https://www.douyin.com/video/6930022864888417536

# 标题:## 关键字: 功夫 #宅春节涨知识 #健康dou起来 #新年和孩子一起锻炼 #半步拳 #牛气冲天都在宝里 #新年出新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 五龙弹打这一步的时候我们就迎来了半步拳最帅气也是最有难度的一步他涉及到咱们的腿功 腰弓还有咱们的臂弓胳膊的柔韧度和力量首先我们接上面的动作初步穿掌从这里呢我们左手继续往前穿往前穿你看穿回到马步起 让我们的右手从下面过来画圆弧经右侧上去你看画一个圈这很简单右手从下边过来从 左侧回到右侧左手呢从上面经右侧回到左侧就是这样画圈好右手画圈左手画圈右手画圈左手画圈反复练习 这就是 一个盘打的过程什么叫盘打呢刚才叫五龙抡手那接下来什么叫盘打我们是在这个基础上盘到最后这样手拍击在我们脚的前侧的地面上这里有一个左手的勾手眼睛看我们的手掌 乌龙盼大怎么样最后我们再来看一遍船长提膝噗噗船长穿起来乌龙盘大掌握了吗抓紧练习