

过sd瘦人锐角 如果 up left 很固定

把up left松开后 略推， 到脾区再旋拉

当不自由时候， 松开大小扭， 旋拉，

然后就有自由感了

还有就是

30cm

拿镜子姿势很重要

左手摆动很重要