6. kyu - zelený pás

KIHON

1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2, ZK v: sanbon-cuki
3, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
4, ZK v: soto-uke / gyaku-cuki
5, ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
6, KK v: šuto-uke /(ZK) nukite (obrat s gedan-barai)
7, ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
8, ZK v: mawashi-geri (čudan)
9, ZK v: joko-geri-kekomi (čudan, zadní nohou)
10,KI s: joko-geri-keage (třikrát 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 levé nagaši-uke, protiútok volný

KATA

Heian - sandan (Heian 3)

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