



分弓的练习

初级

- 下弓：你的肘臂要做向前送的动作，保持弓子在弓尖时的平直。
- 上弓：将弓子移回中弓位置的同时，你的肘臂要做向回收的动作。
- 保持你的持弓姿势！
- 复习平直弓的几何学。