SHOSHINSHA NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi chudan tsuki, hidari jodan tsuki, migi jodan hook.

3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, hidari-migi jodan nihon tsuki, migi gedan geri,, mawashi uke, hiki ashi, turn (180)

4. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi chudan tsuki, hidari jodan tsuki, migi jodan hook.

5. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan barai, hidari-migi jodan nihon tsuki, migi gedan mawashi geri, 90 hiki ashi, turn (90)

6. Migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, migi chudan hook, hidari uppercut, migi jodan tsuki.

7. Hidari jodan tsuki:
Hidari uchi-uke shuto, migi chudan tsuki, migi gedan mawashi-geri, hidari chudan mawashi-geri.

8. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + hidari kansetsu-geri, migi chudan mawashi-geri.
keri ashi mae, turn(180)

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

10. Migi gedan tsuki, kumite no kamae.