KUMITE NO KATA : SONO GO

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
Step back, migi chudan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi okuri ashi, hidari hiza-geri, ura-nage.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari chudan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
Stepback, hidari gedan-barai, hidari okuri ashi, migi hiza geri to the back of head.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari yoko-geri, hidari jodan kake-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, hidari jodan kake-geri, keri ashi mae, migi jodan ushiro mawashi-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep + migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, (to the opponent coming from behind), hidari ushiro-geri.

9. Migi jodan mawashi-geri, migi jodan tsuki:
Step back, migi-okuri ashi+ hidari soto uke, ura-nage + hidari hiza geri, kiba dachi.

10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.