https://www.douyin.com/video/6930383094444805376

# 标题:## 关键字: 健康dou起来 #功夫 #半步拳 #锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 下一步动作我们就比较熟悉了是从五龙盘打的基础上接穿掌提膝首先穿掌提膝徒步穿掌然后起五龙 盘打对不对好从这里咱们把重心往右脚上放站稳了然后你看左脚擦着地回来右手穿上去左手护在右侧内部穿掌提膝 就是这一步我们从最低的位置来到了最高的位置是需要身形的灵活和我们腿的力量还差一步我们的拳法就完整了