros deben iniciar la acción antes que tu brazo para lanzar un golpe rápido, preciso y potente. Aunque el movimiento de tu pie se añade a la potencia, realmente puedes dejar fuera de combate a tu contrario sin dar un paso o mostrar ninguna tensión en la acción si la proyección se ha hecho correctamente.

Un golpe potente depende de la sincronización y de la ventaja corporal. La sincronización exacta es una necesidad para un golpe



potente, sin ella, tu impacto se ha perdido en el movimiento. Puede llegar demasiado pronto o demasiado tarde.

### *Potencia de tracción*

Aunque Bruce Lee estudió en primer lugar el wing chun kung fu, añadió tantas técnicas diferentes a él que el «jeet kune do» no parece tener nada en común con el «kung fu». Lee no descartó totalmente las técnicas del «wing chun». Retuvo algunas, pero las modificó de tal manera que no se reconocen como pertenecientes a este arte.

Dos técnicas que continuó practicando fueron «lop sao» (agarrar la mano) y «pak sao» (bloqueo de palmetazo), especialmente después de hacer el «chi sao». Tuvo que revisar ambas técnicas porque en el «wing chun» ambos participantes están con sus cuerpos frente a frente y con sus pies paralelos. Pero en la posición de guardia del JKD, los contrincantes están con un pie adelantado, y la extensión de la mano no es la misma.

Lee pensó siempre que un entrenamiento con pesas correcto aumentaría su potencia. Pero era muy selectivo en sus ejercicios. Evitaba ejercicios que desarrollasen los músculos que intercederían con su actuación en los entrenamientos o en la lucha.

Además de en los músculos abdominales, se concentró mucho en sus antebrazos porque pensaba que éstos eran los músculos de los que dependían para golpear y tirar, como en el «lop sao». Sus ejercicios incluían el «curf» invertido. Para obtener el máximo beneficio de esto recubría la barra con una esponja de forma que así se perdía su fuerza adherente cuando enrollaba sus manos sobre la esponja. Cuando hacía el ejercicio, dependía mucho de los músculos de sus antebrazos para llevar los pesos hasta su pecho.

Otro ejercicio excelente para los antebrazos es la extensión inversa. En lugar de curvar los brazos, levantaba las pesas exactamente al frente de él. Con sus brazos totalmente extendidos mantenía los pesos tanto como fuera posible al nivel del pecho.

También apretaba una pelota de goma en las palmas de sus manos y trabajaba con el rodillo de muñeca, como indican las fotografías 1 y 2. Utilizando la barra sin las placas en un lado, hacía girar sus muñecas hacia adelante y hacia atrás.

Lee desarrolló tal fuerza en sus brazos que cuando tiraba de su contrario le dejaba la cabeza atrás mientras el cuerpo volaba hacia él. Un factor que contribuía al desarrollo de la potencia de tracción era su entrenamiento persistente del «lop sao» en «el muñeco de madera» del «wing chun», como indica la fotografía A. Además de desarrollar los músculos de los antebrazos, también endurecía sus brazos golpeándolos entre los brazos de madera.

A



1



Mientras trabajes con pesos asegúrate de incluir ejercicios de velocidad y de flexibilidad de forma congruente. Un levantador de pesas con fuerza, pero sin ninguna flexibilidad o velocidad, tendrá un problema para golpear a su contrario. Será como un rinoceronte tratando de arrinconar a un conejo.

### *Potencia en la patada*

Golpear con tu pie tiene varias ventajas. En primer lugar, tu pierna es mucho más potente que tu mano. Realmente, dar una patada adecuadamente es el golpe más dañino y potente que puedes ejecutar. En segundo lugar, tu pierna es más larga que tu mano de forma que constituye la primera línea de un ataque, normalmente precediendo a tu puñetazo. En tercer lugar, parar una patada es muy difícil, especialmente en las zonas de las líneas bajas, tales como la espinilla, rodilla y bajo vientre.

Desgraciadamente, demasiados artistas de artes marciales no se aprovechan de sus ventajas. Dan una patada, pero sin ninguna potencia. Se usan aún patadas de «empujón», como indican las fotografías 2 y 3. No generan potencia suficiente para hacer daño o perjudicar. En este tipo de patadas tu peso no está detrás del golpe y tu cuerpo está fuera de equilibrio.

El fuerte de Bruce Lee era la patada lateral, como indica la fotografía A, que difiere de la clásica patada lateral. En la clásica, la patada de acometida lateral tiene potencia, pero no velocidad. La patada lateral rápida tiene velocidad, pero no tiene potencia. En la patada lateral del JKD tanto la rapidez como la profundidad se utilizan de forma que no existe ninguna pérdida de potencia ni de



velocidad. Lee acostumbraba a dejar caer una tabla de 4 centímetros desde la altura de sus hombros y romperla por la mitad antes de que llegara al suelo. Si su patada tenía sólo potencia, pero no velocidad, la tabla sería lanzada a distancia sin romperse, ya que estaba reforzada. Si su patada tenía velocidad, pero no potencia, la tabla no se rompería porque una tabla de ese espesor sin apoyo es demasiado gruesa para romperse con una patada percútante.

Para realizar la patada lateral, colócate con tus pies separados y paralelos entre sí. Levanta tu pie derecho a unos 25 centímetros del suelo mientras te equilibras sobre el izquierdo. Pisa con tu pie derecho hacia adelante y hacia abajo con fuerza y haz que chasquee hacia arriba aproximadamente a unos 20 milímetros del suelo. Como al golpear con la energía fluyente, de nuevo, tienes que concentrarte, debes concentrarte también mucho en tu pie. Con otras palabras: el agua ahora está fluyendo a lo largo de tu pierna derecha (manguera) y cuando está totalmente extendida por tu pisotón descendente (expulsión del agua) da un chasquido hacia arriba (salpicón explosivo). Hasta que no hayas calentado tus piernas dando patadas con suavidad, no lances tu pie violentamente en el pisotón.

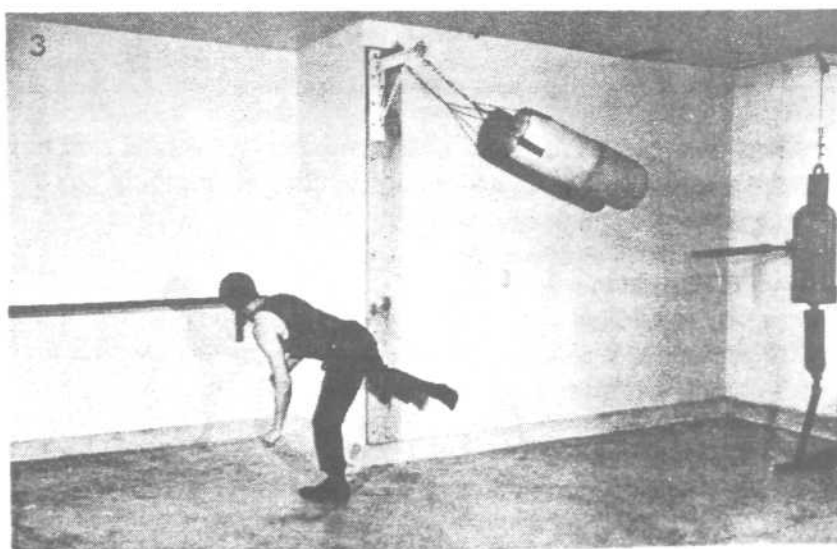
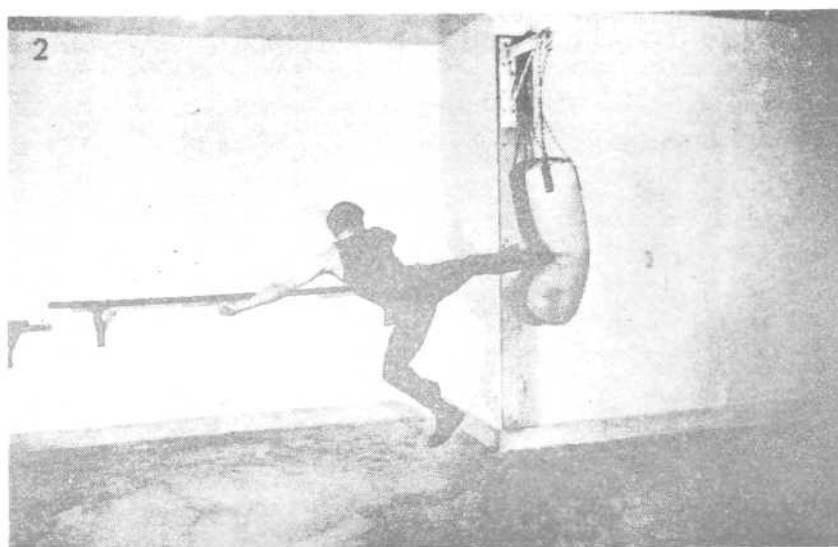
Ahora ya estás preparado para dar una patada lateral. Al igual que al dar el pisotón, coloca todo tu peso sobre tu pie izquierdo cuando levantas tu pie derecho, y da una patada recta en lugar de descendente. Tu rodilla izquierda debe estar ligeramente doblada de forma que te puedas inclinar un poco hacia atrás y no hacia adelante, como la mayoría de los principiantes hacen. Pivota sobre las almohadillas de tu pie izquierdo cuando lances tu pie derecho hacia adelante. Para una potencia extra, gira tus caderas un momento antes de la total extensión de tu pierna —esto te dará la fuerza de atornillador o de giro en la patada—. Después haz chasquear tu pie cuando está totalmente extendido para obtener un efecto de latigazo.

Si quieres dar una patada sobre algo sólido, puedes golpear cualquier madera o una pared de cemento. Mide tu distancia a la pared y dale una patada. Ya que tu pie debe caer totalmente plano, no te harás daño. Una patada con fuerza lanzará tu cuerpo exactamente hacia atrás, ya que la pared no cede.

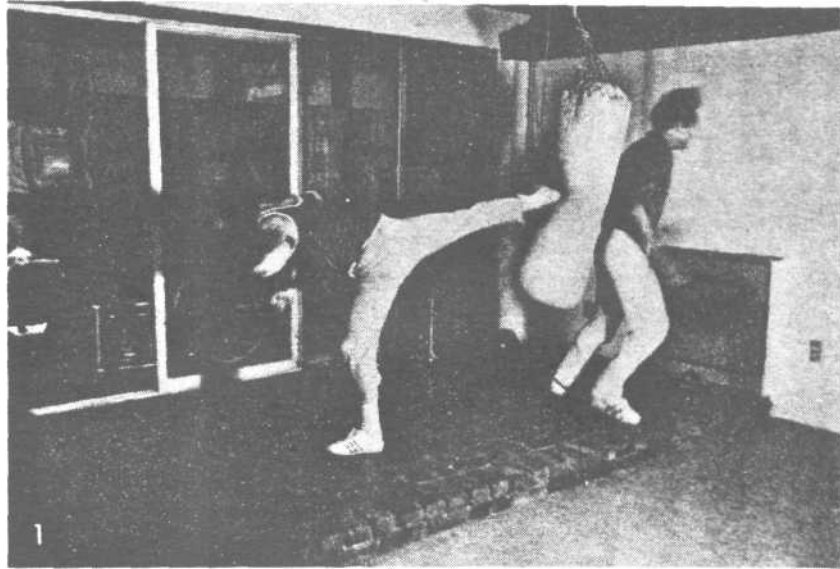
Después de dominar el truco de dar la patada lateral, ya estás preparado para dar patadas al saco pesado. Desde la posición de en guardia, realiza la irrupción hacia delante, según se explicó en el capítulo «Desplazamientos». Apunta directamente con tu golpe al centro del saco, como indican las fotografías 1, 2 y 3.

En el impacto, tu pie debe caer horizontalmente sobre el saco, no en oblicuo. El sonido del impacto debe ser un castañetazo fuerte, de chasquido, como el de un látigo, si es que has dado una



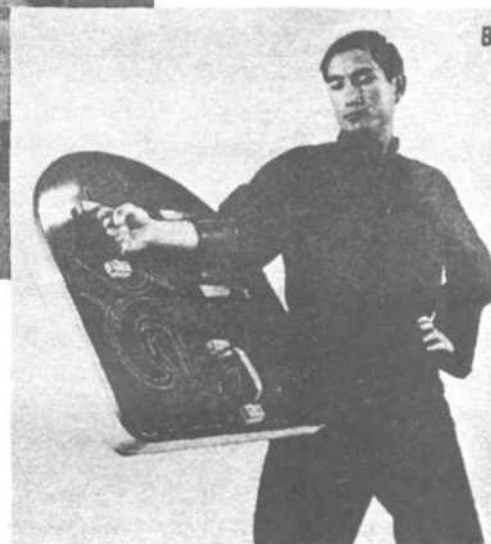
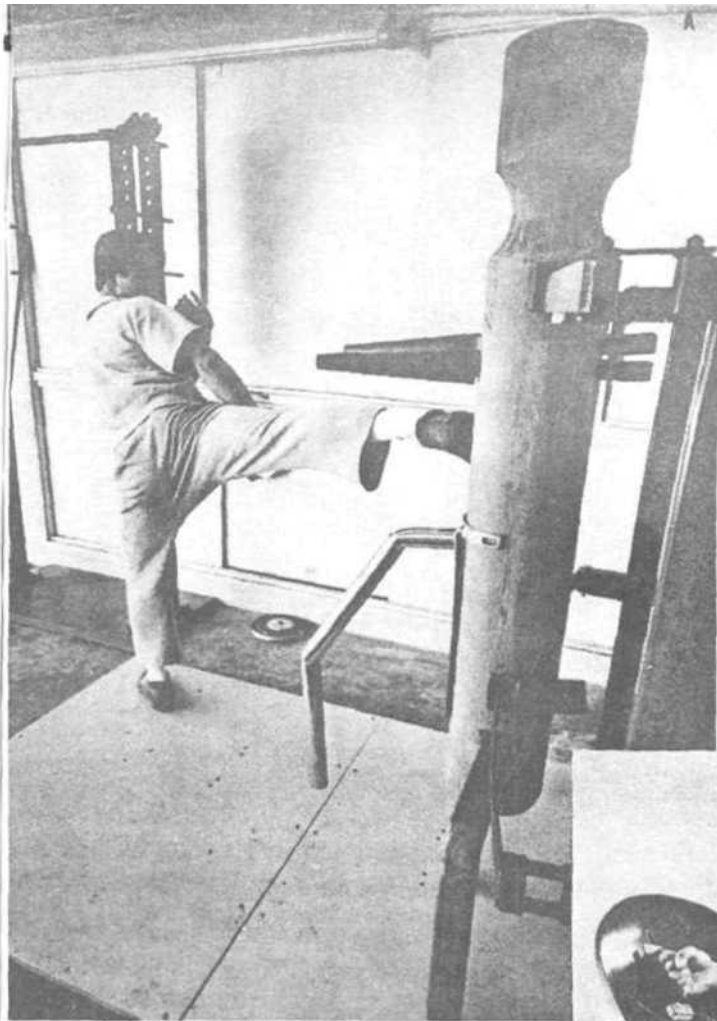


patada a través del saco y has hecho chasquear tu pie al final. Si existe más empujón que golpe, el sonido será un chasquido ligero o débil. En ambas patadas se ejerce una fuerza, pero el golpe hará daño y el empujón simplemente derribará al contrario sin dañarle. Si acometes al saco con rapidez y mantienes tu cuerpo en equilibrio, puedes generar más potencia en tu patada de la que suponías. Generalmente, la patada se lanza con tu cuerpo abalanzándose hacia el suelo para mantenerte en equilibrio incluso después de su ejecución. Pero para dar un golpe mucho más potente, eleva tu cuerpo un poco más mientras te mueves hacia el saco y exactamente cuando estás lanzando tu pie derecho a través del saco, pisa con fuerza o lanza tu pie izquierdo hacia abajo. Con otras palabras la fuerza se ejerce ahora con ambas piernas. Esto puede ser la última palabra para lanzar un golpe de castigo sin un arma.



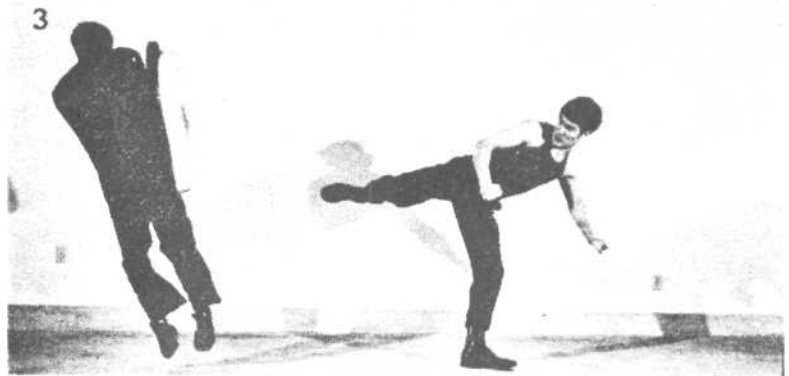
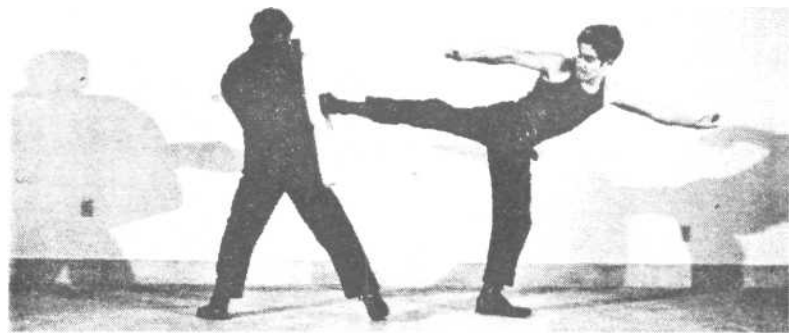
Una nota de aviso: Si fallas completamente el saco o no lo golpeas con solidez, puedes hacerte daño en la rodilla que da la patada. La razón de esto es que tu pie se lanza mucho más rápidamente que tu cuerpo, y si fallas es como si alguien tirase de tu pierna arrancándola desde la rótula.

En la lucha real o en el entrenamiento no es demasiado práctico utilizar esta última patada, ya que puede dejarte fácilmente sin equilibrio si es que fallas. Y más aún, cuanto más alto saltes, más tiempo permites a tu contrario que evite tu ataque. El saco pesado es uno de los aparatos de más valor en el JKD, y de hecho también en las otras artes marciales porque se puede practicar solo. Puedes realizar un buen entrenamiento dando continuamente, duran-



te varios minutos, patadas laterales. Cuando des patadas al saco, déjale que oscile hacia atrás cada vez antes de darle una nueva patada.

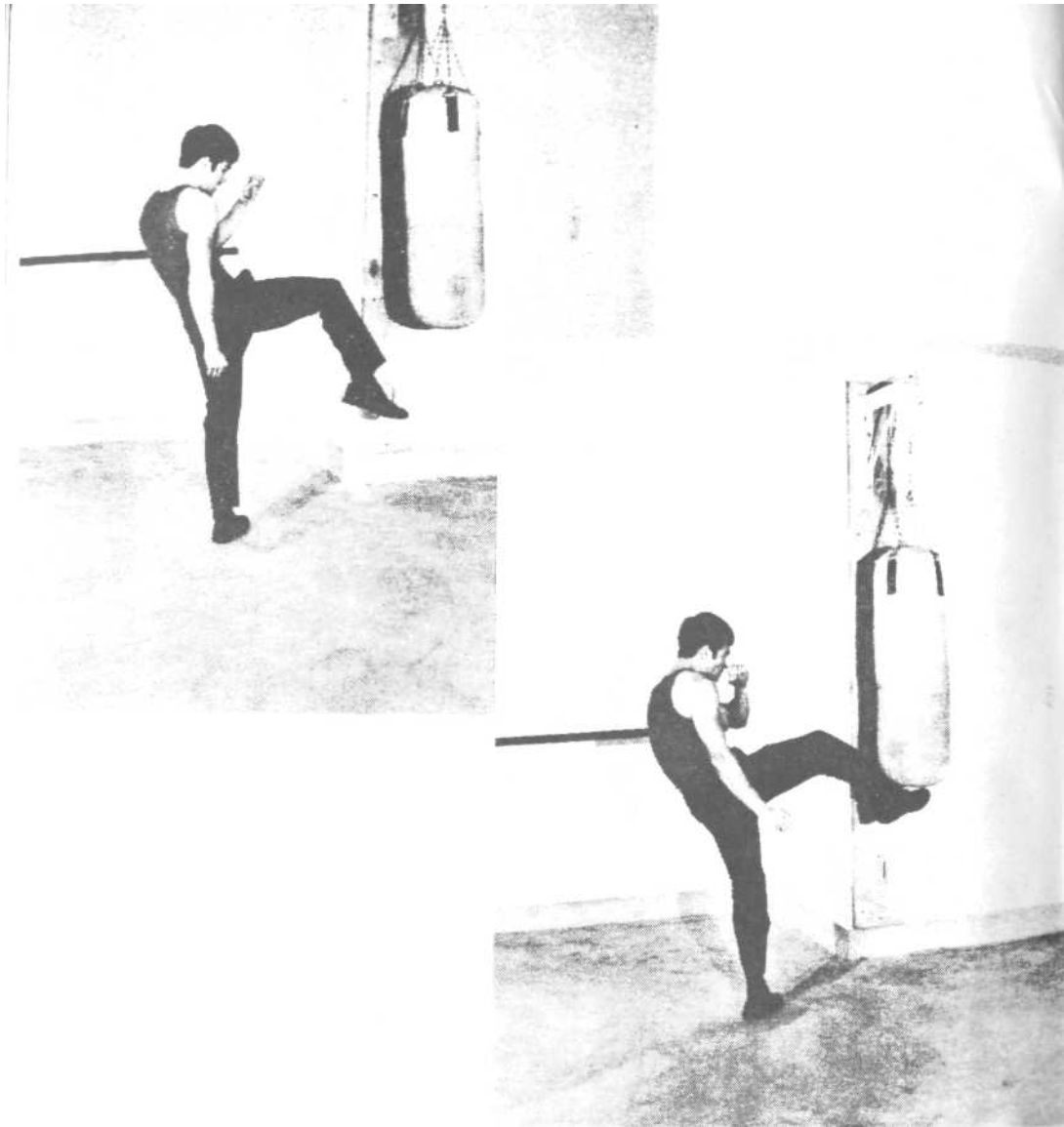
Para enseñarle a un principiante a dar patadas, sujeta el saco situando tu rodilla en la costura del fondo del saco y con ambas manos ligeramente detrás de la zona central del saco para evitar que te aplaste los dedos. Antes de que te coloques dándole la espalda al saco, asegúrate de conocer la fuerza del que da la patada.



En la fotografía 1, Lee golpeó al saco tan fuertemente que el impacto envió a la persona que estaba detrás de él volando por toda la habitación, causándole una lesión en la nuca que duró varios días a causa del efecto de látigazo.

Lee siempre creía que había que practicar los golpes sobre diferentes tipos de blancos para aprender las diferentes sensaciones de un impacto a otro. Utilizaba principalmente un saco pesado, pero con frecuencia daba patadas a las paredes, al saco de alubias o de arena, a la manopla, al muñeco de madera, como indica la fotografía A, y al escudo pesado portátil, como indica la fotografía B.

Después del saco pesado, el siguiente aparato favorito de Lee para dar patadas era el escudo pesado y el saco de aire porque



podía ejercer toda su potencia sobre un blanco móvil sin hacer realmente daño al portador, como indican las fotografías 1, 2 y 3.

Aunque la patada frontal no es tan poderosa como la patada lateral, Lee aumentaba la fuerza explosiva de su patada con la utilización de sus caderas. En lugar de confiar tan sólo en el efecto del latigazo del pie a partir de la rodilla, impulsaba sus caderas hacia adelante un poco antes de que su pie hiciera contacto, como indican las fotografías A y B. La sincronización en este movimiento es muy importante y difícil de conseguir. Prácticalo a diario hasta que hayas aprendido el truco.

El texto intenta dar, paso a paso, una instrucción para realizar la patada lateral. Pero una vez que hayas aprendido cómo lanzarla, debes hacerlo sin vacilación, en un movimiento suave y fluido.

CAPITULO V

# **ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD**

### *Velocidad*

*La velocidad en la lucha no depende sólo de la rapidez de tus manos y pies.*

*Otros la atribuyen a movimientos no telegrafados y al óptimo estado de alerta.*

*La velocidad en la lucha es golpear a tu enemigo sin ser golpeado.*

*Esto tan sólo puede hacerse mediante horas de práctica y estando totalmente en forma.*

*La velocidad en la lucha no es buena sin la potencia que la acompaña.*

## ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

¿Qué es la velocidad en la lucha? ¿Es la velocidad de tus manos, pies y cuerpo? ¿O existen otras condiciones esenciales prevalentes en un buen luchador? ¿Qué es un buen luchador?

Como contestación a estas preguntas: Un buen luchador es aquel que puede golpear a su contrario con más rapidez, con más dureza, sin mucho esfuerzo perceptible y, sin embargo, evita ser golpeado. No sólo posee un par de manos y pies rápidos o un movimiento de cuerpo veloz, sino que tiene otras cualidades, tales como movimientos sin preaviso, una buena coordinación, un equilibrio perfecto y una percepción aguda. Aunque algunas personas están dotadas de algunas de estas cualidades, la mayoría de estos atributos se desarrollan mediante el entrenamiento.

Toda la fuerza o potencia que has desarrollado durante tu entrenamiento se desperdicia si eres lento y no puedes hacer contacto. La potencia y la velocidad van mano a mano. Un luchador necesita ambas cosas para tener éxito.

Una forma inmediata de aumentar tu velocidad en el impacto es hacer chascar o «restallar» tu mano o pie justo antes de que haga contacto. Es el mismo principio que en el lanzamiento «overhand» (\*). Por ejemplo, si lanzas una pelota de béisbol describiendo un arco total, pero haces restallar tu muñeca en el último momento o al final del arco, la pelota tendrá más velocidad que sin este latigazo. Naturalmente el arco de gran longitud con un «restallido» tendrá más aceleración al final que un arco corto con un «restallido». Un látigo de 3 metros, bien blandido, generará más efecto que un látigo de 2 metros.

### *Velocidad en los golpes de puño*

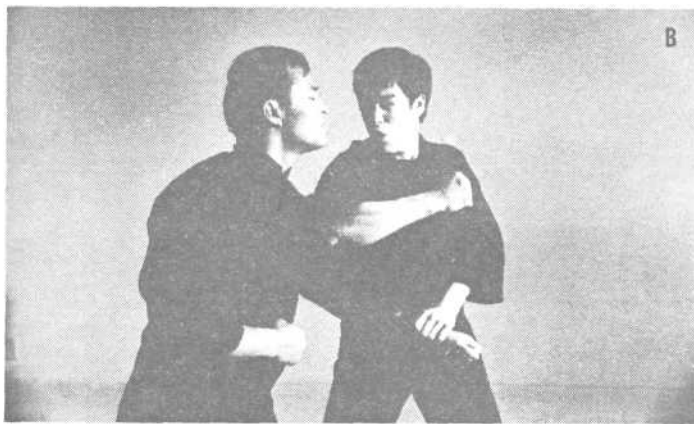
El golpe de revés con el puño no es ni el más rápido ni el más fuerte, puesto que no se es capaz de utilizar todo el movimiento del cuerpo. Pero es un golpe en el que se puede aplicar totalmente el movimiento de latigazo o de chasquido. En primer lugar, se lanza más como un «swing» que como un golpe hacia adelante; esto significa que puedes poner más cantidad de movimiento en el lanzamiento. En segundo lugar, existe más elasticidad o libertad de movimiento en tu muñeca al doblarla de un lado al otro (de la palma a los nudillos), que hacia arriba y hacia abajo (del pulgar al dedo pequeño). Esto significa que eres capaz de chasquearla o dar un latigazo con ella con más vigor, como indica la fotografía A.

El revés de puño se usa principalmente contra la cabeza de tu

---

(\*) Se refiere a un lanzamiento de pelota que existe en béisbol. (N. del T.).





contrario. Se utiliza fundamentalmente en combinación con «lop sao» (técnica de agarrar la mano), como indica la fotografía B. Se lanza desde la altura del hombro, pero también puede utilizarse como un ataque por sorpresa y lanzarse en cualquier sitio desde la línea de tu cintura a tus hombros. Es muy difícil de parar una vez que ya hayas adquirido un movimiento sin preaviso.

Aunque se pierde algo de potencia en este golpe, queda compensada o recompensada cuando se combina con el «lop sao». Si puedes desarrollar una fuerza de tracción potente en tu brazo, serás capaz de tirar de tu contrario hacia adelante y aplicarle el golpe de revés de puño. El impacto tendrá un efecto devastador cuando tus nudillos se pongan en contacto con tu contrario. Es como dos coches a velocidad colisionando de frente.

Para desarrollar velocidad o rapidez en el golpe de revés de puño, enciende una vela e intenta apagarla con la aceleración de tu



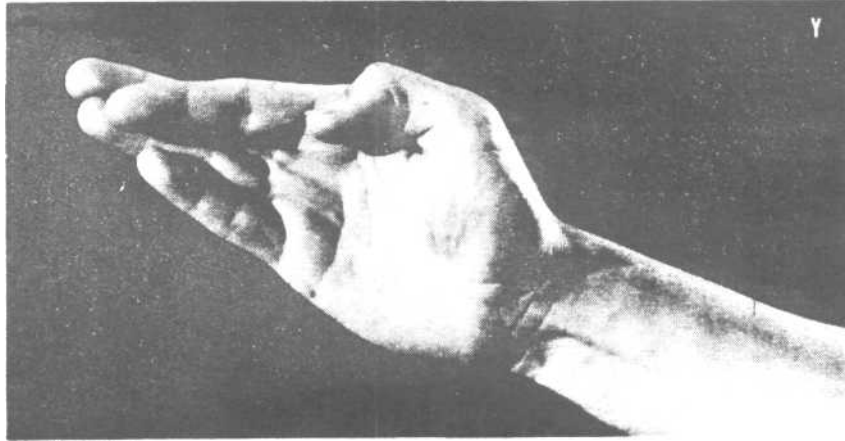
golpe. Otro ejercicio interesante es tener un compañero atento a bloquear tu golpe cuando se lo lanzas a la cara, con control. Si él falla en la parada, debe ser capaz de parar tu golpe a 5 milímetros de su piel.

Lee utilizaba también un modelo de cabeza que rebota, como indica la fotografía A, que se inventó tan sólo para el entrenamiento en solitario. Esta cabeza está almohadillada y es resistente para soportar cualquier golpe duro.

El jab de dedo con la mano adelantada es el arma de ataque más rápida que tienes a tu disposición. Alcanza el blanco rápidamente porque recorre sólo una distancia corta. Es también la técnica de mano con mayor alcance de la que dispones. Ya que no tienes apretados los puños sino que tienes los dedos extendidos, añades algunas pulgadas más a tu alcance, como indican las fotografías 1 y 2.

**No se necesita potencia en esta técnica, porque tú apuntas a los ojos de tu enemigo. En lugar de ello, tus condiciones más importantes son la precisión y la velocidad.** El jab es un arma amenazante y peligrosa para tu adversario porque hace mucho daño y es muy difícil defenderse contra ella.

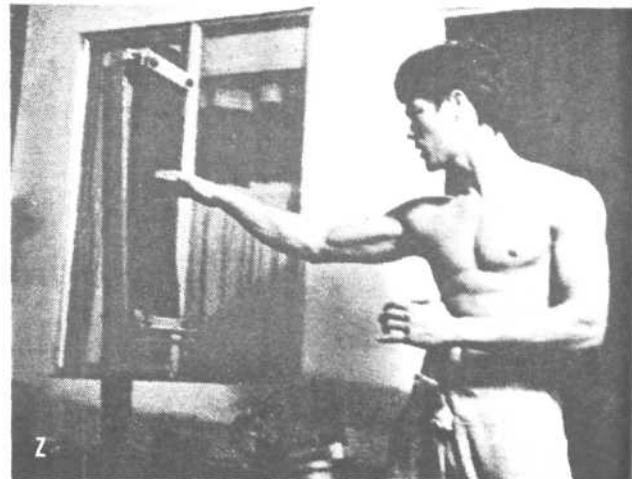
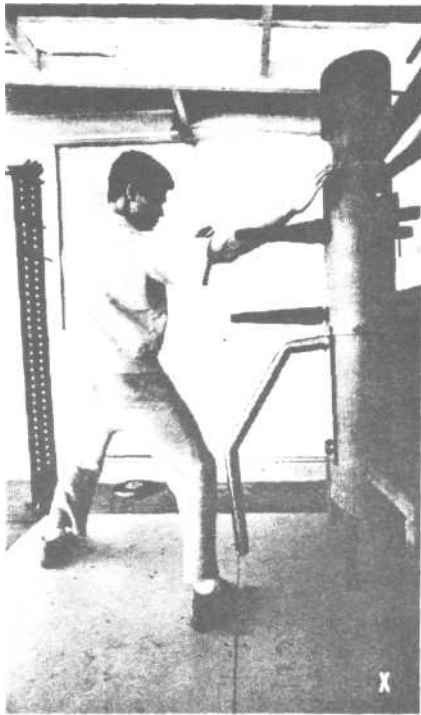
Para protegerte de dañarte los dedos, si alguna vez fallas y golpeas un objeto duro tal como la cabeza o un hueso de tu enemigo, aprende a dar una forma apropiada a tu mano. Alinea la punta de tu mano como indica la fotografía Y, doblando ligeramente los dedos más largos para ajustarse al más pequeño y dobla tu pulgar. La mano debe parecerse a una lanza.



Para desarrollar la velocidad en el jab de dedo se necesita una gran práctica y la mayor parte es el resultado de tu propia iniciativa. La velocidad se basa en la economía de movimiento y el jab es una técnica en la que tienes la oportunidad de experimentarlo. El jab, como todos los golpes del JKD, debe lanzarse hacia delante sin ningún movimiento anterior de retroceso. Es como una serpiente que ataca a su presa sin aviso.

Cuentas más horas emplees en golpear con velocidad, más rápido las moverás. Como el boxeador que lanza sus manos mientras hace jogging, tú también tienes que tomar en serio un entrenamiento en solitario. Un instrumento excelente de entrenamiento para esto es el blanco de papel. Es barato y tan fácil de construir, y sin embargo, es muy valioso para cualquiera que quiera aumentar su velocidad al lanzar un golpe o un jab.

Además del blanco de papel, Lee utilizaba para practicar una tira de cuero grueso para endurecer sus dedos, como indica la fotografía Z. También trabajaba mucho en el modelo de cabeza que rebota, como indica la fotografía Y, que es excelente para el jab de



dedo. Cede cuando se golpea, pero tiene la suficiente solidez para endurecer los dedos.

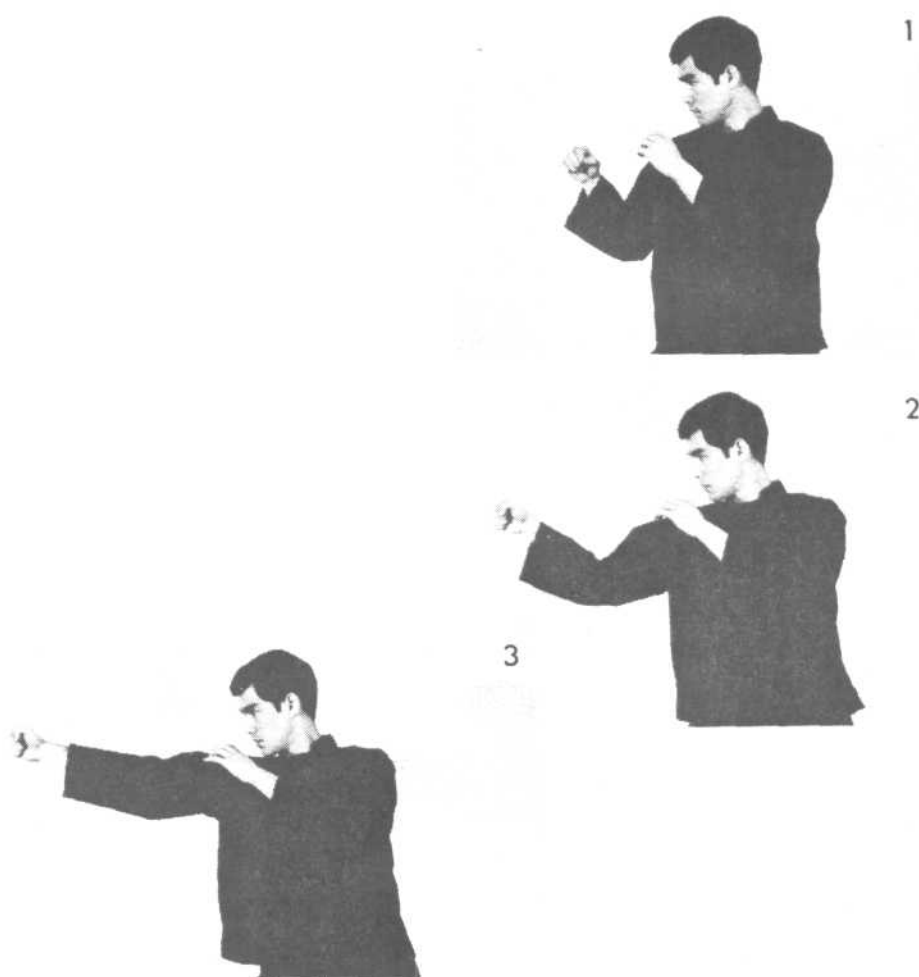
Aunque el muñeco de madera es demasiado sólido para lanzar tus dedos en jab sobre él, es un aparato de valía para practicar la combinación de jab de dedo, como indica la fotografía X. Representa casi a un contrario vivo con sus brazos estirados y sus piernas impidiéndote que te acerques.

El jab de dedo con la mano adelantada es el arma de mano más rápida y más directa de todas las técnicas de puño. El directo con la mano adelantada es el golpe que constituye la columna vertebral del «jeet kune do». Es la principal arma ofensiva, pero también es un importante instrumento defensivo para parar e interceptar un ataque complejo en un momento determinado.

Aunque el directo con la mano adelantada ya se ha analizado en el capítulo «Entrenamiento de potencia», esta no es una de sus

características principales. Realmente, el directo con la mano adelantada se clasifica más apropiadamente como un golpe de «velocidad». Como el jab de dedo, él también recorre una distancia corta hasta el blanco, como indican las fotografías 1, 2 y 3, ya que esta mano está ya extendida cerca de su blanco.

Además de ser el golpe más rápido, el directo con la mano adelantada es también el más preciso, ya que se lanza directamente hacia delante a corta distancia, y tu equilibrio queda intacto. Como el jab de dedo es difícil de parar, especialmente si lo lanzas en un movimiento pequeño y continuo. Además, puede ser lanzado con más rapidez cuando estás en movimiento que desde una posición fija. Como el jab de dedo, mantiene al contrario atento por su actitud amenazante.



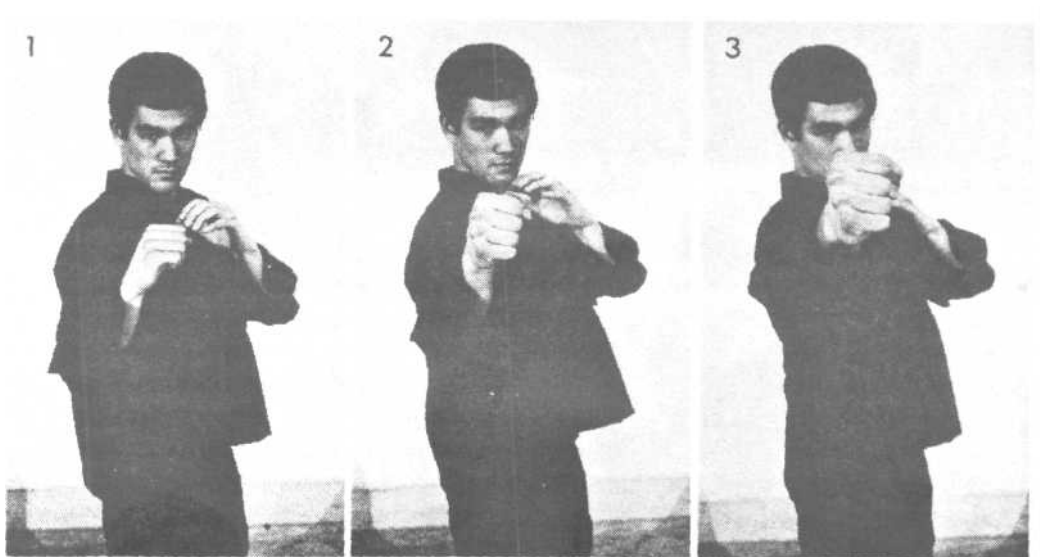
Pon algo de «chispa» en tu golpe haciéndolo chasquear un poco antes del impacto. MANTÉN la mano suelta y aprieta tu puño sólo en el momento antes del contacto. Para poner fuerza explosiva en el golpe utiliza el concepto de energía fluyente añadiendo pesadez a tu mano.

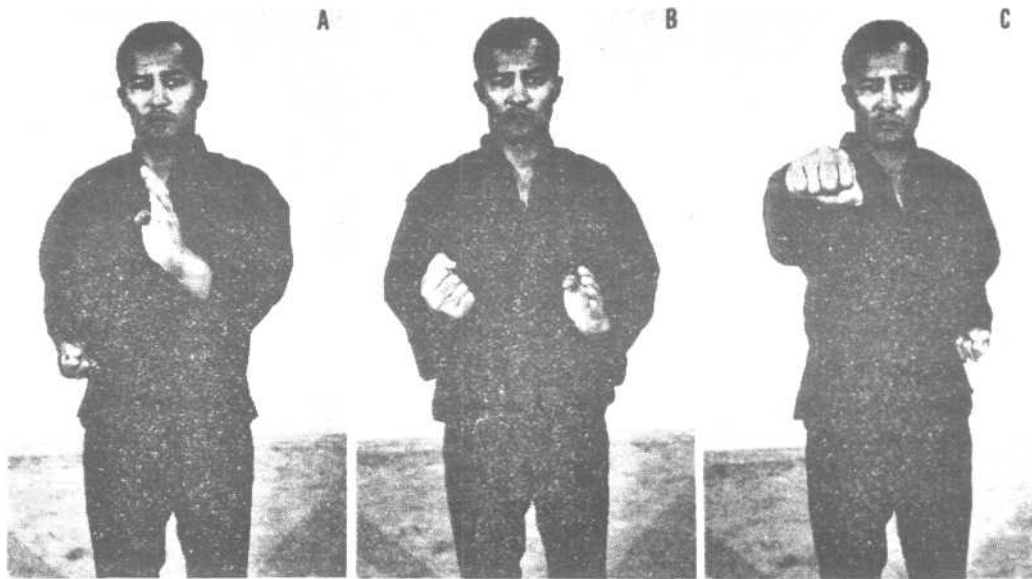
El directo con la mano adelantada no es un fin, sino un medio para llegar a un fin. No es un golpe de potencia que deje fuera de combate a tu contrario solamente con un golpe, pero es el golpe más dominador en el JKD y se usa mucho con otras combinaciones de golpes y de patadas.

El directo con la mano adelantada debe lanzarse desde la posición de en guardia con el punto de contacto en línea con la superficie de tu hombro, como indican las fotografías 1, 2 y 3. Contra un oponente que sea bajo o si estás golpeando al nivel de una línea baja, dobla tus rodillas de forma que tus hombros queden alineados con el punto de contacto. De forma semejante, si tu contrario es una persona alta, ponte sobre las almohadillas de tus pies.

Más tarde, cuando ya progreses, el directo con la mano adelantada debe lanzarse desde cualquier posición en la que puedas estar, sin ningún movimiento extraordinario, tal como retroceder la mano o tirar del hombro hacia atrás antes de ejecutarlo. Pero el golpe debe hacerse con tu cuerpo en equilibrio para que sea efectivo.

A desemejanza de la posición clásica, la mano nunca se coloca sobre la cadera, como indican las fotografías A, B y C, ni el golpe se inicia desde allí. Es poco práctico hacer que tu mano recorra una distancia extra sin necesidad. Además, el lanzamiento de tu

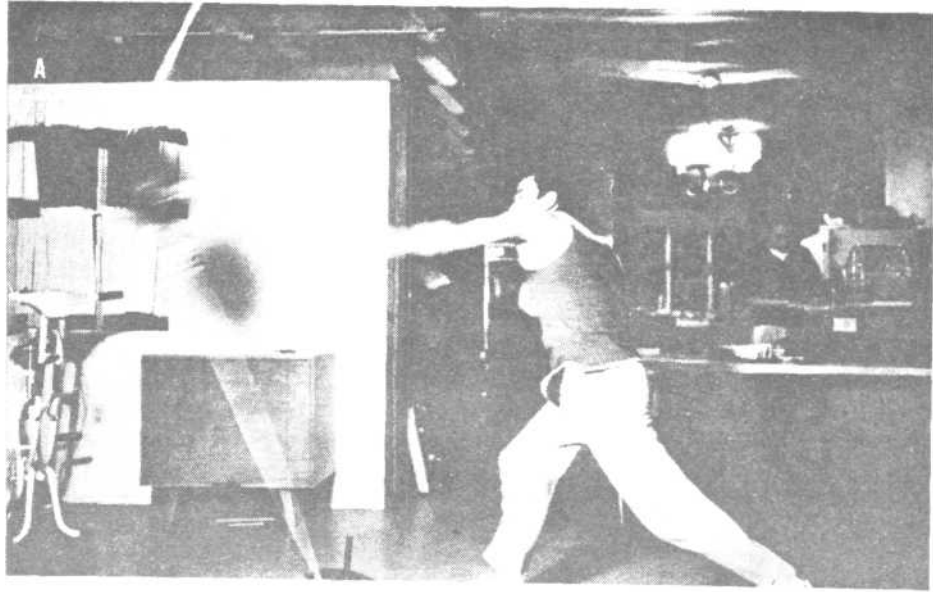




golpe desde la cadera expone una gran zona de tu cuerpo durante la acción.

Según se vio en el último capítulo, el directo con la derecha adelantada tendrá más fuerza si haces pivotar tus caderas y utilizas todos los demás mecanismos para un golpe potente. Pero a veces esto telegrafiará tu movimiento, y tienes que decidirte si sacrificas la velocidad por potencia. Esto dependerá de tu contrario. Si eres muy lento o pesado, puedes utilizar golpes potentes y, sin embargo, hacer blanco. Pero si es rápido, tienes que concentrarte más en la velocidad que en la potencia. Dentro del mejor equipo para desarrollar velocidad y precisión en tus golpes está el antiguo saco de velocidad, como indica la fotografía A. El saco, colgado del techo por una cuerda elástica y sujeto por una maroma al suelo, se suspende a la altura de los hombros. Para utilizar adecuadamente el saco tienes que ser rápido con las manos. Tienes que golpear el blanco perfectamente de forma que el saco rebote directamente hacia ti, y necesitas una buena sincronización con tus manos.

Al principio utiliza ambas manos para golpear al saco y mantén ambos pies paralelos, pero separados cómodamente. Golpea el saco en recto, utilizando tu nariz como punto de guía. La característica de más valor del saco es que te obliga a golpear directa y bruscamente y no a empujar, porque sino no volvería bruscamente hacia ti. Pero una vez que ya has cogido el truco de golpearlo después de varias prácticas puedes estar en la posición de en guardia y emplear la combinación puño y codo. Golpea con tu puño y para o golpea con tu codo y antebrazo como indica la fotografía B.



No puedes golpear el saco estando de pie según al estilo clásico, con el golpe lanzado desde la cadera porque tu reacción llegaría demasiado tarde después del primer golpe. Estás expuesto a ser golpeado en la cara ya que tus manos no son capaces de proteger tu cabeza del saco cuando vuelve.

Las manoplas para golpear, como muestra Ted Wong en la fotografía Y, son un equipo muy versátil, utilizado para aumentar la velocidad y la potencia en el puñetazo o en la patada y para aplicar combinaciones. Puedes trabajar con una o dos piezas.

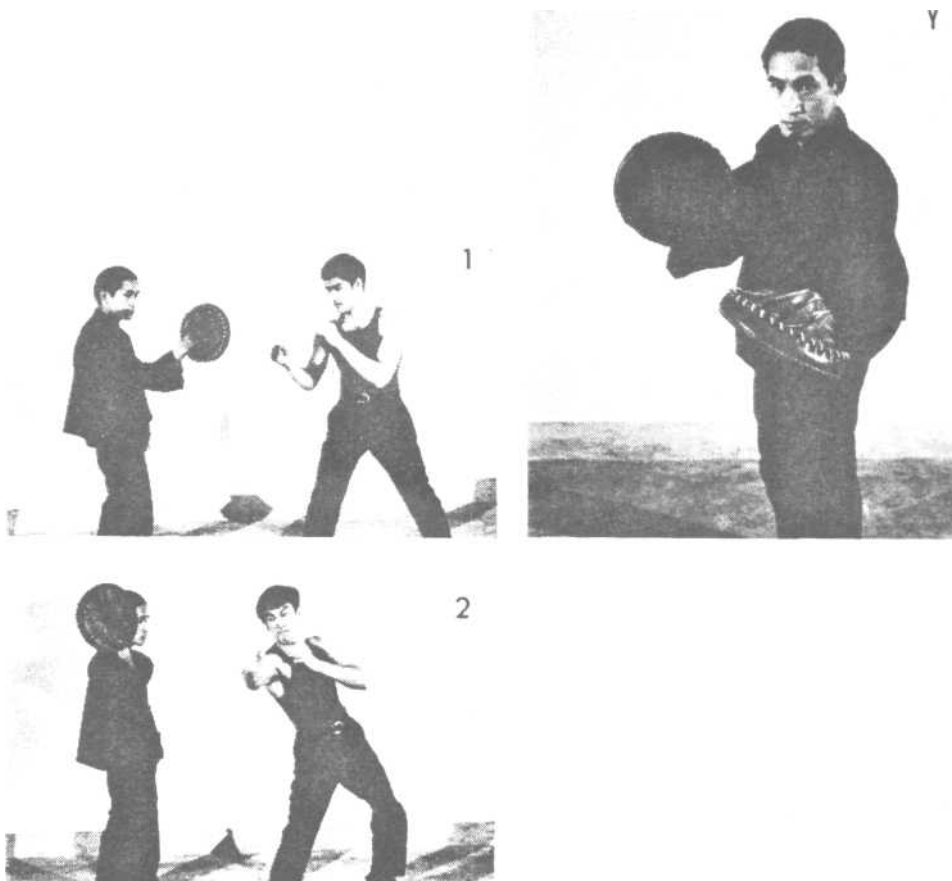
En las fotografías 1 y 2, Lee practica un explosivo directo de derecha con la mano adelantada sólo contra una manopla. Además de aumentar la fuerza explosiva, una manopla es buena para desarrollar la velocidad de tu pegada. Haz que tu compañero



mantenga la manopla hacia afuera y cuando intentes golpear que la mueva con rapidez, bien hacia arriba o hacia abajo, procurando que falles cuando intentes golpearla de pleno.

En las fotografías 1, 2 y 3 Lee lanza su directo de derecha con la mano adelantada y continúa con su izquierda en *la segunda* manopla. Con un par de manoplas, tu compañero puede ayudarte a que desarrolles velocidad, puntería y coordinación, moviéndose en redondo él y sus manos simulando un par de blancos esquivos.

No es recomendable golpear el saco de pared para adquirir velocidad. Para desarrollar velocidad debes golpear pensando en velocidad y no en potencia. Si golpeas con toda tu fuerza durante todo el tiempo, sacrificarás velocidad. Incluso cuando golpees el saco pesado, como en las fotografías A y B, puedes golpear con una combinación de velocidad y potencia. Utiliza tu mano adelantada, principalmente para la velocidad y tu mano de atrás para la potencia. De vez en cuando puedes lanzar golpes potentes con ambas manos cuando quieras «atosigar» al saco.





El muñeco de madera también puede utilizarse para aprender la velocidad al golpear con combinación de golpes y paradas, como indican las fotografías A y B. La desventaja de alguien que no haya trabajado antes en el muñeco es que puede hacerse daño si sus puños no están acostumbrados a golpear objetos sólidos.

El directo es casi como el directo con la mano adelantada, exceptuando que carece de la fuerza de este último golpe. Se utiliza principalmente como una antena en los primeros asaltos del entrenamiento o en el comienzo de una pelea entre dos luchadores con fuerza. El jab con la mano adelantada se utiliza como una medida de precaución para estudiar al contrario en movimiento.

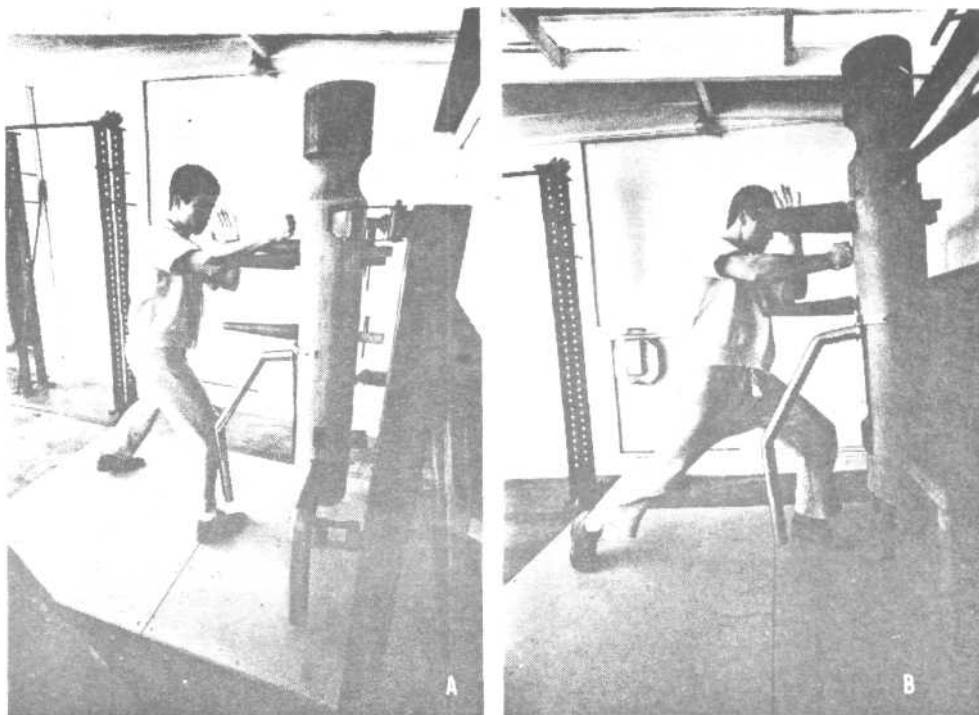


Cuando dos luchadores igualados y hábiles se encuentran, a veces, el jab con la mano adelantada se utiliza durante toda la pelea.

El jab con la mano adelantada es generalmente la técnica de mano principal en el boxeo, pero en el JKD es el directo con la mano adelantada. Ambas técnicas tienen casi las mismas características: rapidez, precisión, recorrido corto, equilibrio del cuerpo en su lanzamiento, y ambos son difíciles de parar.

En el ataque el jab con la mano adelantada se utiliza para

mantener desequilibrado al contrario y para crear aberturas para golpes más devastadores. En la defensa, es una maniobra efectiva para detener o hacer frente a un ataque. Por ejemplo, puedes interceptar el golpe de tu contrario lanzando un jab rápido a su cara en el momento justo en que va a comenzar un ataque. El jab también puede lanzarse con el brazo extendido a brazo rígido o mantener a tu contrario a distancia, evitando que entre en el cuerpo a cuerpo.



El jab se lanza principalmente a la cara porque carece de fuerza y hace poco daño si se lanza al cuerpo. Es un golpe débil que molesta, bueno para una estratagema. Se lanza el brazo con soltura y con un «restallido» antes del impacto.

Un excelente juego de niños que es divertido y puede ser jugado con cualquier es el «combate de la palmada». Extiende totalmente tu brazo al frente con la mano estirada. El pulgar queda hacia arriba cuando la mantengas verticalmente. Cuando tu oponente lance su mano para darte una palmada, reaccionas tirando bruscamente hacia arriba y hacia ti, haciendo cuanto puedas para evitar el contacto. Tú dejas que siga dando palmadas hasta que falle, y después cambiáis los papeles.

### *El golpe sin telegrafiar*

Una de las características más diferenciadas que coloca al JKD aparte de los estilos clásicos del kung fu y del boxeo es que Bruce Lee incorporó los aspectos de no telegrafiar los golpes de la esgrima occidental. Al adoptar parte de su juego de pies y aplicando el principio de lanzar la mano antes que el cuerpo, resulta casi imposible parar o bloquear los golpes de velocidad tales como el revés de puño, el jab o el directo con la mano adelantada.

El concepto que está detrás de todo esto es el de que si tú inicias el golpe sin ningún preaviso tal como tensión en los hombros, movimiento de pie o cuerpo, el contrario no tendrá tiempo suficiente para reaccionar. Cuando vea venir el golpe —es decir, si lo ve venir— será demasiado tarde para pararlo o bloquearlo. Realmente en el momento que el golpe hace contacto tu mano se está retirando hacia atrás y tu cuerpo avanza hacia adelante. Es exactamente el mismo movimiento que el del esgrimista que lanza su sable hacia adelante y que no se mueve hasta que su mano se retira.

Si golpeas simultáneamente, con un ligero movimiento de tus pies o de tu cuerpo ya habrás teleografiado o avisado a tu contrario sobre tus intenciones. El secreto de los movimientos sin preaviso es relajar tu cuerpo y brazos, pero mantenerlos oscilando con un movimiento ligero. Da con tu mano un latigazo con soltura de forma que tus hombros no se tensen y cierra el puño justo un momento antes de hacer contacto cuando la «restalles». Tienes que mantener una «cara de póquer» mientras te enfrentas a tu contrario. Una ligera contracción o expresión de tu cara puede desvelar tus intenciones y avisar a tu contrario.

Lee era tan bueno al golpear con velocidad que tenía problemas para obtener voluntarios cuando hacía demostraciones en los torneos de karate. Incluso los campeones se asustaban enfrentarse a él porque muchos de ellos conocían su destreza con las manos. En las fotografías 1 y 2 Lee demuestra su velocidad contra un cinturón negro de karate. Incluso después de indicar al contrario hacia dónde va a dirigir su golpe, el cinturón negro fue incapaz de bloquear el golpe en ocho intentos. Lee tuvo éxito no sólo a causa de la rapidez de sus manos, sino a causa de su movimiento intachable y sin preaviso.

Utiliza tu golpe sin preaviso con tu desplazamiento hacia delante, como se analizó en el capítulo de «Desplazamientos». Practica el revés de puño, después el jab de dedo y por último el directo con la mano adelantada.

Al principio golpea o lanza un jab al aire y después sobre el blanco de papel. Más tarde utiliza la manopla para golpear. Como al entrenarte para golpear con velocidad, también tu contrario



tiene que tirar de la manopla rápidamente cuando lances el golpe haciendo todo lo posible para que falles.

Otro ejercicio que puedes incluir en tu entrenamiento es el juego del «cepo». Colócate separado de él a una distancia de un brazo extendido más de 10 centímetros. Haz que tu compañero coloque sus manos aproximadamente a unos 30 centímetros de separación delante de él. La idea es lanzar un golpe a su cara o cuerpo directamente entre sus manos. Es una prueba para ver si puedes golpear el blanco y retirar tu puño antes de que pueda aprisionarlo entre sus manos.

Si no puede, déjale que reduzca la distancia entre sus manos hasta que queden sólo a unos 15 centímetros. También puedes separarte algo más de él al lanzar el golpe. Pero antes de que intentes hacer este ejercicio, asegúrate de que puedes controlar tu golpe. Si no consigues tocar tu mano, debes ser capaz de pararlo al llegar a su piel.

Puede ser prudente aprender primero el control al golpear antes de intentar el ejercicio del «cepo». Haz que tu contrario esté de pie sin moverse; lanza tus puñetazos a unos 5 centímetros de su cara. Después, gradualmente, lanza tus puñetazos más y más cerca, hasta que estés tocando ligeramente su piel. Tu compañero tan sólo debe sentir el aire que provocas con tu acción. Mientras tanto tu compañero puede aprender a no pestañear cuando el golpe casi roce su cara.

### *Velocidad al dar patadas*

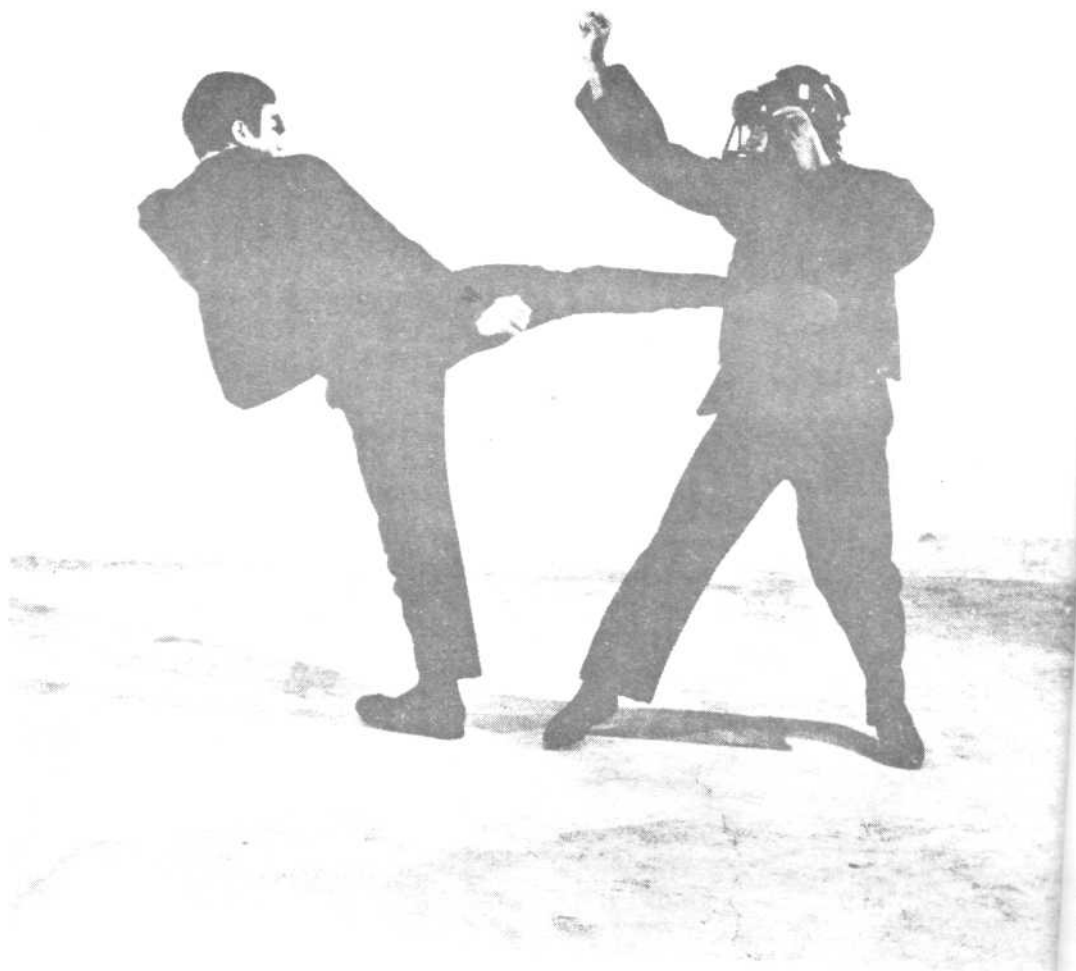
Las principales patadas en el JKD son las patadas laterales y de gancho. La patada lateral puede darse con rapidez y potencia, mientras que la patada de gancho se utiliza principalmente para la velocidad. En el JKD la mayoría de las patadas se lanzan con el pie adelantado, cerrando la distancia entre tú y el blanco.

La patada de gancho se lanza principalmente sobre la línea superior, desde la cintura a la cabeza. Es especialmente efectiva cuando se dirige a las costillas de tu contrario, justo por debajo de sus brazos, como indica la fotografía A. Como se mencionó en el capítulo anterior, la pierna es más fuerte que la mano de forma que incluso una patada rápida tal como es la de gancho puede dejar a tu contrario fuera de combate tan sólo con un golpe.

La patada de gancho es más difícil de aprender que la patada lateral porque es más difícil de lanzar, y tiende a dejarte sin equilibrio durante su desarrollo, especialmente en las patadas altas.

Realiza la patada de gancho, estando en la posición de en guardia, como indica la fotografía 1. Levanta la rodilla adelantada

A





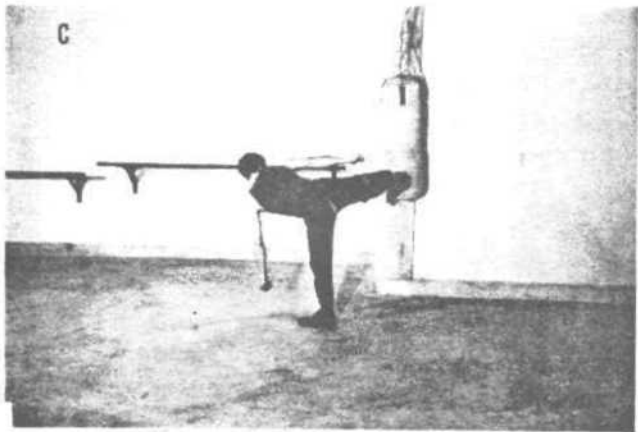
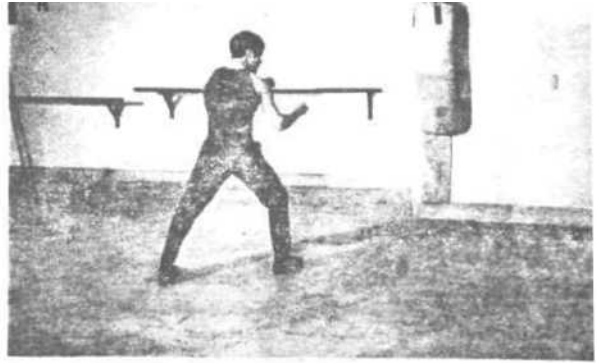
hasta que el muslo esté horizontal, como indica la fotografía 2. Tu pierna debe colgar con soltura por debajo de la rodilla, señalando hacia el suelo con una inclinación de unos 45 grados. Tu peso debe estar completamente sobre tu pie retrasado con la rodilla ligeramente doblada y tu cuerpo debe inclinarse hacia atrás. Después pivota sobre la almohadilla de tu pie trasero, lo que, automáticamente, hace que tus caderas giren. Finalmente haz restallar tu pie desde la rodilla que endereza la pierna de apoyo, como indican las fotografías 3 y 4. La patada en gancho se realiza tan sólo con un movimiento desde el momento en que tu pie abandona el suelo. Tus ojos deben estar constantemente sobre el blanco y tu patada no se dirige a la superficie del blanco, sino a través de él. Tu pie, como el puñetazo, debe restallar o dar un latigazo un poco antes del impacto.

Un defecto del principiante es que se inclina demasiado hacia delante e incluye dos movimientos en su patada de gancho. Después de levantar su rodilla, tiene una tendencia a oscilar su pie hacia atrás para lanzar la patada. Véase el croquis sobre el recorrido del pie. Todo esto retrasa su lanzamiento y los dos movimientos debilitan su golpe por la vacilación y el hecho de que no utiliza completamente la fuerza combinada de la cadera y de la acción de la pierna, como Lee demuestra en las fotografías A, B, C y D.

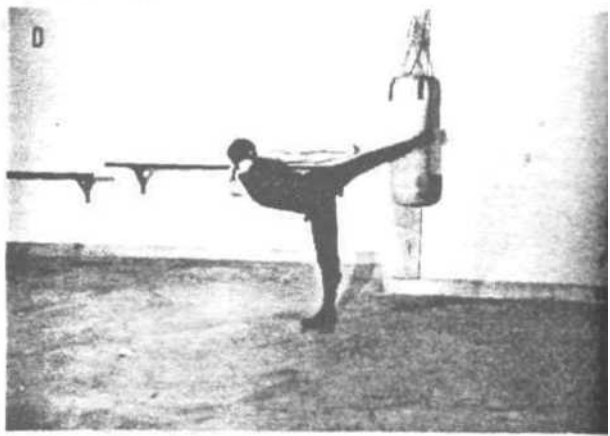
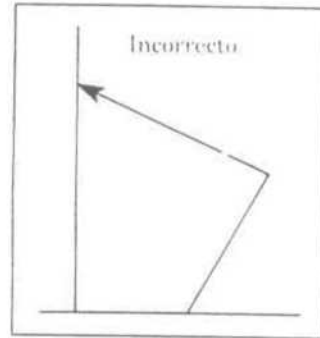
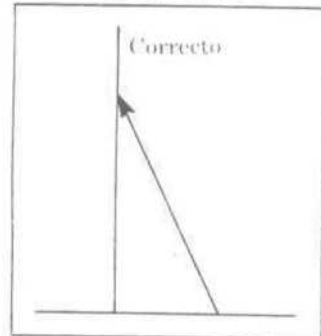
La patada de gancho se lanza normalmente con un juego de pie rápido en avance. Desde la posición de en guardia, como indica la fotografía 1, da hacia delante un paso de unos 10 centímetros, como indica la fotografía 2; después haz resbalar rápidamente tu pie retrasado hacia delante, como indica la fotografía 3. Un poco antes de que tu pie retrasado se ponga en contacto con el suelo, levanta tu pie delantero para aplicar la patada, como indica la fotografía 4.

A veces tu contrario puede aproximarse y te encontrarás bastante cerca de él. En este tipo de situación difícil omite el paso de 10 centímetros, y en lugar de desde la posición de en guardia,



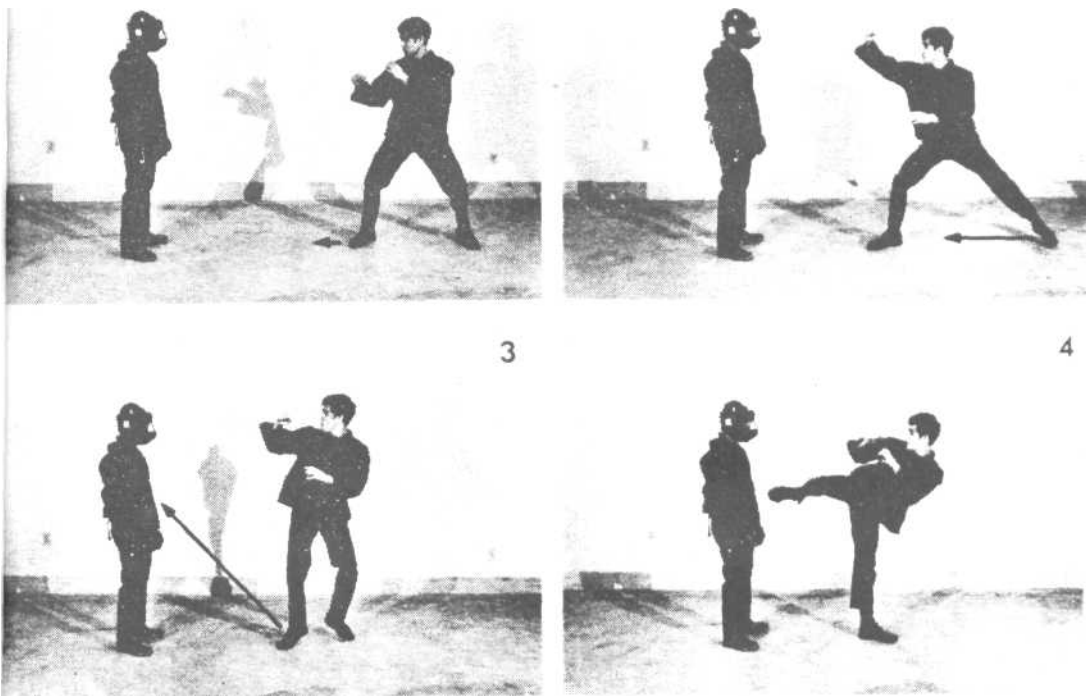


**PARA LANZAR  
LA PATADA**



como en la fotografía 1, haz resbalar rápidamente tu pie retrasado hacia adelante exactamente detrás del pie adelantado, como indica la fotografía 2. Entonces, antes de que tu contrario pueda reaccionar, ya debes estar lanzando tu patada lateral, como indica la fotografía 3. Este movimiento debe hacerse de una forma fluida sin vacilación ni sacudidas intermedias.

Otras veces puedes encontrarte en un intervalo. Puedes encontrarte demasiado cerca de tu contrario para realizar el paso de 10 centímetros y demasiado lejos para utilizar el deslizamiento corto,



como indica la fotografía 2. Cuando estás en esta posición, realiza el tirón o acometida hacia adelante antes de lanzar la patada lateral, como indica la fotografía Y.

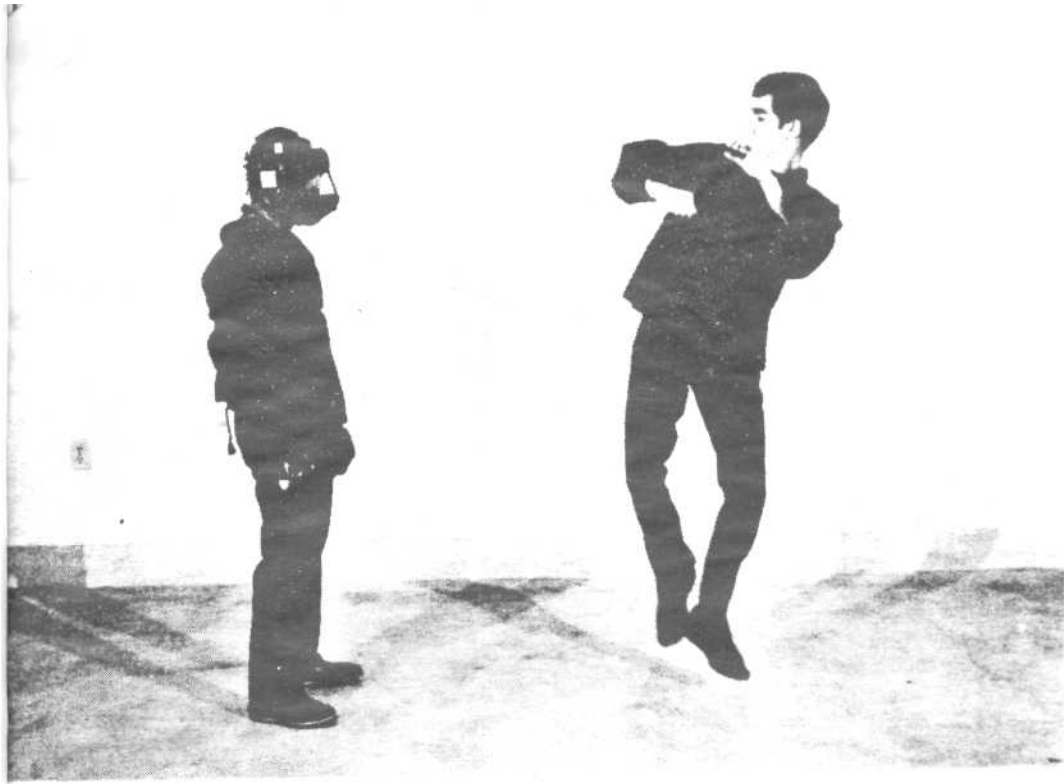
Aunque la patada de gancho se utiliza normalmente para el ataque a la línea superior, con frecuencia se dirige a la zona del bajo vientre, como indican las fotografías A y B. Esto depende del ángulo de tu cuerpo con respecto al del contrario. Muchas veces comprobarás que es la única patada práctica para alcanzar las zonas difíciles de golpear.

Existen muchos aparatos con los que puedes entrenar o desarrollar



tu patada de gancho. Uno de los más prácticos y menos caros es el blanco de papel. Desde la posición de en guardia da una patada al blanco, al principio sin dar un paso. Adquiere el sentido de tu «posición» (tu equilibrio) y el recorrido de tu pie. Presta mucha atención al restallido en el momento del impacto.

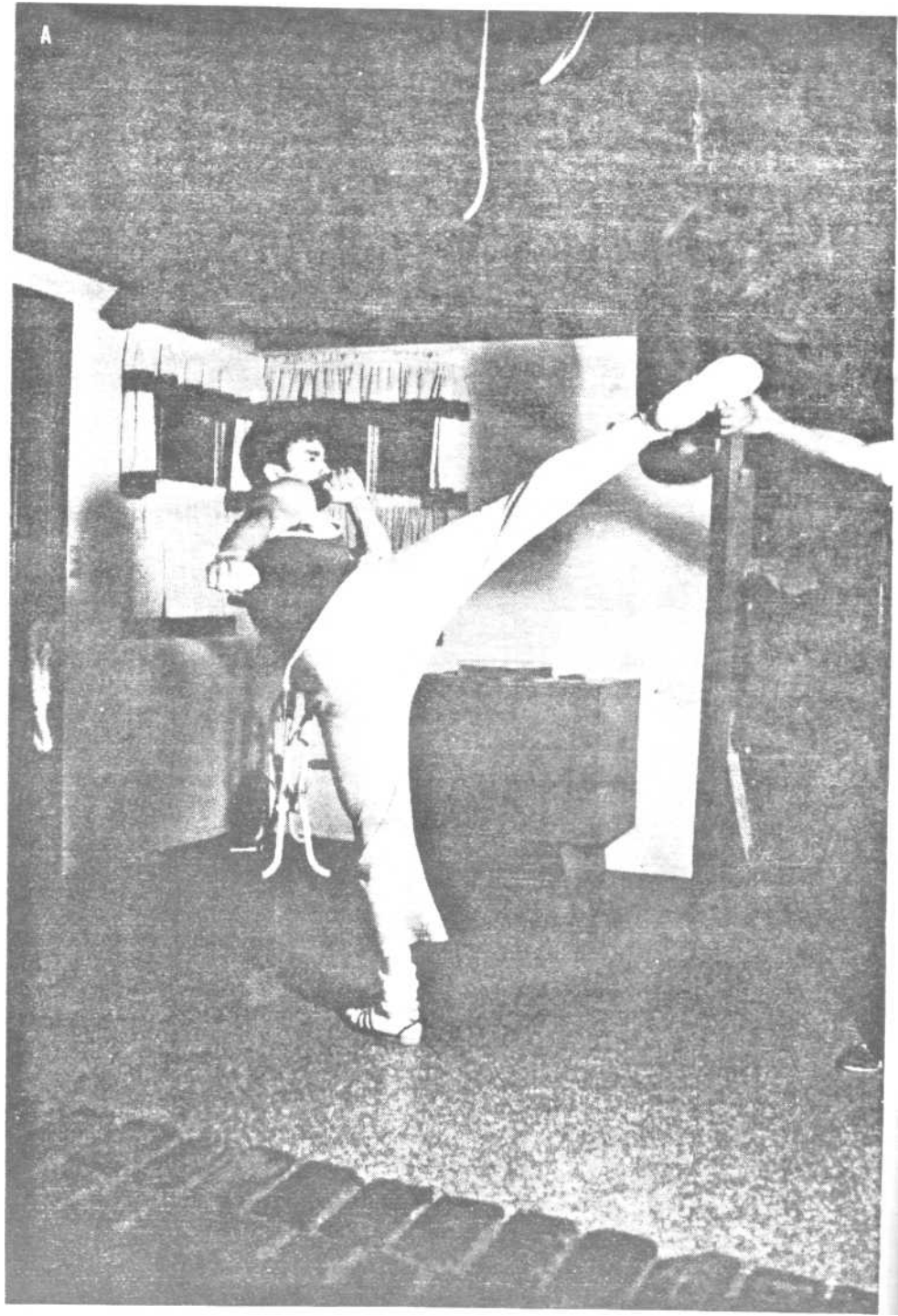
Da gradualmente patadas a objetos más duros tales como el saco ligero, como indica la fotografía A, y el saco pesado. Para una combinación de técnicas de mano y de pie utiliza el muñeco de



madera, como en la fotografía B. Una vez que hayas adquirido el truco de lanzar la patada de gancho automáticamente, practica con un blanco en movimiento tal como la manopla de golpear. Al principio utiliza tan sólo una; después incorpora la otra de forma que puedas practicar con tu pie derecho y con tu pie izquierdo.

Aunque el empeine es normalmente el punto de contacto en la patada de gancho, también pueden emplearse otras zonas de tu pie, tales como las almohadillas, los dedos y la espinilla. Pero evita emplear los dedos y las almohadillas si estás entrenándote con los pies desnudos.

En la mayoría de los golpes, los más fuertes son normalmente



más lentos que los ligeros. Pero la patada lateral, que es el golpe más fuerte que puedes lanzar, es también una patada rápida. Si se dirige contra la línea baja, tal como la espinilla o rodilla del contrario, según indican las fotografías 1 y 2, puede ser tan rápida como la patada de gancho. Bruce Lee acostumbraba a dar sus patadas laterales sobre la línea baja, casi con tanta rapidez como lanzaba su jab con la mano adelantada. Era fascinante verle dar caza a su oponente que se tambaleaba hacia atrás completamente desequilibrado.



Para desarrollar una patada lateral rápida MANTÉN la posición de en guardia y imagínate que la pierna adelantada de tu contrario está en frente de ti. MANTÉN los ojos enfocados a la cara de tu imaginario enemigo cuando lances una serie de patadas laterales en ángulo hacia abajo. La idea de este ejercicio es que lances tu pie con fuerza, pero con velocidad y con «restallido». El muñeco de madera también puede utilizarse para practicar la patada lateral baja, como indica la fotografía A, o en combinación con otras técnicas de mano o de pie.

Otra patada rápida es la frontal o ascendente hacia el bajo vientre. Se lanza casi como la patada de gancho. En lugar de dirigir la patada al costado de tu contrario de forma que tu pie recorra un camino oblicuo, la patada se da en el bajo vientre y tiene un

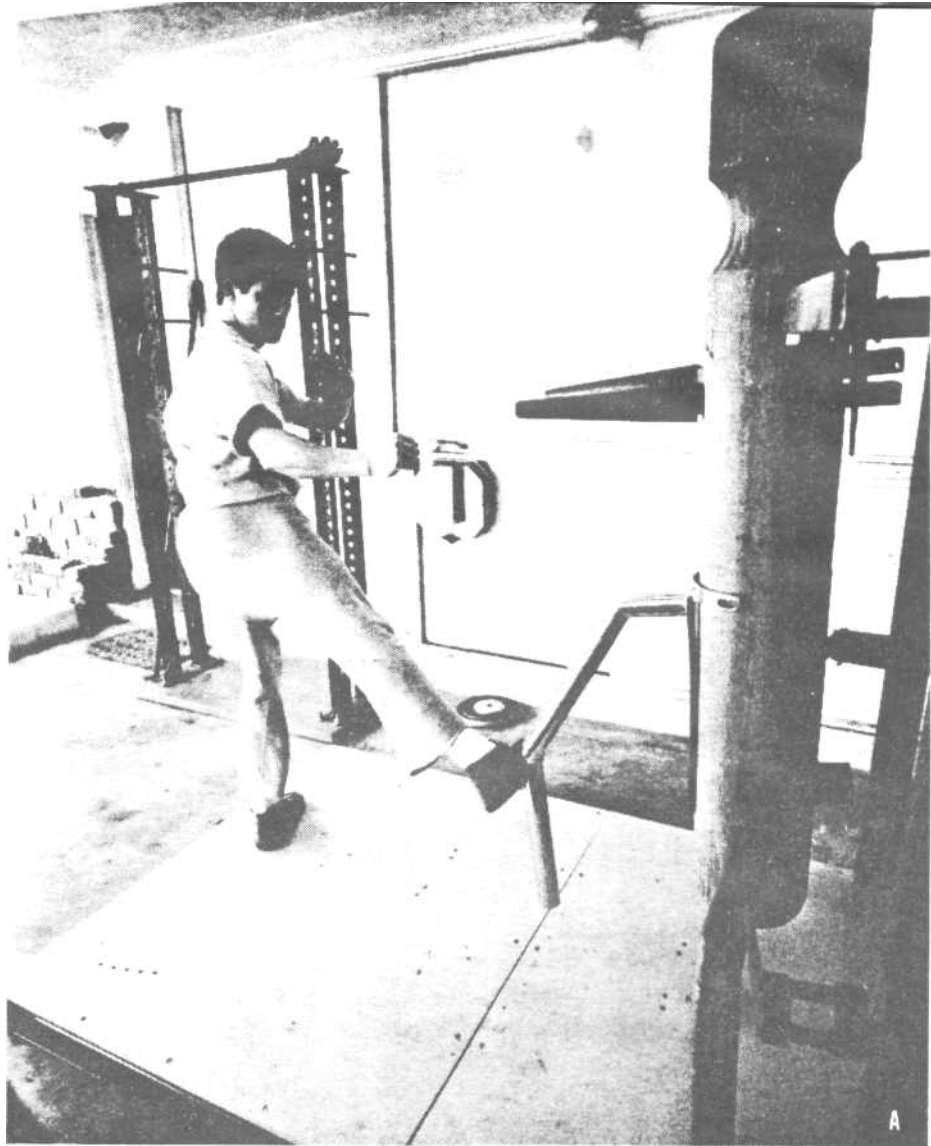
recorrido directamente ascendente o vertical. Si se utiliza con un movimiento de caderas, como se ha explicado en el capítulo de «Entrenamiento de la potencia», puedes generar un golpe mucho más potente que con la patada circular.

La patada frontal no se emplea con demasiada frecuencia en el entrenamiento del JKD porque la posición de guardia no permite muchas facilidades para utilizarla. Pero es un arma efectiva contra muchos luchadores que no protegen bien la zona de su bajo vientre.

Aunque la almohadilla o los dedos de tu pie puedan ser el punto de contacto, predominantemente se emplean el empeine y la espinilla. Puede lanzarse con más precisión que con los dedos o con la almohadilla. Tu pie debe tener un recorrido hacia arriba entre







las piernas de tu contrario, como indican las fotografías 1 y 2. Es casi imposible fallar el blanco.

Al entrenarte es poco frecuente que tengas la oportunidad de utilizar la patada frontal. Por ejemplo, después de evitar un ataque puedes ser capaz de girar alrededor de tu contrario de forma que te dé la espalda, como indican las fotografías A y B.

Para tu entrenamiento diario puedes practicar la patada frontal golpeando la base del saco pesado. Se pueden suspender del techo otros sacos ligeros o pelotas que resultan excelentes para practicar tu habilidad contra objetos en movimiento. La manopla de golpear puede emplearse también, haciendo que tu compañero la mantenga horizontalmente con su palma vuelta hacia el suelo. Como en otras técnicas, el muñeco de madera se utiliza para

combinaciones, como indica la fotografía Y, pero no puedes golpearlo demasiado fuerte sin el riesgo de lesionar tu pie.

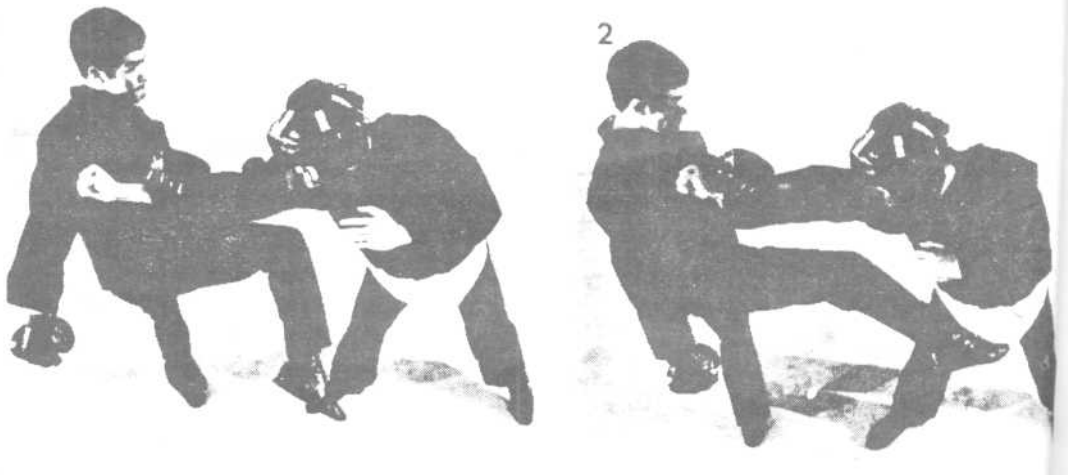
### *Estado de alerta*

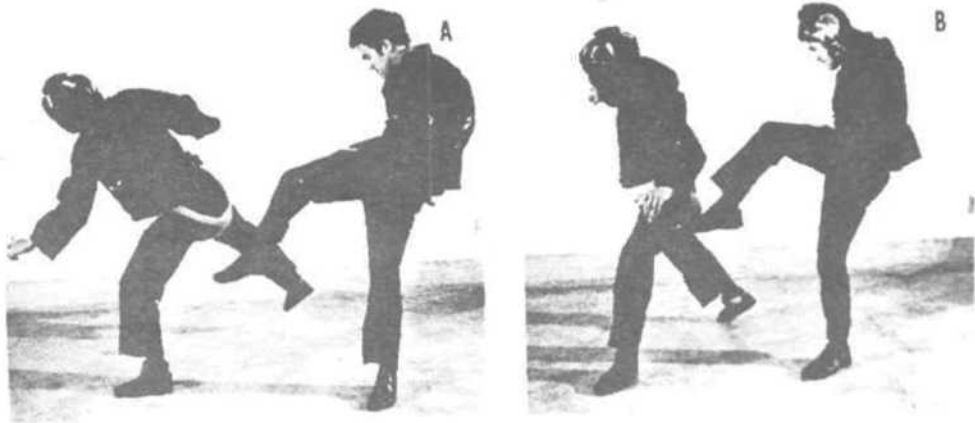
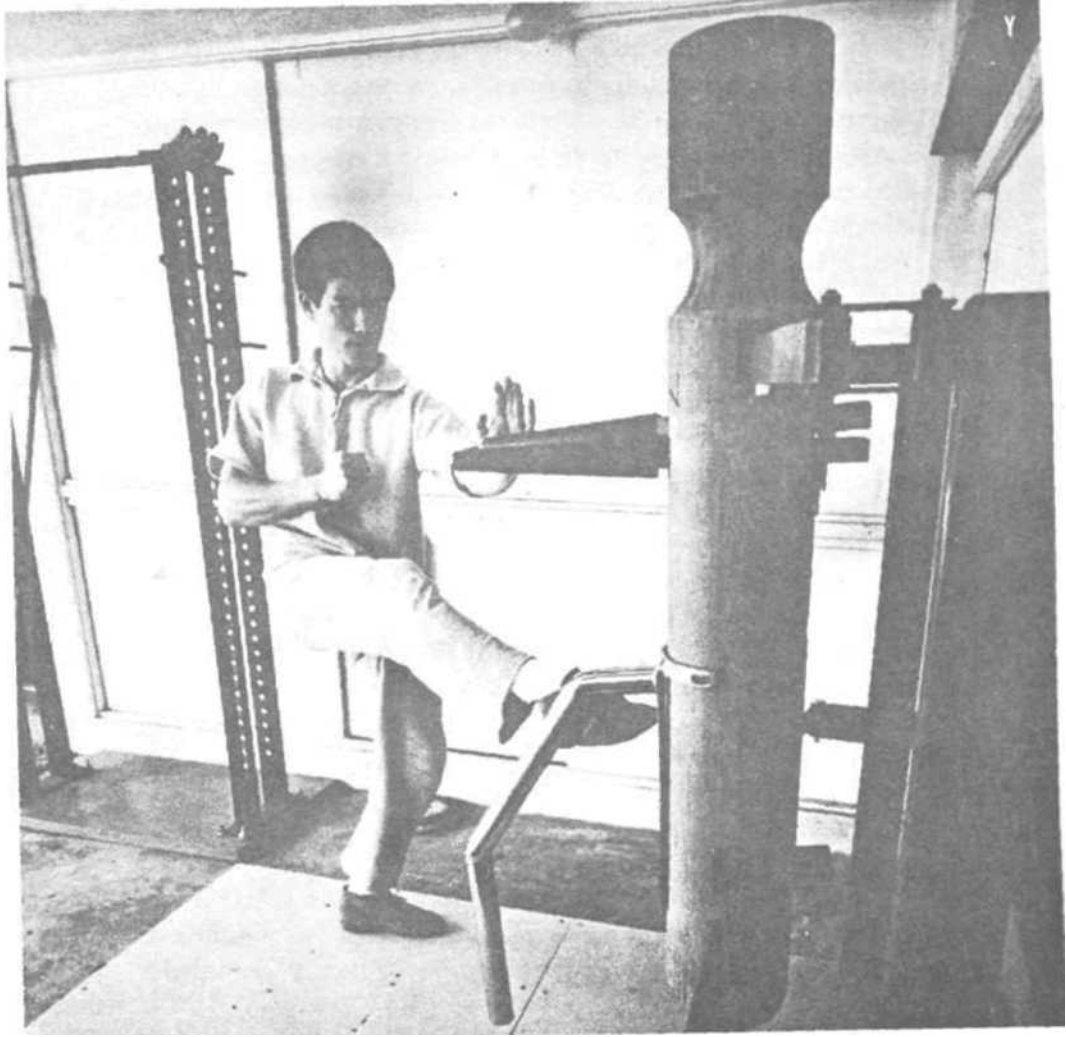
Algunos atletas parecen tener una visión periférica en mayores dimensiones que otros, como un jugador de baloncesto que parece saber dónde está cada jugador y siempre encuentra el hombre libre, o un defensa de fútbol que siempre ve al jugador sin marcar para recibir el pase. Algunos expertos en el campo del deporte creen que el grado de visión periférica excepcionalmente elevado que poseen unos pocos atletas es innato. Pero también piensan que esta característica es ampliable para cualquiera mediante una práctica constante.

En las artes marciales no se necesita tener un gran campo de visión como en otros deportes si te enfrentas a una sola persona. Pero seguramente la necesitarás si estás rodeado por dos o más atacantes.

Para desarrollar la visión periférica enfoca tus ojos a una estructura distante, tal como un edificio elevado o un poste. Después difunde tu mirada de forma que aún puedas ver claramente la estructura, pero también el entorno borroso que la rodea. Atiende a cualquier movimiento con los rabillos de tus ojos.

Al entrenarte trabaja con tres o más personas y sepáralas entre sí. Tus ojos parecen estar enfocados a la persona que está en el medio, pero tu visión está verdaderamente sobre todos ellos. Cuando uno de ellos se mueva, aunque sea ligeramente, nómbrale.



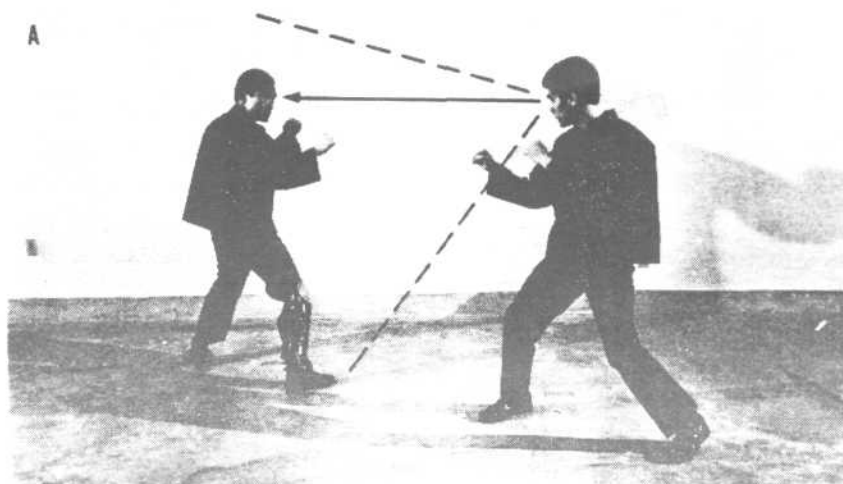


Contra un oponente, tus ojos deben fijarse en sus ojos, pero tu visión debe abarcar todo su cuerpo, como indica la fotografía A. La esfera de tu visión es más extensa cuando se enfoca a distancia que cuando enfocas a corta distancia. Contra una persona es más difícil seguir el movimiento de sus manos, incluso si sus manos están más cerca de tus ojos que los pies, porque la mano es más lenta.

Un artista de artes marciales de primera línea se asustaba ante la reacción rápida de la mano y del pie de Bruce Lee. Lee tenía la propensión a dar una patada justo antes que su contrario y dar un puñetazo antes que su rival lo hiciese. Para aquellos que le veían por primera vez parecía tener un instinto o un sexto sentido que le hacía leer los pensamientos de los demás. Podía ser descorazonador entrenarse con alguien como él, porque se echaba encima de ti incluso antes que pudieras parpadear.

El secreto de la reacción rápida de Lee era su sentido de percepción altamente desarrollado, cultivado durante años de entrenamiento. Este complementaba sus técnicas de mano y de pie. La aceleración de tu pie y de tu mano no significa necesariamente que des alcance a tu contrario con el puñetazo o con la patada. Con otras palabras, la velocidad por sí sola no garantiza que tu golpe alcanzará a tu contrario antes de que él te golpee a ti. Pero cultivando un sentido agudo de percepción, tus probabilidades de golpearle se incrementan muchísimo.

¿Cómo hay que hacer para desarrollar este estado de alerta? Una forma es vigilar tus alrededores. Aprende a reaccionar rápidamente. Por ejemplo, mientras estás en un restaurante o en otro lugar público, selecciona una entre varias personas y sigue sus movimientos. Cada vez que él o ella gesticulen, debes responder con un «ugh» silencioso o cualquier otro sonido brusco y tranquilo.



Gradualmente aumenta tu respuesta intentando anticiparte o alcanzar su gesticulación con un «ugh».

Si tienes un perro, practica el sentido de percepción agudo manteniendo un trapo delante de él. Cada vez que salte para cogerlo, reacciona con un «ugh» y simultáneamente tira del trapo fuera de su alcance. Al principio MANTÉN el trapo alto, pero cuando se acelere tu reacción bájalo hacia el perro. Quedarás sorprendido de cómo este simple ejercicio puede acortar el tiempo de tu respuesta.

Si no estás convencido haz el mismo ejercicio pero sin exclamación y en su lugar tira del trapo fuera de su alcance. Notarás ahora qué lenta puede ser tu reacción.

Un ejercicio que puedes hacer con tu compañero es permitirle que gesticule rápidamente y tú reaccionar hacia ello. Después, más tarde, MANTÉN la manopla de golpear frente a él y hazle que la golpee. Cuando lanza su golpe de velocidad, retira tu mano rápidamente con un «ugh» simultáneo. Increíblemente este simple ejercicio puede añadir una gran cantidad de velocidad a tu puntapié y patada.