

Ли Брюс, Уехара Митоши

**Джет-Кун-До Методика
борьбы (высшая техника)**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Л55

Л55 **Ли Брюс**
Джит-Кун-До Методика борьбы (высшая техника) / Ли Брюс, Уехара Митоши –
М.: Книга по Требованию, 2026. – 108 с.

ISBN 978-5-8854-2861-3

Джит Кун-До, джиткхюндоу на кантонском наречии, Цзе-цюань-дао на путунхуа) — стиль восточных боевых искусств, созданный Брюсом Ли. В переводе с китайского означает «путь опережающего кулака». По сей день этот стиль считается одним из популярных стилей боевых искусств и преподается в каждой стране мира.

ISBN 978-5-8854-2861-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2026

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2026

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

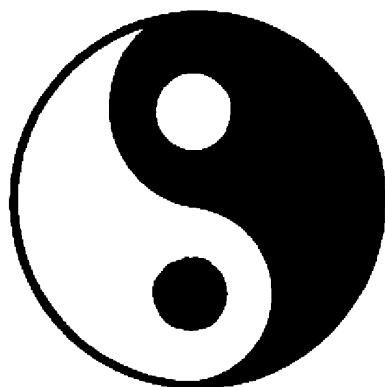
Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint



ДЖИТ КУН ДО

Джит Кун До создал Брюс Ли,
чувствуя, что искусство борьбы ограничено.
Вы не можете бороться в форме,
о которой он говорил, что атака
может быть опрокинута и не возобновлена.
Джит Кун До было разработано Брюсом Ли,
чтобы показать нам,
что старое искусство нужно преобразовать.
Как день превращается в ночь,
а ночь в день,
методы борьбы должны развиваться.
Брюс Ли развивал Джит Кун До,
но не знал,
как его назвать,
Так как само название Джит Кун До
уже означает,
что это другая форма борьбы.
Любая форма или стиль борьбы ограничены
и вера его заключается в противоречии.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава XII —	Техника нападения руками (Часть I)	4
	Простые и сложные выпады	
	Финты ведущей рукой	
	Синхронность (Тайминг)	
Глава XIII —	Техника нападения руками (Часть II)	16
	Прямой левый по корпусу	
	Правильное применение тыльной стороны кулака	
	Боковой удар кулаком	
	Апшеркот	
Глава XIV —	Выпады ударами ног	26
	Ведущие удары ногой по колену и голени	
	Мощный удар ногой со стороны	
	Финты ударами ног	
	Боковой удар в повороте и сметающий удар ногой	
Глава XV —	Оборона и отражение удара	39
	Искусство контрнападения	
	Защита ударами кулака	
	Защита ударами ноги	
	Другие отражающие нападение удары ноги	
Глава XVI —	Свойства и тактика	51
	Скорость	
	Позиция	
	Механические и интеллектуальные борцы	
	Подготовка и исполнение	

Глава XII

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ (часть I)

ВАШЕ НАПАДЕНИЕ

Ваше нападение должно быть простым и прямым, поскольку оно может быть трудно контролируемым. Однако, над кем-то, кто может организовать комплексную атаку, вы должны взять верх. Синхронность — путь к комплексной атаке, в ней вы должны практиковаться до вершин совершенства. Финт должен обеспечить неудачу замысла противника и сделать его достижимым для ваших действий.

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ

В джит кун до имеется едва ли несколько прямых выпадов. Практически все приемы нападения не прямые, исполненные после финта или в форме контрнападения.

Точное нападение — это смесь стратегии, скорости, синхронности, хитрости и острой рассудительности. Лучшие из борцов приобретают на пути к мастерству все эти элементы в своих ежедневных тренировках.

Нападение должно предприниматься по вашему желанию в ответ на действия или бездействие противника. Например, нападение может иметь успех, когда ваш противник движением руки открывает направление, в котором вы проводите атаку. Иными словами, нападайте, когда направление открыто, а не закрыто. Ваш же противник движется в противоположном положении и он должен менять свое положение или полностью переходить в другое, заставляя вас потратить больше времени для достижения успеха.

Простое нападение не всегда будет действенным против любого противника. Вы должны научиться комбинировать нападение и защиту. Это не только будет сбивать с толку вашего противника, но и поможет вам справляться с борцами всевозможных стилей.

Вы должны изучать вашего противника. Использовать его недостатки и свести на нет преимущества его сильных сторон. Например, если ваш противник хорошо отражает удары, вы должны действовать резкими финтами или обходными маневрами, прежде чем нападать, расстроив его планы отражения ваших ударов.

Метод нападения должен вытекать из формы защиты. Если ваш противник одной с вами весовой категории, ваше нападение вряд ли достигнет успеха, если вы не сможете сломать (перехитрить) защиту. Например, для преодоления защиты руки противника, нападающие движения вашей руки должны состоять из окружных и полукружных движений. Но нападающие окружные движения не будут действенными, если им противостоят простым или боковым движением отражения. Поэтому ваш удар должен опираться на ваше предвидение реакции противника.

Безнадежно нападать при возможности предвидения или вовлечения вас в запутанную сложную атакующую ситуацию, дающую вашему противнику некоторые шансы нанесения отражающих ударов. Чем более сложна атака, тем меньше у вас шансов держать ее под контролем. Поэтому ваши атаки должны быть простыми.

Но если ваш противник не уступает вам в скорости и ловкости и обладает хорошим чувством дистанции, простая атака не принесет результата. Против такого противника необходимо применять сложную атаку и использовать преимущества дистанции.

Сложная атака — это предварительные действия, такие как финты, обходные маневры и т.п., предшествующие проведению действительной атаки. Успех сложной атаки прямо зависит от отражения финтов и начальной атаки вашим противником. Вы должны изучить реакцию противника прежде, чем обращаться к сложной атаке.

Сложная атака зависит от синхронности и случая. Много сложных атак проваливалось из-за того, что атакующий не синхронизировал правильно свои финты. Они должны легко проводиться перед действительной атакой. Сложная атака может быть короткой, быстрой комбинацией или глубокой, быстрой и резкой комбинацией.

Простая сложная атака — по сути один финт или одно обманное движение или действие — имеет наилучшие шансы на успех, если она выполняется в ответ на подготовительные действия противника, особенно если он ступает вперед. По отношению к медлительному или усталому противнику, вы имеете двойное преимущество.

Атакую, вы должны действовать с дерзкой яростью, подобно дикому зверю, с целью психического воздействия на противника. Вы должны нападать решительно, но не безрассудно. Рискованно нападать без должной решительности.

Даже с хорошей техникой, вы можете потерпеть поражение в результате защитных мер искусного противника. Поэтому вы должны точно рассчитать свои атакующие действия, чтобы помешать противнику уклониться от ваших ударов.

Далее следуют некоторые приемы техники ручного боя, используемые в джит кун до.



**ГЛАВНЫЙ УДАР
ПАЛЬЦАМИ**





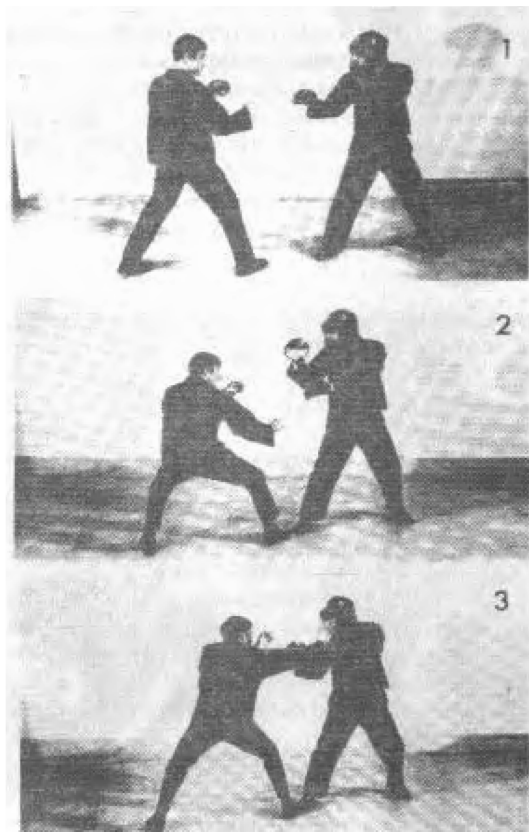
Главный удар пальцами

Главный удар пальцами, подобно боковому удару ногой голени или по колену, является основой нападения или обороны. Он обеспечивает вам удлинение руки на 3-4 дюйма (7,5-10 см) и быстрый удар в связи с небольшим расстоянием до цели.

Как и другие мастерские движения, он должен проводиться в состоянии бодрости, свежести. Когда вы утомлены, вы склонны к небрежным движениям в тонкостях и обобщенным усилиям в особых случаях. В результате использования продолжительных небрежных движений, ваша сноровка замедляется и может даже ухудшиться. Всегда, когда вы утомлены, перейдите от мастерских к упражнениям на выносливость.

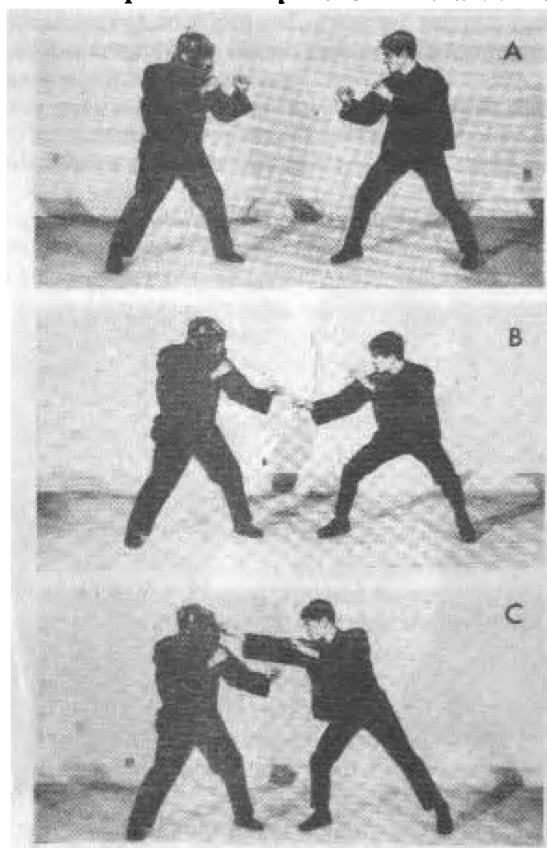
Удар пальцами выполняется из защитной позиции, как на фото 1. Непосредственно перед выпадом пальцы вашей работающей на удар руки должны быть вытянуты, как на фото 2. Вы должны закончить удар прямо перед своим носом, как на фото 3, а не как на фото А, чтобы не открывать свою верхнюю зону.

Нападать непосредственно сразу с ударами пальцев на умелого борца достаточно сложно. Брюс Ли всегда использует и с первоначальным финтом. Например, на фото 1 Ли стоит в защитной позиции лицом к противнику, стоящему в подобной же позиции. Затем он делает финт книзу, слегка приседая, и движется вперед, будто собирается атаковать корпус противника. Это заставляет противника опустить свою защищающую или сзади расположенную руку, как на фото 2. Сразу, как только противник открылся, Ли быстро вонзает свои пальцы в его глаз, как на фото 3.



Обратите внимание, что Ли поставил свою правую ногу рядом с ногой противника для предупреждения ответных действий ногой с его стороны. Финт — это обманное движение для вызова реакции противника. Вы заставляете его парировать вашу атаку в определенном направлении, а затем вы развиваете ее в другом направлении или другим путем.

Против противника с левой основной стойкой, как на фото А, Ли совершает обманное движение правой рукой с целью опустить ведущую руку противника, как на фото В. В этом случае Ли заботится только о ведущей руке, так как она преграждает его путь к цели. Как только эта преграда сдвинута, Ли быстро получает преимущество, нанося быстрый удар в глаза противника, как на фото С. В этой атаке Ли имеет возможность использовать свою технику с более дальней дистанции. В качестве финта может быть применен и низкий удар ногой по голени для нарушения равновесия противника. Кроме использования в качестве финта,



это предупреждает также удар ноги противника.

Вне зависимости от того, удар ли это пальцами, кулаком или ногой, очень важна быстрота движений для превосходства над противником. Вы должны превосходить противника в скорости и заставлять его следовать или улавливать ваши движения.

Скорость и синхронность должны срабатывать одновременно. Вы должны суметь навязать ритм противнику, ускоряя или замедляя свои движения. Другой путь, это установить обычный ритм, а затем внезапно атаковать, когда противник измотан и его движения начинают притормаживаться.

Экономия движений и поддержание упругости ваших мускулов может повысить вашу скорость. Ошибка многих начинающих соперников в том, что они пытаются усиленно быстрее закончить матч и начинают давить и активизироваться. Это делает их лишь менее эффективными, поскольку напряжение неизбежно вызывает стягивание мышц, которые действуют как тормоза, снижая свою скорость и растрачивая энергию.

Более высокие результаты достигаются, когда атлет свободен и необуздан, чем когда он пытается насильно и подгонять себя. Когда бегун бежит так быстро, как он только может, он не может чувствовать, что должен бежать еще быстрее.

Другим эффективным техническим приемом является смена синхронности — замедление ваших движений вместо ускорения — непосредственно перед нанесением удара. Иными словами, выпад для удара имеет момент паузы в своем пути вперед, вынуждающий противника открывать уязвимое направление в то время, когда он выбит из синхронности.

Синхронность может способствовать успеху или неудаче при проведении вами защитных и наступательных технических приемов. Атака или отражение удара должны иметь место в момент, неожиданный для противника. Атака должна следовать, когда противник увлечен подготовкой к нападению и моментально сконцентрирован больше на атаке, чем на защите. Другие удобные моменты: отсутствие касания, схватка или смена линии боя и когда противник в движении — наступает, отступает или уклоняется — поскольку он не в состоянии интуитивно сменить направление до окончания начатых действий.

Требуется концентрация и опыт для постижения сознания момента уязвимости противника. Вы должны также научиться не поддаваться воздействию, вводящему в заблуждение, обманному ритму, навязываемому противником.

Ведущий прямой удар правой

Ведущий прямой удар — "хлеб" джит кун до. Это надежное наступательное оружие, поскольку выполнение его резкое, точное и быстрое.

Это может быть мощным ураганом, если вы развернулись на бедрах буквально за долю секунды до нанесения удара. Удар должен приходиться точно перед вашим носом, как на фото А. Ваша защищающая рука должна надежно прикрывать голову от любого контрудара (а не как на фото В). Удар должен наноситься прямо в лицо, как на фото С.

ВЕДУЩИЙ ПРЯМОЙ ПРАВОЙ

A



B



C