

BICI - PERDI 5 CHILI CON QUESTO ALLENAMENTO



FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

MAGAZIN

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 156 FEBBRAIO 2016

MUSCOLI IN META TEMPO

24 ESERCIZI
RAPIDI

SALUTE

RIDUCI IL RISCHIO TUMORE

- mangia così
- smetti di fumare
- fai questi esami

26 RICETTE
STUDIATE
PER I MASCHI
COME TE

PSICOLOGIA
GIOCO
D'AZZARDO:
SEI A RISCHIO
DIPENDENZA?
FAI IL NOSTRO TEST



SPECIALE

coppia

- 23 MODI PER SALVARE IL TUO MATRIMONIO
- LATO B: PERCHÉ CI FA IMPAZZIRE

FRANCESCA RUOCCO



CAIRO EDITORE

MAL DI
SCHIENA
16 RIMEDI
INFALLIBILI



CORPO & MENTE

✓Food ✓Salute ✓Fitness ✓Dimagrire ✓Il tuo sport

ATTACCA PER PRIMO

il jeet kune do di Bruce Lee

di ANTONIO LOPEZ



Decisioni fulminee, colpi devastanti: ecco perché l'arte marziale del grande attore e atleta piace ai manager



Bruce Lee (1940-1973, a destra nella foto) in uno dei suoi film. Atleta e attore, partito dal kung fu stile wing chun elaborò poi il jeet kune do.

L concetto è semplice, ed è una lezione di strategia che piace ai manager e a chi ha responsabilità gestionali: prima non farti colpire, poi rendi inoffensivo il tuo avversario. Attacca, para, contrattacca e affonda i tuoi colpi: questo è il jeet kune do (JKD), l'arte marziale elaborata da Bruce Lee, il grande atleta, attore e regista sinoamericano che ha entusiasmato generazioni di appassionati con i suoi straordinari film degli anni Settanta.

«Questa è l'arte della scherma senza usare la spada. Come diceva Bruce Lee, è un combattimento da strada senza regole ma che utilizza un metodo scientifico e pratico per rendere inoffensivo l'avversario nel più breve tempo possibile» spiega il maestro Davide Gardella, 47 anni, direttore tecnico nazionale della scuola di jeet kune do Camm, 15 sedi in Italia, che è stato per 14 anni l'allievo diretto di Sifu Ted Wong, sparring-partner e amico di Lee.

Cosa significa jeet kune do (JKD)?

«Letteralmente "la Via del Pugno che Intercetta", in sostanza significa che devi colpire prima che l'avversario ti colpisca. Senza prendere colpi, muovendoti e valutando i suoi movimenti per anticiparli. Devi cogliere l'istante in cui si scopre per colpirlo, un'occasione da non perdere perché potrebbe non ripetersi. Devi affinare le tue doti fisiche e mentali e sviluppare la percezione per trovare in fretta le soluzioni e agire di conseguenza. Trovare il modo più semplice e diretto per colpire. Vale la regola della mente attiva in corpo attivo, che allontana l'invecchiamento anche del fisico» dice Gardella.

Il JKD è una straordinaria tecnica di difesa personale che s'ispira alla boxe, alla scherma e ad altre arti marziali con l'idea di ridurre al minimo i movimenti per arrivare al contatto pieno, applicando i principi della fisica.

«Nella filosofia del JKD tutto è bersaglio» aggiunge il maestro «non ci sono regole da combattimento sportivo: in teoria puoi affondare tutti i colpi che vuoi e colpire l'avversario anche alla schiena perché l'obiettivo è renderlo inoffensivo nel minor tempo possibile.

Non c'è un secondo round per recuperare e nemmeno un campo di gara ufficiale. Ovviamente in palestra ci si allena utilizzando le protezioni necessarie, rispettando l'avversario, usando un parquet di legno come campo di gara ed è l'istruttore a decidere il numero delle riprese. E allenarti a non pigliarle».



3 tecniche fondamentali

Il JKD è un combattimento totale che attinge dal meglio delle altre arti marziali (kung fu, taekwondo) e dalla boxe. La mano e il piede avanzati costituiscono l'80% dell'utilizzo di pugni e calci, perché essi si trovano

già a metà strada dal bersaglio. È importante imparare a colpire e a calciare con rapidità e potenza con colpi singoli e in combinazione. Ecco alcune combinazioni per colpire da lontano o da vicino l'avversario.



Calcio a gancio

In posizione di guardia con pugno destro in avanti alza il ginocchio destro e colpisci in sequenza di pugno diretto destro e calcio destro. È il calcio che altera meno la posizione di guardia e quindi si presta alle combinazioni con i pugni. Ripeti l'esercizio con la guardia sinistra.



Calcio laterale

Mettiti lateralmente rispetto all'avversario sollevando il ginocchio destro e facendo perno sul piede sinistro (le prime volte per mantenere l'equilibrio aiutati appoggiandoti a una sedia o al muro). Spingi in fuori la gamba di scatto colpendo con il tallone: si usa come colpo di arresto.



Diretto

Bruce Lee lo definiva la colonna portante del JKD. È il colpo che più ricorda un affondo di scherma, un pugno poderoso che sfrutta la rotazione del bacino e la proiezione del corpo in avanti. Il tallone sollevato del piede arretrato genera la spinta, ma la mano si deve muovere per prima. Mira alla linea centrale, stringi la mano solo prima dell'impatto e pensa di portare il pugno al di là del bersaglio.



Le posizioni di guardia del jeet kune do hanno sempre un piede e una mano in avanti: "Pronte al calcio e al pugno" diceva Bruce Lee.

ALLENATI COSÌ IN PALESTRA

3 allenamenti settimanali in palestra e un sgambata al parco la domenica ti prepareranno al meglio per affrontare i combattimenti.

Esegui gli esercizi a circuito per tenere impegnato il tuo corpo per almeno un'ora e mezzo, dal riscaldamento alle tecniche del jeet kune do.

A. Aumenta la tua resistenza. Inizia con una corsa blanda di 5 minuti, poi alterna scatti rapidi (una decina di metri a ginocchia alte) da ripetere per 10 minuti. Sempre correndo fai esercizi con le braccia (allungate o tira pugni prima in avanti, poi a destra, a sinistra e in alto) per altri 10 minuti. Senza fermarti, passa agli esercizi sulle gambe (piegamenti sulle ginocchia a schiena dritta, poi salti a piedi alternati e uniti) infine alle flessioni sulle braccia (30 ripetizioni) e agli addominali (30 ripetizioni) per un totale di 20 minuti. Stretching per tutto il corpo per 5 minuti.

B. Potenzia i muscoli e migliora le tecniche di base. 3 serie da 3 minuti l'una (1

minuto di riposo tra una serie e l'altra) di shadow-boxing come nel pugilato: di fronte a uno specchio ripeti a vuoto scambi di colpi intensi di mani e piedi del JKD contro un avversario immaginario. Ripeti l'esercizio impugnando due pesi leggeri da 1 kg ciascuno.

3 riprese da 3 minuti (1 minuto di pausa) con un compagno di palestra sotto la guida dell'istruttore.

Stretching per tutto il corpo per 10-15 minuti.

DOVE INIZIARE

Centro addestramento arti marziali jeet kune do CAMM, www.jeetkunedomilano.com, 338/8086813.

Per praticare il JKD è obbligatorio il certificato medico per agonisti rilasciato da un medico dello sport presso l'Asl. A livello amatoriale basta un certificato medico di sana e robusta costituzione.

Lecture per approfondire:

"Jeet kune do" di Bruce Lee, Edizioni Mediterranee.

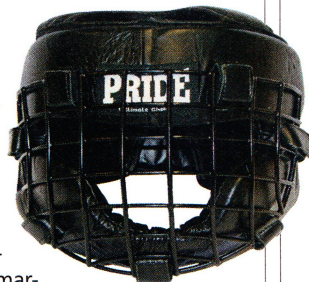
"Tecniche segrete" di Bruce Lee e Mito Uyehara, Edizioni Mediterranee.

LE PROTEZIONI ESSENZIALI

Si combatte utilizzando maglietta e pantaloni lunghi, obbligatori sono paragenti, conchiglia, caschetto con griglia, guanti a dita libere, paratibie completi di parapiedi e scarpe.

PRIDE BOXE CON GRATA 1752

Casco in ecopelle con grata di ferro estraibile e imbottitura in lattice per una protezione assoluta durante l'allenamento. Particolarmente utilizzato dagli agonisti che praticano arti marziali con l'uso dei bastoni. Chiusura con Velcro. **Prezzo 59 euro** (www.nencinisport.it)



MMA ESSIMO

Guanti in pelle bovina di alta qualità ideali per il jeet kune do. Perfetta vestibilità. Disponibili in rosso o nero. **Prezzo 52 euro** (www.essimo.it)



DX CONCHIGLIA

Paracolpi inguinale in pelle. Due spessi strati di schiuma rivestono la coppa in plastica che avvolge e protegge. Sistema regolabile facile da indossare, vestibilità aderente che protegge anche gli addominali bassi. **Prezzo 16,78 euro** (www.garonewc.com)



PARATIBIE SIX-T1 ORO

In pelle, con imbottitura multistrato in gel, si adattano al corpo seguendo i movimenti della tibia. Un sistema di cinghie a doppia croce garantisce il corretto posizionamento. **Prezzo 52,50 euro** (www.garonewc.com)



HAYASHI

Scarpe in morbida ecopelle e suola di gomma per le arti marziali. Tacco piatto e senza stringhe, leggere e confortevoli, favoriscono la massima aderenza al suolo in allenamento e in gara.

Prezzo 41 euro (www.combatarena.it)

