段onten目

2 前言太極學是中國傳統武術的重要組成部分。	Foreword 1 日國中主
太極拳創始人介紹 The Table of	Sunders of
四十八式太極拳的特點	
四十八式太極拳的基本技術要領	Essential T 02 xing in
四十八式太極拳練習步驟。前面與一個	45 ps rejbe Boxing in
四十八式太極拳動作圖解說明	68
要求。與(二十四式簡化太極拳)比較 amport 84	Boxing in
現將(四十八丈太極集)的整套樂路。介紹 掌好者,作爲已經掌鄉太極拳基本知識為接続	

Contents

Foreword	2
Founders of Taijiquan	8
Characteristic Features of Taiji	太極拳創始人介紹 15
Boxing in 48 Forms	四十八式太極拳的特點
Essential Techniques in Taiji Boxing in 48 Forms	21四十八式太極拳的基本
Steps to be Taken for Learning T Boxing in 48 Forms	aiji暨縣拳壓太友八十55
Notes on the Illustrations in Taiji Boxing in 48 Forms	四十八式太極拳動作圖的