

JEET KUNE DO COMBAT NEDERLAND

Bi-Jong in detail

© Jeet Kune Do Combat Nederland
© 1990 - 2017 Hoofd-instructeur Robin Vader

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van beoefening, eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Alles uit deze uitgave **mag** openbaar worden gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook. Uiteraard kun je ook Robin Vader benaderen voor een digitale kopie.

Jeet Kune Do Combat Nederland

The Way of the Dragons

INHOUDSOPGAVE

Waarom een gratis eBook?	3
Bi-Jong – Combat stance – On Guard	3
Drie hoofddoelen	4
Natuurlijk en comfortabel	4
Evenwicht van het lichaam	4
Positie vanuit de Centerline	4
Rechter lichaamshelft	5
Linker lichaamshelft	5
Het hoofd	6
De handen	6
3 x Bi-Jong	6
De heupen	6
De 100% regel	7
Basis en positie	7
Body Feel	8
Hier doe je het allemaal voor!	9
Het kan niet in één keer	9
Notities	10

WAAROM EEN GRATIS EBOOK?

Elke Jeet Kune Do leerling begint met het aanleren van de Bi-Jong om de basis van Jeet Kune Do Combat Nederland te begrijpen. Het doel hiervan is om zo een bepaalde houvast te hebben, een solide basis om altijd naar terug te keren. Voordat ik daadwerkelijk in detail ga treden en onderliggende aspecten ga beschrijven en omschrijven, zul je altijd moeten begrijpen dat niets alleenstaand is. Alles is met elkaar onderling verbonden. Het één kan niet bestaan zonder het andere.

Als je de boeken van Bruce Lee goed bestudeert, zul je tot de conclusie komen dat als je; op elk gewenst moment kan stoten en kan trappen; perfectie hebt in je blokken, trappen en stoten; timing, afstand, snelheid, ritme en agressie gecontroleerd en gedoseerd aanwezig zijn, jouw Bi-Jong zich vanzelf presenteert.

Dit eBook wordt gegeven omdat het goed is om eens alle onderliggende aspecten van de Bi-Jong te leren, zodat jij jezelf hierop keer op keer kunt verbeteren. "Practice makes perfect".

BI-JONG – COMBAT STANCE – ON GUARD

Combat Stance wordt ook wel 'Bi-Jong' (Chinese term) of On Guard (Franse term) genoemd. De stand is tot stand gekomen uit een mix van westers boksen, schermen en kung-fu.

In het kort zijn de volgende punten zeer belangrijk voor de Combat Stance:

- Sterkste kant voor (dus rechts). 80% van de technieken komen van de voorste hand of van de voorste voet.
- Hoek van je lichaam is 40 – 45 graden ten opzichte van de lijn waarop je tegenstander zich bevindt.
- Knieën licht gebogen en benen minimaal schouderbreedte uit elkaar.
- Lichaamsgewicht evenredig verdeeld over de benen (50/50).
- Achterste hiel van de grond voor betere mobiliteit en snelheid.
- Centreline principe om alle lichaamsdelen te beschermen. Rechterhand bij buik, linkerhand bij borstbeen.

DRIE HOOFDDOELLEN

Een correcte houding heeft een drietal hoofddoelen:

1. Zij zorgt voor een optimaal mechanische positie voor een beweging en daarop een volgende bewegingen.
2. Zij zorgt voor je behoud van een 'poker body' (vgl. 'poker face'), oftewel het verhult geen bewegingen die wellicht door een ander gezien zouden kunnen worden. Dit wordt ook wel 'non-telegraphing' genoemd, en dit is binnen het Jeet Kune Do zeer belangrijk.
3. Zij geeft je lijf een bepaalde spanning welke optimaal is voor een snelle reactie en een goede coördinatie.

NATUURLIJK EN COMFORTABEL

Je stand dient natuurlijk en comfortabel te zijn, zodat al je spieren kunnen reageren met de grootste snelheid zonder daar teveel moeite voor te doen. Elke obstructie die het natuurlijke eraf haalt zal inbreuk hebben om alle aspecten van de Bi-Jong.

EVENWICHT VAN HET LICHAAM

Je lichaamsgewicht is evenredig verdeeld over beide voeten en de benen zijn licht gebogen. We hebben dus een 50/50 stand en we zijn daardoor elk gewenst moment in staat om onze benen goed op te tillen. Toch komt hierbij een stuk filosofie kijken van Jeet Kune Do; en in het bijzonder de gedachte van een 'vormloze vorm'. Bijt je niet vast in het 50/50 verhaal, want dit maakt je balans rigide. Weet dat de originele on-guard positie in eerste instantie een 35/65 verhouding had en grotendeels progressief was. Zie dus niet alle punten als regels, maar meer als een richtlijn voor het vinden van jouw eigen natuurlijke en comfortabele houding. Alles verandert immers constant.

POSITIE VANUIT DE CENTERLINE

Onze gehele positie is 45° gedraaid ten opzichte van onze centerline. Onze voeten, knieën, heupen en schouders staan in een natuurlijke houding; en dat is 45° ten opzichte van onze centerline. De beginnende leerlingen leren we 45° ten opzichte van de tegenstander te staan, maar dit is in een later stadium niet geheel correct. Ik dien namelijk niet mijn tegenstander als meetpunt te hebben, maar mijn eigen circle of combat. De regel gaat namelijk niet op als ik meerdere tegenstanders heb, of als ik ervoor kies om niet met mijn tegenstander mee te draaien als deze beweegt. Ik moet er dus voor kiezen om 45° ten opzichte van mijn EIGEN CENTERLINE te staan.

RECHTER LICHAAMSELFT

Ik ga uit van een rechter lead (rechter been voor) in deze voorbeelden.

Het gaat hier dus om de rechter kant van de gehele Bi-Jong.

- De voorste hiel is iets naar buiten gericht.
- De voorste knie is iets naar binnen gedraaid om zo het kruis te beschermen.
- De voorste hand is vooral gepositioneerd tegenover de navel om het kruis en het linker gedeelte van het gezicht te beschermen. Tevens is de voorste hand het hoofdwapen wat betreft de aanvallen.
- De elleboog is ontspannen en ongeveer een vuistbreedte van het lichaam af. De elleboog helpt zo het centrum, de ribben en de rechter helft van het lichaam te beschermen.
- De voorste schouder is iets opgetrokken en de kin is iets gezakt om zo optimaal het gezicht te beschermen.



LINKER LICHAAMSELFT

In het geval van een Right Lead gaat het hier dus om de linker kant van de gehele bi-Jong.

- De achterste hiel is van de grond om zo de functie van een springveer te hebben. Tevens zorgt deze stand van de hiel ervoor dat de mobiliteit van het geheel toeneemt.
- Als de linker schouder optimaal ontspannen is en de linker hand ter hoogte van het borstbeen zit, zal de elleboog natuurlijk zijn plek vinden. Een gebruikelijke fout is dat men zich concentreert op het borstbeen, of men houdt de elleboog te strak tegen het lijf gedrukt. Een natuurlijke ontspannen schouder is essentieel. In deze positie van de arm zal de elleboog de linkerkant van het lichaam beschermen.
- De linker voorarm zal het centrum verdedigen, waarbij de linkerhand zowel de rechter als linker kant van het gezicht zal beschermen.
- Zeer belangrijk is het feit dat de linker hand hoofdzakelijk het blokken op zich zal nemen.



HET HOOFD

In het westers boksen, wat één van de basis 'stijlen' is van Jeet Kune Do Combat Nederland, wordt het hoofd gezien als een onderdeel van de romp. In close-combat zal de punt van de kin goed naar beneden wijzen om bijna het sleutelbeen te raken en zo contact te hebben met de schouder. Let op! Er staat 'bijna'. Zoek je eigen balans waarbij de kin niet helemaal naar de schouder gaat en de schouder niet helemaal naar de kin toe gaat. Ze ontmoeten elkaar halverwege ergens!

DE HANDEN

De handen zullen tijdens het stappen / bewegen altijd gesloten zijn, maar ontspannen. Het strekken van de vingers zal tijdens trainen en oefenen een gewoonte worden omdat er veel oefeningen gedaan worden met bloktechnieken en combinaties. Het uitvoeren van de coördinatiedrill is uiteraard de perfecte oefening!

3 X BI-JONG

Er zijn diverse standen van de benen. Ik zelf vind het een wisselwerking tussen mijn gevoel / mindset en het uiten hiervan via mijn houding. We kunnen drie standen definiëren; smal, gefaseerd, gebogen knieën.

1. Smal – een rustig gevoel, geen grote stappen, maar kleine behoedzame stapjes. Kleine snelle stapjes voor snelheid, 100% balans en afstand overbruggen naar de tegenstander toe. Het voelen van je eigen cirkel en constant hiermee in verbinding staan. De stapjes zijn zo klein en snel, dat de tegenstander deze bewegingen niet als toenaderende stappen zal herkennen en daarom zullen deze stappen geen verdediging uitlokken.
2. Gefaseerd – interval van timing, niet ritmisch, constant veranderen van stap.
3. Gebogen knieën – complete alertheid en klaar staan om dat te doen wat nodig is.

DE HEUPEN

Eén van de meest gemaakte fouten is het stappen waarbij het gewicht eerst wordt verplaatst. Zoals bij gewoon lopen beweegt men het lijf en de heupen. De heupen dienen op dezelfde hoogte te blijven terwijl de stap wordt geïnitieerd. Let op! Het been stapt, niet het lijf. Indien je eerst je gewicht verplaatst om te stappen, zul je in tegenovergestelde richting je lijf moeten bewegen. Dit is zeer ongunstig, als voorbeeld het naar achteren stappen vanwege een stoot naar je gezicht. Als je direct vanuit je been stapt, dan is er niets aan de hand, maar zodra je vanuit je lijf stapt, dan zul je eerst naar voren moeten leunen om naar achteren te stappen. Je kunt je voorstellen dat het dan onontkoombaar is om niet ongeschonden uit de strijd te komen.

DE 100% REGEL

Onze gevorderde leerlingen hebben het mij vele malen horen zeggen en zij worden hiermee regelmatig geconfronteerd. De 100% regel, oftewel 100% veiligheid voor jezelf. Wat bedoel ik hiermee? Tijdens de **100% regel** ga ik ervan uit dat ik in combat een échte martial artist tegenover mij heb staan. Iemand die niet voor het eerst een gevecht aangaat. In zo'n situatie moet ik er niet vanuit gaan dat mijn aanval zonder enig probleem het doel raakt. Nee, ik ben goed voorbereid om te reageren op tegendruk, blokken en bewegingen die ik wellicht nog nooit heb gezien. Let op! Je mag niets verwachten van je tegenstander, je dient dus correct te reageren op elke (tegen)actie die van je tegenstander komt. Je zult dus 100% zeker moeten zijn van je veiligheid, van je intentie, van je technieken en van je gevoel met jezelf om zo optimaal te kunnen reageren.

BASIS EN POSITIE

Laat ik een aantal suggesties geven m.b.t. de basis:

1. Mentaal en fysiek zul je goed georganiseerd moeten zijn. Denk simpel maar effectief.
2. Voel, wees rustig en comfortabel. Bruce Lee gebruikt de term 'spiritual stance'.
3. Simpliciteit is zeer belangrijk. Geen onnodige bewegingen, waarbij vaak te beperkt gedacht wordt over bewegingen naar onze tegenstander toe. Net zo belangrijk zijn de onnodige bewegingen die we maken door (basis)spierspanning en onwillekeurige bewegingen van het lichaam.

Laat ik een aantal suggesties geven m.b.t. de positie:

1. Een staat van beweging in plaats van een statische stand. Wees in je denken en uitvoeren niet te rigide in het vasthouden dat dingen nou eenmaal 'zo moeten'. Hoe kan iets nou precies zo zijn als er zoveel variabelen zijn?
2. Verander veel van positie. Je tegenstander zal meer van zijn stuk worden gebracht als je veel verandert. We zijn als leerlingen gewend om naar voren, achteren of opzij te stappen. Vergeet niet dat we ook pivot (cirkel) bewegingen en diagonaal kunnen stappen vanuit onze Bi-Jong.
3. Pas je aan aan de oplettendheid / waakzaamheid van je tegenstander. Probeer dit naar je hand te zetten.

Jullie horen het mij regelmatig zeggen 'VOEL'. Dit is zeer breed te interpreteren en dat is het ook, sorry! Het voelen van de sfeer is natuurlijk zeer belangrijk tijdens een combat / onaangename situatie. We leren dat we proberen om zo snel mogelijk uit deze situatie te komen en dus voorkomen we vaak problemen door er gewoon niet te zijn op het moment dat ze ontstaan. Mocht de situatie wel in een combat ontaarden, dan zullen we het moment, maar zeker het contact moeten voelen en begrijpen. Stap één is uiteraard om je eigen lichaam te gaan voelen en te begrijpen. Dit kan alleen maar door intensief opmerkzaam naar jezelf toe te zijn.

Sta je lekker? Sta je in balans? Hoe voel je je? Was die techniek correct? Was je je bewust ervan? En noem zo maar op. Bruce Lee gebruikte de term 'Body Feel' en hij omschreef dit als;

Body Feel; Een interactie van je lichaam en geest, beide onafscheidelijk.

Tijdens de combat en de constante stroom van aanvallen en verdedigingen kunnen we veel aspecten van body feel benoemen.

Tijdens aanvallen:

- Denk na over je balans voor, tijdens en na de beweging.
- Denk na over je 100% verdediging voor, tijdens en na de beweging.
- Beperk de tegenstander tot bewegen, hierdoor zorg je dat hij minder soepel beweegt.
- Laat jezelf gecontroleerd gaan. Je mag doen wat je wilt, maar doe dit doeltreffend.
- Verander met je aanval, verdediging of tegenaanval ook je mindset.
- Hou altijd een natuurlijke oplettendheid. Bestudeer rustig en beheerst de bewegingen van je tegenstander.

Tijdens verdediging:

- Bestudeer je tegenstanders aanvalmethodes en tekenen van 'telegraphing'.
- Leer de timing van je tegenstanders tweede of derde beweging. Lees welke stijl hij heeft. Maak misbruik van zijn neigingen of gewoontes.
- Verstoor zijn balans terwijl je je eigen balans volledig behoudt.
- Laat uitdrukkelijk je efficiency zien in stappen en balans.
- Zoek het juiste moment; voel de juiste afstand, de juiste timing en dit alles in het congruent zijn met jezelf.

HIER DOE JE HET ALLEMAAL VOOR!

Waar doe jij het nu allemaal voor? Dit is toch van essentieel belang om even voor jezelf te beantwoorden. Waarom stel ik je deze vraag? Nou simpel, je doel moet gelijk staan aan je manier van trainen. Het is me namelijk in al die jaren opgevallen dat als je alleen maar één keer in de week even een uur of anderhalf in de Bi-Jong staat en je oefeningen doet, je Jeet Kune Do heel anders ervaart dan wanneer je een jaar of zes met meer regelmaat en frequentie je oefeningen doet en lekker traint.

Wat is jouw beweegreden om bij ons te trainen? Is deze in de loop der tijd veranderd? Wij horen de afgelopen jaren een aantal motivaties:

- | | |
|---------------------|---|
| Ter ontspanning | : Even lekker één keer in de week er tussenuit. Een leuke 'sport' beoefenen en lekker de gedachten op nul. Even weg van de hectiek. |
| Zelfverdediging | : Zelfverdediging leren. Misschien eens in onaangename situaties terecht gekomen of ter preventie een aantal lessen nemen. |
| Gedragsbeïnvloeding | : Ben je iemand die uit z'n schulp wil komen of juist iemand die z'n woede-uitbarstingen wil begrijpen/beheersen? Ben je zeer introvert en wil je wat assertiever worden? |
| Persoonlijke groei | : Oosterse filosofie spreekt je aan, en hier wil je meer van weten? Je wilt jezelf wat beter leren kennen? Jezelf eerlijker uiten? |
| Spiritualiteit | : Bruce Lee zei "It's like a finger pointing to the moon". Je vindt hier wellicht je meditatieve vorm, je zijn, je spiritualiteit. |

HET KAN NIET IN ÉÉN KEER

Je leest het goed. 'Het kan niet allemaal in één keer', écht niet! Je zult nooit kunnen zeggen dat je Jeet Kune Do of de Bi-Jong beheerst, want nog voordat je dit zegt heeft er al weer een verandering plaatsgevonden. Verandering is tenslotte groei.

We willen namelijk blijven groeien in onze zoektocht binnen Jeet Kune Do Combat Nederland en dit kan door de juiste cirkel te begrijpen. Je zult zoals bij alles, elk onderdeel (en later het geheel), moeten leren om het vervolgens toe te passen, en daarna weer (als de tijd daar is) los te laten.

