

11.14 八极板 Lesson 006

1. 弓步身体要完全向前
2. 为弓步推掌，从探步，力量来自于脚蹬，转身体要完全转身体
3. 上步劈捶，头抬起来。

~~下越沉下~~

下部越沉，上部越要往上。

左↔右道理也一样

4. 翻身背摔，两手伸长，不要弯曲物在头旁略过
5. 砲捶：左手不要物放在头前挡，要在头左侧外，连消，带打，往左侧消

5. 砲捶：左手手肘微弯

6. 翻身背摔：上步左手~~微弯~~

稍低于胸前

摔完，左手掌朝外，右手掌朝  
前，大拇指指都要指向  
前方