# KIHON NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3) , Migi chudan tsuki.

3. Migi jodan tsuki:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)

4. Hidari chudan tsuki:
   Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi chudan tsuki.

5. Hidari jodan tsuki:
   Migi side step (45), hidari uchi-uke shuto(pos 4), migi jodan tsuki, foot switch, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi mae-geri:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Migi side step (45), hidari gedan-barai, foot switch(pos 2), hidari jodan mawashi-geri.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, migi okuri ashi (mawashi uke)(pos 2), hidari hiza-geri, maki komi-nage.

9. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, (mawashi-uke(pos 1), migi hiza-geri, hiki ashi (180), hikikuzushi (pull down)

10. Migi tsuki, Migi mawashi-geri, kumite no kamae.