

01.16 八极 Lesson 13

1. 顶肘 - 肘往前顶一些, 想  
像对手在前面, 手  
向上推

2. 推掌 - 用右后腿, 向前  
用力, 向前推

3. 翻身背摔 - 向下摔, 不要  
向反, 手到前膝