

# KUMITE NO KATA SONO ICHI

1. Kumite no kamae.
2. **FOR R GEDAN MAWASHI GERI:**  
L uchi sune uke, R gedan mawashi geri, L jodan mawashi geri.
3. **FOR R MAE GERI:**  
L soto uke, L-R mawashi uke, R mawashi hiza geri, push the opponent away, face the opposite direction.
4. **FOR L GEDAN MAWASHI GERI:**  
L soto sune uke, R gedan mawashi geri, L jodan mawashi geri.
5. **FOR L MAE GERI:**  
L gedan barai, skip, R-L mawashi uke, L mawashi hiza geri, push the opponent away, face the front.
6. **FOR R JODAN MAWASHI GERI:**  
L kansetsu geri.
7. **FOR L MAE GERI:**  
L gedan barai, R ushiro geri.
8. **FOR L JODAN MAWASHI GERI:**  
R jodan shuto uke (both hands), skip, R-L mawashi uke, L mawashi hiza geri, R hiji uchi, face the rear.
9. **FOR R JODAN MAWASHI GERI:**  
L jodan shuto uke (both hands), L-R mawashi uke, R mawashi hiza geri, maki komi nage, sabaki.
10. R tsuki, R kakato geri, kumite no kamae.