

9月中

FMA Adrian 师傅旧视频

1. 防角度 1, 可用

a. roof

b. umbrella

9月26

FMA 丹大师

1. 攻防 Sambada, 可以不按照 pattern, 自由发挥

9月27 SEAMA 丹大师

AJ: 内脚扫, 右脚要先靠近左脚, 等把对方失衡了, 才能蹬右脚, 用左脚扫。 "It's about timing"