

01.08 八卦 lesson 12

1. 马步冲捶四

踩步脚不要向前踹，向下

2. 忠义拳

双肘撞肘，再往外撑，往下沉一点

3. 马步冲捶

前脚先踩实，再转 grind

4. 马四

后脚要马上跟上，不要在后面吊着