

6. Kyu (roheline vöö)

Kihon: 3 sammu.

1. Ette Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai Kamae.
2. Edasi liikumine Chudan Oizuki. Chudan Gyaku Zuki Kamae.
3. Tagasi Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki. Gedan Barai Kamae.
4. Edasi Soto Uke/ Chudan Gyaku Zuk. Gedan Barai Kamae.
5. Tagasi Uchi Uke/ Chudan Gyaku Zuki. Gedan Barai Kamae.
6. Edasi Age Uke /Chudan Gyaku Zuki. Kokutsu Dachi Shuto Uke Kamae.
7. Tagasi Kokutsu Dachi Shuto Uke. Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan Barai kamae.
8. Chudan Mae Geri. Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan Barai Kamae.
9. Ren Geri (Chudan Mae Geri Jodan Mae Geri erinevad jalad). Kiba Dachi Kamae.
10. Yoko Geri Keage. Tagasi teisel poolega. Kiba Dachi.
11. Yoko Geri Kekomi. Tagasi teise poolega. Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan Barai Kamae.
12. Mawashi Geri . Zenkutsu dachi Gedan Barai Kamae.

Kumite: Sanbon Kumite 3 sammu.

1. Rünnak. Jodan Oizuki / Chudan Oizuki / Chudan Mae Geri /.
2. Kaitse. Age Uke / Soto Uke / Gedan Barai / lõpus Gyaku Zuki /.

Kata: Heian Sandan.