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  
## 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。就是我们这一步，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。