KIHON NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi chudan mawashi-geri, keri ashi ushiro.

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

4. Hidari chudan tsuki:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), foot switch, hidari chudan mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, foot switch, hidari chudan mawashi-geri.

6. Migi jodan tsuki:
Hidari yoko-geri (pos 3), migi chudan tsuki, migi chudan mawashi-geri

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

8. Hidari chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)

9. Migi chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi uchimomo geri, keri ashi ushiro.

10. Migi hiza-geri, hiki ashi (90)migi mawashi-geri, kumite no kamae.