

12.11 八极 lesson 009

1: 顶肘

a. 肘跟趟上步同步

b. 拳心向外向上, 要感觉  
不舒服

c. 左手向上挡

2. 双撞肘

不要往后仰,

3. 翻身背摔

手跟沉同步