



## La DISCIPLINA marziale di BRUCE LEE basata sull'ATTACCO

### Descrizione

## Bruce Lee descrisse il JKD come un sistema di difesa offensiva

A differenza di molte arti marziali, il jeet kun do è centrato più sull'attacco che sulla difesa.

Mentre molte arti marziali si concentrano sul difendere un attacco con qualche tipo di blocco seguito da un colpo particolare, Bruce Lee credeva che, se ci si concentrava sul blocco, il colpo del difensore era troppo passivo e, per quanto rapido fosse, lo spazio di tempo tra il blocco e il colpo lasciava tempo all'attaccante per fare un'opposizione alla difesa dell'avversario.

Chiamò questo metodo "difesa passiva", come vedremo poi, una delle cinque forme di attacco del JKD, l'attacco progressivo indiretto utilizza la difesa passiva dell'avversario, investigando su diverse arti marziali Bruce Lee incappò in alcuni principi della scherma occidentale.

### **Nella scherma occidentale, il metodo di difesa più efficace era il colpo fermato**

Il praticante cerca l'attacco del suo avversario e lo intercetta con il suo stesso attacco, perché funzioni, dobbiamo controllare la distanza, in modo che l'avversario debba fare un passo in avanti per raggiungerci con la spada.

Questo offre il tempo al difensore per contrattaccare con il suo colpo, prima che l'attaccante trovi il momento per colpire, il passo avanti si chiama preparazione, lo "stop hit" può essere eseguito quando l'attaccante sta facendo il passo avanti e si chiama "attacco in preparazione" o quando sta eseguendo la stoccata con la sua spada, gesto che si chiama "attacco in slancio".

Bruce Lee si rese conto che se avesse messo la sua mano forte davanti e l'avesse utilizzata come uno schermatore usa la spada, avrebbe ottenuto il metodo di difesa più efficace, come in uno "stop hit" si intercetta l'attacco, Bruce Lee chiamò questa nuova arte "Jeet Kun Do", che significa "la via del pugno intercettatore".

Questa nuova arte si formò principalmente a partire dalla scherma occidentale, del pugilato

occidentale e del Wing Chung Kung Fu, oltre allo stop hit, Bruce Lee aggiunse anche uno “stop Kick“ alla difesa basilare del JKD, che utilizza l’arma più lunga per il bersaglio più vicino, come metodo basilare d’attacco, l’arma più lunga è il calcio laterale e il bersaglio più vicino è il mento dell’avversario, mentre fa il passo avanti per attaccare, Bruce Lee scoprì che quando un avversario attacca, lascia un vuoto nel quale possiamo approfittare.

Utilizzando ancora una volta la teoria della scherma, trovò le cinque forme basilari per realizzare un attacco, non tutte le forme funzionano con tutti gli avversari e l’allievo deve imparare quali funzionano con ogni tipo di avversario.

### **La prima forma è l’attacco semplice diretto SDA (Single Direct Attack),**

L’ SDA è esattamente ciò che suggerisce il suo nome, è un attacco semplice, con un’arma che arriva al bersaglio in linea retta, il pericolo di questo attacco sta nel fatto che, affinché funzioni, è necessario essere molto più rapidi dell’avversario o sorprenderlo in un momento di squilibrio.

Bisogna ricordare che se facciamo un passo avanti per dare un pugno, l’avversario potrà contrattaccare facilmente con un stop kick sulla nostra gamba avanti, un’altra versione dell’SDA è l’attacco semplice angolare SAA (Single Angular Attack), la differenza sta nel fatto che, anziché essere diritto, si tratta di un angolo, la cosa che può rendere il nostro attacco più facile da intercettare, entrambi gli attacchi possono essere utilizzati come contrattacco.

### **La seconda delle cinque forme è l’attacco in combinazione ABC (Attack By Combination)**

In questo attacco si combinano vari strumenti, per esempio, si può colpire con un pugno diretto e poi continuare con un altro pugno o calcio, di solito l’ABC inizia con un SDA e si applica la combinazione solo se è necessaria per finire l’avversario.

Si intercetta il ginocchio dell’avversario con un calcio laterale e si continua con un jab di dita agli occhi, di solito un ABC è la continuazione di un SDA che è stato schivato o a una tattica per continuare a colpire l’avversario fino a quando non cede.

L’ABC può essere fatto ad un ritmo regolare o interrotto, fermandosi tra i colpi (colpo-pausa-colpo-pausa), si può anche utilizzare un ritmo interrotto iniziando a colpire lentamente e poi velocemente, il ritmo interrotto è difficile da descrivere a parole e con fotografie statiche, permette all’attaccante di approfittare della tendenza naturale a difendersi da un attacco ad un ritmo stabile, colpendo tra le finte o i blocchi difensivi dell’avversario.

### **Il terzo metodo di attacco si chiama attacco progressivo indiretto, PIA (Progressive Indirect Attack)**

Un attacco indiretto nella terminologia del JKD è quello in cui si minaccia di attaccare in una linea, ma si cambia in un’altra, la minaccia può essere fatta con un piccolo movimento di un’estremità del corpo.

Per esempio, si può abbassare il corpo e fare un piccolo movimento con il braccio frontale, come se si stesse facendo un Jab basso, ma poi colpire con un pugno posteriore alto da sopra la testa, si può

anche ingannare con gli occhi, guardando in basso per poi colpire in alto.

La differenza tra una minaccia ed una finta è che per la finta si utilizza un'estremità che si muove verso il bersaglio, facendolo apparire come un bersaglio reale, il suo obiettivo è aprire una linea d'offesa, per esempio, si può iniziare con un calcio all'inguine con la gamba avanti e cambiare improvvisamente in un calcio alto circolare in testa dell'avversario.

Si chiama progressivo perché la finta non si ritira, ma prosegue con un'azione diversa e non attesa, un altro esempio, si finge un pugno diretto basso con la mano anteriore e il difensore abbassa il suo braccio per bloccare, si può cambiare in un pugno alto o in un gancio alto, senza portare il braccio in caricamento.

## **Il colpo “progredisce” verso il bersaglio in un movimento continuo**

Questo tipo di attacco funziona bene contro chi ha una difesa forte e può bloccare con uno SDA, non funzionerà con chi sa intercettare bene, perché finirà con il colpire qualcuno che fa una finta o una minaccia, è meglio contro chi è abituato a bloccare o è esperto con i calci.

Il quarto metodo di attacco è l'immobilizzazione delle mani HIA (Hand Immobilization Attack), questa immobilizzazione può essere utilizzata per eliminare la barriera di un attacco, per esempio, se qualcuno sta bloccando un attacco di pugno, si può immobilizzare quel braccio ed eliminare la barriera, lasciando libera la linea per poter colpire.

### **Si può anche evitare un contrattacco**

Altro esempio, se si entra e si pesta un piede all'avversario, questi non potrà darci un calcio, la maggior parte della gente tenta di immobilizzare quando sta ricevendo un pugno, lui blocca, noi immobilizziamo quel braccio e colpiamo, lui blocca, noi immobilizziamo il braccio che blocca e, quando abbiamo afferrato le braccia di chi si difende, abbiamo la via libera per colpire. Crediamo che il modo migliore per immobilizzare sia bloccare il pugno di un attaccante quando lo sta portando al bersaglio, o quando lo sta ritirando.

Il quinto ed ultimo metodo di attacco del JKD è l'attacco da induzione ABD (Attack By Drawing), l'offesa da induzione è quello nel quale il difensore finge di lasciare spazio in modo che l'attaccante si avvicini, deve essere fatto in modo sottile e per niente ovvio, per esempio, il difensore lascia il suo braccio arretrato più in basso di quanto dovrebbe essere, l'attaccante può approfittare della linea che è rimasta aperta e tentare di colpire con un gancio alto.

Il difensore può allora contrattaccare con un pugno diretto, l'ABD può essere utilizzato per indurre un attacco preciso o una linea d'attacco, si può così lasciare spazio per un attacco di pugno o di calcio ed approfittare dello spazio che si crea in quell'attacco.

Quando cerchiamo di utilizzare uno qualsiasi dei cinque attacchi con un avversario, dobbiamo ricordare che sono completamente diversi e che potrebbero non funzionare con tutti gli avversari, quello che funziona bene con uno che blocca, o che è un esperto il calci, può non funzionare con uno che ferma i pugni e i calci.

## **Il miglior attacco in ogni momento dipenderà dalla propria esperienza e dalla capacità di “interpretare” l’avversario**

Bisogna ricordare che, quando attacchiamo, dobbiamo sempre lasciare uno spazio in modo che l’avversario ne approfitti e contrattacchi, ricordiamo inoltre che, quando si va a caccia di un orso, a volte siamo noi a cacciarlo e altre volte è l’orso a cacciare noi.

## **Note**

- Foto di copertina ([Wikimedia Commons](#))
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

---

### **Data**

03/04/2025

### **Data di creazione**

19/09/2022

### **Autore**

paolo-algisi