

KUMITE NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.
2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.
3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri.
4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, Migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.
5. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri.
6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + hidari kansetsu-geri.
7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan barai (hidari cross step), migi ushiro-geri.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke, mawashi-uke + migi okuri ashi (pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji-uchi.
9. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke, (mawashi-uke), migi hiza-geri, maki komi nage, kiba dachi.
10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.