SHOSHINSHA NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

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

3. Hidari yoko-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)

4. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi okuri ashi (South paw stance), hidari chudan hiza-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Migi yoko-geri:
Step back, hidari soto-uke, hidari kansetsu-geri, migi jodan mawashi-geri, hiki ashi turn (90)

6. Migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, migi uchimomo-geri, (mawashi-uke) , migi chudan mawashi-geri.

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

8. Migi jodan mawashi-geri:
Step back, migi uchimomo-geri, hidari jodan ushiro mawashi geri keri ashi ushiro, turn(180)

9. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, migi gedan geri, hidari gedan geri, hiki ashi (180), (step no nage) kiba dachi. (Hold thehead on to the thigh)

10. Migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.