

E' il metodo di difesa personale totale ideato da Bruce Lee (Lee Jun Fan) fino alla sua scomparsa nel 1973. La base del Jun-Fan Gung-Fu era il Wing-chun, uno stile di Gung-Fu. Bruce Lee incorporò nel suo metodo personale tecniche di calcio da scuole di Gung-Fu del Nord e Sud della Cina, dalla Savate o Box Francese e dalla Muay-thay. Migliorò le tecniche di braccia attingendo oltre al Gung-Fu Cinese, anche al pugilato e alle strategie della scherma occidentale.

Anche la lotta, le prese, le leve articolari e le proiezioni sono parte della “non arte” che nel 1968 prese il nome di Jeet-Kune-Do, ovvero “La via del pugno che intercetta”, dove per “intercettare” s'intende anticipare o prevenire l'attacco o l'azione



Jeet-Kune-Do



Kali-Escrima-Arnis

Le arti Filippine si differenziano tra loro in stili, i principali nomi sono Kali, Escrima, Arnis, Silat, Kuntao, ecc... , Noi adottiamo il il termine Kali per rappresentare in generale i sistemi di combattimento dei nativi prima dell'arrivo dei Cinesi della dinastia Tang nel XI secolo. Durante il XVI secolo l'arte marziale fu bandita dal Re di Spagna perché non venisse utilizzata come strumento di rivolta contro i colonizzatori spagnoli.

Il famoso navigatore Magellano fu ucciso in uno scontro con gli indigeni filippini armati di bastoni, armi da taglio e lance. Le sofisticate tecniche del Kali sia con le armi sia a mani nude, hanno permesso al sud delle filippine di mantenere l'indipendenza dai colonizzatori. Diversamente da altre arti marziali, nel Kali vengono insegnate insieme le tecniche armate e quelle a mani nude, i principi sono in comune a entrambi e quindi intercambiabili.

Armato o disarmato l'allievo impara ad adattarsi a ogni situazione usando gli stessi concetti di angolazione dei colpi, di spostamento difensivo, di attacco e contrattacco continuo. Nel Kali, la velocità, gli spostamenti fluidi e la tecnica

E' l'arte marziale indonesiana e malese. Esistono oltre 800 stili diversi di Pentjak-Silat o Bersilat praticati in indonesia e malesia. Questi sistemi di combattimento hanno in comune l'uso di sofisticate tecniche di braccia e di movimenti delle gambe che permettono scientifici sbilanciamenti dell'aggressore, oltrechè leve articolari e proiezioni .
Le arti indonesiane sono una parte importante nel programma intermedio e avanzato .



Pentjak-Silat