KUMITE NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri.

4. Hidari gedan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, Migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri.

6. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke + hidari kansetsu-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan barai (hidari cross step), migi ushiro-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Migi jodan-uke, mawashi-uke + migi okuri ashi (pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji-uchi.

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke, (mawashi-uke), migi hiza-geri, maki komi nage, kiba dachi.

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