

10.23 八极 Lesson 1-2

# 1. 基本八式

a. 仆腿，双掌动作一样，不能一臂直一臂弯。两掌必须在中间

b. 独立步，移身体再往前 push 一些

c. 虚步，身体正面前方，双掌在中线，下掌正好在另一个肘旁

d. 七星步，双拳向外翻，身体向前探

c. 马步冲锤：双脚平行，  
前臂物往前伸，肩后肩  
臂放身前，向右拉

## 2. 弓马锤

a. 右脚掌不能离地，双脚  
一直贴着地面

b. 张开嘴，张大做哈劲

~~用丹田~~