20日下午笔记

下午：陈中华老师详细得根据物理力学的原理及身体的结构，演示了起步动作踮起脚前尖点地，然后换做脚后跟点地，左右膝盖固定扭胯回到马步圆裆，走步受益起步动作，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。根据45度出手中指指尖前方设定的点，以肘直线拉伸沉肩反作用力抻筋拉长，同时斜方向拉开跨，利用发作用力继续抻筋然后回收。感触很深。谢谢李晓辉教练。

博兴学员 张召臻

2016年8月20日