

KIHON NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.
2. Migi chudan tsuki:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3) , Migi chudan tsuki.
3. Migi jodan tsuki:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri,
keri ashi mae, turn (180)
4. Hidari chudan tsuki:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi chudan tsuki.
5. Hidari jodan tsuki:
Migi side step (45), hidari uchi-uke shuto(pos 4), migi jodan tsuki, foot switch,
hidari jodan mawashi-geri.
6. Migi mae-geri:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi jodan mawashi-geri.
7. Hidari mae-geri:
Migi side step (45), hidari gedan-barai, foot switch(pos 2), hidari jodan
mawashi-geri.
8. Hidari chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, migi okuri ashi (mawashi uke)(pos 2), hidari hiza-geri, maki
komi-nage.
9. Migi chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, (mawashi-uke(pos 1), migi hiza-geri, hiki ashi (180),
hikikuzushi (pull down)
10. Migi tsuki, Migi mawashi-geri, kumite no kamae.