

KUMITE NO KATA SONO GO

1. Kumite no kamae.

2. **FOR R MAWASHI GERI:**

Irimi, R jodan mawashi geri, L ushiro mawashi geri, L jodan mawashi geri, R ushiro mawashi geri.

3. **FOR R MAE GERI:**

L soto uke, RH under the chin, L mawashi hiza geri, uranage, face the opposite direction.

4. **FOR L MAWASHI GERI:**

Skip back, L jodan mawashi geri, R ushiro mawashi geri, R jodan mawashi geri, L ushiro mawashi geri.

5. **FOR L MAE GERI:**

L gedan barai, LH under the chin, R mawashi hiza geri, uranage, face the front.

6. **FOR R JODAN MAWASHI GERI:**

L kansetsu geri, L kake geri, L ushiro mawashi geri, jodan mawashi geri, R ushiro mawashi geri.

7. **FOR L MAE GERI:**

L gedan barai, L kansetsu geri, L kake geri, R ushiro mawashi geri.

8. **FOR L MAWASHI GERI:**

Irimi, R gedan mawashi geri, L jodan mawashi geri, L ushiro geri to the rear, face the rear.

9. **FOR R MAWASHI GERI:**

Irimi, uranage, L mawashi hiza geri, sabaki.

10. R tsuki, R kakato geri, kumite no kamae.