Nr. 04 APRIL 20
Deutschland 3,50
Österreich 4,0
Schweiz 7,50
www.GQ.c

GENTLEMEN'S GQ WORLD

SUPER STARS!

NICOLE KIDMAN
SPRICHT ÜBER SEX, SUCHT UND TOM

DUSTIN HOFFMAN
BEICHTET SEINE BETTGESCHICHTEN

GEORGE W. BUSH
ZEIGT UNS SEIN WAHRES GESICHT

24 DEUTSCHE VIPs
STEHEN FÜR GQ VOR DER KAMERA

+ Liz Hurley sehr, sehr sexy

DAS EROTISCHE FOTOALBUM DER QUEEN ELIZABETH

kampfspor
ALLE STILE FÜ KÖRPER & GEIS

motorräde
DIE BESTEN BIKE FÜR DIE STRASS

glückspille
LEGALE DROGE FÜR SEX & FITNES

geheimtipps
PARIS & ISTANBU FÜR VERLIEBT

Ruhe ist ein scharfes Schwert

DIE ASIATISCHEN KAMPFKÜNSTE SIND EIN DSCHUNGEL MIT SIEBEN SIEGELN. GQ BRACH AUF UND SCHLUG SICH DURCHS DICKICHT, UM EIN FÜR ALLE MAL KLARHEIT ZU SCHAFFEN ÜBER: DIE WICHTIGSTEN STILE, WIRKUNGSVOLLSTEN ÜBUNGEN UND TECHNIKEN ZUR SELBSTFINDUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG. DENN, JETZT MAL HAND VON DER HANTEL: WAS NUTZEN DIE GANZEN ANSTRENGUNGEN, WENN SICH KÖRPER UND GEIST GEGENÜBERSTEHEN WIE SUMORINGER?

Text: **ANNEKATHRIN MÖLLER** *Illustrationen:* **LA MAÑANA**

Bruce Lee: Konzentrierte Aktionen waren sein Leben

KAMPFKUNST: HARTE STILE

♦ MUAY-THAI

MUAY = BOXEN, THAI= FREI Thaiboxen entwickelte sich aus den chinesischen Kampfkünsten und ist in Thailand Nationalsport. Das Selbstverteidigungssystem vereint Abwehr- und Kontertechniken sowohl gegen bewaffnete als auch gegen unbewaffnete Angreifer. Muay-Thai ist eine der ältesten Vollkontaktkampfkünste. Dabei wird hauptsächlich mit Füßen, Ellbogen und Knien geschlagen, auch aus dem Sprung. Im Amateur-Muay-Thai kämpfen die Boxer mit einer kompletten Schutzausrüstung, im Profisport steigen sie fast ungeschützt in den Ring.

NUTZEN: *Muay-Thai trainiert das Herz-Kreislauf-System und so gut wie jede Muskelgruppe, besonders aber Beine und Arme. Weil der Fuß auch den Kopf des Gegners treffen sollte, wird Gelenkigkeit geschult.*

ZEITAUFWAND: Die Techniken sind leicht erlernbar. Grundzüge können schon in einem zweiwöchigen Seminar vermittelt werden. Für die Selbstverteidigung im Ernstfall muss regelmäßig trainiert werden.

Thai-Boxen basics, Pietsch Verlag, 22 Euro

♦ KARATE-DO

KARA = LEER, TE = HAND, DO = WEG Die japanische Kunst der Selbstverteidigung ist höchstwahrscheinlich eine Weiterentwicklung des chinesischen Kung-Fu. Ziel ist die Konzentration der körperlichen und geistigen Kräfte auf einen Punkt und der schnelle, überraschende Angriff mit Händen oder Füßen.

NUTZEN: *Ein Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.*

ZEITAUFWAND: Die Grundregeln sind schnell erlernt, die richtige geistige und körperliche Umsetzung ist wesentlich schwieriger.

Richtig Karate, blv Verlag, 12,95 Euro

♦ KUNG-FU

WU-SHU = KRIEGSKUNST Kung-Fu (= etwas meisterlich beherrschen) heißt in seinem Ursprungsland China Wu-Shu und ist über 4000 Jahre alt. Viele Techniken haben die Mönche des Shaolin-Klosters entwickelt. Im Kung-Fu werden die Bewegungen von Tieren (wie Kranich, Tiger, Leopard, Drache oder Affe) nachgeahmt.

NUTZEN: *Trainiert sowohl den Körper als auch den Geist, verbindet also Stärke mit Konzentration, Sport mit Philosophie.*

ZEITAUFWAND: Kung-Fu muss als Lehre verinnerlicht werden – ein langer Weg.

www.kungfu.de

♦ TAEKWONDO

TAE = FUSSTECHNIK, KWON = FAUST, DO = WEG Die Kunst des Fuß- und Handkampfs ist eine Art der Selbstverteidigung, die sich über 2000 Jahre in Korea entwickelt hat. Alle Körperteile können zur Waffe werden. Höchstes Ziel: durch Körperbeherrschung eine persönliche Geisteshaltung ausbilden.

NUTZEN: *Ein extrem kraftvoller Sport, der den ganzen Körper beansprucht. Dabei werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schnelligkeit und Konzentration geschult.*

ZEITAUFWAND: Bei regelmäßigem Training setzen erste Erfolge schnell ein. Der Weg zum ersten Dan (Meistergrad) ist allerdings hart und erfordert viel Disziplin.

www.taekwondo.de

KAMPFKUNST: WEICHE STILE

BEI DEN MEISTEN HARTEN KAMPFSTILEN GEHT ES DARUM, DEM GEGNER DURCH EIGENE KÖRPERKRAFT SCHADEN ZUZUFÜGEN. DIE WEICHEN STILE HINGEGEN NUTZEN DIE PHYSIS DES GEGNERS FÜR SICH: IM VORDERGRUND STEHT DAHER MEHR DIE METHODE UND WENIGER DIE STÄRKE DES SPORTLERS, WAS ÄUSSERST WIRKUNGSVOLL IST: WING TSUN, ZUM BEISPIEL, GEHÖRT ZUM AUSBILDUNGSPROGRAMM VON BODYGUARDS, FBI-AGENTEN UND DER ELITEEINHEIT GSG 9

♦ JIU-JITSU

JIU = NACHGEBEN, JITSU = KUNST Dieses Selbstverteidigungssystem entstand vor über 2500 Jahren in Japan. Es ergänzte die Kampftechniken der Samurai. Ein Angriff wird durch Ausnutzen der Hebelgesetze und der Schwachstellen des Körpers abgewehrt. Außer Griffen, Würfen und Hebeln kommen Schlagtechniken gegen empfindliche Punkte zum Einsatz. Trotzdem ist Jiu-Jitsu keine Sportart, sondern vielmehr ein Lebensstil. Aus dem vielseitigen Jiu-Jitsu entwickelten sich verschiedene Stilrichtungen wie Takeuchi, Tai-Jitsu, Yoshin Ryu, Aiki-Jitsu und später auch Judo.

NUTZEN: *Jiu-Jitsu stellt keine großen Anforderungen an die Kondition, das Training ist sanft. Der Jiu-Jitska lernt, welche Körperstellen besonders schmerzempfindlich sind.*

ZEITAUFWAND: Jiu-Jitsu kann in jedem Alter begonnen werden, da es nicht nur körperliches, sondern vor allem mentales Training beinhaltet. Wie bei jeder Kampfkunst ist der Weg zum Ziel so lang und beschwerlich wie der Weg zur Erkenntnis.

www.djju.de

♦ WING TSUN

WING TSUN = SCHÖNER FRÜHLING Die 250 Jahre alte chinesische Kampfkunst ist aus dem Kung-Fu entstanden. Wing Tsun wurde von der Shaolin-Nonne Ng Mui entwickelt und nach ihrer ersten Schülerin benannt. Ziel der Erfinderin war es, eine Selbstverteidigungsstrategie zu schaffen, mit der es möglich war, sich auch gegen stärkere und größere Angreifer zu behaupten. Wing Tsun schult die spontanen Körperreflexe und nutzt die Kraft des Gegners, um sie mit Fuß-, Hand-, und Knie-, Wurf- und Hebeltechniken gegen ihn anzuwenden.

NUTZEN: *Wer Wing Tsun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis. Es soll zudem die Wahrnehmungsfähigkeit sensibilisieren und durch meditative Elemente die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit verbessern.*

ZEITAUFWAND: Wing Tsun ist Selbstverteidigung für jeden, also auch für Kleinere und Schwächere. Das komplexe System kann nur durch konzentriertes, regelmäßiges Training erlernt werden.

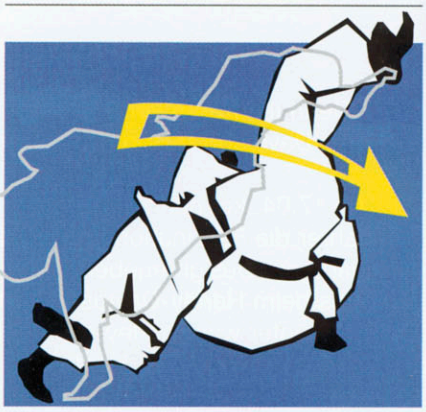
www.ewto.de

♦ JUDO

JU = SANFTHEIT, DO = WEG „Der sanfte Weg" ging aus dem traditionsreichen Jiu-Jitsu hervor. Der Japaner Kano entwickelte im 19. Jahrhundert die heutige Form des Judo. Das Ziel: durch Würfe, Halte-, Würge- und Hebeltechniken körperliche Kontrolle über den Partner ausüben. Doch es geht nicht nur um die Techniken, es geht auch um Tugenden wie gegenseitige Hilfsbereitschaft und Siegen durch Nachgeben.

NUTZEN: *Judo steigert das gesamte seelische und körperliche Wohlbefinden. Und es soll Vertrauen und Rücksichtnahme fördern.*

ZEITAUFWAND: Judo kann jeder lernen. Natürlich hängt der Aufwand vom persönlichen Ziel ab. Auf acht Kyu-Grade, die schnell erreicht sind, folgen zwölf anspruchsvolle Dan-Grade.



Richtig Judo, blv Verlag, 12,95 Euro

www.aikido-bund.de

♦ AIKIDO

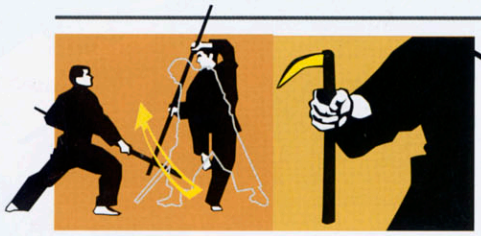
AI = HARMONIE, KI = LEBENSENERGIE, DO = WEG Also: der Weg, auf dem aufeinander treffende Energie harmonisch aufgelöst wird. Aikido ist eine aus Japan stammende und mit nur 100 Jahren Vergangenheit eine moderne Form der Selbstverteidigung. Wie nahezu alle japanischen Kampfkünste wurde Aikido aus den traditionellen Techniken der Samurai entwickelt. Die Kraft des Angreifers wird in kreisförmigen Bewegungen aufgenommen und auf ihn selbst zurückgeworfen. Dadurch verliert er das Gleichgewicht und kann kontrolliert werden. Das Training besteht aus meditativen Elementen, gezielter Körperschulung und Konzentrations- und Atemübungen.

NUTZEN: *Aikido ist gesundheitsorientierte Selbstverteidigung. Neben dem Herz-Kreislauf-System wird der gesamte Muskelapparat trainiert. Aikido kann in jedem Alter aktiv ausgeübt werden. Kraft und Größe spielen eine untergeordnete Rolle, sind aber von Vorteil. Das Erlernte, insbesondere die Meditation, lässt sich auch auf den Alltag übertragen.*

ZEITAUFWAND: Aikido lernen heißt weise werden – und das kann dauern. Der Sportler braucht Geduld und regelmäßiges Training (mindestens dreimal die Woche), über viele, viele Jahre hinweg.

KAMPFKUNST MIT WAFFEN

FRÜHER WAR DIE WAFFE DAZU DA, DEN GEGNER ZU VERLETZEN – ODER, NOCH BESSER: ZU TÖTEN. HEUTE IST SIE EIN SPORTGERÄT, DAS DEN ÄSTHETISCHEN CHARAKTER DER AUSEINANDERSETZUNG UNTERSTREICHT. DER JAPANISCHE SCHWERTKAMPF KENDO ZÄHLT ZU DEN HÖCHSTEN ASIATISCHEN KUNSTFORMEN ÜBERHAUPT



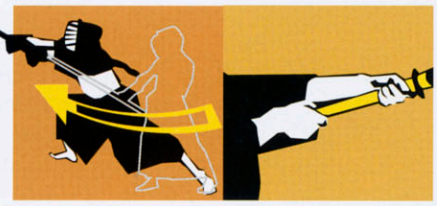
♦ KOBUDO

KO= ALT, BU = KAMPF, DO = WEG
Lesen konnte man über Kobudowaffen zum ersten Mal im Jahr 1243, in Kriegsberichten. Als nämlich die Ryu-Inseln von den Japanern besetzt wurden, verboten sie den Bewohnern das Tragen von Waffen. Also benutzten die Insulaner einfache Gegenstände und Werkzeuge des täglichen Lebens, um sich gegen die bewaffneten Krieger zu wehren, zum Beispiel landwirtschaftliche Geräte wie Gabeln und Sicheln. Heute wird mit verschiedenen Waffen trainiert, darunter der Hanbo (Langstock), das Tofa (Schlagstock mit Seitengriff), die Kama (Sichel) und der Sai (Metallgabel). Die Bewegungen und Positionen beim Kobudo ähneln denen des Karate.

NUTZEN: *Kobudo ist gedacht als Zweitsportart – neben der sanften, waffenlosen Kampfkunst wie Jiu-Jitsu, Judo oder Aikido. So soll der Kämpfer ein besseres Verständnis für seine primäre Sportart bekommen.*

ZEITAUFWAND: Da Kobudo als Ergänzung dient, genügt sporadisches Training.

www.kobudo.de



♦ KENDO

KEN = SCHWERT, DO = WEG „Der Weg des Schwertes" ist eine japanische Kampfkunst. Das Schwert war viele Jahrhunderte eine der wichtigsten japanischen Waffen und das moderne Kendo ist eine sportliche Variante des traditionellen Kenjutsu. Gekämpft wird mit dem Shinai (Bambusschwert) und in einer Rüstung, die sich aus Maske, Handschuhen, Brustpanzer und Schurz zusammensetzt. Sie bedeckt die Trefferzonen Kopf, Kehle, Handgelenk und Rumpf. Das Ziel: mit dem Schwert zwei Punkte erzielen, also zwei Treffer auf den erlaubten Zonen landen. Kendo fördert das Körpergefühl und soll auch den Charakter schulen. Der höchste Meistergrad ist der achte Dan, mit dem man aber nicht angeben kann, da kein Gürtel verliehen wird.

NUTZEN: *Kendo fördert Reaktionsvermögen, Selbstdisziplin, Ausdauer, Belastbarkeit und Konzentration. Muskeln in Beinen und Armen werden trainiert. Mit Kendo kann in jedem Alter begonnen werden.*

ZEITAUFWAND: Nur unermüdliches Üben führt Geschmeidigkeit und Charakterstärke.

www.dkenb.de

♦ PENCAK SILAT

PENCAK = KUNSTVOLLE BEWEGUNG, SILAT = KUNSTVOLLES KÄMPFEN
Pencak Silat ist eine indonesische und malaysische Inselkampfkunst mit langer Tradition. Die frühesten Zeugnisse stammen aus dem 7. Jahrhundert. Ursprünglich wurden diese Techniken entwickelt, um sich gegen wilde Tiere zu wehren, später diente Pencak Silat auch zur Verteidigung gegen Menschen. Unter dem Begriff werden 350 verschiedene Stile zusammengefasst, die je nach Insel variieren können. Gemeinsam sind ihnen allen die tänzerischen Elemente. In Indonesien dient Pencak Silat aufgrund seiner ästhetischen Qualitäten auch als Touristenattraktion. Dennoch bleibt es eine Kampfkunst, bei der häufig auch Waffen (Schwert, Stock, Messer, Machete) verwendet werden. Wie beim Kung-Fu sind viele Bewegungen bei Tieren abgeguckt.

NUTZEN: *Wegen der tänzerischen Elemente verbessert Pencak Silat Koordination und Rhythmusgefühl. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.*

ZEITAUFWAND: In Deutschland ist Pencak Silat noch wenig verbreitet. Die Formen und Techniken sind so vielschichtig, dass dieser Kampfsport nur unter großem Aufwand erlernt werden kann.

www.pencaksilat.de

♦ NINJITSU

NIN = AUSHARREN/ANSCHLEICHEN, JITSU = KUNST Im Gegensatz zu den meisten anderen Kampfkünsten steckt hinter Ninjitsu (häufig auch Ninjutsu) keine Philosophie. Ninjitsu dient einzig und allein der Selbstverteidigung mit allen Mitteln. Im alten Japan waren die Ninja professionelle Kämpfer: Schon als Kleinkinder wurden sie zu Agenten, Spionen, Killern oder Leibwächtern ausgebildet. In den Händen eines Ninjakämpfers verwandelte sich jeder Gegenstand in eine Waffe. Aufgrund ihrer Fähigkeiten fürchteten sich sogar Samurai vor den Ninjas; Legenden besagen, die Ninja könnten fliegen. Ninjitsu enthält so gut wie alle fernöstlicher Kampftechniken: Tritte, Schläge, Halte-, Hebe-, Würgetechniken und Würfe. Verwendet werden eine Reihe von Waffen, beispielsweise Stöcke (Bo), Wurfgeschosse (Shuriken), Schwerter (Ninjato) oder Kettenwaffen (Kusarifundo).

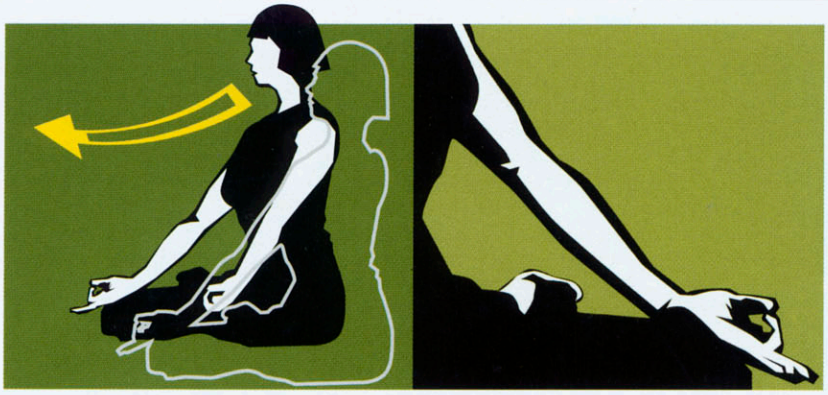
NUTZEN: *Ninjitsu lehrt Kraft, ein gesundes körperliches und seelisches Gleichgewicht, diszipliniertes Denken und die Fähigkeit Dinge gelassen zu sehen.*

ZEITAUFWAND: Ein Ninjakämpfer wird nur, wer schon im Laufstall diszipliniert und ehrgeizig trainiert.

Martial Arts – Trainingsgrundlagen, Andreas Leffler Medienverlag, 13,68 Euro

MEDITATIVE FORMEN

FAST ALLE ASIATISCHEN KAMPFKÜNSTE HABEN EINE PHILOSOPHISCHE UND MEDITATIVE GRUNDLAGE. DIESE ZU VERSTEHEN UND ZU VERINNERLICHEN, IST FÜR EUROPÄER DER SCHWIERIGSTE PART. WER SICH AUF IHN KONZENTRIEREN WILL, WÄHLT EINEN DER STILE, DIE DIE PHILOSOPHISCHEN ASPEKTE IN DEN VORDERGRUND STELLEN. UND VERSUCHT SO, DURCH SANFTE BEWEGUNGEN UND MEDITATION BLOCKADEN ZU LÖSEN UND SEINE MITTE ZU FINDEN



♦ YOGA

YOGA = EINHEIT/HARMONIE In Indien sind einige Übungen seit vielen tausend Jahren bekannt. Die ursprüngliche Bedeutung von Yoga lautet: das Anbinden von Zugtieren an einen Wagen; und wie viel Tiere auch den Karren ziehen – der Bauer erhält die Kontrolle im Gewirr. Das mag komisch klingen, beschreibt aber die wichtigsten Elemente von Yoga: eine Einheit mit sich selbst herstellen und den Körper kontrollieren. Das Ziel: Körpertraining, Atem- und Entspannungstechniken sollen den Menschen vom Grau befreien. Und da es diverse Grautöne gibt, gibt es auch unterschiedliche Yogastile: körperorientiertes Yoga (Hatha Yoga), Yoga des Wissens (Jnana Yoga) oder Yoga der Energie (Kundalini Yoga).

NUTZEN: *Yoga harmonisiert, entspannt und soll dem Menschen bei der Selbstverwirklichung helfen – „ich bin zu alt dafür" ist keine Ausrede.*

ZEITAUFWAND: Es kann ausreichen, eine Yogastunde pro Woche zu besuchen und ansonsten die relativ einfach zu erlernenden Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins alltägliche Leben einzubauen.

www.yoga.de

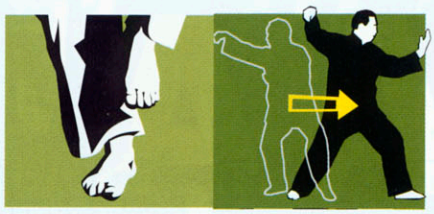
♦ TAI CHI CHUAN

TAI CHI= URZUSTAND, CHUAN = FAUST/BOXEN Tai Chi Chuan kommt aus China und ist eine gesundheitsorientierte Form der Gymnastik und Meditation. Langsame und runde Bewegungen zu ruhiger Musik sollen der Lebenskraft (Chi) helfen, ungehindert durch den Körper zu fließen. Ist alles im Fluss, ist auch das Körperbewusstsein klarer. Der Ursprung von Tai Chi Chuan geht auf Kung-Fu zurück. Da aber der kämpferische Charakter über die Jahrhunderte an Bedeutung verlor, wird es heute oft nur als Tai Chi bezeichnet.

NUTZEN: *Tai Chi kräftigt Muskeln und Gelenke und soll darüber hinaus heilsame Kräfte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- oder Gelenkproblemen entfalten.*

ZEITAUFWAND: Tai Chi ist unkompliziert, da es praktisch überall ausgeübt werden kann. Die einzelnen Bewegungssequenzen sind schnell erlernt.

www.taichi-zentrum.de



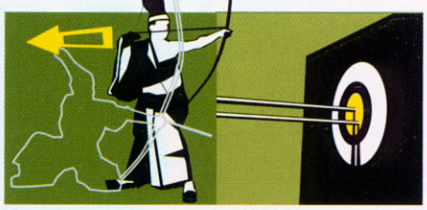
♦ QIGONG

QI = LEBENSENERGIE, GONG = BESTÄNDIGES ÜBEN Qigong gehört zur traditionellen chinesischen Heilkunde, die Entwicklungsgeschichte lässt sich über 4 000 Jahre zurückverfolgen. Wie beim Tai Chi geht es darum, der Lebensenergie (Qi) zu helfen, ungebremst durch den Körper zu strömen, und zwar durch sanfte und langsame Bewegungen, durch bestimmte Körperhaltungen, durch Konzentrations- und Atemübungen. Im Unterschied zu Tai Chi hat Qigong jedoch einen medizinischen Ursprung und kann auch gezielt als Therapie eingesetzt werden. Qigong soll Krankheiten verhindern und wenn sie da sind, heilen können.

NUTZEN: *Qigongübungen helfen, Energieblockaden zu lösen und bringen so Körper und Geist in einen ausgeglichenen, gesunden Zustand.*

ZEITAUFWAND: Nur viel Geduld und regelmäßiges, intensives Training lassen den Körper vergessen, dass er ein Körper ist.

www.qigong-gesellschaft.de



♦ KYUDO

KYU = BOGEN, DO = WEG Das japanische Bogenschießen entwickelte sich aus den Waffentechniken der Samurai. Kyudo ist ein Sport für Konzentrationswunder. Das Entscheidende ist nicht das Treffen des anvisierten Ziels, sondern der zeremonielle Ablauf des Schießens. Über acht genau festgelegte Bewegungsphasen muss die Körperhaltung präzise koordiniert werden. Der asymmetrische Bogen hat keinerlei Visiereinrichtung oder Pfeilauflage. Auf die Samurai geht auch die Kleidung der Schützen zurück – lange schwarze Hosenröcke und weiße Hemden.

NUTZEN: *Kyudo schult Konzentrationsfähigkeit und Bewegungskoordination. Gelassenheit und innere Balance sollen die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit fördern.*

ZEITAUFWAND: Nur beständiges Üben, Disziplin und höchste Aufmerksamkeit können zum großen Ziel des Kyudosports führen: innere Ruhe.

www.kyudo.de