

VI KYU

1. NAGE WAZA - RZUTY (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- seoi-otoshi
- o-uchi-gari
- sukui-nage
- kata-guruma
- ko-soto-gake
- soto-maki-komi

2. KANSETSU WAZA - DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- nikkyo
- sankyo

3. SHIME WAZA - DUSZENIA (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- juji-jime
- tomoe-jime

4. JIU-JITSU - SAMOBRONA

a) wszystkie techniki kończyć dobiciem lub dźwigniami transportowymi

b) wszystkie techniki min. 1x

- uwalnianie głowy z obchwyty pod pachą z przodu
- obrona przed uchwytem za ubranie z tyłu
- uwalnianie się z uchwytu za włosy z tyłu
- obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu
- obrona przed kopnięciem zamachowym
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik siedzi okrakiem na brzuchu
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik klęczy między nogami
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik siedzi z boku
- jw. w leżeniu przodem gdy przeciwnik siedzi okrakiem na plecach
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik klęczy za głową

5. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- kata-gatame
- yoko-shiho-gatame

6. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- stanie na rękach
- stanie na rękach i zejście do padu w bok
- wychwyty z karku
- wychwyty z karku po staniu na głowie
- wychwyty z karku po staniu na rękach

7. TEST SIŁOWO - WYTRZYMAŁOŚCIOWY