

11.15 SEAMA Freddie 师傅

1、地面横踢(右腿), 左脚要踩过对方身体右侧, 用大腿击打, 然后借力回弹

2、地面后钩踢, 先地面横踢 fake, 不用踢高, 让对手向后, 然后另一只脚尽量在低处钩踢对方脚部。

屁股不能抬高, 如果是右腿横踢 fake, 左手不要放太远, 放左侧一点即可。

地面技操作术手放的位置相当重要

3. Jab → same arm 直前肘 →  
横肘 → 后直肘

横肘击打不能太过, 不然会  
暴露后背, 可以用一点

腰力, 打完迅速回弹

另一只手, 手掌朝外保护

头部 (在肘击打时)