

01.30 八卦 Lesson 015

1. 献肘, ~~大~~大八卦

a. 先沉, 再打开

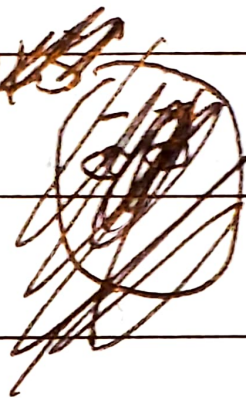
b. 打开, 水平向下一些

c. ~~肘~~肘 45°

水平^{UP}与直

之间的

45°



d. 拳向外翻

e. 下沉时看肘, 打开时看
右拳

f. 脚要合起来

2. 探掌, 不是弓马撑; 两手相
互交叠在身体中间