

# Джит Кун До

Брюс Ли называл Джит Кун-До «методом», так как, согласно его философии, Джит Кун-До может быть использован в любом виде боевых искусств, а также в повседневной жизни.

Как написано в книге жены Брюса, Линды Ли «Мужчина, которого знала только я», данный метод первоначально предназначался для успешной самозащиты в уличной драке. В технике Джит Кун-До охватываются многие стили восточных единоборств – Кунг-фу (в основном, Вин Чун и Тай чи), Джиу-джитсу, Таэквон-До ITF(обучался ударам ногами у Джуна Ри), а также английский и филиппинский бокс, с обобщением использования их техник, но со своей собственной философией.

Например, используя в Джит Кун-До элементы единоборства Кунг-фу, Брюс Ли убрал все классические «твёрдые» защитные стойки, классические же последовательности ответов и контратак, но сохранил, тем не менее, все ударные техники, блоки и перехваты, с упрощением их использования.

В книге Линды Ли процитирована фраза Брюса:

«Простой путь – правильный путь. В драке никому нет дела до красоты. Главное – уверенность, отточенные навыки и точный расчёт. Поэтому, в методе Джит Кун-До, я старался отразить принцип „выживания наиболее приспособленного“. Меньше пустых движений и энергии – ближе к цели».

[Андрей Даомап](#)





Джит Кун До-трейлер!

Джит Кун До – клип

Джит Кун До – Фильм