KUMITE NO KATA : SONO YON

1. Kumite no kamae.

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

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

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

5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri, hidari chudan mawashi-geri x 2.

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:
Hidari hikkake, irimi (pos 4), ura-nage m. migi hiza-geri to the back of head.

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

9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi stopping, migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.

10. MIGI GEDAN TSUKI, MIGI KAKATO-FUMIKOMI, KUMITE NO KAMAE