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