JISSEN NO KATA: SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune uke, migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri.

3. Migi mae geri, migi jodan tsuki:
   Step back, hidari soto-uke, side step, hidari jodan soto uke (pos 3), migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari uchi hiji/sune-uke, hidari uchimomo-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Hidari mae geri, hidari jodan tsuki:
   Step back, hidari gedan barai, side step, hidari uchi-uke shuto, migi jodan tsuki, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi sankaku-geri:
   Step back, hidari soto-uke (pos 3), migi uppercut, hidari hook, migi hook, migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari sankaku-geri:
   Step back, hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, migi jodan mawashi-geri.

8. Hidari jodan tsuki:
   Hidari uchi-uke shuto + hidari cross okuri ashi (back pos 2), hidari hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down).

9. Migi jodan tsuki:
   Side step, hidari soto uke, migi jodan tsuki, migi uchi momo geri, hikikuzushi.

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