

NAGE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.
2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri x 2, maki komi nage.
3. Migi mae-geri, migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari jodan soto uke, migi cross okuri-ashi, Hidari hiza-geri, (back pos 1), migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down)
4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri x 2, maki komi nage.
5. Hidari mae-geri, hidari jodan tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, hidari shuto-uke, hidari cross okuri ashi, hidari hiza-geri, migi hiza-geri.
6. Migi jodan mawashi-geri:
Instep, jodan-uke, migi mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.
7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi gedan mawashi-geri (back pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji uchi.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep, migi gedan mawashi-geri (back pos. 2), hidari hiza-geri, migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down).
9. Migi jodan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari gedan mawashi-geri (back pos. 1), migi hiza-geri, hidari hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down), hold the head onto the thigh, kiba dachi.
10. Migi shuto-uchi, step back, migi mawashi-geri, kumite no kamae.