JISSEN NO KATA: SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
   Hidari soto-uke (inside), Migi jodan tsuki, migi hiji uchi.

3. Migi jodan tsuki:
   Hidari soto-uke (inside), migi hiza-geri, migi jodan mawashi-geri.

4. Hidari chudan tsuki:
   Hidari gedan-barai (inside), migi jodan tsuki, migi hiji uchi.

5. Hidari jodan tsuki:
   Hidari uchi-uke shuto (inside), foot switch, hidari hiza-geri, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi mae-geri:
   Hidari soto-uke (side step), migi uppercut, hidari hook, migi hook, migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Hidari gedan-barai (side step), migi hook, hidari uppercut, migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari hiza-geri, maki komi nage.

9. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari soto hiji/sune-uke, mawashi-uke, migi hiza-geri, (pos 1), hikikuzushi.

10. Migi tsuki, migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.