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  
## 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。它涉及到咱们的腿功、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，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。掌握了吗？抓紧练习。