

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 the head on to the thigh)
10. Migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.