

# 目錄

前言	1
太極拳創始人介紹	3
四十八式太極拳的特點	14
四十八式太極拳的基本技術要領	20
四十八式太極拳練習步驟	54
四十八式太極拳動作圖解說明	68

現將《四十八式太極拳》的整套拳路，介紹給海外武術愛好者，作為已經掌握太極拳基本知識的技藝者，提高進階的教程，也可作為廣大初學者的入門讀物。

# Contents

Foreword	2
Founders of Taijiquan	8
Characteristic Features of Taiji Boxing in 48 Forms	15
Essential Techniques in Taiji Boxing in 48 Forms	21
Steps to be Taken for Learning Taiji Boxing in 48 Forms	55
Notes on the Illustrations in Taiji Boxing in 48 Forms	69

C263436

26.626/89