

Kata: Superimpai / Petshurin										
Stand					Armtechnik					Anmerkungen / Besonderheiten
Mawate	zuerst agierendes Bein	Richtung relativ	Dachi	vorn stehendes Bein	Position absolut		ausführende Seite	Richtung der Technik	Richtung der Technik absolut	
			Musubi	-	↑			↑	↑	
			Haiko	-	↑					
	r	↑	Sanchin	r	↑	Morote Uke	b	↑	↑	
						Shudan Gyaku Zuki	l	↑	↑	beide Techniken schnell
						Yoko Uke		↑	↑	
	l	↑	Sanchin	l	↑	Shudan Gyaku Zuki	r	↑	↑	beide Techniken schnell
						Yoko Uke		↑	↑	
	r	↑	Sanchin	r	↑	Shudan Gyaku Zuki	l	↑	↑	
						Hände öffnen	b			etwas in die Knie gehen, um
						Sukui Uke	b			bei Folgetechnik hochzukommen
						Morote Shuto Uke	b	↔	↑	Endposition gestreckte Arme nach außen, Teishohaltung
	l	↑	Sanchin	l	↑	Mawashi Uke	b	↑	↑	rechts baut auf, links endet unten
	r	↑	Sanchin	r	↑	Mawashi Uke	b	↑	↑	links baut auf, rechts endet unten
						Ura Kake Uke	r	↑	↑	
						Zukame	r	↑	↑	
						ShudanYonhon Nukite	l	↑	↑	geht zur Mitte
r vorn	r	↶	Sanchin	l	↓	Mawashi Uke	b	↑	↓	rechts baut auf, links endet unten
	r	↑	Sanchin	r	↓	Mawashi Uke	b	↑	↓	links baut auf, rechts endet unten
						Ura Kake Uke	r	↑	↓	
						Zukame	r	↑	↓	
						ShudanYonhon Nukite	l	↑	↓	geht zur Mitte
r vor + l dreht	r	↶	Sanchin	l	→	Mawashi Uke	b	↑	→	rechts baut auf, links endet unten
	r	↑	Sanchin	r	→	Mawashi Uke	b	↑	→	links baut auf, rechts endet unten

						Zukame		↑	→	
						Ura Kake Uke	r	↑	→	geht zur Mitte
						ShudanYonhon Nukite	l	↑	→	
r vorn	r	↶	Sanchin	l	←	Mawashi Uke	b	↑	←	rechts baut auf, links endet unten
	r	↑	Sanchin	r	←	Mawashi Uke	b	↑	←	links baut auf, rechts endet unten
						Ura Kake Uke	r	↑	←	
						Zukame	r	↑	←	
						ShudanYonhon Nukite	l	↑	←	geht zur Mitte
rückwärts	l	↓	Neko Ashi	r	←	Mawashi Uke	b	↑	←	links baut auf, rechts endet unten
r vor +	r	↷	Neko Ashi	l	→	Mawashi Uke	b	↑	→	rechts baut auf, links endet unten
l nach rechts	l	↶	Neko Ashi	r	↓	Mawashi Uke	b	↑	↓	links baut auf, rechts endet unten
r vorn	r	↶	Sanchin	l	↑	Yamazuki	b	↑	↑	r jodan, l shudan
	r	↑	Sanchin	r	↑	Harai Othoshi Uke	r	↑	↑	stehen lassen
						Zuki überkreuz	l	↑	↑	
r vorn	r	↷	Sanchin	l	↓	Yamazuki	b	↑	↓	r jodan, l shudan
	r	↑	Sanchin	r	↓	Harai Othoshi Uke	r	↑	↓	stehen lassen
						Zuki überkreuz	l	↑	↓	
r vor + l dreht	r	↶	Sanchin	l	→	Yamazuki	b	↑	→	r jodan, l shudan
	r	↑	Sanchin	r	→	Harai Othoshi Uke	r	↑	→	stehen lassen
						Zuki überkreuz	l	↑	→	
r vorn	r	↶	Sanchin	l	←	Yamazuki	b	↑	←	r jodan, l shudan
	r	↑	Sanchin	r	←	Harai Othoshi Uke	r	↑	←	stehen lassen
						Zuki überkreuz	l	↑	←	
r vor, Richtungs- wechsel n. l. über Oberkörper	r	↗	Shiko	l	↘	Uchi Uke mit Hitosashi Ipon Ken	l	←	↘	Uchi bleibt stehen Bedeutung???
Fußposition bleibt		↑	Zenkutsu	l	↘	Shudan Gyaku Zuki mit Hitosashi	r	↑	↘	
auf einer Linie	r	↑	Shiko	r	↘	Morote Harai Otoshi Uke	b	→	↘	
stehen bleiben, Richtungs- wechsel n.l. über Oberkörper				l	↖	Uchi Uke mit Hitosashi Ipon Ken	l	←	↖	Uchi bleibt stehen
Fußposition bleibt		↑	Zenkutsu	l	↖	Shudan Gyaku Zuki mit Hitosashi	r	↑	↖	
auf einer Linie	r	↑	Shiko	r	↖	Morote Harai Otoshi Uke	b	→	↖	
r 90 ° nach r, Richtungs- wechsel n.l. über Oberkörper	r	↗	Shiko	l	↙	Uchi Uke mit Hitosashi Ipon Ken	l	↙	↙	Uchi bleibt stehen
Fußposition bleibt		↑	Zenkutsu	l	↙	Shudan Gyaku Zuki mit Hitosashi	r	↑	↙	
auf einer Linie	r	↑	Shiko	r	↙	Morote Harai Otoshi Uke	b	→	↙	

stehen bleiben, Richtungswechsel n.l. über Oberkörper				l	↗	Uchi Uke mit Hitosashi Ipon Ken	l	↖	↗	
Fußposition bleibt		↑	Zenkutsu		↗	Shudan Gyaku Zuki mit Hitosashi	r	↑	↗	Uchi bleibt stehen
auf einer Linie	r	↑	Shiko		↗	Morote Harai Otoshi Uke	b	→	↗	
	l	↑	Sanchin	l	↑	Gedan Taisho Ate	b	↑	↑	l Teisho bleibt stehen
	r	↑	Sanchin	r	↑	Kake Uke	r	↑	↑	einarmig
	l	↑	Sanchin	l	↑	Kake Uke	l	↑	↑	
					↑	Mae Geri	r	↑	↑	
Tritt vorn absetzen	r	↑	Shiko	r	↑	Empi Hiji Ate / Mawashi Empi Uchi	r	→	↑	gegen Handfläche l (Shuto-Haltung)
						Uraken Uchi	r	→	↑	Handfläche bleibt am Ellebogen, Kiai
						r zurück in Zukiausgangsposition l zurück in TeishoUke Haltung	b b	→	↑	Finger zeigen nach oben
r vorn	r	↶	Sanchin	l	↓	Jodan Teisho Ate Gedan Taisho Uke	l r	↑ ↑	↓ ↓	gleichzeitig
	r	↑	Sanchin	r	↓	Ura Kake Uke	r	↑	↓	
						Zukame	r	↑	↓	
	l	↑	Sanchin	l	↓	Ura Kake Uke	l	↑	↓	
						Zukame	l	↑	↓	
	l	↑	Sanchin		↓	Ura Kake Uke	r	↑	↓	weitere Kata-Variante: Kombination 5 x
						Zukame	r	↑	↓	
r vorn	r	↶	Sanchin	l	↑	Haito Uchi	l	↑	↑	
						Shudan Yonhon Nukite	l	↑	↑	stehen lassen
						Mikazuki Geri gegen Handfläche	r	↑	↑	
ohne Absetzen 360°	r	↻	Sanchin	l	↑	Kake Uke	l	↑	↑	
						l Bein anreißen zum Schwungholen		↑	↑	
						Mae Tobi Geri	r	↑	↑	
landen im	r	↑	Shiko	r	↑	Hiji Ate / Mawashi Empi Uchi	r	→	↑	gegen Handfläche l (Shuto-Haltung)
						Uraken Uchi		→	↑	Handfläche bleibt am Ellebogen
r vorn	r	↶	Sanchin	l	↓	Jodan Teisho Ate Gedan Teisho Uke	l r	↑ ↑	↓ ↓	gleichzeitig
r 'ran + l Schritt verlängern	r	↶	Shiko	l	↓	Kake Uke	l	↖	↓	
						Yonhon Nukite l am Bizeps in TeishoUke Haltung	r	↑	↑	Handrücken nach oben, Kiai
l vorn	l	↶↗	Shiko	r	↑	Koken Uke	b	↗	↑	
r zurück	r	↙	Musubi	b	↑	Morote Otoshi Uke	b	↑	↑	