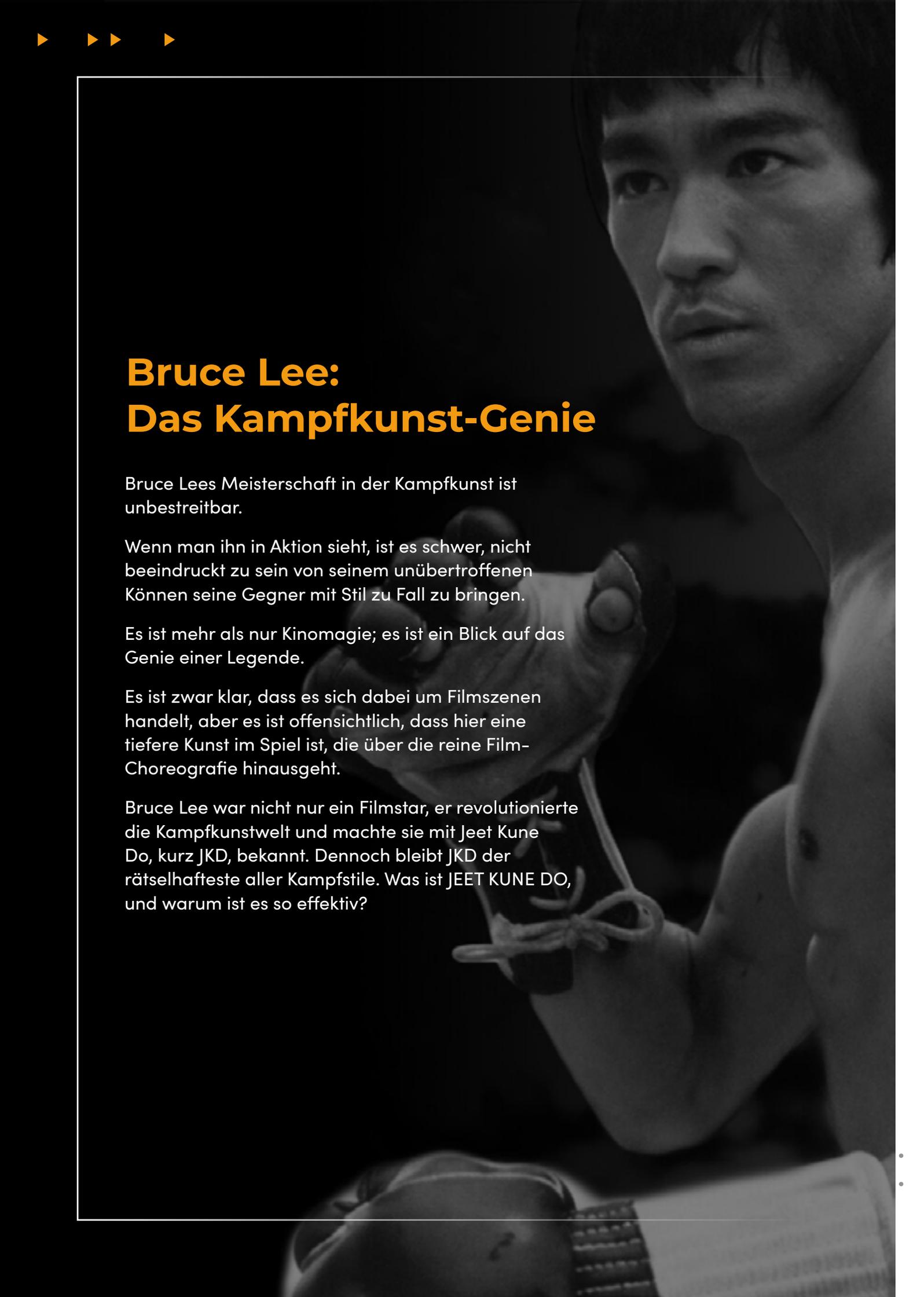


Das Geheimnis des Jeet Kune Do

Entschlüssele die Philosophie des JKD...
...ohne die übliche Verwirrung.



FUDOCHI-DOJO
Rolf Schoffers



Bruce Lee: Das Kampfkunst-Genie

Bruce Lees Meisterschaft in der Kampfkunst ist unbestreitbar.

Wenn man ihn in Aktion sieht, ist es schwer, nicht beeindruckt zu sein von seinem unübertroffenen Können seine Gegner mit Stil zu Fall zu bringen.

Es ist mehr als nur Kinomagie; es ist ein Blick auf das Genie einer Legende.

Es ist zwar klar, dass es sich dabei um Filmszenen handelt, aber es ist offensichtlich, dass hier eine tiefere Kunst im Spiel ist, die über die reine Film-Choreografie hinausgeht.

Bruce Lee war nicht nur ein Filmstar, er revolutionierte die Kampfkunstwelt und machte sie mit Jeet Kune Do, kurz JKD, bekannt. Dennoch bleibt JKD der rätselhafteste aller Kampfstile. Was ist JEET KUNE DO, und warum ist es so effektiv?

Die große Verwirrung

Die Herausforderung, JEET KUNE DO zu verstehen, liegt in seiner Essenz. Wenn du eine Handvoll Leute fragst, wirst du wahrscheinlich fünf verschiedene Ansichten hören. Wenn man im Internet recherchiert, stößt man auf eine Fülle von Erkenntnissen, die größtenteils aus Bruce Lees persönlichen Aufzeichnungen zusammengetragen wurden.

Der Haken an der Sache? Seine Zitate lassen viel Raum für Interpretationen, so dass du auf eine Reihe von unterschiedlichen Ansichten stoßen wirst. Ich verspreche, dass wir diese Interpretationen und den Kontext von Bruce's Ideen bald klären werden.



Jeet Kune Do ist kein physisches System. Es ist eine Methode zur Anwendung* von Prinzipien

*Die Anwendung ist allerdings durchaus physisch

JEET KUNE DO ist die Kampfkunst von Bruce Lee. Sie zeichnet sich durch die von ihm definierten und angewandte Strategien, Taktiken und Prinzipien im Kampf aus.

Die Art und Weise, wie man diese betrachtet, beeinflusst die Art und Weise, wie man sie umsetzt.

Die Strategien und Prinzipien sind also der direkte Ausdruck von Bruce Lee's angewandter Philosophie im Zweikampf.

Korrekt trainiert, erfüllt jede Technik den Zweck die Strategie im JEET KUNE DO umzusetzen.

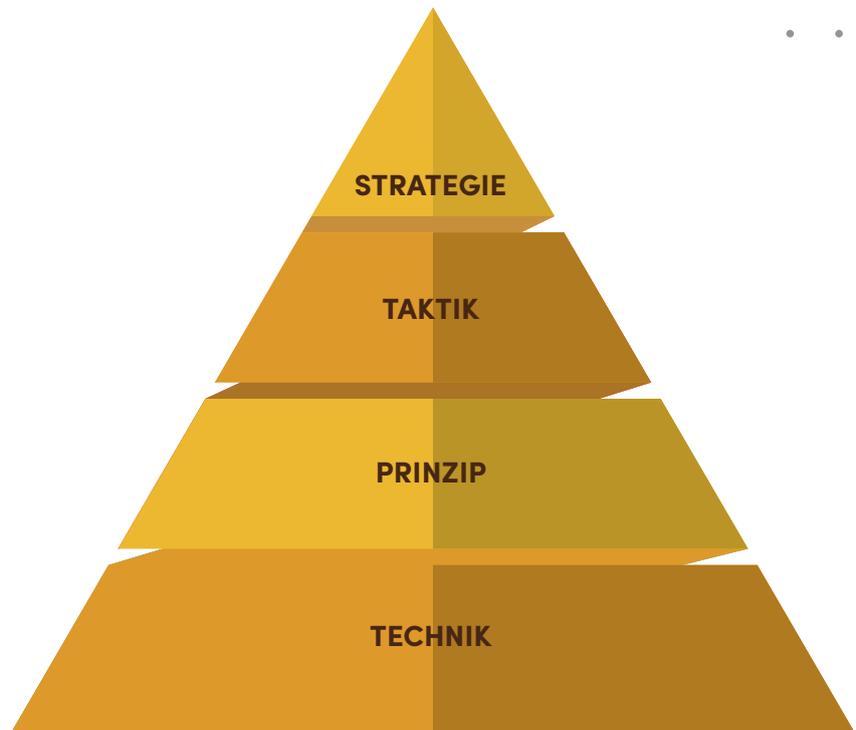
ACHTUNG:

Im JEET KUNE DO gibt es einige sehr charakteristische Bewegungen. Wenn Du Bruce Lee schon mal in einem seiner Kinofilme gesehen hast, weißt Du was ich meine.

Allein die Ausführung oder Anhäufung dieser Techniken im Training, macht es aber noch nicht zum JEET KUNE DO... bestenfalls zu einem Plagiat.



Die 4 Stufen einer Kampfkunst



Schauen wir uns an wie eine fundierte Kampfkunst aufgebaut ist:

Level 1: Die Technik

Betrachte dies als die Grundlage. Es ist der physische Aspekt, um Deine Strategie anzuwenden. Das ist wichtig, aber es ist nur der Anfang.

Wenn Du hier stehen bleibst, verpasst Du die volle Kapazität dessen, was möglich ist.

Level 2: Das Prinzip

Das Prinzip ist eine Leitlinie...

..eine Vorgabe, die eine Technik erfüllt. Es soll dafür sorgen, dass die Taktik funktioniert.

Dies ist die nächsthöhere Ebene der Kampfkunst.

Diejenigen, die ihre Technik nach dem Prinzip auswählen, sind freier und weniger vorhersehbar in ihren Aktionen.

Level 3: Die Taktik

Hier geht es darum sich zweckmäßig und zielgerichtet zu bewegen um eine „Schlacht“ zu gewinnen. Du legst den Spielzug fest und setzt ihn in die Tat um.

Wer Taktiken unter Druck anzuwenden weiß, hat ein hohes Niveau erreicht. Hierbei geht es aber nicht um eine zwölf Runden Taktik wie im Boxkampf. Es ist die Adlerperspektive aus der das Problem von einer höheren Warte aus betrachtet und gelöst wird.

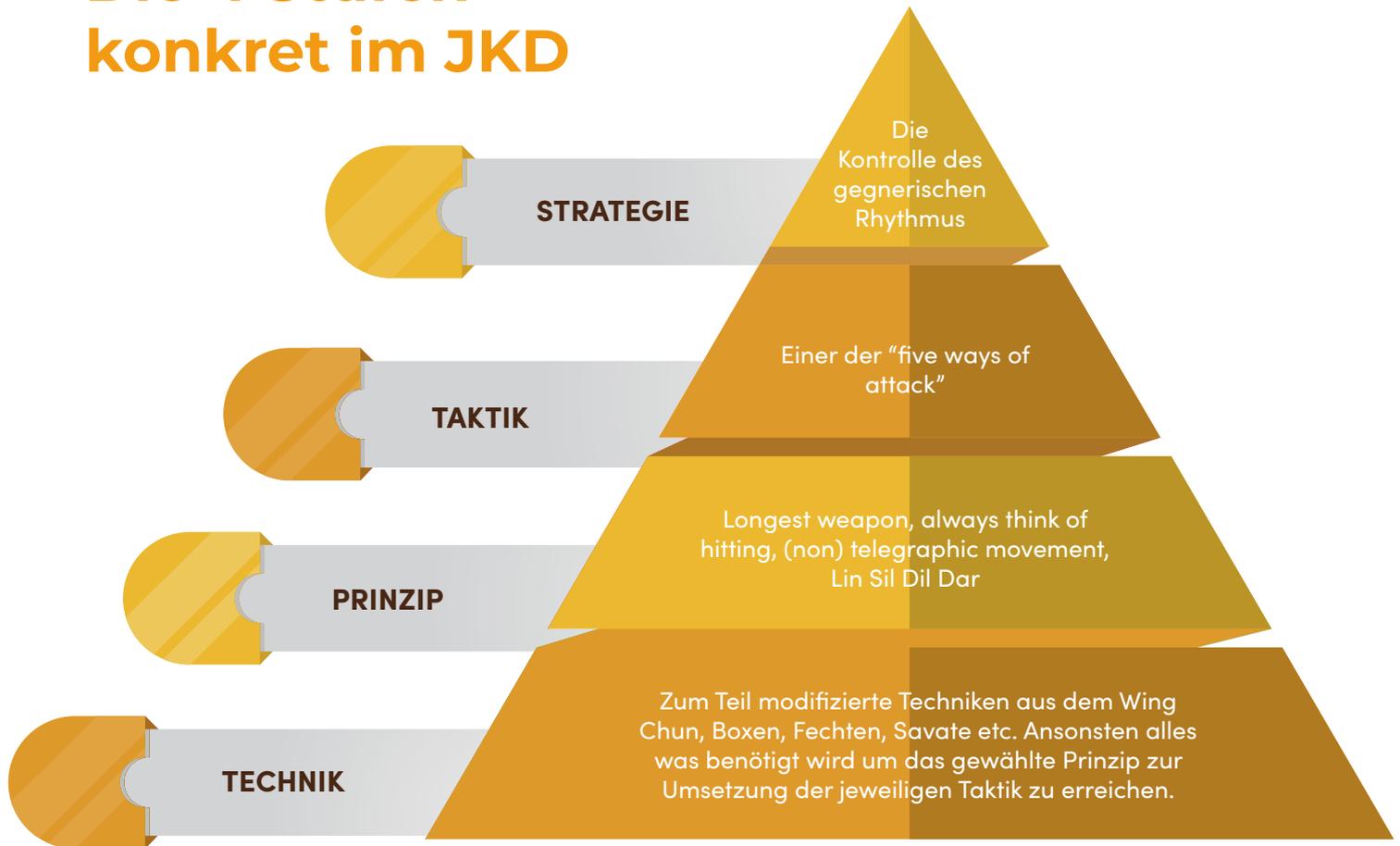
Level 4: Die Strategie

Vom Prinzip bis hin zur Taktik... alles dient der Strategie.

Es ist der Aktionsplan für das Ziel, der die Kampfkunststile prägt.

Auf dieser Stufe folgt jede Bewegung der Strategie. Techniken und Prinzipien werden zum Instinkt, Taktiken werden ohne Nachdenken ausgeführt.

Die 4 Stufen konkret im JKD



Fazit:

Technik-Training, Partnerübungen, Drills und Sparring erfüllen nur dann vollends ihre Wirksamkeit wenn es im Kontext mit der entsprechenden Taktik trainiert wird.

Übung:

Versuche doch mal zu überprüfen wie andere Kampfkünste vorgehen. Z.B Judo, Karate, BJJ usw. Also welche Strategie, Taktiken und Prinzipien zu Grunde liegen.





Der Name

JEET KUNE DO ist der Weg zur Kontrolle des gegnerischen Rhythmus. Vorrangig als direktes stoppen oder unterbinden des Angriffs.

Dazu werden bestimmte Taktiken und Prinzipien verwendet.

JEET: bedeutet abfangen, intervenieren

KUNE: bedeutet Faust

DO: ist die Methode oder der Weg

JEET KUNE DO ist also der Weg der abfangenden Faust. Das bedeutet dem Angreifer immer einen Schritt voraus sein um seinen Angriff im Moment des Entstehens zu stoppen



Wie trainiert man JEET KUNE DO?

Beim Training im Jeet Kune Do geht es darum, jeden Teil der Praxis zu verstehen und in ein zusammenhängendes Ganzes zu integrieren. Hier ist ein einfacher Weg, es zu betrachten:

A. Betrachte jede Übung und jeden Drill als Teil eines grösseren Puzzles.

B. Je mehr Teile du miteinander verbindest, desto klarer wird das Bild.

C. Die Teile müssen das gesamte Puzzle genau widerspiegeln, damit du ein richtiges Verständnis von dem bekommst, was du zusammenfügst. Sonst ist es so, als würde man versuchen, ein Puzzle mit den falschen Teilen zu lösen.

Wenn du dieses Konzept verstehst, verschiebt sich auch dein Trainingsschwerpunkt. Es geht nicht nur um die Ausführung einer Technik, sondern darum, wie du diese Technik in einem strategischen Kontext anwendest, der wirklich wichtig ist. Ein Schlag oder ein Tritt bekommt eine andere Bedeutung, wenn man ihn durch diese Linse betrachtet.

Mit der Entwicklung der Techniken ("Hardware") muss sich auch das Verständnis für die Prinzipien und Taktiken ("Software") weiterentwickeln.

Es gibt verschiedene Interpretationen dessen, wofür Jeet Kune Do steht. Anstatt zur Debatte beizutragen, werde ich mich auf die Essenz des JKD, so wie es ist, stützen.

JKD basiert auf soliden, zeitlich bewährten Prinzipien. Bruce Lee durchforstete jahrhundertealte Weisheiten und wählte Prinzipien aus, die auch bei genauerer Betrachtung Bestand hatten.

Dann wendete er diese auf eine Weise an, die seinen einzigartigen Stärken und seiner Persönlichkeit entsprach, und formte so ein Kampfkunstsystem, das sowohl vielseitig als auch effektiv ist. Dies war Bruce Lees individueller Ausdruck des JKD. Und wenn Du dich auf diese Reise begibst, wist Du Deinen eigenen Weg innerhalb des JKD finden.

- ◆ JEET KUNE DO ist die Kampfkunst von Bruce Lee
- ◆ JEET KUNE DO ist eine Methode zur Anwendung von Prinzipien
- ◆ JEET KUNE DO's oberste Strategie ist die Kontrolle des gegnerischen Rhythmus
- ◆ JEET KUNE DO verwendet dazu ausgewählte Taktiken und Prinzipien



Mein Name ist Rolf Schoffers

Ich habe Jahre damit verbracht, die Essenz von JEET KUNE DO für Menschen wie dich zu entschlüsseln. Meine Reise in die Kampfkünste erstreckt sich über Jahrzehnte, aber es war im Jahr 2001, als ich wirklich in JEET KUNE DO eintauchte.

Damals hatte ich das Glück, von Tim Tackett, Ted Wong und einigen anderen versierten Schülern der zweiten Generation JKD kennenzulernen.

Nach ein paar Jahren beschloss ich, mich weiterzubilden. Ich begann, unter der Anleitung von Bruce Lee's direktem Schüler, **Jerry Poteet**, die Ausbildung zum JKD-Instructor und ließ mich zertifizieren. Nach Jerrys Tod trat sein Freund und Mitschüler **Steve Golden** in die Rolle meines Mentors. Unter seiner Aufsicht haben sich meine Fähigkeiten und mein Verständnis von JKD auf einen völlig neuen Level bewegt und noch einmal deutlich vertieft.

BRUCE LEE MIT SEINEN ENGEN SCHÜLERN



JERRY POTEET



STEVE GOLDEN

