

01.25 劈挂

1. 热身基本动作

a. 手向上伸, 摘星星, 然后向下掉, 手不要额外用力

b. 甩手, 下, 中, 上

c. 前后甩手两下, 然后前右撑掌

d. 乌龙盘打

2. 马步撑捶

捶打过对手前身, 用身体靠对手。

不要向前倾, 向下沉, 可以稍向前滑步