

tionele Chinese vormen (zoals kata's in karate, hyongs en poomse's in taekwondo, red.) omdat die, in zijn visie, zijn leerlingen niet echt voorbereide op een echt gevecht....

In plaats daarvan kregen we steeds meer contact oefeningen en full contact sparren toegevoegd bij het scala van training technieken!

Toen Lee ook nog eens meer traptechnieken ging toevoegen, werd de nadruk van de training ook steeds fysieker. Traptechnieken legt nu eenmaal een grotere belasting op je cardiovasculaire systeem.

En dus werd de kracht in de benen ook belangrijker. Resultaat was dat we meer en meer overgingen tot trappen op de trapkussens, trappen met gewichten aan onze benen en eindeloos veel squats, naast ontzettend veel stretchen!!

Bruce werd ook meer en meer een fan van het westerse boksen, "glimlacht hij terwijl hij terugdenkt aan die pioniersperiode. "Veel van de trainingsvormen die hij daarin vond bracht hij aan in het Jeet Kune Do. Het werken op de zware stootzak, de pads, de boksbal, etc, etc. Het verschil met boksen zat er echter in dat hij ook zijn benen erbij gebruikte."

Nee, het was geen Muay Thai en het Jeet Kune Do lijkt er ook niet echt op, al vind je wel een hoop dingen terug," vervolgt Wong stellig. "Bruce Lee stopte er toch heel duidelijk zijn eigen ideeën in. Zaken als beweeglijkheid, de afstand overbruggen, voetenwerk, startsnelheid, economisch bewegen, de beweging niet 'telegraferen' naar je

tegenstander, het werken met de voorste hand, het waren trainingsonderwerpen waarin ontzettend veel tijd gestopt werd."

Omdat Bruce Lee dus niet alleen op 'Wing Chun afstand' trainde maar ook op ander 'vechtafstanden', onderging zijn Wing Chun training geleidelijk meer en meer verandering.

Op het laatste, zo eind jaren '60, verdwenen zelfs het Chi Sao (sticking hands) en de zogenaamde 'Wing Chun wooden dummy' helemaal uit zijn trainingsprogramma!

Maar ook op andere vlakken werd er revolutionair gewerkt. Naast de specifieke training van de jab (stoot voorste hand) werd ook veel nadruk op de side kick gelegd. Verder isoleerde hij specifieke spiergroepen die bij een bepaalde techniek een hoofdrol speelde en paste hij zijn training daarop aan! Op deze manier wilde hij de effectiviteit van de spieren die de techniek uitvoerden vergroten! Steeds maar weer was hij bezig om de techniek te verbeteren, aan te passen en te perfectioneren. Op het laatste veranderde hij de techniek op zo'n manier dat het hem beter uitkwam..... Hij paste de techniek aan, aan de kwaliteiten van degene die hem uitvoerde en niet omgekeerd zoals zo vaak gebeurt!

En eigenlijk is dat waar het omgaat bij Jeet Kune Do: jezelf en je eigen specifieke mogelijkheden ontdekken door een proces van simplificatie.

Bruce Lee gebruikte nooit een techniek uit een andere vechtsstijl alleen maar omdat het simpelweg goed was! Nee, hij gebruikte het alleen als hij het kon aanvullen wat hij al trainde!

Simplificering van het gevecht.....

Het is niet zo, dat het gaat om hoeveel je weet van vechten of over hoeveel technieken je beschikt waardoor je een betere vechter wordt! Nee, het gaat er vooral om hoe goed je deze kennis en technieken kunt gebruiken!

Jeet Kune Do beschikt in vergelijking met andere stijlen over veel minder technieken. JKD is vooral alles dat 'instinctmatig' en 'natuurlijk' gebeurt. Jezelf zijn en optimaal doen wat je lichaam je toestaat.....

Moderne trainingsmethoden

"Manieren van trainen die tegenwoordig als normaal gezien worden waren in die tijd, en dan spreken we toch over zo'n 40 (!) jaar geleden, volkomen revolutionair in de Martial Arts," vervolgt Ted Wong zijn betoog. "Om met realisme te trainen moesten er manieren gevonden worden die ervoor zorgden dat zo iets ook kon!

Bruce trapte graag en hard tegen trapkussens. Ook de zware stootzak (hij had speciaal voor zichzelf een extra zware grote zak laten maken!) zag hij als een onontbeerlijk stuk materiaal om full power te trainen!

Zijn lichaam conditioneerde hij door middel van een medicine bal, die hij keihard tegen zich liet aan gooien.

Of hij hing een papiertje op aan een touwtje en trainde daarmee zijn timing en precisie; hij hardde zijn vuisten doordat hij op een soort makiwara stootte, in een bak met grind en zand sloeg enz. enz.....

