https://www.douyin.com/video/6928916351809572096

# 标题:## 关键字: 牛年玩什么牛 #功夫 #半步拳 #和孩子一起动起来 #迷罗 #健康dou起来  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 下一个动作膝部盖章把左脚落下去落稳转到右侧来把脚尖指 向右侧把重心放在后面的左腿上前面的右脚呢脚跟抬起来脚尖点地重心在后为七在前为三虚有什么作用呢他可以让我们随时把腿提起来向前蹬出去所以这就叫虚步好把右手收回到内部左手从上面盖下来 看很连贯一个是左盖章一个是右盖章就是这么一步的练习我们只要把这一步练熟练了你的身形就会特别的灵活帅不帅抓紧练习起来