

De sport van Bruce Lee

Jeet Kune Do

Jeet Kune Do blijft iets magisch hebben. Iets ongrijpbaars misschien? Jeet Kune Do geeft vrijheid, binnen kaders. Meer vrijheid dan andere Martial Arts disciplines. Jeet Kune Do biedt de kans om zelf te onderzoeken wat het voor jou betekent, zonder vast stramien. En, belangrijker nog; het biedt de kans om jezelf te onderzoeken. Wat zijn je gedachten, je gevoelens en de beweegredenen achter de dingen die je doet? Voor mij als JKD-instructeur is het prachtig om te zien wat dit proces teweeg brengt bij onze leerlingen. Jeet Kune Do is zeker niet voor iedereen.

Tekst: Robin Vader

Foto's: Archief R. Vader / Jeet Kune Do

Tijdens een intakegesprek wordt bovenstaande uitgebreid uitgelegd. Begrip en een zekere mate van gelijkgestemdheid, is nodig om een eerste proefles bij ons aan te gaan. We hebben dan ook geen boksers en/of kickboksers, die lekker wil rossen en afgemat willen worden tijdens een training, binnen onze gelederen. Jeet Kune Do moet dus bij je passen en dat is nogal persoonlijk. Toch kan Jeet Kune Do voor elke vechtsporter meerwaarde hebben.

Bruce Lee

Bruce Lee schreef, 'De essentie van vechten is de kunst van het bewegen en je verhouden tot je tegenstander. Een echt gevecht is niet gebaseerd op persoonlijke keuzes en grillen. Het gevecht zal waargenomen moeten worden van moment naar moment. Dit kan alleen als er bewustzijn is zonder veroordeling, rechtvaardiging of enige vorm van identificatie.'

Jeet Kune Do is een krijgskunst!

Even terug naar de titel van dit artikel. Deze heeft al direct wat verduidelijking nodig, want een Jeet Kune Do (JKD) beoefenaar zal direct zeggen dat Jeet Kune Do geen sport is. Uiteraard zijn we zeer sportief bezig, beoefenen we Jeet Kune

Do met plezier en is de activiteit die we beoefenen fysiek en mentaal veeleisend. Echter, er zijn binnen het Jeet Kune Do geen (spel)regels en er is geen competitieverband.

Vandaar dat we binnen het Jeet Kune Do liever spreken over een krijgskunst of martial art en niet over een vechtsport.

Bruce Lee zou dit jaar 80 zijn geworden

Met het overlijden van Bruce Lee op 20 juli 1973 kwamen er vele vragen naar boven. De vragen over zijn dood heb ik een dik jaar geleden in de januari uitgave van Fighting Network Magazine (FNM 12) beantwoord. Er is inmiddels meer dan 47 jaar verstreken na zijn sterfdag. Bruce Lee zou dit jaar 80 jaar zijn geweest. Een mooi ijkpunt, en een goede reden om stil te staan bij zijn verstrekkende nalatenschap voor de wereld van de Martial Arts.

Principes van Jeet Kune Do

In dit artikel wil ik jullie iets meer informatie geven over Jeet Kune Do om zo wellicht een aantal antwoorden te geven op de vele vragen die hierover leven. Ook hoop ik dat ik met dit artikel de open-minded vechtsporter inzicht te geven in Bruce Lee's intenties bij het creëren van Jeet Kune Do. Tenslotte, kan elke vechtsporter er zijn voordeel mee doen, om meer te weten over de principes van Jeet Kune Do. Deze zijn vaak direct toe te passen in andere disciplines namelijk.



Robin Vader



Bas Rutten

Jeet Kune Do 截拳道 laat zich vertalen in 'weg van de onderscheppende vuist'. Het is de naam die Bruce Lee gaf aan zijn eigen samengestelde krijgskunst. Wij hanteren de volgende definitie: Jeet Kune Do is een niet-klasseke, niet traditionele, Amerikaanse krijgskunst met een sterke basis van Wing Chun Gung Fu, schermen en westers boksen. Het is gebaseerd op de principes van: simpliciteit, realiteit en individualiteit. Jeet Kune Do is vrij van rituelen en aspecten van sport, en ontwikkeld voor zelfverdediging op straat. Met dit als gegeven is direct te begrijpen dat dit niet in een competitieverband is te gieten. Vanwege het feit dat Bruce Lee de oprichter is van Jeet Kune Do noemen we hem Sijo Bruce Lee. Ook al noemt onze eigen Bas Rutten, Bruce Lee the 'godfather of mixed martial arts', JKD is niet volledig te vergelijken met MMA. In het Jeet Kune Do is bijten, in de ogen prikken, in het kruis trappen, grijpen, knijpen of dergelijke acties allemaal mogelijk. Zelfverdediging op straat kent namelijk géén regels.

Van Jun Fan Gung Fu naar Jeet Kune Do

Oorspronkelijk had Lee verschillende krijgskunsten bestudeerd, en gaf hij les in wat hij sinds 1962 Jun Fan Gung Fu noemde. In 1964 was er echter een ontmoeting (lees: niet-officieel gevecht) met Wong Jack Man. Ook al duurde het gevecht

niet langer dan drie minuten (Lee had zijn tegenstander op de grond gekregen en hem in een klem laten opgeven); dit is de wending geweest van Jun Fan Gung Fu naar Jeet Kune Do. Lee realiseerde zich namelijk dat het verkeerd was om zich te binden aan een gesystematiseerde krijgskunst. Ook realiseerde Lee zich dat uithoudingsvermogen en grappling onderbelichte kanten waren en daadwerkelijk nodig zijn bij zelfverdediging. Vanwege deze inzichten stopte hij met Jun Fan Gung Fu en begon vol overgave te werken aan onderzoek en praktijk om zijn krijgskunst te verfijnen. In 1965 schetste hij het basisconcept van Jeet Kune Do, maar het zou nog enkele jaren duren voordat zijn krijgskunst daadwerkelijk de vorm had die Lee voor ogen had. Pas op 9 juli 1967 noemde Lee zijn persoonlijke expressie en kijk op krijgskunst; Jeet Kune Do.

Zoals eerder genoemd gebruikte Lee drie belangrijke krijgskunsten als basis, namelijk Wing Chun, schermen en westers boksen. De gesprekken met zijn goede vriend Leo T. Fong brachten hem inzichten in het westers boksen. Welke hij verfijnde door het bestuderen van Muhammad Ali en diverse andere grootheden. Voeg hieraan toe zijn persoonlijke, haast wetenschappelijk benaderde, onderzoek naar fitness en cardio voor meer uithoudingsvermogen, en het vechten op de grond (grappling), en het totale plaatje van Jeet Kune Do is een feit.



Jeet Kune Do Nederland in 2020: Staand: v.l.n.r. Lennart van der Ree, Ed Abels, Tamara Koopal, Roland Verment, Maurice Westertaan, Attila Hoffmann, Karin Meinema, Bert Smit, Mo Bekov en Ramon van der Burch Zittend: v.l.n.r. Anne Post, Tim de Vries, Jon Kannegieter, Sifu Robin Vader, Sisuk Stefan de Boer, Humphry Koopman en Ruben van Vliet

Het Jeet Kune Do kent geen bandensysteem

Een verborgen structuur

Het is overduidelijk te zien in interviews en in artikelen dat Bruce Lee schopte tegen de structuur van de gevestigde vechtsporten. Zijn negatieve mening over kata's of het aanleren van een vaste vorm is bekend. Dit wil niet zeggen dat er helemaal geen structuur en fundering is in Jeet Kune Do. We volgen voornamelijk de basisprincipes: simpliciteit, realiteit en vrijheid ('de vorm van geen vorm'). Naast deze principes zijn er vele exclusieve technieken en oefeningen in deze vechtkunst te vinden. Om er een paar te noemen: combat stance, block & counters, de leidende rechte stootkracht, verticale vuist stoten, de vijf manieren van aanvallen, het Jeet Kune Do voetenwerk, het 'sterkste kant voor' principe, het onderscheppen van trappen,

de studie en toepassing van kinetische energie, gebroken ritme (half beats) trainingen, contact training, korte lijn aanvallen van A naar B (zonder omweg), vecht strategieën, full-contact sparring, overbruggen van ruimte, combat schematic en veel meer. Maar bij alles wat we doen vragen wij onszelf af: Is dit de meest simpele manier, zonder overbodige bewegingen? En is dit realistisch voor op straat? Vandaar ook, dat we geen springende rotatie trappen maken. Veel te omslachtig. En tenslotte, past de beweging, en techniek bij mij? Er zit dus individualiteit in de structuur van Jeet Kune Do.

Geen bandensysteem

Het Jeet Kune Do kent geen bandensysteem. In het begin heeft Lee 9 ranks gedefinieerd, echter, hij schafte in 1968 elke vorm van ranks af. Bruce Lee gaf aan dat een band alleen nuttig is om je broek omhoog te houden. Dus uiterlijk vertoon van een level is niet aan de orde. Ook hangt er in de trainingsruimte geen portret van Bruce Lee of een vlag om naar te groeten. We groeten overigens wel. Maar dit is meer een gezamenlijk moment, aan het begin en aan het eind van de les, om je mindset te verplaatsen van de dagelijkse beslomeringen naar de les, en vice versa. Dat is volgens mij de enige traditionele aspect wat Bruce Lee in de jaren 60 heeft gelaten voor wat het was.

Eenvoudig en effectief

De bekwaamheid in dit systeem komt alleen door eenvoud, waar ervaring je leert om technieken te vereenvoudigen tot de uiterste efficiëntie. Elke techniek in Jeet Kune Do is simplistisch van aard, maar razend effectief. Het belangrijkste doel is om een minimum aan energie en inspanning te gebruiken, om een maximum aan effectiviteit te bereiken. Jeet Kune Do zoekt naar de effectieve eenvoud van vechten, zonder de efficiëntie te compliceren met stijlen of complexe bewegingen. Deze eenvoud, in zowel aanval als verdediging, moet worden gebruikt in alle facetten van het gevecht.

Het eenvoud-aspect van Jeet Kune Do houdt zich bezig met het constant verminderen van onnodige bewegingen, in plaats van een constante toename van technieken. Zoals Bruce Lee schreef, 'In Jeet Kune Do, accumuleert men niet, maar elimineert men. Wijs zijn, betekent niet om meer toe te voegen, maar om in staat te zijn van verfijning af te stappen en eenvoudig te zijn.'

Eenvoud maakt het mogelijk direct te reageren. De directheid in Jeet Kune Do verwijst naar onmiddellijke reactie, dus zonder tijd te verliezen aan een denkproces. In de aanval of tegenaanval, komen de hulpmiddelen te voorschijn zonder herpositionering, en exploderen direct in actie van punt A naar punt B. De man (of vrouw) die duidelijk en eenvoudig is, kiest niet. Wat is, is.

Jeet Kune Do in Nederland

Mocht je na het lezen van dit artikel, Jeet Kune Do willen beoefenen, dan wordt het lastig om een Jeet Kune Do instructeur te vinden. De directe leerlingen van Bruce Lee noemen we de eerste generatie instructeurs. Sommige van Bruce Lee's leerlingen hebben hun eigen pad gekozen, andere hebben Jeet Kune Do doorontwikkeld, weer andere hebben Jeet Kune Do zoals dit door Bruce Lee werd gegeven zo origineel mogelijk gehouden. Er is een aantal Nederlandse Jeet Kune Do instructeurs dat daadwerkelijk naar Amerika is geweest om daar Jeet Kune Do principes, technieken en achterliggende informatie te leren. Ook hebben zij ervoor gezorgd dat er 1e of 2e generatie instructeurs uit Amerika in Nederland stages gaven.

Zelfverdediging op straat kent geen regels!**Nunchaku**

Ik zelf kwam als kind in aanraking met de films van Bruce Lee, maar mijn zoektocht begon bij 'het wapen van Bruce Lee', de Nunchaku lessen in 1984 bij Milco Lambrecht. Het geluk was dat bij deze lessen en de groei van Nunchaku in Nederland ook andere vechtsporters naar deze lessen in Amstelveen kwamen. Wereldkampioenen, Europese kampioenen en grootheden uit die tijd kwamen meetrainen. Kenneth Leeuwijn, Ronald Lucardi, Raphael Thé en Hans Nijman om er maar een paar te noemen. Niet alleen werd er getraind en gesproken over de Nunchaku, maar er werd na de les ook nog over diverse andere vechtsport disciplines gesproken en ze werden getoetst. Dit gaf mij de eerste aanzet om het Jeet Kune Do te onderzoeken en te leren. Mijn zoektocht begon in 1986, en in 1990 begon ik met het geven van Jeet Kune Do concept lessen, en ik werd uiteindelijk in 2003 in Amerika officieel een Jeet Kune Do instructeur.

Instructeurs

De afgelopen veertig jaar is er een aantal instructeurs dat een positief effect heeft gehad op Jeet Kune Do in Nederland. Sommige van hen zijn inmiddels gestopt, anderen zijn hun eigen systeem begonnen of geven tot op de dag van vandaag nog les. Geweldige toppers zoals o.a. George Sirag, James ter Beek, Frans Stroeven, Corné Heesters, Erik Reynders, Patrick de Groot, Ben Tieleman en Michael Lemette. James ter Beek is zelfs degene geweest die de Nederlandstalige editie van Tao van Jeet Kune Do heeft mogelijk gemaakt. Geweldig. Er is inmiddels ook een nieuwe generatie leerlingen opgestaan welke een connectie hebben met een van deze heren of met mijzelf. Google gerust of er een Jeet Kune Do instructeur bij jou in de buurt zit. Neem contact met hen op, en vraag ze het hemd van het lijf!



**Robin Vader - Officieel Lee Jun Fan Gung Fu,
Jeet Kune Do & Wei Kuen Do instructeur.**

Op zesjarige leeftijd begon hij met judo bij Cees Buenting en Karel Gietelink. In de jaren '80 diverse martial arts ervaring opgedaan. O.a. Nunchaku, Aikido, Wing Chun, Pencak Silat, Kickboksen, Kuk Sool Won en verschillende budo wapens, waaronder de Nunchaku onder Milco Lambrecht. In 1990 begonnen met het geven van Jeet Kune Do Concepts onder de naam Ken Ryoku. Na zijn trainingen in Amerika is hij officieel gecertificeerd Jun Fan Jeet Kune Do instructeur onder Gary Dill (Jeet Kune Do Association) een originele leerling van de Oakland school (Bruce Lee / James Yimm Lee). Tevens is Robin Vader intensief door Makoto Kurabe Shihan getraind op

de traditionele jujutsu in de stijl Kenso Ryu. Robin Vader was oprichter en voorzitter van Stichting Bujutsu Nederland die haar doel had om de kwaliteit van de martial arts in Nederland hoog te houden. In 2018 werd Vader opgenomen in de International Martial Arts Hall of Fame en ontving hij voor zijn inzet voor zelfverdediging middels Jeet Kune Do een Golden Award en Senior Instructor of the Year certificaat.

2018 was ook het jaar dat Robin Vader zijn 4e Dan Wei Kuen Do ontving uit handen van Leo T. Fong. De afgelopen twee decennia geeft hij privé les en reguliere trainingen in een kleine setting in het hoge noorden van dit kleine landje. Voor meer informatie: JKDC.nl