

مقدمة المؤلف

إلى كل من يرغب حقاً فى الدفاع عن نفسه وإلى كل من ساورته الشكوك فى كونه لا يستطيع أن يدفع الاعتداءات عن نفسه أو عن من يحب . . أهذى هذا الكتاب .

إن فن الجيت كون دو . . وهو طريقة بروس القتالية يضع الحل بين يديك ويضع الطريقة المثالية للدفاع عن النفس بأبسط الطرق وأقلها مجهوداً .

رغبة منى فى تعليم فن بروس لى إلى كل شاب يحب الرياضة وفنون الدفاع عن النفس ، حيث أقدم فى هذا الكتاب طريقته الخاصة فى الدفاع والإغلاق والهجوم المضاد بكل نظرياته وأقوال بروس لى الماثورة وطرق التدريب عليها والعديد من المواقف القتالية الحرجة التى من الممكن خدوئها فى كثير جداً من المعارك وإصرارى على وضع تعاليم ومبادئ صحيحة لممارسى فنون القتال ومحبي فن "جيت كون دو" . . للرد على كثير من الادعاءات على فن هذا الرجل وعلى المدعين بامتلاكه وعلى فهم الطرق الإيجابية والسلبية للدفاع عن النفس بأقل مجهود وتعلم فن الدفاع عن النفس الخاصة بالجيت كون دو فى أقل فترة ممكنة .

إن الجيت كون دو وهو فن قتالى راقى زاخر بالمعلومات وبالفلسفة القتالية العامة والمفيدة لكل ممارسى فنون الدفاع عن النفس سواء كانوا من ممارسى الجيب كون دو بصفة خاصة أو ممارسى القتال بصفة عامة .

كابتن . محمد أحمد عباس

الشهير بكابتن / عصام عباس

مقدمة الكتاب

أقدم فى كتابى هذا طرق الدفاع والهجوم المضاد الخاصة بفن الجيت كون دو
والتي سوف يتم تقسيمها على عدة كتب تحمل عنوان (جيت كون دو بروس لى)
حتى يتسنى لى القدرة على وضع أسس ومبادئ ومفاهيم تلك الرياضة القتالية
وأيضاً تعاليم بروس لى كما كان يلقتها لتلامذته .

فأعرض فن الهجوم المضاد وفن الدفاع على عدة فصول .

الفصل الأول : أدوات الدفاع والهجوم .

وفيه يتم شرح مفهوم الهجوم المضاد وأساسيات الدفاع الخمس وفن استخدام
الأقدام وتطبيقات عليه بصور موضحة لبروس لى .

الفصل الثانى : الإغلاق بالدفاع والتجنب وإحراف اللاكمات .

ويحتوى على أساسيات استخدام اليد فى الدفاع ونظريات استخدام اليد فى
الدفاع والطرق الأساسية الصحيحة لوضعيات الهجوم المضاد .

الفصل الثالث : الدفاع بالطرق الكلاسيكية والدفاع بالجيت كون دو وعلى طريقة

بروس لى :

ويتم فيه عرض تطبيقات للدفاع السليم بطريقة بروس لى وطرق الإغلاق
السليمة والمقارنة بينها وبين نظريتها فى الطرق الكلاسيكية ونظريات الإغلاق .

الفصل الرابع : التدريب على الدمية الخشبية كما يؤديها بروس لى :

وفى هذا الفصل تقوم بأداء بعض التدريبات على جهاز الدمية الخشب
الدفاعية مع شرح وافى بالصور كما كان يؤديها بروس لى .

الفصل الخامس : وضعية الاحتراس والاستعداد فى الجيت كون دو :

وهذا الفصل عبارة عن شرح مبسط عن كيفية الاحتراس بوقفة الاستعداد فى
الجيت كون دو .

(جيت كوان دو . بروس لى)