



5 Ways of Attack

Aanvallen binnen het Jeet Kune Do

ROBIN VADER

Het leven kennen in elke adem die je neemt!

© 2011 - 2017 | Robin Vader - Jeet KuneDo Combat Nederland

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van beoefening, eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Alles uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook. Uiteraard kun je ook Robin Vader benaderen voor een digitale kopie.

www.robinvader.nl www.jkdc.nl

5 Ways of Attack

Aanvallen binnen het Jeet Kune Do

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Waarom een gratis eBook?	3
De 5 ways of attack	3
Single Direct Attack (SDA) / Single Angle Attack (SAA)	4
Voorbeelden SDA	4
Voorbeelden SAA	4
Attack By Combination (ABC)	4
Er zijn binnen ABC drie types mogelijk	5
Voorbeelden ABC	5
ABC 1: Hand to hand	5
ABC 2: Foot to foot	5
ABC 3: Hand to Foot	5
ABC 4: Foot to hand	5
Progressive Indirect Attack (PIA)	6
Er zijn diverse PIA categoriën:	6
V1: Inside to outside	7
V2: Outside to inside	7
V3: High to middle	7
V4: Middle to high	7
V5: High to low	7
V6: Low to high	7
V8: Rear to front	8
Hand-to-Hand	8
Foot-to-Foot	8
Hand-to-Foot	8
Foot-to-Hand	8
Attack By Drawing (ABD)	9
Hand Immobilization Attack (HIA)	9
Nu gaat het beginnen	11
Notities	12

Waarom een gratis eBook?

Dit eBook geeft een eerste indruk van de vijf manieren van aanvallen binnen Jeet Kune Do. Binnen Jeet Kune Do zijn er geen passieve defensieve bewegingen aan te bevelen om met een tegenstander om te gaan. Bruce Lee onderzocht de manieren om in zijn offensieve capaciteiten beter resultaten te halen. Zo heeft hij binnen Jeet Kune Do de 'five ways of attack' beschreven. In dit document beschrijven we deze vijf manieren van aanvallen, waarbij altijd de belangrijkste aspecten van combat in acht moeten worden gehouden:

- Timing
- Afstand
- Snelheid / Ritme
- Initiatief
- Agressiviteit / kracht
- Keuze van aanval
- Balans / coördinatie

Voordat ik daadwerkelijk in detail ga treden en onderliggende aspecten ga beschrijven en omschrijven, zal je altijd moeten begrijpen dat niets alleenstaand is. **Alles is met elkaar onderling verbonden. Het één kan niet bestaan zonder het andere.**

Als je de boeken van Bruce Lee goed bestudeert, zal je tot de conclusie komen dat als je; op elk gewenst moment kan stoten en kan trappen; perfectie hebt in je blokken, trappen en stoten; timing, afstand, snelheid, ritme en agressie gecontroleerd en gedoseerd aanwezig zijn, jouw uiting zich vanzelf presenteert.

Dit eBook wordt gegeven omdat het goed is om eens alle onderliggende aspecten van Jeet Kune Do te leren, zodat jij jezelf hierop keer op keer kunt verbeteren. "Practice makes perfect".

De 5 ways of attack

Jeet Kune Do maakt gebruik van de volgende vijf principes van aanvallen:

1. SDA / SAA Single Direct Attack / Single Angle Attack
2. ABC Attack By Combination
3. PIA Progressive Indirect Attack
4. ABD Attack By Drawing
5. HIA Hand Immobilization Attack

Single Direct Attack (SDA) / Single Angle Attack (SAA)

In Amerika heb ik vooral geleerd dat je makkelijk je tegenstander kan raken met één enkele techniek in één enkele beweging. Voorwaarden zijn echter wel dat snelheid, kracht maar vooral de mogelijkheid om ruimtes snel te overbruggen aanwezig moet zijn. Om SDA/SAA te doen, moet je 'mind' zich daar dan ook volledig op instellen. Dus met één techniek naar het doel, accuraat en met de juiste kracht en snelheid. Het verschil tussen SDA en SAA is hoofdzakelijk het uit lijn stappen voordat je één techniek in één beweging maakt.

Naast de gebruikelijke noodzakelijke aspecten wil ik de nadruk leggen op:

- Afstand: Niet te ver weg of te dichtbij. Wacht anders dat je tegenstander naar je toe komt voordat je de SDA/SAA in werking zet.
- Timing: zoek voor de SDA/SAA het zwakste moment van de aanvaller
- Defensive coverage; zorg dat je altijd goed bedekt bent tijdens je eigen aanval
- SDA/SAA is ALTIJD offensief

Voorbeelden SDA

- Lead shin / knee side kick
- Lead finger jab
- Lead jab
- Lead snap kick naar kruis
- Lead inverted kick

Voorbeelden SAA

- Lead straight punch, uit lijn stappen met rechter been. Lichaam alignment
- Lead hook kick, links uit lijn stappen en rechts trappen

Attack By Combination (ABC)

Indien de tegenstander niet te bewerken is met SDA, dan is ABC prima om uit te voeren. Een goed karakterschets van ABC is twee of meer punches / kicks die natuurlijk achter elkaar vloeien, gebruikelijk naar meer dan één doelen.

Naast de gebruikelijke noodzakelijke aspecten wil ik hier de nadruk leggen op:

- Timing tegenstander: belangrijk is de reactie van je tegenstander. Kijk goed!
- Eigen timing: Gebruik ritme in ABC met het gebruik van ½ beats.
fast – long – long – fast, etc.
- Gebruik echter schijnbewegingen indien nodig.
- Natural flow: blijf altijd natuurlijk reageren via economy of motion

Er zijn binnen ABC drie types mogelijk

1. ABC 1: Hand to hand
2. ABC 2: Foot to foot
3. ABC 3: Hand to foot / Foot to hand

Voorbeelden ABC

ABC 1: Hand to hand

1. Lead jab en rear cross
2. Lead jab en lead hook punch
3. Lead jab, rear cross en lead hook

ABC 2: Foot to foot

1. Lead snap kick en lead snap kick
2. Lead snap kick en lead hook kick
3. Lead hook kick en rear hook kick (shift lichaam total)

ABC 3: Hand to Foot

Onthou dat in deze optie punches naar het bovenlichaam gaan en kicks naar het onderlijf.

1. Lead finger jab en lead snap kick
2. Lead straight punch en lead hook kick
3. Lead back fist en lead side kick

ABC 4: Foot to hand

Onthou dat in deze optie belangrijk is van long range naar short range te gaan.

1. Lead snap kick en lead finger jab
2. Lead hook kick en lead straight punch
3. Lead side kick en lead back fist

Progressive Indirect Attack (PIA)

Misleiden is het sleutelwoord van Progressive Indirect Attack. Uiteraard zou je eerst moeten leren hoe je tegenstander reageert op bepaalde aanvallen en herkennen hoe je zelf reageert op bepaalde bewegingen. Welke automatisch bewegingen we fout maken als iemand anders beweegt.

Via schijnbewegingen gaan we een tegenstander tegemoet die tegen SDA of ABC verweerd is. Laten we eerst naar de componenten kijken van PIA:

Progressive:

Progressief oftewel voortschrijdend of opklimmend. We komen dus steeds dichterbij de tegenstander om onze aanval in te zetten.

Indirect:

Indirect heeft nu meer te maken met de tijd die je neemt om de nodige stappen te nemen om aan te vallen. Tevens het gebruik van schijnbewegingen zorgen voor een indirecte route van aanvallen. Let op, dit wil niet zeggen dat we 'simpliciteit' uit het oog moeten verliezen. Onnodige bewegingen zijn dus nog steeds niet van toepassing binnen JKD.

Attack:

Dit is natuurlijk de aanval, waarbij we vooral de defensieve reactie bekijken van de tegenstander op een schijn aanval. Zeer belangrijk bij PIA is het ritme en vooral het gebruik van 'half beats'. We zullen hier uitgebreid op terug komen tijdens de lessen. Waarbij deze seminar de basis van half beats heeft gelegd.

Er zijn diverse PIA categoriën:

V1: Inside to outside

V5: High to low

V2: Outside to inside

V6: Low to high

V3: High to middle

V7: Front to rear

V4: Middle to high

V8: Rear to front

V1: Inside to outside

Je doel is de buitenkant. Door een schijnbeweging te maken in de vorm van een stoot in het midden. De tegenstander zal direct met zijn/haar armen reageren door in het midden te komen met de verdediging. Hier 'direct' op reageren door de buitenkant te raken op het gewenste doel.

- Fake Lead power jab, gevolgd door Lead Hook punch

V2: Outside to inside

Je doel is de binnenkant. Door een schijnbeweging te maken in de vorm van een stoot naar buiten. De tegenstander zal direct met zijn/haar armen reageren door buiten haar/zijn centerline te komen met de verdediging. Hier 'direct' op reageren door de binnenkant te raken op het gewenste doel.

- Fake lead hook punch, gevolgd door lead finger jab

V3: High to middle

- Fake lead finger jab naar de ogen. Direct lead punch doorstoten naar borstbeen. Dit kan bijvoorbeeld met een hammerhand.

V4: Middle to high

- Fake Lead punch naar borstbeen/maagstreek en direct omzetten in backfist naar het gezicht

V5: High to low

- Fake lead power jab naar het hoofd, direct lead palm naar het kruis

V6: Low to high

- Fake front snap kick naar het kruis, gevolgd door lead flick jab

V7: Front to rear

- Fake lead hook punch, gevolgd door rear cross naar het gezicht

V8: Rear to front

- Fake rear cross, gevolgd door lead hook punch naar het gezicht

Zoals jullie zien zijn er dus diverse mogelijkheden. Diverse combinaties van diverse kanten kunnen worden ingezet. Zoals de laatste voorbeelden vooral voor het lage gedeelte kunnen trappen en stoten natuurlijk zeer goed in PIA gecombineerd worden. Hierbij hebben we de volgende mogelijkheden en wat voorbeelden:

Hand-to-Hand

- Fake lead punch naar midsectie en lead hook punch
- Fake lead backfist naar het gezicht en een cross punch naar midsectie
- Fake lead uppercut en direct een rear cross naar het gezicht

Foot-to-Foot

- Fake front snapkick naar het kruis, gevolgd door lead hook kick
- Fake lead inverted kick, gevolgd door lead shin (schenen) kick
- Fake lead hook kick naar de midsectie, gevolgd door hook kick laag of hoger (dit laatste is niet aan te raden, maar wel mogelijk)

Hand-to-Foot

- Fake lead finger jab, gevolgd door lead hook kick
- Fake lead flick jab, gevolgd door lead side kick
- Fake lead back fist, gevolgd door lead inverted kick

Foot-to-Hand

- Fake lead hook kick, gevolgd door elke lead punch
- Fake lead side kick, gevolgd door lead backfist
- Fake lead inverted kick, gevolgd door lead backfist

Attack By Drawing (ABD)

Misleiden is wederom het sleutelwoord, maar in dit geval niet in de vorm van schijnbewegingen naar de tegenstander toe, maar bewust ruimte geven aan de tegenstander om juist daar dan ook zijn aanval te plaatsen. Zo stuur je de tegenstander in een positie die vooraf bekend is. Misleiden door het 'lokken' van de tegenstander is een typische ABD techniek. Als de tegenstander zijn aanval wil inzetten, dan wordt er direct gebruik gemaakt van JKD's INTERCEPTEN.

Er zijn diverse mogelijkheden en kunnen we bepalen waar de aanval zal komen. Wij kunnen nooit van te voren bepalen met welke techniek de aanval zal worden ingezet.

Hier zijn een aantal mogelijkheden die een bepaald gevolg zullen geven:

1. Lower rear guard. Oftewel laat je achterste dekking vallen. De aanvaller zal geneigd zijn om een hook punch in te zetten. Een rear cross is een goede optie om te counteren.
2. Lower front guard. Oftewel, laat je voorste dekking vallen. De aanvaller zal geneigd zijn om een lead punch naar je gezicht te geven. Een side kick naar de knie is één van de vele mogelijkheden. Deze werd door Bruce Lee veel gebruikt om zo zijn 'langste wapen, kortste wapen, theorie te versterken.
3. Lower front guard to lead side kick met heel toe sway.
4. Lower front guard to lead power jab
5. Retreat to lead intercepting kick

Hand Immobilization Attack (HIA)

Deze manier van aanvallen is gebaseerd op Bruce Lee's aanpassing aan de klassieke gung-fu stijlen. Sommige JKD instructeurs geven geen les in Trapping of Hand Immobilizations, omdat ze niet geloven dat deze technieken waardevol zijn in een straatgevecht.

Ik deel deze mening niet, maar wil er wel aan toevoegen dat het gebruik van Trapping of Hand Immobilization veel training, tijd en ervaring vereist.

Trapping / HIA heeft een aantal verschillende doelen

1. Haal de barrière weg die je verhindert het doel te raken
2. Je weerhoud de tegenstander ervan jou te raken
3. Betere controle over je tegenstander

Voorbeelden die we tijdens de seminar doen

We gaan er van uit dat de tegenstander in rechter Lead Stance staat, waarbij de centerline gesloten is. We hebben de volgende mogelijkheden om aan te vallen in HIA:

1. Rechter pin en linker punch naar het gezicht
2. Rechter pin en direct rechter 'rebound' heelhand naar het gezicht
3. Rechter backfist naar zijn lead hand (middenhandsbeentjes breken), gevolgd door linker pin en rechter backfist naar het gezicht
4. Rolling Backhand

Oefeningen voor HIA en Trapping Hands

- Start positie "touching hands":
Linker Pak Sao op de rechter arm gevolgd door rechter punch of het gezicht
Tegenstander blokt met een linker Pak Sao
Vervolg je beweging met een linker Pak Sao op de linker pols en eindig met een rechter stoot naar het gezicht.
- Bijna identiek als bovenstaande.
Start positie "touching hands": Linker Pak Sao op de rechter arm gevolgd door rechter punch of het gezicht
Tegenstander blokt met een linker Pak Sao
Vervolg je beweging met een rechter Lop Sao en eindig met een linker stoot naar het gezicht.
- Start positie "touching hands":
Linker Pak Sao op de rechter arm gevolgd door hook met je palm in een circelachtige beweging te maken naar de linkerkant van het gezicht.
De tegenstander zal dit met een Tan Sao blokken.
Counter deze Tan Sao met een rechter Jut Sao, pin beide handen met een linker Fook Sao en eindig met een rechter punch naar het gezicht

Nu gaat het beginnen

Ik hoop dat jullie met plezier hebben deelgenomen aan dit seminar. Nu begint het pas! Dit is geen afronding, maar nieuwe kennis die de komende jaren je eigen dient te worden. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Bruce Lee deed niet anders. In zijn agenda en dagboeken had hij richtlijnen voor zichzelf gezet. Er stond bijvoorbeeld; Today, 300 punches, 500 kicks, 200 push-ups, etc. Zie de schoonheid in elke beweging en voel elke vezel bewegen. Weet waarom je dingen doet en wees bewust van alles om je heen en in jezelf. True victory is victory within onself.

Ik wens je mooie momenten en vele inzichten.

Robin Vader

Oprichter Dutch Jeet Kune Do; Jeet Kune Do Combat Nederland
2^e generatie originele Jeet Kune Do instructeur
Country Director Nederland van Jeet Kune Do Euroepan Branches.

www.robinvader.nl - www.jkdc.nl

