

## Surat Untuk Chris John

*Untuk meningkatkan kemampuan bertinju Chris John. Cara memukul Jeet Kune Do.*

**March 1, 2009** - [PRLog](#) -- Surat Untuk Chris John

Bismillah saya menulis

Saudara lain agama, maukah engkau tahu tentang Jeet Kune Do?

- Bertinjuilah memakai tangan depanmu lebih banyak, yakni tangan kanan, dengan lebih sering karena itulah tangan yang paling banyak mengenai lawan dengan Jab-jab dan Hook-Hook engkau.
- Pakailah tenaga pinggangmu lebih sering. Gerakkan tanganmu lebih dulu sebelum kakimu depanmu melangkah ke depan. Dan kepalkan/kontraksikan tangan sekeras-kerasnya hanya sesaat sebelum benturan. Bukan sebelum itu. Dan pada saat engkau memukul, setelah engkau langkahkan kaki depanmu ke depan untuk memukul lawanmu, hendaklah tangan kananmu (tangan depan) merentang sepanjang yang ia bisa dan mencapai sasaranmu, sebelum kaki kananmu (kaki depan) menapak tanah/lantai. Dengan begitu seluruh berat badanmu akan tersalur secara sempurna.
- Gaya meninju dengan kepalan yang vertikal (jempol di atas) ialah sangat baik untuk pukulan yang memanfaatkan seluruh jangkauan tangan dibantu seluruh pinggang. Karena pukulan tersebut dibantu sikut, daripada gaya kepalan horizontal dengan jempol berada di samping.
- Dalam cara memukul Jeet Kune Do, mereka tetap memakai buku-buku jari. Pinggang harus mencapai gerakan seluruhnya (full) lebih dulu sebelum buku-buku jari mencapai sasarannya.
- Logiskah? Tangan yang paling banyak mengenai sasaran ialah tangan depan, tapi yang di depan ialah tangan terlemah?  
Dia bisa melemahkan lawannya dengan pukulan tangan depannya, dan kemudian dia mengganti kuda-kudanya menjadi kiri depan dan meninjukan tangan belakangnya: yang kanan, bila ia ingin meng KO lawan.
- Lakukan Circuit Training, yang bermanfaat untuk:
  1. Membakar lemak
  2. Mengukir tubuh. Lebih mengencangkan otot, meningkatkan densitas otot.
  3. Meningkatkan denyut jantung untuk diatasi tubuh dan mensirkulasikan darah seluruh tubuh.

Caranya lakukan Sprint selama 2 Menit. Istirahat selama 1 menit, kemudian lakukan Shadow boxing secepat mungkin selama 2 Menit. Istirahat selama 1 menit. Kemudian lakukan sit up 2 menit. Istirahat selama 1 menit. Rope skipping 2 menit secepat mungkin. Istirahat selama 1 menit. Push up atau Bench Press selama 2 menit. Istirahat selama 1 menit. Squat jump selama 2 menit. Istirahat selama 1 menit.

Sequence bisa diganti. Di internet ada Tao of Jeet Kune Do, bisa di download secara gratis.

- Time factor (melakukan sesuatu gerakan Fitness dalam waktu yang lebih cepat).
- Power= strength x velocity (laju). Power berbeda dengan strength. Karena Power ibarat kekuatan

sebanyak 100 Kg yang dilakukan dengan kecepatan maka akan lebih kuat dibandingkan dengan yang dilakukan secara lambat.

- Atribut (sumber daya) lebih baik daripada Mekanisme tiap-tiap gerakan. Atributmu membuat gerakanmu sebagai gerakanmu, bukan gerakan orang lain.

- Kaidah emas: "Jangan melakukan gerakan yang tidak mengkhawatirkan lawan. Jadi lakukan gerakan yang sebelumnya telah mengkhawatirkan dia, walau kemudian engkau menskor dengan gerakan berikutnya."

- Latihan Flexibilitas harus dilakukan untuk awalan latihan maupun pendinginan. Pernapasan yang mencapai perut atau ke bawah pusar, akan mendinginkan sistem tubuhmu.

- Lakukan banyak Shadow boxing untuk kecepatanmu. Terlalu banyak memukul sansak (Heavy Bag) dapat akan membentuk otot yang gemuk, yang bisa melambatkanmu. Massa otot lebih banyak bukan berarti lebih kuat.

- Saya memuji betapa kuatnya cara memukul Boxing. Dan cara memukul Bruce Lee ialah dengan mendorong badannya ke depan dengan memegaskan ujung kaki kirinya ke tanah dan melemaskan kaki depannya sembari merendharkannya sedikit dari posisi awalnya. Tinjunya dilepaskannya oleh seluruh tubuhnya, terutama pinggangnya.

Jangkauan dan tenaga dari sebuah gerakan pinggang melebihi gerakan bahu dan tangan semata. Sudah berlalu keterangan tentang pengaplikasian berat tubuh di balik sebuah pukulan Jab yang dilangkahkan ke depan.

- Menurut Sifu saya Bruce Lee, begitu perhatian dan pengamatan kita terhadap lawan bersifat Auditorial (pendengaran) dan begitu juga terhadap gerakan dirimu sendiri, maka reflek dan reaksimu akan lebih beruntun (rapid). Seperti dengan bersuara sembari menyerang dan menghindar.

- Tangkislah dengan bentuk tangkisan yang bersilang, satu di atas dan satu di bawah.

- Pada saat bertahan maka dekatkan dagu ke bahu yang depan. Angkat bahu ke atas dan tundukkan dagumu ke arah bahu depan. Semakin dekatnya dagu ke arah bahu menjadikan kepala lebih tahan pukul. Dagu dan bahu bertemu setengah jalan.

Untuk pertahanan perut, keluarkan nafas secepat mungkin ketika menerima benturan pukulan lawan.

Assalamu manit tab' al huda (Semoga keselamatan, kesejahteraan dan keterlepasan dari aib kepada manusia yang mengikuti petunjuk).

--- End ---

Source	Heyditia Prama Putra
City/Town	Bandung
State/Province	West Java
Zip	40261
Country	Indonesia
Industry	Boxing
Tags	<a href="#">Tinju</a> , <a href="#">Wba</a> , <a href="#">Feather Weight</a> , <a href="#">Kelas Bulu</a> , <a href="#">Indonesia</a> , <a href="#">Craig Christian</a>
Link	<a href="https://prlog.org/10191134">https://prlog.org/10191134</a>



Scan this QR Code with your SmartPhone to-

- \* Read this news online
- \* Contact author
- \* Bookmark or share online