

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.

KIHON NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.
2. Migi chudan tsuki:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi chudan mawashi-geri, keri ashi ushiro.
3. Migi mae-geri:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), Migi jodan tsuki, Migi chudan/jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)
4. Hidari chudan tsuki:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), foot switch, hidari chudan mawashi-geri.
5. Hidari mae-geri:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, foot switch, hidari chudan mawashi-geri.
6. Migi jodan tsuki:
Hidari yoko-geri (pos 3), migi chudan tsuki, migi chudan mawashi-geri
7. Hidari jodan tsuki:
Migi side step (45), hidari uchi-uke shuto(pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri.
8. Hidari chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)
9. Migi chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi uchimomo geri, keri ashi ushiro.
10. Migi hiza-geri, hiki ashi (90)migi mawashi-geri, kumite no kamae.

KIHON NO KATA: SONO SAN

1. Kumite no kamae.
2. Hidari yoko-geri:
Step back, hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi-geri , hidari jodan mawashi-geri.
3. Migi jodan ushiro mawashi-geri:
(Back position 1), migi jodan mawashi-geri.
4. Migi ushiro-geri:
Step back, hidari soto-uke (pos 3), migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri.
5. Hidari jodan kake-geri:
Hidari jodan uke (pos 2), hidari jodan mawashi-geri.
6. Migi gedan mawashi-geri x 2 : (faint kick + kick)
Hidari sune-uke (pos. 1), stopping, migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro.
7. Hidari san kaku-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari cross step(pos 4), migi ushiro mawari tettsui, migi ushiro mawashi-geri.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + kyushu step, hidari-migi jodan nihon-tsuki, migi jikuashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)
9. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + kyushu step, migi jodan tsuki, migi uchimomo-geri, keri ashi mae, press the head.
10. Hidari gedan ushiro mawashi-geri, keri ashi mae, kumite no kamae.