

Ralph Fischer

Jeet Kune Do

Das Vermächtnis von Bruce Lee



SET 2A ▷



32

33

34

35

36

37

SET 2A ▷



32

33

34

35

36

37

Inhaltsverzeichnis

Sifu/Guro Dan Inosanto

Jun Fan Kung Fu

Die 26 Elemente des Jun Fan Kung Fu

Die Struktur des Jun Fan Kung Fu

Dan Inosanto - Was ist Jeet Kune Do?

Die vier Grundprinzipien des Jeet Kune Do

Die fünf Wege des Angriffs

Die Kampfdistanzen des Jeet Kune Do

Die Körperwaffen des Jeet Kune Do

Die 36 Angriffspunkte des Jeet Kune Do

Die Schnelligkeit im Jeet Kune Do

Das Timing im Jeet Kune Do

Die Jeet Kune Do-Kampfstellung Bai Jong

Die Jeet Kune Do-Beinarbeit

Die Jeet Kune Do-Ausweichbewegungen

Die Angriffs- und Verteidigungstechniken des Jeet Kune Do

Die Angriffstechniken in der langen Distanz Tritte 1-6

Die Angriffstechniken in der mittleren Distanz
Handtechniken 1-12

Die Angriffstechniken in der Nahdistanz
(Trapping/Grapplingdistanz) 1-6

Die Angriffswaffen im Bodenkampf

Block- und Abwehrtechniken 1-9

Jeet Kune Do Trapping

Die Trapping Angriffswaffen 1-13

Die Trapping Abwehrtechniken 1-17

Trapping Kombinationen

Ung Moon Form - Die 26 Wing Chun Grundübungen

Die Holzpuppe (Wooden Dummy)

Grapping / Groundfighting

Griffe/Halten a-c

Clinchpositionen a-g

Takedowns/Würfe a-j

Verteidigung am Boden liegend gegen einen
stehenden Angreifer a-d

Sicherungs-Kontrollpositionen am Boden a-j

Befreiungen aus verschiedenen Bodenpositionen
(Sweep, Mount-Shok)

Hebeltechniken a-k

Würgetechniken a-f

Das physische und mentale Training des Jeet Kune Do

Kondition/Ausdauer a-i

Kraft/Kraftausdauer a-i

Flexibilität

Regeneration

Ji Jo Bruce Lee

Anregungen und Lehrsätze

Schlusswort/Danksagung

Vorwort

Ralph Fischer

Seit ein paar Jahren schon spielte ich mit dem Gedanken, ein Buch über das Jun Fan / Jeet Kune Do zu schreiben, um meine über 37-jährige Erfahrung in den Kampfkünsten an jeden interessierten Menschen weiter zu geben. Leider fehlt es aber, wie so oft, an Zeit und den richtigen Partnern, so dass es doch immer nur ein Wunsch war. Dieser Wunsch wurde aber jetzt, wie Ihr sehen könnt, dank einem Buchautor der mich dazu animierte dieses Buch zu schreiben, zur Wirklichkeit.

Ich möchte Euch mit diesem Buch die Möglichkeit geben sich ein Bild, über das Konzept und die Philosophie des Jun Fan/Jeet Kune Do zu verschaffen, um einen Überblick in die realistische Selbstverteidigung von Bruce Lee zu bekommen. Natürlich kann man den gesamten Wissensschatz dieser einzigartigen Kampfkunst nicht in ein Buch packen, es werden aber die grundlegendsten Elemente vermittelt.

Der Inhalt des Buches, besteht zu einem großen Teil aus der Basis von Level 1 - 3 des offiziellen Ausbildungsprogramms der Jun Fan/Jeet Kune Do Akademie International, es werden aber auch andere Bereiche behandelt. Es ist auch zu beachten, dass dieses Buch keinen qualifizierten Lehrer ersetzt, um dieses System richtig zu studieren und zu erlernen. Dazu sollte man schon eine anerkannte Schule unter qualifizierter Anleitung besuchen. Es soll aber dazu dienen das Interesse dieser Kunst bei Euch zu wecken.

Da das Jeet Kune Do auch nach Bruce Lee´s Tod, dank Sifu Dan Inosanto und ein paar wenigen anderen, nicht mit ihm gestorben ist, hat es sich bis heute weiterentwickelt und zählt zu den weltweit effektivsten Selbstverteidigungssystemen. Das Konzept die Prinzipien und die Strategien können für oder gegen jede Kampfkunst oder Kampfsportart verwendet werden, so dass das JKD heutzutage nicht nur in der Selbstverteidigung seinen Platz gefunden hat, sondern auch im MMA und anderen Kampfsport- und Kampfkunstarten zu finden ist, was wiederum seine Effektivität bestätigt. Auch meine Schüler sind ebenfalls sehr erfolgreich auf verschiedenen Amateur und Profi Events in verschiedenen Disziplinen wie K1, Kickboxen, MMA, BJJ und Grappling vertreten und konnten sich dort auch DM, EM und WM Titel erkämpfen. In meiner Akademie werden zwar die einzelnen Kampfsysteme zusätzlich zum JKD Training unterrichtet, da sie an gewisse Regeln gebunden sind, die Basis und die Struktur bilden und formen dabei aber immer das Jeet Kune Do.

Natürlich möchte ich auch das Interesse für die Jun Fan Martial Arts bei Euch wecken, und es würde mich unheimlich freuen, wenn ich Euch mit diesem Buch zu einem Besuch in eine anerkannte Jeet Kune Do Schule bewegen kann, um diese einzigartige Kunst zu studieren und erlernen.

Jetzt wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen dieser Lektüre!!!

Ralph Fischer
Instructor für Jeet Kune Do, Inosanto Kali,
MMA, Brazilian Jiu-Jitsu, Kickboxen und
BodyCross Fitness

Zum Autoren Sifu Ralph Fischer



Sifu/Guro Ralph Fischer ist Inhaber und Geschäftsführer der Sportakademie Fischer/ Martial Arts Academy Fischer (M.A.A.F.) und betreibt seit über 37 Jahren verschiedene Kampfsport und Kampfkunstsysteme.

Er begann seine Kampfsport-/Kampfkunst-Ausbildung im Alter von 10 Jahren mit dem westlichen Ringen. Hier wurde er bereits nach zwei Jahren Training in die zweite Bundesliga vom AB-Aichhalden verpflichtet und unter Vertrag genommen. Unter anderem erlernte er auch 3,5 Jahre lang das Wing Tsun Kung Fu bis in die Oberstufe. Aber auch mit Boxen, Ju-Jutsu, Judo und Karate hat er sich eine Zeit lang beschäftigt. Er ist Diplom Fachsport-Pädagoge besitzt mehrere Instruktor- und Prüferlizenzen unter anderem für

Jeet Kune Do, Inosanto-Kali, Brazilian Jiu-Jitsu, Kickboxen und Mix Martial Arts und ist berechtigt, selbst Lehrer in Kickboxen und MMA auszubilden. Im Kickboxen besitzt er den 6. DAN und seit 2013 ist er Bundestrainer für MMA und Grappling und vertritt das Amt des Sportdirektor-Trainerausbildungen MMA & Grappling.

In seiner Wettkampflaufbahn konnte er im Ringen (Freistiel und griechisch-römisch) und Kickboxen (hauptsächlich Semi und Leichtkontakt), wo er zusammen über 350 Kämpfe bestritt, mehrere nationale und internationale Titel erkämpfen. Zudem hat er zwei Jahre lang in der zweiten Bundesliga beim AB Aichhalden in der ersten Mannschaft gekämpft. Auch an drei Weltrekorden (24 Std. MMA Training und Massen-Situps, Massen Kniebeugen) hat er erfolgreich teilgenommen.

Im Jahr 2009 wurde er von einem internationalen Kampfkunst Magazin zum Instruktor of the Year gewählt und in die Hall of Fame aufgenommen. 2010 wurde er dann erneut für seine 30-jährige Arbeit als Wettkämpfer und Trainer von diesem Magazin mit der Hall of Fame-Aufnahme ausgezeichnet und in einem internationalen Buch abgelichtet.

Im Jahr 2013 wurde er von Europas bekanntester Ruhmeshalle für verdiente Kampfsportler, der Munich Hall of Honour als Botschafter der Kampfkünste zum Instruktor of the Year gewählt und zusammen mit Cynthia „Lady Dragon“ Rothrock ausgezeichnet.

Im April 2014 wurde seine überaus erfolgreiche Academy ebenfalls für Ihre Leistungen in den letzten Jahren unter anderem WM, EM, und DM Titel in verschiedenen Disziplinen (K1, Kickboxen, MMA, BJJ und Grappling) im Amateur und Profibereich von der Munich Hall of Fame geehrt und ausgezeichnet. Zudem ist er noch Promoter und Gründer der 1. German Cagefight Championship und Ausrichter der jährlich stattfindenden Süddeutschen Amateur

Meisterschaften. Seit 2016 besitzt er zudem noch eine Trainer-Lizenz als BodyCross Fitnesstrainer.

Von 2008 bis zum Jahr 2011 unterrichtete er noch zusätzlich als Dozent für Selbstverteidigung an der Volkshochschule Villingen-Schwenningen. Ebenso wird er regelmäßig als Referent zu Seminaren und Großveranstaltungen eingeladen. Oder im Privatunterricht als Personal Trainer in Anspruch genommen.

Lizenzen/Diplome:

- Instruktor B-Lizenz/Sifu (Fullinstructor) – Jun Fan/Jeet Kune Do unter Udo Müller
- Instruktor B-Lizenz/Guro (Fullinstructor) – Inosanto Kali unter Udo Müller
- Prüfer Lizenz Jun Fan / Jeet Kune Do unter Udo Müller
- Brazilian Jiu-Jitsu Instruktor C-Lizenz unter Michael Haselein
- Blaugurt BJJ unter Michael Haselein
- Instruktor A-Lizenz- Kickboxen
- Prüfer-Lizenz Kickboxen
- 6. Dan Kickboxen
- Diplom-Fachsport-Pädagoge (Fachrichtung Kampfsport/Kickboxen)
- Instruktor A-Lizenz MMA
- Bundestrainer MMA & Grappling
- Sportdirektor-Trainerausbildung MMA & Grappling
- Trainer-Lizenz BodyCross Fitness

**International Martial Arts Times Magazine
Collectors Cards**

Since 30 years Ralph Fischer is practising Martial Arts. He is instructor in JunFan/Jkd, Inosanto Kali and Kickboxing. In the year 2009 he was choosed to the Instructor of the year in Jkd and he was added to the Martial Arts Hall of Fame. He fought for some national and international titles in the disciplin Freestyle and Greco-roman Wrestling and Kickboxing. And also he has a World record of FFA 24 hours MMA-Training.

Master Ralph Fischer

For More Information: Deutschland, 78054
Villingen-Schwenningen, Salinenstrasse 80,
Web: www.jkd-vs.de
Email: jkd.ralphfischer@t-online.de



DECK Vol. No 4, 2009



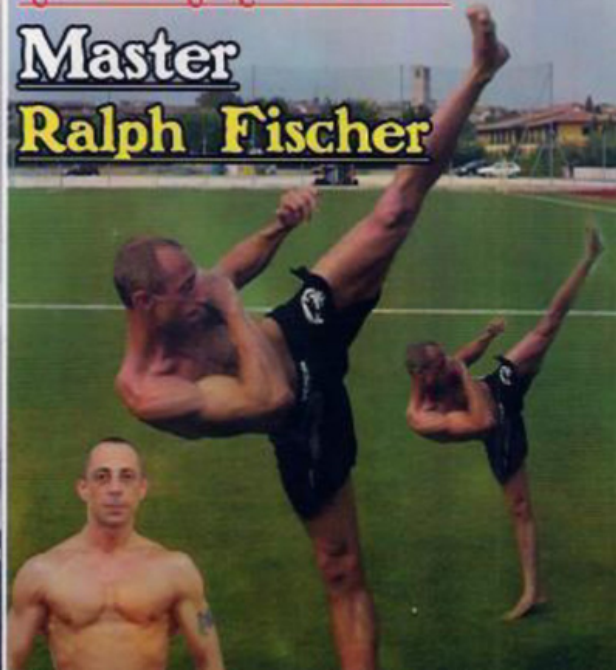
For more information on how to receive an application
to be chosen for the next Vol. of Cards or to purchase
a full deck or Posters

Contact to Master Dr. Zulfiqar Ali Zulfi
Cell: 0092-333-2258023 Email: siswua@yahoo.com

International Martial Arts Times Magazine Present

Action Martial Arts Hero Card Series 2009

**Master
Ralph Fischer**



Sifu/Guro Udo Müller



Sifu/Guro Udo Müller ist Betreiber und gleichzeitig Head-Instructor der Jun Fan Jeet Kune Do / Filipino Kali Akademie Deutschland, der einzigen von Sifu/Guro Dan Inosanto anerkannten Organisation im deutschsprachigen Raum.

Stationen auf dem Weg von Sifu/Guro Udo Müller:

Sifu Udo Müller begann seine Kampfsport- Laufbahn bereits 1976 mit den Kampfkünsten Judo und Karate. Schon ein Jahr später kam er mit Peter Morales und Hung Sui in Kontakt, die ihn im Won Hop Kuen Do Kung Fu von Al Dacascos unterwiesen. Im Jahre 1978 verbuchte er bei seinem ersten All-Style-Turnier auf Anhieb einen zweiten Platz. In seiner

aktiven Wettkampfzeit konnte er zudem über 100-mal den 1.-3. Platz erkämpfen.

Zum ersten Mal in Berührung gekommen mit den philippinischen Kampfkünsten ist Sifu Udo Müller dann 1979, als er anfing Modern Arnis zu trainieren (bis 1982). 1981 fand sein erstes Wu Shu Training mit Hung Sui statt.

Im Jahre 1983 wurde dann zweifellos der Grundstein gelegt für die Entwicklung bzw. Entstehung der heute recht großen Anhängerschaft des Jeet Kune Do und der Philippinischen Kampfkünste – Udo Müller traf zum ersten Mal in Los Angeles auf Sifu/Guro Dan Inosanto, von dessen ganz neuer Art des Stockkampfes er sofort begeistert war und welche er unbedingt erlernen wollte. Im gleichen Jahr nahm Udo Müller an Ed Parker's „Internationals“ in Long Beach statt, wo er den 3. Platz in Waffen belegte. Ein weiteres Jahr später, 1984, flog er für drei Monate in die Staaten, um dort mit Dan Inosanto Kali und Jun Fan Kung Fu und mit Roger Tung Wu Shu zu trainieren.

1985 eröffnete Udo Müller dann in Römerberg nahe Speyer, seine Sportakademie. Im darauffolgenden Jahr wurde er von Dan Inosanto zum „Apprentice Instructor“ für Kali und Jun Fan Kung Fu ernannt. Im selben Jahr genoss er auch regelmäßiges Wu Shu Training mit Keith Hirabashi und lernte Wu Mei Ling kennen, die ihn zu ihrem ersten Schüler auserkor.

Im Jahre 1987 reiste Udo Müller nach China, um dort seine Wu Shu Technik noch weiter zu perfektionieren. Noch im gleichen Jahr lud er Sifu Dan Inosanto zum ersten Mal nach Deutschland zu einem Seminar ein, welches sozusagen gleichzeitig die „Stunde Null“ für das Kali in Deutschland war, denn angespornt vom großen Erfolg des Seminars begann Udo Müller 1988 selber Seminare in ganz Deutschland zu geben und weitere Kampfsport-Legenden nach Deutschland zu Seminaren einzuladen, darunter Larry Hartsell (1988), Cass Magda (1992) und Edgar Sulite (1995), für alle war es das erste Seminar in der Bundesrepublik.

Im Jahre 1990 unternahm Sifu Udo Müller dann in Begleitung einiger seiner Kali-Schüler eine USA-Trainingsreise, die von da an eine feste Institution in seiner Akademie war. 1991 ernannte Dan Inosanto Udo Müller zum „Associate Instructor“, ein Titel, der seine Pioniers-Arbeit bezüglich Kali und Jeet Kune Do belohnen sollte. Seit 1996 ist Udo Müller „Full Instructor“ unter Dan Inosanto.

Mittlerweile betreibt Udo Müller immer noch seine Sportakademie in Römerberg, die sich inzwischen in einem Neubau von über 1000m² befindet, wo er auch mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen wohnt. Noch immer besucht Udo Müller regelmäßig die Vereinigten Staaten, um dort in der Inosanto-Akademy of Martial Arts zu trainieren. Seine Organisation hat mittlerweile Instructoren in Deutschland, Österreich, Belgien und der Schweiz hervorgebracht und wächst stetig weiter.



Inosanto Kali



**Sifu/Guro
Dan Inosanto**







Wer „Mein letzter Kampf“ (Game Of Death) gesehen hat, kennt auch den Kontrahenten in dem Nunchaku-Kampf, den Mann mit dem Stirnband, Dan Inosanto (kompletter Name: Daniel Arca Inosanto).

Er war Bruce Lee's Freund und Trainingspartner und ist einer der wenigen zertifizierten Lehrer unter Bruce Lee, der die Philosophie des Jeet Kune Do unterrichten darf.

Dan Inosantos Interesse für Kampfsport begann mit 10 Jahren. Sein Onkel Vincent Evangelista versuchte Dan für das Okinawa Te und Jiu Jitsu zu begeistern. Inosanto wusste zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass sein Onkel auch Escrimador war.

Inosantos Interesse an Sport wuchs in den nächsten 10 Jahren an, vorwiegend im Football. Dies war sein favorisierter Sport in der High School-Zeit. Nach der College-Zeit 1957 ging er wieder zurück in seine Heimatstadt Stockton und nahm dort das Judo-Training wieder unter Yoshimura auf.

1959 wurde Dan Inosanto in die „101st Airborne Division“ als Fallschirmspringer eingezogen. Als er im Fort Campbell, Kentucky, nach Judo suchte, traf er auf Henry Slomansky. Dieser war Chito-Ryu-Instructor.

Der Aufenthalt im Fort Campbell gab Dan Inosanto Einblick in verschiedene Karate-Stile und in viele andere Kampfkünste aus aller Welt. In dieser Zeit entdeckte er auch das Kenpo Karate für sich.

Als Inosanto aus der Armee entlassen wurde, zog er nach Los Angeles. Sein Interesse für Kenpo Karate brachte ihn zu Ed Parker (Vater des American Karate). Ed Parker veränderte Inosanto's Weg in den Kampfkünsten.

Parker sagte eines Tages zu Inosanto: „Hast du jemals die Kunst des Escrima gesehen?“. Inosanto antwortete:

„Stockkampf“. Ed Parker entgegnete ihm: „Nein, das ist mehr als nur Stockkampf“.

Ab diesem Zeitpunkt begann Inosanto's Aufklärung in der Kampfkunstwelt. Er reiste zu seinem Vater nach Stockton, dort wurde Escrima nur unter Filipinos trainiert. Sebastian Inosanto kannte viele Escrimadore mit Namen und so machte er Dan Inosanto mit den ersten drei bekannt. Diese waren Max Sarmiento, Angel Cabales und Johnny Lacoste.

In dieser Zeit erlangte Dan Inosanto den Ruf als ein Mann, der zuhören kann und lernen will. So begannen sich für ihn überall die Türen zu öffnen in der philippinischen Gemeinschaft.

1964 lud Ed Parker Bruce Lee zu einem internationalen Karate-Wettkampf ein, um seine Kampfkunst einem großen Publikum zu präsentieren. Hier traf Dan Inosanto Bruce Lee zum ersten Mal. Die Begegnung war frustrierend für ihn, denn alles was er in den letzten Jahren gelernt hatte und anwendete, wurde von Bruce Lee gekontert. Dies bereitete ihm eine schlaflose Nacht und er begann unter Bruce Lee zu trainieren. So erlernte er die Philosophie von Bruce Lee.

Hieraus entwickelte sich die Freundschaft zwischen Dan Inosanto und Bruce Lee. Da Lee zu ihm sagte: „dein Stil kommt aus dir selbst“, trainierte er auch noch mit anderen Trainern. Denn Judo, Karate und Escrima sind ein Teil von Inosanto.

Dan Inosanto favorisierte in den Jahren Kali, weil die Prinzipien der philippinischen Kampfkunst mit den Prinzipien des Jeet Kune Do harmonisieren.

Bruce Lee schloss seine Schulen, als er 1970 nach Hong Kong ging. Dan Inosanto trainierte mit einer kleinen Gruppe auf einem Hinterhof weiter das Jeet Kune Do.

1974 eröffnete Dan Inosanto seine Akademie, um die Philosophie des Jeet Kune do nicht sterben zu lassen.

In seiner Akademie werden Heute Kali, JKD, Shoot Wrestling, Majapahit Silat, Brasilian Jiu Jitsu, Kickboxen, Thai Boxen, Capoeira und Mixed Martial Arts (MMA) unterrichtet.

Unzählige Instructors rund um den Erdball hat Dan Inosanto seit diesem Zeitpunkt hervorgebracht.

Dan Inosanto trainierte mehr als 20 Stile aus den philippinischen Kampfkünsten und ist in unzähligen auch Instructor. Er ist Instructor im Muay Thai unter Chai Srisute, im Pentjac Silat unter dem verstorbenen Hermann Suwanda, Instructor im Shoot Wrestling unter Yori Nakamura und Schwarzgurtträger im Brazilian Jiu Jitsu der Machado Brüder.

Dan Inosanto arbeitete auch als Stuntman, Choreograph für Kampfszenen und Trainer in vielen Film- und Fernsehproduktionen.

Thomas Monden

Instructor für Kali und Jeet Kune Do
unter Dan Inosanto und Udo Müller

Jun Fan Kung Fu



Jun Fan Kung Fu ist das Vermächtnis des 1973 verstorbenen *Bruce Lee*, welches sowohl seine Kampfprinzipien, das physische Training und Lee's Trainingsmethodik als auch die zum Jeet Kune Do gehörige Philosophie (Lee war Student der Philosophie) einschließt. Er nannte seinen eigenen Kampfstil nach seinem chinesischen Vornamen Lee Jun Fan. Der Begriff Jun Fan Kung Fu kam noch vor dem Begriff JKD auf, es (das Jun Fan Kung Fu) wird heute als technische Grundlage für das JKD gesehen. Lee entwickelte das Jun Fan Kung Fu, als er merkte, dass das System, welches er bis zu diesem Zeitpunkt ausübte, das Wing Chun, das er von Großmeister *Yip Man* persönlich erlernte, in einigen Beziehungen Lücken aufwies. Es sollte aber als Basis für das Jun Fan Kung Fu dienen, dem er dann noch Prinzipien und Konzepte aus anderen Kampfkünsten hinzufügte.

Mit erst 26 Jahren im Jahre 1967 hatte Bruce Lee seinen eigenen Stil fertiggestellt. Nach Bruce Lees jahrelangem Forschen hatte er nicht vor irgendwelche neue Bewegungen zu erfinden, sondern das am besten funktionierende anderer Stile zu verbinden, so dass die Techniken wie Wasser ineinander verfließen können. Bruce Lee wollte nicht das Rad neu erfinden, aber er hatte durch die Prinzipien und Konzepte aus verschiedenen Kampfkünsten und deren Techniken nach jahrelanger Forschung und hartem Training einen neuen und intelligenten Kampfstil entwickelt, der für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet ist.

In der Anfangsphase Bestand Jun Fan Kung Fu wie schon erwähnt zu einem großen Teil noch aus Wing Chun Kung Fu, er trainierte aber auch noch westliches Boxen und Fechten. Mit der Zeit, nach weiterem studieren anderer Kampsysteme und viel Sparring, veränderte sich sein Stil aber immer mehr, so dass das heutige System nur noch aus ca. 25 % Wing Chun besteht.

1967 begann dann die Entwicklung von Jeet Kune Do, was im Gegensatz zum Jun Fan Kung Fu kein Kampstil ist, sondern ein Konzept und eine Philosophie der persönlichen Entwicklung.

Die 26 Elemente des Jun Fan Kung Fu

Bruce Lee untersuchte und zerlegte ursprünglich 26 verschiedene Stile und entnahm diesen einzelne Teile (die wirksamsten Techniken) und fügte sie zu einem eigenen Lehrgebäude zusammen – das Jun Fan Kung Fu.

1. Westliches Boxen
2. May Thai (Thai Boxen)
3. Wing Chun
4. Jiu Jitsu
5. Westliches Ringen
6. Tai Chi Chuan (Wu Familien Stil)
7. Westliches Florett Fechten
8. Chin Na
9. Nördliches Tang Lang (N. Gottesanbeterin)
10. Südliches Tang Lang (S. Gottesanbeterin)
11. Choy Li Fut
12. Baqua Zhang
13. Hsing-I
14. Bak-Ho Pai + Bak-Fu Pai (Weißer Kranich + Weißer Tiger)
15. Adlerklaue
16. Bak-Mei-Pai (Weisse Augenbraue)
17. Nord Shaolin
18. Süd Shaolin
19. Affenstil
20. Betrunkenen Stil
21. Bok Pai

- 22. Law Horn Kuen
- 23. Phillipinisches Sikaran
- 24. Escrima
- 25. Ng Ga Kuen (Fünf Familien System)
- 26. Ny Ying Ga (Fünf Tiere System)

In der Zeit von 1964 bis 1972 kamen aber noch Elemente anderer Stile dazu. Darunter Savate, Pentjak Silat, Panatukan und manch andere. Da Jun Fan Kung Fu auf Entwicklung ausgelegt ist und diese auch nicht nach Bruce Lee's Tod endete, kamen bis heute noch viele Techniken anderer Stile dazu, u. a. das Brazilian Jiu Jitsu und Shoot-Wrestling.

Die Struktur des Jun Fan Kung Fu

Die Jun Fan Kampfkunst kann man in zwei Hauptgebiete aufteilen: Jun Fan Kickboxen und Jun Fan Trapping (darin zählt die Trapping/in-Fighting Range als Element des Ringens und des Bodenkampfes). Das Ziel dieser Kunst ist die Entwicklung deiner Nahkampf-Fähigkeiten.

Im unbewaffneten Nahkampf gibt es vier Kampf-Distanzen:

- 1. Kicking Range (Trittdistanz)**
- 2. Hand Range (Boxdistanz)**
- 3. Trapping/In-Fighting Range (Ellbogen u. Kniedistanz)**
- 4. Grappling and Ground-Fighting Range (Körperdistanz)**

Dies führt zu einer vierfach Struktur der Entfernungen, die zur Vereinfachung der Trainingslehre in eine Dreifach Struktur unterteilt ist. Ziel des Jun Fan ist es, jede dieser Distanzen zu trainieren, so dass man die Techniken effektiv und effizient einsetzen kann, ungeachtet von der Distanz.

Jun Fan Kickboxen

Die Jun Fan Kickbox-Phase begann 1965. Die einfließenden Künste kamen aus vielen verschiedenen Strukturen und Ursprüngen. Westliches Boxen, Thai Boxen, französisches Savate, Filipino Sikaran nord- und südchinesisches Gung Fu, Wing Chun und andere wurden genutzt.

1970 fügte Sifu Dan Inosanto Filipino Boxing (Panantukan) dem Lehrprogramm hinzu. Dies geschah in erster Linie aus zwei Gründen. Erstens fügte es dem westlichen Boxen mehr Feinheiten hinzu, und zweitens, es fügte die Möglichkeit hinzu, realistisch und kämpferisch zu trainieren ohne ein allzu großes Verletzungsrisiko.

Derzeit werden viele Ausbildungs- und Trainingsmethoden angewandt, die das Kickbox-Lehrprogramm umfassen und dafür erschaffen wurden. In dieser Sportart werden ältere Methoden überarbeitet und angepasst, sollte dies nötig sein, während die grundlegenden Prinzipien die gleichen bleiben. Das Gesamtziel des Jun Fan Kickboxen ist es, Tritte und Schläge so zu koordinieren, dass sie sich vollkommen vermischen.

Jun Fan Trapping/In-Fighting

In diesem Bereich ist man nahe genug, um die Arme des Kontrahenten abzufangen oder bewegungsunfähig zu machen. Das Ziel dieses Bereichs ist es, jede Deckung, die

der Gegner aufbauen könnte, zu durchbrechen, zu umgehen oder einfach nur zu treffen.

Die Trapping Range ist aggressiv und hauptsächlich offensiv. Der Hauptteil der Trapping Methoden des Jun Fan stammen aus dem Wing Chun Gung Fu. Dieser Bereich des Nahkampfes besitzt die höchste Effektivität und Effizienz, wenn es darum geht eine Kampfsituation zu beenden. Die In-Fighting Komponenten, wie Ellbogen, Knie, Kopfstöße und Körpermanipulationen sind alle in der Jun Fan Trapping Range integriert.

Die Trapping Range kann brutal einfach und rein kämpferisch sein oder höchst kultiviert, sie kann sich auf die Feinheiten konzentrieren oder sie lässt die Energie des Gegners für sich arbeiten, um die In-Fighting Range zu überwinden und zu dominieren.

Grappling und Ground-Fighting

Ein weiterer integraler teil des Jun Fan ist die Grappling Range. Wie in jeder anderen Nahkampf-Distanz auch sind offensive, defensive und Kontertaktiken in der Grappling Range enthalten. Wie dem auch sei, es ist wichtig zu realisieren, dass einige Elemente des Grappling und des Ground-Fighting vollkommen gleich sind.

Die Grappling Range besitzt fünf Gebiete auf die sie sich konzentriert: 1) Locking ans Submission (Blockieren und Unterwerfen), 2) Choking an Strangulation (Würgen), 3) Pressure Point and Pain Compliance (Druckpunkt und Schmerz-Kontrolle), 4) Time Holds, 5) Ground Hitting Tactics (Bodentaktiken). Jedes Gebiet wird durch eine Vielfalt an fortschrittlichen Trainingsmethoden und Grappling-Lehrmethoden trainiert und entwickelt. Die Prinzipien und Techniken stammen aus einer Vielzahl an Ringkampf-Systemen. Elemente aus westlichen Wrestling Systemen, wie z. B. Griechisch-Römisch, Freistil-Ringen, russisches

Sambo und englisches Catch-As-Catch-Can flossen genauso ein wie japanische Künste, z. B. Judo, Jiu-Jitsu oder Shoot-Wrestling.

Die Kombinationen aus all diesen Künsten ergibt das Gesamtbild der Jun Fan Martial Arts. Es ist wichtig zu erkennen, dass in einer Kampfsituation alles geschehen kann. Deshalb ist es das Ziel der Jun Fan Martial Arts, ein wirklich abgerundeter Kämpfer zu werden. Es ist nötig „in jede Situation hineinzupassen, instinktiv zu wissen, welches Werkzeug in der Situation, in der Du Dich befindest, arbeitet, und versuchen, die optimale Distanz für die derzeitige Situation, in der Du Dich befindest aufrecht zu erhalten“ (frei übersetzt nach Larry Hartsell, Schüler von Bruce Lee). So oder so, in der Kicking Range, der Hand Range, der Trapping Range oder der Grappling Range, der wirklich abgerundete Kämpfer funktioniert und dominiert, wo immer es hinführt.

Dan Inosanto - Was ist Jeet Kune Do?



Jeet Kune Do - wörtlich der Weg der abfangenden Faust - wurde 1967 von Bruce Lee entwickelt. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten gibt es keine Regularien und festgelegten Technikfolgen, die einen eigenen Jeet Kune Do-Stil bilden. Jeet Kune Do (JKD) ist ungebunden; JKD ist Freiheit. Es besitzt alles, und ist doch von nichts besessen (d. h. es besitzt Techniken von allen Stilen und ist doch nicht an Regeln dieser Stile gebunden). Wer JKD richtig versteht, ist an erster Linie an seiner befreienden Kraft interessiert, die es vermittelt, wenn es als Spiegel zur Selbsterkenntnis eingesetzt wird.

In der Vergangenheit haben viele versucht, JKD als einen bestimmten Stil zu definieren: Bruce Lees Kung-Fu, Bruce Lees Karate, Bruce Lees Kickboxen, Bruce Lees System für den Straßenkampf. JKD als „Bruce Lees Kampfstil“ zu bezeichnen, bedeutet, Bruce Lees Anliegen, und damit das des JKD - völlig falsch zu verstehen. Die Inhalte des JKD können nicht in ein einzelnes System gepresst werden. Um das zu erkennen, muss ein Kämpfer die Dualität des Für und Wider überwinden und nach jenem Punkt der Einheit streben, der jenseits von bloßer Gegenüberstellung liegt. JKD verstehen heißt, diesen Punkt der Einheit gefühlsmäßig direkt zu erfassen. Wie Bruce Lee sagte: Wissen in der Kampfkunst bedeutet letztendlich Selbsterkenntnis.

JKD ist kein neuer Stil des Kung-Fu oder Karate. Bruce Lee erfand eben keinen neuen oder zusammengesetzten Stil und er wandelte auch keinen Stil ab, um ihn von irgendeiner vorhandenen Kampfkunst zu unterscheiden. Seine Idee war, seine Schüler davon zu befreien, sich nach irgendeinem Stil, System oder einer einengenden Form ausrichten zu müssen.

Es muss betont werden, dass JKD nur ein Name ist, ein Spiegel, der uns selbst zeigt. Es gibt so etwas wie ein progressives Herangehen an das JKD-Training, aber wie Lee