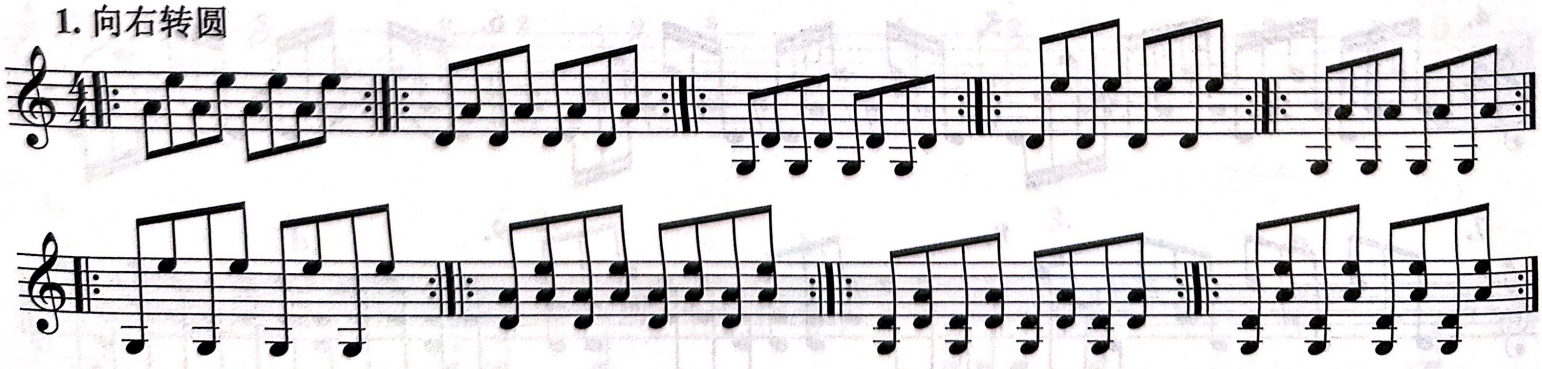
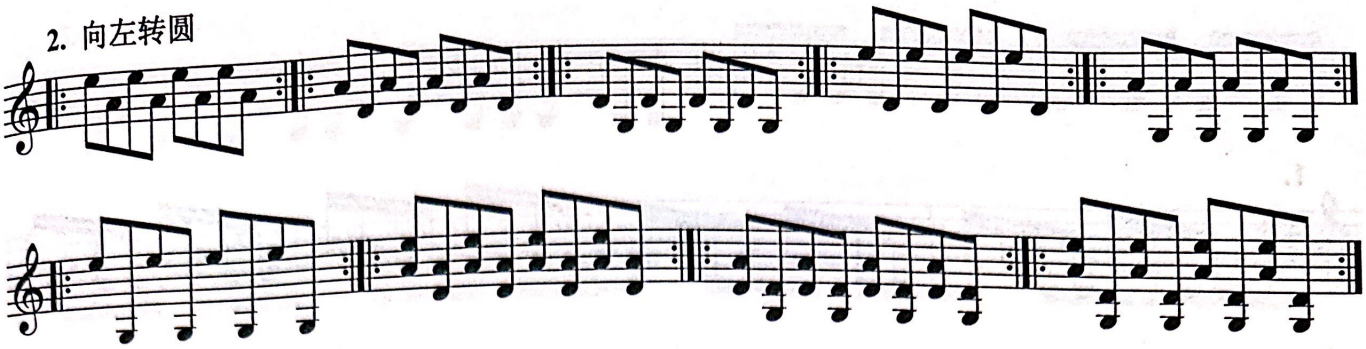
在转圆类弓法中要注意手肘的转动。

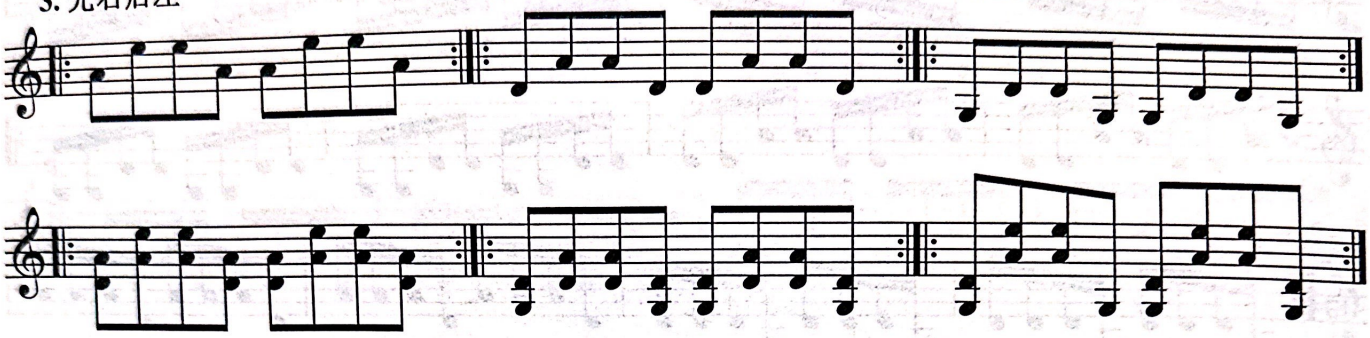
1. 向右转圆



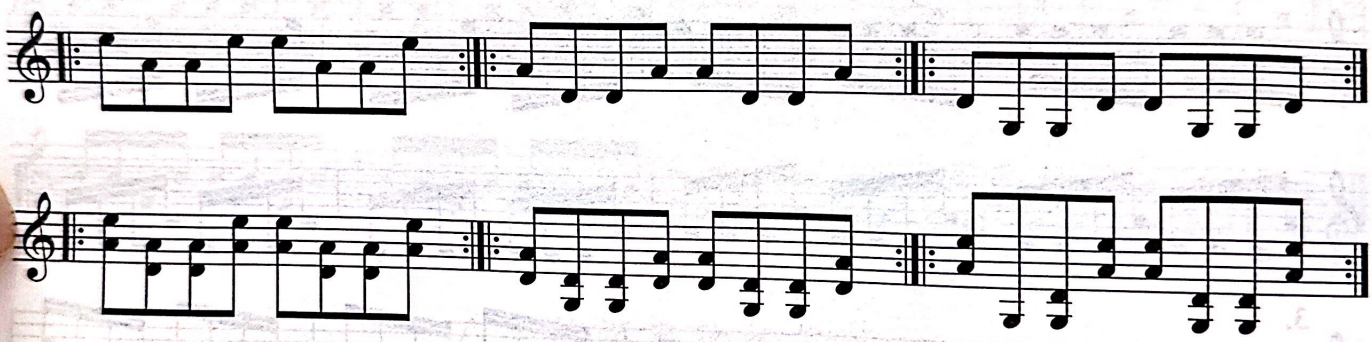
2. 向左转圆



3. 先右后左



4. 先左后右



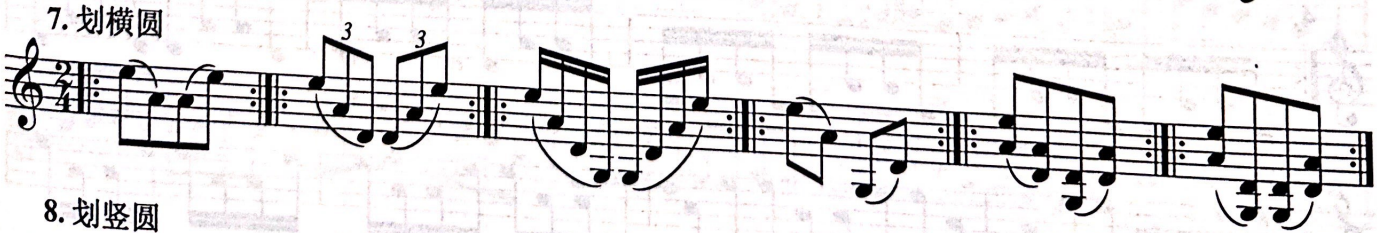
5. 三根弦内（先右后左）



6. 三根弦内（先左后右）



7. 划横圆



8. 划竖圆

