

11.28

八极 Lesson 007

1. 四六步：身体向前脚倾转，
45°，要有点向前的
意思。
2. 翻身背摔：想象两只手向前
抓对手，侧手向前，手指
伸直
3. 双勒踢踢腿：支撑脚保持
弯曲，不能起起来，不能直
4. 马步冲捶：步伐保持在中
线，上步时~~时~~，超过另一只
脚后要往回一点，回到中线
5. 弓步前脚稍微往内钩一点