



**Cane Fu Lindau  
Abteilung Karate TSV Lindau/B**



## Cane Power-Form 1

	<i>Technik</i>	<i>Körperposition/Stand</i>	
1	<b>Anfangsposition/Verbeugun</b>	<b>Neutraler Stand</b>	
2	<b>Sicherungshaltung</b>	<b>Aktionsstand re.</b>	
3	<b>Step zum Stoß mit Tipp</b>	<b>Aktionsstand re.</b>	
4	<b>Diagonaler Schlag „Nr. 3“</b>	<b>Aktionsstand re.</b>	
5	<b>Diagonaler Schlag „Nr. 5“</b>	<b>Aktionsstand re.</b>	
6	<b>Frontaler Stoß mit Shaft</b>	<b>Reiterstand</b>	<b>beidhändig</b>
7	<b>Seitlicher Stoß n. Recht „Nr. 7“</b>	<b>Reiterstand</b>	<b>beidhändig mit Step seitwärts</b>
8	<b>Seitlicher Stoß n. links „Nr. 8“</b>	<b>Reiterstand</b>	<b>beidhändig mit Step seitwärts</b>
9	<b>Stoß nach hinten „Nr. 9“</b>	<b>Aktionsstand re. rückwärts</b>	<b>z. Bauch mit Hook</b>
10	<b>Strike „ Nr. 10“ von unten nach oben</b>	<b>Aktionsstand re. rückwärts</b>	<b>zum Knie/ Genitalbereich</b>
11	<b>diagonaler Schlag „Nr.4“</b>	<b>Aktionsstand re. vorwärts</b>	<b>von re. unten nach links oben</b>
12	<b>diagonaler Schlag „Nr.6“</b>		<b>von links unten nach re. oben</b>
13	<b>waagrechter Schlag „Nr.1“</b>	<b>Pferdestand</b>	<b>von re. nach li.</b>
14	<b>waagrechter Schlag „Nr.2“</b>	<b>Pferdestand</b>	<b>von li. nach re.</b>
15	<b>Headstrike „Nr. 10“</b>	<b>Aktionsstand re.</b>	<b>über Kopf frontal nach vorne</b>
16	<b>Stoß „Nr.11“ mit Tipp</b>	<b>Aktionsstand li.</b>	<b>von oben zum Kopf/Oberkörper</b>
17	<b>Forwardspin re.</b>	<b>rückwärtslaufen</b>	
18	<b>Figure 8</b>	<b>Pferdestand</b>	
19	<b>Forwardspin li.</b>	<b>rückwärts laufen</b>	
20	<b>Übergabe nach rechts</b>	<b>Pferdestand</b>	
21	<b>Chambern</b>	<b>Neutraler Stand</b>	

**Der gesamte Ablauf erfolgt anschließend seitenverkehrt und endet mit der Anfangsposition im neutralen Stand**