

02.08

劈挂

1. 热身 1-8

2. 第5个 lined 热身

a. scoop → 右腿向前踏成

扑. 四六步, 双手缠丝劲

→ 前腿收 scoop,

→ 肘提起, 双手伸展 向前一小步

3. 第1个 lined 热身

scoop → 前脚向前往侧开一点

→ 后脚向前脚并 → 双臂打开

→ 横甩两只手 (或上下甩)

4. 第2个 lined 热身

scoop → 前脚往前侧开 → 后脚

向前脚并, 前手收回成猴子,

掌心朝下, 后手收回腰间, 掌心

朝上, 手掌朝前

→ 前掌背快速向前扇, 收回, 然后

手在前掌旁向前推

5. 马步冲捶

用趟泥步在最后发劲, 两

只脚磨, 沉