按以下顺序做动作：

1. 手臂前申，手掌向下，身体站直
2. 双手伸展与肩同线
3. 左右肘向前方转90度
4. 左右肘再向下转90度
5. 转动肘使掌心向内
6. 双手放下，成A Pos
7. 头左转45度
8. 头俯视45度
9. 头回到水平
10. 头转回前方，回到A Pos