

惠惠。由于冲拳前

[illegible]

图 11-1-4①



图 11-1-6

正时，面对镜子或
出拳路线。

2. 贯拳

(1) 左贯拳

①动作过程:

①动作过程。
45°)、向前、向内
同时转腰发力，力