

10.31 八卦 Lesson 4

1. 忠义拳

a. 劈捶马步开大一点

2. 基本八式

a. 四六步, 后手放在腰处

“马步开大一点”

想象拿着一支长枪

3. 弓马捶

a. 后手太高, 放腰处

想象拿着长枪

b. 转换时双肘往身上

收, 不要张开