KUMITE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari stopping , migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

3. Migi mae-geri, Migi tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari soto-uke + stopping, migi chudan mawashi-geri (to the face)

4. Hidari gedan mawashi geri:
Hidari stopping, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri (pos 4), hidari chudan mawashi-geri.

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

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, irimi (pos 4), ura-nage ,migi hiza-geri to the back of head.

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

9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi (povot leg) stopping, migi uchimomo-geri, migi chudan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.

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