KUMITE NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

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

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

4. Hidari gedan mawashi geri:
Hidari sune-uke, migi gedan mawashi-geri, migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

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

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

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

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

9. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke, (mawashi-uke) (pos 1), migi hiza-geri x 2, maki komi nage, kiba dachi.

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