

Roku-kyu (6.Kyu)

Roheline vöö

Kihon

1. Zenkutsu dachi gedan barai, chudan gyaku zuki mawate.
2. Zenkutsu dachi, sanbon oi zuki (jodan / chudan / chudan).
3. Zenkutsu dachi selg ees, age uke - chudan gyaku zuki.
4. Zenkutsu dachi, chudan soto uke – chudan gyaku zuki.
5. Zenkutsu dachi selg ees, chudan uchi uke - chudan gyaku zuki.
6. Kokutsu dachi chudan shuto uke - nukite (zenkutsu dachi)mawate.
7. Zenkutsu dachi kakiwake gedan barai, chudan mae geri mawate..
8. Zenkutsu dachi kakiwake gedan barai, chudan mawashi geri.
9. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri keage.
10. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri kekomi.

Kumite Sanbon kumite:

1.Jodan,chudan, mae geri.

Kaitse: Age uke, soto uke, gedan barai, lõpus gyaku zuki.

2.Jodan,chudan, mae geri.

Kaitse: Age uke,uchi uke,gyaku gedan barai, lõpus kizami zuki-gyaku zuki.

Kata Heian Sandan(Heian Shodan,Heian Nidan).