

Vorwort	7
Einführung	11
Si-jo Bruce Lee	15
Sein Leben.....	16
Bruce Lee und sein Meister Yip Man	20
Bruce Lee in den USA	22
Sein letzter Tag	42
Wichtige Ereignisse nach Lee's Tod	45
Meinungen über Bruce Lee.....	48
Kapitel II	51
Sifu/Guro Dan Inosanto	51
Kapitel III.....	55
Haupteinflüsse im JKD	55
Wing Chun	55
Fechten	57
Westliches Boxen.....	58
Kapitel IV.....	59
An der Quelle der JKD Philosophie.....	59
Jiddu Krishnamurti's Lehre	59
Tao und der Zen-Buddhismus.....	65
Kapitel V	81
Über Bruce Lee's Combat Art	81
Die Essenz des JKD	86
Die Grundprinzipien des Jeet Kune Do	87
Bruce Lee's Definition von JKD	88
JKD Original vs. JKD Concepts	90
Das Jeet Kune Do Symbol	95
Graduierungssystem in Jun Fan Gung Fu/JKD.....	95
Bruce Lee und die Wettkämpfe	97
Die Entwicklung von Non-Kontakt zu Voll-Kontakt	97
Kapitel VI.....	100
JKD original principles	100
Fünf Wege des Angriffs.....	101
JKD - Leitmotive	102
JKD Fighting Principles.....	103
Kapitel VII	108

Rund um die Kampfkunst	108
Die Lehre	108
Die Imitation.....	109
Das Training	110
Eigenschaften.....	113
Aufwärmtraining und Flexibilität	115
Timing und Geschwindigkeit	116
Quelle der Kraftübertragung.....	118
Die Schlagkraft	123
Human Target - Körperziele.....	124
Chi - die Körperenergie	125
Kapitel VIII.....	126
Trainingsmethoden und Hilfsmittel.....	126
Die Holzpuppe	126
Focus Glove.....	127
Der Sandsack	130
Drei Säule	132
Sparring.....	132
Technik (Energy Drills).....	134
Formen.....	136
Kapitel IX	139
Außerhalb der Technik	139
Die Kampfhaltung	139
Das Gleichgewicht.....	140
Der Blick.....	140
Rhythmus im Kampf.....	141
Finten	141
Distanz und Schrittarbeit	141
Offensives und defensives Verhalten	143
Das Prinzip des Nachgebens.....	145
Clinch und der Bodenkampf	146
Kapitel X.....	147
My view on Gung Fu.....	147
Bruce Lee's Filme und Ereignisse.....	151
JKD Résumé	171
Glossar	173