

12.04 八极 lesson 008

1. 马步可以往后坐一点，体重不要压太多在膝盖
2. 马步冲捶，手跟脚一起往前走，第二阶
3. 推掌做好，掌立直，意念要到位，不要弯
4. 蹬踢踢，踢出去，用脚跟
5. 双撞肘，两个拳不要太分开， $3/4$ 拳~~拳~~到一个拳距离
6. 马步冲捶三阶，以沉来稳重心。