6.Kyu

KIHON  
Techniky provádíme 5 × , pokud není uvedeno jinak  
1. ZK v: džodan oi cuki  
2. ZK z: age uke / gyaku cuki  
3. ZK v: soto uke / gyaku cuki  
4. ZK z: uči uke / gyaku cuki  
5. KK v: šuto uke /(ZK) nukite(mawate)  
6. ZK v: sanbon cuki  
7. ZK v: mae geri džodan (mawate)  
8. ZK v: mawaši geri čudan(mawate)  
9. ZK v: joko geri kekomi čudan (zadní nohou) mawate  
10. KI s: joko geri keage džodan (3 × na každou stranu)

KUMITE  
Kihon-ippon-kumite - útoky pouze pravou  
2 × džodan oi cuki  
2 × čudan oi cuki  
2 × čudan mae geri

Obrana proti :  
- džodan oi cuki krytem age uke (střídavě levá, pravá)  
- čudan oi cuki krytem soto uke (střídavě levá, pravá)  
- mae geri  
1) ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan barai levé  
2) ústup vzad pravé nagaši uke, protiútok volný

KATA  
Heian - SANDAN  
Chyby, které nejsou tolerovány :  
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)  
- nepřesné stahování kopající nohy zpět  
- chybná práce boků  
- nejistota v postojích  
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata  
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu  
- chyby z předchozích kyu