



الفصل الثالث

الدفاع بالطرق الكلاسيكية والدفاع بالجيت . كون . دو على طريقة بروس لى

اعتبارات تمهيدية :

دائماً ضد الخصم الخبير والمحنك يجب على الفرد أن يغير دائماً من أسلوب دفاعاته وتكتيكاته الدفاعية ودائماً يعمل على الحفاظ على جعل خصمه مرتبك من أسلوبه الدفاعي ودائماً يجب على الفرد أن يجعل خصمه يخمن أي من الطرق الدفاعية سوف يتم اعتراض هجماته بها وبهذه الطريقة سوف يعطي خصمه قدر لا بأس به من التردد والتأخير في حمايته مما يتيح الفرصة لوضع دفاعات جيدة ضد هجمات الخصم وأيضاً الفرصة والقدرة على وضع هجوم مضاد ناجح .

الدفاع البسيط :

إن التحرك الدفاعي الغير مضبط والغير جيد يؤدي إلى حركة واسعة المدى بالذراع وإلى فشل الدفاع في اللحاق بالهجمة وأيضاً في إغلاقه للجسد وكشف خطوط عريضة منه أثناء حركة الذراع الدفاعية الواسعة .

الدفاع المباشر :

هو الدفاع الذى يسير مباشرة إلى الهدف وأيضاً يعطى قدره على الهجوم المضاد ويضع الجسد فى وضعية مثالية للدفاع من جديد أو لهجوم خاطف ولا يعمل على كشف الجسد وتكون حركة الذراع فيه من البداية إلى النهاية حركة منزلة صغيرة وكافية لإخراج اللكمة الموجه عن مداها .

الدفاع المثالى :

هو الدفاع الذى يتم من وضعية الاحتراس ولا يحتاج إلى أخذ أي وضعية معينة للجسد بل يتم من أي وضعية يكون فيها الجسد ولا يفقد اللاعب توازنه أثناء الدفاع ويغطى الجسد الموقع المثالى لوضع ضربة مضادة وتلافى حدوث هجوم جديد على نقطة تكون قد انكشفت من جراء الدفاع .

الدفاع المفرد: (وقت الضرب المفرد)

هو الدفاع والضرب باليد الأخرى كهجوم مضاد بنفس الوقت .

الدفاع المزدوج: (وقت الضرب المزدوج)

هو الدفاع أولاً، ثم الضرب يلي الدفاع مباشرة كهجوم مضاد ملاحق للإغلاق .

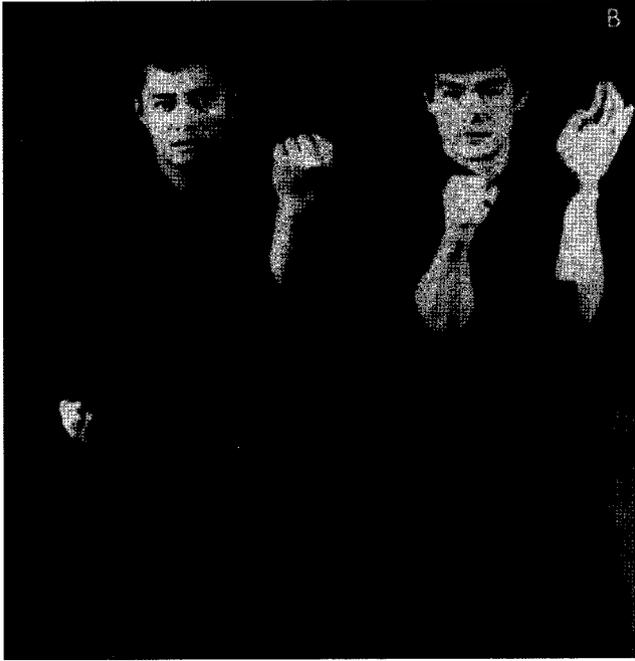
الدفاع المتراكب أو المعقد:

الدفاع ١٦/٣٠٥٦ هو الدفاع بيد واحدة أو باليدان فى اتجاهات مختلفة لإغلاق الأربعة أركان ضد مجموعة من اللكمات الموجة للوجه والجسد .

أما الدفاع المتراكب أو المعقد هو الدفاع باليدان ضد هجمة أو لكمة واحدة بشكل تتباعى ، حيث تعمل يد على إغلاق اللكمة ثم تقوم الأخرى بحجز الذراع الضارب للكلمة وإزاحته من الطريق لفتح مجال لليد المدافعة الأولى لوضع هجوم مضاد (سوف يتم شرح ذلك بالتفصيل وبصور توضيحية فى أجزاء قادمة .

الدفاعات الكلاسيكية والدفاع بطريقة بروس لى:

إن الدفاع بالطرق الكلاسيكية كما فى الكاراتية تكون اليدان على الخصر وفوق الفخذين ، ثم يتم التحرك بإحدى اليدين لإغلاق اللكمة كاشفاً جزء كبيراً من الجسد معرضاً للضرب بهجوم جديد ولا يضع الجسد فى وضع يسمح بوضع هجوم مضاد كما فى المنظر التوضيحي ، حيث نجد أن الدفاع لإغلاق الربع الداخلى العلوى باليد اليسرى بالطرق الكلاسيكية يعمل على فتح جزء كبير من الجسد ، ولكن على طريقة بروس لى نجد إغلاقه الجيد للربع العلوى الداخلى وأيضاً عدم كشفه لجسده أثناء الدفاع كما فى الشكل الآتى :



مما نجد أنه بالطرق الكلاسيكية يتم الدفاع ووضعية اليد لا تسمح بهجوم مضاد أثناء الدفاع على عكس الطريقة في الجيت كون دو حيث نجد كما في الصور التوضيحية أن بروس لى يستطيع أن يقوم بإغلاق السريع بيده باستخدام الـ (تان ساو) (Tan Saw) ووضعه في نفس الوقت للكمة مستقيمة يبنى كهجوم مضاد.



طريقة الأداء :

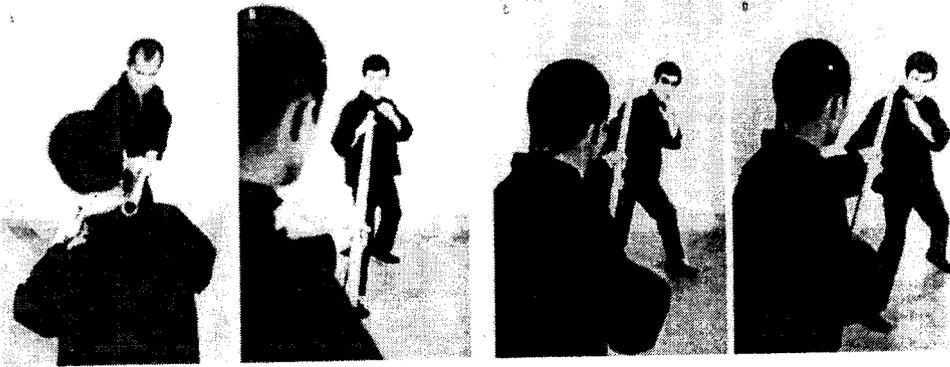
من وضع الاحتراس حيث اليد اليمنى فى المقدمة واليسرى خلفاً عليك تعديل وضعية جسدك أثناء الدفاع باليد اليسرى (التان ساو) حيث يجب أن تتعد بجسدك عن مجال اللكمة (حيث يتم تحريك الهدف بعيداً عن اللكمة) وتقوم بتحريك يدك اليسرى من مكانها تحت الذقن بدون تحريك الكوع وبدون خروج اليد اليسرى عن مجال الكتف الأيسر (الحدود الجانبية) أو صعودها إلى أعلى من الحد العلوى ، ثم وضع لكمة يمنى متقدمة كهجوم مضاد .

ملحوظة :

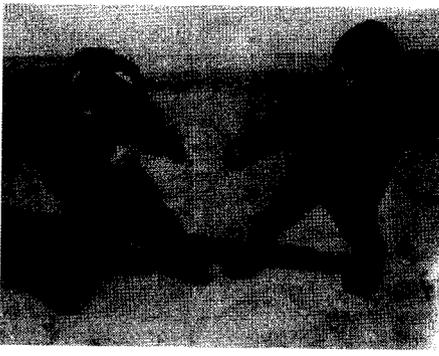
إن التعديل فى وضعية الجسد يتم الدوران فيه بتحريك الفخدين إلى الداخل والكتفين إلى الخارج والكتفين إلى الداخل للبعد بالجسد عن مجال اللكمة .

ولقد كان بروس لى يتدرب على ذلك باستخدام عصا طويلة يقوم شريكه بتحريكها باتجاه وجهه باستقامة فيقوم بروس لى بتلقيحها على يده اليسرى (على ساعد اليد اليسرى إلى الداخل) والدوران بالجسد .

كما فى الصورة التوضيحية .



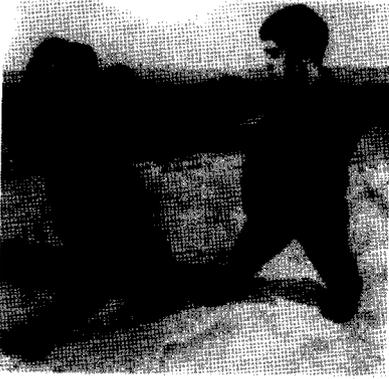
تطبيقات على إغلاق الربيع الداخلي العلوي :



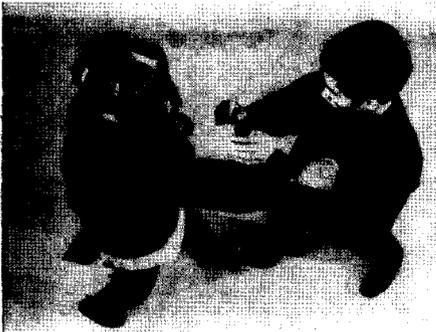
١ - من وضع الاحتراس، حيث تكون المسافة الفاصلة المتوسطة.



٢ - يقوم الخصم بضرب لكمة خطافية يميني نحو جانب الوجه الأيسر (الربيع الداخلي العلوي)، فيقوم بروس لى بدوران جسده جهة اليسار واستعداده بيده اليسرى للدفاع.



٣ - يقوم بروس لى بتلقى اللكمة على ساعد يده الأيسر.



٤ - يقوم بروس لى بوضع لكمة مستقيمة يميني في وجه الخصم.

إغلاق الربيع السفلى الداخلى :

فى الطرق الكلاسيكية للدفاع وهو ما رفضته مبادئ الجيت كون دو الدفاعية التحرك بالذراع بشكل مستقيم من فوق الذراع الآخر إلى الداخل بعيداً عن مجال الكتف لإغلاق الربيع السفلى الداخلى .

حيث أنه كما توضحه الصورة التالية :

حركة الذراع الأيسر المشار لها

A

بالسهم، حيث نلاحظ أن بداية الحركة من فوق الذراع الأيمن (كما فى الكاراتية) نهاية بالحركة إلى أسفل بشكل مستقيم إزاحة لمجال اللكمة الموجه لذلك الربيع مما يعمل على كشف جزء كبير من الجسد وأيضاً باستهلاك جزء كبير جداً من الطاقة بسبب الحركة الإزاحية التى نسميها حركة الذراع إلى الخارج، حيث أن الذراع يعمل على إزاحة اللكمة من البطن إلى خرج الجسد مما يكلف جهد كبير، وقد يؤدى إلى الفشل إذا كانت اللكمة موجهة من شخص قوى البنية .





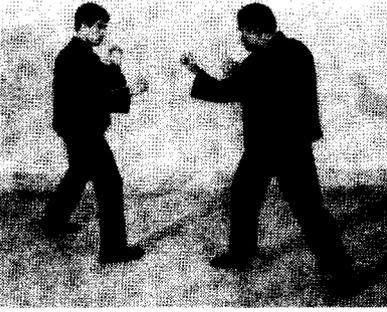
١ على عكس الطريقة في الجيت كون دو، حيث نجد أن الحركة تأتي من اليد اليسرى التي تتحرك من موضعها تحت الذقن من موضع الاحتراس إلى أسفل لإغلاق الربع السفلى الداخلى بدون كشف الجسد وبدون مجهود بسبب إزاحة اللكمة ولكن بأحرفها عن مجال ضربها ووضع الجسد فى وضع متزن، كما فى الصورة التوضيحية.

أن الإغلاق بالطرق الكلاسيكية لا يعطى الجسد الإغلاقى الجيد كما أنه عند إغلاق الربع السفلى الداخلى يعطى القدرة على وضع هجوم مضاد بشكل طبيعى حيث وضعية الجسد الغير متزنة على

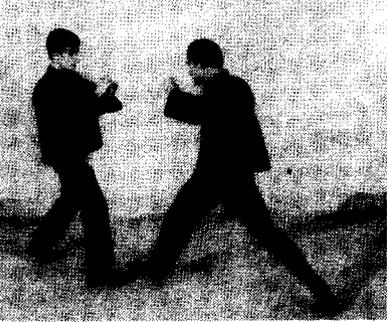
عكس الطريقة فى الجيت كون دو حيث نجد أن بروس لى يغلق الضربة ويغلق جسده ويكون فى وضعية متزنة وتسمح له بوضع هجوم مضاد كما فى الصورة التوضيحية.



تطبيق على إغلاق الربيع الداخلى السفلى :



١ - يقف كلا من بروس لى وخصمه فى مواجهة بعضهما البعض ويحافظ بروس لى على مسافة الأمان .



٢ - يعبر الخصم مسافة الأمان بخطوة من قدمه اليمنى موجه لكمة بيده اليمنى لبروس لى الذى يتفزز بيده اليسرى لخلقى اللكمة عليها .



٣ - يقوم الخصم بتسديد لكمة خطافية للجسد فى الربيع الداخلى السفلى وحالا يقوم بروس باغلاق اللكمة بيده اليسرى ويقوم بتسديد لكمة مستقيمة أمامية يمنى إلى وجه الخصم المكشوف .

أغلاق الربيع الخارجى العلوى براحة اليد الجانبية (Sidepalme).

يتم إغلاق الربيع الخارجى العلوى براحة اليد اليسرى عن طريق إزاحة الرأس قليلاً جهة اليسار، ثم توجيه اليد اليسرى من وضعية الاحتراس إلى الجانب الخارجى الأيمن لتلقى اللكمة على راحة اليد اليسرى لإخراج اللكمة بعيداً عن مسارها وتطويحها خارج الجسد عن طريق (صفع) اللكمة براحة اليد اليسرى

وتكون (الصفعة) على جانب اللكمة الموجهة فتخرج اللكمة عن مسارها وتتجاوز الهدف إلى ما خلف الرأس وبهذه الوضعية تصبح اليد المتقدمة اليمنى في وضع يسمح لها بضرب لكمة يمنى فى الوجه .

إن الإغلاق عن طريق (الضغ) الجانبى للكمة براحة اليد اليسرى يعطى للجسد عدة ميزات .

١ - الاتزان أثناء الدفاع .

٢ - أقل كشف للجسد على عكس الطرق الكلاسيكية الذى يتم الدفاع فيه عن هذا الربع بحركة الساعد الجانبية لليد اليمنى التى تعمل على إزاحة اللكمة (هذا النوع من الدفاع يتطلب جهد وقوة عالية لإخراج اللكمة على عكس الطريقة فى الجيت كون دو التى تعمل على إخراج اللكمة عن مسارها بسهولة بدون بذل مجهود) على جانب الجسد معرضة جانب كبير من الجسد مكشوف .

٣ - تعطى وضعية إغلاق جيدة وأيضاً موضع جيد لوضع هجوم مضاد .

٤ - أقل قوة ممكنة للدفاع ضد لكمة قوية جداً .

ونلاحظ فى الصورة التالية طريقة الإغلاق بالجيت كون دو ومدى إغلاق وحماية الجسد والقدرة على وضع لكمة مستقيمة يمنى بعد الدفاع براحة اليد اليسرى والدفاع بالطرق الكلاسيكية القديمة ومدى عقم الدفاع وتأخر وضع هجوم مضاد بعد الدفاع .



على عكس الطريقة الكلاسيكية فى الدفاع، حيث نرى اللاعب بعد أداءه للدفاع يعرض جزء كبير من جسده ووجه للضرب ، وعدم البساطة فى الحركة الدفاعية .



تطبيق على إغلاق هذا الربيع:



١ - يوجه بروس لى خصمه من المسافة المتوسطة للكم والمسافة المتوسطة للكم هى المسافة التى يستطيع فيها اللاعب وضع هجوم بلجمات مستقيمة تصل للهدف بدون أخذ أي خطوة بالقدم للتقدم وقطع المسافة .



- ٢ - يقوم الخصم بوضع لكمة مستقيمة يمينى فى وجه بروس لى الذى يحرك رأسه جهة اليسار لتفادى اللكمة ويقوم بدفع اللكمة ويصنعها على جانب الذراع المسدد لللكمة براحة اليد اليسرى. ونلاحظ فى الصورة أن اللكمة الموجه لبروس لى قد خرجت عن مداها بعيداً عن وجهه ونلاحظ مدى إغلاق بروس لى لجسده وأيضاً وضعية جسده المتزنة والتي تتيح له وضع هجوم مضاد.



- ٣ - وحالاً عندما تتجاوز اللكمة وجه بروس لى وتعبّر من جانب وجهه عن طريق:
أ - بعد رأس بروس لى عن مجال اللكمة.

ب- الصفعة الناتجة من اليد اليسرى والتي لم تقم بحجز اللكمة أو أن توقفها كما فى الطرق الكلاسيكية التي لا تستفيد بالدفاع بها من قوة وزخم واندفاع حركة جسد وذراع المهاجم على عكس الجيت كون دو، حيث تستفيد من ميزة اندفاع جسد وذراع المهاجم، حيث لا يعمل الدفاع هنا على إيقاف اندفاع

اللكمة بل على العكس تستمر اللكمة في حركتها الإمامية المباشرة المستقيمة ولكن في مسار آخر بعيداً عن هدفها ومن هنا تكون قوة اللكمة المضادة الموضوع لوجه المهاجم أكبر من نظيرها في الدفاعات الأخرى حيث أن القوة هنا تكون ناتجة من حركتين .

١ - حركة الذراع القائم بالهجوم المضاد (قوة اللكمة المضادة).

٢ - حركة اندفاع جسد الخصم وراء لكمته وباتجاه مضاد للكمته فتكون القوة الناتجة هنا أشبه بتصادم سيارتين كلتيهما تسيران باتجاهين مختلفين وعلى نفس الخط في مواجهة بعضهم البعض فتكون القوة التدميرية أكبر .

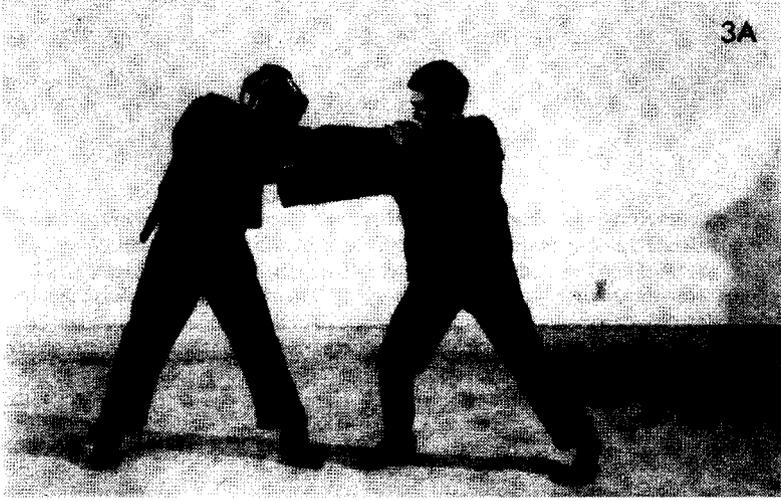
يقوم بروس باستغلال حركة اندفاع الخصم والفجوة المفتوحة في وجهه ويضع لكمة يميني مضادة في وجه الخصم .

ملحوظة :

عند مواجهة خصم يضعه يده اليسرى وقدمه اليسرى في المقدمة يمكن ضربه لكمة مضادة عند هجومه على الربع العلوي الخارجي بلكمة يسرى مستقيمة يوضع لكمة يميني في منطقة الجذع، حيث يتطلب ذلك أن تقوم بثني ركبتك الأمامية قليلاً لوضع اللكمة كما في الصورة .



يضع بروس لى لكمة فى منطقة الجذع ونلاحظ وضعىة جسده المائلة قليلاً
للداخل وللأمام.

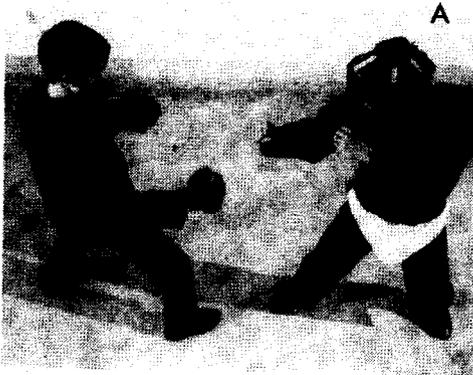


تطبق اللكمة على اللاعب ذو الوقفة اليسرى .

ملاحظات :

يمكن الدفاع عن هذا الربع بالصفع براحة اليد اليسرى واستغلال اندفاع
الخصم وعدم قدرته على الدفاع عن نفسه وأيضاً للتغير فى نمط اللعب وإدخال
أدوات أخرى فى مجال الدفاع والهجوم أعضاء عن طريق الضرب بالقدم كهجوم
مضاد بدلاً من اليد .

مثالاً :



١ - يقف بروس لى فى المنطقة
المتوسطة للكم وهو مجال لا يتم فيه
الضرب بالقدم بكفاءة كبيرة .

٢ - يندفع الخصم على بروس لى
 بلكمة يمينى مستقيمة أمامية فيقوم بروس لى
 بسحب قدمه اليمنى المتقدمة للخلف لفتح
 المسافة التى قام الخصم بإغلاقها لوضع
 لكمته (المسافة الفاصلة بينهم) ويتلقى
 اللكمة على راحة يده اليسرى ونجد الخصم
 هنا يضع يده اليسرى المدافعة أسفل وجهه
 للدفاع عنه كاشفاً المنطقة المتوسطة والسفلية
 من جسده .



٣ - يقوم بروس لى بصفع لكمة
 المهاجم بيده اليسرى إلى الخارج ويضع
 ركلة متقدمة مقدمه فى منطقة ما أسفل
 الحزام كهجوم مضاد للخصم (أن هذا
 التكنيك كهجوم مضاد يعتبر قاتل وذلك
 للضرب فى منطقة ما أسفل الحزام).



الدفاع والهجوم المضاد المتتابع

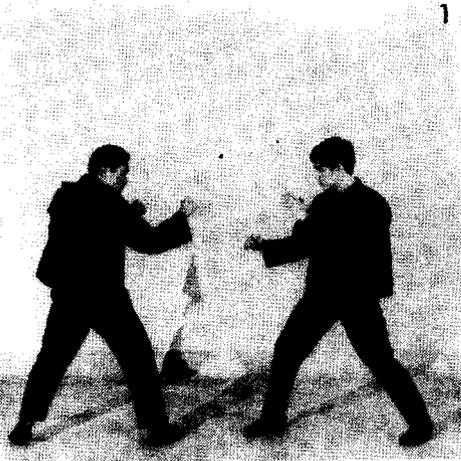
عند وضعك لإغلاق يصاحبك هجوم مضاد مباشرة لكمة من لكمة
 خصمك فإنك ببديهي تمتلك الوقت الكافى لضربه مرة أخرى وأخرى مستغلاً
 نجاحك فى إغلاق لكمته ووضعك لهجوم مضاد صائب لهدفه فى خصمك ،
 حيث أن خصمك وقتها لا يمتلك القدرة على ردع الهجوم الثانى الذى يتطلب
 منك .

أ - سرعة فى وضعه مباشرة بعد الهجوم المضاد الأول .

ب- حجزك ليد أو رأس أو جسد أو قدم خصمك التي من الممكن أن تشكل خطراً حركياً غريزياً لضربك أو إصابتك أثناء تحركك لوضع الهجوم الثاني .

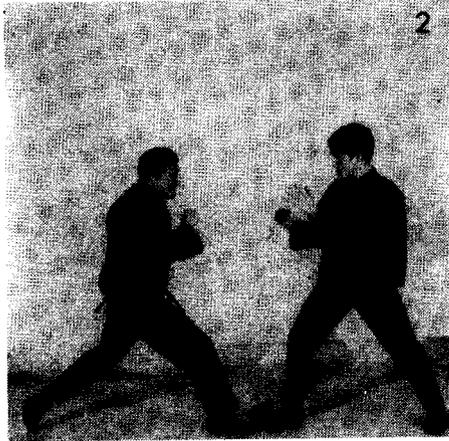
مثال:

1



١ - يقف بروس لى وخصمه فى المسافة البعيدة للكم، حيث يتطلب اللكم فيها إلى أخذ خطوة لإغلاق المسافة .

2



٢ - يقوم الخصم بالخطو الأمامى لتقطع المسافة الفاصلة بينه وبين بروس لى ويقوم بإخراج يده اليسرى الخلفية بلكمة دائرية واسعة .

يعمل بروس لى على الاستعداد بيده اليسرى للدفاع .

3



٣ - وحالاً وعندما يضرب الخصم لكمته اليسرى الدائرية يتلقاها بروس لى على يده اليسرى (راحة اليد اليسرى) ويقوم بوضع طعنة أصابع فى عين الخصم بيده التى تعبر من فوق الذراع الأيسر للدفاع .



4

٤ - وبسرعة بعد إصابة عين الخصم يقوم بروس لى بتبديل وضعيات اليد، حيث يقوم بحجز يد الخصم الضاربة (والسابق إغلاقها باليد اليسرى) بيده اليمنى ويقوم بضربه لكمة قبضة خلفية فى جانب وجه الخصم الأيسر.

الدفاع ضد الربيع السفلى الخارجى.

يتم التحرك باليد اليسرى من وضعية الاحتراس وجعل اليد اليمنى فى المقدمة لوضع هجوم مضاد ومركزها أسفل الوجة مباشرة إلى الربيع السفلى الخارجى مع ضرب اليد اليمنى فى المنتصف لوضع هجوم مضاد وإغلاق الجسد.



صورة توضيحية تبين إغلاق بروس لى للربيع الخارجى السفلى ووضع الكمة اليمنى كهجوم مضاد والسهم يشير إلى حركة واتجاه الذراع.



على عكس الطرق الكلاسيكية التي يتم الدفاع فيها بالذراع الأيمن من فوق الذراع الأيسر (كما في الكارتية) عن طريق إزاحة اللكمة خارج الجسد مما يتطلب مجهود وقوة كبيرة وأيضاً يكشف جزء كبير من الجسد ولا يعمل على وضع الجسد في حالة تمكنه من وضع هجوم مضاد فوري .

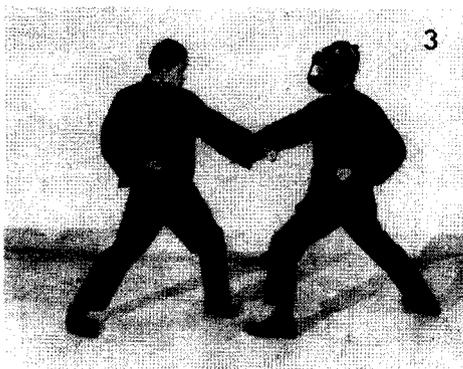
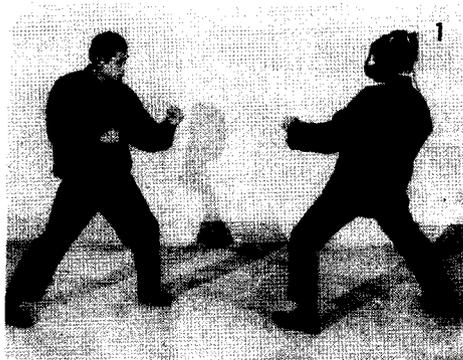
والصورة التوضيحية تبين مدى كشف الجسد عن الدفاع بالطريقة الكلاسيكية والسهم يشير إلى حركة الذراع من بدايتها فوق الذراع الأيسر منتهية بالخروج خارج الخط الجانبي للجسد على عكس بروس لى الذى

يغلق الربع ويكون فى وضعية غير مكشوفة وذو اتزان جيد وقدرة على وضع هجوم مضاد .

ملحوظة :

إن فن الدفاع بالطرق الكلاسيكية لا يعطى القدرة على وضع هجوم مضاد سريع وفورى أثناء الدفاع، حيث وضعية الجسد العريضة والارتكاز على القدم الأمامية (الوزن بالكامل يكون مع القدم المتقدمة) والحركة الإزاحية لليد واللكمة الموجه مما لا يتيح القدرة على وضع هجوم مضاد أثناء الدفاع يكون الهجوم المضاد بالطريقة الكلاسيكية بعد الدفاع .

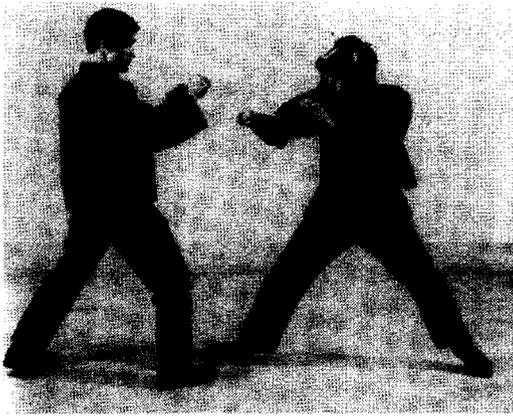
والصور التوضيحية التالية توضح الدفاع بالطريقة الكلاسيكية، حيث يقوم الخصم بالخداع برفع يده اليسرى، ثم يوجه لكمة يمينى إلى منطقة الجذع فيعمل المدافع على دفعها بذراعة الأيسر، ثم بعد ذلك يقوم بتسديد لكمة يمينى فى فم المعدة لخصمه .



تطبق على إغلاق المربع السفلى الخارجى :



١ - يقف كلا من بروس لى
وخصمه فى المواجهة ويحافظ بروس لى
على مسافة اللكم الطويلة (البعيدة).



٢ - يقطع الخصم المسافة ويهم
بوضع لكمة يمينى فى الربع الخارجى
السفلى .

يستعد بروس لى بيده اليسرى .



٣ - يقوم بروس لى بإغلاق اللكمة
بيده اليسرى بصفة من راحة يده
ويخرجها عن خط سيرها للهدف
ويستفقد من اندفاع الخصم ويضع لكمة
يمنى متقدمة سريعة إلى وجه الخصم .

ملحوظة :

فى بعض الأوقات يقوم الخصم بإرسال اللكمة المستقيمة لأى جزء من الجسد
أو الوجه عن طريق تحريك اليد والقدم الخلفية إلى الأمام خطوة لإعطاء قوة لتلك
اللكمة (النابعة من اليد الخلفية) ويكون الدفاع ضد تلك الطريقة أسهل من
نظيرتها، حيث أن تلك الخطوة تعطى إبراق أو إنذار بالضرب مما يسهل عليك
التحضير بدفاعك، حيث تكون متأهباً بدفاعك وبهجومك المضاد على عكس
الضرب المباشر الذى قد يكون سريع فيربك حركاتك الدفاعية وهجومك المضاد .

والصور التالية توضح وضع بروس لى لدفاعه وهجومه المضاد بسهولة فور
وصول الخصم بقدمه اليمنى من الخلف إلى الأمام ووضع لكمة بيده اليمنى .



الدفاع ضد الركل فى الربع الخارجى

السفلى باليد المتقدمة

- ١ - لا يتم تحريك اليد المتقدمة خارج الخط الجانبى (الحدود الجانبية للحركة).
 - ٢ - بداية الحركة باليد من نقطة ارتكاز اليد (من وضع الاحتراس الطبيعى).
 - ٣ - لا يتم الحركة من بدايتها من فوق اليد الخلفية وتنتهى خارج الخط الجانبى كما فى الطرق الكلاسيكية.
- والصور التالية توضح الدفاع بطريقة بروس لى والدفاع بالطريقة الكلاسيكية والأسهم توضح بداية الحركة ونهايتها.



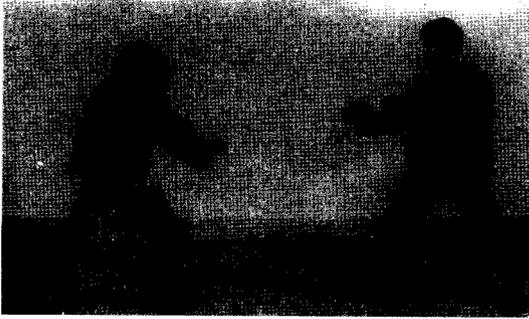
الدفاع بطريقة
الجيت . كون . دو



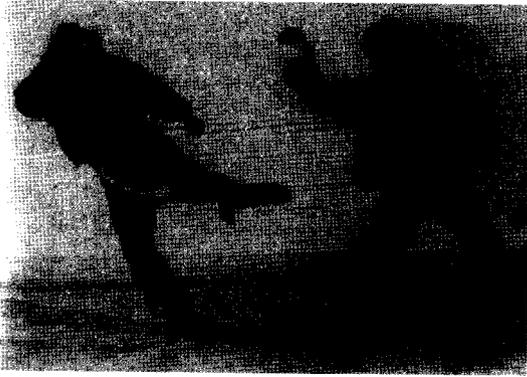
الدفاع بالطريقة
الكلاسيكية

تطبيق على استخدام الدفاع ضد الركل :

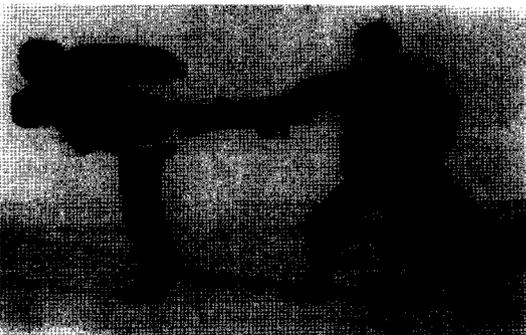
عند اندفاع الخصم عليك لا تثبت في مكانك ، ولكن عليك أن تتحرك على أقدامك بهروب خلفى أو جانبي حتى لا تتحمل وزن وقوة دفعة الركلة الموجه لك على ذراعك المدافع وأيضاً حتى تعمل على جعل خصمك يستمر فى هجومه ويندفع بجسده للأمام ، فيصبح غير متزن وغير قادر على إغلاق جسده ضد أي هجوم وفى الصور التالية نلاحظ :



١ - اندفاع الخصم نحو بروس لى الذى يقوم بتحريك قدمه اليسرى للخلف للهروب الخلفى من الهجوم .



٢ - يقوم الخصم باشتقاق ركلة جانبية نحو الربيع الخارجى السفلى ، فيقوم بروس لى بسحب قدمه الأمامية لتتبع الخلفية وليبتعد بجسده ويرفع يده اليمنى استعداداً لتلقى الركلة على راحة يده اليمنى .



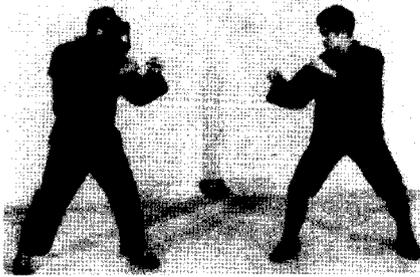
٣ - يقوم بروس لى بصنع قدم الخصم بيده اليمنى واخراجها بعيداً عن جسده ولكن لا يعمل على إيقافها ، ثم يقوم بدفعها لأسفل حتى يفقد الخصم وزنه .



٤ - وحالاً وبعد نزول قدم
الخصم أرضاً يخطو بروس لى
بسرعة لإغلاق المسافة ووضع ركلة
أمامية من خلف الخصم إلى المنطقة
(الجهاز البولي من الخلف) للقضاء
عليه .

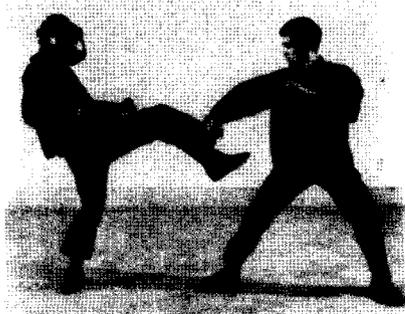
الدفاع المركب :

إن الدفاع يتبع الهجوم من حيث كونه هجوم بسيط أو مركب أو معقد
والدفاع المركب هو الدفاع ضد أكثر من هجمه تكون أحدهما باللكم والأخرى
بالركل أو العكس أو أن يكون معظمه لكم ثم الركل أو العكس أو أن يكون
الهجوم متراكب في هيئة مجموعات حركية بلكمات فقط أو ركلات فقط .

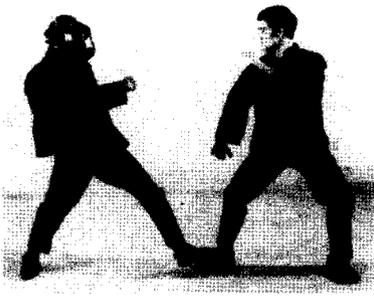


مثال توضيحي :

١ - يقف كلا من بروس لى وخصمه
وقفتان متعاكستان .



٢ - يقوم الخصم بضرب ركلة أمامية
يقوم بروس بدفعها بيده المتقدمة مع خطوة
بالقدم الخلفية إلى الخلف .



٣ - يعبر الخصم المسافة الفاصلة عن طريق ركلته الأولية التي قطعت المسافة وأصبحت المسافة مفتوحة للكم الخصم بوضع لكمة يستعد لها بروس لى بيده بعد تركه لقدم الخصم .



٤ - يقوم الخصم بإرسال لكمة مستقيمة يمينى إلى منطقة الربع الداخلى السفلى ، فيقوم بروس لى بصفعها بيده اليسرى ، ويضع لكمة يمينى فى وجه الخصم كهجوم مضاد .