KIHON NO KATA: SONO SAN

1. Kumite no kamae.

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

3. Migi jodan ushiro mawashi-geri:
(Back position 1), migi jodan mawashi-geri.

4. Migi ushiro-geri:
Step back, hidari soto-uke (pos 3), migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri.

5. Hidari jodan kake-geri:
Hidari jodan uke (pos 2), hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi gedan mawashi-geri x 2 : (faint kick + kick)
Hidari sune-uke (pos. 1), stopping, migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro.

7. Hidari san kaku-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari cross step(pos 4), migi ushiro mawari tettsui, migi ushiro mawashi-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + kyushu step, hidari-migi jodan nihon-tsuki, migi jikuashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)

9. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + kyushu step, migi jodan tsuki, migi uchimomo-geri, keri ashi mae, press the head.

10. Hidari gedan ushiro mawashi-geri, keri ashi mae, kumite no kamae.