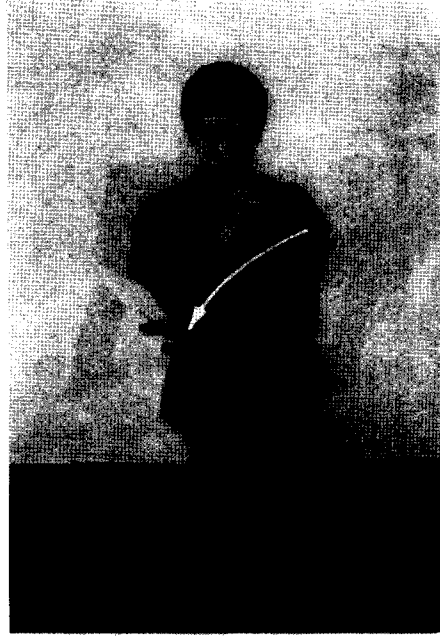




الفصل الأول

أدوات الدفاع والهجوم المضاد

الهجوم المضاد

اعتبارات تمهيدية

إن الهجوم المضاد هو حركة هجومية دفاعية أي أنها حركة أو تكنيك فعال هجومي يؤدي من أجل الدفاع وهو عبارة عن ضربة فعالة سريعة توضع فى نقطة مفتوحة وفى توقيت جيد من هجوم الخصم عليك تعمل على إيقاف هجومه ومن هذا تأتى الصفة الدفاعية وهى فى ذات الوقت ضربة مؤثرة جداً على الخصم ومن هنا تأتى الصفة الهجومية .

ويختلف الهجوم عن الهجوم المضاد فى كونه :

١ - يختلف وقت الهجوم المضاد عن وقت الهجوم .

حيث أن توقيت الأول يختلف عن توقيت الثانى ، حيث أن توقيت الهجوم يكون بعد خداع الخصم وإرباك دفاعاته أما توقيت الهجوم المضاد يكون لحظة هجوم الخصم عليك وقبل إنهاء هجومه وفى النقطة المفتوحة من جسد الخصم أثناء الهجوم ، حيث أنه كما قال بروس لى :

«لكل رد فعل هجوم ولكل هجوم خطوة ولكل خطوة ثغرة ولكل ثغرة هجوم مضاد ولكل هجوم مضاد خروج» .

وإذا امتلكت كل المعارف السابقة استطعت وضع هجوم سليم وهجوم مضاد سليم .

حيث إن هذه هى إحدى النظريات الأساسية فى الدفاع فى الجيت كون دو .

- أن الدفاع الجيد هو الدفاع الذى يعمل على إيقاف هجوم الخصم ويحميك من رد الفعل المتتابع الهجومي ويضعك فى وضعية تسمح لك بوضع هجوم مضاد .

- أن التدريب على المهارات الدفاعية ضرورى ومهم كما أنه يجب أن يتضمن العديد من التكنيكات الدفاعية المختلفة والمتنوعة كلما أمكن للتصدي لأي نوع من أنواع الهجمات سواء كانت البسيطة أو المعقدة أو المركبة .

- من القواعد الأساسية فى الجيت كون دو للدفاع هى الوضع الجيد للدفاع هو الذى يسمح بهجوم جيد والهجوم الجيد هو الذى يضع الجسد فى وضع دفاعى جيد وأغلاق ممتاز وحماية فعالة لمنع أي رد فعل وإن كان تلقائى عشوائى .
وهناك قاعدة أخرى أكثر أهمية هى :

(أن الدفاع الفعال هو الدفاع الناتج عن إيقاف الهجمات بدون إغلاق الركل أو اللكم ولكن بالضرب لحظة الإعداد للهجوم أو لحظة التحرك) .

- أن المهارة فى استخدامك للضرب لحظة الإعداد يعتمد على التوقيت الجيد الذى تحدده أنت أثناء المعركة والذى يتحدد من خلاله الفرق بين النجاح والفشل فى الأداء .

- طرق الدفاع الأساسية فى الجيت كون دو :

١ - المسافة : Distance

عن طريق الخروج بعيداً عن الضربة مما يؤدى إلى تحرك الهدف بعيداً عن الهجوم فتخطىء الضربة الهدف .

(وهذا يعنى أن عليك أن تخطو من جديد للاقتراب من الخصم لكى تستطيع ضربه) .

ولاستخدام المسافة فى الدفاع يجب أن تمتلك مهارة عالية على استخدام أقدامك فى الخطو والتحرك من الداخل للخارج والعكس حيث أنه كما قال بروس لى : « كلما كان لديك قدرة ومهارة عالية على استخدام أقدامك فى الخطو والتحرك كلما قل اعتمادك على استخدام يديك فى الدفاع والصد » وبهذا تقل الخطورة وتقل فرصة الخصم للالتحام معك ونبتعد عن الخداع .

٢ - الإغلاق ثم الضرب : Blocking and Hihing

وهو ما يعرف بـ (المس وبعد ذلك التحرك) .

وفى هذه الحالة يكون رد الفعل بحركة دفاعية إغلاقية، ثم يأتى الهجوم تباعاً .

٣ - الصد ثم الضرب : Pamyng and Hihing

وهو على خلاف الآخر الذى يعتبر إغلاق صافى أن الصد هو العمل على اخراج أو عكس الهجوم بعيداً عن الهدف مما يكشف الخصم ويسمح بوضع هجوم مضاد .

٤ - المراوغات Evasiveness :

وهو يشمل على مراوغات الرأس والجذع والأقدام والغطس أسفل الضرب والانحراف والدوران للبعد عن الضرب والمكوث فى مدى الهجوم المضاد (وسوف يتم شرحه فيما بعد) .

٥ - الدفاع بالاعتراض والحجز : Interlepting

وهو الهجوم على الخصم لحظة الإعداد والتحرك (وسوف يتم شرحه فيما بعد) .

ليست هناك قاعدة ثابتة لاستخدام أي من الطرق الخمس السابقة فى توقيت معين ولكن بعد فهمهم جيداً والتدريب عليهم جيداً نجد أن فى وقت ما تكون المسافة أفضل من الإغلاق ثم الضرب على سبيل المثال وفى وقت آخر نجد العكس هو الأفضل ويكون هذا على أساس تقديرك للموقف وطبيعة خصمك وأدواته الهجومية والدفاعية .

أمثلة على طرق الدفاع :

١ - المسافة :

لمعرفة كيفية استخدام المسافة فى الدفاع يجب دراسة فن الخطو والتحرك واستخدام الأقدام فى التنقل .

فن الانتقال والتحرك بالأقدام Foot Work

اعتبارات تمهيدية :

البساطة ، السرعة ، الاقتصاد فى الحركة من أهم مبادئ الانتقال فى الجيت-كون-دو .

يجب أن يكون التحرك على قدر ما يجعل الضربة الموجهة لك تخطئ الهدف وترمى الخصم بوزنه خلف هجمته .

المرونة / الشاعرية / الارتخاء أثناء الانتقال والخطو من أهم ما ترمى إليه خطوات الجيت كون دو ومن أهم عوامل النجاح فى قطع المسافة الفاصلة بينك وبين الخصم .

إن التكنيك الجيد الفعال هو التكنيك الذى يعتمد على فن استخدام أقدام جيد وانتقال وخطو سريع وهو ما يؤدى إلى السرعة فى اللكم والركل .
أن البطيء فى الانتقال والخطو يؤدى إلى البطيء فى اللكم والركل .
قال بروس لى :

«إذا كنت بطيئاً فى استخدامك للخطو والحركة على قدميك ستكون بطيئاً أيضاً فى القتال باليد والقدم» .

وقال أيضاً :

«إن أساس القتال السليم هو حركة الأقدام السليمة التى تضع ضربتك أمام الهدف وتجنبك أن تكون هدفاً» .

أن الخطو يجب أن يكون انسيابى / رشيق / سهل / حازم ولكن ثابت .

كما قال بروس :

«إن تحركك يجب أن يكون انسيابى ومرن ولكن ثابت كالأبرة التى تنغرس فى كرة من القطن» .

- إن الاعتماد فى أداء القوة فى الضربات أساساً يكون اعتماداً على الخطوات ذات الاتزان الجيد .

- فإنه كلما كانت مهارتك عالية فى التحرك على أقدامك يقل اعتمادك على استخدام يدك فى الصد ويكون الاعتماد على التحرك بعيداً بالجسد عن الضرب التى سوف تخطئ هدفها بالفعل .

لقد قال بروس لى :

« إن فن الخطو والحركة هو أساس وجوهر القتال فإذا كنت بطيئاً على قدمك ستكون بطيئاً أثناء إرسالك لضرباتك للمقاتل الماهر هو المقاتل الذى يستطيع أن يغير من اتجاهاته . . . أثناء اللعب وأثناء أداء الضربات ببساطة واقتصادية» .

- من مبادئ الجيت . كون . دو فى الحركة :

١ - لا تقطع مسافة طويلة بخطوة واحدة عريضة أو بالقفز حتى ولو كانت خطوة سريعة ولكن بعدة خطوات .

٢ - لا تمكث فى مكان واحد فترة طويلة بل يجب أن تتحرك باستمرار لشل تفكير الخصم والعمل على فشل خطته المعتمدة على وجودك فى مكان ما .

٣ - لا تتقافز على أقدامك كالمبتدئين حتى لا ترهق عضلاتك وتجعل اتزانك غير جيد وتكون أكثر عرضة لهجمات ناجحة من خصمك أو تكون غير قادر على هجوم جيد وسريع أو هروب جيد وسريع من هجمات خصمك .

٤ - لكى تخطو للأمام عليك أن تراوغ بأقدامك لقطع المسافة وتغطية هجومك .

٥ - أن المكان الأمثل لقدمك هو المكان الذى تستطيع الحركة فيه بسرعة فى أى وقت وإلى أى اتجاه ويعطيك اتزان جيد لتوجيه ضرباتك .

٦ - إن استخدام الأقدام فى الخطو جيداً يتيح الفرصة للضرب بسهولة فى أى اتجاه .

ولقد قال بروس لى :

« إن الهدف المتحرك أصعب كثيراً جداً فى الوصول له من الهدف الثابت » .

ولهذا نجد أن بروس قد اعتمد كثيراً على مهارته فى استخدام أقدامه للخطو داخل المعركة للاستفادة من هجمات الخصم وردّها عليه وجعله صعب المنال من تجاه الخصم .

أن الجيت . كون دو . يخصص منها جزءاً كاملاً لتعليم فن الخطو والتحرك حيث درس (بروس) خطوات الملعب الخاصة بالرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس لمحاولة تلاشى أخطاء الخطوات الإضافية والتي لا لزوم لها والخطوط الطويلة والعريضة والغير مباشرة حيث كان يقول دائماً: «أن أى حركة لا فائدة منها قد تؤدى إلى قتلك» .

واستنبط فن استخدام الأقدام الخاصة بالجيت . كون . دو حيث درس خطوات مبارز السيف والمنازلات اليدوية .

واستطاع أن يضع فى الجيت . كون . دو الحل لعقدة المسافة وأن يكسر الحاجز الزمنى للوصول إلى الخصم وقد وضع قاعدة عريضة أطلق عليها (مسافة الأمان) .

وهى مسافة فاصلة بين الخصم ولاعب الجيت . كون . دو يستطيع اللاعب أن يحددها بخبرته أثناء التدريب حيث أنه لكل لاعب مسافة أمان خاصة به حسب طبيعته الجسدية وهى تساوى (خطوة + ضربة جانبية) .

ومن هنا يكون التخطيط الاستراتيجي داخل المعركة من محاولة الخصم لكسر تلك المسافة ومحاولة لاعب الجيت . كون . دو من الحفاظ عليها والاستفادة من محاولات الخصم لردع هجومه ووضع الهجوم المناسب عليه .

لقد وجد بروس أن معظم الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس يكون فيها الحركة على الأرض لا تعتمد على المرونة بل أن اللاعب يكون مشدود عضلياً ويعتمد بشكل كبير على السحب الخلفي السريع من هجمات الخصم أو على الخطوات العريضة المباشرة للهجوم على الخصم وبذلك يجهد نفسه ولا تأتي حركاته ثمارها ويرهق بذلك جسده . لذلك فإن بروس لى قد اعتمد على أن يجعل الحركات رشيقة وأن لا يكون مشدود عضلياً أثناء المراحل القتالية الأدنى (القتال عن بعد) بل يكون مرتخياً عضلياً أثناء اللعب ولا يشدها إلا قبل الضرب وقبل لحظة الاصطدام مباشرة ففى الجيت . كون . دو يجب أن يكون الذهن دائماً فى قمة نشاطه والجسد فى حالة ارتخاء تام ولا يقوم لاعب الجيت . كون . دو . بشد عضلاته إلا قبل الضرب ولحظة الاصطدام بالهدف مباشرة .

اهتم بروس لى كثيراً بالمسافة الفاصلة بين الخصم وبينه لذلك وضع طرق عديدة واهتم باستراتيجية الخطوات المخادعة لإغلاق المسافة بأمان وحذر وسرعة من وفى الوقت الذى لا يتوقعه الخصم ومن زوايا لا يستطيع منها الفرار وكذلك استخدام تلك الخطوط للتغلب على الخصم الرشيق ذو الاتزان الجيد وذلك لكسر اتزانه وكسر حاجز المسافة .

فى الجيت كون دو تستخدم فن استخدام الأقدام لكسر طريقة الخصم فى اللعب والقتال ليصبح غير قادر على الضرب بكفأته المعهودة لديه . . . قسم بروس لى خطوات الأقدام إلى عدة أقسام وهى :

١ - خطوات هجومية :

أ - هجومية لقطعه المسافة .

ب - هجومية للزحام على الخصم .

ج- هجومية للضرب المباشر .

و - هجومية للضرب غير المباشر .

٢ - خطوات الانحرافات الجانبية :

أ - جانبية مباشرة .

ب- جانبية خلفية .

ج- جانبية متقدمة زاوية هجومية .

٣ - خطوات انسحابية :

أ - خلفى مباشر انزلاقى .

ب- خلفى بالخطو .

٤ - خطوات خداعية :

أ - لتغطية الهجوم .

ب- لتقصير المسافة .

ج- لتوسيع المسافة .

٥ - خطوات دائرية :

أ - للانحراف من الهجمات .

ب- لامتنصاع الهجوم .

إن فن استخدام الأقدام يساعد على تغطية المسافة وتوجيه ضربات مؤثرة وسريعة والهروب من الهجمات والاحتفاظ بالطاقة كاملة .

- إن التحرك بشدة وصلابة يؤدي إلى بطيء الحركة وعدم وجود قوة فى الضربات والإجهاد البدنى العصبى .

- دائماً يجب أن تكون أقدامك أسفل جسدك لمزيد من الاتزان والحركات الرشيقة المنتظمة .

فى التحرك على الأقدام وجوهر القتال .. قال بروس لى:

- إن فن الحركة على الأقدام هو أساس القتال فكلما كان تحركك بطيئاً كان قتالك بطيئاً وكلما كنت ثقیل الحركة كلما كنت متأخر الضرب .
وقال بروس لى أيضاً :

- إن المقاتل الجيد هو من يستطيع أن ينقل وزنه فى اتجاهات بعيدة عن الضربات الموجه له .

- إن المقاتل الجيد يجب أن يكون خفيف الجسد أثناء الحركة كالريشة عندما يقاتل كل أنماط المقاتلين .

- يجب أن تقاتل بثبات ونعومة ورشاقة فضلاً من أن تتقاذف كالكونجرو عالياً وتهدر جزءاً كبيراً من طاقتك .

أساسيات فن التحرك :

١ - التقدم (اكتساب أرض) ، والغرض منه :

أ - الاقتراب الكافى من الخصم للقيام بالهجوم عليه عندما يكون خارج متناول اللكم أو الركل .

ب - الاحتفاظ بثبات مسافة الأمان عندما يتقهقر الخصم .

ج - الحفاظ على مسافة هجومك بالحركة الانبساطية كلما كان خصمك يقوم بالتقهقر عند أي بادرة هجوم منك .

- يستخدم أيضاً أحياناً لإجبار الخصم على التقهقر وجعله غير متزن .

- يجب أن يكون التقدم سريعاً وسهلاً إنسيابياً فلا يكون هنا صعوداً أو هبوطاً فى الركبة مع ثبات الرأس والابتعاد عن الحركات المتوترة .

- كما يجب أن يكون التقدم بحذر مع مراقبة الخصم والاستعداد الفوري للدفاع ضد أي هجوم مفاجئ واختيار اللحظة النفسية المناسبة للهجوم على الخصم وجعله فى وضع لا يسمح له بالفرار أو الدفاع أو الهجوم المضاد .
- يجب أن يكون جسدك غير قابل للإصابة (بعيداً عن متناول خصمك) هناك طرق مختلفة لأداء التقدم .

١ - من وضعية الاحتراس قم بنقل القدم الأمامية خطوة واحدة للأمام مع نقل الوزن على القدم الخلفية والنزول بكعب القدم الأمامية أولاً ثم المشط وبعد ذلك يتم سحب القدم الخلفية بخطوة للأمام والنزول على المشط أولاً . بحيث يكون الوضع النهائي هو وضع الاحتراس الابتدائي . .

- تؤدى هذه الحركة من مفصل الركبة وليس من مفصل الحوض ويلاحظ عند نقل أي من القدمين أن تكون الواحدة تلو الأخرى كالعـد ١ / ٢ دون ابقاء أي جزء من القدم ملامساً للأخرى لتشابه تلك الحركة بحركة المشى فى تتابعها دون توتر .

٢- المزاوغة الأمامية المتقدمة :

يستخدم هذا النوع من التقدم إلى الخصم لكسب :

أ - أرض .

ب - وقت .

ج - تشتيت تركيز الخصم .

د - فقده لاتزانه .

وذلك عن طريق التمويه باليد قبل حركة القدم ويكون التحرك على رؤوس الأقدام كما فى الحال الأولى مع الحفاظ على شاعرية الخطو والحفاظ على توازن الجسد دائماً وعلى الوضعية الصحيحة فيجب أن تكون أقدامك منطبقة على الأرض عند الحركة بل يجب أن ترحف على رؤوس أقدامك كحركة (السير على الحبل) محافظ على كلا ركبتيك منحيتين قليلاً ومرنتين وحيث تكون القدم الأمامية ثابتة على الأرض ولا تنطبق عليها بقوة فيجب أن تكون خفيفة ومرفوعة

بشكل بديهي فى الحركات السريعة والانتقال المفاجئ لوزن الجسم والكعب الخلفى مرفوع أعلى قليلاً من نظيره فى القدم الأمامية .

ملحوظة :

- كن حريصاً على امتداد فن استخدامك للأقدام وعلى سرعتها واتزانك والخفة والبديهة فى الحركة كالمشى العادى والإنزلاق المرن السريع والثبات فى الحركة (لا تكن مهزوزاً أثناء أداء أي تقدم بقدمك حيث يجب أن تكون مترن الحركة مسيطراً تماماً على حركاتك وتقدمك» وبذلك يمكن مقابلة أي تكنيك موجهة إليك أثناء المرواغة .

- أن فن الضرب باللكم أو بالركل يعتمد أساساً على الحكم الصحيح على المسافة وتقدير المسافة الفاصلة وطول السلاح الضارب ودرجة امتداد الجسم به .

التقدم الحذر :

مثله مثل أي تقدم بالخطو للأمام من حيث الأغراض ولكنه يختلف فى كونه يعطى فرصة لإغلاق مسافة أكبر بشكل متابعى حذر حيث إنك فى هذا التقدم تكون الحركة على الأمشاط الأمامية والخلفية على هيئة زحف إلى الأمام بخفة وسلاسة وعلى رؤوس الأقدام خطوة تليها الخطوة على حسب المسافة المراد قطعها أو اكتسابها وتعتمد السرعة فيه على تقديرك الشخصى وعلى المسافة الفاصلة بينك وبين الخصم وعلى توقيت الخصم للهجوم لذلك يتم قطع المسافة بالزحف بسرعة مناسبة تجاه الخصم وعينيك ترقبه جيداً .

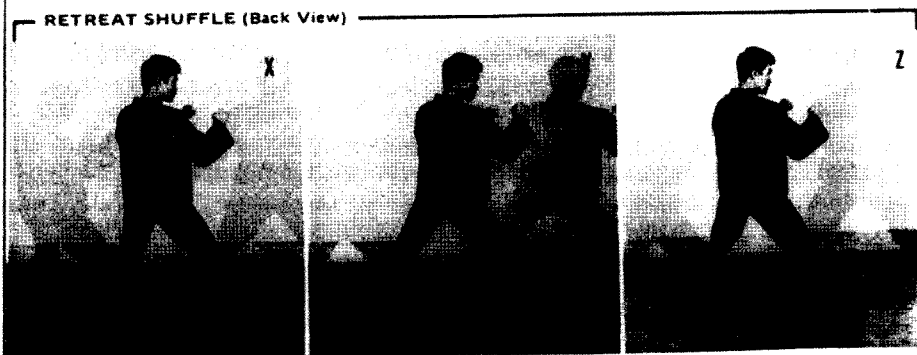
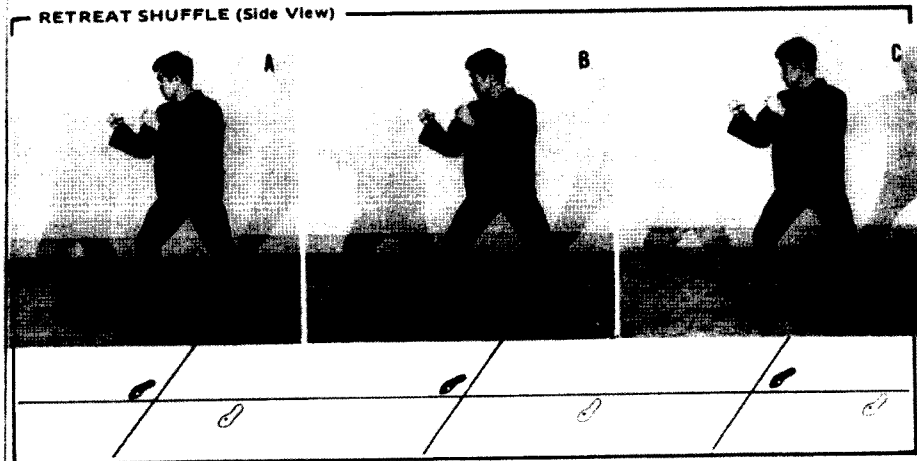
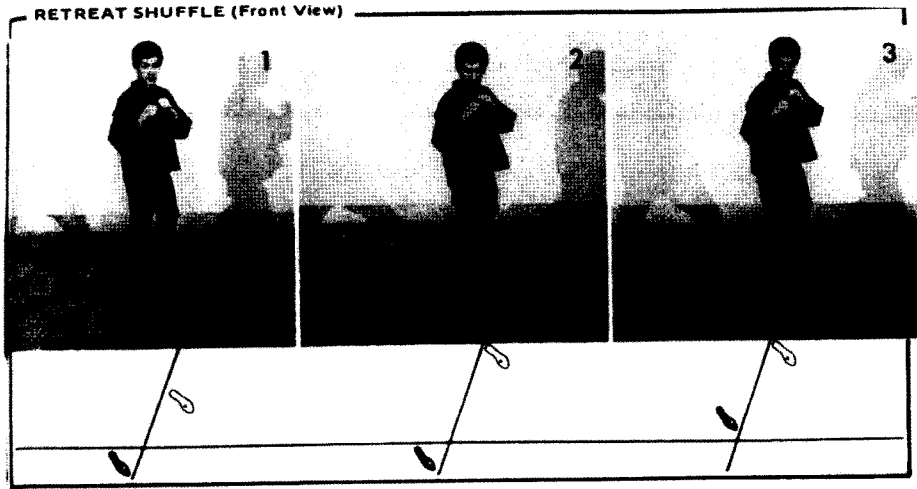
الوصف :

- من وضع الاحتراس يتم الزحف بالقدم الأمامية نصف خطوة للإمام على رؤوس الأقدام مع نقل الوزن إلى القدم الخلفية التى يرتفع كعبها .

- تتحرك القدم الخلفية مباشرة للأمام بعد تحرك الأمامية للوصول إلى الوضع الطبيعى للوقوف .

- ولقطع مسافة أكبر يتم تكرار ما سبق .

- والصور التالية توضع التقدم الحذر .



ملاحظات :

١ - الكعب الخلفى المرفوع يساعد على رد الفعل السريع للقدم الخلفية وأيضاً سرعة نقل الوزن إليها ومنها وأيضاً لإعطاء الضربات مزيداً من القوة والمساعدة على الضرب من أي زاوية وإلى أي اتجاه .

٢ - أن الوزن يكون متوزع بالتساوى على أقدامك ما عدا عندما تقوم بالتقدم بالقدم الأمامية حيث يتم نقل الوزن إلى القدم الخلفية .

٥ - التراجع (التقهقر وفقدان أرض) :

عكس التقدم والغرض منه الابتعاد عن متناول هجمات خصمك ويستخدم في الحالات الآتية :

أ - كطريقة دفاعية لإغرائه على التقدم للقيام بالهجوم أثناء تقدمك .

ب - لفتح المسافة بينكم إذا حاول الخصم إغلاقها .

ج - يعمل على امتصاص قوة وحماس هجمات خصمك ، بدون مجهود يذكر .

الطريقة :

يتم نقل القدم الخلفية من وضع الاحتراس بمسافة قدم واحدة للخلف والهبوط بالكعب أولاً لتستقر القدم وتنشأ الحركة من الركبة وليس من مفصل الحوض .

يتم نقل القدم الأمامية بنفس المسافة للخلف مع الحفاظ على طول قاعدة وضع الاحتراس (كأنك تنقل وضع الاحتراس بصورته كاملة سواء للأمام أو للخلف أي في التقدم أو التقهقر) .

ملاحظات :

- ١ - يتوقف اتباع وسرعة خطوات التقدم والتقهقر على حركات الخصم وسرعة تنقلاته أثناء المعركة وعلى حسب الغرض منها .
- ٢ - تتوقف سرعة التقدم على قوة الدفع الناتجة من القدم الخلفية وعلى سلاسة استجابة القدم الأمامية للخطو .
- ٣ - يتوقف سرعة التقدم على قوة الدفع الناتج من القدم الأمامية وعلى سلاسة استجابة القدم الخلفية للخطو .
- ٤ - يمكن أداء التقهقر الخلفى على الأمشاط بشاعرية وسلاسة كما فى التقدم الحذر مع اختلاف أن الانتقال يكون أولاً بالقدم الخلفية على رؤوس الأصابع نصف خطوة للخلف ثم يتبعها الأمامية وتكون الحركة بالزحف على رؤوس الأقدام بخفة وحذر .

ملحوظة :

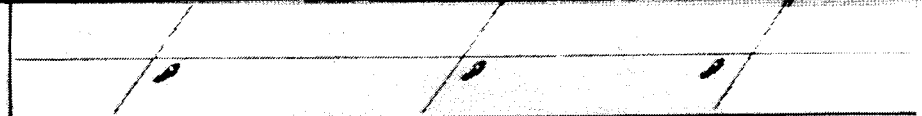
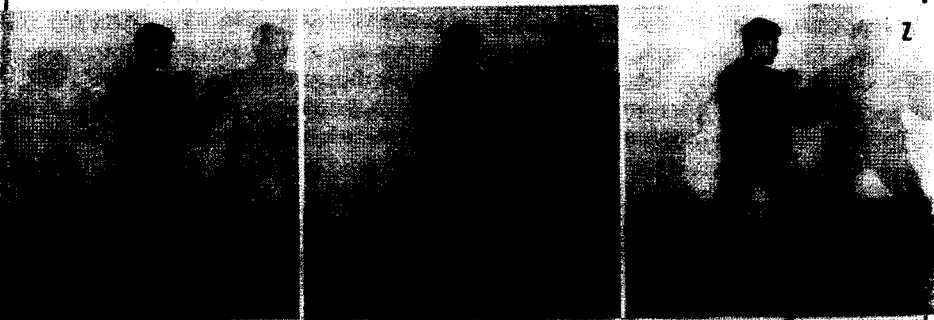
ويتم نقل الوزن إلى القدم الأمامية لجزء من الثانية ثم تتحرك القدم الخلفية وبعدها تتحرك الأمامية ويتوزع الوزن على القدمين .
والصور التالية توضح كيف يقوم (بروس لى) بأداء التقهقر الحذر .



RETREAT SHUFFLE (Side View)



RETREAT SHUFFLE (Back View)



المراوغة الخلفية :

هى عكس المراوغة الأمامية وتستخدم فى الآتى :

- أ - الحد من حماس هجوم الخصم .
- ب - تشتيت تركيزه أثناء هجومه .
- ج - إعطاء وقت كافى للرد على هجوم الخصم سواء أكان هجوماً مضاداً أو دفاعاً .
- د - فى بعض الأحيان تصيب هذه الحركة الخصم بفقدان اتزانه عن طريقه توقفه لبرمه من أثر المراوغة الخلفية المباغتة .

الطريقة :

- من وضع الاحتراس وعندما يقوم خصمك بالهجوم عليك قم ب :
- ١ - التلويح باليد الأمامية إلى الخارج كلسان الأفعى فى وجه الخصم للحد من تقدمه وتشتيت تركيزه .
 - ٢ - فى نفس لحظة التلويح باليد تقوم القدم الخلفية بالخطو إلى الخلف خطوة موسعة بذلك المسافة بين القدمين .
 - ٣ - تقوم القدم الأمامية بالرجوع خطوة للخلف لتتبع القدم الخلفية أثناء رجوع اليد الأمامية إلى نقطة انطلاقه .

ملاحظات :

- ١ - تتم هذه الحركة بجزء واحد لا على عدة أجزاء وذلك للبعد عن مجال الضرب .
- ٢ - التحرك بالقدم الخلفية إلى الخلف والتلويح باليد الأمامية للأمام تكون بحركة واحدة فى نفس اللحظة .

٣ - التحرك بالقدم الأمامية خلفاً والرجوع باليد الأمامية الممتدة إلى نقطة الانطلاق تكون بحركة واحدة في نفس اللحظة .

٤ - يجب مراعاة أن اليد الملوحة في وجه الخصم تكون ممتدة للشوشرة على تفكيره وإيهامه بأنك تهاجم بيدك عليه أثناء هجومه .

طرق أخرى للتقدم :

التحرك المتقدم السريع :

أن الغرض من استخدام ذلك النوع من التقدم هو .

١ - قطع مسافة طويلة في أقصر وقت .

٢ - إغلاق المسافة على خصم يتقهقر بسرعة إلى الخلف أثناء تحركة للخلف ومحاولته للهروب وفتح المسافة بينكم .

٣ - قطع المسافة على الخصم بسرعة أثناء هجومه السريع عليك ، ومقابله في منتصف المسافة .

ولقد كان بروس لى دائماً يقول :

«حاول أن تجهز على خصمك ولا تعطى له الفرصة للهجوم عليك فإن عليك دائماً أن تنهى هجومه قبل أن يبدؤه أو قبل أن يتمه» .

٤ - للهجوم السريع على الخصم أثناء المزاوغة الدائرية أو المزاوغة البسيطة عليه للوصول إلى النقطة التي انكشفت فيه من جراء تلك المزاوغات في أقصر وقت وبأسرع طريقة لقطع المسافة وخاصة إذا كانت طويلة .

وهناك طريقتان لأداء التحرك المتقدم السريع :

الطريقة الأولى :

يتم نقل القدم الخلفية إلى الأمام إلى موضع القدم الأمامية التي يجب أن تنتقل بسرعة إلى الأمام حتى لا تصطدم بالقدم الخلفية ، وعند تحرك القدم

الأمامية للأمام يجب أن يكون الجسد فى وضع الاحتراس ويمكن أداء تلك الطريقة بالزحف أو بالاندفاع الناتج من حركة القدم الخلفية المفاجئة .

الطريقة الثانية :

يتم الخطو بالقدم الأمامية خطوة إلى الأمام بعد ذلك تقوم القدم الخلفية بالخطو أماماً موضع القدم الأمامية الجديد وفى تلك اللحظة تقوم القدم الأمامية بالتحرك خطوة أخرى للأمام وذلك لمنع الاصطدام بالقدم الخلفية .

ملاحظات :

١ - الخطوة الابتدائية للقدم الأمامية عملت على :

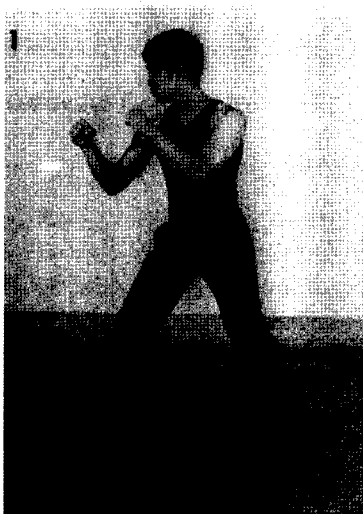
أ - تساعد على انتظام الجسد على الأقدام .

ب - تساعد على الاتزان .

ج - تعمل على قطع مسافة أكبر من نظيرتها فى الطريقة الأولى .

د - تمد التحرك بالقوة .

هـ - تعمل على عدم إرهاق القدم الخلفية بالتحرك الابتدائى الأمامى والصور التوضيحية التالية توضح كيفية أداء بروس لى للتحرك السريع .



طرق أخرى للإنسحاب

١ - الانسحاب السريع :

إن الانسحاب السريع هو تكتيك يستخدم لغرض الهروب الخلفى السريع من هجمات الخصم أو لفتح المسافة الفاصلة بينك وبين الخصم حين إغلاقه للمسافة بسرعة وفجأة .

إن الإنسحاب السريع هو عكس التحرك السريع حيث أنك تتحرك للخلف .
هناك طريقتان لأداء الانسحاب السريع .

الطريقة الأولى :

للحصول على أكبر مسافة للخلف ممكنة تتحرك القدم الخلفية للخلف بمسافة خطوة واحدة .

تقوم القدم الأمامية بالتقهقر للخلف .

وقبل أن تصطدم القدم الأمامية بالقدم الخلفية تتحرك القدم الخلفية للخلف وعندما تستقر القدم الخلفية يجب أن تكون فى وضع الاحتراس وذو اتزان جيد ويجب أن لا تكون أقدامك فى الوضعية النهائية للحركة ذو قاعدة عريضة (أي أن المسافة بين القدمين تكون واسعة) .

يجب أن تتم الحركة بسرعة وبسلاسة .

ملاحظة :

يمكن أداء الحركة على هيئة انزلاق خلفى ، حيث يتم إضافة القفز للحركة الانزلاقية للخلف .

الطريقة الثانية :

يتم تحرك القدم الأمامية للخلف بسرعة دون أخذ خطوة بالقدم الخلفية كحركة ابتدائية كما فى الطريقة الأولى .

تقوم القدم الخلفية بالتحرك إلى الخلف بسرعة لمنع الاصطدام بالقدم الأمامية .

عند تحرك القدم الخلفية إلى الخلف وعند الاستقرار يجب أن تكون في وضع الاحتراس وذو اتزان جيد ومسافة بين قدميك مناسبة .

ملاحظات :

- ١ - يجب أن تكون خفيفاً على قدميك .
 - ٢ - يجب أن تؤدي الحركة بسرعة تتناسب مع هجوم وخطوة الخصم وبمسافة تسمح لك بالخروج والهروب من ضربة الخصم وأيضاً بالهجوم عليه لحظة اكتمال هجومه .
 - ٣ - يجب أن تحافظ على كعبك الخلفى مرفوع .
 - ٤ - يجب أن تكون غير مشدود عضلياً .
 - ٥ - يكون التحرك على رؤوس الأقدام .
 - ٦ - يجب أن تكون خطواتك قصيرة وسريعة سواء كانت للأمام أو للخلف ما لم يكن هناك غرض استراتيجي التحرك للأمام أو للخلف .
 - ٧ - يجب الابتعاد عن الخطوات الطويلة المرجحية المهتزة التي تصيبك بعدم الإتزان .
- والصور التالية توضح طريقة بروس لى فى أداء الانسحاب الخلفى السريع .



الصور توضح انتقال قدم بروسلى الأمامية للخلفية وعندما تصل إلى القدم الخلفية تقوم القدم الخلفية بالرجوع والانسحاب إلى الخلف كما فى الطريقة الثانية .

والصور التالية توضح إضافة الحركة الانزلاقية للقدم المصحوبة بالقفز البسيط للخلف والذى يعتمد على الدفع الناتج من القدم الأمامية .



الاندفاع العميق

إن الاندفاع العميق هو أصعب تحرك للأقدام فى فن الجيت كون دو حيث أنه من الممكن أن تفقد اتزانك أثناء التحرك .

وأن الاندفاع العميق يعتمد على قوة الدفع الناتجة من :

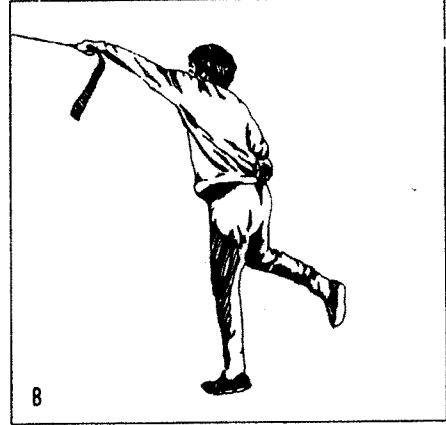
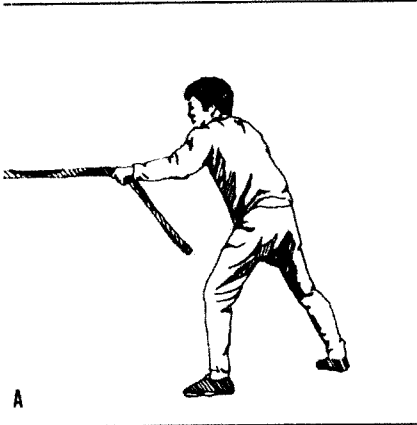
١ - الحركة الاندفاعية لليد الأمامية .

٢ - الدفع الناتج من القدم الخلفية .

٣ - الحركة الابتدائية للقدم للأمامية .

الوصف :

من وضع الاحتراس تحرك خطوة بقدمك الأمامية للأمام واندفاع يدك الأمامية للأمام وكأنك تمسك بـ حبل ثم قام شخص بجذبه بقوة وبسرعة تعمل تلك الحركة المتقدمة من يدك على .



١ - إرباك الخصم حيث ترتفع اليد فى وجه الخصم .

٢ - نقل وزنك بسرعة وبقوة للقدم الأمامية فتعطى قوة اللاندفاع وأيضاً سرعة للحركة الأمامية .

٣ - أن القدم الخلفية هى المسئولة عن سرعة التحرك وقوته حيث أنها بعدما ترتفع اليد الأمامية بقوة تقوم القدم الخلفية بالدفع معتمدة فى ذلك على الاتزان الناتج من الحركة المتقدمة للقدم الأمامية وبذلك يكون وزن الجسد بأكمله مرتكز على القدم الأمامية .

تقوم القدم الخلفية بالتحرك للأمام للاقتراب من القدم الأمامية التى تقوم بتحويل وزن الجسد المرتكز عليها فى هيئة ركلة جانبية تقوم القدم الأمامية باشتقاقها .

ويجب أن ينتظم الجسد ومن هنا تكون الركلة أقوى ما تكون حيث أنها تحمل وزن الجسد كله .

ملاحظات :

يمكن أن يتم الاختراق بالركلة الجانبية بالقفز وليس بالزحف حيث ترتفع القدم الخلفية أعلى من القدم الأمامية وعند ارتكاز القدم الخلفية أيضاً تكون قد أشتقت ضربتك الجانبية .

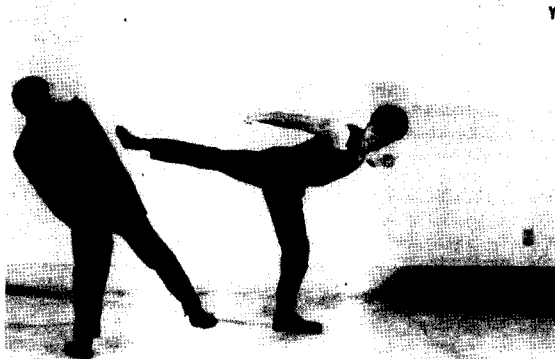
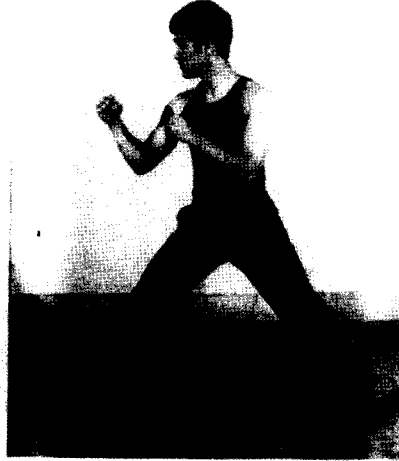
منظر توضيحي لبروس لي يوضح استخدامه

للاندفاع العميق مع القفز بالقدم الخلفية

1



2



فن الخطو الجانبي :

إن فن الخطو الجانبي هو فن التحرك المتأخر السريع أي أن عليك أن تتحرك متأخراً عن وقت انطلاق الضربة الموجه لك وليس التحرك مبكراً عن وقت انطلاق الضربة أو من لحظة انطلاقها .

مثال :

يجب عليك أن تنتظر خصمك وهو يضرب مثلاً لكمة مستقيمة يميني حتى تصبح اللكمة أقرب ما تكون إلى هدفها ويكون في تلك اللحظة وزن خصمك أصبح خلف اللكمة وفي تلك اللحظة تحرك بسرعة إلى أحد الجانبين بخطوة جانبية رشيقة تسمح للكمة الخصم باخطاء هدفها (وجهك) وتسمح لك بوضع لكمة مضادة لن تكون في مدى الإصابة ويصبح جسده ووجهه بفعل رمية لوزنه خلف لكمته التي أخطأت هدفها مكشوفين تماماً ويكون أي دفاع لخصمك في تلك اللحظة غير ذو قيمة .

إن فن الخطو الجانبي يحميك في كثير جداً من المواقف التي يكون فيها خصمك يزاحم عليك بضرباته أن تقلل من تلك الضربات والزحام عن طريق الخطو الجانبي .

وإن التحرك على إحدى الجانبين يمكن أن يكون خفيف وسريع وقصير المدى إلى الحد الذي يعمل فقط على جعل الجسد خارج مدى الهجوم .

إن لم يكن هناك خطة استراتيجية تكتيكية معينة عليك أن تكون خطواتك سريعة وصغيرة .

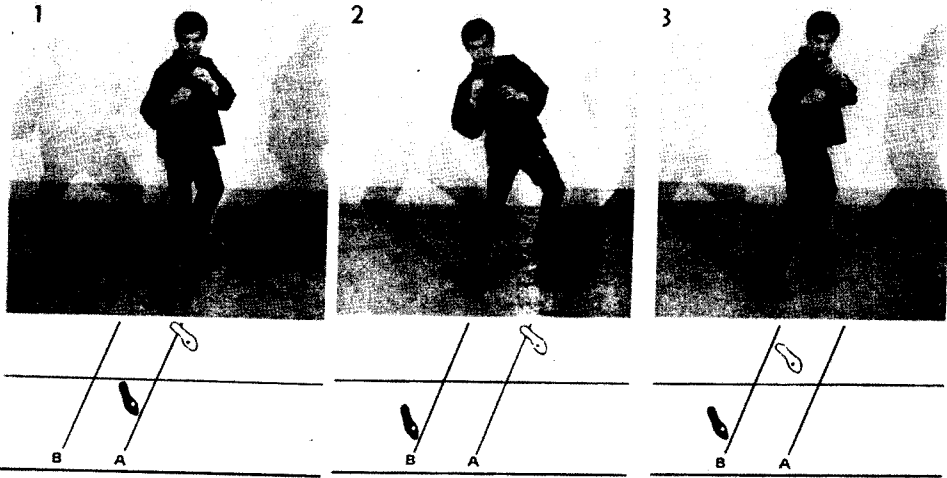
أن كل حركات اليد الدفاعية والتلويحية يجب أن تتواكب مع حركات الخصم والجسد وحركات الأقدام أثناء التحرك الجانبي .

ميكانيكية الخطو الجانبي :

١ - الخطو إلى اليمين (الاتجاه الأيمن من الجسد) .

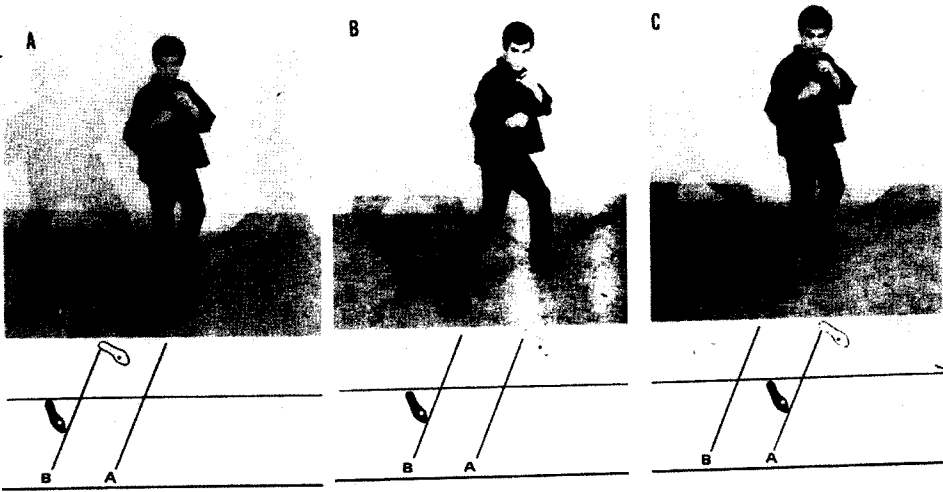
لكي تخطو إلى الاتجاه الأيمن عليك أن تحرك رأسك أولاً يليها جذعك إلى الاتجاه الأيمن ثم تقوم قدمك اليمنى بالخطو جانباً ناحية اليمين يليها في الحركة قدمك اليسرى التي تقوم بعدل توازنك الذي انتظم على قدمك اليمنى من جراء الخطو الأول بالقدم اليمنى تجاه اليمين وعندما تستقر قدمك اليسرى يجب أن تكون في وضعية الاحتراس .

يجب أن تكون رأسك وجذعك في البداية سريعة وإنسابية عند تحركها إلى اليمين وذلك لكي تبتعد برأسك وجسدك بعيداً عن مجال الهجوم وأيضاً إن حركة رأسك وجذعك الابتدائية تعمل على رض وزنك إلى الاتجاه الأيمن ومن ثم سهولة وسرعة الانتقال إلى هذا الاتجاه والصور التوضيحية التالية توضح كيف يستخدم بروس لى أقدامه في الخطو الجانبي جهة اليمين .



٢ - الانتقال والخطو إلى اليسار :

من وضع الاحتراس عليك أن ترمى برأسك أولاً ثم جذعك إلى اليسار ومن ثم تتبعها في الحركة قدمك اليسرى إلى جهة اليسار حيث يتم نقل وزن الجسد إلى القدم اليمنى المتقدمة ومن ثم تصبح القدم اليسرى خفيفة وسهلة الحركة حيث يتم تحريكها إلى جهة اليسار بخطوة جانبية سريعة ثم يتم توزيع وزن الجسد من تلقاء نفسه على القدمين وهنا يتم تحريك القدم اليمنى إلى جهة اليسار وعند انتهاء الانتقال يكون الجسد في وضعية الاحتراس والصور التوضيحية التالية توضح استخدام بروس لى لأقدامه في الخطو الجانبي جهة اليسار .



ملاحظات :

١ - عند الحركة ناحية اليمين تصعد اليمنى إلى الجانب الأيسر من الوجه وتنزل اليد اليسرى ليغلق الكوع الأيسر الضلوع طبيعياً بدون شد وتغلق راحة اليد اليسرى منطقة ما أسفل الحزام وعند الحركة إلى الجهة اليسرى تعمل اليدين بالعكس وبدون شد يعمل على عرقلة الحركة .

٢ - أن الخطو الجانبي إلى اليسار أسهل بكثير من الخطو إلى اليمين وأكثر اتزاناً.

٣ - عند القتال مع لاعب يقف قدمه اليمنى أماماً إن لم يكن هناك هدف تكتيكي بعينه فإن التحرك إلى الجهة اليسرى يكون مفيد وفعال جداً عند وضع هجوم مضاد للكمة المتقدمة اليمنى أما اللاعب الذى يقف وقفة يسرى يتم التحرك جهة اليمين لوضع هجوم مضاد للكمة المتقدمة اليسرى وبصفة عامة إن التحرك على الجانبين للدفاع يفضل أن يكون بعيداً عن اليد الخلفية التى من المحتمل أن يتم الهجوم بها بعد الهجوم باليد الأمامية وكتابع حركى فى الهجوم أما بالنسبة للخطو الجانبي فى الهجوم بصفة عامة يتم التحرك عكس اليد الخلفية أيضاً كما سبق وذلك الاستشعار عن بعد لمعرفة طريقة الخصم الهجومية والدفاعية.

٤ - أن التحرك إلى الجانبين بصفة عامة إن لم يكن هناك هدف تكتيكي معين يتم بالقدم التى تتحرك إلى نفس الجانب حيث أنه بكلمات أخرى يتم التحرك جهة اليمين بالخطو أولاً بالقدم اليمنى تليها اليسرى ويتم التحرك جهة اليسار بالقدم اليسرى أولاً تليها القدم اليمنى.

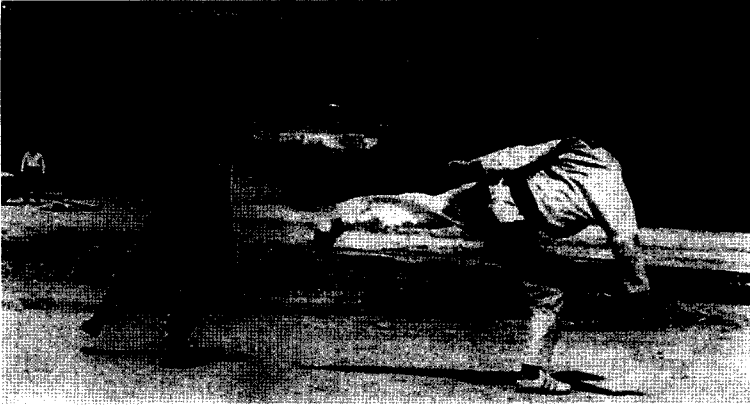
تطبيقات

على استخدام الأقدام فى التحرك كأسلوب دفاعى

١ - التحرك الخلفى السريع :

يمكن التحرك إلى الخلف بسرعة بعيداً عن الضربة الموجه لك حيث يتم امتصاص طاقة الخصم الهجومية بدون مجهود يذكر وبنفس الوقت لا يكون التقهقر الخلفى كبير بحيث تتسع المسافة بينك وبين خصمك مما لا يتيح لك فرصة الهجوم عليه بعد انهائه لهجومه ولا أن يكون التحرك أسرع من هجوم الخصم فتفقد ميزة مفاجئته بالحركة السريعة للخلف يليها الهجوم السريع عليه .

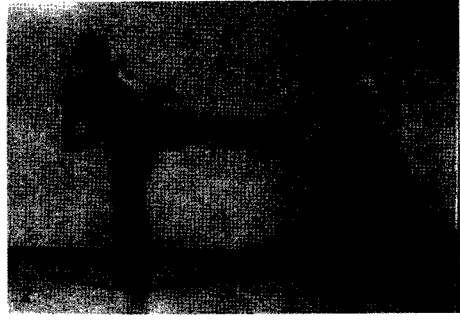
إن التحرك للخلف يمكن أن يتم بدون استخدامك ليديك فى الدفاع كما فى الصور التوضيحية حيث يتعد بروس لى بسرعة عن ركلة خصمه بدون استخدام يده فى الدفاع ونلاحظ فى الصورة الحركة الرشيقة لأقدام بروس لى وأيضاً القفز البسيط الخلفى للقدم اليسرى أثناء الحركة مما تساعد على سرعة ورشاقة الحركة .



ويمكن استخدام اليد فى الدفاع الخلفى لدفع قدم الخصم بعيداً عن جسدك وأيضاً لعرقلة أى هجوم متتالى من جهة الخصم، حيث تعمل يدك المدافعة على دفع قدمه الضاربة بعيداً عن الخط الهجومى أثناء تقهقرك للخلف، مما يعمل على عرقلة أى هجوم آخر فى نفس الخط .

والصور التوضيحية التالية توضح استخدام بروس لى ليدته فى الدفاع أثناء تحرك للخلف .





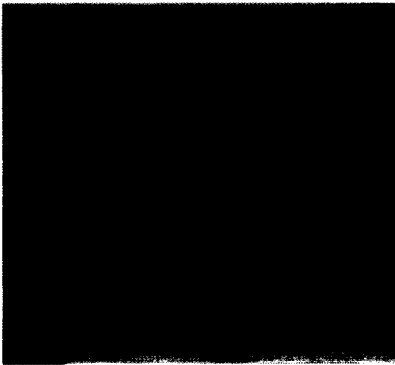
استخدام التراجع الخلفى فى الهجوم المضاد :

إن فى فن الجيت كون دو عدة اعتبارات مهمة أثناء المعركة من أهمها أن الخصم الذى يهاجم وعند إتمام هجومه وارتقاء وزنه بشكل طبيعى من أو بشكل تكتيكى تجاهك يصبح غير قادر على الدفاع عن نفسه ضد أي ضربة موجه له خاصة وأن وزنه لم يتوزع بشكل صحيح على أقدامه ومن ثم يصبح غير متزن وغير قادر على وضع هجوم سليم أو دفاع قوى وسريع وفعال ضد الضربة الموجه له عقب انتهاء هجومه حيث قال بروس لى :

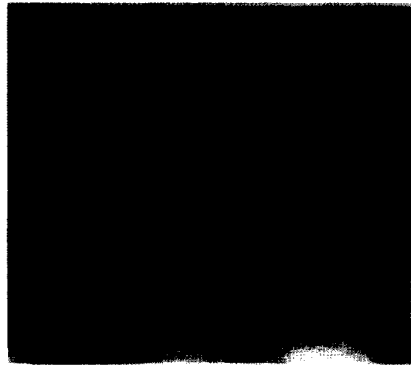
« عليك أن تهاجم خصمك فور إنجائه لهجومه حيث أنه فى تلك اللحظة لا يمتلك الوقت الكافى للدفاع» .

وإليك بعض التكتيكات المستخدمة فى هذا الشأن .

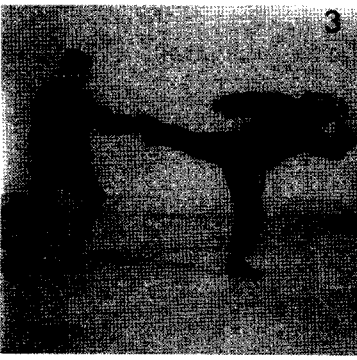
١ - التراجع ثم الهجوم باليد .



عند اندفاع الخصم عليه يقوم بروس لى بسحب قدمه الخلفية خطوة إلى الخلف .



يقوم بروس لى بالتفاعل مع تمويه يد الخصم أثناء هجومه عليه بنقل وزنه للقدم الأمامية استعداداً للتحرك للخلف .



وحالاً عندما ينهى الخصم هجمته ويكون وزنه قد ارتقى إلى الأمام بفعل الدفع الناتج من يد بروس لى المدافعة الأمامية لقدم الخصم المهاجمة يقوم بروس لى بالخطو للأمام بقدمه اليمنى ويكون الدفع فى تلك اللحظة تابع من القدم الخلفية التى تعتمد سرعة الحركة والانقضاض فى ذلك التكنيك على قوة وسرعة الدفع الناتج من تلك القدم وفى تلك اللحظة يكون الخصم بفعل فقدته لالتزانه وتوقيته غير قادر على الهجوم المتتالى أو الدفاع ضد أي هجمه حيث أنه يحتاج إلى بعض الوقت ولو لعدة ثوانى لكي يعدل من وضعيته اترانه .

وعندما يضرب الخصم بقدمه يسحب بروس لى قدمه اليمنى خطوة إلى الخلف بعيداً عن مدى الضربة ليبعد جسده عن الضربة الموجه له ونلاحظ يد بروس لى المتقدمة التى تعمل على دفع قدم الخصم المهاجمة إلى أسفل ونلاحظ أيضاً قدم بروس لى الأمامية التى تقف على الأمشاط استعداداً للانقضاض من جديد، حيث يكون الوزن فى تلك اللحظة على القدم الخلفية التى تكون محور الدفع والارتكاز .



يقوم بروس لى بحجز يد الخصم اليمنى الأمامية بيده اليسرى لمنع أي هجوم بها ويضرب بروس لى لكمة قبضة خلفية فى وجه الخصم ونلاحظ قدم بروس لى الأمامية اليمنى التى أصبحت داخل جسد الخصم للحد من استعماله لقدمه بأى ركلة .

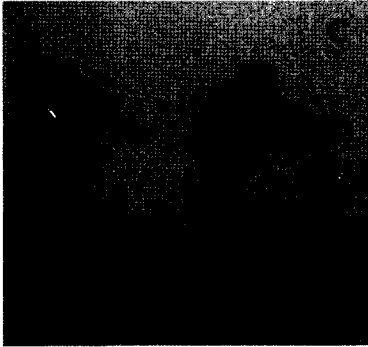
٢ - استخدام الانسحاب السريع مع الضرب بالقدم :



يقوم الخصم برفع يده للتمويه لتغطية
اندفاعه وهجومه .

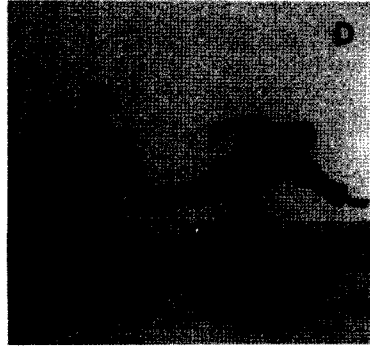


يحتفظ بروس لى بمسافة الأمان بينه وبين
خصمه .

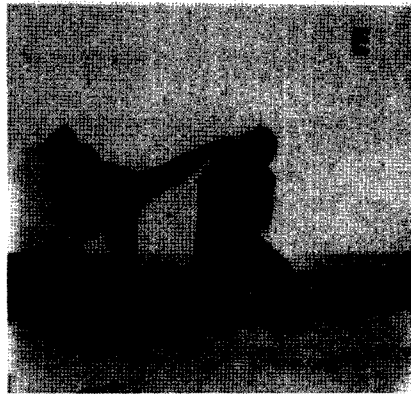


يقوم بروس لى بأداء الانسحاب السريع
الخلفى مع قفزة بسيطة قصيرة للخلف
لضمان السرعة وخفة الحركة مع دفع قدم
الخصم الضاربة لأسفل لضمان عدم
إمكانية مع الضرب من جديد وفقدته لآثرانه
ونلاحظ أن كلا الأقدام لدى بروس لى
تقف على الأرض بخلع بخفة واستعداده
للتهجوم من جديد على الخصم .
ملحوظة :

لا يتم هذا التحرك جزء جزء كما هو
موضح بالصور ولكن يتم كجزء واحد
عملية فعال مترابط انسيابى أثناء الانزلاق
إلى الخلف .



يقوم الخصم بأداء تحرك سريع (تقدم سريع)
ويشتق ضربة جانبية ويقوم بروس لى برمي
وزنه على القدم الخلفية استعداداً لسحب
القدم الأمامية للخلف ليتعد بجسده عن
مجال الضربة الموجة له مع رفع يده الأمامية
فى مستوى الوجه ليربك خصمه ويحد من
هجومه لاغطاء إيجاء بأنه سيهاجم بيده
المتقدمة .



يقوم بروس لى بالهجوم بقدمه بضربة جانبية فى الوجه لحظة نزول قدم الخصم المهاجمة أرضاً وفقده لإثراته وانكشاف جزء كبير من جسده مثل قدمه المتقدمة التى تكون بديهيًا معرضة للكسر والضرب جانب جسده ومنطقته الكلى اليمنى وجهة وهو ما استغله بروس لى فى الضرب .

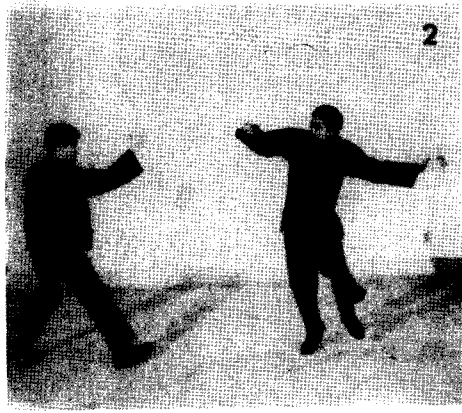
استخدام الخطو الجانبى فى الهجوم والهجوم المضاد. الخطو جهة اليسار :

إذا كانت الضربة الموجهة لك تأتى إلى داخل الجسد أي من جهة اليسار فإن التحرك الجانبى إلى جهة اليسار يجب أن يكون مسبقاً بعد تحرك قدمك اليمنى المتقدمة للخلف لضمان الابتعاد الكافى عن هجمات خصمك قبل الخطو جهة اليسار الذى تكون بديهيًا فى اتجاه الضرب وليس عكسها فيكون الجسد عرضه للإصابة بالهجمة منه إذا كان الخطو الجانبى مسبقاً بسحب القدم اليمنى إلى الخلف بجانب القدم اليسرى .



يقف كلا من بروس لى وخصمه فى وضعية الاحتراس ويحافظ فيها بروس على مسافة الأمان بينه وبين خصمه .

ويكون ما سبق أيضاً صحيح إذا كانت هجمات الخصم تعتمد على الاندفاعات العميقة بقوة وسرعة وذات اختراق داخلى تجاهك بعمق . . وإليك تكتيك عملى للخطو جهة اليسار :



يقوم الخصم بأداء اندفاع عميق بضربة قدم تجاه بروس لى الذى يرفع يده الأمامية المتقدمة تجاه الخصم للحد من هجومه وأيضاً يعمل على رص وزن جسده إلى القدم الخلفية استعداداً لسحب قدمه الأمامية للخلف للحفاظ على مسافة الأمان الفاصلة والتي تتيح له الخطر الجانبى بأمان.



و حالاً وعندما يندفع الخصم فى الهواء تكون قدم بروس لى الأمامية قد سحبت للخلف وأعطت له الفرصة لكي ينقل قدمه اليسرى جانباً جهة اليسار وهو لا يزال يرفع يده الأمامية استعداداً لدفع قدم الخصم بعيداً عن جسده إذا اقتربت أكثر من اللازم منه أو تحسباً من كونه لم ينزلق جانباً بالسرعة الكافية فيقوم بدفع قدم الخصم بيده قبل أن تصيب جسده.



وعندما يهبط الخصم أرضاً ويكون قد اشتق بركلته الجانبية يكون بروس لى فى الجهة اليسرى عند طريق سحب قدمه اليمنى جهة اليسار لتتبع اليسرى جانباً وتناهى بجسمه بعيداً عن الهجوم ونلاحظ يد بروس لى اليسرى التى تقوم بمسك يد الخصم اليمنى خجزها والسيطرة على جسده.



وعندما تستقر قدم الخصم أرضاً يضع بروس لى قدمه اليمنى داخل قدم الخصم وخلف قدمه المتقدمة وهو ممسك بيده اليمنى من الخلف بيساره.



يعمل بروس لى على القضاء على
الخصم بضربة فى وجهه يمينه وهو ما يزال
محتفظاً بخصمه أرضاً وممسكاً بيده ومسيطرأ
عليه أرضاً.



يقوم بروس لى بجذب الخصم أرضاً
معتمداً على يمين الخصم المسكة بيساره
وعلى قدمه الموضوعة داخل أقدام الخصم
وخلف قدمه المتقدمة وعلى توازن الخصم
الذى فقد من جراء التحرك الجانبى الذى
جعل الخصم يرمى بوزنه خلف ضربته فى
الهواء.

الخطو الجانبى جهة اليمين :

إن الخطو الجانبى جهة اليمين يكشف منتصف الجسد للخصم خاصة إذا
هاجم الخصم بقدمه أو يده اليمنى .
يتم استخدام الخطو الجانبى جهة اليمين لتفادي الضربات باستخدام يده
للدفاع أو بدون استخدام يده .

الخطو الجانبى جهة اليمين بدون استخدام اليد فى الدفاع :

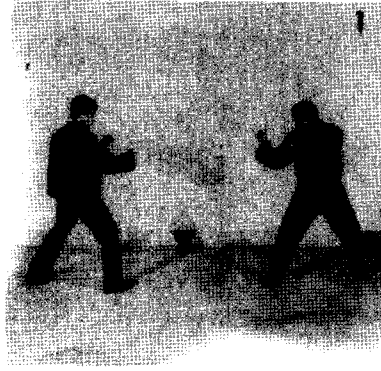


عندما يقوم الخصم بالاندفاع تجاه بروس لى يقوم بروس لى بنقل وزنه على القدم الخلفية ويقوم بسحب القدم الأمامية للخلف لكي يقوم بتوسيع مسافة الأمان التي قام الخصم بتضييقها من جراء اندفاعه الأمامي عليه.

ملحوظة : أن السحب الخلفي للقدم الأمامية هو العامل الوحيد الذي يعتمد عليه بروس لى فى عدم استعمال يده فى الدفاع.



يقوم بروس لى بسحب قدمه اليسرى جانباً إلى اليمين وخلف قدمه اليمنى يصبح بعيداً عن الضربة الموجهة له ويكون فى منتصف جسد الخصم الداخلى الذى يكون فى مراحل إنهاء هجومه ويكون غير متزن وغير قادر على الدفاع عن جسده.



يقتف كلاً من بروس لى وخصمه فى مواجهة بعضها البعض ويحافظ بروس لى على مسافة الأمان بينهما.



و حالاً وعندما يضرب الخصم بروس لى يقوم بروس لى بسحب قدمه اليمنى جهة اليمين ليتبعد بجسده عن هجمة الخصم ونلاحظ أن بروس لى يعتمد على يده فى دفع الهجوم عن جسده ولكن اعتمد على حركة أقدامه للابتعاد عن الهجوم.

يقوم بروس لى بإرسال ضربة
جانبية بقدمه فى جسد خصمه وفى
المنتصف .

ملحوظة : يجب أن يكون التحرك
سلس وانسيابى وذو ترابط حركى واحد
متتابع وبديهي لا أن يكون التحرك على
أجزاء خطوة بخطوة جهة اليمين .



الخطو الجانبى جهة اليمين واستخدام اليد فى الدفاع :



عندما يقوم الخصم بالهجوم على
بروس لى يقوم بروس لى بنقل وزنه على
القدم الخلفية ويرفع يده الأمامية فى مواجهة
الخصم لإرباكه ولتأمين الخطو الجانبى .



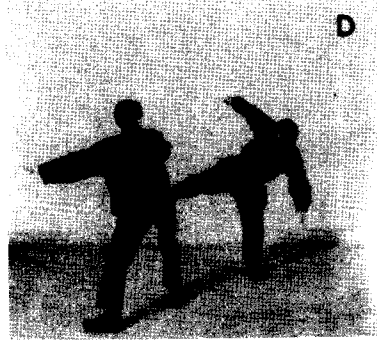
يقف كلا من بروس لى وخصمه
فى مواجهة بعضها البعض ويحافظ
بروس لى على مسافة الأمان بينهما .

حالا وعندما يشتق الخصم ركلته الجانبية يخطو بروس لى بقدمه اليمنى جهة اليمين ويعتمد على يده المتقدمة اليمنى لدفع ركلة الخصم بعيداً عن جسده أثناء الخطو.



ملحوظة : عدم سحب القدم اليمنى المتقدمة إلى الخلف كخطوة ابتدائية هو العامل الذى جعل استخدام اليد فى دفع الركلة عن الجسد شىء أساسى لمنع التصادم مع الضربة.

٢ - إن استخدام اليد فى دفع ركلة الخصم هو شىء أساسى فى فقد الخصم لاتزانده ولتوقيت هجومه التالى.



وعند نزول قدم الخصم أرضاً يكون بروس لى قد وضع قدمه بركلة جانبية فى وجه الخصم المكشوف والغير قادر على الدفاع ضد الركلة الموجه له.

عندما يقوم بروس لى بدفع قدم الخصم وحالا مع ابتعاد الركلة عن جسده يكون قد سحب قدمه اليسرى جانباً وخلف القدم اليمنى ويكون فى منتصف جسد الخصم ويكشف العديد من المناطق الخطرة مثل الساق ومنطقة ما أسفل الحزام والجسد والرأس.

استخدام الخطو الجانبي ضد اللكمات المستقيمة:

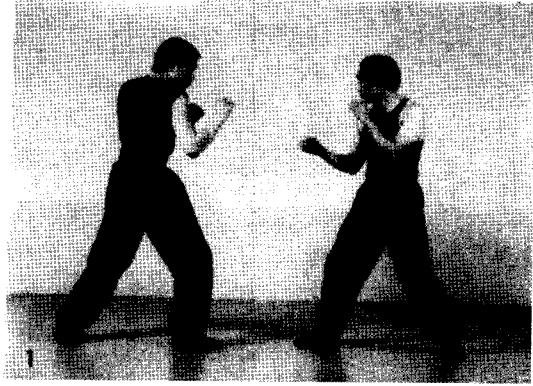
يتم التحرك إلى خارج اللكمة وليس إلى داخلها للابتعاد عن اليد الخلفية التي من الممكن أن يتم الضرب بها بعد اللكمة الأولى .

تكون الحركة بالرأس أولاً ثم الجذع ثم القدم .

التحرك إلى اليسار ضد اللكمة اليمنى المستقيمة المتقدمة .

١ - الخصمان متواجهان

بعضهما البعض والمسافة بينهما
هى مسافة اللكم المتوسطة .



٢ - يقوم الخصم بإرسال لكمة

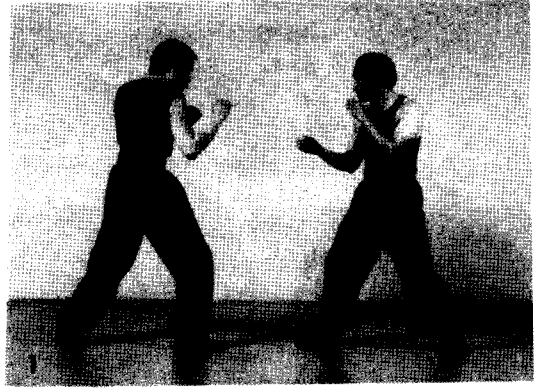
مستقيمة يسرى إلى الوجه .

يتم التحرك جهة اليمين بالرأس
أولاً ثم الجذع يليها القدم الامامية
اليمنى فى تتابع حركى بديهى سلس
بدون تجزئة الخطوات، بل يجب أن
تكون فى تتابع وكذلك التحرك جهة
اليسار ويكون الخصم عرضه لوضع
لكمة يسرى فى وجهه أو لكمة خطافية
يمنى فى وجهه أو صاعدة قاطعة باليمنى
أو باليسرى فى منطقة الجذع أو صاعدة
يسرى فى وجهه .



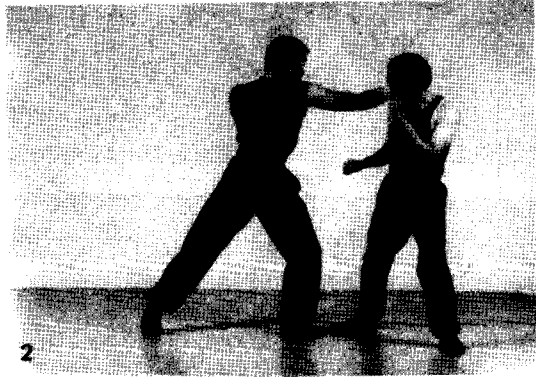
٢ - التحرك جهة اليمين ضد اللكمة المستقيمة اليسرى الخلفية .

١ - الخصمان متوجهان والمسافة الفاصلة بينهما هي المسافة المتوسطة للكم .



٢ - يقوم الخصم بإرسال لكمة مستقيمة يمينى إلى الوجه مع الخطو للأمام لإغلاق المسافة .

فيتم التحرك بالرأس جهة اليسار وبعيداً عن اليد الخلفية يليها الجزع والقدم اليسرى ويكون الخصم عرضه لوضع لكمة باليد اليمنى فى وجهه بعد اكتمال ضربته .



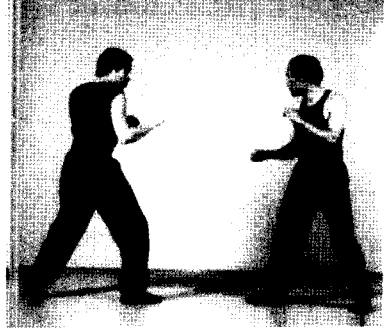
تطبيقات على فن استخدام الأقدام

فى الهجوم

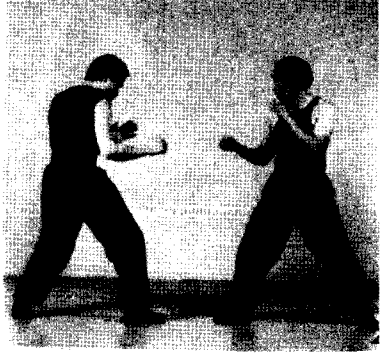
استخدام التحرك السريع فى الهجوم (التقدم السريع) :

إن التقدم السريع يسمح لك بقطع مسافة الهجوم بسرعة ولاشتقاق ركلة أو لكمة إذا كان الخصم يقع خارج مسافة اللكم المتوسطة .

١ - الخصمان متواجهان
ومسافة اللكم المسافة البعيدة .



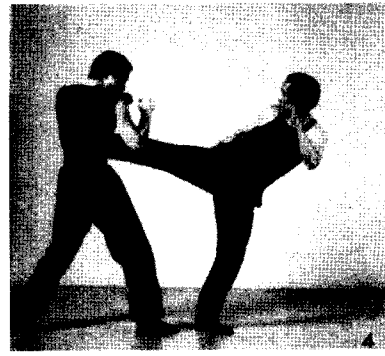
٢ - يتم التحرك بالقدم
اليمنى خطوة للأمام لقطع نصف
المسافة .



٣ - بعد تحرك القدم الأمامية
يتم تحرك القدم الخلفية خطوة
للأمام ويكون الجسد فى حركة
انزلاقية فى الهواء .



٤ - وقبل أن تصطدم القدم الخلفية
بالقدم الأمامية يتم اشتقاق ركلة إلى جسد
الخصم وفى النقطة المكشوفة فيه .



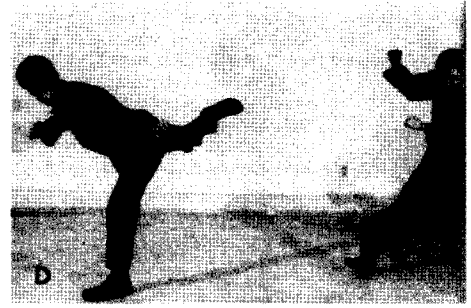
استخدام الاندفاع العميق فى الهجوم :

إن اشتقاق الركلة الجانبية بعد الاندفاع العميق فى الجيت كون دو يعتبر من
أقوى الاشتقاقات ومن أقوى الضربات التى من الصعب صدها أو الهروب منها
كما أن لها تأثير تدميرى عالى جداً على الخصم وهنا نجد بروس لى



يقف فى مواجهة الخصم محافظاً على
مسافة الأمان .

يقوم بروس لى برفع يده ويندفع
بجسده تجاه الخصم وهو ينزلق فى الهواء
تجاه الخصم ويرمى بوزنه كله تجاه الخصم



يقوم بروس لى باشتاق ركلة جانبية
فى جنح الخصم ويرمى بوزنه بقوة فى قدمه
التي تقوم بالضرب فى الخصم الذى لا
يحتمل الضربة التي تقوم بدفعه وانقلعه من
مكانه بقوة .

وحالاً عندما يطيح بالخصم يعمل
بروس لى على سحب قدمه الضاربة تجاه
جسده من جديد

التدريبات فى استخدام الأقدام :

1 - Shipping rope and Foot work .

١ - التدريب على القفز بالحبل يعتبر من أفضل التدريبات على تعلم فن
استخدام الأقدام فى الخطو وأيضاً على زيادة المهارة فيه واتقانه .

إن التدريب على القفز بالحبل لا يعطى فقط القوة لعضلات الأقدام والرشاقة
العامة وضبط القوام ولكن يساعد أيضاً على جعل حركة الأقدام سهلة وطبيعية .

أن عليك أن تقفز على رؤوس أقدامك بخفة وبدون ثنى الركبتين أو القفز
العالى حيث أن الغرض من القفز هو جعل حركة الانتقال على الأمشاط طبيعية
وسهلة فلا يجب أن تعتمد على ثنى الركبتين فى القفز أو أن تقفز عالياً وعليك أن
تغير من نمط أقدامك فى القفز بالحبل من قدم واحدة إلى الأخرى ثم بسحب
القدمين وراء بعضهم البعض الواحدة تلو الأخرى والقفز على الجانبين ثم القفز
أماماً ثم وراءاً ثم عليك أن تعدل من طرق قفزك بالحبل ومحاولة مشابقتها
للحركة أثناء المعركة عن طريق التحرك بخطو الملعب أثناء قفزك بالحبل .

عليك أن تقفز الحبل فى البداية ٣ دقائق متتالية ثم تقوم براحة لمدة دقيقة وتعاود الكرة ثلاث مرات إلى أن تستطيع أن تقفز ١٥ دقيقة متواصلة وهو ما يساوى خمسة جولات ملاكمة وبهذا تعمل على تقوية عضلات الساقين وتعطى لجسدك رشاقة عالية فى الحركة وكذلك قوة لعضلات القلب وأيضاً الرئتين واللياقة العامة .

٢ - ملاكمة الظل الهوائية :

إن ملاكمة الظل هى ملاكمة وهمية يقوم فيها اللاعب بملاكمة الهواء باعتبار أنه يواجه خصماً حقيقياً ويعطى لعقله كل التصورات التى تتيح له أن يلاكم وكأنه يواجه شخصاً فعلياً ومن ثم تقوم بالدخول والخروج إلى خصمك الوهمى وتعمل على الهروب الجانبى فيه والمراوغة بأقدامك تجاهه والانقضاض عليه والفرار الخلفى منه ثم معاودة الانقضاض من جديد فهذا سوف ينهض بمستواك القتالى ولقد قال بروس لى فى هذا الشأن : « إن لم تقاتل دائماً وتلاكم خصمك فى خيالك وبحركات فعلية أثناء تدريبك بملاكمة الظل فأنت لن ترتفع بمستواك مهما ازادت عدد ساعات تدريبك .

التدريب على الهروب الجانبى باستخدام العصا :

حيث كان بروس لى يجعل زميله فى التدريب يلقي له بعضاً طويله فى اتجاه وجهه وكان بروس لى يعمل على الهروب الجانبى منها كما فى الصور التوضيحية .



الخطو السريع.

ضع أمامك لوح أو مقعداً أو شيء يكون في مستوى ركبتيك ثم اعمل على التبديل عليه بأقدامك الواحدة تلو الأخرى بالقفز حيث تكون الحركة منبعها مفصل الحوض، حيث تواجه المقعد بجسدك وأنت تضعه أمامك ثم تضع عليه قدمك اليمنى، ثم تقوم بالارتفاع بجسدك واضعاً قدمك اليسرى وساحباً قدمك اليمنى من على المقعد، ثم ترتفع بجسدك واضعاً قدمك اليمنى فور وصولها للأرض وساحباً قدمك اليسرى لتهبط بها على الأرض وتستمر بتلك الحركة ٣ دقائق إلى أن تصل إلى ٩ دقائق.

٥ - التدريب السلبي بدون شريك.

عليك أن تؤدي جميع الخطوات الخاصة بفن استخدام الأقدام في مساحة مناسبة من الأرض بمفردك لاتقانها وأدائها بدقة عدة مرات وبسرعة.

٦ - التدريب الإيجابي مع الشريك.

حيث أن شريكك في التدريب يقوم بالتقدم عليك فتقوم أنت بالتقهقر، ثم يقوم زميلك بالهجوم عليك فتقوم أنت بالخروج على أحد الجانبين أو التقهقر إلى الخلف أو الدوران حول زميلك وهكذا لإعطاء شكل القتال الحقيقي.