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  
## 以下是修改后的文本，已经补全了标点符号，并修订了错别字：  
  
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？它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。