

KUMITE NO KATA : SONO YON

1. Kumite no kamae.
2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari stopping, ,migi gedan mawashi geri, ,migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi tobi-geri.
3. Migi mae-geri, migi tsuki:
Step back, hidari soto-uke + stopping, migi chudan mawashi-geri, hikikuzushi, migi chudan mawashi-geri. (kick to the face but chudan height)
4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari stopping, migi gedan mawashi-geri, migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi tobi-geri.
5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri, hidari chudan mawashi-geri x 2.
6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke, hidari yoko-geri, migi chudan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.
7. Hidari mae-geri:
Hidari hikkake, irimi (pos 4), ura-nage m. migi hiza-geri to the back of head.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + migi jikuashi-geri, (mawashi-uke), hidari hiza-geri x 2, migi hiji-uchi.
9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi stopping, migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi gedan tsuki, migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.