NAGE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri x 2, maki komi nage.

3. Migi mae-geri, migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari jodan soto uke, migi cross okuri-ashi, Hidari hiza-geri, (back pos 1), migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down)

4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri x 2, maki komi nage.

5 Hidari mae-geri, hidari jodan tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, hidari shuto-uke, hidari cross okuri ashi, hidari hiza-geri, migi hiza-geri.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Instep, jodan-uke, migi mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi gedan mawashi-geri (back pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji uchi.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep, migi gedan mawashi-geri (back pos. 2), hidari hiza-geri, migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down).

9. Migi jodan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari gedan mawashi-geri (back pos. 1), migi hiza-geri, hidari hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down), hold the head onto the thigh, kiba dachi.

10. Migi shuto-uchi, step back, migi mawashi-geri, kumite no kamae.