

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.

KUMITE NO KATA : SONO NI

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

KUMITE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.
2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari stopping , migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.
3. Migi mae-geri, Migi tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari soto-uke + stopping, migi chudan mawashi-geri (to the face)
4. Hidari gedan mawashi geri:
Hidari stopping, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.
5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri (pos 4), hidari chudan mawashi-geri.
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:
Step back, hidari gedan-barai, irimi (pos 4), ura-nage ,migi hiza-geri to the back of head.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + migi jikuashi-geri, (mawashi-uke) (pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji-uchi.
9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi (povot leg) stopping, migi uchimomo-geri, migi chudan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.
10. Migi gedan tsuki, migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

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.

KUMITE NO KATA : SONO GO

1. Kumite no kamae.
2. Migi chudan mawashi-geri:
Step back, migi chudan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.
3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi okuri ashi, hidari hiza-geri, ura-nage.
4. Hidari chudan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari chudan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri.
5. Hidari mae-geri:
Stepback, hidari gedan-barai, hidari okuri ashi, migi hiza geri to the back of head.
6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari yoko-geri, hidari jodan kake-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.
7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, hidari jodan kake-geri, keru ashi mae, migi jodan ushiro mawashi-geri.
8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep + migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, (to the opponent coming from behind), hidari ushiro-geri.
9. Migi jodan mawashi-geri, migi jodan tsuki:
Step back, migi-okuri ashi+ hidari soto uke, ura-nage + hidari hiza geri, kiba dachi.
10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.