20日下午心得体会

陈中华老师讲解的走步受益匪浅，有效的利用力学原理详解了起步动作，防止盲目走步扭伤膝盖。谢谢陈中华老师。

李晓辉教练详细解析了六封四闭出手动作，谢谢。学到了知识。

博兴学员 张召臻

2016年8月20日