

01.01 八极 lesson 011

1. 马步冲捶四阶

松 → drop → 松 → 出拳

2. 炮捶，不要收太多。出拳手
直~~接~~接出拳

3. 双鞭踢腿，腿不要弯，直
着踢出去

4. 蹬踢，直着踢出去，别
踢低

5. 顶肘，头顶~~手~~离头远
点，往上推

6. 马步冲捶四：跺步往前