



The 5th Jun Fan Jeet Kune Do Seminar – 2001



The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus voor het eerst in complete samenstelling in Nederland Zaterdag 28 en zondag 29 april was het dan eindelijk zover. Voor het eerst en waarschijnlijk ook voor het laatst werd het jaarlijkse seminar gehouden in Nederland en wel in het Golden Tulip Conference Hotel 'Leeuwenhorst' in Noordwijkerhout.

De Nucleus groep bestaat uit leden die allemaal direct of indirect onder Bruce Lee getraind hebben. Hieronder volgen de namen van deze leden:

Aan het hoofd: Linda Lee Cadwell, haar dochter Shannon Lee Keasler, Taky Kimura - Bruce's assistent instructor in Seattle, Allen Joe, George Lee, Ted Wong, Daniel Lee, Richard Bustillo, Herb Jackson, Bob Bremer, Pete Jacobs, Steve Golden, Jerry Proteet (allen rechtstreekse leerlingen van Bruce), Tim Tacket, Chris Kent en Cass Magda (allen leerlingen van Dan Inosanto, ook een instructeur onder Bruce Lee), Tommy Gong (leerling van Ted Wong) en Andrew Kimura (zoon en leerling van Taky Kimura).

Iedereen die wel eens wat heeft gelezen over Bruce Lee herkent ongetwijfeld sommige namen. De Nucleus is in 1996 opgericht en heeft tot belangrijkste doelen het beschermen en behouden van de erfenis die Bruce Lee heeft nagelaten, niet alleen op het gebied van de martial arts (de fysieke training) maar ook zijn pionierswerk op dit gebied, zijn technisch kennis, de historische achtergronden en de filosofische, mentale en spirituele kwaliteiten die Bruce Lee eveneens uniek maakten. Tevens waakt de Nucleus over de hoge kwaliteit van de lessen en van de leraren die lesgeven in het Jun Fan Jeet Kune Do. Nadat Bruce Lee overleden was pretendeerden heel veel mensen dat ze les hadden gehad in het Jeet Kune Do (sommigen zelfs van Bruce Lee zelf) en openden onder die naam een eigen sportschool zonder ook maar ooit van een bevoegd leraar les te hebben gehad. Dit zorgde voor veel wildgroei in de sportscholen. Dat er ook veel mensen zijn die wel weten wat Bruce Lee voor de vechtsporten betekend heeft was wel duidelijk bij de inschrijving. Vanuit alle delen van de wereld kwamen de deelnemers zich inschrijven. Daaronder bevonden zich ontzettend veel Amerikanen, Engelsen, Duitsers, Noren, Italianen, Fransen etc. en helaas maar een handjevol Nederlanders. Schijnbaar leeft in Nederland nog steeds het idee dat Bruce Lee een filmheld was zoals bijvoorbeeld een Steven Segal of een Jean-Claude van Damme.

Helaas is de ruimte hier te kort om te beschrijven hoe de 2 dagen verliepen daarom volgt hieronder een globale impressie. Alle deelnemers werden ingedeeld in groepen van 10 tot 12 personen en in groepen van beginners of gevorderden. De dagen waren ingedeeld in 6 blokken van 1 uur, waarvan in totaal 2 sit-down-sessies. De leerlingen bleven in hetzelfde lokaal en de Nucleus leden werden om het uur vervangen zodat iedere les met andere leraren kon beginnen.

De workout sessions bestonden uit diverse onderdelen, bijvoorbeeld het oefenen van 'the finger jab' (Bruce's favoriete 'stoot'), het trainen van de On-Guard stand (de Jun Fan Jeet Kune Do gevechtshouding) en het belang van goed voetenwerk, het immobiliseren van een aanval, het belang van het snel in- en uit de tegenstanders reach te komen en zelfs hoe je moet omgaan met een tegenstander met een mes en het grondwerk werden niet geschuwd. Wat erg duidelijk naar voren kwam tijdens alle oefeningen was, dat als de aanval eenmaal was ingezet dat er dan gewoon over de tegenstander heen gewalst werd. Dus niet: 'stoot, trap, stoot' als een pistool maar 'stoot-trap-stoot' als een mitrailleur. Ook was goed te zien te zien dat de leraren zich ook op andere gebieden hadden ontwikkeld. Dit is dan ook geheel volgens Bruce Lee's eigen filosofie. Niet stil blijven staan bij wat je al kent maar je blijven ontwikkelen volgens het principe: 'absorb whats usefull', m.a.w. gebruik wat voor jouw (als individu) werkzaam is en laat de rest achterwege.

Daniel Lee bijvoorbeeld was toen hij Bruce Lee leerde kennen een behoorlijk getalenteerde bokser maar heeft zich nu ook al jaren gericht op het Thai Chi. Hij liet onder meer zien (en hij liet het ook uittesten) dat je, om een stoot te verdedigen geen brute kracht hoeft te gebruiken maar dat een lichte tik om de stoot uit zijn baan te brengen al genoeg was. Diverse leerlingen mochten proberen om hem met volle kracht te stoten en ze werden allen met een lichte tik 'afgestraft'. Daniel Lee gaf zijn les met ontzettend veel humor.

Ted Wong, sparringpartner van Bruce Lee toen die op het hoogtepunt van zijn fysieke kunnen was, liet het belang van het voetenwerk zien.

Richard Bustillo liet zien wat je allemaal met een mes kon doen en ook op wat je niet moet doen als iemand een mes had, tevens gaf hij nog wat 'grappling-technieken'.

Jerry Poteet liet de fijnere kneepjes van het zogenaamde trapping zien. Vaak is het een kwestie van details die de effectiviteit hiervan vergroten. Constant het contact met de tegenstander houden en zijn handen op zo'n manier immobiliseren dat iedere verdere aanval voor hem onmogelijk is. Vooral het blijven overnemen van een aanval werd geoefend en vaak niet op een zachtzinnige wijze. Dat gold trouwens voor de hele seminar. Alles ging redelijk full-contact en in een behoorlijk hoog tempo. Wat tevens opviel was dat iedereen zo makkelijk benaderbaar en zo open was. Je kon met iedereen een praatje maken, je kon met iedereen op de foto, kortom er heerste een hele informele sfeer gedurende die 2 dagen.

De eerste sit-down-sessie was van Linda Lee Cadwell en haar dochter Shanon. Voordat deze echter begon werd er een gedeelte van de film 'Game of Death' gedraaid welke nog nooit eerder vertoond materiaal bevatte. Deze beelden zijn na Bruce's dood pas gevonden en wordt aan het eind van dit jaar uitgebracht onder de titel: 'Bruce Lee: A Warriors Journey'. Alleen deze fragmenten zijn het bekijken van die film al meer dan waard. Na de film kon men vragen stellen en van deze gelegenheid werd dan ook volop gebruik gemaakt.

De tweede sit-down-sessie was met Allen Joe en George Lee. Allen Joe liet hierbij het belang van een goede ademhaling en van ontspanning zien. Tijdens al het trainen werden ook vaak anekdotes verteld door de diverse leraren. Anekdote van Bob Bremer hierbij was dat hij liet zien op welke afstand Bruce Lee van hem af ging staan en tegen hem zei: 'zo gauw je mij ook maar iets ziet bewegen mag je je terug trekken'. Waarop vervolgens Bruce Lee een paar meter achteruit liep en vervolgens zo snel bij Bob Bremer was dat die nog geen tijd had gehad om met zijn ogen te knippen. Vervolgens keek Bruce Bob dan met zijn charismatische glimlach aan zodat Bob, nadat hij van de schrik was bekomen, wel moest lachen. Nog een anekdote van Pete Jacobs was dat Bruce Lee voor hem ging staan en dan aan hem vroeg om hem zo snel mogelijk te slaan. Pete kende de snelheid van Bruce natuurlijk en probeerde met volle snelheid te stoten. Echter voordat de stoot raak kon zijn had Bruce Lee zich al (quasi geërgerd door de traagheid van zijn aanval) hoofdschuddend omgedraaid en liep weg. Bruce snelheid en kracht zijn zelfs op dit moment nog niet te bevatten.

De eerste dag werd s' avonds afgesloten met een gigantisch 'Bruce en Brandon Lee Banquet' waarbij alle Nucleus leden tussen de deelnemers in de zaal zaten te eten. Tijdens dit banquet werd er een film van Bruce Lee's levensverhaal vertoond. Daarna kwamen diverse sprekers van de Nucleus aan het woord die vertelden over hun tijd met Bruce. De spits werd, uiteraard, afgebeten door Linda Lee Cadwell die zei dat ze trots was op de groep zoals die in de zaal zat en dat dit precies was wat Bruce altijd bedoelde. Iedereen bij elkaar, ongeacht ras, geloof, sekse, vechtsportervaring etc. maar allemaal met de liefde voor de martial arts. Helaas werd er tevens bekendgemaakt dat deze seminar voor George Lee de laatste zou zijn. Zijn leeftijd laat het niet meer toe zoveel te reizen. Aan het eind van de tweede dag kreeg iedereen een certificaat ondertekend door Linda Lee Cadwell en er werd er een groepsfoto gemaakt. Uiteraard waren er bij de diverse stands herinneringen te koop zoals, bakers, hangers, boekjes, videobanden etc. Kortom voor iedereen die aan dit seminar heeft meegedaan was dit een ongelofelijke en unieke ervaring en veel stof tot nadenken en richtlijnen om te trainen werd dan ook mee naar huis genomen. Tot slot een groot compliment voor George Sirag en James ter Beek die de gehele organisatie op zich hadden genomen en dit tot in de kleinste details uitstekend hadden gedaan.

Wim Lokate, sportschool Perisai Diri,
RaalteLokate@mediabuilders.nl