


11.06 八卦 lesson 5

1. 马步太低, 最多90°度, 膝盖内扣

2. 翻身背摔, 向前是弓步, 身体往前倾

马步太低, 高点, 一只脚内扣, 身体往另一只脚

双手也 → 0°  
在左侧



3. 忠义拳第一步是虚步

4. 上步劈挂, 手心向外