

02.12

八卦

Lesson 017

1. 挑打顶肘

a. 挑完, 右手必须在前.

踢脚, 左右手都必须在前

b. 挑肘, 小指往上, 手臂斜

在面前, 手腕转

c. 左臂弯曲, 向前伸

d. 踢到膝盖高

e. 挑完, 右肘打开, 让右拳

向下打, 撑开一些

2. 献肘

a. 头往上顶

3. 扑面 - 四六步, 右肩沉一点, 转腰
一点

4. 挑打顶肘

a. 分两步，先踢，停，沉，落步，四六步，再顶肘

b. 不要滑步，in general,

坏习惯☆☆☆

c. 正确的“滑步”是移动中的磨盘步，要向下钻