

12.19 八极 lesson 010

## 1. 弓马捶

a. 前脚不要转太多

## 2. 忠义拳

再向内压  
腕

a. 前踢, 支撑脚不要起

b. 顶肘, 拳尽量向外翻

左掌在头前, 左肘稍向

外, 沉双肩, 右肘稍向

外展, 双膝向内收,

注意十字劲

c. 推掌后脚 grind, drive  
the force