6. Kyu (grüner Gürtel)

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Rückwärtshaltung (der vordere Fuß schaut gerade aus, der hintere Fuß wird 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem hinteren Bein)
<i>Kiba-Dachi</i>	Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, beide Füße schauen nach vorne, die Knie sind angewinkelt, die Fersen am Boden
<i>Kamae</i>	Kampfhaltung

Techniken:

<i>Tate Zuki</i>	Stehender Faustschlag
<i>Ura Zuki</i>	Kinnhaken
<i>Nukite</i>	Speerhandstoß (Angriffstechnik mit den Fingerspitzen)
<i>Koken Uke</i>	Handgelenk-Block (Block mit der Handinnenseite beim Handgelenk)
<i>Shotei Uke</i>	Handballen-Block (Block mit der Handinnenseite unterhalb der Fingerglieder)
<i>Ura Mawashi Geri</i>	Umgekehrter runder Fußtritt
<i>Kizami Ushiro Geri</i>	Rückwärtstritt mit dem vorderen Fuß
<i>Ashi Barai</i>	Fußfeger
<i>Uchi Uke</i>	Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Age Uke</i>	Block mit dem Unterarm nach oben
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene (bspw. Block von Fußstechniken)

Kata (Formenlauf):

<i>Heian Sandan</i>	„3. Kata“ oder „Frieden und Ruhe 3. Grad“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Gyaku Zuki</i>	Hinterer gerader Faustschlag
<i>Ashi Barai</i>	Fußfeger
<i>Uchi Uke</i>	Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Mae Ashi Geri</i>	Vorderer gerader Fußtritt
<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Yoko Geri</i>	Hinterer seitwärts Fußtritt
<i>Uraken</i>	Faustrückenschlag
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Mawashi Geri</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Mawashi Geri</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Yoko Geri Chudan</i>	Hinterer seitwärts Fußtritt zur mittleren Ebene
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Ushiro Geri</i>	Hinterer Rückwärtstritt

Die Techniken der voran gegangenen Prüfungen, sollte der Prüfling zu jeder Prüfung beherrschen.