

02.05

八卦

Lesson 016

### 1. 探掌 肘

a. 手~~腕~~往回收, 往中线收

手掌朝~~脸~~

b. 先往下压, 下压下去之后,

另一只手再向前

### 2. 大八卦 献肘

a. 先沉, 再开再转肘

b. 依旧含胸

c. 肘45°度, 再开一些

d. 多打开一些, 比45°再开些

60°度? 75°度甚至?

### 3. 扑面擦阴掌

a. 不要先转头, ~~将~~所有动作一起

b. 再~~身~~身直一点, 不要向前靠