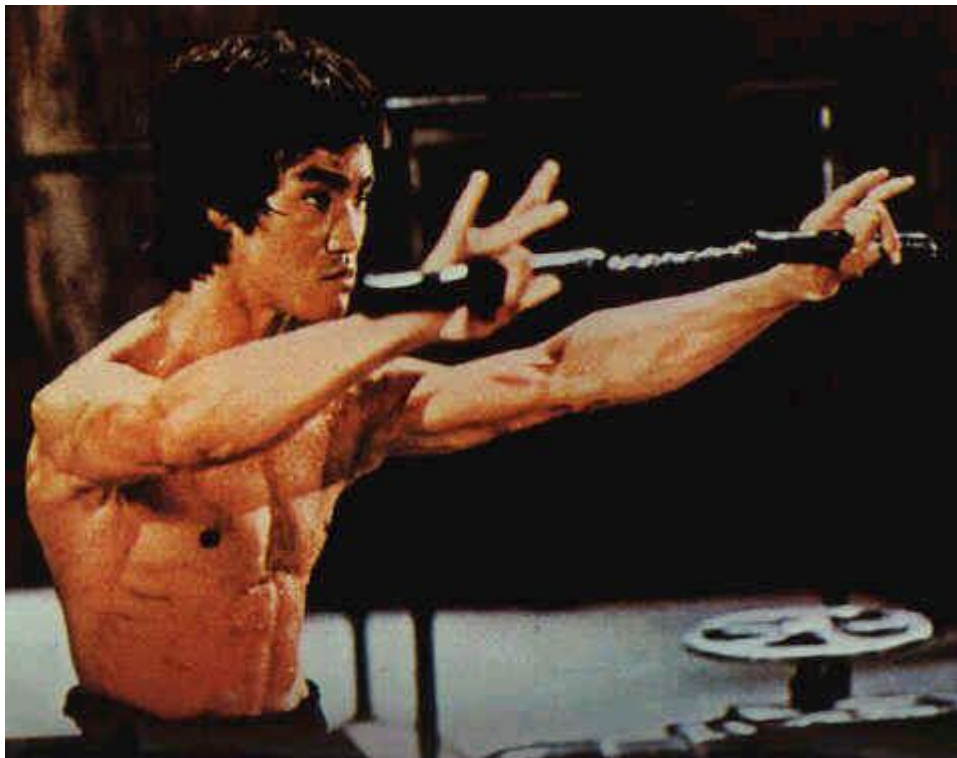


Jeet Kune Do -JKD-

Der Kampfstil *Jeet Kune Do* wurde von dem legendären Bruce Lee (chin. Lee Jun Fan) hauptsächlich aus dem *Wing-Tsun Kung Fu* entwickelt. Daneben trug er nach eigenen Angaben Elemente aus 26 verschiedenen Kampfkunstarten zusammen, um seinen eigenen Stil zu vervollkommen. Sein Kampf-System wurde ursprünglich nach seinem eigentlichen chinesischen Namen *Jun Fan Kung Fu* genannt, die Bezeichnung *Jeet Kune Do* ("Der Weg der stoppenden/eingreifenden Faust") stellt im Gegensatz dazu die Philosophie der persönlichen Entwicklung dar, wurde aber später als Synonym für das neue gesamte Kampf-System verwendet. Das *JKD* Bruce Lees ist kein Kampfsport im klassischen Sinne sondern ein [Selbstverteidigungskonzept](#), bei dem der Verteidiger versucht, sich auf einfachste und effektive Weise mit allen Körperwaffen (Tritte, Schläge, Stöße) zu verteidigen. Beim *JKD* hat Bruce Lee die Formlosigkeit zum Prinzip erhoben, es ist eine Essenz vieler Kampfkünste und passt doch gleichzeitig auch zu allen, da es selbst kein festgefügt ritualisierter Stil ist. Bei der Ausführung der Techniken zählt nur die Wirkung, an ihnen ist nichts Geheimnisvolles. Bruce Lee sagte: "Nimm die Dinge wie sie sind: schlage, wenn du schlagen musst, tritt, wenn du treten musst." Die Techniken sind einfach, kurz, schnörkellos und somit außerordentlich effektiv. Bruce Lee verzichtete beim *JKD* auf jegliche Effekthascherei.

Nach dem unerwarteten Tode Bruce Lee wurde durch Richard Bustillo, einem der Schüler Bruce Lees, zusammen mit dessen Witwe Linda Lee die *Jun Fan Jeet Kune Do* Organisation mit Sitz in den USA gegründet, um das Erbe Bruce Lees zu erhalten.



Grundprinzipien des Jeet Kune Do -JKD-

Die Wachsamkeitsstellung

Die Wachsamkeitsstellung ist die Ausgangsstellung für alle Techniken innerhalb des *JKD*, Abwehr-, Angriffs- und Kontertechniken. Um die einzelnen Techniken anwenden zu können, sollte vorher die Wachsamkeitsstellung geübt werden und nach Möglichkeit perfekt beherrscht werden. Die beste Methode dies zu tun, ist das Üben vor dem Spiegel, um stets aufs neue Korrekturen vornehmen zu können, da selbst kleine Fehlhaltungen die Effektivität der Techniken negativ beeinflussen und zum Nachteil des Verteidigers kampfscheidend sein können. Nach Beendigung der Techniken ist stets wieder in die Wachsamkeitsstellung zurückzukehren. Sie ist vollkommen ohne Spannung. Aus ihr kann jede Angriffs-, Abwehr- oder Kontertechnik ohne Ansatz d.h. ohne einleitende Bewegung explosionsartig durchgeführt werden.

Die Wachsamkeitsstellung wirkt auf den Angreifer auf Grund der vollständigen Entspannung des Gegenübers trügerisch inaktiv. Im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten oder auch dem Boxen, steht der Verteidiger im *JKD* in der Seitwärtsstellung mit der stärkeren Seite nach vorne d.h. der Rechtshänder steht in der Rechtsvorwärtsstellung und der Linkshänder in der Linksvorwärtsstellung, um mit dem stärkeren Bein oder Arm schneller ins Ziel treffen zu können und um für diese Körperwaffen die zurückzulegende Distanz zu verringern.

Die Seitwärtsstellung dient ebenfalls dem Zweck, dem Gegner möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. Der Kopf wird leicht geneigt, um das Kinn mit der vorderen Schulter zu schützen, der Unterleib ist schwer für den Angreifer zu erreichen. Der Verteidiger soll dem Angreifer immer in die Augen schauen, um ihn so zum einen vollständig im Blickfeld zu haben und zum anderen um eine Angriffstechnik beim Zucken der Lider schon im Ansatz erkennen zu können. Weiterhin soll der *JKD*-Kämpfer üben, auch bei einem gegnerischen Angriff und der eigenen Abwehrtechnik die Augen offen zu lassen.

Die vordere Führungshand deckt die nach vorne gewandte Körperhälfte und ist die Hauptangriffshand. Die Hand bleibt locker geöffnet, um explosionsartig angreifen und direkt abwehren zu können. Der Ellenbogen bleibt eng am Körper um die seitlichen Rippen und die Nieren zu schützen. Die Knie sind leicht gebeugt und halten den Körper in lockerer Anspannung im Gleichgewicht. Das Gleichgewicht ist besonders wichtig um sowohl nach hinten zurückweichen als auch nach vorne schnellen zu können. Der hintere Fuß bleibt in der Wachsamkeitsstellung leicht angehoben um in der Lage zu sein, bei Abwehr- und Ausweichtechniken schnell zurückfedern oder zur Seite schreiten zu können. Das vordere, kräftigere Bein ist wegen seiner Kraft und großen Reichweite Hautangriffswaffe. Die Beine stehen eine Schulterbreite auseinander und sollten diese Breite auch nicht überschreiten um nicht schwerfällig und langsam zu werden.

Die Kampfdistanz

Die richtige Kampfdistanz zum Gegner zu haben ist zur wirksamen Ausführung der eigenen Techniken besonders wichtig. Der Radius der richtigen Distanz beginnt dort, wo der Kämpfer seine längste Waffe effektiv einsetzen kann. Die Kampfdistanz des Gegners lässt sich erst zutreffend erfassen, wenn man sich über die Waffen, Schnelligkeit und Beweglichkeit des Gegners im klaren ist. Ein Gegner, der ausschließlich die Hände einsetzt, hat eine geringere Kampfdistanz als derjenige, der auch die Füße als Waffe einsetzt. Ein Kämpfer sollte sich stets am Rande der gegnerischen Kampfdistanz aufhalten, um den Gegner zwar erreichen zu können, jedoch selbst nicht getroffen zu werden. Während des Kampfes ist jeder der Kontrahenten bemüht, den Gegner in die eigene Kampfdistanz zu bringen, aber nie in seine Reichweite zu gelangen. Zur Verdeutlichung mag das Beispiel des Judokas und des Stockkämpfers angeführt werden. Der Judoka wird versuchen, nicht in die Reichweite des Stockkämpfers zu gelangen, da er hier nichts ausrichten kann und sich nur selbst in Gefahr bringt. Andererseits jedoch wird er stets versucht sein, dem Stockkämpfer möglichst nahe zu kommen, da er nur im Nahkampf die eigenen Techniken mit Erfolg einsetzen kann. Umgekehrt ist sich der Stockkämpfer natürlich der Gefahr bewusst, wenn er den Judoka zu nahe an sich herankommen lässt; er wird daher versuchen, den Gegner in seiner optimalen Reichweite zu halten, nämlich der Stockdistanz.

Der Beginn von Kämpfen ist meist dadurch gekennzeichnet, dass jeder der Kämpfer versucht, die optimale Reichweite des Gegners auszuloten. Ein erfahrener Kämpfer kann sich dieses Ausloten zu Nutze machen, um dem Gegner ein falsches Bild über die eigene optimale Reichweite vorzutäuschen. Sobald sich der Gegner zu nah an die eigene falsch eingeschätzte Kampfdistanz heranwagt, kann der Verteidiger zurückschreiten und blitzschnell zuschlagen.

Die optimale Distanz ist jedoch nicht ausschließlich abhängig von der eigenen Reichweite, sondern auch von der Schnelligkeit und Beweglichkeit des Angreifers. Ein flinker Kämpfer kann trotz geringerer Kampfdistanz im Vorteil sein, da er die größere Kampfdistanz des Gegners schneller durchschreiten kann als dieser darauf zu reagieren vermag.

Das Leben von Bruce Lee



Die Eltern von Bruce Lee lebten in Hong Kong. Sein Vater Lee Hoi Chuen arbeitete dort als Schauspieler an der Cantonese Opera Company. Im Jahre 1939 ging er mit seiner Frau Grace, seinem Sohn Peter sowie seinen beiden Töchtern Phoebe und Agnes aus Anlass einer USA-Tournee nach San Francisco. Dort wurde Bruce am 27. November 1940, im chinesischen Jahr des Drachen, als viertes von später insgesamt fünf Kindern geboren. Sein eigentlicher chinesischer Name lautet Lee Jun Fan. Als Bruce drei Monate alt war, kehrten seine Eltern nach Hong Kong zurück.

Bereits im Alter von 4 Jahren übernahm er zusammen mit seinen Schwestern Phoebe und Agnes kleinere Statistenrollen in chinesischen Kriegsspielen. Zwei Jahre später erhielt er von dem Direktor des letzten Films seines Vaters, der sehr von Bruce beeindruckt war, die Möglichkeit, eine kleine Rolle selbst zu spielen.



Die ersten Kampfkunsttechniken wurden Bruce durch seinen Vater, einem Meister des Tai Chi Chuan, beigebracht. Dieser schickte ihn auch seit er ein kleiner Junge war, in die Schule zum Wing Tsun Großmeister Yip Man. Bruce kämpfte jedoch nicht nur in der Schule. Häufig, was seinem Vater sehr missfiel, war Bruce in Straßenkämpfe verwickelt.

Bruce und Yip Man



Bruce Lee war jedoch nicht nur ein guter Kung Fu-Kämpfer, sondern auch ein begnadeter Tänzer. Sowohl in seiner Heimat Hong Kong als auch später in den Vereinigten Staaten gewann er zahlreiche Tanzwettbewerbe. So war er u.a. auch Cha-Cha-Meister von Hong Kong.

Im Jahre 1959 als 19-jähriger zog Bruce Lee in die USA. Hier besuchte er die High School und anschließend das College. Während dieser Zeit hat er niemals seine Eltern um finanzielle Unterstützung gebeten. Bruce nahm an der Universität von Washington ein Philosophie-Studium auf, das er dadurch finanzierte, dass er nachts in einem Restaurant als Kellner arbeitete. Er merkte allerdings schon bald, dass das nicht sein Lebensstil war, kündigte seine Arbeit und begann Kung Fu zu unterrichten. Eine seiner Schülerinnen war Linda Emery, seine spätere Frau. Nach der Hochzeit am 17. August 1964 zog das junge Paar nach Oakland, Kalifornien, wo es zunächst bei James Lee, mit dem Bruce nicht verwandt ist, und seiner Familie wohnte.



Am 01. Februar 1965 kam Sohn Brandon zur Welt. Kurz darauf starb Bruce Vater Lee Hoi Chuen, zu dessen Beerdigung er nach Hong Kong flog. Damals war es noch Sitte, nach dem Aussteigen aus dem Flugzeug auf die Knie zu gehen, um den Heimatboden zu berühren. Bruce kniete sehr effektiv nieder und weinte lauthals, wobei er seinen toten Vater um Verzeihung bat.

Während eines Turniers im Jahre 1964 in Long Beach fiel Bruce Lee durch sein Geschick und seine Schnelligkeit im Kampf auf. Dort wurde ein Filmteam, das eine Besetzung für eine Rolle in der TV-Serie "Charlie Chan" suchte, auf ihn aufmerksam und nahm ihn unter Vertrag. Die Besetzung wurde allerdings nie realisiert. .



Sein schauspielerisches Debut gab Bruce Lee im Jahre 1966 als Kato in der damals sehr beliebten Fortsetzungsserie "The Green Hornet", die ihn sehr bekannt machte. Nach Ablauf der TV-Serie nach einem Jahr merkte er, dass zu seinem Missfallen fernöstliche Passagen nur selten darin vorkamen. Bruce bekam eine kleine Rolle in dem Film "Marlow" mit James Garner; weiterhin wirkte er in einigen Episoden der TV-Serie "Longstreet" mit James Coburn mit. In dieser Serie fiel zum ersten Mal der Name "Jeet Kune Do" als Lees eigener Kampfstil.

1969 zog die Familie Lee nach Los Angeles, wo die Tochter Shannon geboren wurde.



Parallel zur Schauspielerei eröffnete Bruce Lee einige Sportschulen, in denen er seinen Stil des Jeet Kune Do unterrichtete. Sein Bekanntheitsgrad war durch "The Green Hornet" so groß, dass er bis zu 275 US \$ für eine Unterrichtsstunde verlangen konnte. Zu seinen Schülern zählten u.a. auch James Coburn und Steve McQueen.

The Green Hornet

Bruce wartete eigentlich darauf, von Hollywood entdeckt zu werden, was allerdings nicht geschah. Enttäuscht begab er sich nach Hong Kong. Im Jahre 1969 wurde "The Green Hornet" schließlich in Hong Kong wiederholt, was ihm dort eine Fangemeinde von Millionen, die Kato als einen ihresgleichen aus Hong Kongs Mitte ansahen, bescherte. In seiner Heimat verglich er die Hong Kong Produktionen mit den amerikanischen Filmen und stellte schnell fest, dass die asiatischen einfacher und ursprünglicher waren. Der Hong Kong Film war wie für ihn geschaffen. Er begann, sich mit Kamera- und Beleuchtungstechniken, Redaktion und Produktion der Filmherstellung zu beschäftigen. Bruce Lee kam in Kontakt mit dem Filmproduzent Raymond Chow, dem Eigentümer der Golden Harvest Studios, der ihn einen Vertrag über 2 Filme unterschreiben ließ. 1971 wurde "The Big Boss" unter extremen klimatischen Bedingungen in einer thailändischen Kleinstadt gedreht. "The Big Boss" brach in Hong Kong sämtliche Kassenrekorde. Der zweite Film "The Fist of Fury" (1971) ließ ihn in der Gunst seiner Fans noch höher steigen. Schließlich gründete er in Kooperation mit Raymond Chow seine eigene Film-Produktionsgesellschaft, unter der "The Way of the Dragon" (1972) und "Enter the Dragon" (1973) gedreht wurden. Hier war Bruce Regisseur, Schauspieler und Drehbuchautor in einem.





Im Jahre 1972 begann Bruce Lee mit den Dreharbeiten zu dem Spielfilm "The Game of Death", die er jedoch unterbrach, um "Enter the Dragon" zu drehen. "The Game of Death" wurde erst 1978 fertiggestellt. Die Rolle Bruce Lees blieb hier allerdings auf 12 Minuten beschränkt, da er am 20. Juli 1973 in Hong Kong an einer durch eine allergische Reaktion auf ein Schmerzmittel ausgelöste Hinschwelung starb. Sein Sohn Brandon wurde 1993 bei den Dreharbeiten zu "The Crow" erschossen. Vater und Sohn liegen nebeneinander begraben auf dem "Lake View Cementary" in Seattle / Washington.