

CLUB DE KARATÉ  
J.K.A. SHOTOKAN  
DE L'ÎLE-DES-SOEURS



NUNS' ISLAND  
J.K.A. SHOTOKAN  
KARATE CLUB

## K A M A E ( POSTURE )

[ HIKITE ]

Pulling Arm  
Ramener le bras à son point d'ancrage

[ HIKIASHI ]

Snapping back the foot  
Fouetter le pied

This document has been prepared as reference material only. It may not be reproduced and/or used as teaching material without the prior express consent of sensei Shahrokh Hoghooghi.

*Ce document se veut un ouvrage de référence seulement. Il ne peut être reproduit et/ou utilisé à des fins d'enseignement sans le consentement préalable exprès de sensei Shahrokh Hoghooghi.*