

www.HistoryOfTaekwondo.org

跆拳道教本

Tae Kwon Do Teaching Manual

崔弘熙 著

Choi Hong Hi Author

誠和文社

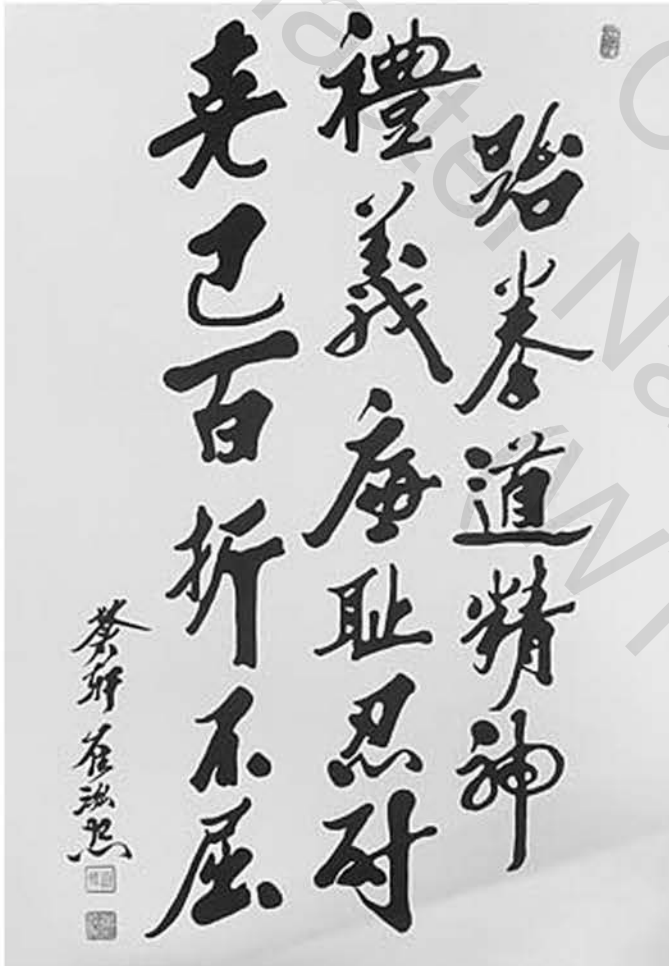
Shing-Wo Cultural Corporation

跆拳道教本

崔泓熙 著



誠和文化社



跆拳道教本

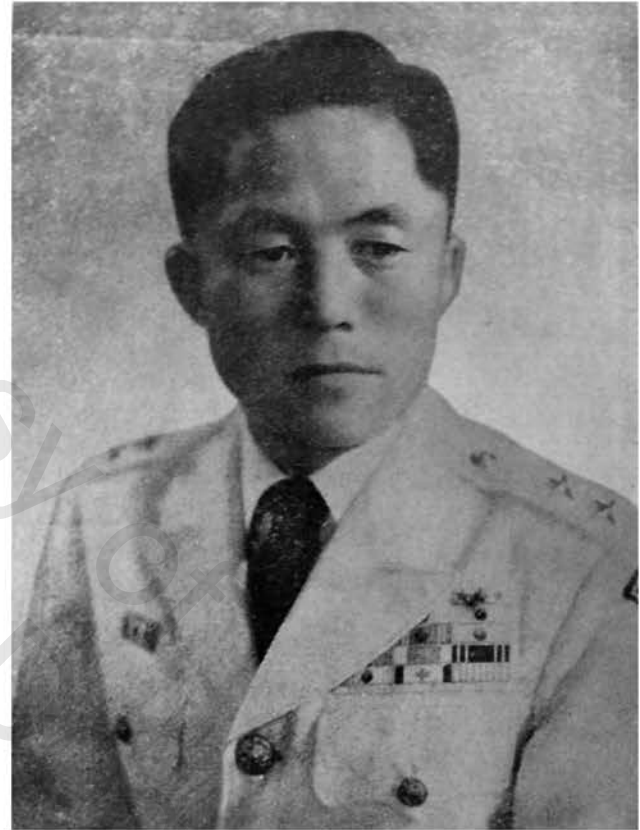
崔 泓 熙 著

誠 和 文 化 社

Master Nathan Doggett
(WTF)



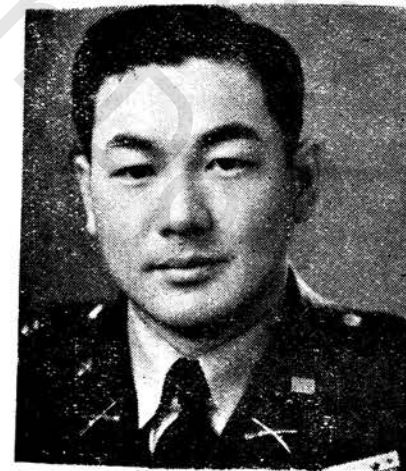
李範統領閣下揮毫



著者近影



嚴雲奎 氏(青濤館長)



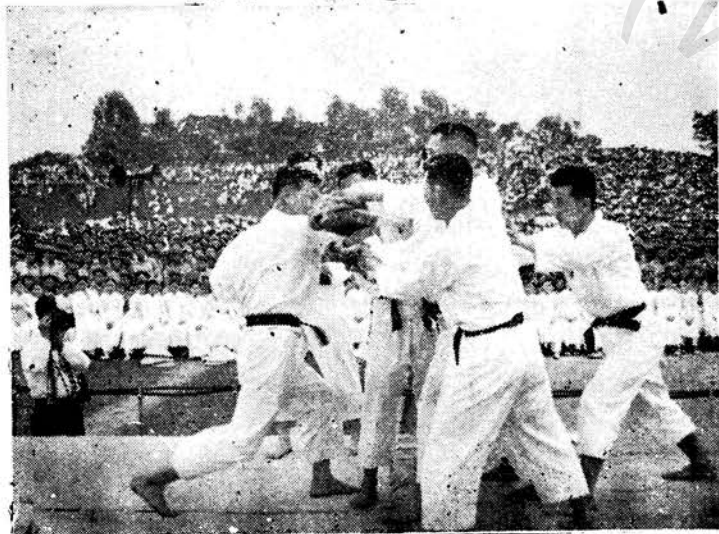
南泰熙 大尉(吾道館長)



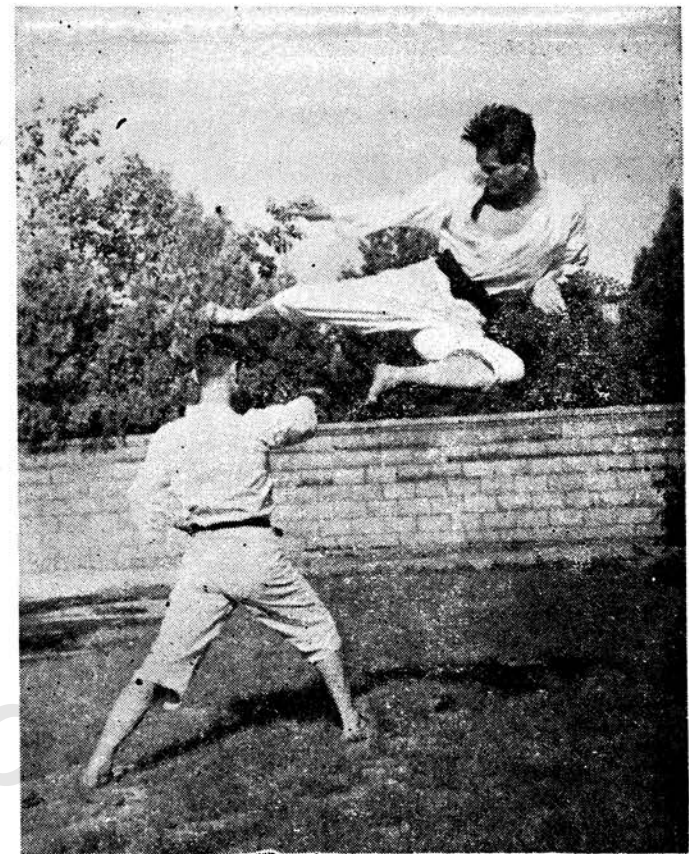
玄鍾明 氏(學生聯盟長)



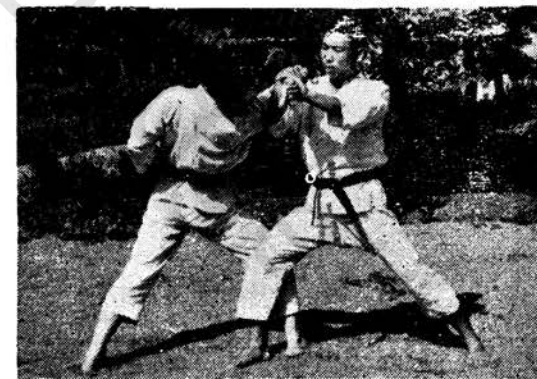
跆拳道演武를 觀望하시는 李大統領閣下
(步兵第二十九師團創設一週年記念式典에서)



(越南國 遠征時의 演武光景)



(二段蹴차기의 示範・韓車敎師範)



序 文

民議院議長 李 起 鵬

내가 平素에 잘 아는 崔泓熙將軍이 跆拳道의 敎本을 發刊
에 際하여 몇마디로써 祝賀를 드리고자 하는바이다.

跆拳道는 崇高한 精神과 놀랄만한 威力을 가진 우리의 固有武
道이다.

自古로 武를 崇尚하는 나라는 興하고 武를 蔑視하는 나라는
亡하였다. 이러한 見地에서 崔將軍이 오래前부터 國軍將兵과 一
般國民에게 斯道를 普及하는데 心血을 傾注한 結果 오늘날 數十
萬軍民이 前後方에서 斯道로 心身을 鍊磨하고 있으니 이는 國家
의 將來를 爲하여 慶賀스러운 일이라 하지 않을 수 없다.

崔將軍은 解放後 가지 各色으로 물리어오던 斯道の 名稱과 諸
流派를 統合하는데 힘써 오던中 마침내 그 結實을 보게 되었으
니 이는 斯道の 發展에 劃期的인 快事라 하겠고 지난번에는 國
軍跆拳道選手團을 引率하여 東南亞諸國을 巡訪演武함으로써 斯道
가 우리의 固有武道임을 友邦諸國에 널리 認識시켰다고 듣고 있
다. 이는 오직 二十余年間 修練, 研究한 崔將軍의 畢生의 熱意
의 結晶이라고 보는 바이다.

跆拳道는 지금 民族武道の 하나로써 全國民的인 普及段階에
놓여있는데 이는 滅共統一의 尖端에 서 있는 우리 國民個個人의
精神鍛鍊과 體力向上에 有効適切한 武術이라고 믿는바이다.

崔將軍은 本敎本에서 그의 오랜 體驗과 創意性을 發揮하여 斯
道를 理論的으로 體系化하였으니 이는 全體 軍民修練者들의 指
針書가 될것을 믿어 마지 않으며 斯道가 國技로서 向上하는데
捷徑이 될 것을 믿고 마라는 바이다.



(기와擘破)

推 薦 辭

陸軍參謀總長

陸軍中將 宋 堯 讚

今般 崔泓熙將軍의 “跆拳道敎本”發刊에 際하여 祝賀와 더불어 몇가지 推薦의 말을 하고자 한다.

軍人精神을 端的으로 表現한 “見敵必殺”이라는 말은 跆拳道의 精神과 相符한다. 斯道의 精神이 防禦에 있다고 하지만 正義를 爲하여 攻擊을 取한다면 如何한 敵이라도 一擊之下에 擊滅할 수 있는 民主主義精神과 一致하는 武術이라할 것이다.

이러한 武道로써 現在 數萬將兵이 心身을 武裝하고 있음은 軍의 앞날을 爲하여 實로 慶賀스러운 일이며 斯道普及에 陣頭指揮하는 崔將軍의 功勞를 다시금 높이 評價하는 바이다.

더욱이 本敎本에서 崔將軍은 軍務의 틈을 타서 우리民族의 歷代偉人和 名將들의 實戰相을 描寫한 “花郎” “忠武” “乙支” “三一” “雲南” 등의 새로운型을 創案함으로써 우리의 固有武道を 보다 더 鞏固히 하여 民族의 正氣를 昂揚시키고 또한 이를 理論적으로 體系化시켰음은 斯道의 發展에 一大革新을 招來하였다고 보는 바이다.

우리陸軍에서의 跆拳道發展은 이미 自由友邦의 認定하는바로서 지난 三月에는 우리 選手團이 東南亞諸國에 招請되어 그의 威力과 妙技를 誇示함으로써 友邦各國軍人들을 驚嘆시켰든 것이다.

그리하여 一騎當千하는 이 武道는 過去 二十餘年の 修練을 쌓은 斯界의 先驅者인 崔將軍의 指導아래 이제 本然의 軌道위에서

그의 發展을 向하여 慕進하고있으니 우리陸軍全將兵은 將次 如何한 戰場에서도 눈부신 活躍을 하게될 것을 確信하는바 本官은 이를 全將兵에게 普及시킬 것을 強調하는 同時에 斯道練磨에 指針이 될 本敎本을 널리 推薦하는 바이다.

檀紀四二九二年 十月 日

推 薦 辭

第二軍司令官

陸軍中將 張 都 暎

今般 崔泓熙將軍이 跆拳道敎本을 發刊한데 對하여 本人은 衷心으로 이를 祝賀하여 마지않으며 斯道愛護家들에게 널리 推薦하는 바이다.

崔將軍은 過去 中學校學窓時節부터 오늘에 이르기까지 二十余年을 꾸준히 斯道の 鍊磨와 研究에 全力을 기울여온 跆拳道의 權威者이다.

今般의 跆拳道 敎本은 그의 體驗과 創意力을 가지고 諸流의 長短點을 科學的으로 分析하여 우리民族의 獨特한 體力에 알맞도록 體系化시키고 아울러 術語의 統一等을 加한 것임으로 斯道の 指針이 되리라고 確信하는 바이다.

더욱이 筆者는 跆拳道의 精神을 그대로 實踐에 옮겨온 武人이며, 將軍의 六·二五 動亂을 通하여 이루은 赫赫한 武勳은 勿論 이터니와 또한 日帝에 空拳으로 抵抗한 平壤學兵事件 解放後 左翼化한 學兵同盟의 粉碎等의 業績을 지니고 있는가 하면 跆拳道와 더불어 近三十年間 書道를 修練한 그의 筆體는 이미 大家로서 國內外에 定評을 받고있으니 確實히 崔將軍은 文武兼備의 爲人임을 알 수 있는 것이다.

또한 崔將軍은 國家的인 見地에서 斯道の 派爭을 막고 統一된 跆拳道를 創建하였고 國軍將兵들에게 이를 普及시키는데 全力을 기울이고 있는바 지금 前後方에서 數萬將兵이 斯道를 修練하고

있는 것이며 一般에서도 이미 相當한 速度로 普及되고 있음은 國家의 將來를 爲하여 甚히 믿음직 스러운 일이라 하겠다. 뿐만 아니라 將軍은 지난번 國軍 跆拳道選手團의 團長으로 東南亞細亞諸國을 巡訪演武하면서 跆拳道가 우리나라의 固有武道임을 自由友邦에 널리 認識시키고 돌아왔으니 이는 斯道の 發展에 크게 貢獻하였다고 볼수 있는 것이다. 筆者는 今般의 跆拳道敎本에 우리나라 歷代名將들의 特異한 武術과 半萬年의 民族의 鬭爭精神을 아로삭인 새로운型을 創案하여 修鍊者들에게 愛國精神을 鼓吹시키고 있는것이며 또 跆拳道의 修練과 鍊磨에 沒하는 그의 精力의 決算인 本敎本이 모름지기 斯道修練의 指針書로 寄與 할것을 믿어 疑心치 않는바이다.

檀紀四二九二年 十月 日

自序

오래전 부터의 宿題였던 跆拳道敎本을 脱稿한 후 많은 세월이 흘러갔으나, 여러가지 事情으로 此日彼日 망서리다가 이제 여러 同僚의 勸誘와 協助로서 發刊케 되어 斯道를 愛護하고 獎勵하여 주시는 여러분 앞에 내어 놓게된 것을 다행한 일로 생각하는 바이다.

跆拳道는 距今 千二百餘年前 이 나라가 三國으로 鼎立되어 안으로는 群雄이 割據하고 밖으로는 外敵이 虎視眈眈 侵略의 기회를 엿보든 때에 이를 克服하여 新羅統一의 聖業을 이룩하는데 金子塔을 세운 저 有名한 金庾信將軍이 領導하는 花郎 郎徒들이 鍊武하던 時節에 이미 萌芽한 것이다.

그들은 國難을 克服함에는 먼저 國民의 精神武裝을 強化시키고 武士의 人格陶冶와 百折不屈의 氣魂을 昂揚시키는 동시에 禮儀와 廉恥, 忍耐와 克己 그리고 鐵石같은 膽力을 涵養시키므로써 臨戰無退의 信念과 道義的 觀念에 立脚한 正義의 힘을 보다 더 굳게 함에 唯一한 武術으로써 이를 崇尚하였던 것이다.

따라서 이는 우리만이 가질 수 있고 자랑할 수 있는 우리나라 固有의 武道임은 贅言을 要치 않는 것이다.

跆拳道란 몸에 寸鐵도 갖지 않고 다만 生來의 주먹과 발을 비롯하여 都合 16個의 鍛鍊된 身體의 主要部分으로 相對方의 72個의 急所를 向하여 攻防을 自由롭게 하고 必要하다면 그의 生命까지도 쉽사리 뺏을 수 있는 무서운 武器와 같은 武術인 것이다.

그러나 斯道の 眞髓는 民主主義精神 卽 우리 나라 建國理念과

合致되고 있음을 讀者들은 쉬히 發見할 수 있을 것이다.

왜냐하면「跆拳道에 先手が 없다」는 말로 미루아볼때 이는 好戰的이거나 挑戰的이 아니고 어디까지나 自身을 保護하고 弱者를 도우며 또한 正當防衛時에 不得已 發勁하는 “君子道”라는 點으로 보거나 또는 힘의 強弱이나 體重에 拘碍됨이 없이 相戰(對鍊)할 수 있는 平等의 原則에 立脚하였다는 點으로 보아 다른 어떠한 武道나 “스프링스”에도 그 追從을 不許하는 特殊性和 男女老少를 莫論하고 修鍊할 수 있는 大衆的인 武道라는 點이다.

人類가 繁殖하고 生存이 競爭되는限 外敵의 侵入이 全無하다 할 수 없고 弱肉強食의 無法을 招來 할진대 “有備無憂”라 平素로부터 靈肉을 연나하여 兇敵必殺의 自信과 實力의 所持者로서 一旦 有事時 國家에 이바지 함은 國民된 道理요 또한 國家의 希望이며 民族의 生命인 이 나라 젊은이들의 거룩한 使命일 것이다.

때마침 李大統領閣下의 깊은 關心과 江湖諸賢의 至大한 聲援으로 前線高地로 부터 後方僻村에 이르기까지 到處에서 수많은 青年・學徒들間에 斯道가 隆盛되고 있음을 볼때 이는 決코 偶然한 사실이 아니요, 우리 겨레의 宿願인 南北統一의 吉兆라 믿어 지는 바이다.

특히 本敎本에는 筆者가 創案한 “花郎” “忠武” “乙支” “三・一” “雲南”의 五大型을 收錄하였는바 이 새로운 型들은 우리國民의 體質에 알맞고 自然의 原理를 應用한 것으로써 跆拳道의 앞날의 發展에 寄與되리라 믿어지는 바이다.

마라건데 本敎本이 斯道에 精進하는 여러분들에게 時間과 努力을 節約하여 大成하는데 良藥이 되고 正道를 探究하는 많은 武道人들에게 案内者가 되고 先天的인 體弱에서 허덕이는 不遇

한 人士들에게 새로운 삶의 勇氣를 주는데 도움이 된다면 筆者로서는 萬幸으로 생각하는 바이다.

끝으로 本 敎本 發刊에 애써주신 駐越南大使 崔德新將軍과 趙哲同志 그리고 靑濤館과 吾道館 諸君에게 깊은 感謝를 드리는 바이다

檀紀四二九二年 仲秋

著 者 識

跆拳道敎本 目次

李大統領閣下揮毫

著者揮毫

序 文.....民議院議長 李 起 鵬

推薦辭.....陸軍參謀總長 宋 堯 讚

推薦辭.....陸軍中將 二軍司令官 張 都 陔

自 序

第一編 總 論

第一章 跆拳道의 由來.....(29)

第二章 改名의 意義.....(32)

第三章 跆拳道의 重要性.....(34)

第 1 節 特徵.....(34)

第 2 節 價 值.....(36)

第 3 節 修練上의 注意.....(38)

第二編 構成과 鍛鍊

第一章 跆拳道의 構成.....(43)

第 1 節 使用部分.....(43)

第 2 節 서기(立).....(55)

第 3 節 跆拳道의 技.....(61)

第二章 鍛鍊具.....(73)

第 1 節 種類.....(73)

第 2 節 鍛鍊法.....(78)

第三編 基 本

第一章 攻擊技.....	(9 5)
第 1 節 手技.....	(9 5)
第 2 節 足技.....	(112)
第二章 防禦技.....	(118)
第 1 節 手技.....	(113)
第 2 節 足技.....	(122)
● 第四編 型	
第一章 型의 意義.....	(125)
第二章 型의 名稱.....	(126)
第 1 節 小林流.....	(127)
第 2 節 昭靈流.....	(128)
第 3 節 蒼軒流.....	(129)
第三章 鍊磨上의 注意.....	(129)
第四章 基本型.....	(132)
第 1 節 太極一型.....	(132)
第 2 節 夕 二型.....	(139)
第 3 節 夕 三型.....	(140)
第 4 節 平安一型.....	(143)
第 5 節 夕 二型.....	(148)
第 6 節 夕 三型.....	(155)
第 7 節 夕 四型.....	(159)
第 8 節 夕 五型.....	(165)
第 9 節 花郎型.....	(171)
第 10 節 鐵騎 型.....	(176)

第11節 夕 二型.....	(184)
第12節 夕 三型.....	(190)
第13節 忠武型.....	(197)
第14節 拔塞型.....	(202)
第15節 十手型.....	(211)
第16節 乙支型.....	(217)
第17節 燕飛型.....	(226)
第18節 鎮定型.....	(233)
第19節 觀空型.....	(233)
第20節 三一型.....	(250)
第21節 半月型.....	(257)
第22節 岩鶴型.....	(265)
第23節 慈恩型.....	(273)
第24節 粵南型.....	(281)

第五編 對鍊

第一章 意義.....	(291)
第二章 價值.....	(291)
第三章 修練上의 注意.....	(292)
第四章 種類.....	(295)
第 1 節 約束對鍊.....	(295)
第 2 節 自由對鍊.....	(296)
第 3 節 應用對鍊.....	(296)
第五章 對鍊型.....	(297)
第 1 節 三本對鍊.....	(298)
第 2 節 一本對鍊.....	(305)
第 3 節 保身法對鍊.....	(316)
第 4 節 座對鍊.....	(321)

第 5 節 納法對鍊.....	(325)
第 6 節 銃劍對鍊.....	(326)
第 7 節 短刀對鍊.....	(328)

附 錄

人體緊急所.....	(331)
口令法.....	(335)
審査 및 昇段・級基準.....	(337)

第 一 編

總 論

第一章 跆拳道의 起源

跆拳道는 일찍이 “태권”이라는 이름을 가지고 新羅時代에 뿌리를 박고 高麗朝를 거쳐 李朝初葉까지 相當한 發展을 이루었던 것인데 國運이 기울어진 李朝末에 四色黨爭에 눈이 어두운 썩은 선비들의 文尊武卑의 思想은 드디어 新道에 까지 波及되었었다.

더욱이 지난 倭政治下에서는 거의 그姿態를 감춘 倭人은 新道가 마치 自己들의 武道인양 ‘空手道’라고 불렀고 強弱의 不同으로 우리도 하는 수 없이 것처럼 불리야 할 슬픈 運命에 있었던 것이다.

그러나 解放되어 15년이 되는 오늘에 이르기 까지 이 비통한 과거를 忘却하고 “唐手”나 심지어는 공공연히 倭語 그대로 “가라테”라고 부르는 沒認識한 人士가 巷間에 적지 않으니 이어져 寒心之事가 아니라.

그러기에 筆者는 이에 跆拳道의 由來를 明確히 밝히므로써 그들의 反省과 民族的意識을 促求하고자 하는 바이다.

일본의 소위 “空手道”의 자취를 더듬어 보는데 있어 먼저 그들이 日本 空手道の 始祖라고 讚揚하는 富名腰(船越) 珍義氏가 出生하고 成長하고 또한 修練을 닦은 琉球(沖繩)와 그의 ‘手’한 걸음 더 나아가서 琉球가 屬하여 있던 中國과 그의 拳法에 눈을 돌려 보므로써 三角關係가 되어 있다는 것을 더욱 잘 理解하리라 믿는다.

勿論 日人들은 이를 自己들의 固有武道라는 것으로 꺾하여 中國 “拳法”과 沖繩 “手”는 根本의 判異한 것이라 하며 沖繩

“手” 역시 단순한 術에 不過한 것이었기 때문에 오늘날과 같이 道德面이나 精神面の 修養을 體得한 日本 “空手”와는 全然 거리가 멀다고 주장한다.

그러나 이는 歷史의 흐름을 무시하는 國粹主義者들의 詭辯이요 또한 臆說에 지나지 않는 것이다.

왜냐하면 이를 史的으로 또는 音聲學的으로 分析한다면 日本 空手는 沖繩“手”요 沖繩“手”는 中國拳法の 派生인 까닭이다.

첫째 史的見地에서 考察하건대 中國에는 일찍이 主로 上半身만을 使用한 三十六計 또는 十八計라고 하는 術이 넓은 幅을 가지고 今일까지 傳해지고 있었거니와 그 밖에도 “小林” 및 “北南派” 등의 中國拳法은 直接的으로 沖繩“手”의 씨가 되었던 것이다.

日本史記에 依하면 1860~1861年間에 明人 陳元贊氏가 傳한 中國拳法の 그 하나는 日本 古流柔道の 影響으로 오늘의 柔道로 發達 되었고 다른 하나는 沖繩“手”의 營養素로서 접취 소화되어 現在 日本 空手道로 되었다고 하였고 沖繩“手”의 中興의 祖이며 日本 關西地方 空手道界의 重鎮이라고 하는 磨文仁氏의 스승 東恩納寬裕氏 自身도 中國福建派의 系統을 繼承한 者라하지 않는다.

뿐만 아니라 汪輯型이나 公相君(觀空)型을 보면 前者는 그를 傳한 中國武官 汪輯의 名稱을 그대로 딴 것이요 後者 역시 公相君이란 中國使節의 이름을 딴 것이다.

둘째 型의 發音을 보건대 “十八”은 “세-빠이” “三十六”은 “산세-루” 그리고 “鎮定”을 “쥘 네”라고 부르는 등 이와 같이 中國源語를 不備한 日語로서 呼稱한 것 따위는 이루 헤아릴 수 없을 정도이다.

이로서 讀者는 沖繩“手”의 源泉은 中國拳法임을 歷歷히 알출 밑고 다음은 沖繩“手”와 日本“空手”와의 關係를 살펴보기로 한다.

靑出於藍이요, 勝於藍이란 古詩와 같이 沖繩“手”는 中國拳法에서 파생된 것이므로 中國의 그것 보다 더 隆盛하였던 것만은 사실이다.

琉球의 “手”가 이처럼 된 原因이란 그가 1609년에 日本의 薩摩藩에 依하여 征伐되고 武裝解除까지 當하고 보니 自衛上 自然 習의 唯一한 集中處인 주먹에 눈을 돌린 데 있었던 것이다.

그리하여 그들은 고심초사 百尺竿頭에서 進一步하겠다는 熱火와 같은 民族의 精神과 뼈저린 敵愾心의 交叉點에서 “手”의 단련에 心血을 경주하므로써 오늘에 이르도록 많은 사람으로 하여금 跆拳道하면 沖繩을 聯想케 할 만큼의 업적을 이룩한 것이다.

反面 당시 占領軍의 嚴한 監視로 말미암아 公公然한 간판을 내어 걸고 館員을 募集할 수 없었고 다만 배우려고 하는 本人의 人格을 보고 극비밀리에 교수할 수 밖에 道理가 없었던 關係로 後世에 이르러 건잡기 어려운 정도의 많은 流派를 造成하게 되었다는 것은 實로 不幸한 일이라 하겠다.

이에 參考로 其時節에 있어서의 著名한 大家를 列舉한다면 松村宗秀・松茂良과 그의 弟子이며 또한 首里手의 主流를 이룬 糸洲安垣 그리고 那覇手의 祖로 알려지고 또한 磨文仁의 恩師인 東恩納寬裕 및 富名腰珍義의 스승인 安里安垣 등의 諸氏이다.

第二章 改名の意義

斯道の改名問題は 왜 焦眉之事였는가.

그것은 斯道가 歴史的으로 우리나라의 固有武道라는 點과 지금까지의 各種名稱들이 그 術的面에 있어서도 全然 適合한 名稱들이 아니었기 때문이다.

이에 지금까지 불리어온 여러 名稱들을 分析하여 보면 “唐手” “空手” “花手” 혹은 “拳法” 등이 있는데 이것은 모두 手(手)에만 置重한 名稱들이다.

그러나 斯道에는 手만이 使用되는 것이 아니다. 實은 手보다 三倍의 威力을 가진 足(足)이 더 많이 使用될 뿐만 아니라 奇想天外의 妙技는 오히려 이 足에서 發揮되는 것이라 하여도 過言은 아니다.

예를 들어 八・九尺 높이에 있는 七分 네판을 뛰어 차서 깨뜨린다던가, 二段蹴차기로서 七分네판 三・四枚를 십사리 擊破하는 등, 기타 足의 威力과 묘기는 오로지 跆拳道에서만 볼 수 있는 것이다.

斯道の 三大要素는 첫째 “型” 둘째 “對練” 셋째 “擊破”이다. 이 세가지 기술이 具備되지 않는限 그것은 완전한 것이라 할 수 없다. 그러기에 이는 全身에서 나오는 偉力과 技術로서 이루어지는 武道임을 알 수 있을진대, 上半身(손)에만 치중한 것을 어찌 正當한 명칭이라 할 수 있겠는가.

이처럼 史的 術的 共に 不合理한 것이 있음에도 불구하고 日帝 36年間에는 부득이한 사정이 있자니 치드라도 解放後에도 정

확한 명칭을 찾지 못한채 近 10年이란 長久한 歲月이 지났다는 사실은 실로 유감스러운 일이 아닐 수 없다.

이러한 전지에서 필자는 그의 조속한 개칭을 항시 주장하여 왔든 것이며 또한 이 문제는 뜻 있고 斯道에 造詣가 깊은 人士들 間에 논의의 대상이 되었다.

然이나 史的 術的 兒地에 附合되는 명칭을 선택함에는 적지 않은 애로와 暗雲이 가로막혀 있던차, 마침내 步兵 第二十九師團 創立 一週年記念式典에 李大統領閣下 臨席의 榮譽를 갖게 되었다.

師團은 그의 자랑거리의 하나이며 전봉인 斯道の 妙技로서 五色찬란한 式場을 加一層 이채롭게 하였다.

이 늠름하고 희망에 가득찬 勇士들의 믿음직하고 씩씩한 演武를 보신 大統領閣下께서는

“태 ‘이’ 좋아! 南北統一하는데 이것이 必要해”
하시면서 絶讚하셨다.

이 말씀에서 새로운 용기와 특별한 “힌트”를 얻고 필자는 본격적인 연구를 거듭한 끝에 오늘날 많은 사람들에게 친밀감을 주면서 널리 불리워 지고 있는 “跆拳道”二字를 發見하였던 것이다.

이어 이 二字는 1955년에 개최된 斯道 名稱制定會議에 다른 많은 名稱과 함께 上程 되었든바 “跆拳道”으로 滿場一致 採擇되었던 것이다.

얼마 후 李大統領閣下로 부터 下賜된 “跆拳道”라는 親筆로서 종전에 불려오던 구구한 명칭에는 실질적인 중지부를 찍었으며 이로써 잃었던 跆拳道가 그 本然의 名稱을 얻게된 것이다. 특히 今年 3月 自由越南을 비롯한 東南亞各國을 巡訪演武하므로써 跆拳道

가 우리나라의 固有武道라는 것을 널리 認識시켰던 것이다. 이처럼 國內에서는 勿論이러니와 國外에서까지 脚光을 받기 시작하는 斯道는 모름지기 닥쳐 오고야 말 統一聖戰에 敵을 물리치고 失地를 回復하는데 一騎當千의 實力과 有進無退의 信念을 約束함이라 믿는바 이는 國家將來를 爲하여 慶賀스러운 일이 아닐 수 없다.

第三章 跆拳道의 重要性

第一節 特 徵

第 1項 누구나 할 수 있다.

태권은 어떤 점으로 볼때 체조와 비슷하고 대부분을 혼자서 행할 수 있는 운동임으로 자기의 힘에 알맞는 수련만 하면 된다.

더욱이 태권은 힘보다 기술을 주로 삼느니만치 힘이 센 사람이 무거운 연기를 한다면, 약한 사람은 신체가 단련될 때까지 가벼운 연기를 행할 수 있는 것이다.

또한 형(型)의 선택이나 회수(回數)의 조절을 마음대로 할 수 있고 강약(強弱)의 구별 없이 상호대련을 실시할 수 있다.

단련도 자기의 힘의 정도에 따라서 가감할 수 있는 것이므로 남녀노소 누구나 할것 없이 수련할 수 있는 것이다.

예로부터 태권의 대가라 일컬어지는 사람은 거개가 선천적인 역시(力士)라기 보다 어린 때부터 태권을 수련하여 후천적으로 힘과 기술을 연마한 사람들이다.

원래 허약하던 사람이 태권을 수련함으로써 강건해진 예는 부지기수인 것이다.

第 2項 아무데서나 할 수 있다.

태권은 도장이 있다면 이상적이지만 특별한 도장이 없다고 할진대 들이건 실내이건 아무곳이나 모다 훌륭한 수련의 전당이 될 수 있는 것이다.

한 평(坪) 내지 두 평가량의 공지(空地)만 있으면 간단한 형까지도 할 수 있다.

실례를 들어 태권도 연무지로서 내외에 알려진 보병 제 29사단에서는——시초 아무런 도장도 없이 다만 자기들이 주둔하는 고지·초소 혹은 광장등 아무데서이고 자유로히 수련하여 마침내는 국군태권의 발상지로서의 기반을 닦아 놓았던 것이다.

第 3項 값진 裝具를 必要치 않는다.

태권은 문자 그대로 도수공권(徒手空拳)을 특색으로 하는 무도임으로 형만을 행 한다면 도복(道服)도 필요없다. (물론 있으면 이상적이지만) 비지에다 적삼도 좋을 것이며 그것도 없으면 “판즈”에 “런닝”이면 족하다.

정권(正拳)·수도(手刀)·각력(脚力)·악력(握力) 기타 부분을 단련함에 있어서도 권고주(卷藁柱)·구봉(球棒) 혹은 아령(亞鈴)·철륜(鐵輪) 등이 있어야 한다는 법은 없고 쇠사리 연을 수 있는 밧목이나 서 있는 나무등에 새끼줄을 얹어 매거나 마대(麻袋)에다 모래를 채워서 아무데나 굴굴리 놓고 이를 차고 받고 찌르면 된다.

만일 이것조차 구할 수 없으면 두 사람이 대련(對鍊)으로 또는 혼자서도 능히 단련할 수 있는 것이다.

第 4項 많은 시간을 요치 않는다.

태권의 형은 20개동작으로 부터 70개동작으로 구성되어 있다.
일개 형에 소요되는 시간은 30초에서 二분이면 족하다
돌발시에 대비할 수 있는 보신법(保身法) 태련이라 할지라도
20~30분이면 충분하다.

그러므로 태권수련은 그 수련의 시간이 문제가 아니라 중단하
지 않고 꾸준히 실천하느냐 않느냐 하는 지속성(持續性)이 문제
이다.

第 5項 個人이나 여럿이서 할 수 있다.

태권은 혼자이건 여럿이건 마음대로 연습할 수 있는 융통성
있는 무도이다.

가령 혼자일 때에는 단련 또는 형을 하면 될 것이고 둘이면
1대1 태련, 셋이면 1대2, 넷이면 1대3 혹은 2대2 태련—— 이처
럼 인원의 다과를 막론하고 연습할 수 있다.

第 6項 한 師範이 많은 사람을 指導할 수 있다.

태권은 반드시 상대가 있어야만 행할 수 있는 무도가 아니다.
사범이 혼자서 한 구명하에 수십명을 일제히 가르칠 수 있다.
예를 들어 보병 제29사단에서 태권의 중흥기(中興期)에 인원
이 많고 도장이 협소하였기 때문에 3백여명의 수련생을 오도관
(吾道館) 광장에 집결시키고 “마이크”를 통하여 남(南泰熙) 사
범이 혼자서 지휘하였던 것이다.

第二節 價 值

第 1項 精神修養

태권은 지압을 할 수 없는 무서운 무도임으로 누구에게나 가

르칠 수는 없는 것이다.

그러므로 입문에 앞서 그 자의 인격과 정신상태 및 배후관계
등을 엄밀히 검토하지 않고 인원이나 금전에 치중하여 아무나
받아 들인다면 그것은 마치 강도에게 권총을 쥐어주는 길과를
초래할 수도 있는 것이다.

승단(昇段)에 있어서도 기술보다 오히려 인격과 교양에 중점
을 두어야 한다

왜냐하면 태권은 예의와 염치를 존중하고 의관(義觀)에 입각
한 진실하고 원만한 인격도야를 근본정신으로 하는 까닭이다.

태권은 수련의 도(度)에 따라 겸양·인내및 극기(克己)의 도
가 높아가는 동시에 정의와 인도를 위하여 발검(拔劍)하면 “천
만인이라 하여도 겁나지 않는다”는 유진무퇴(有進無退)의 기개
와 일격필살(一擊必殺)의 위력을 쌓을 수 있는 무도이다.

그리하여 도의적 관념이 저하된 민족이나 한때의 전쟁을 목적
으로 하는 군인에게는 절대적으로 필요한 것이다,

第 2項 保身練膽

“유비무우”(有備無憂)라는 말이 있다.

사실상 평소에 신체를 단련하고 기술을 배워둔다면 어떠한 불
의의 상황하에서도 겁날 것이 없다.

이러한 전지에서 돌발적인 사태에 직면하였을때, 침착·담대
하고 일기당천(一騎當千)하는 자신력을 얻고져 하는 자에게 나
는 태권을 권하고 싶다.

第 3項 健康과 長壽를 이룩한다.

건강은 인간의 최대의 재산이며 애국심을 발휘할 수 있는 유
일한 요소이다.

인생은 한정되어 있으므로 장수는 누구나 바라는 것이나 이를 마음대로 할 수 없는 것이 인간의 공통된 한(恨)인지도 모른다.

태권은 일명 “장수법”(長壽法)이라고도 부른다.

그것은 태권이 15세로 부터 60세에 이르기까지 신체에 아무런 해 없이 계속할 수 있고 균형된 근육을 발달시키므로 신체를 건강히 유지하며 장수하게 되는 것이다. 태권계에 장수하는 분을 우리는 많이 볼 수 있다.

第三節 修練上の 注意

본 절에서는 수련자로서 필히 알아 두어야 할 주의사항을 기술하여 수련의 좌우명으로 하고자 한다.

第1項 跆拳道의 精神

태권의 정신을 단적으로 표현한 “태권에 선수(先手)가 없다”는 말로 미루어 볼때, 이는 개인의 싸움의 도구로 삼거나 호전적인 잡술의 그릇된 사상과는 판이하여 오로지 자신을 보호하고 약자를 도울려는 군자도(君子道)인 것이다.

이 숭고한 정신을 망각한다면 제아무리 발군의 기술을 가졌다 하더라도 그는 참다운 태권가라 할 수 없다.

“어진 자에 적이 없고 강한 자에게 말이 없다”——하였거니와 고단자(高段者)라고 자칭하며 요정이나 기타 여럿이 모인 곳에서 준비했던 단증(段證)을 시위하므로써 상대방을 위협하는 부류는 태권가는 고사하고 태권의 위력만 들고 필요없이 날뛰는 불량배에 지나지 않는 것이다.

第2項 禮 儀

태권은 경례로 시작하여 제례로 끝난다.

모든 무도가 예의를 존중함에는 변함이 없겠지만 특히 태권만은 연습전후에 사범과 선배에게는 물론, 동료간에 있어도 경례는 절대적인 것으로 되어있다. 생각컨대 이는 동방예의지국으로 이름난 우리나라에 기원된 특수성에 의한 것이라고 믿어진다.

第3項 修練의 態度

태권만은 어떠한 역사라 할지라도 입문하자마자 유단자가 될 수 없다.

뿐만 아니라 단시일내에 크게 완성을 기할 수도 없는 것이다.

그러므로 처음부터 공명심에 사로잡혀 무지막지한 연습으로 몸을 해친다거나 새로운 형이나 기술을 배우는데 조급하지 말고 오직 허심담회한 마음으로 사범이나 선배의 지도에 순응하고 쉬운데서부터 어려운데로 그리고 한 형을 완전히 습득할 때까지 이를 반복하는 동시에 권고나 기타 보조구(補助具)에 의한 단련을 끈기있게 지속하는 것이 대가가 되는 요결인 것이다.

第 二 篇

構成斗 鍛鍊

Courtesy of
Master Nathan Doggett
(WTF)

第一章 跆拳道 構成

第一節 使用部分

第 1 項 주먹(拳)의 種類

1. 정권(正拳)

가. 쥐는 방법

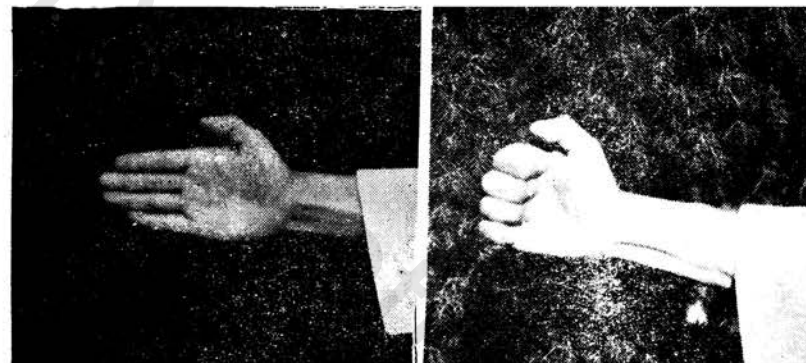
전신의 힘의 집결처이며 정의를 위한 주먹이라고 하는 정권은 실로 태권의 생명이라고 하리만치 중요한 부분이다.

쥐는 방법은(제1도)와 같이 손바닥을 펴고 네손가락 끝을 모아서 제 1관절에 붙인 다음 안으로 말아준다. 연후에 모지를 인지위에 가볍게 올려 놓는다.

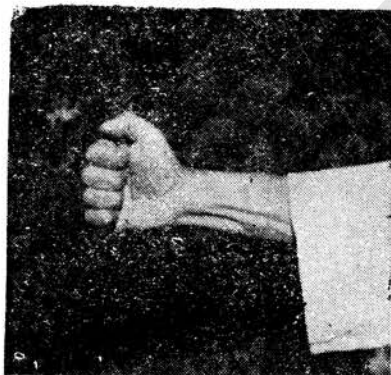
※ 이밖에도 모지로서 인지와 중지를 힘있게 누르는 (D-1)과 인지의 제 3관절을 펴고 모지로 누르는 (D-2)와 같은 방법이 있으나 D-1은 주먹의 외형이 바르지 못하고 어깨에 무리한 힘을 넣게 되므로서 유권을 약화시키며 D-2는 인지의 힘을 약하게 하며 주먹을 잡는데 부자연스럽다.

(제1도-A)

(제1도-B)



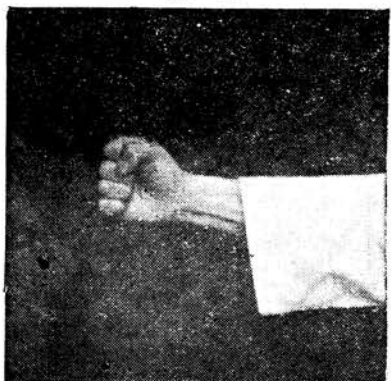
(제1도-C)



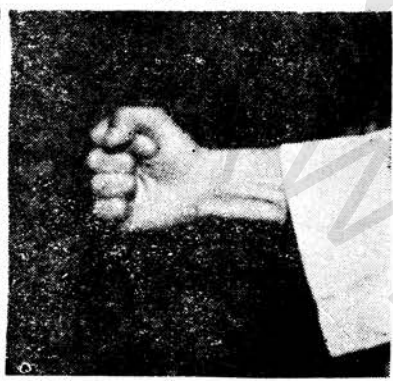
(제1도-D)



(D-1)



(D-2)



나. 사용부분

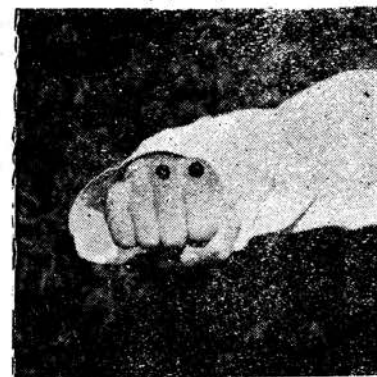
정권의 사용 부분은 대권두(大拳頭)인 인지와 중지의 제1관절이다. (제2도)

다. 사용 방법

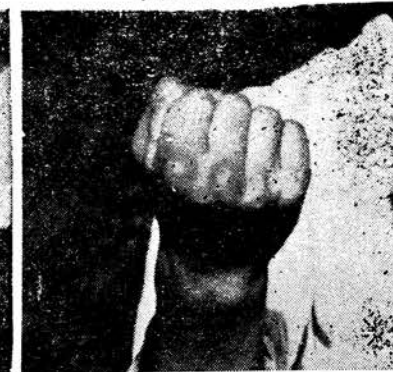
물상 찌르는 순간 (제2도)와 같이 손등이 위로 향한다. 그러나 때에 따라서는 제3도 A, B와 같이 손등이 아

래로 또는 옆으로 향한다.

(제2도)



(제3도-A)



(제3도-B)



라. 주먹의 명칭

(E-1), (E-2)

와 같이 주먹을 五개면으로 나누어 호칭할 수 있다.

2. 유권(柔拳)

유권이란 주먹의 제 2면을 가리킨다.

이는 두부(頭部), 안면(顔面), 협복(脇腹) 및 관절(關節) 공격등에 사용된다.

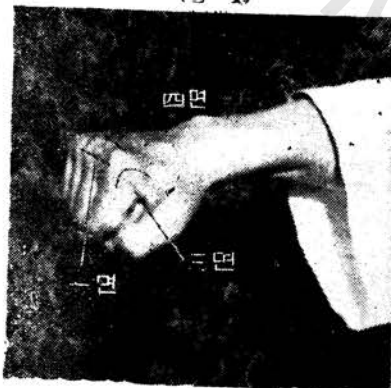
3. 평권(平拳)

평권이란 모지이외의 네손가락을 가볍게 말아친 다음 모지끝을 인지엿에 밀착시킨다. (제4도)

사용 부분은 소권두(小拳頭)인 인지와 중지의 제 2관절이며

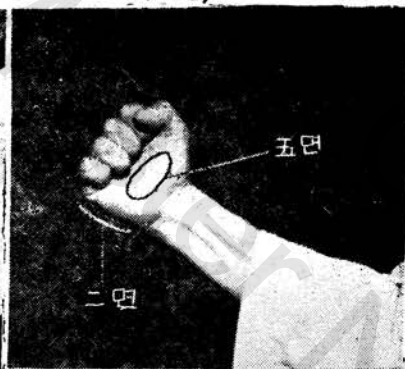
주로 안면공격에 사용된다.

(E-1)



(제4도)

(E-2)

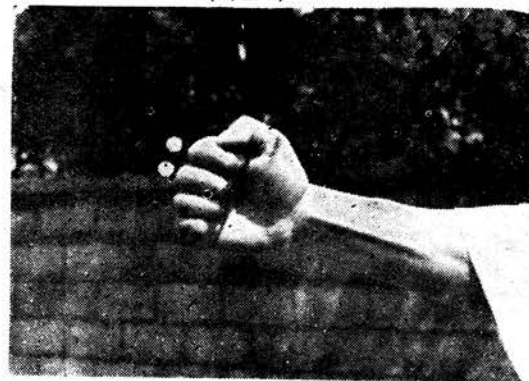


이권(裏拳)

이권이란 주먹 제
四면의 대원두를 말
함인데 주로 안면과
접형골(蝶型骨) 공
격에 사용된다.

5. 장권(掌拳)

장권이란 주먹의
제五면을 가리킨다.



이는 안면, 어깨공격과 하단(下段) 막기에 사용된다.

※ 사용시에는 말아 쥐었던 손가락을 제1관절까지 편다.

6. 일본권(一本拳)

일본권에는 인지일본권과 중지일본권의 두종류가 있다.

가. 인지일본권이란——평권에서 인지만을 돌출 시킨것이다.

(제5도)

나. 중지 일본권이란——정권에서 중지만을 돌출시킨것이다.

(제6도)

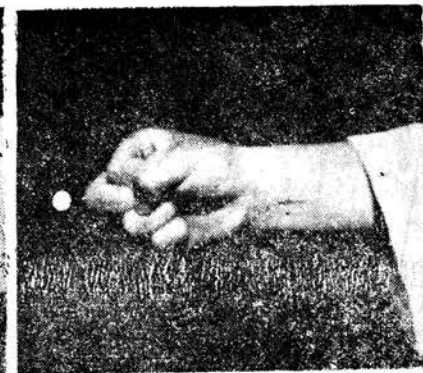
※ 1) 양자 공히 인중(人中)과 명치(命致) 공격에 사용된다.

2) 명치를 공격할때 아래에서 위로 올려 찌른다.

(제5도)



(제6도)



第2項 手刀와 貫手

1. 수도(手刀)

가. 쥐는 방법

수도는 정권과 더불어 태권에서 가장 많이 사용되는 부분
이다. 쥐는 방법은 네손가락을 모아서 펴되 그중 중지와 약
지를 꾸부려서 네손가락 끝을 고스란히 모으고 모지는 꾸부
려서 인지와 약간 사이를 두고 꾸부려 모은다. (제7도)

※ 이밖에도 네손가락을 골장 펴고 모지를 약간 꾸부려서 밀착 시
키는 방법이 있으나 이는 수도와 힘이 약하며 관수(貫手)에도 불
리하다

나. 사용부분

소지축의 손목관절 부터 $\frac{2}{3}$ 를 사용한다. (소지의 관절부
분은 사용하지 않는다)

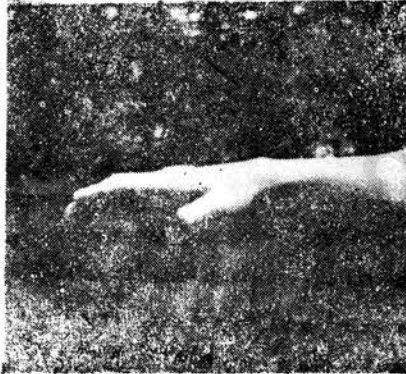
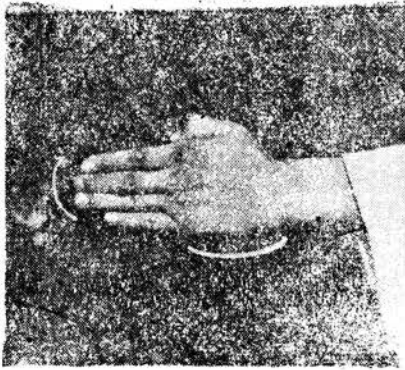
이는 두부, 안면, 목동맥, 협부, 팔, 발 및 관절에 대한 공격과 막기에 사용된다.

2. 역수도(逆手刀)

수도의 반대편——주먹의 제3면을 가리키는데 이때 모지는 소지방향으로 꾸부린다. 이는 목동맥, 턱에 대한 공격에 사용된다. (제8도)

(제 7 도)

(제 8 도)



3. 관수(貫手)

관수는 태권에서만 볼 수 있는 무기이다. 지난번 필자가 인출한 국군 태권선수단의 등남아세아 순회 연무에서 이화섭(李和燮) 2단은 이 관수로 7부총관 3매를 쪼개었으며 월남국의 기왓장 8매를 내려부시드로써 관중을 경탄시킨바 있다.

관수에는 4본관수, 2본관수 및 1본관수의 세 종류가 있으며 쥐는 방법은 제7도와 같다.

가. 4 본관수

수도와 달리 손끝을 사용한다. 손등을 옆으로 하는 종관수(縱貫手)는 명치 및 복부공격에 사용되며 손등을 위로한

평관수(平貫手)는 협부, 늑골 및 안부공격에 사용된다. (제9도 참조)

※ 1) 종관수 때 다른 손은 위로부터 아래로 내리 떨어진다.

2) 안부공격에는 찌르기 및 옆으로 긁는 두 가지가 있다.

나. 2 본관수

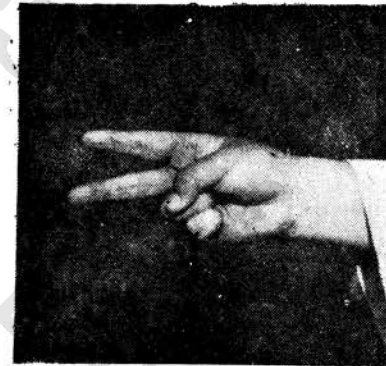
인지와 중지만을 펴고 나머지 손가락은 그대로 쥔다. 양안(兩眼) 공격에 사용된다. (제9도)

다. 1 본관수

인지만 펴고 나머지 손가락은 그대로 쥔다. 안부와 인후(咽喉) 공격에 사용된다. (제10도)

(제 9 도)

(제 10 도)



第 3 項 팔굽

팔굽은 약한부인이나 소년층이 널리 이용할 수 있는 것으로서 명치, 흉부(胸部) 및 복부 공격에 사용된다.

1. 선팔굽

주먹을 허리에 대이고 팔굽을 위로 올린 것을 말함인데 두 팔굽을 세운것을 좌우선팔굽이라 한다. (제11도)

2. 드린 팔굽

팔굽을 위로부터 아래로 드리운 것을 말한다. (제12도)

3. 앞팔굽

주먹을 어깨가까이까지 올리면서 팔굽을 앞으로 찌르는 것인데 이는 앞에서 오는 상대방의 명치를 공격함에 사용된다. (제13도)

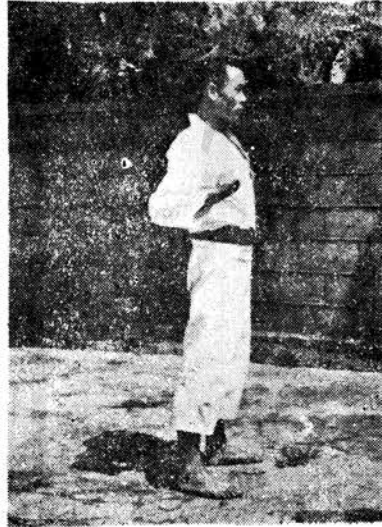
4. 뒷팔굽

귀 가까이까지 올린 주먹을 허리에 당기면서 팔굽으로 뒤를 찌르는 것인데 이는 뒤에서 오는 상대방의 명치공격에 많이 이용된다. (제14도)

(제 11 도)



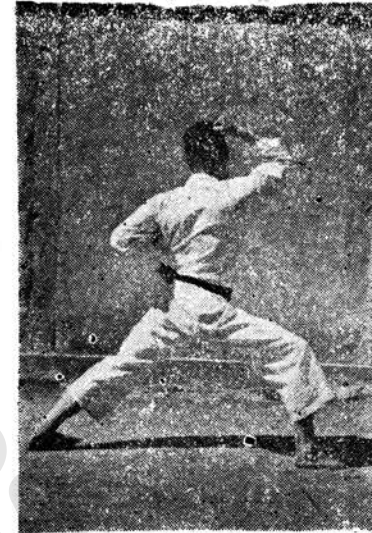
(제 12 도)



5. 앞뒷팔굽

앞팔굽과 뒷팔굽을 동시에 사용하는 것인데 이는 전후방에서 일시에 달려드는 상대방을 공격함에 사용된다.

(제 13 도)



(제 14 도)



6. 옆팔굽

주먹을 가슴앞에 올리면서 팔굽을 수평으로 하는 것인데 두 팔굽을 동시에 올리는 것을 좌우 옆팔굽이라 한다. (제15도)

7. 비튼팔굽

주먹 제삼면을 가슴앞에 대이고 상반신을 비틀면서 팔굽으로 정면에서 오는 상대방의 협복을 공격한다. (제16도)

8. 옆뒷팔굽

옆팔굽과 뒷팔굽을 동시에 사용하는 것으로서 많은 상대방이 좌우에서 달려들때 사용된다.

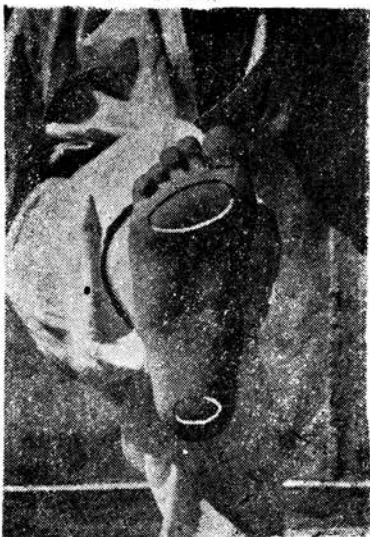
9. 앞발꿈치

발가락을 위로 꾸부렸을때에 형성되는 발의 앞꿈치를 말한다. 이는 정면에 해당되는 것으로서 차기의 기본부분이다. (제17도)

(제 15 도)

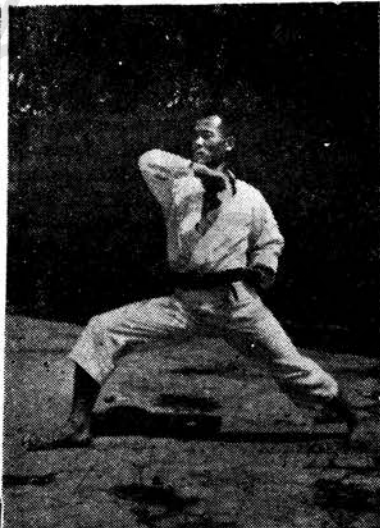


(제 17 도)



차기와 내리차기등에 사용된다. (제18도)

(제 16 도)



10. 뒷발꿈치

발바닥의 뒷부분을 말함인데 이는 차기의 보조역할 또는 밟는데에 사용된다. (제17도참조)

11. 발바닥

발가락을 제외한 발의 밑부분을 말함인데 이는 공격 하여 오는 손, 주먹 또는 발을 막는 데 사용된다,

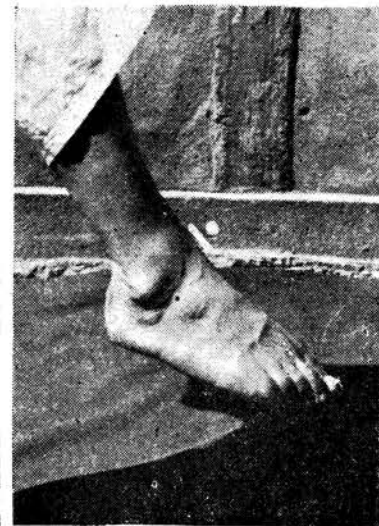
12. 족도(足刀)

뒷발꿈치에서 새끼발가락쪽으로 $\frac{2}{3}$ 부분을 말함인데 이는 옆

(제 18 도)



(제 20 도)



13. 발뒤꿈치

뒷발꿈치의 뒷부분을 말함인데 이는 뒤로부터 안겼을 때 또는 뒤로부터 손을 잡혔을 때에 사용된다. (제19도)

14. 발목등

발가락을 아래로 굽히고 발등을 곧게 펴 때에 형성되는 부분을 말함인데 이는 낭심공격에 사용된다. (제20도)

(제 19 도)

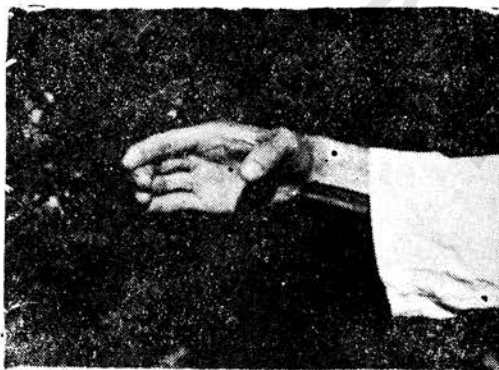


第 4 項 기타부분

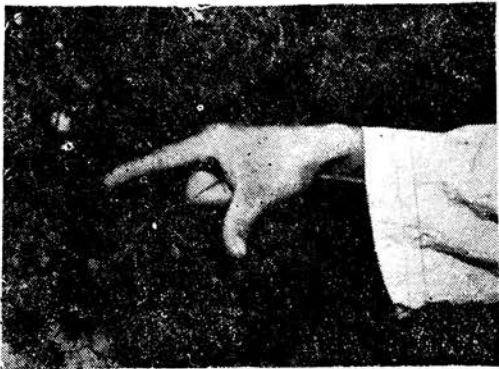
1. 손가위

모지를 펴고 나머지 네지를 모아서 안으로 약간 구부릴 때

(제 21 도)



(제 22 도)



조른다. (제22도)

3. 손목등

손바닥을 펴서 아래로 힘있게 꾸부릴 때의 손목등을 말한다. (제23도)

4. 손목

팔굽과 손목사이에서 손목쪽으로 $\frac{1}{3}$ 부분을 가리킨다.

이는 막기에 사용되는데 안손목, 밖갈손목, 등손목, 맥박손목

에 형성되는 가위형을 말함인데 이는 상대방의 목동맥과 턱을 공격하는데 사용된다. (제21도)

※ 이밖에 중지, 약지 및 인지를 가볍게 안으로 꾸부린 형태 있다.

2. 손찌게

모지와 인지를 가위형으로 펴고 나머지 손가락을 말아서 안으로 꾸부린 것을 말한다. 이는 인후 공격에 사용 되는데 요령은 중지 소권두로서 찌르고 가위로

의 四종류가 있다. (제24도)

※ 사진에서 맥박손목의 반대편이 등손목임. (제 23 도)

5. 발끝

발가락을 곧게 편것을 말함인데 이는 정면의 적의 낭심 및 하복부 공격에 사용된다.

※ 이것을 사용하는 경우는 극히 드물다.

6. 머리(頭部)

앞이마와 뒷머리를 말함인데 이마는 상대방이 극히 근접하였을 때에, 뒷머리는 뒤로부터 안겼을 때에 사용된다. 그러나 이

(제 24 도)



第二節 서기(立)

서기는 태권도의 일체동작의 기본이다. 따라서 서기의 정확성 여부는 태권도의 모든 형과 동작에 직접적인 영향을 미치는 것이므로 이는 태권연무의 시반점이라고도 할 수 있는 것이다.

는 단련하기에도 위험하거나와 보신상 사용하지 않는 것이 원칙이다.

7. 어깨

근접한 적을 때미는데 사용된다.

서기에는 모아서기, 나란히 서기, 팔자(八字)서기, T자서기, 전굴(前屈)서기, 후굴(後屈)서기, 기마(騎馬)서기, 뒷발서기, 낮춰서기, 외발서기, 사선(斜線)서기, 교차(交叉)서기 등으로 나눌 수 있다.

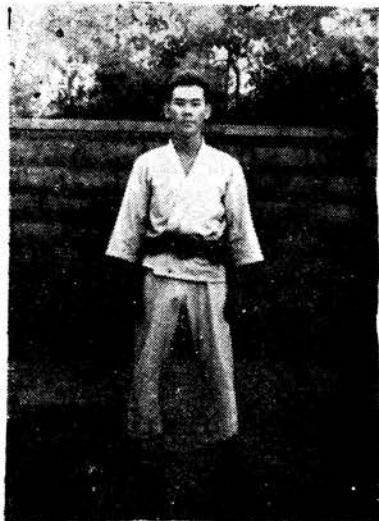
第 1 項 모아서기

차렷자세에다 발끝을 모은것이다.

第 2 項 나란히서

두다리를 어깨넓이로 벌리고 발끝을 각각 평행으로 나란히 선다. 이는 준비자세에 많이 사용되는 서기이다. (제25도)

(제 25 도)



※ 1) 두 발은 평행되어야 한다.

第 3 項 팔자기서

팔자서기에는 다음의 두가지가 있다.

1. 외팔자서기

어깨넓이로 선 다음 발끝을 밖으로 약 45도 벌린다.

2. 안팔자서기

나란히 서기에다 발끝을 약간 안으로 모은 것이다. (제26도)
나란히서기와 더불어 가장 많이 사용되는 서기이다.

第 4 項 T자서기

한쪽 발을 앞으로 똑바로 내어디디고, 나머지 발은 발끝을 약간 밖으로 벌려 선다.

※ 1) 앞발을 약간 구부리고 뒷발은 무릎과 발뒷꿈치가 수직되게 구부

린다.

2) 체중은 뒷발에 8, 앞발에 2 정도의 비중을 둔다.

3) 두 발은 T자형으로 되어야 한다.

第 5 項 전굴서기

앞으로 내어디딘 발을 무릎과 발뒷꿈치가 수직 되게 구부리고 뒷발은 곧게 뻗쳐 선다. (제27도)

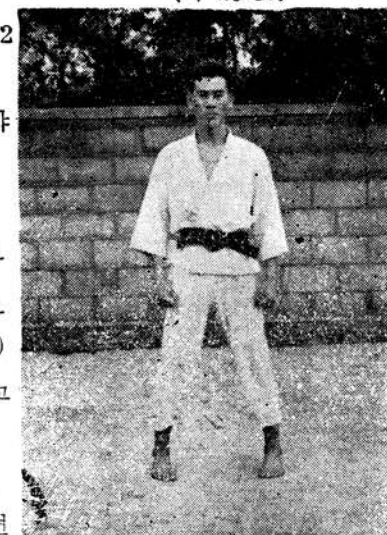
※ 1) 체중은 두발에 고르게 두고 상체는 곧게 편다.

2) 두 발의 넓이는 어깨간격. 거리는 약 3척. (너무 넓으면

(제 27 도)



(제 26 도)



진퇴의 자유를 잃는다.)

3. 앞발은 뒤로, 뒷발은 앞으로 서로 당기는 기분으로 선다.

第 6 項 후굴서기

전굴서기의 반대인데 두무릎을 구부려 T자형으로 선다,

(제28도)

※ 1) 체중은 뒷발에 7, 앞발에 3의 비중을 둔다.

2) 엉덩이는 뒤로, 배는 앞으로 내어민다.

3) 두 발의 간격은 약 2척반 이 된다.

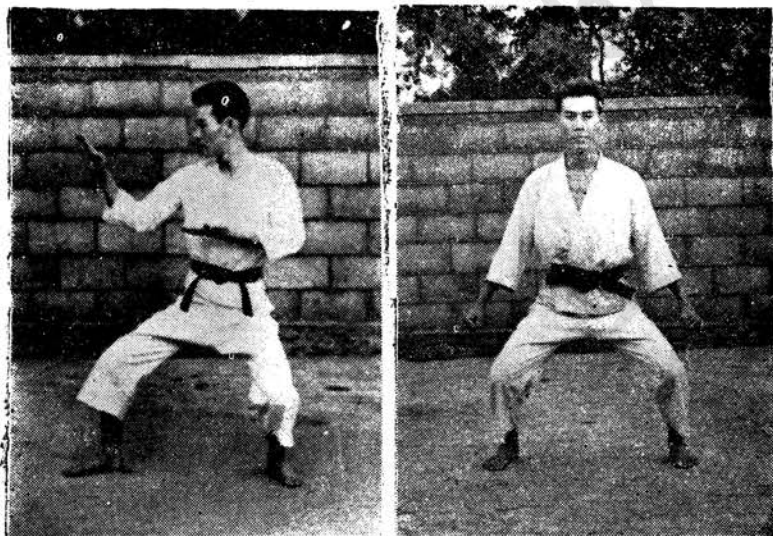
第 7 項 기마서기

두 발을 어깨넓이 보다 약 반보(半步) 넓게 벌려 안팔자형으로 선다. 무릎은 꾸부리고 어깨는 낮춘다. (제29도)

- ※ 1) 배는 앞으로, 엉덩이는 뒤로 밀고 가슴을 편다.
- 2) 두 무릎은 말탄 것처럼 안으로 당긴다.
- 3) 두 발은 공히 바깥쪽에 힘을 주며 안으로 당긴다.

(제 28 도)

(제 29 도)



第 8 項 뒷발서기

뒷발을 꾸부려 체중을 두고 앞발은 무릎을 꾸부려 발끝을 약간 땅에 대여선다. (제30도)

- ※ 1) 가슴을 펴고 엉덩이는 뒤로 민다. (이는 진퇴밧 차기에 민첩한 자세이나 안전성이 적으므로 그다지 사용되지 않는다)

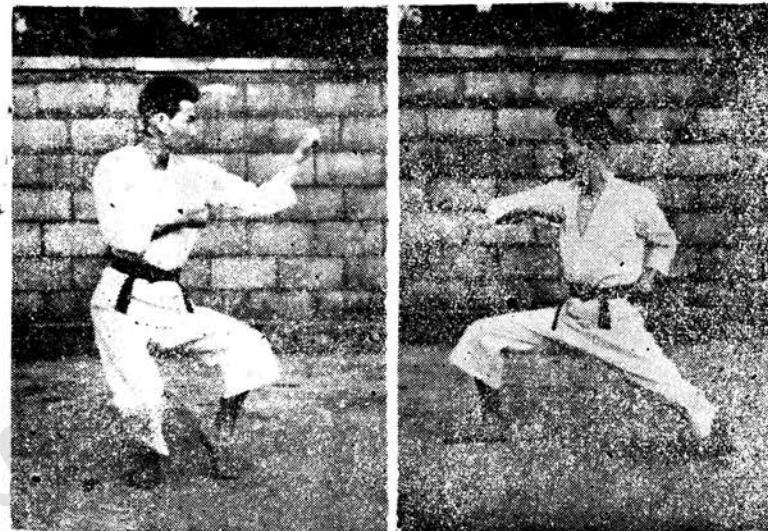
第 9 項 낮춰서기

기마서기보다 약간 낮춘 자세이다. 이는 피하며 막기와 전신

공격에 적합한 서기이다. (제31도)

(제 30 도)

(제 31 도)



- ※ 1) 체중은 앞발에 7, 뒷발에 3의 비중에 둔다.
- 2) 두 발사이의 어깨의 약 배(倍)의 넓이이다.

第 10 項 고정서기

후굴서기보다 발을 약간 더 넓게 벌리고 무릎을 충분히 꾸부려 선다. 이는 주로 방어에 많이 사용된다. (제32도)

- ※ 1) 체중은 두 발에 균형하게 두고 반신으로 선다.

第 11 項 외발서기

한쪽 발을 약간 꾸부려 서고 다른 발은 꾸부려서 발 무릎앞에 가볍게 갖다 대인다. (제33도) (또는 무릎뒤에 갖다 대일 수도 있으나 이는 특수한 경우 외에는 사용하지 않는다)

족의 급소를 공격하는데 사용된다.

다. 판 수

주로 전면공격에 사용한다.

라. 이 권

전·후 및 측면공격에 사용된다.

마. 팔 굽

이권과 함께 전·후·측면공격에 사용되는데 주로 명치 격에 이용된다.

바. 일본 권

전면 및 측면공격, 인후·인중 및 명치를 찌른다.

사. 툼 권

앞과 옆의 적을 공격, 주로 안면공격에 사용된다.

아. 강 권

전면공격, 턱 어깨 및 흉부를 공격하는데 이용된다.

2. 막 기

막기란 공격하여 오는 상대방의 손 또는 발을 방어함을 말한다.

막기에는 상단(上段)막기, 중단(中段)막기, 하단(下段)막기의 세가지가 있다.

막기의 공통된 요령은 다음과 같다.

1. 중심을 잃지 않는 한도내에서 막아야 한다.
2. 상대방을 향하여 반신(半身)이 되어야 한다.

가. 막기의 수단(手段)

1) 손 목

상단, 중단 하단으로부터의 일체의 공격을 막는 막기의 가장 많이 사용되는 부분이다.

손목막기에는 안손목막기, 바깥손목막기, 등손목막기 및 맥박손목막기가 있다.

2) 수 도

상단 및 중단막기에 사용된다.

3) 장 권

하단막기에 사용된다.

4) 손 목 등

중단 및 하단막기에 사용된다.

나. 막기의 방법

(제 36 도)

1) 쳐서막기

공격하여 오는 손 또는 발을 쳐서 밀어내는 기분으로 막는다.

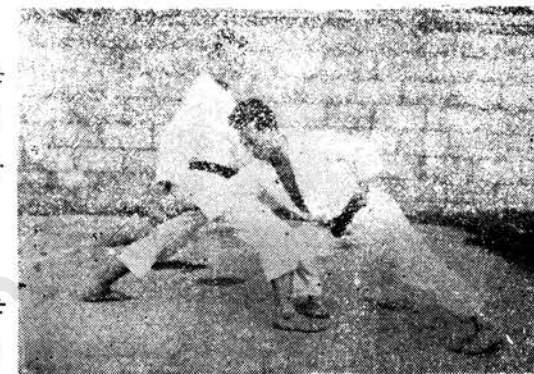
2) 끈쳐막기

공격하여 오는 손을 길치면서 막는다.

3) 당겨막기

공격하여 오는 손을 막은 다음 그 손을 앞으로 끌어 당기므로써 상대방의 중심을 잃게 한다.

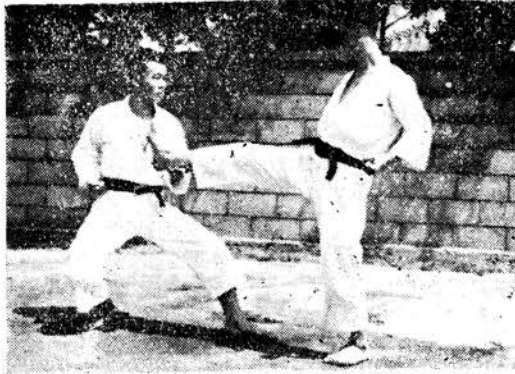
(제36도)



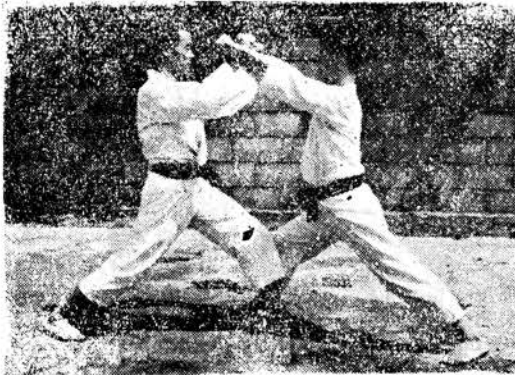
(제 37 도)



(제 38 도)



(제 39 도)



8) 쌍수막기

(제39도)

쌍수막기란 비튼 안손목으로 측방으로 부터의 공격을 막고 원주먹을 바른 안 팔굽옆에 가볍게 대이는 것이다. (제40도)

※ 두주먹의 손등은 아래로 향한다.

9) 산막기

산막기란 두손목으로 좌우 상단을 막는것을 말한다.

(제41도)

※ 1) 막았을 때에 두팔과 머리는 산(山)자를 이룬다.

4) 비틀어막기

당겨막기에서 상대방의 손을 비트는 것을 말한다.

5) 안아막기

공격하여 오는 손을 두손으로 붙잡아 겨드랑에 끌어 당기면서 공격을 막는다.

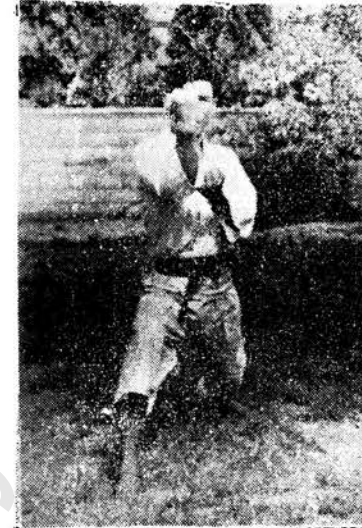
6) 들어막기

공격하여 오는 손 또는 발을 장편으로 들어 올리거나 들어 친다. (제38도)

7) 헤쳐막기

공격하여 오는 상대방의 두손을 두 손목으로 헤쳐 막는다.

(제 40 도)



2) 두팔굽은 어깨와 수평이 되어야 하며 두땃박손목은 서로 평행을 이루어야 한다.

3) 두땃박손목은 서로 안으로 향한다.

10) 몽둥이 잡기

몽둥이 잡기란 두역수도로 공격하여 오는 몽둥이를 붙잡아 비트는것을 말한다.

(제42도)

※ 1.) 두역수도의 손등은 서로 아래로 향한다.

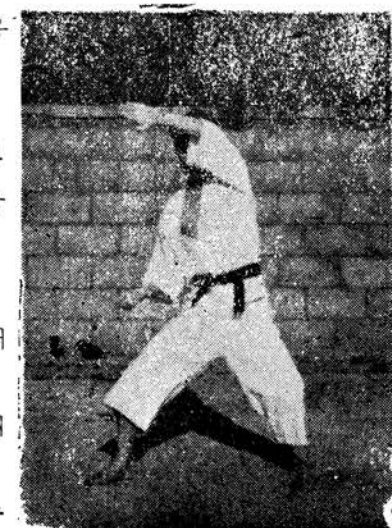
2.) 두역수도는 평행이 되어야 한다.

3.) 무릎과 두역수도는 수

(제 41 도)



(제 42 도)



직선을 이루어야 한다.

11) 몽둥이 막기

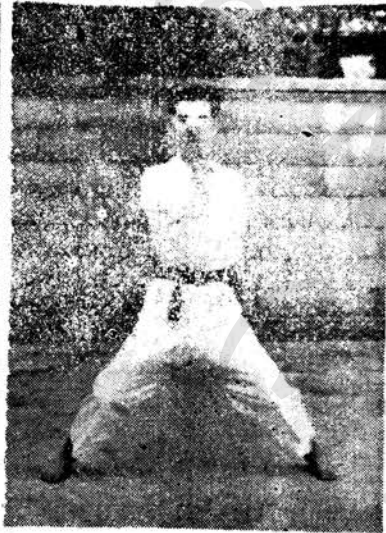
몽둥이 막기란 공격하여 오는 상대방의 몽둥이를 막는것인데 그 요령은 몽둥이잡기와 동일하다. (제43도)

※ 두역수도의 손바닥은 서로 마주 향한다.

(제 43 도)



(제 44 도)



12) 앞막기

앞막기란 손목 또는 장권을 자기의 정면에 위치시켜 막는 것을 말한다. (제44도)

13) 옆막기

옆막기란 손목 또는 수도를 자기의 측면에 위치시켜 막는 것을 말한다.

14) 수도교차막기

수도교차막기란 두수도의 손목을 교차시켜 막는 것을 말

하는데 이는 주로 상단과 중단막기에 사용된다. (제45도)

(제 45 도)



(제 46 도)



15) 주먹교차막기

주먹교차막기란 두주먹의 손목을 교차시켜 막는것을 말함인데 이는 주로 하단막기에 사용된다. (제46도)

第 2 項 足技

태권에는 있어서 발은 손의 삼배의 위력을 나타내며 그 기법에 있어서 손보다도 진묘한 것으로서 태권만이 가지는 독특한 무기이다. 그러므로 사도(斯道)의 명칭을 태권 이라 개명한 것이다. 즉기에는 공격과 막기의 두가지가 있다.

1. 공격기

가. 앞차기

전굴로 서면서 체중을 앞 발에 옮기고 뒷발로 앞을 찬다.

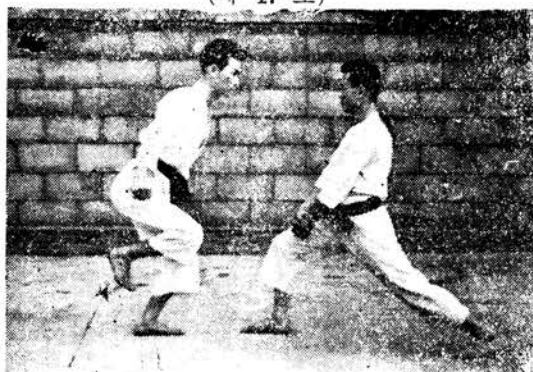
(제47도)

- ※ 1) 앞발꿈치로 찬다.
- 2) 발뒷꿈치는 뒤로 당기고 몸을 낮춘다.
- 3) 무릎은 머리와 일직선이 되어야 한다.
- 4) 차자마자 발은 뒤로 당겨야 한다.

나. 옆 차기

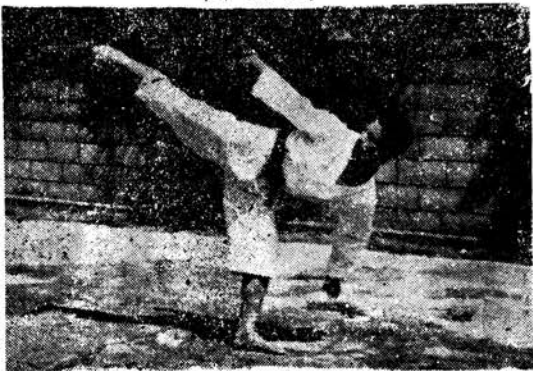
기다서기에서 한 발에 체중을 옮기고 다른 발로 차 찌른다.

(제48도)



(제 47 도)

(제 48 도)



- ※ 1) 족도르는 발 뒷꿈치를 사용한다.

다. 뒤로차기

뒤로부터 잡히었을 때에 발뒷꿈치로 올려 찬다. (낭심 또는 경부 脛部) 공격에 사용된다.

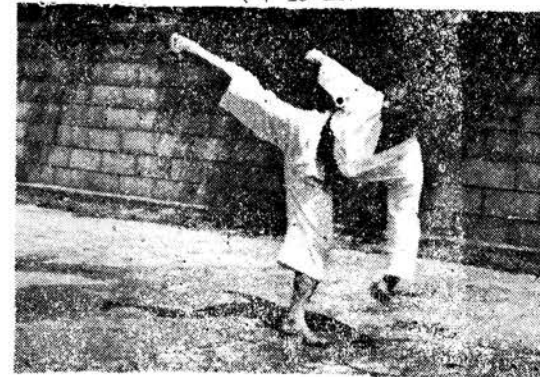
라. 돌려차기

발을 옆으로 1보 옮겨 디디면서 체중을 그 발에 두고 다른 발을 돌리면서 차 찌른다.

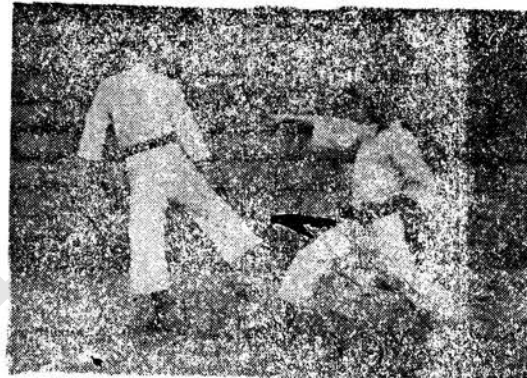
(제49도)

- ※ 1) 앞발꿈치로 찬

(제 49 도)



(제 50 도)



- 다.
- 2) 발은 상대방의 몸과 직각이 되어야 한다.

마. 눌러차기

뒷발꿈치 또는 족도르서 상대방의 무릎 혹은 발등을 눌러찬다. (제50도)

- ※ 1) 상대방의 무릎 혹은 발등을 분지르는 기분으로 찬다.
- 2) 디딘 발에 체중을 두어야 한다.

바. 무릎차기

상대방이 근접하였을 때 앞차기의 요령으로 무릎으로 찬다. 주로 낭심 또는 안면을 공격한다.

사. 二단옆차기

두 발로 올려 뛰면서 한 발로 옆으로 찬다. (제51도A)

아. 二단돌려차기

두 발로 뛰어 올라 한발로 돌려찬다. (제51도B)

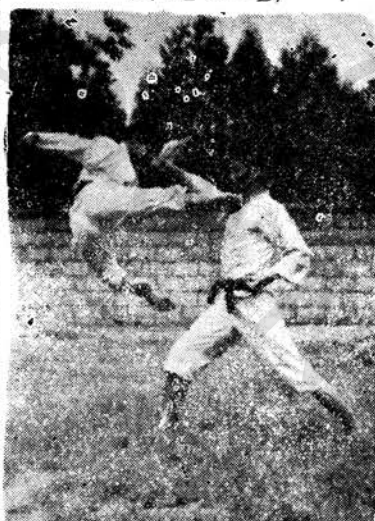
자. 二단높이차기

두 발로 뛰어 오르면서 한 발로 목표물을 찬다. (제 52 도)

(제 51 도-A)



(제 51 도-B)



차. 살각뛰기

이에는 두가지 방법이 있는데

첫째는 뛰어 오르면서 두 발로 동시에 목표물을 찬다.
(제 53 도)

둘째는 지면과 평행으로 뛰어 가면서 한 발로 목표물을
차고 동시에 정권으로 다른 목표물을 공격한다.

카. 뛰어넘기

상대방이 기물을 들고 공격하여 올때 이를 뛰어 넘거나
또는 상대방의 키를 뛰어 넘어서 배후에서 공격한다.

타. 연속차기

공격하여 오는 손 또는 발을 자기의 발바닥으로 차 물리
친 다음 그 발로 연속 차 찌른다.

파. 공중차기

두 발로 뛰어 공중에서 돌면서 한발로 목표물을 찬다.

(제 52 도)



(제 53 도)



하. 두발이동(兩足移動)

두발이동이란 낮은 자세를 유지하면서 두발을 함께 전
진 또는 후퇴하는 동시에 상대방과의 거리를 조절하는 것을
말함인데 이는 공격과 막기에 각각 이용된다.

좌측이 먼저 나갈 때를 좌두발이동, 우측이 먼저 나갈때
를 우두발이동이라 한다.

※ 1) 두 발의 거리는 언제나 일정해야 한다.

2) 주로 후굴서기로 한다.

ㄱ. 걸어차기

걸어차기란 발로 상대방의 발을 걸어 넘어 뜨리는 것을 말
함인데 이에는 여러가지 방법이 있다.

ㄴ. 발올리기

(제 54 도)



(제 55 도)



(제 56 도)



발올리기란 발을 많이 올리는 것을 말함인데 이에선 앞으로 올리기와 옆으로 올리기의 두가지가 있다.

앞으로 올리기란—전굴로 선 발에 체중을 옮기면서 다른 발을 앞으로 많이 올리는 것을 말한다.

(제54도)

옆으로 올리기란—기마로 선 다음 좌측을 당겨 교차로 서는 동시에 좌측에 체중을 옮기면서 우측도를 옆으로 많이 올리는 것을 말한다. (제55도)

2. 탁 기

가. 차올리기

기마서기에서 한 발에 체중을 옮기고 다른 발로 차 올린다. (제38도)

※ 1) 족도를 이용한다.

나. 차 막 기

서로 붙잡혔을 때 공격하여 오는 발을 자기의 발바닥으로 차 물리친다.

第二章 鍛鍊具

격파(擊破)는 태권도의 삼대요소의 하나이다. 이 격파의 위력은 단련구에 의한 신체 각부분의 단련으로서 이루어지는 것이다. 따라서 단련구의 선택과 단련의 우열(優劣)은 곧 격파의 위력을 좌우하는 것이다.

第一節 種類

이 종류에는 수십종 있으나 그 중 주로 사용하는 중요한 것을 들면 다음과 같다.

第一項 권고(卷藁)

권고란 말뚝에다 새끼를 감은 것을 말함인데 이는 단련의 제일 가는 도구로서 정권, 수도, 유권, 이권, 팔굽, 족도, 앞발꿈치, 뒷발꿈치, 무릎, 평권, 일본권, 손가위, 손목, 장권, 관수, 손

목등, 발목, 뒷발꿈치등 신체 사용부분의 거개를 단련한다.

고단련의 세 가지 요소는 단련 · 속도 · 자세에 있다.

1. 종 류

권고에는 고정식과 이동식의 두 종류가 있다.

가. 고정식(固定式) (제1도-제2도)

말뚝높이.....약 3.5寸

길이(全身).....약 6尺

길이(地上에서).....약 5.5尺

두터위(上部).....약 5分

○ (下部).....약 3寸

※ 제1도는 정면에서 본 것

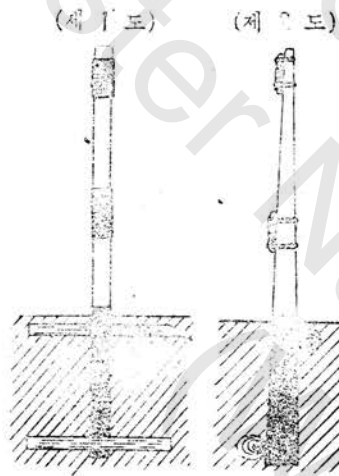
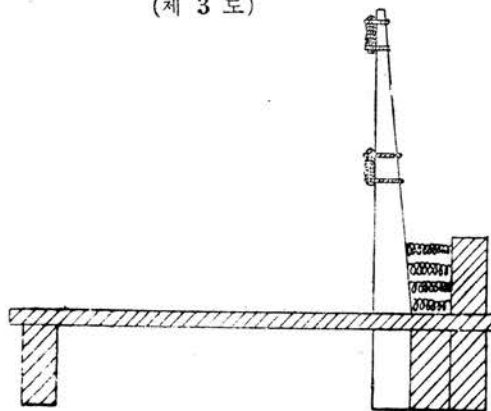
※ 제2도는 측면에서 본 것

나. 이동식(移動式) (제3도)

※ 1) 나무의 넓이는 아래 위를
같이 할 것.

2) 두터위는 상단과 하단에

(제 3 도)



차이를 주어야 한다. 이
는 나무 자체에 탄력성을
줌으로써 단련시에 주먹
이 상하거나 가슴이 울
리는 것을 방지하고 또
한 속도를 빠르게 하기
위함이다.

2. 만드느법

땃짚(藁) 혹은 가마
니를 자른 위인데 세 가

닥으로 엮어 짚 새끼로써 감고 방망이로 두들겨서 평평하게
한다. (제4도)

※ (1) 자른 새끼의 길이.....약 1尺

(2) 넓이.....약 3寸5分

(3) 두터위.....약 2寸

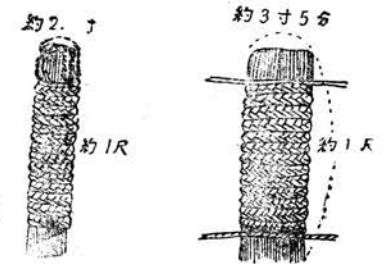
3. 고작시키는 법

만들어진 권고를 세워진 말뚝
에다 부착시켜 노끈 혹은 새끼
로 양단을 단단히 동여맨다.

※ 1) 손단련을 위한 것은 전굴서기
에서 팔과 수평된 위치

2. 발의 단련을 위한 것은 무릎높이

(제 4 도)



第 2 項 들인권고 (乘卷藁)와 땃

들인권고와 땃은 권력(拳力), 축력(蹴力), 요력(腰力) 및 팔굽
을 단련하기 위하여 만들어진 들이운 권고와 땃을 말한다. 이에도
여러 가지 종류가 있으나 주로 다음의 세 가지를 많이 사용한다.

1. 들인권고

길이 약 2尺되게 자른 짚을 노끈이나 새끼로 직경 약 1尺되
게 단단히 묶는다. 그 위를 다시 새끼태로 감고 양단을 동여
매어서 가슴 높이에 달아맨다. 이는 권력단련에 사용된다. 사
용법은 손바닥 주먹 혹은 발로 밀거나 찬 다음 반동으로 돌아
오는 것을 앞발꿈치 또는 비튼 옆팔굽으로 정지시킨다. 이 단
련이 숙달되면 반동으로 돌아오는 권고를 뛰어 넘어 반대편에
가서 되돌아오는 것을 팔굽 또는 앞발꿈치로 정지시킨다.

※ 정지시킬 때에 몸을 낮춘다.

2. 물 인 백

“캠바스” 주머니에다 모래와 톱밥을 혼합하여 약 10관 무게로 하여 달아맨다.



이는 요력 즉 허리의 힘을 단련하는데 사용되는데 단련방법은 손으로 밀거나 수도로 치거나 혹은 발로 찰으로써 반동으로 돌아올 때 여러 가지 자세로 서서 손바닥 또는 팔꿈치로 밀다.

(제5도)

3. 탄력 백

축구공만한 백에다 톱밥 또는 형질을 채워 고무줄로 상하를 당겨매고 이 고무줄의 탄력을

이용하여 찌르기와 차기 및 진퇴의 연습을 한다.

第 3 項 걸 치 기

걸치기란 손목막기, 잡아당기기, 팔꿈치찌르기 및 관수찌르기의 연습을 하는 도구이다.

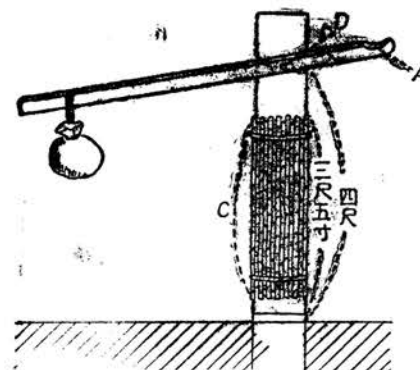
1. 만드는 법

가. (제6도)와 같이 나무를 세우고 E점에 모래주머니를 달아맨다.

나. C부분에 등나무 혹은 가는 대나무로 세로 고착시킨다.

※ 1) 주머니에는 모래를 채운다. 중량은 A점을 누를 때의 비중에 따라 조절한다.

(제 6 도)



2) C부분은 새끼로 상하를 단단히 동여맨다.

3) D점은 심봉(心撐)을 사용한다.

2. 사용법

가. 연속단련

1. 손목으로 A점을 치고 손을 펴서 내리 누른다.

2) 이어 발로 C부분을 찬다.

3) 발을 내리면서 팔꿈치로 다시 C부분을 찌른다.

나. 관수단련

중관수로 C부분을 찌르고 이어 세로된 나무를 잡아 당긴다.

※ ① 연속단련의 목적은 공격 하여오는 상대방의 주먹을 손목으로 막은 다음 그 손으로 상대방의 팔을 잡아당기는 동시에 속도로서 상대방의 무릎 혹은 협부를 차고 발을 내딛고 동시에 팔꿈치로 상대방의 협부를 찌르는데 있다.

第 4 項 백

“백”이란 “캠바스”에다 모래와 톱밥을 혼합하여 높은 곳에 달아맨 것을 말한다. 이는 주로 발단련과 높이뛰기단련에 사용되는 것인데 그밖에도 몸의 저항력, 공격정신, 눈단련을 수반한다.

※ 1) 백의 무게는 10관~20관

2) 높이는 사용목적에 따라 조절한다.

第 5 項 모래통(砂箱)

이는 관수단련에 사용되는데 만드는 방법은 빈 상자에다 모래

또는 팔, 콩등을 넣어 채운다.

第 6 項 철봉

이는 팔과 어깨의 근육을 발달시키는데에 사용된다.

第 7 項 기 타

구봉(球棒), 아령(亞鈴) 등등이 있으나 널리 사용되지 않고 있다.

第二節 鍛鍊法

第 1 項 정권(正拳)

주로 권고 및 백을 사용한다. 이 밖에도 주먹을 전 몸통받치기로 단련할 수도 있다.

단련은 일조일석에 이루어지는 것이 아니다. 오랜 시일을 두고 끊임없이 정확한 단련법에 의하여 체득되는 것이다. 단련법에 있어서 공통된 유의점은 다음과 같다.

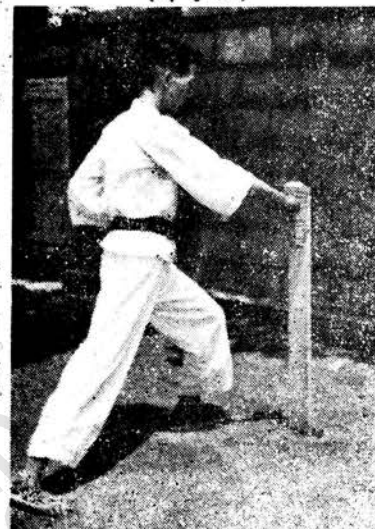
- ※ 1) 처음부터 무리한 힘을 가하거나 회수를 많이 해서는 안된다.
- 2) 짧은 시간이라도 조식으로 단련하여야 한다.
- 3) 한부분에 상해를 입었을 때에는 그 부분이 회복될 때까지 기다리거나 또는 사용하지 말고 다른 부분을 단련할 것이다. 또하나의 경우는 단련구 1척(寸)앞에서 정지시키는 연습을 계속하는 것도 좋은 방법일 것이다.
- 4. 단련은 한쪽에만 치중해서는 안된다.

1. 권고에 의한 단련

가. 위 치

- 1) 권고의 측면에 선다. 즉 권고의 측면면에 섭(立)을 받

(제 7 도)



합인데 이는 속도 증진을 주목적으로 한다, (제7도)

- ※ ① 찌르는 주먹과 당기는 주먹은 일거동이 되어야 한다.
- ② 한발은 권고와 일직선상에 놓고 다른발은 권고 정면에 편히하게 놓는다.
- 2) 권고의 정면에 선다. 즉 권고와 똑바로 섭(立)을 받합인데 이는 주먹단련을 주목적으로 한다.
- 3) 권고로 부터 먼 지점에 선

다. 이는 목표물에 대하여 신속과 정확성을 단련하는데 주목적이 있다.

나. 서기(立)

초심자는 전굴로 서서 우권의 단련시는 좌전굴로 서고 좌권을 단련시에는 우전굴로 선다.

속련의 도에 따라서 후굴서기, 기마서기, 낮춰서기 등이 있는데 그중 낮춰서기가 제일 좋은 방법이다.

다. 대비자세

좌전굴시에는 바른손은 바른허리에 놓고 왼손은 왼무릎위에 놓는다. (제3도)

우전굴시에는 이와 반대이다. (이하는 우측을 기준으로 설명하되 좌측시에는 반대의 요령으로 된다)

- ※ 1) 왼손과 무릎의 간격은 약 6寸이다.
- 2) 왼손등은 위로, 바른손등은 아래로 향한다.

(제 8 도)

라. 찌르기



권고에 면해 서서 바른팔을
떨어 보고 상체나 어깨가 앞
으로 나가지 않을 위치에 선
다음 우권을 우측허리에 좌권
은 하단막기를 취한다. 우권
으로 찌르는 동시에 좌권을
원허리에 당긴다.

※ 1) 찌르는때 十분의 힘을 준
다면 당기는데는 十二분의
힘을 주어야 한다.

2) 권고는 치는 순간 정지시

켜야 한다.

3) 권고에 면해서 처음 몇번은 힘을 넣지않고 위치와 거리등을 조
절한 다음 점차 힘있게 찌른다.

4) 권고를 상대방의 급소로 가상하면서 찌른다.

2. 뱃에 의한 단련

뱃에는 큰뱃과 작은뱃이 있는데 큰뱃은 주로 주먹단련을 목
적으로 하며 요령은 권고시와 대동소이하다. 작은 뱃은 권고로
숙달된 연후 탄력성과 이동하는 목표물에 대한 정확성을 단련
하는데 사용된다.

3. 몸통발치기

두주먹을 어깨 넓이로 하여 몸통발치기를 취한다.

※ 1) 돌이나 판자 또는 굳은 땅이면 더욱 효과적이다.

2) 정권으로 짚는다.

3) 뱃박손목이 서로 안으로 향하여야 한다.

第 2 項 手 刀

주로 권고와 뱃을 사용한다. 이 밖에도 수도와 수도로 단련하
는 방법이 있다.

1. 권고에 의한 단련

우측 수도를 사용할 때에는 권고의 좌측에 서는 방법과 권
고의 우측에 서는 방법이 있다.

가. 권고의 좌측사면(左側斜面)에 기마로 선 다음 우측수도를
원어깨까지 올리는 동시에 좌권을 우하단에 뻗쳐 교차시킨
다음 권고를 친다. (제9도)

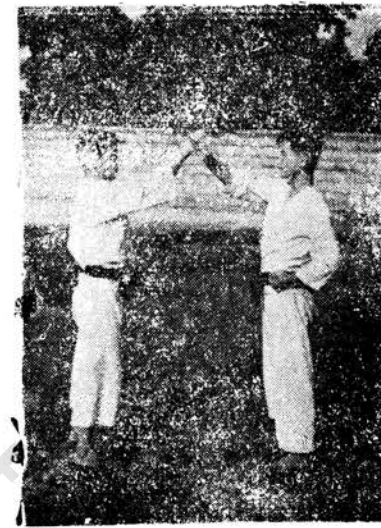
※ 어깨위에 올린 수도는 손등이 아래로 되고 좌권의 손등은 위로 향
해야 한다.

나. 권고의 우측사면에 기마로 선 다음 우수도를 머리위로 올
리고 왼손은 좌하단을 막는다.

(제 9 도)



(제 10 도)



※ 올린 수도는 손등이 머리쪽을 향하고 좌권은 손등이 위로 향한다

2. 백세 의한 단련

권고시와 동일하다.

3. 수도와 수도에 의한 단련

이에는 두가지 방법이 있다.

가. 두사람이 하는 방법

갑, 을(甲, 乙) 두사람이 마주 서서 전진 후퇴하면서 수도와 수도를 부딪친다. (제11도)

※ 1) 상기 “1”의 “가”, “나”의 두가지 방법을 혼용한다.

2) “甲”이 우수도시에 “乙”도 우수도 “甲”이 좌수도시에 “乙”도 좌수도를 사용한다.

3) 발은 “甲”이 우족전진시 “乙”은 좌족후퇴로 한다.

나. 혼자서 하는 방법

이는 대권도 단련의 특징의 하나인데 언제 어디서나 앉아서건 누워서건 할 수 있다. 요령은 자기의 좌우수도를 十자형으로 부딪친다.

第 3 項 역수도(逆手刀)

1. 권고의 좌측에 기마로 선 다음 수도를 왼쪽어깨 위로 올렸다가 내리친다. (제11도)

※ 1) 어깨위에 올린 수도는 손등이 위로 향한다.

2. 권고의 우측에 기마로 선 다음 수도를 오른머리 위에 올렸다가 내리친다. (제12도)

※ 머리위에 올린 수도는 손등이 아래를 향한다.

第 4 項 관수(貫手)

관수단련에는 모래통, 권고 및 걸치기등이 사용된다.

(제 11 도)



(제 12 도)



모래통에 모래를 넣고 찌르다가 어느정도 단련되었으면 모래를 콩으로 대치하고 마지막에는 권고로 단련한다.

第 5 項 이권(裏拳)

이권단련에는 권고와 백이 주로 사용되는데 그 방법은 수도의 경우와 동일하다.

※ 손등이 상하기 위우므로 손등이 굳어질 때까지는 무리한 힘을 가하지 말고 회수를 적게 하여야 한다.

第 6 項 손 목

손목단련에는 권고와 걸치기를 사용한다. 이 밖에도 손목과 손목을 부딪쳐서 하는 방법이 있다. 손목은 막기의 가장 중요한 부분이다. 따라서 이를 잘 단련하므로써 상대방의 여하한 공격이라도 능히 막으며 동시에 타격을 줄 수 있다. 이는 방어 즉 공격을 말한다.

1. 권고에 의한 단련

가. 안손목단련

- 1) 권고의 좌전방에 선 다음 우권을 왼쪽 어깨위로 올렸다가 내려친다.

※ ① 어깨위로 올린 손목은 손등이 위로 향하게 한다.

- 2) 권고의 우전방에 선 다음 우권을 우측 머리위로 올렸다가 내려친다.

※ 머리위로 올린 손목은 손등이 뒤로 향한다.

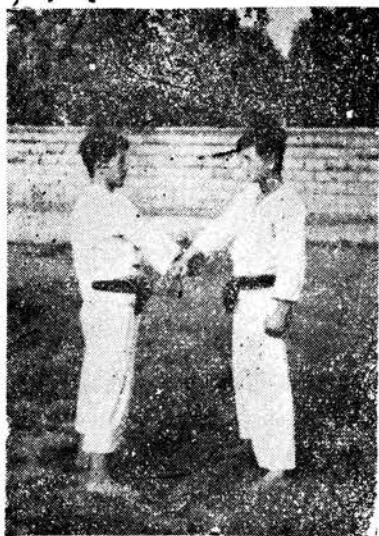
나. 바깥손목 단련

단련요령은 안손목과 동일하되 올린 손목은 손등이 아래로 향한다.

다. 등손목 단련

단련요령은 안손목과 동일하되 올린 손목은 손등이 아래로 향한다

(제 13 도)



라. 맥박손목 단련

단련요령은 안손목과 동일하되 올린 손목은 손등이 아래로 향한다.

2. 손목에 의한 단련

가. 두사람이서 하는 경우—

단련요령은 두사람이 하는 수도의 경우와 같다. (제14도)

※ 안손목과 안손목, 바깥손목과 바깥손목을 서로 부딪친다.

나. 혼자서 하는 경우

단련요령은 혼자서하는 수도

의 경우와 동일하다.

※ 안손목과 바깥손목이 서로 부딪친다.

第 7 項 팔 굽

팔굽단련은 권고, 들인권고 및 “뱃”을 사용한다. 단련이 끝나면 팔 굴신운동을 해야한다.

1. 선 팔 굽

(제14도)와 같이 권고 좌편에 선 다음 우권을 왼쪽으로 좌권을 우로 교차시킨 후 비뚤팔굽을 위로 당기면서 권고를 친다.

※ 1) 교차시의 좌우 손등은 각각 위로 향한다.

2) 권고를 친 순간 손등은 아래로 향하고 두먹은 팔굽보다 낮다.

2. 들인팔굽

들인팔굽단련에는 “뱃”을 사용한다. 방법은 “뱃”을 내리친다.

(제 14 도)



(제 15 도)



3. 앞 팔 굽

권고에 면해 서서 전굴찌르기의 대비자세를 취한 다음 팔굽으로 권고를 친다. (제15도)

※ 1) 권고를 친 순간 바른 주먹은 바른귀위까지 올리며 손등은 위로 향한다.

2) 몸을 낮추면서 쳐야한다.

4. 뒷 팔 굽

권고로 부터 1尺앞에 돌아서서 우권을 바른귀위까지 올렸다가 바른팔굽으로 뒤를 찌른다.

※ 1) 귀위까지 올린 주먹은 밖으로 향한다.

5. 옆 팔 굽

단련요령은 선팔굽지와 동일하다.

6. 비튼 옆팔굽

권고에 면해 서서 두주먹을 쥐고 젖가슴위에 수평으로 올린 다음 우측을 1보 크게 내어디디는 동시에 몸을 낮추면서 팔굽으로 찌른다.

※ 1) 두팔이 수평으로 되었을때에 가슴은 펴고 손등은 위로 향한다.

2) 차는 순간 어깨에 힘을 가하거나 상반신이 앞으로 기울어져서는 안된다.

第 8 項 발

발은 권고, 들인 권고, 걸치기 및 “뺨”에 의해 단련된다.

1. 앞발꿈치

권고에 면해 좌전굴로 서서 두주먹을 내리 펴친 다음 우측으로 찬다.

※ 두주먹의 손등은 밖으로 향한다.

또하나의 방법은 권고에 면해 좌전굴로 서서 두주먹을 각각 허리에 놓고 우측으로 찬다.

※ 1) 허리에 놓은 두주먹은 손등이 각각 아래로 향한다.

2) 상기 두경우 공히 정면에서 똑바로 찰 때와 옆에서 돌려서 차는 두방법이 있다.

2. 족 도

권고의 정면에 옆으로 서서 옆차기의 요령으로 찬다.

이것이 숙달되면 방향을 바꾸어 서서 좌측을 족으로 하여 좌로 돌면서 우측으로 찬다.

第 9 項 무릎근육단련(筋肉鍛鍊)

이에는 “뺨”에 의한 방법과 단련구 없이 하는 방법이 있다.

1. “뺨”에 의한 방법

높이 달아맨 “뺨”을 올려 차는 연습을 반복하므로써 무릎의 근육을 단련시킨다.

(제 16 도)

2. 단련구 없이 하는 방법

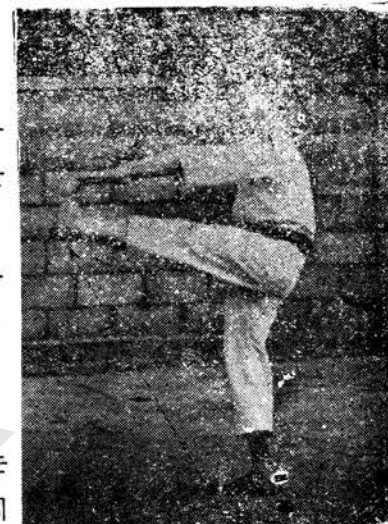
가. 서서 하는 방법

1) 나란히 선 다음 두손을 펴서 어깨높이로 앞으로 올린다.

2. 손은 그대로 좌우측으로 교체하면서 손바닥을 올려 찬다. (제16도)

나. 앉은 방법

1) 원무릎을 세우고 바른손을 펴서 원무릎에 직각되게



(제 17 도)



앞는다.

- 2) 두손을 펴서 상체를 앞으로 한다. (제17도)

이상의 동작을 좌우로 반복 연습한다.

第 10 項 호흡법 (呼吸法)

태권에서 호흡법은

기(技)와 더불어 중요시되는 것인데 이는 속도와 힘을 조절하는데 절대로 필요한 것이다.

가령 호흡시 배가 들어갔을때 상대방의 공격을 받는다면 심히 치명적인 타격을 받게된다. 또한 전진 후퇴시에 호흡을 자주한다면 이는 곧 속도를 감퇴시키게 되는것이다.

그러나 이렇듯 중요한 호흡법도 쉽사리 이루어지는 것은 아니다

오랜 시일을 두고 권고 또는 형의 연습시에 이를 의식적으로 행하여 습관화시켜야 한다.

호흡법 연습의 기본이 되는 권고에서의 정권찌르기에 대하여 설명하기로 한다.

호흡에는 들어마시기, 내어뿜기 및 멈추기의 세가지가 있다.

정권을 허리에 닿길 때에는 숨을 들어마시고 정권을 허리에 대인 때에는 숨을 정지시킨다. 정지시킨 숨으로 주먹을 내어밀고 주먹이 권고에 닿는 순간 숨은 내어뿜는다.

그러나 뒤로 급히 닿길때(뒤의 적을 공격할때)에는 앞을 찌를

때와 같이 숨을 내어뿜는다.

第 11 項 눈(眼) 단련

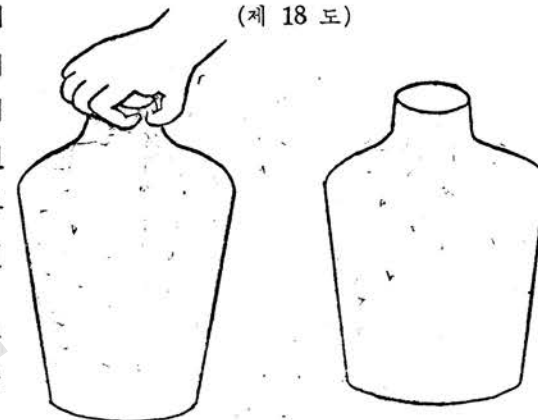
눈단련은 들인권고와 두사람이 하는 수도 단련에 의한다.

요령은 들인권고를 찌르거나 차서 목표물의 움직이는 방향과 거리를 정확히 표측하여 전진 후퇴 또는 옆으로 피하면서 정확히 찌르는데 있다.

第 12 項 악력(握力)

악력단련에는 단지 아령 및 철륵등에 의한다. 그중 가장 쉽게 구할 수 있는 단지단련에 대하여 설명을 하면 (제18도)와 같이 된다.

(제 18 도)



- ※ 1. 모지는 손바닥 쪽으로 깊이 껴는다.
2. 모지 제2관절의 안쪽을 사용한다.
3. 나머지 4지는 손끝의 안쪽을 사용한다.

第 13 項 요력단련

요력 즉 허리의 힘단련에는 들인권고, 철봉 및 두사람이 하는 도인법(倒人法) 또는 반전법(反轉法) 등이 있다.

1. 도인법

甲・乙이 적당한 거리를 두고 마주선 다음 甲은 “차렷”자세로, 乙은 가벼운 절굴로 서서 두 팔굽을 허벅에 대인채 두손을 펴서 내어민다.

甲은 그 자세로 乙을 향하여 앞으로 넘어진다. 乙은 하복에 힘을 주면서 甲의 체중을 두손으로 받으며 상체를 뒤로 꾸부린다.

乙은 다시 상체를 일으키면서 두손을 뻗혀 甲을 본래의 자세로 돌린다.

※ 1. 이 동작을 상호 교대하면서 서로의 요력을 단련한다.

2. 전굴서기의 넓이가 너무 넓어서는 안된다.

3. 이 방법이 숙달되면 상대방의 거리를 멀리 하고 달려오면서 넘어지도록 한다.

반전법

두사람 공히 가벼운 전굴로 마주 선 다음 甲이 두손을 펴서 장권으로 乙의 어깨를 누르는 것처럼 콕 내어민다.

乙은 甲의 두손이 자기 어깨에 대일려는 순간 우측 수도로 甲의 왼팔굽을 안으로 막는 동시에 왼장권으로 甲의 바른팔굽을 바깥으로 막고 두손으로 동시에 아래로 부터 위로 힘있게 올린다. 그러면서 甲의 두손을 우측 아래로 재긴다.

※ 1) 甲은 떠밀 때에 복부와 손에 힘을 주지 않으면 乙에게 손만 재끼우고 요력단련이 안된다. 또한 乙에게 재끼었을때 甲은 중심의 안정을 잃어 넘어지기 쉬움으로 복부에 힘을 주어 넘어지지 않도록 해야한다.

2) 乙은 甲이 떠미는 것을 제길 때 甲의 팔굽에 손을 받쳐서 재끼면 쉽게 넘어진다.

3) 상호교대단련이 끝나면 뒷발서기로 하여 단련을 거듭함도 무방하다.

第 14 項 도력단련(跳力鍛鍊)

이에는 “뺨” 들인 권고, 사람뛰어넘기 및 줄넘기등 여러 방법이 있다.

1. 뺨에 의한 단련

무거운 뺨을 들이여 놓고 이를 뛰어서 올리친다. 숙달의 도에 따라서 뺨을 높인다.

2. 들인 권고에 의한 단련

힘차게 밧 다음 돌아오는 반동을 이용하여 그 위를 뛰어 넘기를 거듭한다.

3. 줄넘기에 의한 단련

줄을 높이 걸어 놓고 먼 곳으로부터 달려오면서 뛰어 넘는 다. 숙달의 도에 따라 거리를 가깝게 하며 줄도 높인다.

4. 사람 뛰어넘기

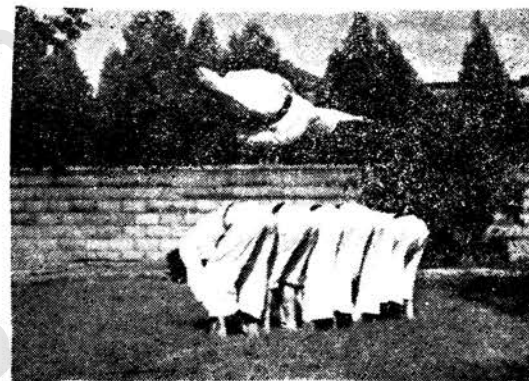
먼저 사람이 꾸부려 엎디고 그위를 달려오면서 뛰어 넘는 다. 숙달의 도에 따라서 엎드린 사람의 수를 늘이고 거리도 단축시킨다. (제1도)

이 사람 뛰어넘기

와 뺨단련에 숙달된 한(韓車教) 사범은 사람 7명을 뛰어넘고 그 2m밖에 있는 1寸 송판 3매를 무난히 격파한다. 뿐만 아니라 9尺높이에 있는 기와(瓦) 2매를 보

기 좋게 차부신다. 지난번 동남아세아 순방연무에서 이 기법으로 관중을 황홀케 하였던 것이다.

(제 19 도)



第三編

基本

第一章 攻擊技

기본이 정확하지 못한 태권은 사상의 누락과 같다. 기본은 태권도의 온갖 기초가 되며 성패의 관건이 되기 때문이다.

기본이란 찌르기, 막기 및 차기의 세가지를 총체적으로 말하는 것인데, 이 세가지는 곧 태권의 전부이며 수련의 척도(尺度)이다. 따라서 태권은 시합없이 다만 이 기본동작만 보고서라도 능히 그의 단련도와 년수를 알 수 있는 것이다.

第一節 手技

第1項 정권찌르기

정권찌르기에는 바로찌르기와 반대찌르기의 두가지가 있는데 이에는 각각 중단찌르기와 상단찌르기가 있다. 이하는 중단을 기준으로 한다. (중단찌르기란 명치급소를 향하는 것이다.)

1. 바로찌르기

바로찌르기란 준비자세에서 우족을 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 좌권을 왼 허리에 당기면서 우권으로 찌르거나 좌족을 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 좌권으로 찌르는 것을 말한다.

※ 특수한 형을 제외한 일반적인 준비자세는 다음과 같다.

나란히 서기에다 두 주먹을 복부一寸전방에 갖다 놓은 것을 말한다. (제1도)

(또 하나는 팔자서기에 두 주먹을 아래로 들어 각 다리위에 놓는 방법도 있다)

- ※ 1) 두 주먹의 공간은 약5부
2) 말아진 두 손등은 앞으로 향한다.
3) 가슴을 펴고 어깨를 낮추며 하복부에 힘을 준다.
4) 턱을 당기고 눈은 정면의 목표물을 주시한다.
5) 팔과 겨드랑은 약간 사이를 둔다.

바로찌르기에는 그자리찌르기, 四주찌르기, 찢러나가기 및 찢러들어오기가 있다.

가. 그자리찌르기

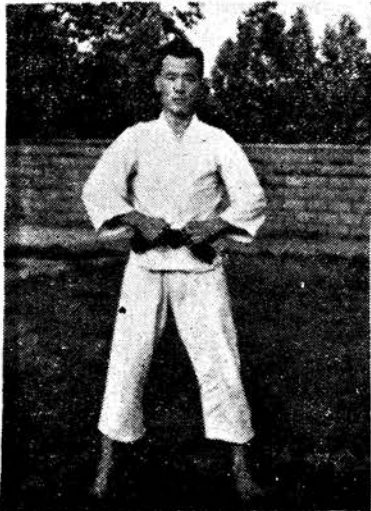
그자리찌르기에는 전굴서기로 찢르는 것과 기마서기로 찢르는 두가지가 있는데

전자는

- 1) 준비자세에서 우족을 1보 내어디디면서 우권으로 찢른다.
- 2) 우족을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족을 1보 내어디디면서 좌권으로 찢른다. 이상의 동작을 반복 연습한다.

(제 1 도)

(제 2 도)



후자는

- 1) 준비자세에서 좌족을 반보 옆으로 옮겨 디디어 기마로 서는 동시에 두 주먹을 앞으로 뻗친 다음 좌권은 그대로 우권을 바른허리에 당긴다. (제2도)

- ※ 1) 앞으로 뻗치는 두 주먹의 손등은 위로 향한다.
2) 뻗치는 두 주먹은 상대방의 명치 굽소높이이다.

- 2) 좌권을 왼 허리에 당기면서 우권으로 중단을 찢른다. 이상의 동작을 반복 연습한다.

- ※ 1) 찢르고 당기는 두 주먹의 속도는 같아야 한다.

나. 四주찌르기

전후좌우에 있는 적을 좌로부터 돌면서 찢르는 것을 말한다.

- 1) 준비자세에서 좌족은 그대로 우족을 1보 D방에 물려디디는 동시에 좌권으로 하단을 막으면서 우권을 바른허리에 당긴다. 우족을 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찢른다.
- 2) 우족과 우권을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족을 그대로 우족을 B방에 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 A방을 향하여 좌권으로 하단을 막는다. 우족을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로서는 동시에 우권으로 중단을 찢른다.
- 3) 우족과 우권을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족은 그대로 우족을 C방에 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 D방을 향하여 좌권으로 하단을 막는다. 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찢른다.
- 4) 우족과 우권을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족은 그대로

우족을 A방에 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 B방을 향하여 좌권으로 하단을 막는다. 우족을 B방에 1보 내어디디어 우전굴로서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다. <연무선 1>

(연무선 1)

※ 1) 발을 옮겨 디딜 때 발바닥을 지면에 스치는 기분으로 내어디디야 한다.

다. 찢어나가기

찢어나가기에는 직선형과 대각선형

이 있다.

1) 직선형

⑦ 정면을 향하여 준비자세를 취한다

우족을 그대로 좌족을 1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다.

④ 좌족은 그대로 우족을 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 좌권을 원허리에 당기면서

우권으로 중단을 찌른다. 이상의 동작을 반복 전진한다. (제3도)

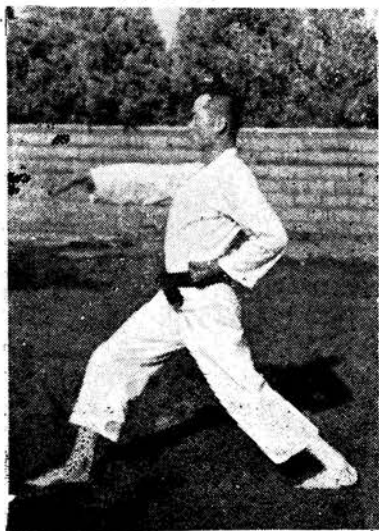
(연무선 2)

(연무선 2)

C
D

2) 대각선형

⑦ 정면을 향하여 준비자세



를 취한 다음 우족은 그대로 좌족을 1보 A방에 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다. 좌족을 그대로 우족을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

④ 좌족은 그대로 우족을 B방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 하단을 막는다. 좌족을 B방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

⑤ 우족은 그대로 좌족을 C방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다. 좌족은 그대로 우족을 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다. 이상의 동작을 반복 연습한다.

(연무선)

(제4도)



라. 찢어

들어 오기

1) 찢어나가기에서 우전굴로 찢렸을 때 우족을 1보 D방으로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다. (제4도)

2) 우족은 그대로 좌족을 1보 D방으로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다. 이상의 동작을 반복 연습한다.

마. 돌기

찢어나가기에서 우전굴로 찢렸을 때

C
B
A
D

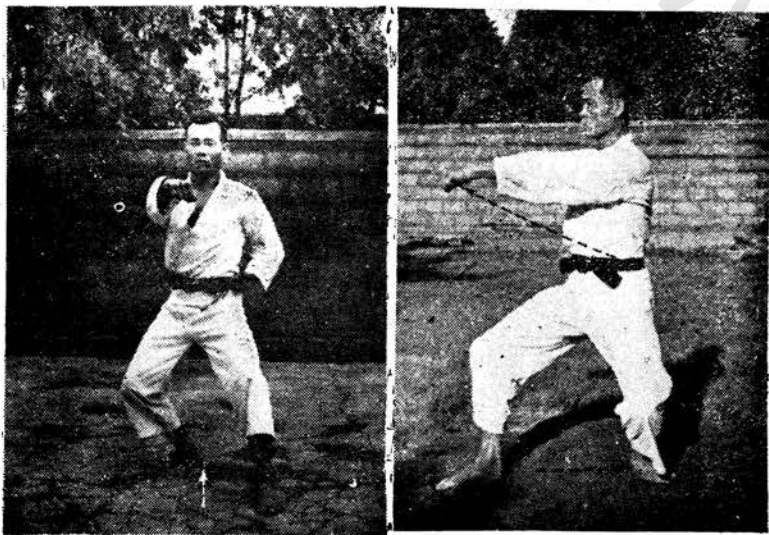
1) 우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다. (제5도) (이때 좌권으로 중단 을 찌를 수도 있다) (제5도) (제6도) (제7도)

2) 좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시 에 우권으로 하 단을 막는다. (제6도)

3) 좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 D방으로 1보 내어디디 어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 하단을 막는다. (제7도)

2. 반대찌르기

반대찌르기란 준비자세에서 우족을 1보 뒤로 물려디디어 우 (제 8 도) (제 9 도)



굴로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 우권으로 찌르거 나 좌족을 1보 뒤로 물려 디디어 좌후굴로 서는 동시에 우권 을 바른 허리에 당겨면서 좌권으로 찌르는 것을 말한다.

(제8도-9도)

반대찌르기에 있어서 돌기는 바로찌르기 때와 동일한 요령이 나 다음점이 다르다. 바로찌르기에서는 돌때 좌권으로 하단을 막으나 반대찌르기에서는 좌수도로 중단을 친다.

(이상의 정권찌르기에서 상단을 찌를 때에는 중단찌르기와 요 령은 같으나 다관 목표가 인중에 있는 것만 다르다)

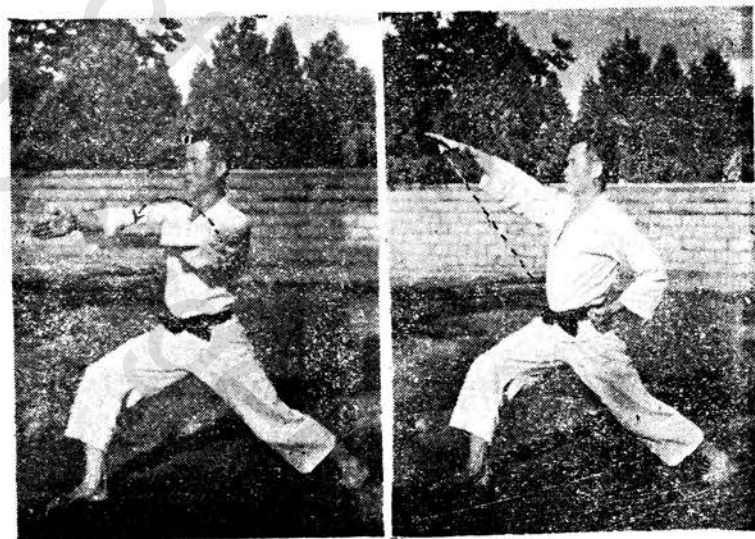
第 2 項 反手찌르기

관수찌르기는 정권찌르기의 요령과 같다.

※ 1) 찌를 때 한손은 펴서 수평으로 하여 찌른 손에 직각으로 내려친다. (제10도)

(제 10 도)

(제 11 도)



- 2) 상단을 찌를 때에는 한쪽 손은 반드시 허리에 당겨야 한다. 이때 당긴손은 편수로 할 수도 있으나 주로 말아 친다. (제11도)

第3項 手刀치기

수도치기에는 바로치기와 반대치기가 있다.

1. 바로치기

가. 그자리치기

(제12도)



1) 정면을 향하여 준비자세를 취한 다음 우전굴로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 우수도를 우측 머리위에 올린다음 좌로 내려친다. (제12도)

※ 머리위에 올린 수도는 손등을 위로 하고 팔굽은 약간 꾸부린다.

2) 자세는 그대로 우수도를 좌권과 교차시키며 왼쪽 어깨위에 올린다음 내려친다.

※ 1) 어깨위에 올린 손은 손등이 아래로 향한다.

- 2) 교차시의 좌권의 손등은 위로 향한다.
3) 자세는 그대로 우수도를 좌로 향하여 수평으로 친다.
4) 자세는 그대로 우수도를 좌권과 교차시키면서 좌권을 왼허리에 당기는 동시에 우로 향하여 수평으로 친다.
5) 자세는 그대로 우수도를 좌권과 다시 교차시키면서 좌권을 왼허리에 당기는 동시에 우수도로 상단을 내려친다.

※ 1) 교차시에 우수도의 손등은 위로 향한다.

2) 교차시킨 우수도는 좌로 원을 그리면서 내려친다.

- 6) 우측을 당겨 준비자세로 돌아간다.

이상의 동작을 연속 반복한다.

(제13도)

나. 쳐나가기

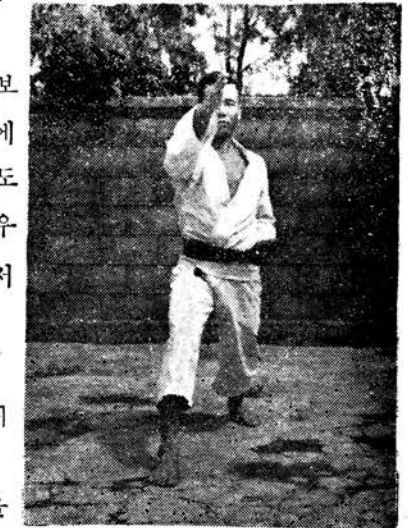
1) 준비자세에서 좌측을 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다. 우수도를 왼어깨위로 올리는 동시에 우측을 1보 내어 디디어 우전굴로 서며 우수도로 상단을 내려친다.

(제13도)

※ 1. 어깨위에 올린 손의 손등은 위로 향하고 좌권은 교차시킨다.

이때 우수도를 바른어깨위로 올

(제14도)



렸다가 그대로 내려치는 방법도 있으나 이는 힘도 약하며 겨드랑이 공간을 많이 주므로 그다지 사용되지 않는다.

2) 좌수도를 바른어깨 위로 올리면서 좌전굴로 서는 동시에 1)과 동일한 요령으로 상단을 내려친다.

이상의 동작을 반복 전진하다가 돌아서 다시 반복 전진하거나 또는 쳐들어 오기를 한다.

다. 쳐들어오기

우전굴로 서서 우수도로 상단을

쳤을때

1) 좌족은 그대로 우족을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌수도로 상단을 내려친다. (제14도)

2) 우족은 그대로 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 우수도로 상단을 내려친다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

다. 연속옆치기

(제 15 도)



연속옆치기란 계속하여 옆으로 나가면서 치는것을 말한다.

1) 준비자세에서 좌족을 우족과 교차시켜 우전방에 옮겨놓는 동시에 우수도를 왼어깨위에 올리며 좌권을 바른 허리쪽으로 뺀친다. (제15도)

※ 1) 얼굴은 우로 향한다.

2) 어깨를 낮춘다.

3) 교차시킨 좌족은 뒷발꿈치를 든다.

2) 좌족의 뒷발꿈치를 내리면서 우족을 1보 우측에 내어디디어 기마로 서는 동시에 좌권을 왼 허리에 당겨 우수도로 우중단을 친다. (제16도)

※ 두발을 교차시켰을때나 옆으로 내어 디딜때 허리의 높이는 일정해야 한다.

3) 이상의 동작을 반복하여 옆으로 처나가다가 막혔을 때에는 좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 반대 방향으로 향하여 기마

로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 우수도로 우중단을 친다. (제17도)

(제16도)



(제17도)



※ 이밖에도 다시 준비자세를 취했다가 반대방향으로 나가는 방법과 기마서기로 친 자세 그대로 반대방향으로 나가는 방법이 있다.

2. 반대치기

이는 정권의 반대찌르기와 동일한 요령이나 다음점이 다르다.

※ 1) 반대찌르기에서는 전후굴로 서서 사용하지만 반대치기에서는 반드시 전굴로 서서 쳐야 한다.

2) 연속옆치기에는 반대치기가 없다.

第 4 項 柔拳치기

이는 수도치기와 동일한 요령이나 다음 점이 다르다.

※연속옆치기에서는 교차시킨 수도를 수평으로 쳤지만 유권치기는 교차시킨 유권을 원을 그리면서 내려친다.

第 5 項 裏拳치기

이권치기도 역시 바로치기와 반대치기가 있다.

1. 바로치기

바로치기에는 그자리치기, 四주치기, 연속치기 및 연속옆치기가 있다.

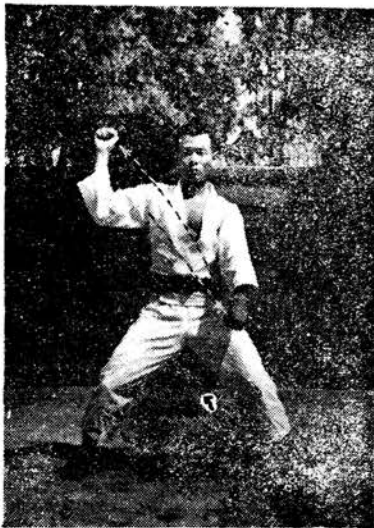
가. 그자리치기

그자리치기에는 기마자세로 치는 법과 전굴서기로 치는 방법이 있는데 전자는

1) 준비자세에서 우족은 그대로 좌족을 벌려 기마로 서는 동시에 두주먹을 허리에 당긴다.

2) 좌권을 바른어깨 앞에서 돌려 내리면서 하단을 막는 동시에 우권을 왼팔굽앞에서 돌려 우상단을 막는다. (제18도)

※ 1) 좌우권이 교차되었을 때의 좌권의 손등은 밖으로 향하고 우권의 (제18도) (제19도)



손등은 아래로 향한다.

2) 상단을 막은 우권의 손등은 밖으로 향한다.

3) 상단을 막은 우권을 뒤로 흔들어 올리는 동시에 좌권을 바른 팔굽 밑으로 수평으로 당기면서 우이권으로 전방 상단을 친다. (제19도)

※ 1) 뒤로 흔들어 올린 손등은 뒤로 향하고 바른 팔굽밑에 가볍게 대인 좌권의 손등은 위로 향한다.

2) 전방 상단을 친 이권은 자기얼굴의 중앙에 위치한다.

4) 하반신은 그대로 두주먹을 허리에 당긴다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

후자는 1) 준비자세에서 우족을 1보 앞으로 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 전방을 친다.

2) 우족을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족을 1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 전방을 친다.

※ 치는 요령은 기마서기로 치는 법과 동일하다.

나. 四주치기

요령은 정권시의 四주치기와 동일하나 다음 점이 다르다.

※ 1) 정권에서는 우권으로 찌를때 좌권을 왼허리에 당기나 여씨에서는 좌권을 바른팔굽 밑으로 가볍게 대인다.

2) 여기에서는 목표가 상단에 있다.

다. 쳐나가기

1) 준비자세에서 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 하단을 막는다.

2) 좌족은 그대로 우전굴로 서는 동시에 좌권을 바른팔굽 밑에 대이면서 우권으로 상단을 친다. (제20도)

3) 우족은 그대로 좌전굴로 서는 동시에 우권을 왼팔꿈치 밑에 대이면서 좌권으로 상단을 친다.

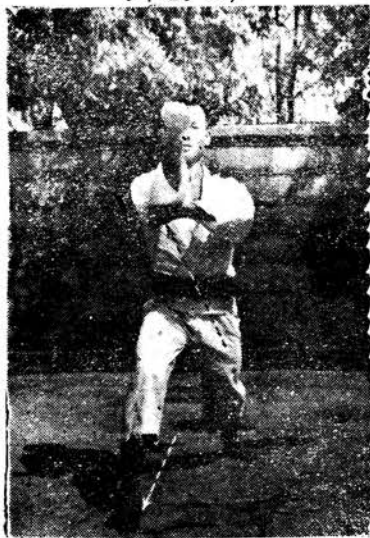
이상의 동작을 반복 전진한다.

라. 쳐들어오기

우전굴로 서서 우이권으로 상단을 쳤을때

1) 좌족은 그대로 우족을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌이권으로 상단을 친다. (제21도)

(제 20 도)



(제 21 도)



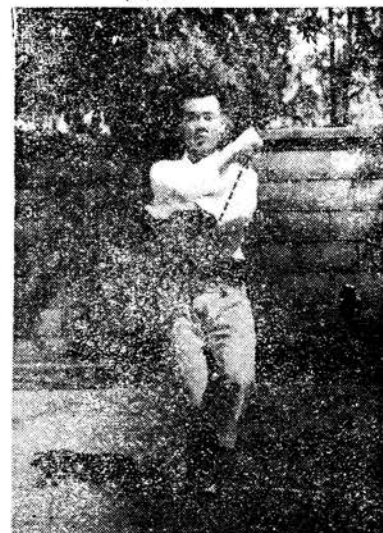
2) 우족은 그대로 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 우이권으로 상단을 친다.

이상의 동작을 반복 하면서 쳐들어 온다.

마. 연속옆치기

1) 준비자세에서 좌족을 우족과 교차시켜 우전방에 옮겨놓는 동시에 좌우권을 교차시킨다. (제22도)

(제22도)



※ 1) 얼굴은 우로 향하고 어깨를 낮춘다. 사진은 우로 향하기 직전

2) 교차시킨 좌족은 뒷발꿈치를 든다.

3) 교차시킨 두팔은 가슴 앞에서 X형을 이루고 좌권의 손등은 밖으로 우권의 손등은 위로 향한다.

2) 좌족의 뒷발꿈치를 내리면서 우족을 1보 우측에 내어디디어 기마로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기며 우권으로 상단을 친다.

※ 두발을 교차시켰을때나 옆으로 내어디딜 때에 허리의 높이는 일정하다.

3) 이상의 동작을 반복하면서 옆으로 나가다가 막혔을 때에는 좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 반대 방향으로 향하여 기마로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 우권으로 상단을 친다.

※ 이밖에도 다시 준비자세를 취했다가 반대 방향으로 나가는 방법과 기마서기로 친 자세는 그대로 반대 방향으로 나가는 방법이 있다.

2. 반대치기

이는 정권에서의 반대찌르기와 동일한 요령이나 다만 목표가 상단에 있는것이 다르다.

第 6 項 앞팔꿈치르기

이에는 바로찌르기와 반대찌르기가 있다.

1. 바로찌르기

바로찌르기에는 그자리찌르기, 四주찌르기 및 연속찌르기가 있다.

가. 그자리찌르기

1) 준비자세에서 좌족은 그대로 우전굴로 서는 동시에 좌권을 원허리에 당기면서 바른 팔굽으로 중단을 찌른다. (제23도)

※ 찌르는 순간 주먹은 바른 귀옆으로 오고 손등은 위로 향한다.

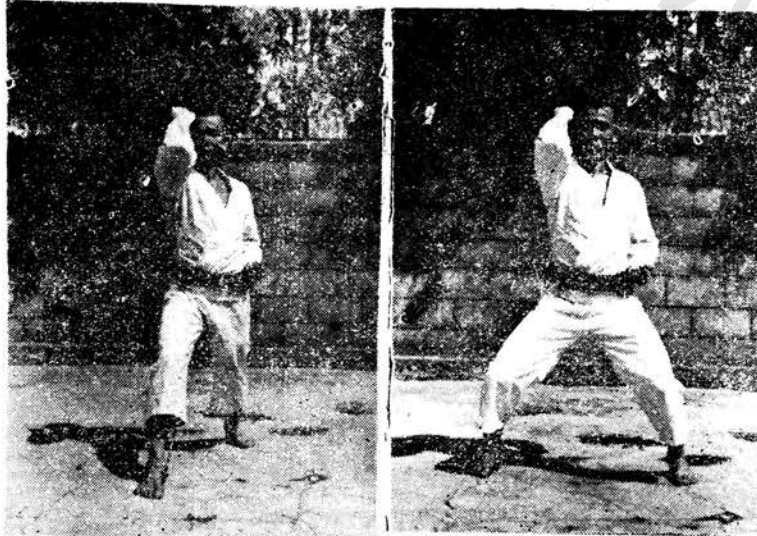
2) 우족을 당겨 준비자세를 취한다음 우족은 그대로 좌전굴로 서는 동시에 왼팔굽으로 중단을 찌른다.

이상의 동작을 반복연습 한다. (또하나의 방법은 기마서기로 찌르는것이 있는데 이때에는 준비자세로 돌아오지 않고 좌우로 교체하면서 연속 찌른다) (제24도)

※ 이상의 동작에서 한손은 허리에 당기는것이 원칙이나 또한 찌른팔의 손등을 다른 손바닥으로 내리 누르는 방법도 있다.

(제 23 도)

(제 24 도)



나. 四주찌르기

1) 좌족은 그대로 우전굴로 서며 바른 팔굽으로 E방을찌른다.

2) 우족을 당겨 준비자세를 취한다음 좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 B방에 향하여 우전굴로 서는 동시에 바른 팔굽으로 B방을 찌른다.

이상과 동일한 요령으로 A.C방을 찌른 다음 좌족을 당겨 E방을 향하여 준비자세를 취한다.

다. 연속찌르기

연속찌르기에는 쥘러나가기와 쥘러들어오기가 있는데 이것은 정권시와 동일한 요령이다.

2. 반대찌르기

정권시와 동일한 요령이다.

第 7 項 뒷팔굽찌르기

준비자세에서 기마로 서는 동시에 왼손바닥을 우권제1면에 대이면서 바른 팔굽으로 뒤를 찌른다. (제25도)

이상의 동작을 좌우 반복 연습한다.

※ 찌르는 손등은 아래로 향한다.

(사진은 왼팔굽으로 찌렀을 때임)

第 8 項 옆뒷팔굽찌르기

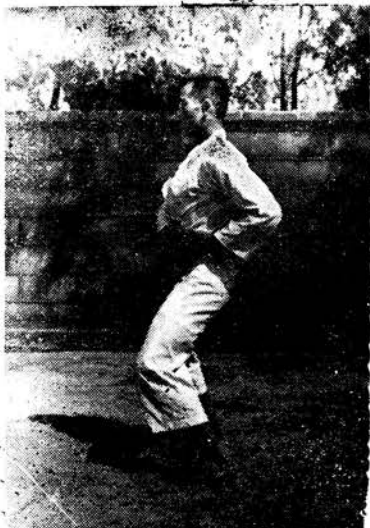
준비자세에서 수도의 옆치기시와 동일한 요령으로 발과 팔을 교차시키면서 기마로 서는 동시에 왼팔굽으로 뒤를 찌르면서 바른팔굽으로 우중단을 찌른다. (제26도)

※ 찌른 팔의 주먹은 허리에 오고 손등은 아래 또는 밖으로 향한다.

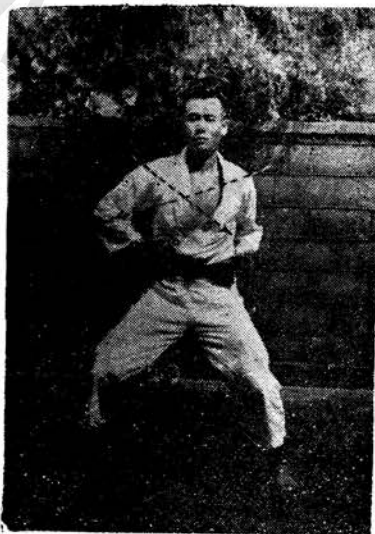
第 9 項 앞뒷팔굽찌르기

준비자세에서 우족을 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에

(제 25 도)



(제 26 도)



좌우팔굽으로 앞과 뒤를 함께 찌른다. (제27도)

(제 27 도)



※ 1) 찌를 때 상반신은 좌로 약간 비튼다.

2) 찌른 팔굽의 우권의 손등은 위로 향하고 좌권의 손등은 아래로 향한다.

第二節 足技

第 1 項 앞차기

앞차기에는 차찌르기와 차밀기가 있다.

1. 차찌르기

차찌르기란 앞발꿈치 혹은 발

목으로 차 찌르는 것을 말하는데 이에는 그자리차기, 차나가기 및 차들어오기가 있다.

가. 그자리차기

1) 준비자세에서 좌전굴로 서는 동시에 두주먹을 아래로 뺀다. (제28도)

※ 뺀 두주먹은 약간 뒤로 당긴다.

(두주먹을 허리에 당기면서 차찌르는 방법도 있다.)

2) 좌족은 그대로 우족으로 전방을 차 찌른 다음 우족을 제자리에 놓는다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

※ 1) 우족을 제자리에 놓을때 두주먹은 앞에서 교차시켰다가 아래로 뺀다. (제 28 도)

2) 뺀 주먹과 다리사이의 약 6寸

3) 찰 때의 체중은 좌족에 둔다.

나. 차나가기

1) 준비자세에서 좌전굴로 서는 동시에 두주먹을 아래로 뺀다

2) 좌족은 그대로 우족으로 전방을 차 찌른 다음 우족을 1보 앞에 내어디디어 우전굴로 선다.

3) 우족은 그대로 좌족으로 전방을 차 찌른 다음 좌족을 1보 앞에 내어디디어 좌전굴로 선다.

이상의 동작을 반복 전진한다.

다. 차들어오기



우전굴로 섰을 때

1) 좌측은 그대로 우측으로 전방을 차 찌른 다음 우측을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 선다.

2) 우측은 그대로 좌측으로 전방을 차 찌른 다음 좌측을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 선다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

2. 차밀기

차밀기란 앞발꿈치로 차는 동시에 뒷발꿈치로 밀어 던지는 것을 말한다.

第2項 옆차기

옆차기란 족도 때로는 뒷발꿈치로 상대방의 복부·낭심·협복 및 무릎등을 공격하는 것인데 이에선 차찌르기와 차올리기가 있다.

(제 29 도)



1. 차찌르기

차찌르기에는 그자리차기와 연속차기가 있다.

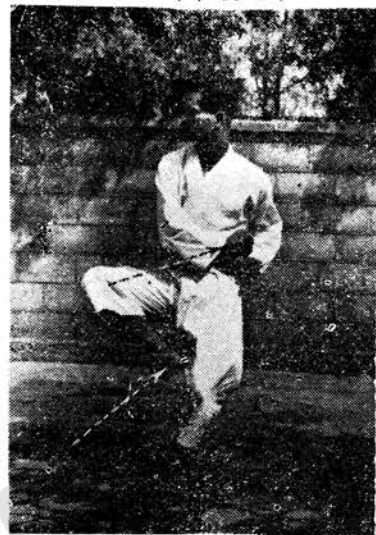
가. 그자리차기

1) 준비자세에서 기마로 서는 동시에 두주먹을 아래로 뺄치면 시 얼굴을 바른쪽으로 돌린다.

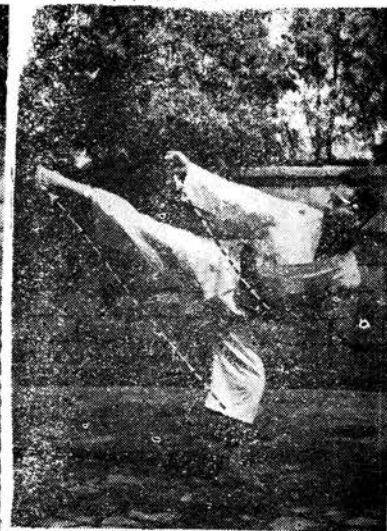
(제29도)

2) 좌측은 그대로 우측을 원 안무릎에 올리는 동시에 우권을 원 허리에 당긴 좌권 위에 가볍게 놓는다. (제30도)

(제 30 도)



(제 31 도)



※ 우권의 손등은 밖으로 향한다.

3) 우측으로 우중단을 차는 동시에 우이권을으로 상단을 친다.

(제31도)

4) 우측을 내리어 2)의 자세로 돌아온다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

(또한 허리에 당긴채 우측으로 차는 방법도 있으나 이는 실용적이 못된다)

나. 연속차기

준비자세에서 기마로 선 다음 좌측을 우측의 우전방에 옮겨디디어 교차로 서는 동시에 우측으로 우중단을 친다.

※ 두주먹은 뺄친 그대로이다.

이상의 동작을 반복 하면서 차 나간다.

2. 차올리기

이는 차찌르기와 동일한 요령이나 다만 차 찌르는 대신 족도로써 차 올린다.

第3項 돌려차기

돌려차기란 공격해오는 상대방을 옆으로 피하면서 발을 돌려 앞발꿈치로 차는것을 말한다. 이에는 그자리차기와 차나가기가 있다.

1. 그자리차기

그자리차기에는 피하며 차기와 손바닥 차기가 있다.

가. 피하며 차기

1) 준비자세에서 좌족을 1보 옆으로 옮겨디디면서 우족으로 상대방의 중단 혹은 하단을 돌려찬다.

2) 우족을 내리어 준비자세를 취한 다음 우족을 1보 우로 옮겨디디면서 좌족으로 상단 혹은 중단을 찬다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

※ 찰 때 다른 발무릎은 약간 꾸부린다.

나. 손바닥차기

1) 준비자세에서 왼손을 펴서 전방에 수평으로 뻗치고 우족으로 돌려찬다. (제32도)

※ 손등은 밖으로 향한다.

2) 우족을 내리어 준비자세로 선 다음 바른손을 펴서 전방에 수평으로 뻗치고 좌족으로 돌려찬다.

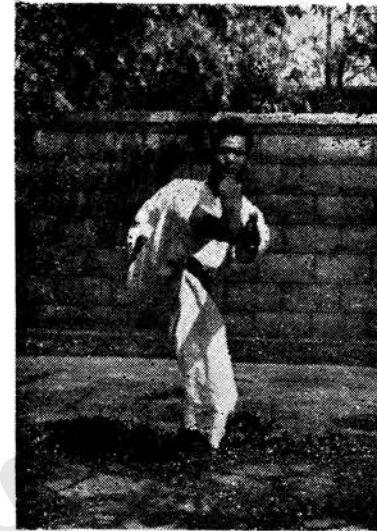
이상의 동작을 반복 연습한다.

2. 차나가기

차 나가기에는 다음의 두가지가 있다.

첫째 1. 준비자세에서 좌전굴로 서는 동시에 왼손을 펴서 전

(제 32 도)



(제 33 도)



방에 수평으로 뻗친다.

※ 손등은 밖으로 향한다.

2) 좌족을 약간 꾸부리면서 우족으로 왼 손바닥을 찬 다음 우족을 1보 앞으로 내어디디어 기마로 서는 동시에 바른팔꿈치로 왼손바닥을 친다. (제33도)

3) 바른 손을 펴서 우측으로 뻗치는 동시에 왼주먹을 허리에 당기면서 얼굴을 우로 향한다.

4) 우족을 약간 꾸부리면서 좌족으로 바른 손바닥을 찬 다음 좌족을 1보 앞으로 내어디디어 기마로 서는 동시에 왼 팔꿈치로 바른 손바닥을 친다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

둘째 1) 준비자세에서 좌족을 1보 옆으로 옮겨디디는 동시에 우족으로 중단 혹은 하단을 찬다.

2) 우족을 1보 우전방에 내어디디는 동시에 좌족으로 중단 혹은 하단을 찬다.

이상의 동작을 반복 전진한다.

第 4 項 8段차기

발을 땅에 내리우지 않고 한 발로 연속으로 상대방의 8개급소를 차는것을 말한다.

1) 준비자세에서 정면을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼무릎을 약간 구부리면서 바른 무릎으로 상대방의 하복부를 올려찬다.

2) 발목으로 상대방의 낭심을 올려찬다.

3) 앞발꿈치로 상대방의 명치를 올려찬다.

4) 뒷발꿈치로 상대방의 하복부를 찬다.

5) 다시 뒷발꿈치로 뒤에서 오는 상대방의 발등을 밟는다.

6) 발뒷꿈치로 뒤에서 오는 상대방의 낭심을 올려찬다.

7) 족도로 상대방의 무릎을 찬다.

8) 다시 족도로 상대방의 명치를 들켜찬다.

第二章 防禦技

第一節 手技

第 1 項 상단추켜막기

상단추켜막기란 수도, 유권 또는 곤봉등 기구로서 두부를 총격하여 올 때 손목으로 막는것을 말하는데 이에 는 바로막기와 반대막기가 있다.

1. 바로막기

가. 그자리막기

1) 좌족을 1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 왼손목으로 올려막는다. (제1도)

2) 좌족과 좌권을 당기어 준비자세를 취한 다음 좌족은 그대로 우전굴로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 바른손목으로 올려막는다. (이밖에도 후굴로 서서 막는 방법도 있으며 손목대신 수도로 막을수도 있다)

- ※ 1) 반드시 바깥손목으로 막아야한다.
- 2) 올려 막은 손목과 이마사이 는 약 주먹 하나의 간격이 된다.
- 3) 올려 막은 손목은 머리보다 높아야 한다.
- 4) 손목과 팔목은 경사를 이루어야 한다.
- 5) 막을 때에 우수도는 이마앞에서, 좌권은 복부앞에서 부터 각각 교차시킨다.

나.四周막기

1) 준비자세에서 좌족은 그대로 우족을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 올려 막는다.

2) 우족을 당겨 준비자세를 취한 다음 좌족을 족으로 좌로 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손으로 올려막는다.

이상의 요령으로 四周를 막는다.

(제 1 도)



다. 막아나가기

1) 준비자세에서 좌족을 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 올려 막는다.

2) 좌족은 그대로 우전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 올려 막는다.

이상의 동작을 반복 전진 한다.

다. 막아들어오기

우전굴로 섰을때

1) 좌족은 그대로 우족을 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 올려 막는다.

2) 우족은 그대로 좌족을 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 올려 막는다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

2. 반대막기

요령은 수기에서의 반대치기동작과 동일하다.

第 2 項 상단막기

상단막기란 정면 또는 측면으로 부터의 상단공격을 막는 것을 말하는데 요령은 추켜 막기와 동일하다.

※ 1) 막아나가기에는 직선형과 대각선형(對角線型)이 있다.

2) 안손목, 바깥손목, 등손목 및 수도를 사용한다.

3) 주먹 혹은 수도의 높이는 자기의 눈 높이로 한다.

4) 막을 때에 몸은 반신이 된다.

5) 막을 때에 좌권은 바른 어깨앞에, 우권은 왼 어깨앞에서 부터 교차시킨다.

第 3 項 중단막기

1. 중단수도막기

중단을 공격하여 오는 상대방의 주먹을 막는 것인데 요령은 중단수도막기와 동일하다. (이때 자세만은 후굴로 서는 것이 유리한데 이는 앞다리의 사용을 용이하게 하기 때문이다)

※ 막을 때 수도의 높이는 자기의 어깨와 비등한 높이이다.

2. 중단손목막기

중단손목막기에는 두가지방법이 있는데 하나는 중단손목막기와 동일한 요령이며 또하나 는 기마로 서서 하는 방법인데 요령은 다음과 같다.

1) 준비자세에서 기마로 서는 동시에 좌우권을 교차시켜 좌권으로 하단을 막으면서 바른손목으로 중단을 막는다.

2) 하반신은 그대로 좌우권을 교차시켜 우권으로 하단을 막으면서 왼손목으로 중단을 막는다.

이상의 동작을 반복 연습한다.

※ 1) 하단을 막은 주먹은 낭십앞에 놓는다.

2) 겨드랑과 손목의 각도는 약 45도 이다.

第 4 項 하단막기

하단막기는 공격하여오는 상대방의 발을 바깥손목,수도 및 장권으로 막는것을 말함인데 요령은 중단막기와 동일하나 다음점이 다르다.

※ 1) 장권시 기마로 서서 장권으로 상대방의 발을 들어막는다.

2) 전굴로 서서 막는다.

3) 수도와 바깥손목 사용시는 상대방의 발목을 쳐부시는 기본으로 막는다.

第二節 足技

발은 주로 공격에 이용되며 방어에는 다음 몇가지 외에는 사용되지 않는다.

第 1 項 차올리기

공격하여오는 상대방의 주먹을 족도로서 차 올리는것을 말한다.

第 2 項 차밀기

공격하여오는 상대방의 명치 혹은 흉부를 앞발꿈치로 차는 동시에 뒷발꿈치로 미는것을 말한다.

第 3 項 도로차기

공격하여오는 상대방의 발을 자기의 발바닥으로 도로 차 던지는 것을 말한다.

第 4 項 차찌르기

공격하여오는 상대방의 발을 자기의 족도로서 내려 차 막는다.

第 四 編

型

第一章 意義

태권에서 형(型)이라함은 일반 “스포츠”에서 칭하는 단순한 형(Form)만을 의미하는 것이 아니라 각종의 공방(攻防) 및 격파(擊破)의 묘기를 종합적으로 체계화하여 연속된 동작으로 표현한 것이므로 이는 태권도의三要소중에서도 가장 기반(基幹)이 되는 것이다.

항우(項羽) 같은 장사에게 벽돌 2, 3매를 격파케하는것은 극히 쉬운 일일것이다. 그러나 태권의 상대는 항시 민첩한 동작으로 단련된 생물체이므로 힘 만으로서는 아무 소용이 없는 것이다. 또한 내련만 하더라도 선천적으로 운동신경이 발달된 사람이라면 일정한 연구와 단련을 하지 않더라도 치고 받고 하는 내련과 흡사한 동작은 할 수 있을 것이다.

그러나 그것은 과학적으로 단련된 것이 아니므로 자기보다 힘이 세고 단련된 사람앞에서는 큰 효과를 얻지 못할 것이다.

이와 반대로 형은 여러 대가들이 장구한 시일을 두고 연구와 체험에서 이루어진 결정이므로 제아무리 힘이 세고 동작이 민첩한 사람일 지라도 배우지 않고는 체득할 수 없는 것이다. 배운다 하더라도 “형 하나 三년”이라는 말과 같이 오랜 시일을 두고 연마하여야만 형의 심오한 묘기를 얻을 수 있는 것이다.

그러기에 필자는 내련이나 격파보다 형에 중점을 두는 것이며 이나라 역대 명장의 실전상(實戰相)을 묘사한 새로운 형을 연구 발전시키므로써 새 세대의 젊은이들에게 애국적 정신을 고취시키려고 하는 바이며, 또한 동작의 정확성을 강조하여 형의 무용

화(舞踊化)를 방지하며 태권 본연의 위력을 나타낼려고 하는 것이다.

第二章 型の名稱

태권의 형은 많은 유파로 분리되었으므로 말미암아 그 종류도 적지 않지만 본래 형이란 아는 것이 자량이 아니며 알고 대련하여 이를 완전히 자기의 것으로 소화하는 것이 목적이므로 필요 없이 많은 형만을 기억해 둘 필요는 없다.

이에 태권을 유(流)의 견지에서 대별하면 경쾌하고 민활한 태극(太極)·평안(平安)·발색(拔塞)·관공(觀空)·연비(燕飛) 및 암학(岩鶴)과 같은 소림류(小林流),와 둔중하고 견실하여 체력과 근육의 단련을 목적으로한 철기(鐵騎)·십수(十手)·반월(半月) 및 자은(慈恩)등의 소령류(昭靈流) 그리고 우리민족의 각력단련에 치중하여 역대명장의 실전상을 묘사하여 애국정신을 고취시키기 위한 화랑(花郎)·충무(忠武)·을지(乙支)·삼일(三一) 및 우남(雲南)등 창현류(蒼軒流)등이 있다.

이상의 어느것이고 심신을 연마하는데 호불호(好不好)는 없으나 각기 장단점은 있다.

가령 비대한 체구를 가진 사람이 소령류를 연무한다면 그 위풍은四周를 제압하는 당당한 감이 있겠으나 민활성을 결할 염려가 있고, 반면 체구가 작고 화살처럼 민첩한 사람이 소령류를 연무한다면 그 위풍은 적으나 일거일촉 일진일퇴의 묘기는 보는 사람으로 하여금 그 민활성에 경탄을 금치 못하게 할 것이다.

그리하여 각자는 이 형의 특징을 살려 어느 하나에 치우치지

말고 형 전체에 대한 일반적인 습득에서 부터 나중에는 자기에 게 적합한 형에 가일층 연무를 거듭하여 완전무결한 자기의 것으로 만들것이다.

第一節 小林流

第1項 태극형(太極型)

태극형에는 一형, 二형, 三형이 있다. 이는 초심자에게 적합한 형으로서 태권의 기본이 되는 찌르기와 막기로서 혼합 구성된 것이므로 이를 완전히 습득한다면 몸의 균형을 이루며 사지의 활동을 민활하게 할 수 있다.

第2項 평안형(平安型)

평안형에는 一형부터 五형까지 있는데 이는 변화가 무쌍하고 기본이 되는 자세와 공방의 기가 포함되어 있으므로 이를 완전 숙달하면 자신의 보호에 완전을 기할 수 있게 된다. “평안”이라는 명칭도 이에서 연유한 것이다.

第3項 발색형(拔塞型)

발색형에는 대(大) 소(小)의 두 종류가 있다.

이 형의 특징은 일단 막기를 한 손을 곧 돌려서 다른 막기로 변화시키므로써 불리한 입장에서 유리한 입장으로 이끄는 데 있으며 그의 기가 마치 적의 방색(防塞)을 뚫는 모양에서 그 명칭이 유래되었다.

第4項 관공형(觀空型)

이 형은 최초에 두 손의 손 끝을 맞대이고 창공을 올려 본다는 뜻에서 연유한 것인데, 이는 중국무관 공상군(公相君)이 전래

한 것이므로 해서 공상균형 이라고도 한다.

第 5 項 연비형(燕飛型)

이 형의 특징은 상단을 찌른 손으로 상대를 꼬집어 당기며 또 한 뛰면서 찌르는 것에 있다.

제비가 높게 또는 낮게 나르는 것과 흡사하다 하여 연비형이라고 한다.

第 6 項 암학형(岩鶴型)

이 형은 마치 바위위에 외발로 선 학이 먹울 것을 발견하고 막 날으려는 순간을 나타낸 것이라 하여 암학이라 한다.

第二節 昭靈流

第 1 項 철기형(鐵騎型)

철기형에는 一형에서 三형까지 있다. 이 형은 승마자세로 서는 까닭에 철기라 하는데, 민활성보다도 위력을 위주로 하는 형이다.

第 2 項 십수형(十手型)

이 형은 동작은 무거우나 四주를 위압하는 감을 주는데 초심자에게는 어려우나 근육단련에 적합한 형이다. 명칭은 이 형에 능숙하면 十명의 적을 상대할 수 있다는 뜻에서 연유하였다.

第 3 項 반월형(半月型)

이 형은 수, 족 공히 반월을 그리면서 연무하므로써 연유된 것이다.

第 4 項 자은형(慈恩型)

이 형은 중국의 자은사(慈恩寺)의 자은대사의 이름을 딴 것이다.

第三節 蒼軒流

第 1 項 화랑형(花郎型)

이 형은 신라시대의 화랑도를 상기 시킨 것으로써 각력단련에 치중한 형이다.

第 2 項 충무형(忠武型)

이 형은 이순신장군의 호를 딴 것으로 동작의 민활성에 치중하고 있다.

第 3 項 을지형(乙支型)

이 형은 을지문덕장군의 이름을 딴 것으로 각력과 도락단련에 치중한 형이다.

第 4 項 삼일형(三・一型)

이 형은 우리민족의 자주독립정신을 세계만방에 선양한 기미 三・一운동시의 三十三인의 위업을 찬양하기 위해서 三十三개 동작으로 형성하였다.

第 5 項 우남형(雲南型)

이 형은 대한민국의 초대대통령일 이승만박사의 호에서 연유한 형인데 이 형의 특징은 전진 후퇴가 극심하며 동작의 민속을 연마하는데 치중하였다.

第三章 鍊磨上の 注意

1. 持續性

태권은 총론에서도 언급한 바와 같이 하루 이들의 단련으로 이

투어지는 것이 아니다. 오랜 시일 끊임없이 계속하므로써 본연의 위력을 나타낼 수 있는 것이다. 태권의 지속성은 한편 약점인것 같지만 그실 이 지속성이야말로 심오한 묘기를 완전무결 자기의 것으로 빛낼 수 있는 요제이며 태권 승패의 분기점이기도 한 것이다.

쉬운데서 부터 어려운데로 한 단계 한 단계 조급하지 말고 끈기있게 연마해 나가야 하는 것이다.

2. 倦怠期의 克服

권태기란 태권에서만 아니라 인간의 수련과정에서 면할 수 없는 생리적인 현상이다. 더욱이 태권도와 같이 오랜 시일을 요하는 무도에는 특히 권태기가 도래하기 쉬운 것이다.

그러나 권태기가 왔다고 해서 연마를 중단한다면 그는 이미 태권의 진미를 이해하기전에 연마과정에서의 낙오자가 되고 마는 것이다. 따라서 자신이 권태기에 처했다고 자각되면 더욱 분발하여 이를 극복하여 초지를 달성하기에 전심전력을 기울여야 할 것이다.

태권도에서 권태기를 초래하게 되는 원인을 살펴보면

- 1) 타무도나 「스포츠」 보다 진도가 느리고
- 2) 과도한 연습으로 몸에 이상을 초래하거나
- 3) 신병등 관계로 연습을 중단 하므로써 동료나 후배보다 진도가 떨어지거나
- 4) 연습부족으로 수족이 마음대로 움직이지 않거나
- 5) 도장에 나갈 시간적 여유를 갖지 못하는 등에 있다.

이러한 원인을 제거하며 권태기를 극복하기 위해서는 오직 각의 정신무장과 연마에 대한 비장한 각오로서 매일 시간을 정

해 놓고 무조건 연습을 계속하여 진일보 태권의 진미를 이해하는데에 요결이 있는 것이다.

3. 完全한 熟達

초심자들의 경향을 보면 많은 형을 배우는데 흥미를 갖고 있는 모양인데 옛날에는 형 하나에 三년 내지 四년을 걸려 연마함으로써 태권의 대가라 할지라도 三・四개의 형밖에 알지 못하고 있다. 그렇다고 해서 구태어 형의 수를 제약하는 것은 아니므로 여러 형을 알아 두는 것도 나쁜 것은 아니지만 요는 형의 하나 하나에 완전 숙달함이 필요한 것이다.

4. 特技에만 치우치지 말라

각자의 체력과 능력에 따라 높이뛰기의 우수, 정권의 견고, 수도의 강력, 막기의 세련등 각자의 특징이 있겠지만 태권은 상대방이 어디서 어떻게 공격하여 올런지 예측불가이므로 이를 임기응변 방어하기 위해서는 자기의 특징에만 치우치지 말고 전반적인 기에 대한 연무가 필요한 것이다. 물론 자기의 특징을 살림은 더 말할 나위도 없는 것이다. 따라서 특기가 물려차기라 하여 옆차기를 등한시하거나 수도막기가 十八번이라 하여 손목막기를 소홀히 하는등의 습성은 버려야 한다.

5. 鍊磨時間

연마시간을 개인, 단체별로 나누어 보면 개인은 하루에 30~60분 정도가 적합하며 단체는 二시간정도가 적합하다.

그러나 군대는 하루 二회로 나누어 각각 二시간 정도씩 연마함이 좋을 것이다. 이를 다시 세분하여 보면 사범의 강의~5분, 실습~30분내외, 시범~5분, 강평 10분, 휴식 10분으로 실시함이 좋을 것이다. 요컨대 한번에 무리한 연습을 하여 몸에 이상을

초래하지 말고 조금씩이라도 매일같이, 쉬지않고 연습함이 중요하다.

6 錄磨上の 五大要諦

- 1) 힘의 강약 사람의 힘에는 한정이 있다. 따라서 힘을 넣을 때에는 넣고 넣지 않을 때에는 넣지 말아야 다음 “찬스”에 전력을 가하므로써 일격필살을 기할 수 있는 것이다.
- 2) 호흡의 조절 ... 호흡은 뿔 때와 들이킬 때를 적절히 조절하므로써 호흡의 기미를 상대방에게 알리지 않는 동시에 자신의 동작을 민속히 할 수 있는 것이다.
- 3) 기의 완급 빠를 때에는 빠르게 느릴 때에는 느리게 함으로써 속도를 증가할 수 있고 형의 무용화를 방지할 수 있다.
- 4) 몸의 신축 몸을 낮출 때는 낮춰야 하고 펼 때에는 펴므로써 몸의 절도와 기민성을 단련한다.
- 5) 중심의 이동 ... 항상 중심의 안전을 기하면서 몸을 이동하여야 한다. 그것은 언제 상대방의 공격을 받더라도 임기응변 막기를 취할 수 있기 때문이다.

第四章 基本型

第一節 太極一型

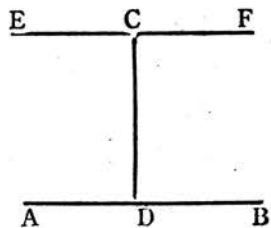
연무선 ~ “工”

전동작 ~ 20

소요시간 ~ 약 30초

제1동작

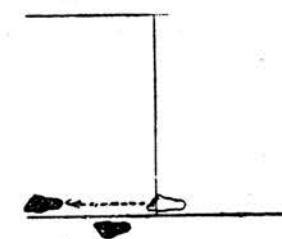
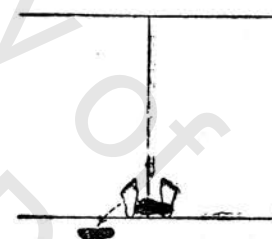
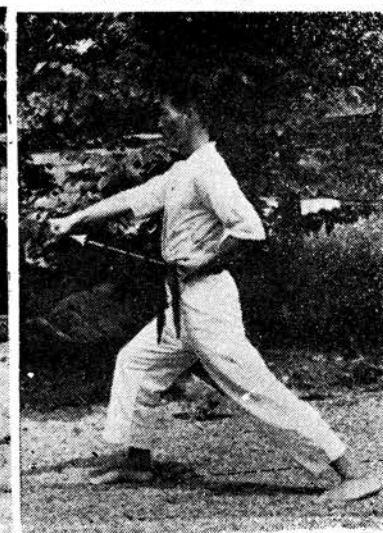
준비자세 (D점)에서 우측은



(제 1 도) A방



(제 2 도) D방



그대로 좌측을 A방에 1보 옮겨디디어 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌편으로 하단을 막는다. (제1도)

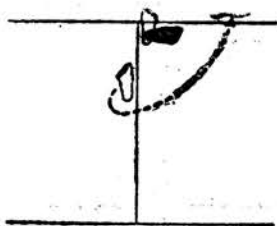
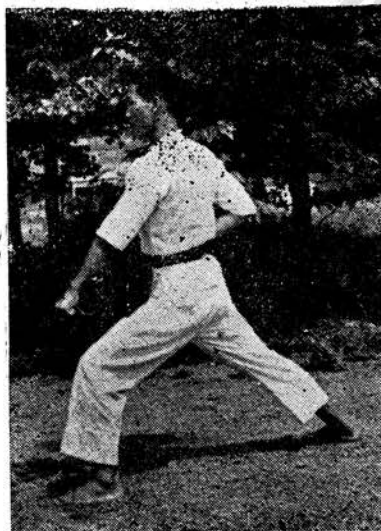
제2동작

좌측은 그대로 우측을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우편으로 중단을 찌른다. (제2도)

제3동작

좌측을 축으로 우측을 우로 돌려 B방을 향함과 동시에 우전

(제 7 도)



동시에 좌원으로 중단을 찌른다.

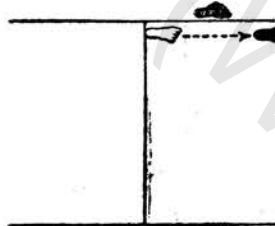
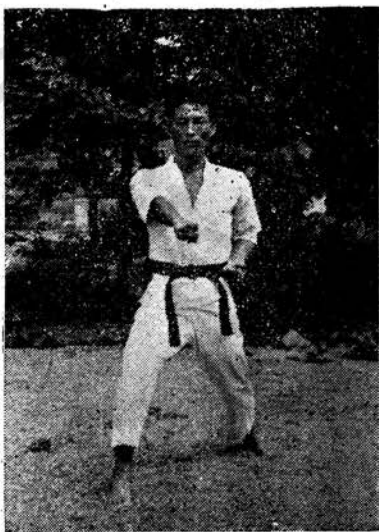
제8동작

좌측은 그대로 우측을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우원으로 "기합"과 함께 중단을 찌른다.

제9동작

우측을 축으로 좌측을 좌로 돌려 F방을 향함과 동시에 좌전굴로 서면서 왼손목으로 하단을 막는다. (제7도)

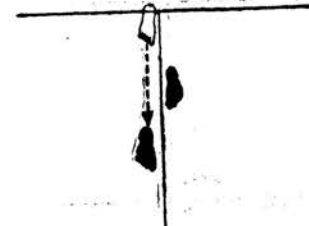
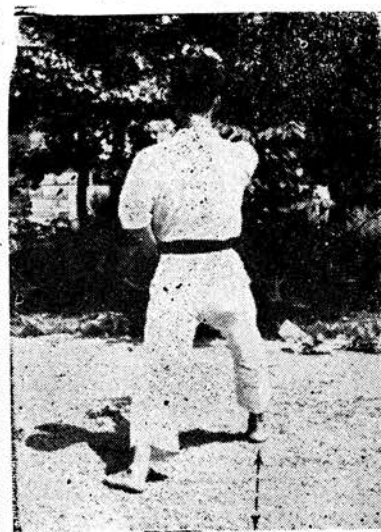
(제 8 도) F방



(제 9 도) (D방)



(제 10 도)



제10동작

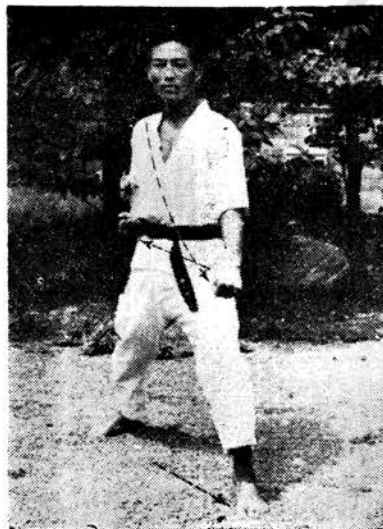
좌측은 그대로 우측을 F방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우원으로 중단을 찌른다. (제8도)

제11동작

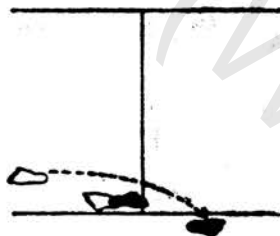
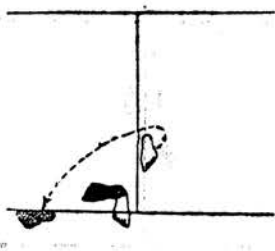
좌측을 축으로 우측을 우로 돌려 E방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 하단을 막는다.

제12동작

(제 11 도) A방



(제 12 도) D방



우족은 그대로 좌족을 E방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다. (제9도)

제13동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향함과 동시에 좌전굴로 서면서 왼손목으로 하단을 막는다.

제14동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는

동시에 우권으로 중단을 찌른다. (제10도)

제15동작

우족은 그대로 좌족을 D방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제16동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 “기합”과 함께 중단을 찌른다.

제17동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향함과 동시에 좌전굴로 서면서 왼손목으로 하단을 막는다. (제11도)

제18동작

좌족은 그대로 우족을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제19동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 하단을 막는다. (제12도)

제20동작

우족은 그대로 좌족을 B방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

“그만”이라는 구령으로 우족은 그대로 좌족을 당기어 준비자세로 돌아간다.

“쉬어”라는 구령으로 팔을 내려 편히 쉰다.

第二節 太極二型

전동작이 태극一형과 동일한 요령이나 다만 목표가 상단에 있

는 것만이 다르다.

第三節 太極三型

연무선~“工”

전동작~20

소요시간~약30초

준비자세

태극一형과 동일함.

제1동작

준비자세에서 우족은 그대로 좌족을 A방에 1보 옮겨디디어 우후굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 닿기면서 왼손목으로 중단을 막는다. (제13도)

제2동작

좌족은 그대로 우족을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

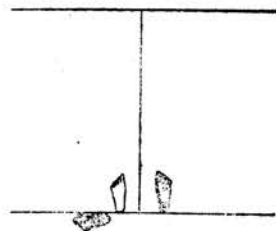
※ 이 동작은 제1동작에서 방어한 다음 즉시 중단을 공격하는 것을 습달시키는 것이다.

제3동작

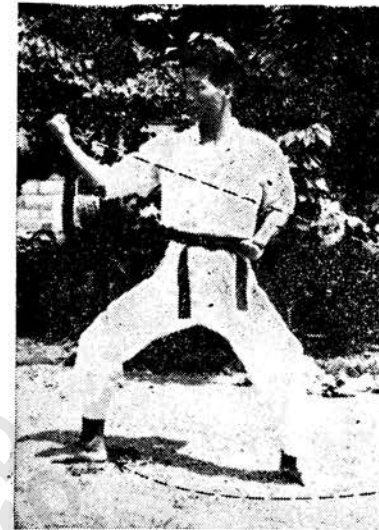
좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하는 동시에 좌후굴로 서면서 바른손목으로 중단을 막는다. (제14도)

(제1동작과 반대)

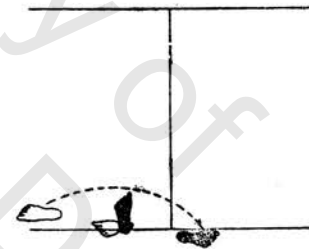
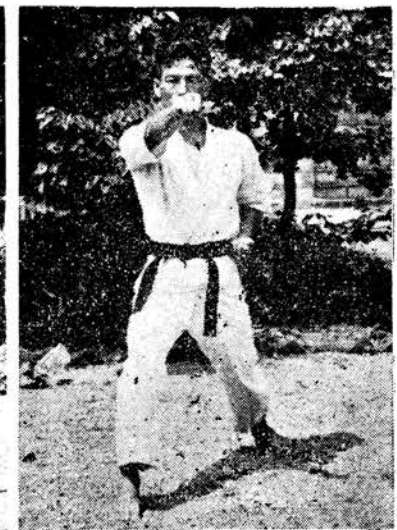
(제 13 도)



(제 14 도)



(제 15 도)



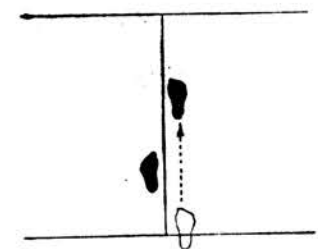
제4동작

우족은 그대로 좌족을 B방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제5동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방을 향하는 동시에 좌전굴로 서면서 왼손목으로 하단을 막는다.

제6동작



좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌른다. (제15도)

제7동작

우족은 그대로 좌족을 C방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌른다.

제8동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 “기합과” 함께 상단을 찌른다.

제9동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 F방을 향하는 동시에 우후굴로 서면서 왼손목으로 중단을 막는다.

제10동작

좌족은 그대로 우족을 F방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제11동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 E방을 향하는 동시에 좌후굴로 서면서 바른손목으로 중단을 막는다.

제12동작

우족은 그대로 좌족을 E방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제13동작

우족을 축으로 좌족을 D방에 1보 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제14동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는

동시에 우권으로 상단을 찌른다.

제15동작

우족은 그대로 좌족을 D방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌른다.

제16동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 “기합과” 함께 상단을 찌른다.

제17동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하는 동시에 우후굴로 서면서 왼손목으로 중단을 막는다.

제18동작

좌족은 그대로 우족을 A방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제19동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하는 동시에 좌후굴로 서면서 바른손목으로 중단을 막는다.

제20동작

우족은 그대로 좌족을 B방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

“그만”과 “쉬어”는 태극一형과 동일함.

第四節 平安一型

연무선~“工”

전동작~22

소요시간~약30초

준비자세~태극1형과 동일 함

제1동작

준비자세에서 우족은 그대로 좌족을 A방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제2동작

좌족은 그대로 우족을 A방에 1보 내어디디어 우권으로 중단을 찌른다.

제3동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하는 동시에 우전굴로 서면서 바른손목으로 하단을 막는다.

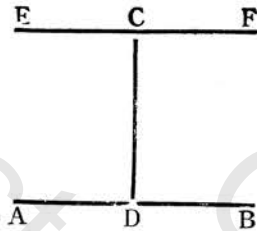
제4동작

좌족은 그대로 우족을 뒤로(좌족앞) 반보 당겨 몸을 세우는 동시에 바른유권으로 왼쪽어깨 앞으로부터 크게 원을 그리면서 유권으로 내려친다. (제16도)

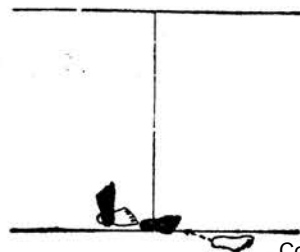
※ 내려친 유권은 어깨와 수평을 이룬다.

제5동작

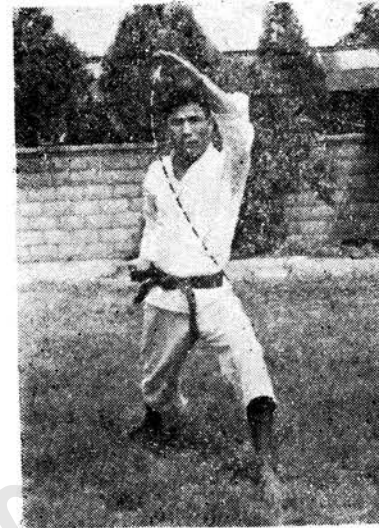
우족은 그대로 좌족을 B방에 1



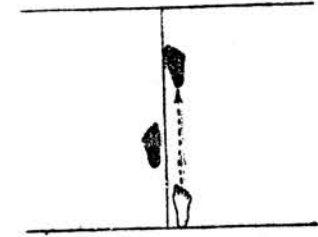
(제 16 도)



(제 17 도)



(제 18 도)



보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제6동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제7동작

하반신은 그대로 좌수도로 상단을 추켜 막는다. (제17도)

제8동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 상단을 추켜 막는다. (제18도)

제9동작

우족은 그대로 좌족을 C방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 상단을 추켜 막는다.

제10동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 “기합과” 함께 상단을 추켜 막는다.

제11동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 F방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제12동작

좌족은 그대로 우족을 F방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제13동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 E방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 하단을 막는다.

제14동작

우족은 그대로 좌족을 E방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제15동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

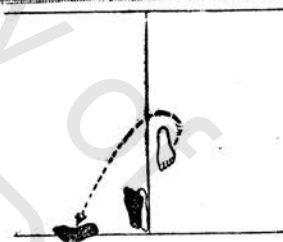
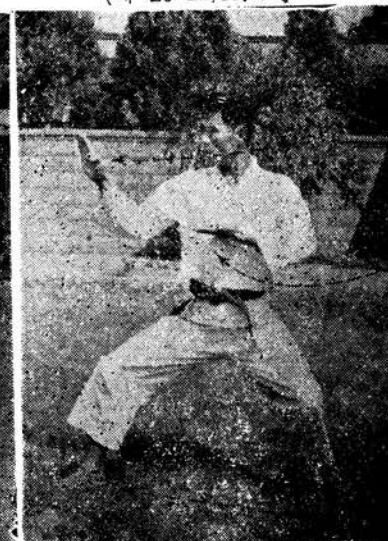
제16동작

좌족은 그대로 우족을 1보 D방에 내어디디어 우전굴로 서는

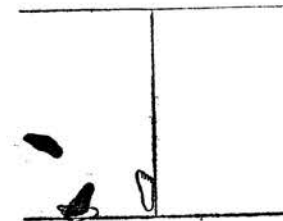
(제 19 도)



(제 30 도) A. C방



동시에 우권으로 상단을 찌른다.



제17동작

우족은 그대로 좌족을 D방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌른다.

제18동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 “기합”과 함께 상단을 찌른다.

제19동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다. (제19도)

1) 중단을 막았을 때 우수도는 가슴앞에 수평을 이루며 손끝은 왼쪽 드랑 앞에 온다.

2) 우수도의 손등은 아래로 향한다.

제20동작

좌족은 그대로 우족을 AC방으로 1보 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다. (제20도)

제21동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제22동작

우족은 그대로 좌족을 1보 BC방으로 옮겨디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

“그만” “취어”자세는 태극 一형과 동일함.

第五節 平安二型

연무선~“工”

전동작~29

소요시간~약40초

제1동작

우족은 그대로 좌족을 1보 A방에 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 추켜 막으면서 왼손목으로 상단을 막는다. (제21도)

(제 21 도)



※ 1) 왼손목으로 중단을 막을 수도 있다.

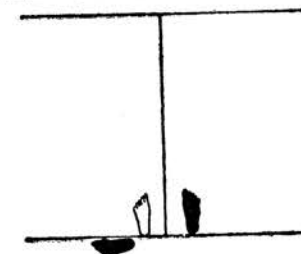
2) 몸은 C방 얼굴은 A방을 향한다.

3) A방으로부터의 안면공격을 왼손목으로 막고 바른손목으로는 C방으로 부터의 공격을 막으면서 다음공격을 위한 대비자세이다.

제2동작

하반신은 그대로 좌권을 바른어깨앞으로 당기는 동시에 상체를 왼쪽으로 틀어올리는 것과 같이하여 우권으로 A방 상단을 추켜 찌른다. (제22도)

※ 1) 왼손으로 상대방을 끌어당기는 기본으로 바른우권으로 비스듬히 옆으로 칠 수도 있다.



2) 사진은 우권위치가 약간 높여되었다.

제3동작

고정으로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 좌권으로 A방 중단을 찌른다. (제23도)

제4동작

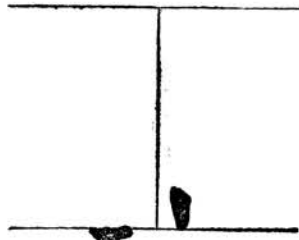
(제1동작과 반대)

제5동작

(제 22 도)



(제 23 도)



(제2동작과 반대)

제6동작

(제3동작과 반대)

제7동작

좌족을 반보 우쪽에 당겨 D방을 향하여 외발로 서는 동시에
우권을 좌권위에 가볍게 놓으면서 왼허리에 당긴다. (제24도)

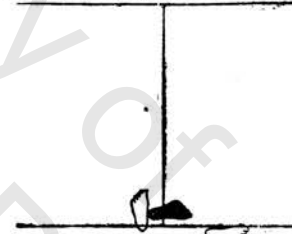
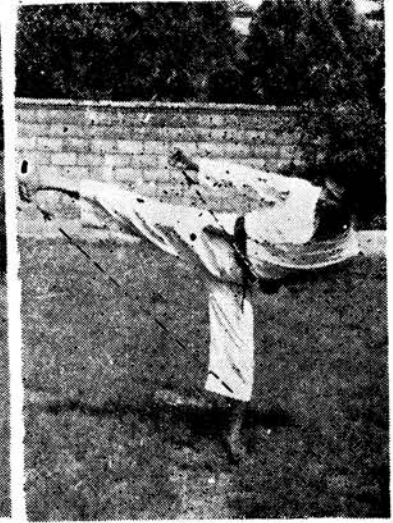
※ 좌권에 놓은 우권의 손등은 밖으로 향한다.

제8동작

(제 24 도) B방



(제 25 도) B방



좌족은 그대로 우족도로 D방중단을 차 찌르는 동시에 우이권
으로 상단을 친다. (제25도)

제9동작

차 찌른 발을 D방에 내려디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도
로 C방중단을 막는다.

제10동작

좌족은 그대로 우족을 1보 C방에 내어디디어 좌후굴로 서는
동시에 우수도로 중단을 막는다.

제11동작

우족은 그대로 좌족을 1보 C방에 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

제12동작

좌족은 그대로 우족을 1보 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 비문종관수로 중단을 찌른다.

제13동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 F방을 향하는 동시에 우후굴로 서면서 좌수도로 중단을 막는다.

제14동작

좌족은 그대로 우족을 FD방에 1보 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제15동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 E방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제16동작

우족은 그대로 좌족을 ED방에 1보 옮겨디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

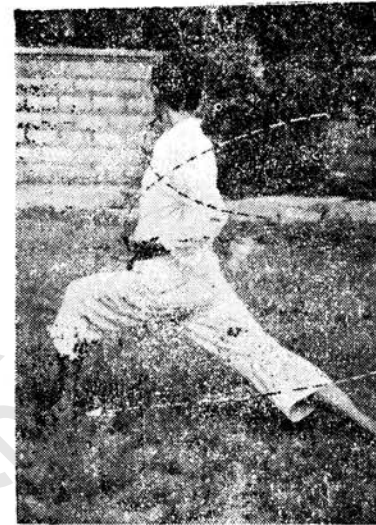
제17동작

우족을 축으로 좌족을 D방에 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 우권은 크게 앞으로 돌려 바른 안손목으로 중단을 막으면서 좌권은 원허리에 당긴다. (제26도)

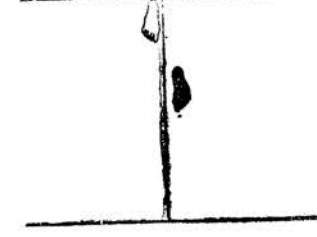
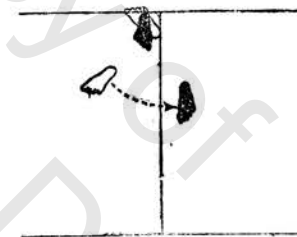
※ 1) 바른어깨를 앞으로 내고 왼어깨를 뒤로 당겨 상체를 왼쪽으로 틀다.

2) 바른 뒷발꿈치를 들지말것.

(제 26 도)



(제 27 도)



3) 사진은 발의 간격이 약간 넓게 되어있다.

제18동작

상반신은 그대로 바른 앞발꿈치로 우권앞을 차올린다. (제27도)

※ 이동작은 상대방이 공격하여온 손을 붙잡은 다음 바른 앞발꿈치로 상대방의 팔굽관절을 붙어뜨리는 기분으로 찬다.

제19동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 내려디디어 우전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 반대로 찌른다.

제20동작

(제17동작과 반대)

제21동작

(제18동작과 반대)

제22동작

(제19동작과 반대)

제23동작

좌측은 그대로 우측을 1보 D방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 D방을 향하여 쌍수로 상단을 막는다.

제24동작

우측을 축으로 좌측을 좌로 돌려 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제25동작

하반신은 그대로 좌수도로 상단을 막는다.

제26동작

좌측은 그대로 우측을 AC방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 상단을 추켜 막는다.

※ 25·26동작은 1거동으로 할 수도 있다.

제27동작

(제24동작과 반대)

제28동작

(제25동작과 반대)

제29동작

(제26동작과 반대)

※ 28·29동작은 1거동으로 할 수도 있다.

第六節 平安三型

연무선~“1”

전동작~21

소요시간~약30초

제1동작

우측은 그대로 좌측을 1보 A방에 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 왼손목으로 중단을 막는다.

제2동작

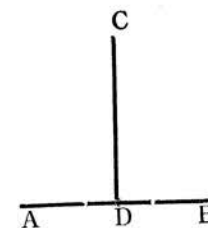
좌측은 그대로 우측을 좌측에 당겨 A방을 향하여 모아서는 동시에 왼바깥손목으로 하단을 막으며 바른 안손목으로 중단을 막는다.

(제28도)

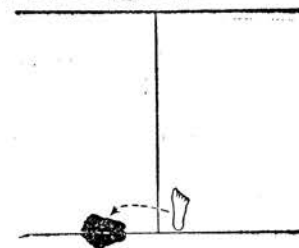
※ 상대방의 우권공격을 막았으나 상대는 급히 우권을 잡아당기면서 좌권과 좌측으로 동시에 공격해왔을 때 이를 왼손목으로 발을 막으며 바른손목으로 손을 막는것이다.

제3동작

하반신은 그대로 좌우손을 교차시키면서 바른 바깥손목으로 하단을 막는 동시에 왼 안손목으로 중단을 막는다



(제 28 도) A방



제4동작

(제1동작과 반대)

제5동작

(제2동작과 반대)

제6동작

(제3동작과 반대)

제7동작

우족은 그대로 좌족을 C방에 1보 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌쌍수로 상단을 막는다.

제8동작

좌족은 그대로 우족을 1보 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 바른 종관수로 중단을 찌른다.

제9동작

우족을 축으로 찌른 손과 좌족을 좌로 돌려 C방에 1보 옮겨디디면서 기마로 서는 동시에 좌유권으로 중단을 친다. (제29도)
중단을 쳤을때 몸은 B방, 얼굴은 C방을 향한다.

제10동작

좌족은 그대로 우족을 1보 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제11동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 모아서는 동시에 두주먹의 제1면을 각각 허리에 당긴다. (제30도)

※ 서서히 돌려 두팔굽은 좌우로 뻗친다.

제12동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 높이 올려 D방에 1보 눌러디디면

(제 29 도) B방



(제 30 도) D방



서 기마로 서는 동시에 바른팔굽으로 B방을 친다. (제31도)

제13동작

하반신은 그대로 우이권으로 A방을 친 다음 제자리에 돌아온다.

제14동작

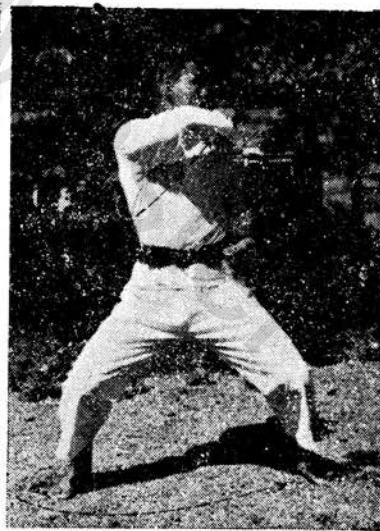
우족은 그대로 좌족을 우로 돌려 D방에 1보 옮겨디디면서 기마로 서는 동시에 왼팔굽으로 A방을 친다.

제15동작

(제 31 도) B방



(제 32 도)



(제 13 동작과 반대)

제 16 동작

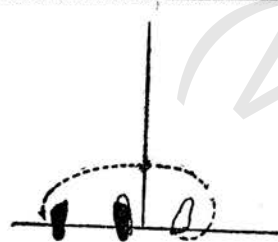
좌측을 축으로 우측을 좌로 돌려 D방에 1보 옮겨디디면서 기마로 서는 동시에 바른팔굽으로 B방을 친다.

제 17 동작

(제 13 동작과 동일함)

제 18 동작

좌측을 1보 D방에 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌편으로



중단을 찌른다.

제 19 동작

좌측은 그대로 우측을 AB선상에 옮겨디디어 기마로 선다.

제 20 동작

우측을 축으로 좌측을 좌로 돌려 C방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼팔굽으로 D방을 찌르면서 우편으로 왼어깨위를 찌른다. (제 32 도)

※ 19·20 동작은 1거동으로 할수도 있다.

제 21 동작

두발이동으로 B방에 1보 옮겨디디어 기마로 서는 동시에 제 20 동작과 반대동작을 취한다.

“그만”

좌측은 그대로 우측을 좌측에 약간 당겨 준비자세로 돌아간다

第七節 平安四型

연무선~“士”

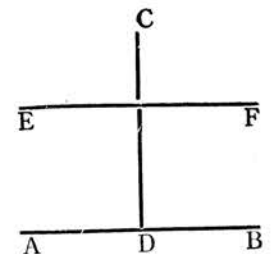
전 동작~28

소요시간~약 40 초

제 1 동작

우측은 그대로 좌측을 A방에 1보 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 상단을 막고 우수도는 이마위로 올려 상단을 추켜 막는다. (제 33 도)

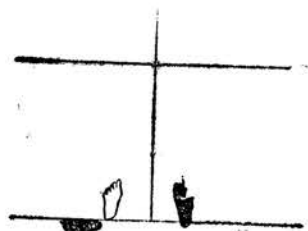
※ 좌수도로 중단을 막고 우수도로 상단을 추켜 막을수도 있다.



(제 33 도)



(제 34 도)



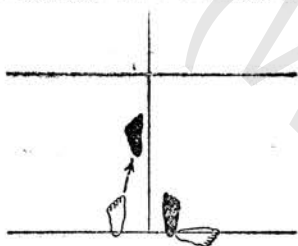
제2동작

두발은 그대로 몸을 우로 돌려 B방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 제1동작과 반대.

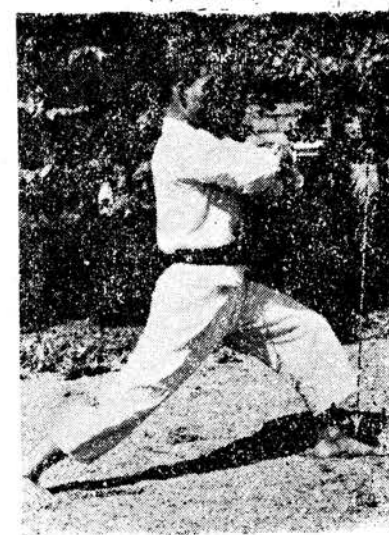
제3동작

우족은 그대로 좌족을 C방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 두손목을 교차시켜(우권 위로)바른 겨드랑 옆으로부터 C방 하단을 막는다. (제34도)

※ 교차된 두손목은 왼 안무릎 옆에 온다.



(제 35 도)



제4동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 바른 쌍수로 중단을 막는다.

제5동작

우족은 그대로 좌족을 당겨 바른 외발로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 좌권을 우권위에 가볍게 놓는다.

제6동작

우족은 그대로 좌족도로 A방을 차는 동시에 좌이권으로 A방을 친다.

※ A방에서 공격하여 오는 상대를 이권으로 인중을 치면서 족도로 협박을 차찌른다.

제7동작

좌족을 A방에 내려디디어 좌전굴로 서는 동시에 바른팔꿈으로 왼손바닥을 친다. (제35도)

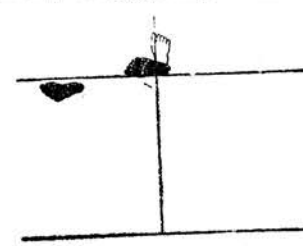
제8동작

(좌족은 그대로 제5동작과 반대)

제9동작

(제6동작과 반대)

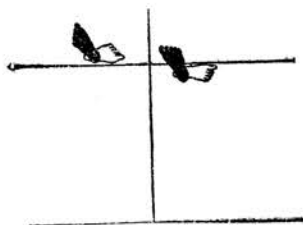
제10동작



(제 36 도) A방



(제 37 도)



(제7동작과 반대)

제11동작

두발은 그자리에 몸을 좌로 틀어 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 우수도를 크게 휘둘러 전방상단을 공격하면서 좌수도로 상단을 추켜 막는다. (제36도)

제12동작

상반신은 그대로 바른 앞발꿈치로 전방상단을 차올린다.

제13동작

차올린 우족을 크게 C방을 향하여 1보 내어디디면서 좌족을 바른 발뒷꿈치에 가볍게 교차시키는 동시에 우이권으로 "기합"과 함께 상단을 친다. (제37도)

※ 1) 몸은 A방 얼굴은 C방

2) 중단을 칠수도 있다.

제14동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 DF방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 두주먹으로 해쳐 막는다.

제15동작

좌족은 그대로 두주먹으로 해쳐 막으면서 바른 앞발꿈치로 두주먹 사이를 차올린다.

제16동작

차올린 우족을 DF방으로 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제17동작

좌우족은 그대로 좌권으로 중단을 찌른다.

제18동작

좌족은 그대로 우족을 DE방에 1보 옮겨디디어 제14동작과 반대

제19동작

(제15동작과 반대)

제20동작

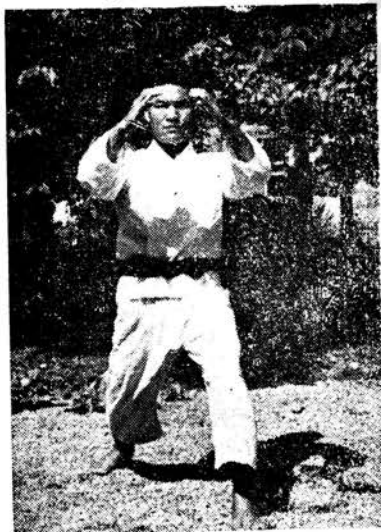
(제16동작과 반대)

제21동작

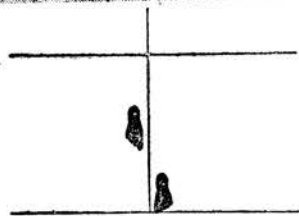
(제17동작과 반대)

제22동작

(제 38 도) D방



(제 39 도) B바



우족은 그대로 좌족을 D방에 옮겨디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌쌍수로 중단을 막는다.

제23동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우쌍수로 중단을 막는다.

제24동작

우족은 그대로 좌족을 1보 D방에 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌쌍수로 중단을 막는다.

제25동작

하반신은 그대로 두손을 펴서 전방상단에 뻗친다. (제38도)

※ 이는 상대방의 목덜미를 끌어 당기는 동작이다.

제26동작

좌족은 그대로 내어민 두손을 아래로 당기면서 바른무릎으로 차올린다. (제39도)

※ 상대방의 두부를 잡아당기면서 무릎으로 안면을 차올리는 동작이다.

제27동작

좌족을 중심으로 우족을 DB방에 1보 옮겨디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

※ 몸과 얼굴은 AC방

제28동작

좌족은 그대로 우족을 BC방에 1보 옮겨디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

第八節 平安五型

원무선~“⊥”

전동작~23

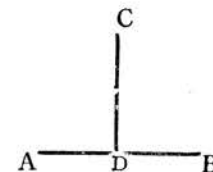
소요시간~약40초

제1동작

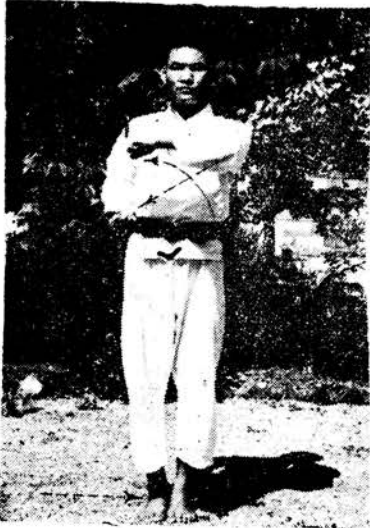
(평안 三형의 제1동작과 동일 함)

제2동작

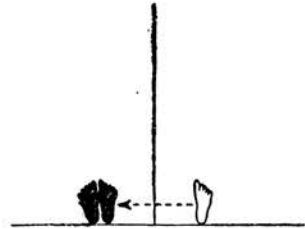
두발은 그자리에 고정으로 서는 동시에 좌권을 허리에 당기고 우권으로 A방을 찌른다.



(제 40 도)



(제 41 도)



※ 1) 몸은 C방을 향하고 얼굴은 A방을 향한다.

2) 우권은 가슴앞에 수평이 되어야 하며 손등은 위로 향한다.

제3동작

좌족은 그대로 우족을 좌족옆에 당겨 모아서는 동시에 우권을 허리에 당기고 좌권은 B방을 향하여 가슴앞에 놓는다. (제40도)

※ 1) 제동작은 서서히 해야한다. 좌권은 가슴앞에 수평이 되어야 한다

제4동작

(제1동작과 반대)

제5동작

(제2동작과 반대)

제6동작

(제3동작과 반대)

제7동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우쌍수로 상단을 막는다.

제8동작

(평안四형의 제3동작과 동일함)

제9동작

하반신은 그대로 두손을 교차시킨채 퍼면서 상단을 추켜 막는다. (제41도)

제10동작

좌족은 그대로 교차한 좌우수도를 비틀어 풀면서 우권으로 중단을 찌른다.

※ 두손목을 대인채 일단 두손바닥을 맞추었다 벌리면서 왼손목에 바른손목을 미는 기분으로 손을 내어 밀수도 있다.

제11동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 D방에 옮겨디디어 B방을 향하여 기마로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 D방하단을 막는다.

※ 좌권은 왼쪽허리에 얼굴은 D방을 향한다.

제12동작

하반신은 그대로 왼주먹을 펴 손등으로 C방을 친다.

※ 칠 때 좌우손은 가슴앞에서 교차되었다가 동시에 편다.

(제 42 도) A방



(제 43 도) A방



제13동작

좌족을 축으로 몸을 좌로 돌리며 바른발바닥으로 C방에 있는 왼손바닥을 돌려친다.

제14동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디어 기마로 서는 동시에 바른팔굽으로 왼손바닥을 친다.

※ 몸과 얼굴은 A방을 향한다.

제15동작

우족은 그대로 좌족을 바른 발뒷꿈치 뒤로 교차시키는 동시에 우쌍수로 중단을 막는다. (제42도)

제16동작

우족은 二내로 좌족을 D방에 1보 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 올려찌르면서 좌권은 바른 겨드랑 밑으로 올린다. (제43도)

- ※ 1) 얼굴은 D방을 향한다.
- 2) 왼손등은 아래로 향한다.
- 3) 사진은 체중이 앞으로 너무 쏠려져 있다.

제17동작

좌족을 중심으로 하여 D방을 향하여 높이 뛰어 내리면서 좌우족을 교차시켜 꾸부리는 동시에 두주먹을 무릎앞에 교차시킨다. (제44도)

- ※ 1) 몸과 얼굴은 B방을 향한다.
- 2) 손과 발은 공중에서 교차시킨다.
- 3) 사진은 동작중

제18동작

좌족을 축으로 우족을 D방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우쌍수로 상단을 막는다.

제19동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 우평관수로 하단을 찌른다. (제45도)

※ 찌른 평관수의 손등은 아래로, 왼손은 바른어깨 앞에 가볍게 놓는다.

을 찌른다.

제11동작

좌족을 우측에 당겨 외발로 서는 동시에 왼손바닥을 바른주먹 제1면에 가볍게 대인다. (제49도)

※ 상대방이 나의 손을 당길때 몸을 주면서 상대방에 접근 하는것이다.

제12동작

두손을 왼쪽에 당기면서 우측도로 C방중단을 차찌른 다음 이어 우족을 내려 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 친다.

제13동작

좌족을 C방에 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제14동작

우족을 C방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제15동작

우족을 축으로 몸과 좌족을 좌로 돌려 F방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 좌수도로 막는다.

제16동작

우족을 F방에 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우관수로 F방 중단을 찌른다.

※ 왼손등은 바른팔꿈 밑에 가볍게 대인다.

제17동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 B방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 막는다.

제18동작

좌족을 축으로 바른 앞발꿈치로 좌로 돌려 B방상단을 돌려 찼다가 E방에 내려 놓는다.

제19동작

우족을 축으로 왼앞발꿈치로 E방 상단을 우로 돌려 B방 상단을 차올렸다가 E방에 내려 우후굴로 서는 동시에 왼팔목으로 E방 중단을 막는다.

※ 18. 19동작은 계속해서 빨리한다.

제20동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼팔목으로 하단을 막는다.

제21동작

좌족을 약간 당겨 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 우권으로 반대를 찌른다.

제22동작

우족을 D방에 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 좌권으로 반대를 찌른다.

제23동작

좌족을 D방에 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 우권으로 반대를 찌른다.

제24동작

좌족을 D방에 약간 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 두손목을 교차시켜 하단을 내려 막는다.

제25동작

우족을 D방에 내어디디어 낮춰 서는 동시에 C방을 향하면서 바른팔꿈으로 D방중단을 찌른다. (제50도)

(제 50 도)



※ 우족을 내어디릴때 두발이동을 한다.

제26동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 모아서는 동시에 평안三형의 제2동작과 동일한 동작을 취한다.

제27동작

하반신은 그대로 제26동작과 반대동작을 취한다.

제28동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 B방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

제29동작

좌족을 우족에 당긴 다음 이

어 우족을 B방에 1보 내어디디어 좌후굴로 서는동시에 우수도로 중단을 막는다.

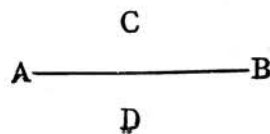
우족을 당겨 모아서는 동시에 준비자세로 돌아온다.

第十節 鐵騎一型

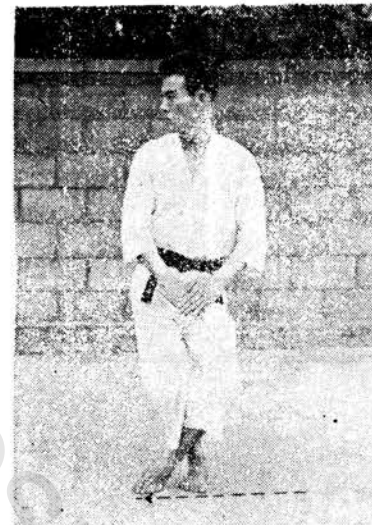
연무선 ~ “一”

전동작 ~ 31

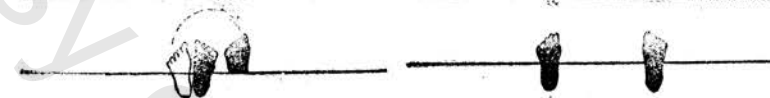
소요시간 ~ 약 40초



(제 51 도)



(제 52 도)



준비사세

화랑형과 동일함.

제1동작

우족은 그대로 좌족을 우족우측에 옮겨디디어 교차로 서는 동시에 얼굴을 B방에 향한다. (제51도)

제2동작

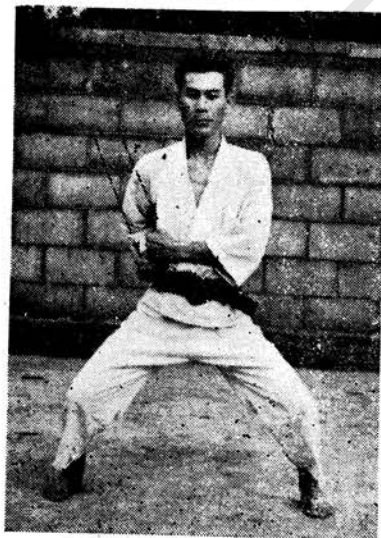
좌족은 그대로 우족을 B방에 1보 옮겨디디어 기마로 서는 동시에 바른손을 펴서 손등으로 B방중단을 친다.

제3동작

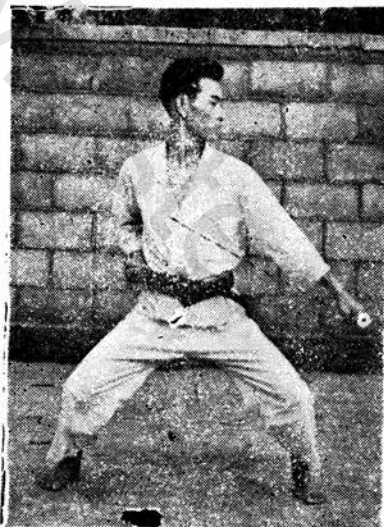
하반신은 그대로 왼팔굽으로 바른 손바닥을 친다. (제52도)

※ 상반신과 얼굴은 B방을 향한다.

(제 53 도)



(제 54 도)



제4동작

하반신은 그대로 왼발은 A방을 향하는 동시에 우편을 바른 허리에 당기면서 좌편을 우편위에 가볍게 놓는다. (제53도)

※ 몸은 C방, 우편손등 아래로.

제5동작

하반신은 그대로 왼손목으로 A방하단을 막는다. (제54도)

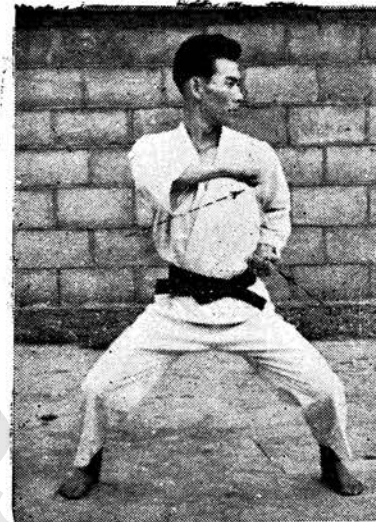
※ 좌편을 바른어깨앞에 올렸다가 막는다.

제6동작

하반신은 그대로 좌편을 왼허리에 당기면서 우편은 가슴앞에 수평으로 대비한다. (제55도)

제7동작

(제 55 도)



(제 56 도)



상반신은 그대로 우족을 좌족좌측에 당겨 교차로 서는 동시에 A방을 본다. (제56도)

제8동작

우족은 그대로 좌족을 높이 올렸다가 A방에 1보 옮겨디디어 기마로 서는 동시에 좌편은 왼허리에 당기면서 바른 안팔목으로 전방중단을 막는다. (제57도)

제9동작

하반신은 그대로 우편으로 하단을 막는 동시에 좌편으로 상단을 막고 이어 그 이편으로 후방을 친다. (제58도)

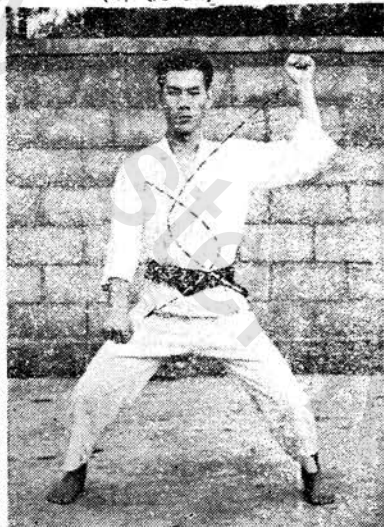
제10동작

하반신은 그대로 좌이편으로 전방상단을 치는 동시에 우이편을

(제 57 도)



(제 58 도)



원팔굽밀에 가볍게 대인다. (제59도) (9. 10동작은 연속한다)

※ 우권은 상대방의 주먹을 눌러 막으며 좌권은 상대방의 인중을 찌른다

제11동작

상반신은 그대로 A방을 보면서 좌측으로 도로 찬다. (제60도)

제12동작

도로 찬 좌측을 A방에 내어디디어 기마로 서는 동시에 왼바깥손목으로 A방중단을 막는다. (제51도) (11. 12동작을 연속한다)

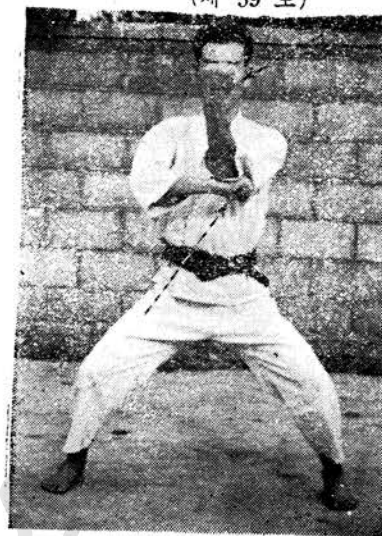
※ 1) 좌권의 손등은 위로 향한다.

2) 상반신은 A방을 향한다.

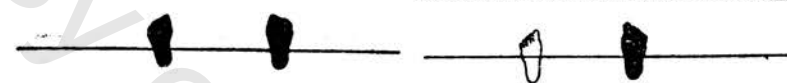
3) 우권의 손등은 원팔굽 밑에 가볍게 대인다.

제13동작

(제 59 도)



(제 60 도)



상반신은 그대로 B방을 보면서 우측으로 도로 찬다. (제62도)

※ 사진은 몸이 좌로 너무 쏠리어졌다.

제14동작

우측을 B방에 내어디디는 동시에 왼바깥손목으로 B방중단을 막는다. (제63도)

※ 좌권의 손등은 아래로 향하고 우권의 손등은 원팔굽 밑에 가볍게 대인다.

제15동작

(제4동작과 동일함)

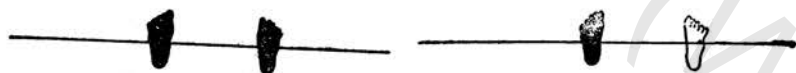
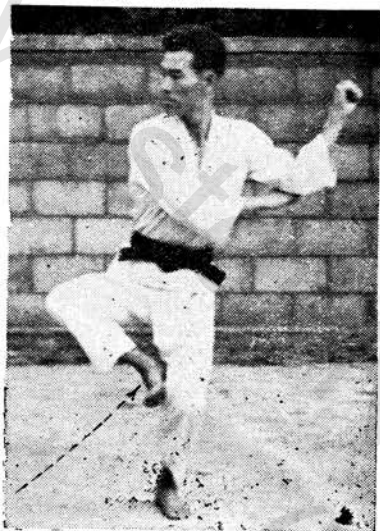
제16동작

하반신은 그대로 두주먹으로 A방을 찌른다. (제64도)

(제 61 도)



(제 62 도)



좌권은 어깨와 수평으로 펴르고 우권은 왼 가슴앞에 위치한다.

제 17 동작

(제 2 동작과 반대)

제 18 동작

(제 3 동작과 반대)

제 19 동작

(제 4 동작과 반대)

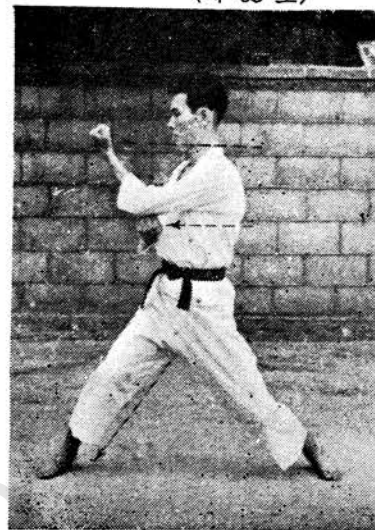
제 20 동작

(제 5 동작과 반대)

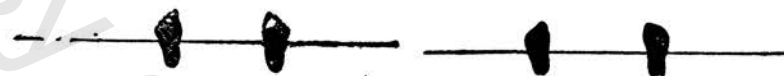
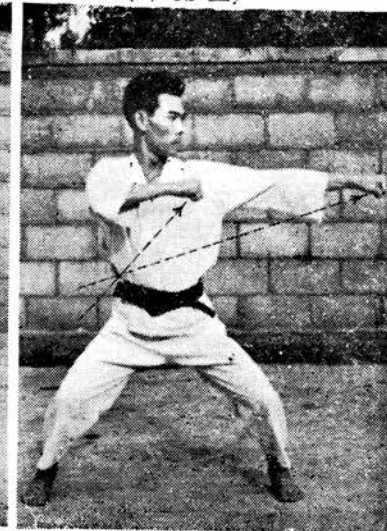
제 21 동작

(제 6 동작과 반대)

(제 63 도)



(제 64 도)



제 22 동작

(제 7 동작과 반대)

제 23 동작

(제 8 동작과 반대)

제 24 동작

(제 9 동작과 반대)

제 25 동작

(제 10 동작과 반대)

제 26 동작

(제 11 동작과 반대)

제 27 동작

(제12동작과 반대)

제28동작

(제13동작과 반대)

제29동작

(제14동작과 반대)

제30동작

(제15동작과 반대)

제31동작

(제16동작과 반대)

第十一節 鐵騎二型

연무선~철기一형과 동일 함.

전동작~28

소요시간~약40초

준비자세

태극一형과 동일함.

제1동작

준비자세에서 좌족을 우족우측에 옮겨놓아 교차로 서는 동시에 B방을 보면서 좌우팔굽을 수평으로 올린다. (제65도)

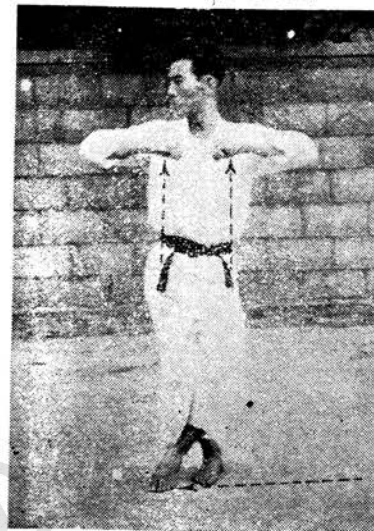
※ 1) 두주먹은 가슴앞에 온다.

2) 무릎을 약간 꾸부린다.

제2동작

좌족은 그대로 우족을 B방에 1보 옮겨디더 기마로 서는 동시에 바른바깥손목으로 B방중단을 막는다. (제66도)

(제 65 도)



(제 66 도)



※ 1) 좌권은 수평으로 가슴앞에 올린다.

2) 두손등을 밖으로 하여 턱앞에 올리면서 그의 반동을 이용하여 B방에 뺨친다.

제3동작

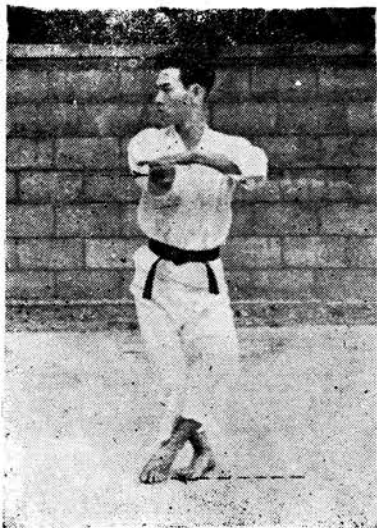
우족과 얼굴은 그대로 좌족을 우족 우측에 옮겨디더 교차로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 전방중단을 막으면서 왼손바닥으로 바른 안팔굽을 가볍게 누른다. (제67도)

※ 바른손등이 아래로 향한다.

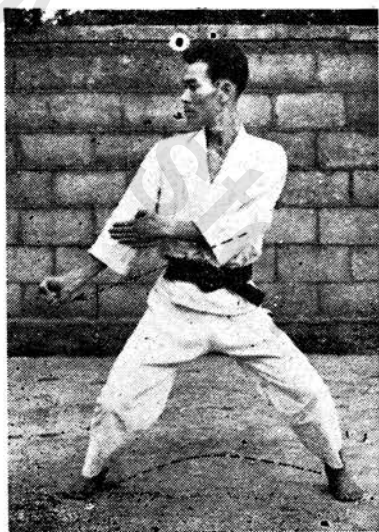
제4동작

좌족은 그대로 우족을 B방에 1보 옮겨 디더 기마로 서는 동시에 왼손을 바른팔굽에 대인채 바른 안손목으로 B방중단을 내

(제 67 도)



(제 68 도)



력 막는다. (제68도)

※ 1) 우권의 손등은 아래로 향한다.

2) 사진은 우권이 약간 아래로 처져 있다.

제5동작

좌족을 당겨 모아서는 동시에 A방을 보면서 좌우팔굽을 수평으로 올린다.

※ 두주먹의 손등은 위로 향한다.

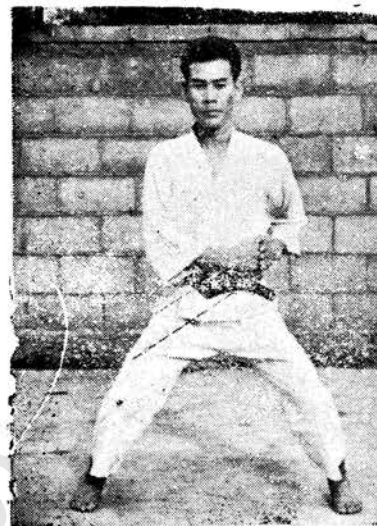
제6동작

(제2동작과 반대)

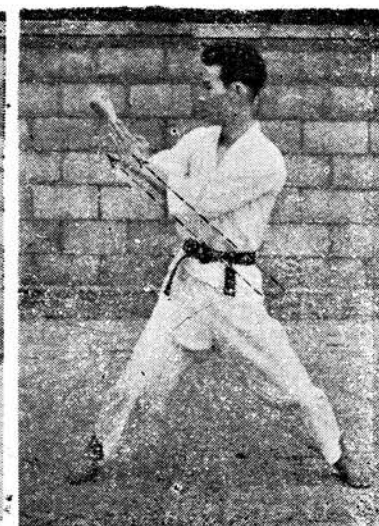
제7동작

(제3동작과 반대)

(제 69 도) AC방



(제 70 도)



제8동작

(제4동작과 반대)

제9동작

하반신은 그대로 B방을 보는 동시에 왼손을 펴서 왼쪽허리에 닿기면서 우권을 왼손바닥에 가볍게 대인다. (제6)도)

※ 바른손등은 앞, 왼손등은 밖으로 향한다.

제10동작

하반신과 얼굴은 그대로 왼손바닥을 우권 제一면에서 바른바깥손목에 옮기면서 바른안손목으로 B방중단을 막는다. (제 70 도)

※ 몸은 C방을 향한다.

제11동작

(제 71 도)



(제 72 도)



좌측은 그대로 C방을 보면서 바른 무릎을 높이 올리는 동시에 왼손바닥을 대인체 우권을 바른 협복에 당겨 올린다. (제71도)

※ 우권의 손등은 아래로 향한다.

제12동작

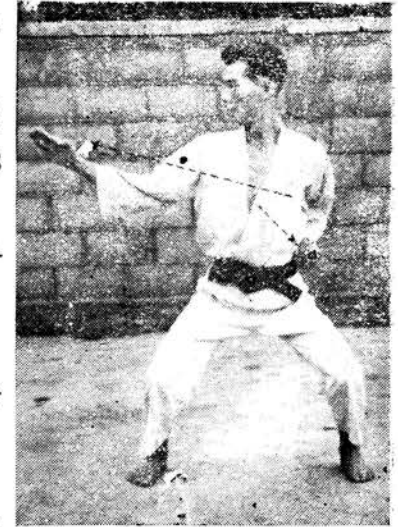
우측을 제자리에 힘차게 내려디더 기마로 서는 동시에 왼손바닥을 대인체 상체를 좌로 틀면서 바른팔굽으로 C방중단을 찌른다. (제72도) (11. 12동작은 계속한다)

※ 좌우권의 손등은 위로 향한다.

제13동작

하반신은 그대로 B방을 보는 동시에 좌권을 원허리에 당기면서 우수도로 B방중단을 막는다. (제73도)

(제 73 도)



※ B방에서 공격한 상대방의 주먹을 쥐는 기분으로 B 방중단을 막는다.

제14동작

하반신은 그대로 우권을 바른허리에 당기는 동시에 좌권으로 B방을 찌른다.

※ 찌렀을때 좌권은 바른가슴앞에 수평을 이룬다.

제15동작

상반신은 그대로 좌측을 우측우측에 옮겨디더 교차로 선다.

제16동작

좌측은 그대로 우측을 B방에 1보 옮겨 디더 기마로 서는 동시에 C방을 보면서 왼손손목으로 전방중단을 막는다.

제17동작

하반신은 그대로 왼손목으로 A방하단을 막는 동시에 바른손목으로 B방상단을 막는다.

제18동작

우이권으로 D방상단을 친 다음 이어 좌권을 왼가슴앞에 수평으로 올려 등손목을 바른팔굽에 가볍게 대이면서 우이권으로 C방상단을 친다. (17. 18동작은 계속한다)

제19동작

(제9동작과 반대)

제20동작

(제10동작과 반대)

제21동작

(제11동작과 반대)

제22동작

(제12동작과 반대)

제23동작

(제13동작과 반대)

제24동작

(제1 동작과 반대)

제25동작

(제15동작과 반대)

제26동작

(제16동작과 반대)

제27동작

(제17동작과 반대)

제28동작

(제18동작과 반대) (27, 28동작은 계속한다)

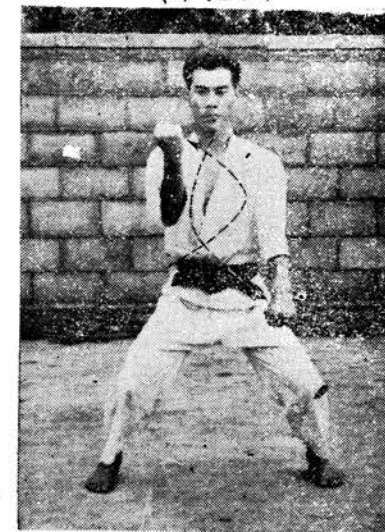
第十二節 鐵騎三型

연무선~철기一형과 동일함

전동작~35

소요시간~약1분

(제 74 도)



준비자세

태극一형과 동일 함

제1동작

좌족은 그대로 우족을 B방에 1
보 내어디더 기마로 서는 동시에
좌권을 세워 안손목으로 전방중단
을 막고 우권은 왼허리에 닿긴다.

※ 손등은 아래로

제2동작

하반신은 그대로 좌권은 오른어
깨앞에서 부터 밀으로 우권은 왼쪽
팔꿈바깥으로부터 서로 잡아 재쳐
왼 바깥손목으로 하단을 막고 바른
안손목으로 전방중단을 막는다.

(제74도)

※ 자세를 높이지 말고 손등은 각각 전방을 향하다.

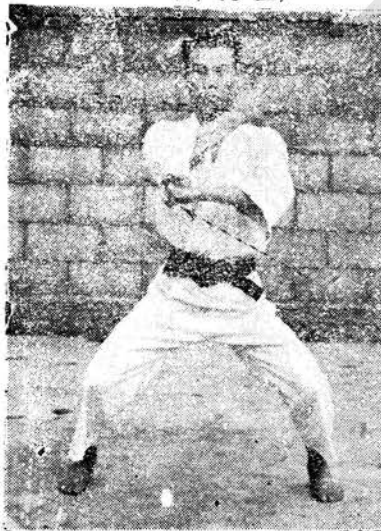
제3동작

하반신은 그대로 좌권을 가슴앞에 수평으로 올리고 우권은 좌
측으로 뉘어 왼손등이 바깥팔꿈에 대이게한다. (제75도)

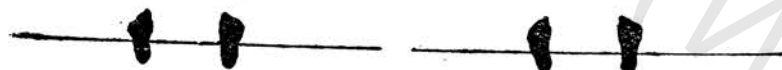
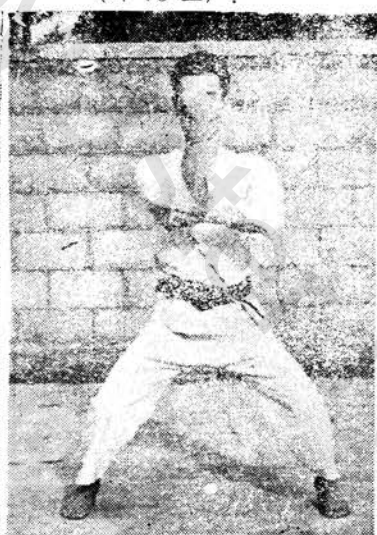
제4동작

하반신은 그대로 좌권으로 하단을 막는 동시에 우이권으로 바
른쪽 뒤로 당겨 BD방상단을 친다. (좌권을 가슴앞에 그대로 둘
수도 있다)

(제 75 도)



(제 76 도)



제5동작

좌권을 다시 가슴 앞에 수평으로 올리는 동시에 우이권으로 좌방상단을 친다. (제76도) (3.4.5동작은 계속한다)

제6동작

하반신은 그대로 바른주먹을 바른허리에 당기는 동시에 왼손은 펴서 바른주먹위에 가볍게 대인다. (제77도)

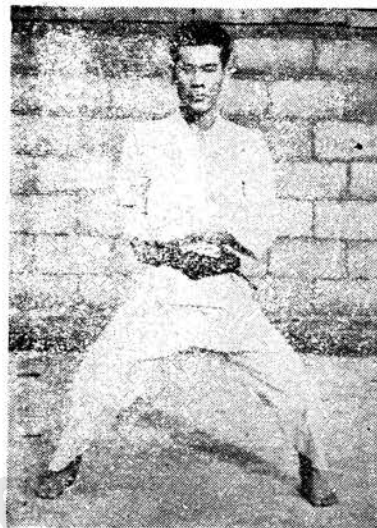
※ 1) 바른주먹의 손등은 아래로.

2) 우권을 당길 때 왼손바닥을 떼지않는다.

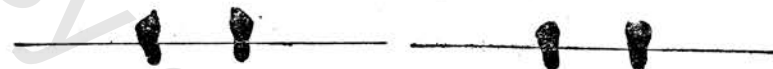
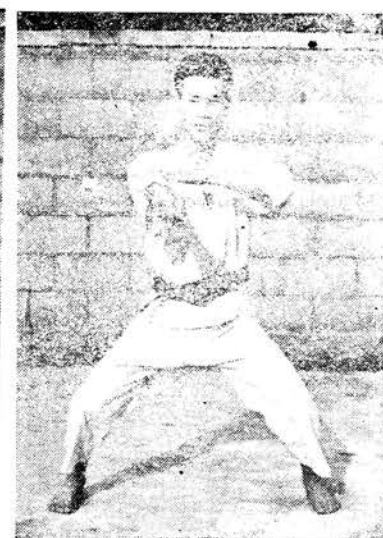
제7동작

하반신은 그대로 바른주먹으로 C방중단을 찌름과 동시에 왼손

(제 77 도)



(제 78 도)



바닥을 바른땃박손목으로 부터 팔등을 통해 떨어지지 않겠끔 바른팔굽에 가볍게 붙인다. (제78도) (6.7동작은 계속한다)

제8동작

하반신은 그대로 얼굴을 B방으로 향하는 동시에 왼손바닥은 그대로 바른주먹을 뒤집는다.

제9동작

상반신은 그대로 좌족을 B방에 옮겨 우족앞에 교차로 친다.

제10동작

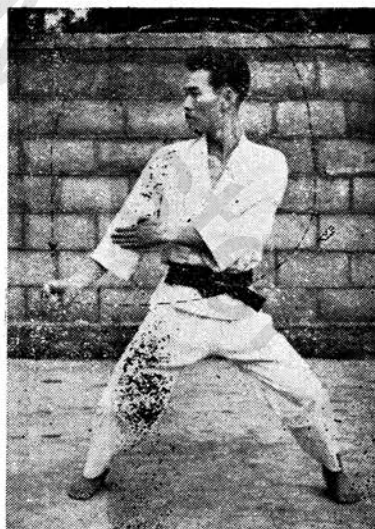
좌족은 그대로 우족을 B방에 내어디며 기마로 서는 동시에 바른 안손목으로 B방중단을 눌러막는다. (제79도)

※ 왼손바닥은 바른안팔목에 붙인다.

(제 79 도)



(제 80 도)



제11동작

하반신은 그대로 왼손바닥을 바른 안팔꿈에 대인 채 바른주먹을 뒤집은 다음 이어 좌로부터 크게 원을 그리면서 B방하단을 내려친다. (제80도)

제12동작

(제6동작과 동일함)

※ 안면은 전방을 향한다.

제13동작

(제7동작과 동일함)

제14동작

하반신은 그대로 왼손목으로 하단을 막으면서 비튼손목으로

중단을 막는다.

제15동작

(제14동작과 반대)

제16동작

(제5동작과 반대) 15, 16동작은 계속한다)

제17동작

하반신은 그대로 얼굴을 A방에 돌린다.

제18동작

상반신은 그대로 우측을 좌측앞에 당겨 교차로 선다.

제19동작

좌측을 1보 A방에 옮겨디터 기마로 서는 동시에 C방을 본다.

제20동작

(제3동작과 반대)

제21동작

(제4동작과 반대)(20, 21동작은 계속한다)

제22동작

(제5동작과 반대)

제23동작

(제6동작과 반대)

제24동작

(제7동작과 반대)

제25동작

(제8동작과 반대)

※ 상반신은 그대로 우측을 좌측앞으로 옮겨 교차로 선다.

제26동작

(제9동작과 반대)

※ 좌족을 A방에 내어디더 기마로 선다.

제27동작

(제10동작과 반대)

제28동작

(제11동작과 반대)

제29동작

하반신은 그대로 좌권을 원허리에 당기는 동시에 바른손바닥을 왼주먹에 가볍게 대이면서 C방을 본다.

※ 1) 좌권을 당길때 바른손바닥을 떼지않는다.

2) 좌권의 손등은 아래로 향한다.

제30동작

하반신은 그대로 좌권으로 C방중단을 찌르는 동시에 바른손바닥을 왼팔꿈위에 대인다.

※ 중단을 찌를때 바른손바닥을 떼지않는다.

제31동작

하반신은 그대로 B방을 보면서 우수도로 B방중단을 막는 동시에 좌권을 원허리에 당긴다. (철기二형의 13동작과 동일)

제32동작

하반신은 그대로 우권을 바른허리에 당기는 동시에 좌권으로 B방을 찌른다. (철기二형의 14동작과 동일)

제33동작

(철기二형의 제15동작과 동일함)

제34동작

(철기二형의 제16동작과 동일함)

제35동작

(철기二형의 제17동작과 동일함) (34. 35동작은 계속한다)

第十三節 忠武型

연무선~“工”

전동작~30개

소요시간~약45초

준비자세~태극一형과 동일함.

제1동작

좌족을 A방에 1보 옮겨디더 우후굴로 서는 동시에 평안四형 제1동작과 동일한 동작을 취한다.

제2동작

우족을 A방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 평안 四형 제11동작과 동일한 동작을 취한다.

제3동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방에 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 B방중단을 막는다.

제4동작

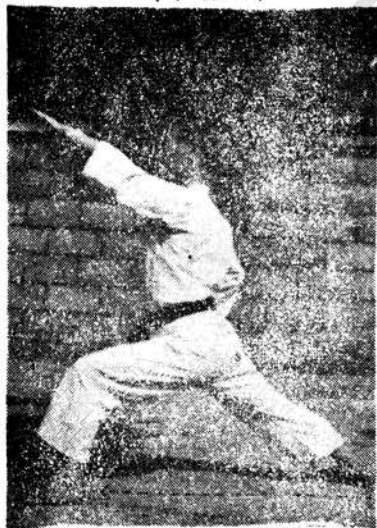
좌족을 B방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 좌평관수로 상단을 찌른다. (제81도)

※ 몸을 낮춰야 한다.

제5동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 C방중단을 막는다.

(제 81 도)



제6동작

우족을 왼 무릎앞에 당겨 외발로 서는 동시에 D방을 보면서 두 주먹을 왼허리에 당긴다.

제7동작

평안二형의 제8동작과 동일함.
(단 수도로 친다)

제8동작

우족을 D방에 내려디더 우후굴로 서는 동시에 C방을 향하여 좌수도로 중단을 막는다.

제9동작

C방을 향하여 우족으로二段 옆차기 동작을 취한다음 이어 우족을 C방에 내려 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제10동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌수도로 D방 상단을 막는다.

제11동작

우족으로 D방중단을 차찌른다.

제12동작

우족을 D방에 내려디더 우전굴로 서는 동시에 우편으로 상단을 찌른다.

제13동작

우 두발이동으로 E방에 1보 물러디더 F방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제14동작

두 발은 그자리에 F방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 두 손을 펴서 전방상단에 뻗친다.

※ 두 손바닥을 서로 향한다.

제15동작

뻗친 두손을 당기면서 무릎으로 차올린다.

제16동작

우족을 F방에 내려디딘 다음 이어 좌족을 바른 무릎 앞에 당겨 외발로 서는 동시에 E방을 보면서 두주먹을 바른 허리에 당긴다.

제17동작

(평안四형 제6동작과 동일함)

제18동작

왼 발을 E방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 우역수도로 E방 상단을 치면서 왼손을 펴서 바른 팔굽밑에 대인다. (제82도)

※ 왼손은 가슴과 평행을 이루며 손등은 위로 향한다.

제19동작

우족도로 E방 중단을 차찌르는 동시에 두주먹을 왼가슴에 당긴다.

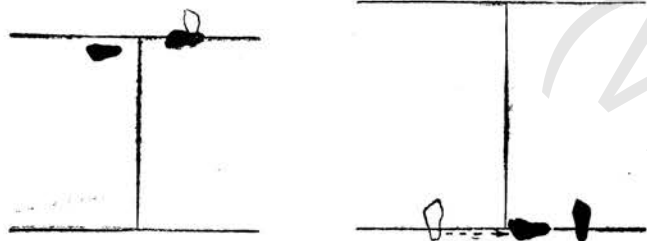
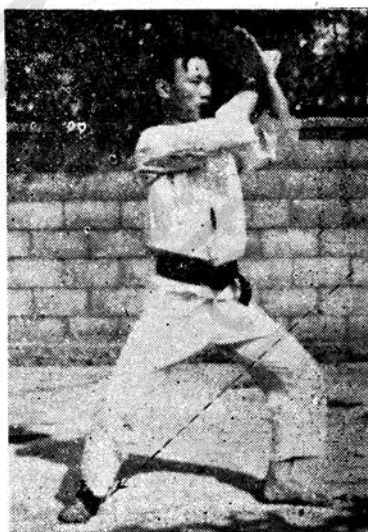
제20동작

우족을 1보 C방에 물러디더 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 중단을 막으면서 우편을 왼가슴 앞에 대비한다.

(제 82 도)



(제 83 도)



※ 왼손등은 위로 바른손등은 아래로 향한다.

제21동작

우족을 D방에 1보 내어디더 고정으로 서는 동시에 몸둥이막기 동작을 취한다.

제22동작

두발을 뛰어 좌로 한바퀴 돌아 좌후굴로 서는 동시에 D방을 향하여 우수도로 중단을 막는다.

제23동작

좌족을 1보 D방에 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼손을 바른 어깨 앞에 올리면서 바른 평관수로 D방하단을 찌른다.

※ 두 손등은 아래로 향한다.

제24동작

두발은 그자리에 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 바른 손목으로 C방 상단을 막으면서 왼손목으로 D방하단을 막는다.

제25동작

우족을 D방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우종관수로 중단을 찌른다.

제26동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌쌍수로 A방 상단을 막는다.

제27동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 A방에 1보 옮겨디디면서 D방을 향하여 기마로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 전방상단을 앞막기 한 다음 이어 우권으로 A방상단을 친다.

제28동작

좌족을 축으로 몸을 좌로 돌리면서 우족도로 B방중단을 차찌르는 동시에 두주먹을 왼 가슴에 당긴다.

제29동작

우족을 B방에 1보 물러디더 고정으로 서는 동시에 수도교차막기로 A방중단을 막는다. (제83도)

제30동작

우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 상단을 추켜 막는다.

그만~우족을 좌측에 당겨 준비자세로 돌아온다.

第十四節 拔塞型

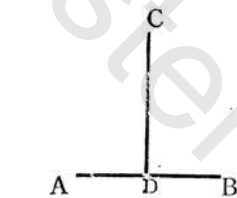
연무선~“1”

전동작~44

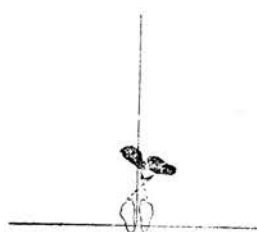
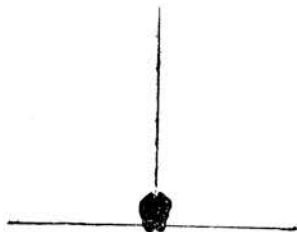
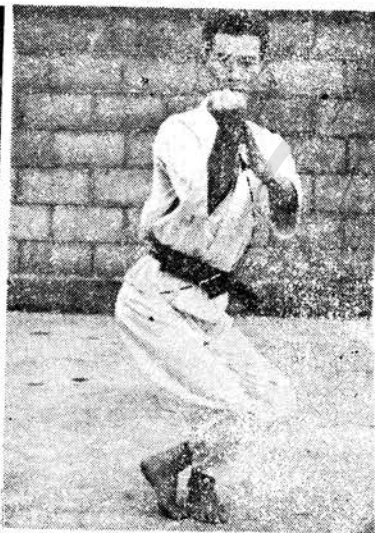
소요시간~약1분

준비자세

(제 84 도)



(제 85 도)



모아서기에 우권을 하복부 약6·7寸 전방에 대비하고 왼손을 펴서 우권을 가볍게 쌓아준다. (제84도)

제1동작

우족을 C방에 1보 내어뛰어 우교차로 서는 동시에 바른안손목으로 C방중단을 막으면서 왼손을 바른 바깥손목에 대인다.

(제 5도)

※ 교차서기는 좌측을 우측위에 위치시킨다.

제2동작

우족을 축으로 좌측을 D방에 1보 물러디며 좌전굴로 서는 동시에 왼안팔목으로 중단을 막는다.

제3동작

두발은 그대로 바른어깨를 좌로 틀어 내는 동시에 바른 바깥손목으로 중단을 막는다.

※ 손을 바꿔막는것은 나의 불리한 것을 유리하게 막기위한 것으로 이 형의 특징이라 할 수있는 동작이다.

제4동작

좌측을 축으로 몸을 우로 돌려 C방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 왼 바깥손목으로 C방상단을 막는다. (제86도)

※ 1) 후방에서 공격해 오는것을 돌아서면서 막는 것이다.

2) 막을때 몸을 우로 틀어 왼어깨를 내어핀다.

제5동작

하반신은 그대로 바른 안손목으로 중단을 막는다.

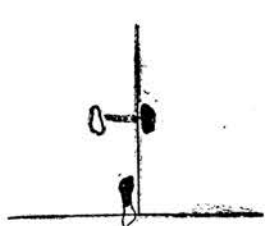
제6동작

좌측을 축으로 몸을 낮춤과 함께 우족을 B방에 1보 옮겨 디

(제 86 도)



(제 87 도)



더 우전굴로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 B방중단을 막는다.

(제87도)

- ※ 1) 중단을 막았을 때 주먹이 얼굴앞에 와야한다
- 2) 몸을 낮출 때 우족을 좌측에 당기는듯이 하여 반원을 그리며 B방에 옮긴다.
- 3) 몸을 낮출 때 바른 안손목으로 하단을 받아 막으면서 우족을 내려 디디는 동시에 중단을 막는다.

제7동작

하반신은 그대로 상반신을 비틀어 왼어깨를 내어 밀면서 왼안손목으로 B방중단을 막는다.

제8동작

몸을 좌로 돌려 C방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌권을 우권위에 놓는다.

- ※ 1) 우권에 놓았을때 왼손등은 앞을 향한다.
- 2) 기마대신 무릎을 펴 설수도 있다.

제9동작

하반신은 그대로 좌수도로 C방중단을 친다.

제10동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 찌른다.

제11동작

두발은 그자리에 왼무릎을 구부리며 바른무릎을 펴는 동시에 바른 안손목으로 C방중단을 막는다.

- ※ 1) 몸을 좌로 틀어 바른어깨를 앞으로 내어 민다.
- 2) 얼굴은 C방
- 3) 이는 하단을 차온 상대방의 발을 들어던지는 동작이므로 손목을 아래로 크게 돌려야한다.

제12동작

두발은 그자리에 두고 기마로 서는 동시에 좌권으로 전방중단을 찌른다.

- ※ 두무릎을 펴면서 찌르는 방법도 있다.

제13동작

(제11동작과 반대)

제14동작

(제12동작과 반대)

제15동작

좌측은 그대로 우측을 C방에 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 전방을 막는다.

제16동작

우측은 그대로 좌측을 1보 내어디더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 막는다.

제17동작

좌측은 그대로 우측을 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 막는다.

제18동작

좌측은 그대로 우측을 1보 뒤로 물려디더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 막는다.

제19동작

두발은 그자리에 좌전굴로 서면서 우수도로 상단을 막는 동시에 왼손을 비튼팔꿈치에 대인다. (제88도)

1) 좌수도로 전방중단을 막을 수도 있다.

2) 뒷발꿈치를 땅에 대어야 한다.

3) 바른 어깨를 앞에 내어민다.

제20동작

우측도로 C방중단을 차찌르는 동시에 두손목을 가슴앞에 힘차게 당긴다.

※ 1) 원주먹은 바른쪽 젖가슴 앞으로 당긴다.

2) 두손등은 위로 향하게 한다.

3) 중단을 차찌르는 대신 하단을 내려 차찌르기도 한다.

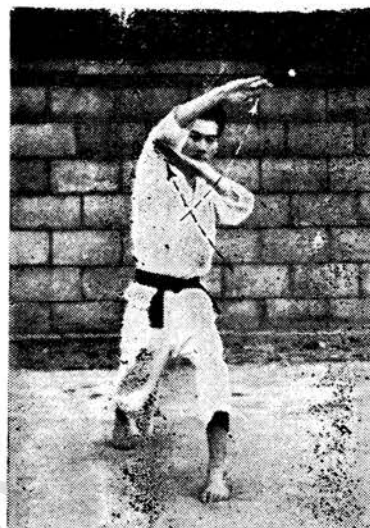
동시에

에 좌

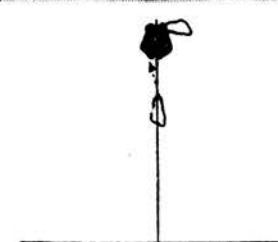
우

시

(제 88 도)



(제 89 도)



제21동작

우측을 C방에 내려디디는 동시는 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 우후굴로 서면서 왼손으로 중단을 막는다.

제22동작

좌측은 그대로 우측을 D방에 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제23동작

좌측은 그대로, 우측을 좌측에 당겨 모아서는 동시에 두주먹은

반원을 그리면서 이마위에 올린다. (제89도)

※ 두주먹의 사이는 약1치

제24동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 내어디더 우전굴로 서는 동시에 좌우권을 약1자가량 힘차게 벌린다음 이어 좌우로 반원을 그리면서 D방중단을 좌우권으로 동시에 찌른다. (제90도)

※ 좌우유권으로 모아칠 수도 있다.

제25동작

우두발이동으로 D방에 나가면서 낮춰서는 동시에 우권으로 하단을 찌른다.

제26동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 좌전굴로 서는 동시에 우관수로 C방하단을 찌르면서 왼손은 바른어깨앞에 올린다.

※ 좌우 손등은 아래로

제27동작

좌족을 약간 당겨 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 하단을 막고 바른 안손목으로 D방 상단을 막는다.

(26, 27동작은 일거동에 할수 있다)

※ 좌족을 우쪽에 당겨 모아칠 수도 있다.

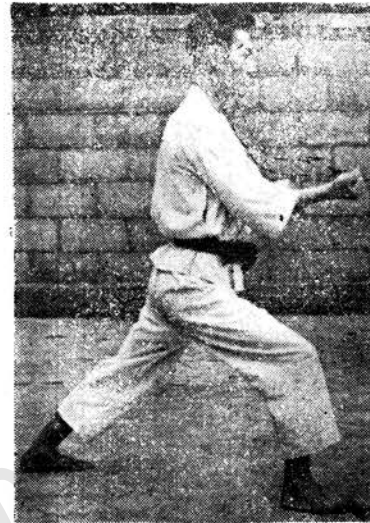
제28동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 A방을 향하면서 기마로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 하단을 막는다.

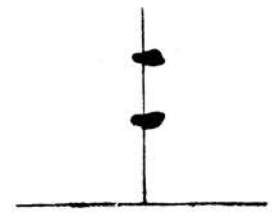
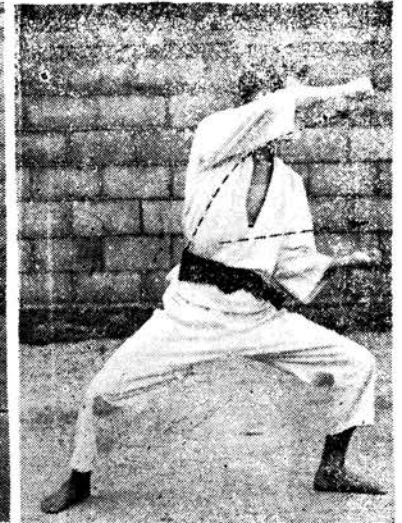
제29동작

두발은 그자리에 얼굴을 좌로 돌려 D방을 향하는 동시에 두손을 가슴앞에 교차시켰다가 왼손을 펴서 D방중단에 뺨친다.

(제 90 도) A방



(제 91 도)



※ 1) 두팔은 활을 당기는 기분으로 한다.

2) 왼손등은 B방을 향한다.

제30동작

좌족을 축으로 바른 발바닥으로 반원을 그리면서 왼손바닥을 찬다.

※ 23동작시의 왼손바닥을 움직이지 않도록 해야된다.

제31동작

우족을 D방에 내어디더 B방을 향해 기마로 서는 동시에 바른

바깥팔굽으로 왼손바닥을 친다.

※ 29동작시의 손바닥은 그대로

제32동작

하반신은 그대로 바른 바깥손목으로 하단을 막는 동시에 좌권을 가슴앞에 올린다.

※ 1) 좌권을 가슴앞에 수평으로 할 수도 있다.

2) 좌우손등은 밖으로 향한다.

제33동작

하반신은 그대로 제32동작과 반대동작을 취한다.

제34동작

(제32동작과 동일 함)

제35동작

하반신은 그대로 D방을 보면서 두주먹을 원허리에 당긴다.

※ 우전굴로 설 수도 있다.

제36동작

두발은 그자리에 D방을 향하여 고정으로 서는 동시에 좌권은 상단을 찌르면서 우권으로 중단을 찌른다. (제91도)

※ 두주먹은 수직을 이루어야 한다.

제37동작

좌족은 그대로 우족을 당겨 D방을 향하여 발을 모아서는 동시에 두주먹을 바른허리에 당긴다.

제38동작

우족은 그대로 좌족으로 도로 찬 다음 이어 D방에 1보 내려디 더 고정으로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌르면서 좌권으로 중단을 찌른다.

제39동작

(제37동작과 반대)

제40동작

좌족은 그대로 우족으로 도로 찬 다음 이어 D방에 내려디 더 고정으로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌르면서 우권으로 중단을 찌른다.

※ 상대로 부터 머리가락을 잡혔을때의 공격방법이다.

제41동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방에 읊겨디는 동시에 C방을 향하면서 제11동작과 동일한 동작을 취한다.

제42동작

두발은 그자리에 제41동작과 반대동작을 취한다.

제43동작

좌족을 반보 당기면서 우족을 BC방에 1보 내어디 더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제44동작

우족을 좌족에 반보 당기면서 좌족을 AC방에 1보 내어디 더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

“그만”

우족은 그대로 좌족을 당겨 모아서는 동시에 준비자세로 돌아온다.

第十五節 十手型

연무선~“+”

전동작~24

소요시간~약40초

준비자세~발을 모아서는 동시에 우편
을 왼손으로 가볍게 쌓아 목
7.8촌 앞에 놓는다. (제92도)

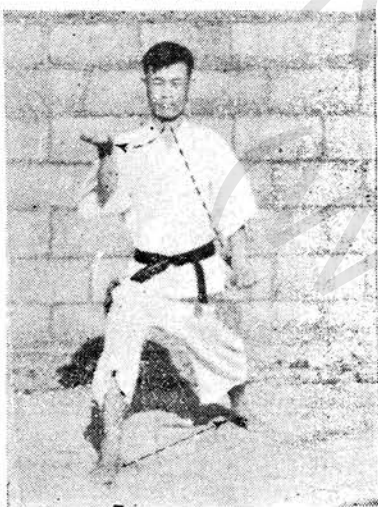
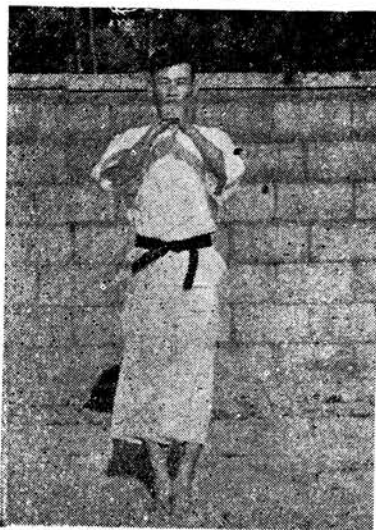
※ 팔굽은 어깨간격 보다 약간 넓게 벌린다.

제1동작

우족은 그대로 좌족을 D방에 1보 물러디디어 우전굴로 서는

(제 92 도)

(제 93 도)



(제 94 도)

(제 95 도)



동시에 두장권을 교차시켜 원장권으로 전방하단을 눌러 막으면
서 바른장권으로 중단을 올려 막는다. (제93도)

※ 1) 막을때 손에 힘을 주면서 서서히 상하를 막는다.

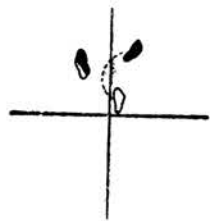
2) 바른손은 가슴앞으로 부터 원을 그리면서 턱앞으로 올려 핀다.

제2동작

좌족을 AC방에 1보 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 두손은
제1동작과 반대동작을 취한다. (제94도)

제3동작

(제 96 도)



하반신과 바른손은 그대로 얼굴을 B방으로 돌리는 동시에 왼손은 힘을 빼면서 B방에 놓는다. (제95도)

※ 굽힌 손은 가슴과 평행을 이룬다.

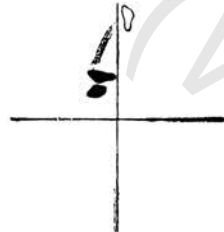
제4동작

우족을 BC방에 1보 옮겨디디고 고정으로 서는 동시에 바른 장원으로 B방중단을 올려 막는다. (제.63)

제5동작

우족을 C방에 1보 내어디디고 고정으로 서는 동시에 바른 장

(제 97 도)



원으로 C방 중단을 올려 막는다.

제6동작

좌족을 C방에 1보 내어디디면서 제5동작과 반대동작을 취한다

제7동작

우족을 C방에 1보 내어디디면서 제5동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 5.6.7동작은 반복동작이나 얼굴은 항상 전방을 향한다.

제8동작

우족을 좌족앞에 당겨 교차로 서는 동시에 두주먹을 이마앞에 교차시킨다. (제97도)

※ 이때 바른주먹은 좌권위에 놓는다.

제9동작

우족은 그대로 좌족을 1보 A방에 옮겨디디고 기마로 서는 동시에 두손목으로 양쪽 하단을 막는다.

※ 손과 몸은 일직선을 이룬다.

제10동작

하반신은 그대로 두발이동으로 D방에 나가면서 두팔을 어깨위에 올리는 동시에 두손목으로 좌우상단을 막는다.

※ 1) 막았을때 팔굽은 어깨와 수평을 이룬다

2) 이를 산(山)막기라 한다.

제11동작

우족을 축으로 좌족을 우로 돌려 C방에 1보 내어디디고 기마로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 전방을 치면서 산막기를 취한다.

※ 1) 몸은 B방, 얼굴은 C방

2) 왼발은 상대방의 발을 내리밟는 기분으로 무릎을 높이 올렸다 내리 굴른다.

제12동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 C방에 1보 내어디디면서 제11동작과 반대동작을 취한다.

제13동작

(제11동작과 동일함)

제14동작

좌족은 그대로 우족을 좌측에 당겨 나란히 서는 동시에 두주먹을 서서히 양쪽에 내리운다.

제15동작

좌족은 그대로 우족을 D방에 내어디디고 고정으로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

※ 수도 대신 도로차기로 할 수도 있다.

제16동작

하반신은 그대로 바른손을 당기어 바른무릎 5·6촌 위에 놓는 동시에 좌역수도를 D방에 내어민다.

※ 1) 두팔은 평행, 무릎과 두손은 수직 (이를 뭉뚱이막기라 한다)

제17동작

우족을 축으로 몸을 우로 돌려 좌족으로 도로 찬 다음 D방에 1보 내어디디면서 제16동작과 반대동작을 취한다.

제18동작

우족을 D방에 1보 내어디디면서 제17동작과 반대동작을 취한다

제19동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방에 옮겨디디어 우후굴로 서는 동시에 우관수로 A방하단을 찌른다음 이어 바른손목으로 B방상단을 막고 왼손목으로 A방하단을 막는다.

제20동작

몸을 B방을 향해 좌후굴로 서면서 제19동작과 반대동작을 취한다.

제21동작

우족은 그대로 반 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 상단을 추켜 막는다.

제22동작

좌족은 그대로 우족을 C방에 1보 내어디디면서 제21동작과 반대동작을 취한다.

※ 21, 22동작은 계속해서 빨리한다.

제23동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향하여 반 좌전굴로 서면서 왼손목으로 상단을 추켜 막는다.

제24동작

우족을 D방에 내어디디면서 제23동작과 반대동작을 취한다.

※ 1) 23, 24동작은 계속해서 빨리한다.

2) 21, 22, 23, 24동작은 전굴이나 앞무릎을 펴서 합이 좋다.

“그만”

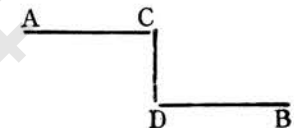
우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 C방을 향하여 좌족을 우쪽에 모아선다.

第十六節 乙支型

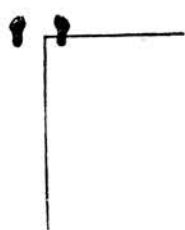
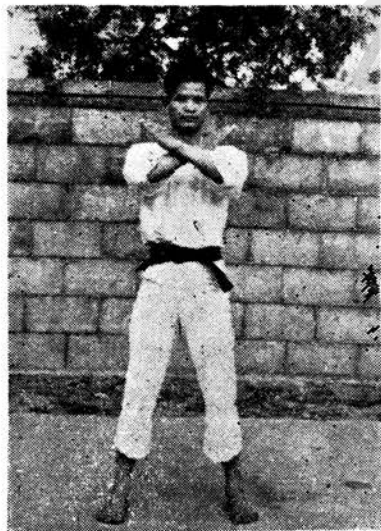
연무선~“ㄱ”

전동작~41

소요시간~약1분



(제 98 도)



준비자세~나란히서기에 두 손을 펴서 가슴앞에 교차시킨다.

(제98도)

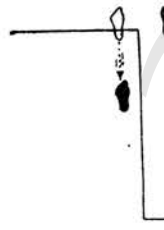
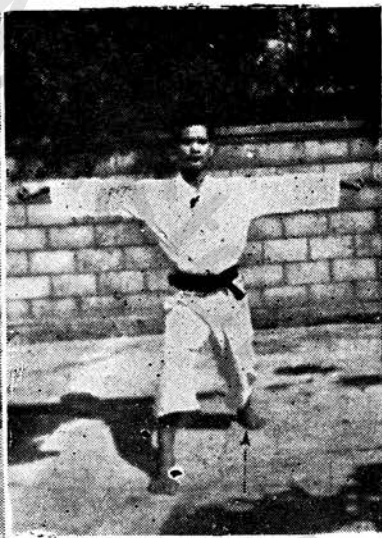
- ※ 1) 두 손등은 밖으로 향한다.
- 2) 바른 등손목을 왼땃박손목에 대인다.

제1동작

좌측을 D방에 1보 물러디더 우전굴로 서는 동시에 좌우권을 수평으로 뻗친다. (제99도)

- ※ 1) 좌우손등은 위로 향한다.

(제 99 도)



- 2) 좌우권은 일직선이 된다.

제2동작

우측을 D방에 1보 물러디더 좌전굴로 서는동시에 두 주먹을 교차시켜 C방하단을 막는다.

제3동작

하반신은 그대로 두 주먹을 교차시킨채 C방상단을 올려막으면 서 두 손을 편다.

제4동작

하반신은 그대로 바른 손을 우로 돌리면서 우평관수로 C방중단을 찌르는 동시에 왼 손은 편 채로 손바닥으로 바른 팔을 스쳐 올린다. (제100도)

- ※ 1) 바른 손등은 아래로 향하고 왼손등은 위로 향한다.

- 2) 왼 손은 가슴과 평행을 이룬다.

제5동작

우측을 축으로 좌측을 좌로 돌려 D방에 1보 옮겨디더 기마로 서는 동시에 좌이권으로 D방중단을 친다.

- ※ 몸은 A방, 얼굴은 D방

제6동작

좌측을 축으로 우측을 좌로 돌리면서 왼 손바닥을 올려친다.

- ※ 왼 손을 당겨서는 안된다.

제7동작

우측을 D방에 내려디더 B방을 향하여 기마로 서는 동시에 바른 팔굽으로 왼 손바닥을 친다.

제8동작

하반신은 그대로 두 주먹을 왼 허리에 당긴다.

(제 100 도)



(제 101 도)



제9동작

하반신은 그대로 바른 등손목으로 D방상단을 막는 동시에 왼 손목으로 전방하단을 막는다. (제101도)

제10동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 C방을 향하여 모아서는 동시에 두주먹을 허리에 대이면서 두 팔굽을 좌우로 뻗친다.

※ 두 손등은 앞으로 향한다.

제11동작

왼 발을 우족앞에 당겨 교차로 서는 동시에 B방을 향한다.

(제102도)

제12동작

상반신은 그대로 우족도로 B방중단을 차 찌른 다음 이어 우족을 B방에 내려디더 기마로 선다.

제13동작

상반신은 그대로 좌족을 우족앞에 당겨 교차로 서는 동시에 두 주먹을 수평으로 가슴앞에 올리면서 B방을 향한다.

※ 두 손등은 위로 향한다.

제14동작

우족을 B방에 1보 옮겨디더 기마로 서는 동시에 우권으로 B방중단을 찌르면서 좌권을 수평으로 바른 가슴앞에 대비한다.

※ 두 손등은 위로 향한다.

제15동작

두 발은 그자리에 무릎을 펴면서 우수도로 C방상단을 치는 동시에 좌수도를 이마앞에 올린다.

※ 바른 손등은 아래로 왼 손등은 안으로 향한다.

제16동작

우족은 그대로 몸을 좌로 틀어 D방을 향하면서 평안四형의 제1동작과 동일한 동작을 취한다.

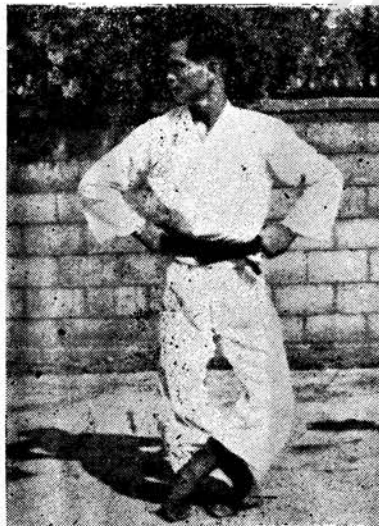
제17동작

二단으로 높이 뛰어 우족도로 A방상단을 찬다.

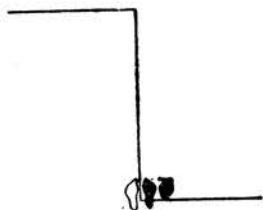
제18동작

두발을 내려디디면서 A방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 우쌍수로 A방중단을 막는다.

(제 102 도)



(제 103 도)



제19동작

우족을 축으로 몸을 우로 돌리면서 C방을 향하여 발색형의 준비자세를 취한다.

제20동작

우족을 C방에 1보 내어디디면서 발색형의 제1동작과 동일한 동작을 취한다.

제21동작

좌족을 D방에 1보 물러디더 우전굴로 서는 동시에 우권을 바

른 허리에 당기면서 왼 비갈손목으로 C방상단을 막는다.

제22동작

상반신은 그대로 왼 발로 C방중단을 차 찌른다.

제23동작

좌족을 C방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 우권으로 C방상단을 반대로 찌른다.

제24동작

우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우종관수로 C방중단을 찌른다.

제25동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방에 1보 옮겨디디면서 B방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌이권으로 C방중단을 친다. (제103도)

※ 돌 때에 허리를 꾸부리면서 바른 손바닥을 좌로 돌린다.

제26동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 A방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 두 주먹을 좌우로 뻗친다.

제27동작

A방을 향하여二段으로 높이 뛰어 우족으로 울려 찬다.

제28동작

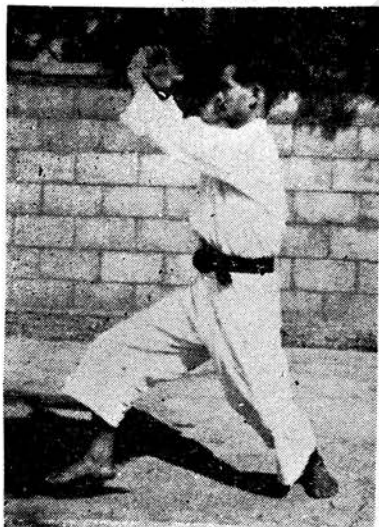
두발을 내려디디면서 A방을 향하여 고정으로 서는 동시에 좌우수도틀 교차시켜 A방상단을 막는다. (제104도)

※ 바른 손이 안으로 온다.

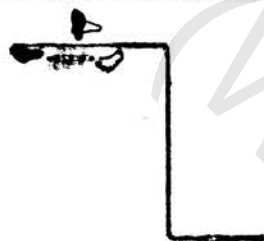
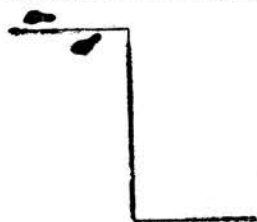
제29동작

좌족을 A방에 1보 내어디더 우후굴로 서는 동시에 두주먹을

(제 104 도)



(제 105 도)



교차시켜 전방하단을 막는다. (제105도)

제30동작

두 주먹을 해치면서 좌측으로 A방중단을 차 찌른다.

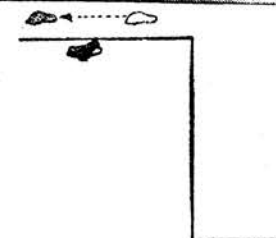
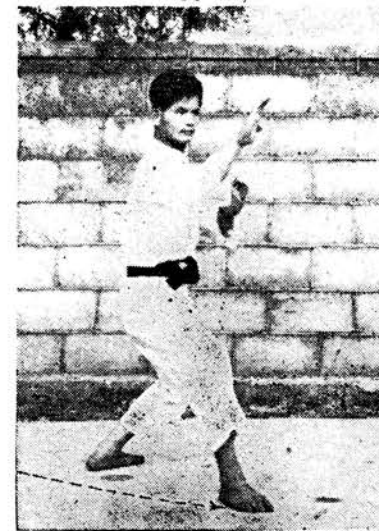
제31동작

좌측을 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 두 주먹으로 동시에 A방상단을 찌른다.

제32동작

우측을 1보 A방에 내어디더 고정으로 서는 동시에 우수도로

(제 106 도)



A방상단을 막으면서 원 장권으로 A방중단을 내어민다. (제106)

제33동작

좌측을 1보 A방에 내어디더 낮 취 서는 동시에 좌권으로 A방 중단을 찌른다.

제34동작

우 두발이동으로 B방에 물러 디더 우후굴로 서는 동시에 왼손 목으로 A방중단을 막으면서 우권을 원 가슴앞에 올린다.

※ 바른 손등은 아래로 향한다.

제35동작

좌측을 축으로 몸을 좌로 돌리 면서 A방을 향하여 우측으로 중단을 돌려찬다.

제36동작

우측을 좌측옆에 내려디디는 동시에 C방을 향하면서 좌측도 로 A방중단을 차찌른다.

제37동작

좌측을 A방에 내려디디면서 제 34동작과 동일한 동작을 취한 다.

제38동작

좌측을 B방에 1보 물러디더 좌후굴로 서는 동시에 우장권으 로 중단을 들어막는다.

제39동작

우족을 우로 돌려 B방에 1보 옮겨 디디어 우전굴로 서는 동시에 왼 안손목으로 C방중단을 막는다.

제40동작

(제39동작과 반대)

제41동작

두발은 그자리에 기마로 서는 동시에 좌권으로 C방중단을 찌른 다음 이어 우권으로 중단을 찌른다.

“그만”

좌족을 당겨 준비자세로 돌아온다.

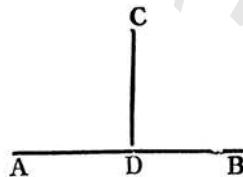
第十七節 燕飛型

연무선~“1”

전동작~36

소요시간~약1분

준비자세



발을 모아서는 동시에 우권 제1면을 왼 손바닥에 가볍게 대이면서 왼허리에 닿긴다. (제107도)

※ 1) 왼손등은 바깥, 바른유권은 아래로 향한다.

2) 바른팔은 수평을 이루고 복부와 약간 사이를 둔다.

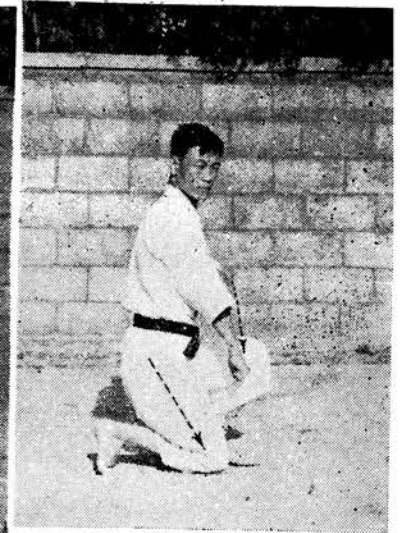
제1동작

좌족을 반보 A방에 내어디딤과 함께 비튼무릎을 땅에 대이면서 우권으로 비튼무릎앞을 수직으로 찌르는 동시에 좌권은 명치 앞에 수평으로 린로다. (제108도)

(제 107 도)



(제 108 도)



※ 몸은 A방, 얼굴은 C방.

제2동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하여 반 우전굴로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 닿기면서 우권을 자권위에 가볍게 놓는다.

제3동작

하반신과 좌권은 그대로 바른 바깥손목으로 B방하단을 막는다

제4동작

C방을 향하여 나란히 서는 동시에 우권을 바른허리에 낄기면서 좌권을 가슴앞에 수평으로 올린다.

제5동작

좌족을 C방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제6동작

하반신은 그대로 우권으로 C방상단을 찌른다.

제7동작

우족을 1보 C방에 뛰어 디디어 우교차로 서는 동시에 우권을 왼 어깨앞에 올리면서 좌권으로 하단을 찌른다. (제109도)

※ 왼발은 바른발 뒤, 바른손등은 아래로

제8동작

좌족을 D방에 1보 물러디디어 C방을 향해 좌후굴로 서는 동시에 우유권으로 C방하단을 친다.

※ 왼손목을 잡은 상대의 손을 우유권으로 친다. 또한 바른손목으로 상대의 손목을 칠 수도 있다.

제9동작

우족을 축으로 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제10동작

(제6동작과 동일함)

제11동작

(제7동작과 동일함)

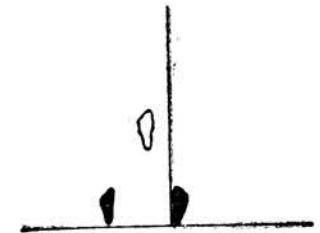
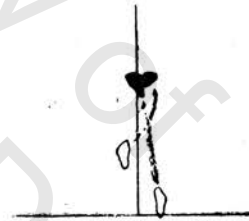
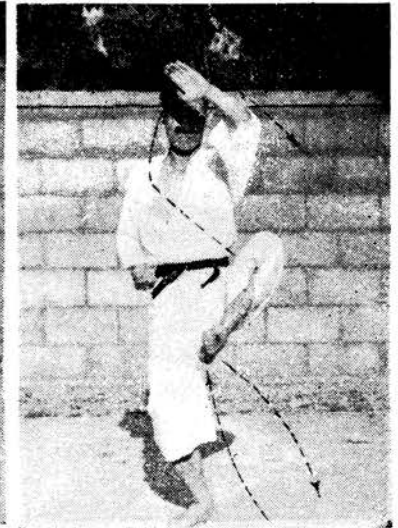
제12동작

(제8동작과 동일함)

(제 109 도)



(제 110 도)



제13동작

C방을 향하면서 제9동작과 동일한 동작을 취한다.

제14동작

좌족을 A방에 옮겨디더 기마로 서는 동시에 좌역수도로 AC방상단을 막는다. (제110도)

※ 1) 눈은 손 끝을 본다.

2) 막았을 때 손등은 아래로 향한다

(제 111 도)



3) 사진은 동작중

제15동작

좌족과 좌권은 그대로 바른발을 왼 무릎 뒤에 올리면서 우권을 바른 어깨위에 올리자 마자 이어 바른 비갈 손목으로 왼 손바닥을 친다. (제111도)

제16동작

우족을 B방에 내려 기마로 서는 동시에 좌수도로 중단을 치면서 우권은 원을 그리면서 바른허리에 닿는다.

제17동작

하반신은 그대로 우권으로 C방 중단을 찌르고 이어 좌권으로 중단을 찌른다.

제18동작

우족은 그대로 A방에 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제19동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 반대로 찌른다.

제20동작

우족을 1보 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제21동작

그자리에서 두발을 서로 바꿔 디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

제22동작

그자리에서 좌전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 반대로 찌른다.

제23동작

우족을 1보 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제24동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 B방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제25동작

하반신은 그대로 우권으로 상단을 반대로 찌른다.

제26동작

우족을 B방에 뛰어 내어디디면서 제7동작과 동일한 동작을 취한다.

제27동작

좌족을 1보 A방에 물러 디디면서 제8동작과 동일한 동작을 취한다.

제28동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제29동작

하반신은 그대로 좌권을 왼허리에 닿기면서 바른 장권으로 중단을 서서히 올려 막는다.

제30동작

우족을 C방에 1보 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 십수의

제1동작과 동일한 동작을 취한다.

제31동작

좌족을 C방에 1보 내어디디면서 제30동작과 반대동작을 취한

다 제32동작

우족을 C방에 1보 내어디디면서 제30동작과 동일한 동작을

취한다.

제33동작

그자리에서 좌후굴로 서는 동시에 비튼손목으로 하단을 막는

다.

제34동작

C방을 향하여 두발이동으로 전진하여 고정으로 서는 동시에

몽둥이잡기 동작을 취한다.

제35동작

두발로 뛰어 좌로 한바퀴 돌아 제자리에 떨어지면서 좌후굴로

서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제36동작

우족을 D방에 1보 물러디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로

중단을 막는다.

“그만”

우족은 그대로 좌족을 당겨 준비자세로 돌아온다.

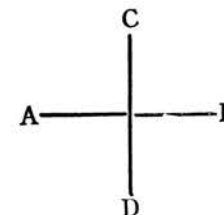
第十八節 鎮定型

연무선“~十”

전동작~29

소요시간~약30초

준비자세~十手형과 동일함



제1동작

우족을 B방에 1보 옮겨디디어 기마로 서는 동시에 왼 손목으로 C방하단을 막으면서 우이권으로 B방중단을 친다.

제2동작

하반신은 그대로 제1동작과 반대동작을 취한다.

제3동작

우족을 C방에 1보 내어디딘 다음 이어 좌족을 C방에 내어 디더 B방을 향하여 나란히 서는 동시에 관공형 제1동작과 동일한 동작으로 B방을 향해 본다. (제112도)

※ 기마넙이로 설 수도 있다.

제4동작

좌족은 그대로 몸을 우로 돌려 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 좌권을 왼허리에 당기면서 우수도로 중단을 막는다.

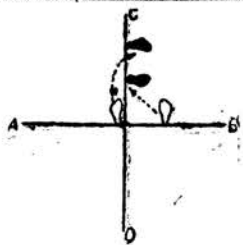
제5동작

두 발은 그자리에 우전굴로 서는 동시에 좌권으로 D방에 뺀 친 바른 손바닥을 친다. (제113도)

제6동작

좌족을 D방에 1보 내어디디어 우후굴로 서는 동시에 제4동작과

(제 112 도) B방



반대동작을 취한다.

제7동작

(제5동작과 반대)

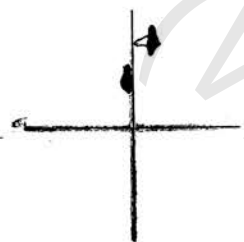
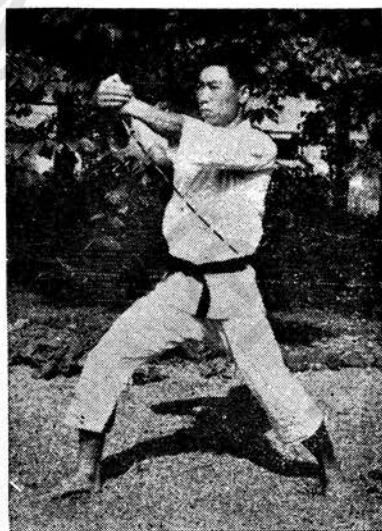
제8동작

우족을 D방에 1보 내어디디면서 제4동작과 동일한 동작을 취한다.

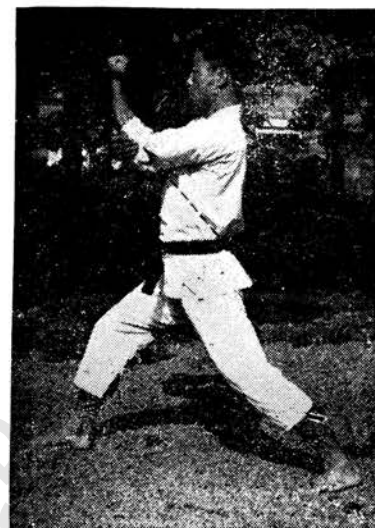
제9동작

두 발을 그자리에 우전굴로 서는 동시에 왼 팔굽으로 D방중

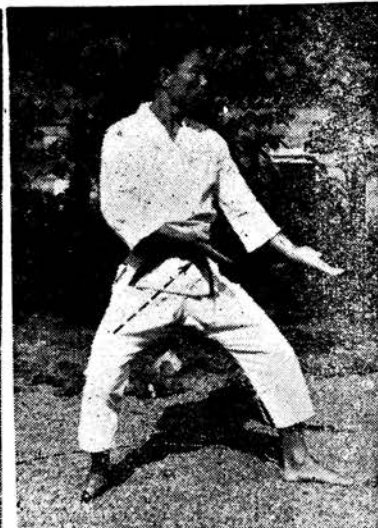
(제 113 도) B, D방



(제 114 도) B방



(제 115 도) B방



단을 찌르면서 바른 손바닥으로 왼팔굽을 친다. (제114도)

※ 찔렀을 때의 팔굽은 주먹과 수직을 이루어야 한다.

제10동작

두 발은 그자리에 몸을 좌로 돌려 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 닿기면서 좌수도로 C방중단을 막는다.

제11동작

우족을 C방에 1보 내어디디 좌후굴로 서는 동시에 좌권을 왼

허리에 당기면서 우수도로 C방중단을 막은 다음 이어 우전굴로 서면서 바른손목으로 C방하단을 막는다.

제12동작

우족은 그대로 두 주먹을 좌우로 벌리면서 좌측으로 C방을 좌 찌른다.

※ 두 주먹을 두 허리에 당기면서 찰 수도 있다.

제13동작

좌족을 제자리에 내려디디어 우전굴로 서는 동시에 바른 손목으로 C방하단을 막는다.

제14동작

좌족을 C방에 1보 내어디디 B방을 향하여 고정으로 서는 동시에 좌역수도로 C방하단을 막으면서 우수도로 좌역수도에 평행시켜 북부전방에 대비한다. (제115도)

※ 기마로 설 수도 있다.

제15동작

하반신은 그대로 두손을 평행시킨채 좌로부터 우로 한바퀴 돌리면서 14동작과 동일한 요령으로 C방하단을 막는다.

제16동작

하반신은 그대로 두 손을 평행시킨채 우로부터 좌로 크게 돌리면서 D방하단을 막는다.

제17동작

두발은 그자리에 기마로 서는 동시에 두손목으로 B방 중단을 테쳐막는다.

※ 두 주먹의 손등은 밖으로 향한다.

제18동작

좌족을 B방에 1보 내어디디 좌전굴로 서는 동시에 두 주먹을 교차시켜 B방하단을 막는다.

제19동작

하반신은 그대로 좌二本관수로 B방상단을 찌른다.

※ 1) 찌를때의 손등은 아래로 향한다.

2) 바른 허리에 당긴 손은二本관수로 찰 수도 있다.

제20동작

우족을 B방에 1보 내어디디 우전굴로 서는 동시에 우二本관수로 B방상단을 찌른다.

※ 찌를때의 손등은 위로 향한다.

제21동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 제19동작과 동일한 동작을 취한다.

제22동작

우족을 A방에 1보 내어디디면서 제20동작과 동일한 동작을 취한다.

제23동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 좌우수도로 상단을 모아친다. (제116도)

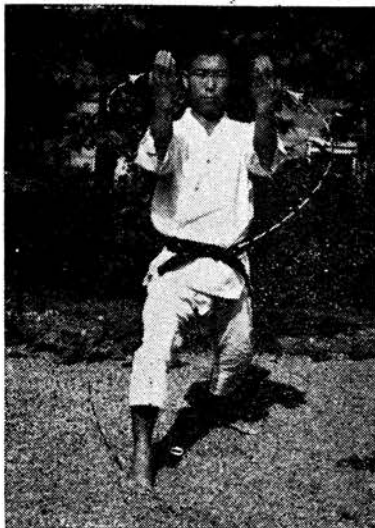
※ 1) 모아쳤을 때의 좌우수도의 손등은 아래로 향한다.

2) 우전굴대신 무릎을 세우면서 두손을 마주 치는 방법도 있으나 이는 외관상 또는 태권의 이념상 적합하지 않다.

제24동작

두 발은 그자리에 무릎을 세우는 동시에 두 팔을 수평으로 벌리면서 좌우 유권으로 C방을 친다.

(제 116 도) D방 ※ 두팔은 일직선이 된다.



제25동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 제24동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 1) 전굴대신 무릎을 세워 두 팔을 편 채로 둘 수도 있다.

제26동작

(제8동작과 동일함)

제27동작

(제9동작과 동일함)

제28동작

좌족을 C방에 1보 내어디면 서 제6동작과 동일한 동작을 취한다.

제29동작

두 발은 그자리에 좌전굴로 서는 동시에 우권으로 C방중단을 발대로 찌르면서 왼 손바닥으로 우권을 친다.

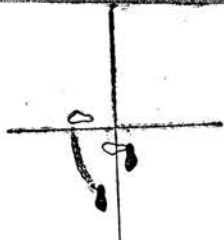
“그만”

좌족을 우족에 당겨 준비자세로 돌아온다.

第十九節 觀空型

연무선~“工”

전동작~65



소요시간~약2분

준비자세

나란히 서기에 두손을 펴서 낭십앞에 대비한다

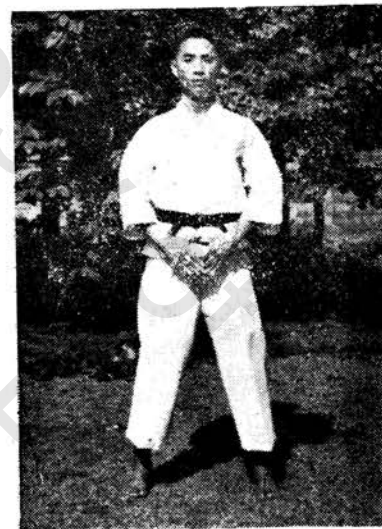
(제117도)

※ 1) 엄지손가락은 벌리며 왼손끝 위에 바른손끝을 포개 놓는다.

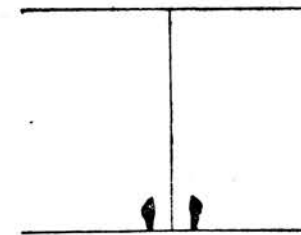
제1동작

하반신은 그대로 두손은 포개채 서서히 이마위로 올리고 포개 두손사이로 하늘을 쳐다본다. (제118도)

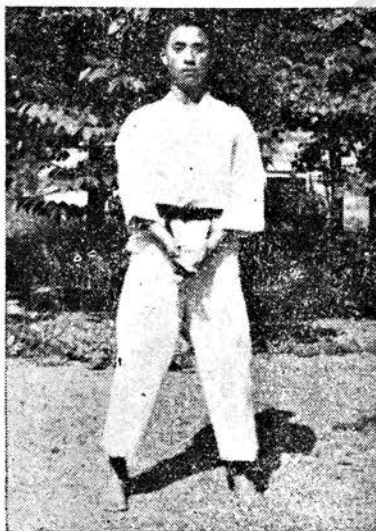
(제 117 도)



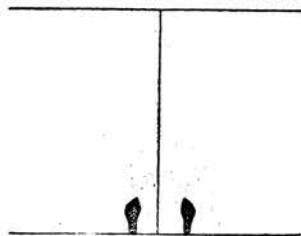
(제 118 도)



(제 119 도)



(제 120 도)



※ 이로서 관공 이라한다.

제2동작

하반신은 그대로 두손을 좌우로 힘차게 한자가량 벌린다음 이
어 서서히 좌우로 원을 그리면서 낭심 앞을 막는다. (제119도)

※ 막았을때 두손등은 안으로 향하고 바른손을 왼손위에 놓는다.

제3동작

좌족을 A방에 1보 내어디디어 우후굴로 서로 동시에 우수도를
원젓가슴앞에 올리면서 좌수도로 A방 상단을 막는다. (제120도)

제4동작

좌족을 축으로 몸을 우로 돌려 B방을 향하여 좌후굴로 서는
동시에 제3동작과 반대동작을 취한다.

제5동작

두발은 그자리에 C방을 향하여 몸을 세우는 동시에 좌수도로
전방을 수평으로 내어친다.

제6동작

하반신은 그대로 우권으로 C방중단을 찌른다.

※ 5, 6동작은 공히 기마서기로 할 수도 있다.

제7동작

(발색형의 제11동작과 동일함)

제8동작

몸을 세워 C방을 향하는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제9동작

(제7동작과 반대)

제10동작

좌족을 축으로 D방을 향하면서 평안二형의 제7동작과 동일함

제11동작

(평안二형의 제8동작과 동일함)

제12동작

(평안二형의 제9동작과 동일함)

※ 10, 11, 12동작은 연속한다.

제13동작

우족을 C방에 내어디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 C방
중단을 막는다.

제14동작

좌족을 C방에 내어디더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 C방 중단을 막는다.

제15동작

우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우종관수로 C방중단을 찌른다.

※ 두무릎을 펴면서 찌를 수도 있으나 이는 태권이념에 맞지 않는다.

제16동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌수도로 이마앞을 올리면서 손을 펴서 등으로 D방 중단을 내려 친다.

※ 1) 이때 몸을 세울 수도 있다.

2) 바른 손등은 이마앞으로 당기면서 전방을 향하여 크게 원을 그린다.

제17동작

우족으로 바른손앞을 올려친다.

제18동작

우족을 D방에 내려디더 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼손목으로 C방하단을 막고 바른손목으로 D방상단을 막는다.

※ 얼굴은 C방.

제19동작

두발은 그자리에 우관수로 C방하단을 찌르는 동시에 좌수도를 바른어깨앞에 올린다.

※ 두손바닥은 공하위로 향한다.

제20동작

좌족을 반보 우족에 당겨 몸을 세우는 동시에 좌편으로 C방을 수평으로 내어찌른다.

제21동작

C방을 향하여 제1 동작과 동일한 동작을 취한다.

제22동작

우족으로 바른손끝을 올려 친다.

제23동작

우족을 C방에 내려디더 몸을 좌로 돌리면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 제18동작과 동일한 동작을 취한다.

제24동작

D방을 향하여 제19동작과 동일한 동작을 취한다.

제25동작

(제20동작과 동일 함)

제26동작

좌족을 바른 무릎위에 당겨 외발로 서는 동시에 F방을 향하면서 두주먹을 바른허리에 당긴다.

제27동작

F방을 향하여 제11동작과 반대동작을 취한다.

제28동작

좌족을 F방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 바른팔꿈으로 왼손바닥을 친다.

제29동작

우족을 왼무릎위에 당겨 외발로 서는 동시에 E방을 향하면서 두주먹을 왼허리에 당긴다.

제30동작

(제27동작과 반대)

제31동작

(제28동작과 반대)

제32동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 F방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 막는다.

제33동작

좌족은 그대로 우족을 DF방에 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제34동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 E방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제35동작

좌족을 DE방에 1보 내어디더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 막는다.

제36동작

좌족을 D방에 1보 옮겨디디면서 제16동작과 동일한 동작을 취한다.

제37동작

(제17동작과 동일함)

제38동작

우족을 D방에 뛰어 내어디디면서 평안四형의 제13동작과 동일한 동작을 취한다.

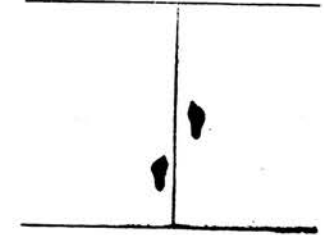
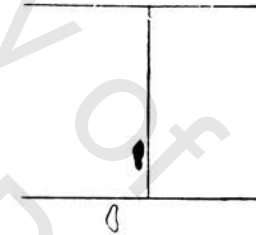
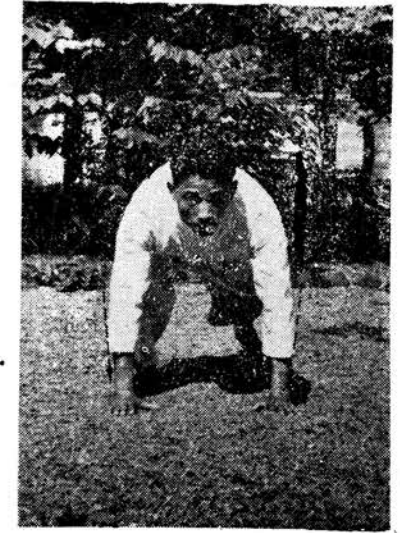
제39동작

좌족을 C방에 1보 물러디더 D방을 향하여 우전굴로 서는 동

(제 121 도) A방



(제 122 도)



시에 바른 안손목으로 중단을 막는다.

제40동작

하반신은 그대로 좌권으로 C방중단을 반대로 찌른다.

제41동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 찌른다.

※ 40, 41동작은 연속으로 찌른다.

제42동작

좌족을 축으로 몸을 좌로 돌려 C방을 향하여 바른무릎을 높

이 올리는 동시에 두손을 무릎 좌우로 부터 올리면서 우권으로 중단을 찌른다. (제121도)

※ 1) 찌른 우권의 손등은 아래로 향하고 왼손바닥은 바른손목에 대인다

제43동작

우족을 C방에 내려디더 엽드리는 동시에 두손을 펴서 땅을 짚는다. (제122도)

※ 1) 엽드렸을 때 바른무릎을 세우고 왼발은 편다.

2) 이는 관공의 독특한 동작으로 급히 땅에 엽드리면서 상대방의 의 표에 나서서 공격하는 것이다.

제44동작

우족을 축으로 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 하단을 막으면서 우수도를 가슴앞에 당긴다.

(제123도)

※ 1) 우수도의 손등은 아래.

2) 좌수도는 우수도의 위로부터 내려 막는다.

제45동작

우족을 D방에 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제46동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 중단을 막는다.

제47동작

하반신은 그대로 우권으로 A방중단을 반대로 찌른다.

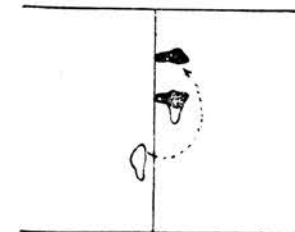
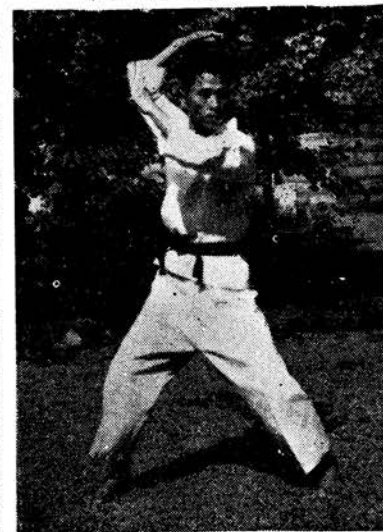
제48동작

두발은 그자리에 몸을 우로 돌려 B방을 향하여 우전굴로 서는

(제 123 도) A방



(제 124 도)



동시에 바른손목으로 B방중단을 막는다.

제49동작

하반신은 그대로 좌권으로 중단을 반대로 찌른다.

제50동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 찌른다.

※ 49, 50동작은 연속으로 찌른다.

제51동작

우족을 외무릎에 당겨 D방을 향하여 외발로 서는 동시에 두

주먹을 원허리에 닿힌다.

제52동작

(제11동작과 동일함)

제53동작

우족을 D방에 내려디더 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도 중단을 막는다.

제54동작

(제15동작과 동일함)

제55동작

우족을 축으로 바른손을 어깨위로 올리면서 몸을 좌로 돌려 가며 좌족을 C방에 내어디더 기마로 서는 동시에 좌이권을 상단을 침과 함께 우권을 허리에 닿힌다. (제24도)

※ 1) 이는 바른손을 우로 틀렸을때 뽑는 방법이다.

2) 사진은 동작중

제56동작

기마로 선채 좌 두발이동으로 C방에 나가면서 좌이권을 크게 돌려 C방상단을 다시 친다.

제57동작

두발은 그자리에 좌전굴로 서는 동시에 몸을 좌로 틀어 바른 팔굽으로 중단을 찌르면서 왼손바닥으로 바른팔굽을 친다.

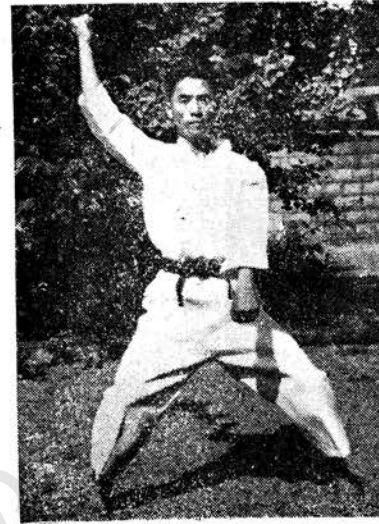
제58동작

두발은 그자리에 몸을 우로 돌려 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 두주먹을 원허리에 닿힌다.

제59동작

하반신은 그대로 바른손목으로 하단을 막는다.

(제 125 도)



(제 126 도)



제60동작

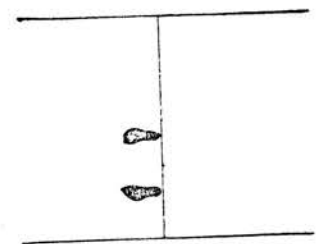
우족을 축으로 좌족을 우로 돌려 A방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼손목으로 전방하단을 내려막으면서 우권을 C방상단에 높이 올린다. (제125도)

제61동작

하반신과 좌권은 그대로 우권을 왼손목밑에 교차시킨다.

(제126도)

제62동작



몸을 세움과 동시에 두손을 펴면서 손목을 교차시켜 상단을 추켜 막는다.

제63동작

상반신은 그대로 우측을 축으로 좌측을 우로 돌려 C방에 1보 물려다녀 D방을 향하면서 우전굴로 선다.

제64동작

하반신은 그대로 손목을 교차시킨채 눈앞으로 내리면서 주먹을 친다.

제65동작

D방을 향하여二段높이차기를 하여 지면에 떨어지면서 우전굴로 서는 동시에 우이권으로 전방상단을 친다.

※ 왼발로 먼저 찬다.

“그만”

우측을 축으로 좌측을 우로 돌려 C방을 향하여 준비자세로 돌아온다.

第二十節 三·一型

연무선~“+”

전동작~33

소요시간~약50초

준비자세~화랑형의 준비자세와 동일함.

제1동작

좌측을 C방에 1보 내어디녀 우후굴로 서는 동시에 왼손목으로 C방 중단을 막으면서 우권을 왼 가슴앞에 올린다.

※ 두손등은 아래로 향한다.

제2동작

우측을 C방에 1보 내어디녀 우전굴로 서는 동시에 우쌍수로 C방중단을 막는다.

제3동작

좌측을 1보 C방에 내어디녀 좌전굴로 서는 동시에 몸을 좌로 틀면서 우수도로 C방상단을 막고 왼손으로 바른 등손목을 잡는다.

제4동작

상반신은 그대로 우측으로 C방을 올려찬다.

제5동작

우측을 내리면서 우 두발이동으로 C방을 향하여 낮춰서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제6동작

두 발은 그자리에 몸을 좌로 돌려 A방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌우 안손목으로 중단을 헤쳐 막는다.

제7동작

두 발은 그자리에 우후굴로 서는 동시에 왼손을 바른어깨 앞에 올리면서 우관수로 D방하단을 내려찌른다.

※ 1) 찔렀을 때의 두 손등은 아래로 향한다.

2) 지선은 D방

제8동작

두 발은 그자리에 무릎을 세우는 동시에 바른손목으로 C방 상단을 막으면서 왼 손목으로 D방하단을 막는다.

제9동작

(제 127 도) D방



좌측을 축으로 우측을 좌로 돌려 D방에 1보 내어디더 기마로 서는 동시에 B방을 향하던서 제6동작과 동일한 동작을 취한다.

제10동작

우측을 축으로 좌측을 우로 돌려 D방에 1보 내어디더 우후굴로 서는 동시에 두 주먹을 평행시켜 D방하단을 찌른다.

※ 두 손등은 위로 향한다

제11동작

두 발은 그자리에 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 몸을

(제 128 도) A방



좌로 틀어 우수도로 상단을 막으면서 원장권으로 중단을 내어민다. (제127도)

제12동작

우측을 D방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 원장권으로 D방중단을 내어친다.

제13동작

좌두발이동으로 D방에 1보 내어디더 고정으로 서는 동시에 좌역수도로 D방중단을 치면서 우수도를 가슴앞에 대비한다.

(제128도)

※ 1) 좌우수도의 손등은 아래로 향한다.

제14동작

우측을 축으로 좌측을 우로 돌려 A방에 1보 내어디디면서 고정으로 서는 동시에 몽둥이막기 동작을 취한다.

제15동작

우측으로 A방하단을 도로찬 다음 이어 우측을 A방에 내려디더 고정으로 서는 동시에 몽둥이잡기 동작을 취한다.

제16동작

두발로 뛰어 좌로 한바퀴 돌면서 우전굴로 서는 동시에 우이권으로 A방상단을 친다.

※ 왼 등손목을 바른 팔굽아래 대인다.

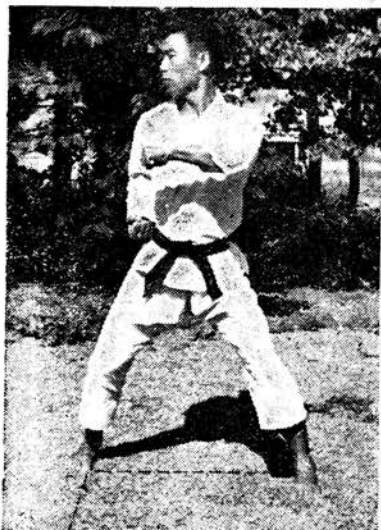
제17동작

좌측을 바른 무릎앞에 당겨 외발로 서는 동시에 두 주먹을 바른 허리에 당기면서 A방을 본다.

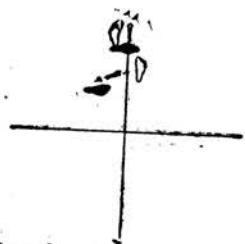
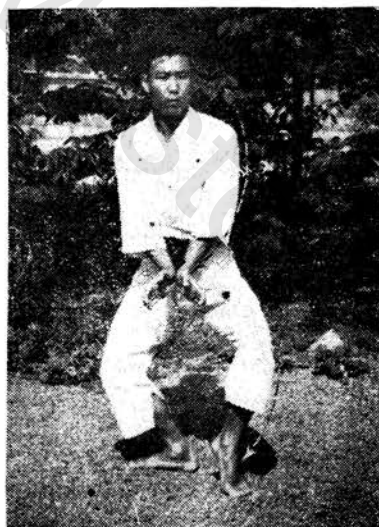
제18동작

(평안四형 제6동작과 동일함)

(제 129 도) B방



(제 130 도) B·D방



제19 동작

좌족을 A방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 바른팔굽으로 A방중단을 찌르면서 왼 손바닥으로 바른팔굽을 친다.

※ 바른 팔굽은 주먹과 수직을 이룬다.

제20 동작

좌족을 축으로 우족을 뒤로 물러디더 C방을 향하여 사선으로 서는 동시에 바른 팔굽으로 D방을 찌르면서 좌권을 바른가슴 앞에 수평으로 대비한다. (제129도)



(사선서기는 전 형을 통하여 이 동작에만 있다)

※ 1) 시선은 B방

2) 좌족이 앞에 온다.

제21 동작

두발은 그자리에 B방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 두 주먹을 교차시켜 B방 하단을 막는다.

※ 무릎위에 막는다.

제22 동작

우족을 축으로 좌족을 B방에 1보 내어디더 기마로 서는 동시에 D방을 향하여 산막기 동작을 취한다.

제23 동작

좌족을 축으로 우족을 B방에 1보 내어디더 기마로 서는 동시에 C방을 향하여 산막기동작을 취한다.

※ 얼굴은 B방

제24 동작

우족을 축으로 좌족을 B방에 1보 내어디더 뒷발로 서는 동시에 우수도를 모아 B·D방 하단을 막는다. (제130도)

제25 동작

좌족을 축으로 우족을 B방에 1보 내어디더 뒷발로 서는 동시에 우이권으로 B방상단을 치면서 왼 등손목을 바른 팔굽밑에 대인다.

제26 동작

상반신은 그대로 우족으로 B방을 차 올린 다음 이어 우족은 B방에 내려디는 동시에 몸을 A방에 돌리 좌전굴로 서면서 우종관수로 A방중단을 반대로 찌른다.

제27동작

우족을 A방에 1보 내어디더 뒷발로 서는 동시에 우수도로 상단을 막으면서 왼 손으로 바른 손목을 잡는다.

제28동작

우족으로 A방을 찬 다음 이어 우족을 내려디더 우전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 반대로 찌른다.

제29동작

좌두발이동으로 A방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 좌우권으로 동시에 중단을 찌른다.

※ 찌른 두 주먹은 손등이 아래로 향하고 두 팔굽은 꾸부린다.

제30동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 우권을 왼 어깨앞에 올리면서 좌권으로 중단을 찌른다. (제131도)

※ 두 손등은 위로 향한다.

제31동작

좌족을 D방에 1보 내어디더 우후굴로 서는 동시에 왼 손목으로 하단을 막으면서 바른 팔굽으로 C방을 찌른다. (제132도)

※ 찌렀을 때 우권은 바른 젖가슴 앞에 온다.

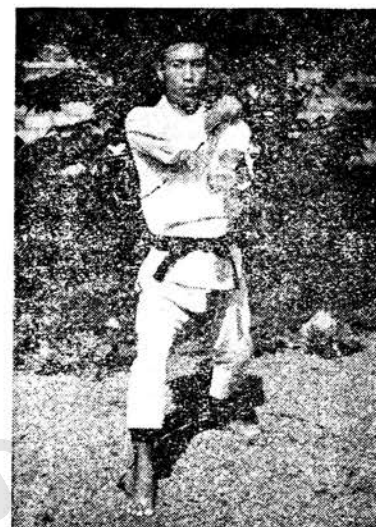
제32동작

좌족을 축으로 몸을 우로 돌려 C방을 향하면서 우전굴로 서는 동시에 왼 안손목으로 상단 앞막기 동작을 취한다.

제33동작

좌족으로 좌권앞을 찬 다음 좌족을 C방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 쌍수로 상단을 동시에 찌른다.

(제 131 도) D방



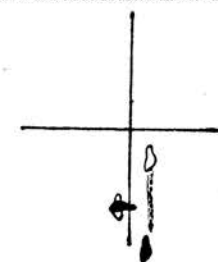
(제 132 도) A·D방



※ 두 손등은 밖으로 향한다.

“그만”

우족을 좌쪽에 당겨 준비자세로 돌아온다.

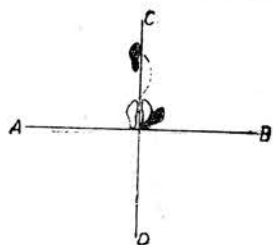
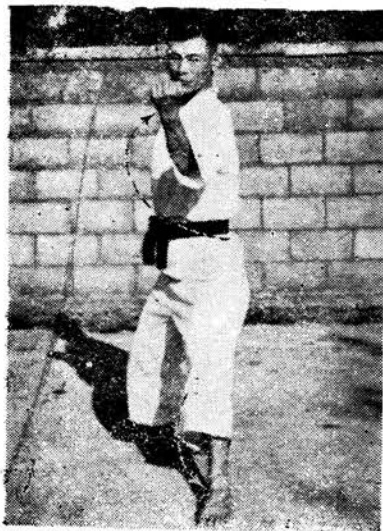


第二十一節 半月型

현무선~“+”

전동작~41

(제 133 도)



좌측은 그대로 우측을 C방에 1보 내어디디면서 제1동작과 반대동작을 취한다.

제4동작

(제2동작과 반대)

제5동작

좌측을 C방에 1보 내어디디면서 제1동작과 동일한 동작을 취한다.

소요시간~약1분

준비자세~태극-형과 동일 함

제1동작

우측은 그대로 좌측을 반원을 그리면서 C방에 내어디디고 고정으로 서는 동시에 왼 안손목으로 반원을 그리며 전방중단을 막는다.
(제133도)

- ※ 1) 이는 소령류(昭靈流)에 속하는 형임으로 근육단련에 중점이 있다.
2) 각동작을 서서히 하면서 멈출 때 충분한 힘을 준다.

제2동작

하반신은 그대로 좌권을 서서히 원허리에 당기면서 우권을 전방에 뻗친다.

제3동작

(제 134 도)



제6동작

(제2동작과 동일함)

제7동작

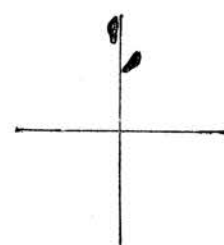
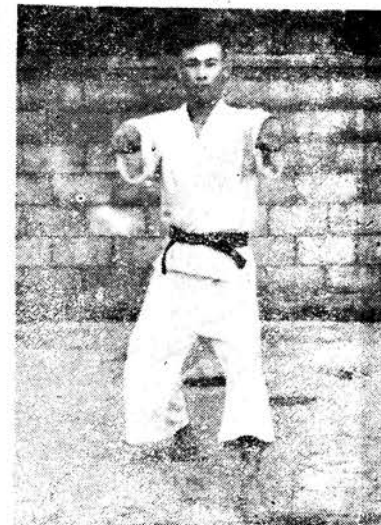
하반신은 그대로 두손은 공히 인체 일본권을 휘어가며 서서히 가슴아래에 당긴다. (제134도)

※ 두어깨를 낮추며 두팔굽을 편다.

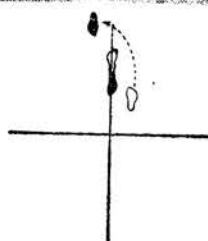
제8동작

하반신은 그대로 두 일본권으로 서서히 어깨간격으로 전방에

(제 135 도)



(제 136 도)



편친다. (제135도)

- ※ 1) 손등은 위로 향한다.
- 2) 7, 8동작은 전굴로서 할 수도 있다.

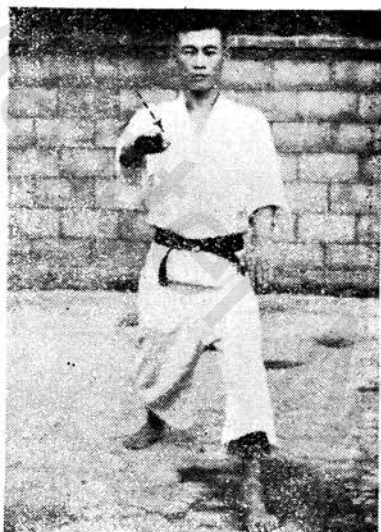
제9동작

두 발은 그자리에 좌전굴로 서는 동시에 두 손을 펴서 서서히 어깨위로 올려 산 막기동작을 취한다.

- ※ 1) 두 손바닥은 서로 안으로 향한다.

제10동작

(제 137 도)



하반신은 그대로 두손을 서서히 좌우측에 내린다.

제11동작

좌측을 축으로 우측을 좌로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 원장권으로 하단을 눌러 막으면서 바른장권으로 중단을 들어막는다. (제136도)

- ※ 이 동작은 빨리하며 두 손목은 편다.

제12동작

하반신과 외손은 그대로 바른손을 서서히 힘차게 뒤집는 동시에 약간 아래로 내리운다. (제137도)

제13동작

좌측은 그대로 우측을 D방에 1보 내어디디면서 제11동작과 반대동작을 취한다.

제14동작

하반신은 그대로 제12동작과 동일한 요령으로 왼손을 뒤집는다.

제15동작

좌측을 D방에 1보 내어디디 제11동작과 동일한 동작을 취한다.

제16동작

(제12동작과 동일 함)

제17동작

좌측은 그대로 우측을 A방에 1보 내어디디 좌후굴로 서는 동시에 바른 안손목으로 A방중단을 막는다.

- ※ 민속한 동작을 한다.

제18동작

하반신은 그대로 좌편으로 A방중단을 반대로 찌른다.

제19동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 찌른다.

※ 18. 19동작은 민속한 동작으로 연속 찌른다.

제20동작

몸을 좌로 돌려 두발이동으로 B방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 제17동작과 반대동작을 취한다.

제21동작

(제18동작과 반대)

제22동작

(제19동작과 반대)

※ 21. 22동작은 민속한 동작으로 연속 찌른다.

제23동작

좌족을 우측에 당긴 다음 우족을 D방에 내어디며 좌후굴로 서는 동시에 제17동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 그자리에서 두발이동으로 D방에 전진할 수도 있으나 이는 본 연무선에 불합리 함.

제24동작

(제18동작과 동일함)

제25동작

(제19동작과 동일함)

※ 24. 25동작은 민속한 동작으로 연속 찌른다.

제26동작

우족은 그자리에 우권을 바른허리에 당기는 동시에 얼굴을 C방이 향함과 함께 좌권을 우권위에 가볍게 놓으면서 좌족을 바른 안무선에 당겨 올린 다음 이어 좌족을 크게 반원을 그리면서

C방에 내려디며 우후굴로 서는 동시에 좌이권으로 C방 중단을 내려친다. (제138도)

※ 1) 좌권은 우권에 당길 때부터 내려 칠 때까지 동작을 멈춰서는 안 된다.

2) 사진은 동작중

제27동작

상반신은 그대로 몸을 낮춘채 우족을 좌족앞에 교차시킨다.

제28동작

우족은 그대로 좌족으로 좌권앞을 차 올리는 동시에 좌권을 바른 어깨앞으로 당긴다.

※ 상대의 손을 차 올리면서 잡힌 손을 당겨 뽑는다.

제29동작

좌족을 C방에 내려 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 C방중단을 친다.

※ 고정서기에 좌권으로 중단을 찌를 수도 있다.

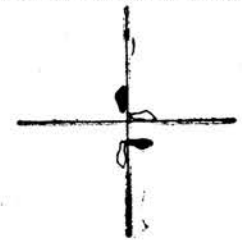
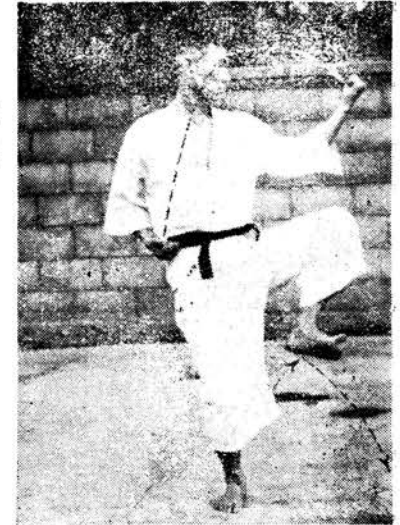
제30동작

두발은 그자리에 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 우권으로 반대로 찌른다.

제31동작

하반신은 그대로 왼손목으로 상단을 추켜 막는다.

(제 38 도)



※ 28부터 31동작은 계속해서 민속히 한다.

제32동작

좌족을 축으로 몸을 우로 돌려 D방을 향하면서 제26동작과 반대동작을 취한다.

제33동작

(제27동작과 반대)

제34동작

(제28동작과 반대)

제35동작

(제29동작과 반대)

제36동작

(제30동작과 반대)

제37동작

(제31동작과 반대)

※ 34부터 37동작은 계속해서 민속히 한다.

제38동작

(제26동작과 동일함)

제39동작

좌족을 축으로 원주먹을 펴는 동시에 우족을 앞으로 크게 돌려 왼손바닥을 찰다.

제40동작

좌족은 그대로 우족을 제자리에 물려디터 좌전굴로 서는 동시

(제 139 도)



에 우권으로 C방중단을 반대로 찌른다.

※ 1) 상체를 좌로 틀면서 좌권이 있던 자리를 찌른다.

2) 39. 40동작은 민속히 한다.

제41동작

좌족을 우측에 당겨 뒷발로 서는 동시에 두 손바닥을 모아 하단을 막는다. (제139도)

“그만”

좌족을 당겨 준비자세로 돌아온다.

第二十二節 岩鶴型

현무선~“|”

전동작~41

소요시간~약1분

준비자세

태극一형과 동일 함.

제1동작

우족을 D방에 1보 물려디터 고정으로 서는 동시에 두손을 교차시켜 C방상단을 막는다 (제14도)

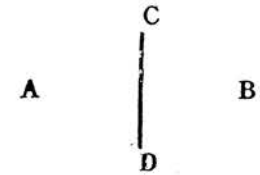
※ 1) 교차시킬 때 두손은 췌다.

2) 사진은 발의 간격이 좁아져 있다.

제2동작

좌족은 그대로 왼손을 돌려 “十”자로 놓으면서 낮춰서놓 동시에 좌권으로 중단을 찌른다. (제141도)

※ 이때 고정서기로 찌를 수도 있다.



(제 140 도)



(제 141 도)



제3동작

좌전굴로 서는 동시에 우권으로 C방을 향하여 반대로 찌른다.

※ 고정서기로 찌를 수도 있다.

제4동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌려 C방에 1보 물러디며 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 하단을 막는다.

※ 후방에서 홍문을 차 오는 상대의 발을 막는 동작이다.

제5동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 D방에 1보 물러 디디면서 제 1동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 교차시킨 두손은 이마앞에 추켜 올리고 그 밑으로 상대방을 주시한다.

제6동작

하반신은 그대로 교차시킨 두손을 그대로 쥐어가면서 가슴앞에 내리운다.

제7동작

우족과 좌족으로 연속 C방을 차 올린 다음 좌전굴로 서는 동시에 두손목을 교차시켜 하단을 막는다.

※ 교차시킨 두주먹은 원무를 약7촌 위에 놓는다.

제8동작

우족을 축으로 좌족을 우로 돌려 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 제7동작과 동일한 동작을 취한다.

제9동작

좌족을 축으로 몸을 우로 돌려 C방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 바른손목으로 하단을 막으면서 좌권을 명치 앞에 올린다 (제142도)

※ 1) 올린 좌권은 수평을 이루며 손등은 아래로 향한다.

2) 하단을 막은 바른손목은 우족과 수직을 이룬다.

제10동작

좌족을 1보 C방에 내어디며 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 하단을 막으면서 우수도를 명치앞에 올린다.

※ 하단을 막을 때 왼손은 바른 어깨위로 올려다 막는다.

제11동작

우족을 1보 내어디며 우전굴로 서는 동시에 좌우수도로 전방상단을 헤쳐 막는다. (제143도)

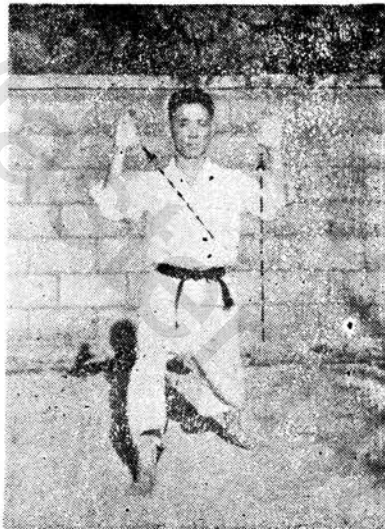
제12동작

두발은 그자리에 A방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌우역수도

(제 142 도)



(제 143 도)



로 중단을 해쳐 막는다. (제144도)

제13동작

좌족을 당겨 나란히 서는 동시에 두주먹을 서서히 좌우측에 내리면서 D방을 본다.

※ 이때 두발을 그자리에 둔채 몸을 세울 수도 있다.

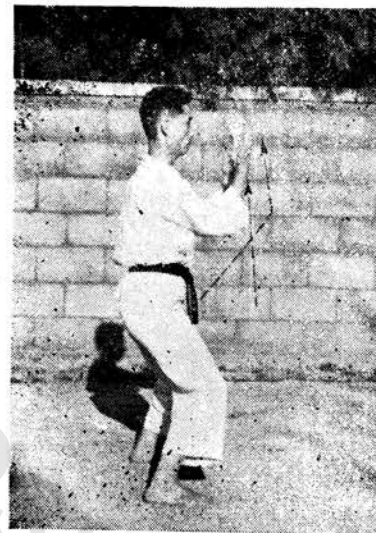
제14동작

우족은 그대로 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 바른 안손목으로 우상단을 막으면서 왼손목으로 좌하단을 막는다.

제15동작

우족을 D방에 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 제14동작과 발대동작을 취한다.

(제 144 도)



(제 145 도)



제16동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 제14동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 14, 15, 16동작은 공히 얼굴은 B방을 향한다.

제17동작

그자리에서 바른무릎을 땅에 대이는 동시에 두주먹을 교차시켜 하단을 내리 막는다. (제145도)

※ 이때 교차시킨 주먹은 남심 앞에 온다.

제18동작

좌족은 그대로 우족을 내어디더 D방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌우 바깥손목으로 중단을 해쳐막는다.

제19동작

무릎을 펴면서 두주먹을 좌우측에 서서히 내리운다.

제20동작

두 주먹을 허리에 대이면서 두 팔굽을 좌우측에 벌린다.

※ 손등은 앞으로 향한다.

제21동작

두 발은 그자리에 몸을 좌로 돌려 좌전굴로 서는 동시에 D방을 보면서 바른팔굽으로 D방을 친다.

제22동작

몸을 우로 돌리면서 제21동작과 반대동작을 취한다.

※ 21, 22동작은 공히 허리에서 주먹을 떼지 않는다.

제23동작

우족을 축으로 우로 몸을 돌아 B방을 향하여 우교차로 서는 동시에 좌우 바깥손목으로 중단을 해쳐 막는다.

※ 좌족은 바른 발뒷꿈치에 당긴다.

제24동작

그자리에서 왼발을 바른 안무릎에 올려 외발로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 D방상단을 막으면서 왼손목으로 C방하단을 막는다. (제146도)

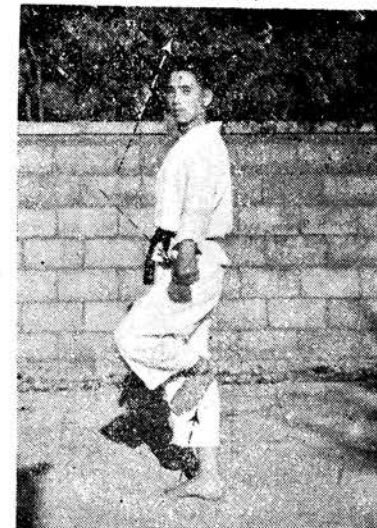
※ 1) 얼굴은 C방을 향하며 바른팔굽은 어깨와 수평을 이룬다.

2) 이때 바른무릎을 편다.

제25동작

그자리에서 바른무릎을 약간 구부리면서 우권을 바른허리에 당기는 동시에 좌권을 우권위에 가볍게 놓는다.

(제 146 도)



※ 얼굴은 C방

제26동작

평안四형의 제6동작과 동일한 동작을 취한다.

제27동작

좌족을 C방에 내려디던 다음 이어 우족을 C방에 1보 내려디며 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제28동작

우족을 왼 안무릎에 올려 외발로 서는 동시에 몸은 A방을 향하면서 제24동작과 반대동작을 취한다

※ 얼굴은 C방

제29동작

(제25동작과 반대)

제30동작

(제26동작과 반대)

제31동작

우족을 C방에 내려디며 기마로 서는 동시에 우권을 바른허리에 당기면서 좌권으로 C방을 찌른다.

※ 찌른 왼주먹은 가슴과 평행을 이룬다.

제32동작

D방을 향하여 우 외발로 서는 동시에 제24동작과 동일한 동작을 취한다.

※ 얼굴은 D방

제33동작

(제25동작과 동일함)

제34동작

(제26동작과 동일함)

제35동작

좌족을 D방에 내려디디면서 제31동작과 반대동작을 취한다.

제36동작

하반신은 그대로 얼굴을 C방에 돌리면서 우수도로 C방중단을 막는다.

제37동작

하반신은 그대로 왼팔굽을 세워 C방을 향하여 바른 손바닥을 친다.

제38동작

하반신은 그대로 왼손을 왼허리에 당기는 동시에 우권을 왼손 바닥에 대인다.

제39동작

좌족을 바른 안부릎에 올려 외발로 서는 동시에 두손을 머리 위에 올리면서 우로 한바퀴 돌아 멈추는 순간 두주먹을 바른허리에 당긴다.

※ 1) 머리위에 올렸을 때 왼 손바닥을 위에 놓는다.

2) 얼굴은 D방.

제40동작

D방을 향해 제2 동작과 동일 함.

제41동작

D방을 향해 제26동작과 동일 함.

“그만”

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 준비자세로 돌아온다.

第二十三節 慈恩型

연무선~“工”

전동 작~5)

소요시간~약1분

준비자세~“十手”형과 동일 함

제1동작

좌족을 1보 D방에 물러디디 우 전굴로 서는 동시에 바른 안손목으로 전방 중단을 막고 왼 바깥손목으로 전방하단을 막는다.

(제147도)

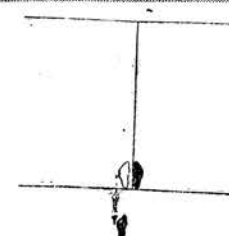
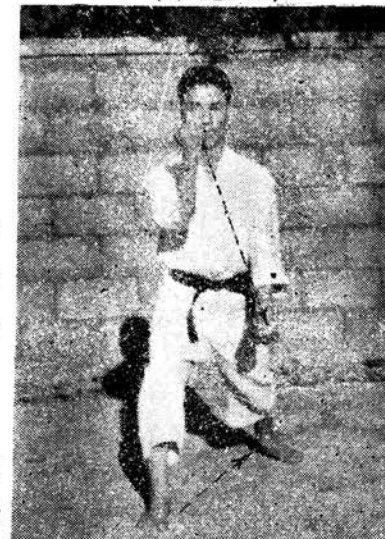
※ 좌권은 바른 어깨앞으로 부터, 우권은 왼 팔굽앞으로 부터 서로 상하로 당기는 기분으로 막는다.

제2동작

좌족을 AC방에 내어디디 좌전 굴로 서는 동시에 평안四형의 제15동작과 동일하게 좌우바깥손목으로 중단을 해쳐 막는다.

※ 이 해치막기의 손의 모양은 주먹, 수도, 혹은 손등 등으로도 막을 수

(제 147 도)



있으며 두 손의 넓이는 어깨넓이로 벌린다.

제3동작

우측으로 AC방을 향하여 양권사이를 차 찌른다.

제4동작

우측을 AC방에 내려디디는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제5동작

하반신은 그대로 좌권으로 중단을 반대로 찌른다.

제6동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 찌른다.

※ 5,6동작은 계속해서 찌른다.

제7동작

좌측을 축으로 우측을 BC방에 옮겨디디 우전굴로 서는 동시에 두손목으로 해쳐 막는다 (제2동작과 동일한 요령)

제8동작

좌측으로 두주먹의 사이를 차 찌른다. (제3동작과 반대 요령)

제9동작

좌측을 BC방에 내려디디 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

제10동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 반대로 찌른다.

제11동작

하반신은 그대로 좌권으로 중단을 찌른다.

제12동작

우측을 축으로 좌측을 C방에 옮겨디디 좌전굴로 서는 동시에

왼 바깥손목으로 상단을 추켜 막는다.

제13동작

하반신은 그대로 우권으로 중단을 반대로 찌른다.

제14동작

좌측은 그대로 우전굴로 서는 동시에 바른 바깥손목으로 상단을 추켜 막는다.

제15동작

하반신은 그대로 좌권으로 중단을 반대로 찌른다.

제16동작

좌측을 C방에 1보 내어디디 좌전굴로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 상단을 추켜 막는다.

제17동작

우측을 C방에 1보 내어디디 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제18동작

우측을 축으로 좌측을 좌로 돌려 F방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 바른 안손목으로 E방상단을 막으면서 왼 바깥손목으로 F방하단을 막는다.

제19동작

두발이동으로 F방을 향하여 기마로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

※ 중단을 찌른 우권은 가슴과 평행이 되며 수평을 이룬다.

제20동작

두발은 그대로 E방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 제13동작과 반대동작을 취한다.

제21동작

E방을 향하면서 제19동작과 반대동작을 취한다.

제22동작

좌족을 D방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제23동작

우족을 D방에 1보 내어디더 좌후굴로 서는 동시에 바른팔꿈으로 D방중단을 올려 막는다.

제24동작

좌족을 D방에 1보 내어디디면서 제23동작과 반대동작을 취한다.

제25동작

우족을 D방에 1보 내어디디면서 제23동작과 '동일한' 동작을 취한다.

※ 23, 24, 25동작은 기마로 서면서 수도로 치는 수도 있다.

제26동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 제18동작과 동일한 동작을 취한다.

제27동작

우족을 좌쪽에 남겨 모아서는 동시에 왼 안손목으로 A방상단을 막고 그 팔꿈치에 우권을 가볍게 대인다. (제148도)

※ 1) 막았을 때 왼 팔은 수직을 이룬다.

2) 얼굴은 A방, 몸은 C방.

제28동작

우족을 B방에 1보 내어디더 좌후굴로 서면서 제26동작과 반대동작을 취한다.

제29동작

(제27동작과 반대)

제30동작

하반신은 그대로 얼굴을 C방에 향하면서 두손을 서서히 좌우측에 내린다.

제31동작

우족을 C방에 1보 뛰어 디더 우고차로 서는 동시에 두손목을 교차시켜 하단을 막는다. (제149도)

※ 교차시 왼발이 뒤로 온다.

제32동작

좌족을 D방에 1보 물러디더 우전굴로 서는 동시에 좌우측을 헤쳐 막는다. (제150도)

제33동작

좌족을 C방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 두 안손목으로 헤쳐 막는다.

제34동작

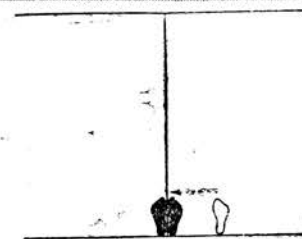
우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 두손목을 교차시켜 상단을 막는다.

제35동작

하반신은 그대로 우이권으로 상단을 치는 동시에 왼손등을 바른 팔꿈치에 가볍게 대인다.

제36동작

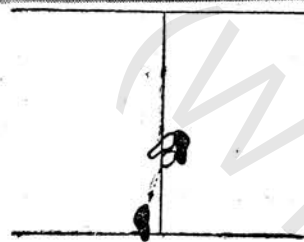
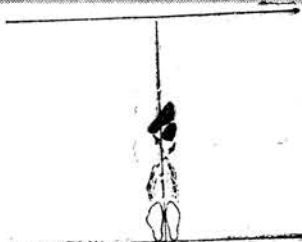
(제 148 도)



(제 149 도)



(제 150 도)



하반신은 그대로 왼손목으로 중단을 눌러 막는 동시에 바른손목으로 상단을 막는다.

제37동작

하반신은 그대로 우이권으로 C방상단을 치는 동시에 왼손등을 바른팔꿈 밑에 가볍게 내린다.

※ 35, 36, 37동작은 연속한다.

제38동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 F방을 향하여 좌전굴로 서는

동시에 왼 안손목으로 중단을 막는다.

제39동작

우족을 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

제40동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 E방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 바른 안손목으로 중단을 막는다.

제41동작

(제39동작과 반대)

제42동작

우족을 축으로 좌족을 D방에 1보 옮겨디더 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 하단을 막는다.

제43동작

좌측에 체중을 옮기면서 우족과 우권을 높이 올린다. (제151도)

제44동작

우족으로 D방을 내려 밟는 동시에 바른 바깥손목으로 상단을 눌러 막는다.

제45동작

우측에 체중을 옮기면서 제43동작과 반대동작을 취한다.

제46동작

좌족을 D방에 내려 밟으며 제44동작과 반대동작을 취한다.

제47동작

(제33동작과 동일함)

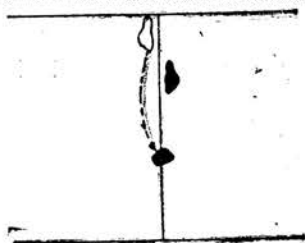
제48동작

(제34동작과 동일함)

(제 151 도)



(제 152 도)



제49동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 두발이동으로 우후굴로 서는 동시에 좌권으로 A방중단을 찌르고 우권을 가슴앞에 대비한다.
(제152도)

※ 기마로 설 수도 있다.

※ 이때 바른 팔굽으로 B방을 찌르는 기분으로 수평으로 당긴다.

제50동작

B방을 향하여 두발이동으로 기마로 서는 동시에 제49동작과

반대동작을 취한다.

※ 측면으로 부터 찢러오는 상대방의 손을 끄집어 당기면서 상대의 겨드랑이를 찌르는 것이다.

“그만”

우족을 당겨 준비자세로 돌아온다.

第二十四節 雲南型

연무선~“十”

전동작~42

소요시간~약 1분

준비자세~“十手”형의 준비자세

와 동일함

제1동작

우족을 1보 B방에 옮겨디더 기마로 서는 동시에 왼 손목으로 C방하단을 막으면서 바른 손목으로 B방상단을 막는다.

제2동작

하반신은 그대로 제1동작과 반대동작을 취한다.

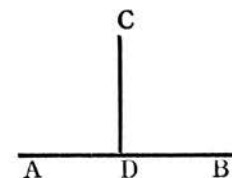
제3동작

우족을 좌측에 당겨 모아서는 동시에 우권을 바른 허리에 당기면서 좌권을 바른 가슴앞에 수평으로 대비한다.

제4동작

좌족을 AC방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 두 주먹으로 상단을 찌른다.

※ 두 손등은 밖으로 향한다.



제5동작

우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우이권으로 C방상단을 치며 왼 등손목을 바른 팔굽밀에 가볍게 대인다.

제6동작

하반신은 그대로 왼 손목으로 AC방하단을 막는 동시에 우이권으로 D방상단을 친 다음 이어 제5동작으로 돌아간다.

제7동작

좌족을 C방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼 손목으로 상단을 추켜 막는다.

제8동작

우족을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 우권으로 C방상단을 찌른다.

제9동작

좌족을 축으로 우족을 좌로 돌면서 우두발이동으로 D방에 1보 물러디더 고정으로 서는 동시에 왼 바깥손목으로 C방중단을 막으면서 우권을 왼 가슴앞에 대비한다.

제10동작

상반신은 그대로 우족으로 C방하단을 차 찌른다.

제11동작

우족을 C방에 내려디디면서 두발이동으로 1보 내어디더 낮춰 서는 동시에 우권으로 C방중단을 찌른다.

제12동작

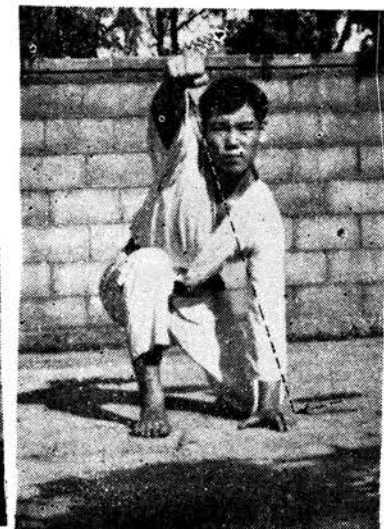
왼무릎을 땅에 대입과 함께 두 손으로 좌측을 짚으면서 몸을 좌로 굽히는 동시에 우족으로 C방하단을 돌려찬다. (제153도)

제13동작

(제 153 도)



(제 154 도)



바른 무릎을 세우는 동시에 왼손을 C방에 옮겨 짚으면서 우권으로 C방중단을 찌른다. (제154도)

※ 상대방의 발등을 짚으면서 복부를 공격하는 동작이다.

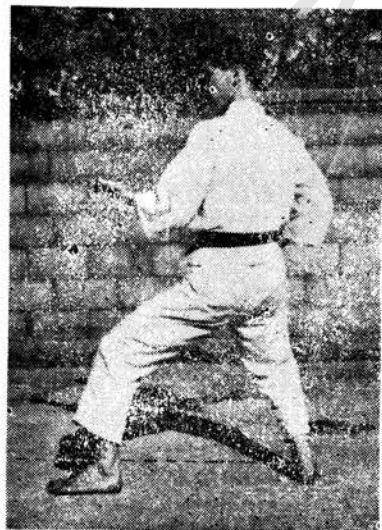
제14동작

좌두발이동으로 C방에 1보 내어디더 낮춰서는 동시에 왼 팔굽으로 C방중단을 찌른다.

제15동작

좌족을 D방에 1보 물러디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로

(제 155 도)



C방중단을 친다.

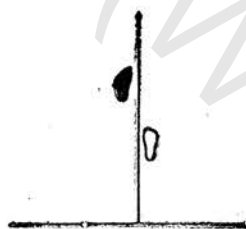
제16동작

우측을 1보 D방에 물러디더 우후굴로 서는 동시에 원 장권으로 C방하단을 들어막는다. (제155도)

제17동작

좌측을 D방에 1보 물러디더 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 C방중단을 친다.

(제 156 도)



제18동작

좌측을 1보 C방에 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 두주먹을 교차시켜 C방하단을 막는다.

제19동작

두손목을 교차시킨채 손을 펴서 상대방의 다리를 붙잡아 당기는 기분으로 울티면서 바른무릎으로 C방하단을 차 찌른다.

(제156도)

제20동작

우두발이동으로 1보 물러디더 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 중단을 친다.

제21동작

우두발이동으로 C방에 1보 내어디더 낮춰서는 동시에 바른팔 굽으로 C방중단을 찌른다.

※ 우이권은 밀으로 향한다.

제22동작

좌측을 바른 무릎앞에 당겨 외발로 서는 동시에 두주먹을 바른 허리에 당긴다.

제23동작

(평안四형의 제6동작과 동일 함)

제24동작

좌측을 AC방에 내려디더 우후굴로 서는 동시에 좌우수도를 모아 AC방하단을 막는다.

제25동작

우측을 C방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 바른 바깥 손목으로 C방상단을 막은 다음 이어 우이권으로 상단을 친다.

제26동작

우두발이동으로 D방에 1보 물러디더 낮춰서는 동시에 좌평관수로 C방상단을 찌른다.

제27동작

좌족은 그대로 바른손으로 왼 등손목을 잡으면서 우족으로 하단을 차 찌른다.

제28동작

우족을 C방에 내려디디면서 몸을 좌로 돌려 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 두주먹을 원허리에 당긴다.

제29동작

우족을 D방에 1보 내어디더 B방을 향하면서 기마로 서는 동시에 산막기동작을 취한다.

※ 얼굴은 . 방

제30동작

좌족을 D방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 상단을 추켜 막는다.

제31동작

우두발이동으로 C방에 1보 물러디더 우후굴로 서는 동시에 두주먹을 교차시켜 D방하단을 막는다.

제32동작

우족을 D방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 상단을 추켜 막는다.

제33동작

(제30동작과 동일 함)

제34동작

(제32동작과 동일 함)

※ 32, 33, 34동작은 연속한다.

제35동작

우족을 축으로 좌족도로 D방중단을 차 찌른다.

제36동작

좌족을 D방에 내려디더 좌전굴로 서는 동시에 우권으로 D방중단을 반대로 찌른다.

제37동작

하반신은 그대로 좌권으로 C방중단을 찌른 다음 이어 좌권을 원허리에 당기면서 우권으로 C방중단을 찌른다.

제38동작

우두발이동으로 1보 D방에 물러디더 C방을 향하면서 낮춰서는 동시에 바른팔굽으로 D방중단을 찌른다.

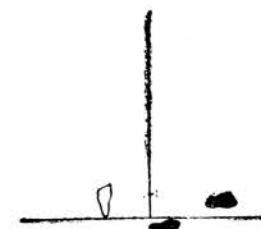
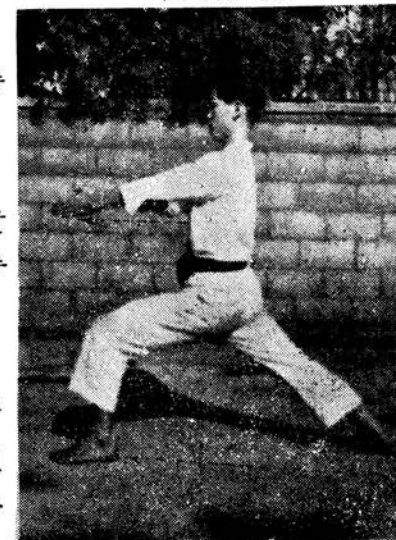
제39동작

우족을 축으로 좌족을 좌로 돌려 A방을 향하여 고정으로 서는 동시에 원장권으로 하단을 들어 막으면서 바른장권으로 A방 상단을 쳐 민다.

제40동작

우족을 A방에 1보 내어디더 우전굴로 서는 동시에 바른 바깥손

(제 157 도)



목으로 하단을 막으면서 왼 안손목으로 중단을 막는다.

제41동작

좌족을 축으로 우족을 우로 돌려 B방을 향하면서 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 중단을 막는다.

제42동작

좌족을 B방에 1보 내어디더 좌전굴로 서는 동시에 왼 종관수로 B방중단을 찌른다. (제157도)

※ 왼 종관수로 찌르는 동작은 전 형을 통해서 치음이다.

“그만”

좌족을 당겨 준비자세로 돌아온다.

第 五 篇

對 鍊

第一章 意 義

대련은 형과 불가분의 관계가 있는 것으로서 형에서 습득한 호흡법, 전신법(轉身法) 및 태권도의 궁극의 목적인 공방의 기를 실제상황에 맞도록 구성하여 상대방에게 실시하므로써 실전시에 활용할 수 있게끔 체득시키는 것이다.

대련은 문자 그대로 단련한다는 의미도 있겠지만 어떤 점을보아서 형식상의 시합이라고도 할 수 있다.

필자의 경험으로 볼 때 대련은 태권의三要素 중에서 그중 어려운 과정인 것 같다. 그것은 대련의 완전한 묘기는 정확한 기본동작과 능숙한 형 그리고 상당한 단련과 오랜 체험에서 이루어지기 때문이며 또한 민첩하게 움직이는 상대방을 공격하는 한편 상대방으로 부터의 변화무쌍한 공격을 일일이 받아야 하기 때문이다.

더욱이 태권은 일격에 적의 생명을 빼앗을 수 있는 위험한 무술이므로 “레스링”이나 “복싱”처럼 시합으로 승부를 결정할 수 없으며 아슬아슬한 공격의 침단을 상대방의 급소 한치 전방에서 멈춰야 하는 결과 타격받고 쓸어지야 할 이치의 상대방으로 부터 다시 반격을 당하며 이를 재차 막아야 하는 까닭이다.

第二章 價 值

대련은 형이나 격파처럼 혼자서 연습하는 것이 아니라 상대방

과 실제적으로 공방의 기를 연마하는 것이므로 다음과 같은 효과와 결과를 얻을 수 있다.

1. 형의 참다운 의의를 이해할 수 있다.
2. 숙련과 단련의 도를 “테스트” 할 수 있다.
3. 투지와 담력을 양성할 수 있다.
4. 보신술의 동작을 숙달할 수 있다.
5. 실전감을 증진시킬 수 있다.
6. 상대방의 기량과 움직임의 보는 눈을 숙달시킬 수 있다.
7. 형에서 습득하기 어려운 특수한 묘미를 체득할 수 있다.

第三章 修鍊上の注意

1. 막기에 치중하라.

태권에 선수(先手)가 없다는 것은 사도가 공격이 주가 아니며 방어가 주라는 말이다. 그러므로 상대방의 공격을 잘 막으므로써 태권의 목적은 십분 달성되는 것인데 이를 이해치 못하고 공격에만 열중하고 방어를 소홀히 하는 폐단이 종종 있는 것이다.

2. 상대방을 움직이게 하라.

태권은 일격에 상대방을 쓸어뜨릴 수 있으므로 될수 있는대로 상대방을 자주 움직이게하여 그 틈에 발견되는 약점을 공격하면 되는 것이다.

이것은 마치 적과의 싸움에 있어서 적으로 하여금 그가 선정한 지점을 버리게 하고 자기가 선택한 지점에서 싸우도록 하는

전술의 원칙과 같은 것이다.

3. 진퇴를 민첩히 하라.

상대방과 충분한 거리를 유지한다는 것은 자기에게 유리한 조건으로 되는 것이다. 그것은 그 거리 안에서 족기를 사용할 수 있기 때문이다. 그러므로 민첩한 후퇴는 기(機)를 잃지않는 접근공격에 못지않게 중요한 것이다. 그러기에 진퇴는 시기(時機)에 맞아야함은 물론 어디까지나 태권 본연의 자세를 잃지 말아야 한다.

4. 변화있는 자세를 취하라.

대련에 있어서 공방 공히 자기의 움직임을 감추고 상대방의 의표(意表)에 나서는 기상천외의 묘기를 발휘함이 중요한것인데 대련간에 자칫하면 고정된 자세를 일관 유지함으로써 상대방에게 기를 보여 공격의 기회를 주는 수가 많다. 더욱이 태권은 기합술이나 채력술(採力術)처럼 힘과 정신을 집중하는데 일정한 시간을 요하는 것이 아니다. 언제 어디서이고 단련된 기술과 힘으로서 불의의 사태에 즉각적으로 대비할 수 있는 무도인 만큼 공방을 통하여 처음부터 어떤 일정한 방식이나 시종 무리한 힘을 가한 대비자세를 취할 필요는 없다.

5. 수. 족을 분간하여 사용하라.

상대방으로 부터의 주먹공격은 손목이나 수도로 막는것이 당연한 일이지만 발로 행하는 공격을 발로 방어한다는 것은 어려운 일이다. 따라서 발의 공격은 특수한 경우를 제외하고는 수도나 손목으로 막아야 할 것이다.

그리고 손으로 공격할 수 있는 가까운 곳을 발을 사용한다던

가 발로서만 공격할 수 있는 떨어진 곳을 손을 사용함은 무모한 일이다. 그것은 마치 소총사격 거리에 있는 목표물을 대포로 공격할 필요가 없고 대포를 쏘아야 할 곳을 소총으로 쏘아서는 안 되는 것과 같은 이치인 것이다.

이를 분간하지 못하므로써 가끔 가까운 거리에서 발과 발이 부딪치는 일이 있는것이다.

6. 방향대로 공방하라.

태권은 자기의 위치를 변경하지 않고서도 사주의 적을 능히 공격할 수 있는 특색이 있다. 즉 다른 무술처럼 측방이나 후방에 있는 상대방을 공격하기 위하여 자기의 몸을 구태어 돌리지 않더라도 그자리에서 용이하게 공격할 수 있는 것이다.

예를 들면 우측에 있는 상대방을 공격함에 자기의 몸을 우로 돌릴 필요없이 그대로 수도, 팔꿈치, 손, 또는 옆차기를 이용하면 될것ियो, 후방에 있는 상대방에게는 손등이나 팔굽, 정권, 혹은 족도로서 무난히 공격할 수 있는 것이다.

7. 공방의 기(機)를 포착하라

자고로 어떠한 전쟁이나 개인간의 싸움에 있어서 공격하는 편이 있으면 이를 방어하는 편이 있고 방어하는 편이 있으면 이를 공격하는 편이 있는것이다.

대련도 역시 이와 마찬가지로이다. 한편이 공격하면 한편은 막아야 하고 한편이 막으면 한편은 공격해야 하는것이다.

그러기 위하여 대련시에는 항상 상대방의 눈과 움직임을 주시하여 공방의 기로 포착하여야 한다.

그리하여 상대가 공격할려 할때에는 공격대신 방어태세를 취

할 것이며 상대가 방어할려 할때에는 방어보다 공격을 가해야 하는 것이다.

第四章 種 類

대련을 대별하여 약속대련, 자유대련 및 응용대련의 세종류로 나눌 수 있다.

약속대련에는 단식과 복식이 있으며 복식은 다시二本대련,三本대련 등등으로 나눌 수 있다.

응용대련은 一本자유대련, 남법대련, 좌대련 등등으로 변화한다.



第一節 約束對鍊

상호간 약속하에 공격 방어하는 것인데 그 수련방법은 기본되는 “대련형”에 의한 것과 또 하나는 각자가 형에서 발취한 자기

에 의한 것등 두가지가 있다.

第 1 項 三本대련

이는 초보자가 실시하는 대련이다. 그요령은 甲, 乙이 서로 마주서서 약속하에 공방하는것인데 甲이 연속 세번 찔러나가면 乙은 연속 두번 막고 세번째에는 막는 동시에 공격을 가하는 것이다. 또하나의 방법은 甲이 그자리에서 두번 막고 세번째에는 막는 동시에 공격을 가한다.

第 2 項 一本대련

상당히 수련된 자들간에 행하는 대련인데 각각 약속하에 1 회씩 공방한다. 이는 일격(1회)에 결정을 짓는 대련임으로 가장 진가있는 대련이다.

第二節 自由對鍊

상호간에 약속없이 문자 그대로 자유로히 공방하는 대련이므로 실감은 나지만 위험의 도가 많다. 따라서 약속대련에 능숙한 자들간에 실시된다.

第三節 應用對鍊

약속대련과 자유대련을 혼용한 것인데 주로 유단자간에 실시된다.

第 1 項 一本자유대련

일본대련에 연이어 약속없이 계속하는 대련을 말함인데 그의 묘미는 전격적이면서도 절도 있고 순간적이거나 연달은 공방에 있는 것이다

이 대련은 한 동작이 끝나면 자유대련과 달라 다시 일본대련으로 돌아와야 한다.

第 2 項 남법대련

甲이 공격하면 乙은 이를 막으면서 甲을 넘어뜨리고 甲은 넘어가면서 다시 乙에 공격을 가하는 대련이다.

第 3 項 보신법대련

자기보다 힘센자에게 돌연히 붙잡혔을때 자기의 능숙한 기와 함께 상대방의 힘을 역이용하여 상대방을 물리치는 대련이다.

第 4 項 충검대련

충검을 쥔 상대방을 맨손으로 물리치는 대련인데 이는 상당히 수련된자간에 실시된다.

第 5 項 좌대련

이는 상호가 앉은 상태에서 실시하는 대련인데 통상 무릎을 꿇고 실시한다. 이밖에 의자에서나 혹은 편히 앉아 서도 실시할 수 있다.

第 6 項 단도대련

단도로 공격하여오는 상대방을 맨손으로 방어하는 대련인데 이는 상당한 기술과 속도를 필요로한다.

第五章 對鍊型

이는 고정된 형이 아니며 수련자를 위한 하나의 표준에 불과

함으로 반드시 이 양식을 취하라는 것은 아니다. 다만 수련상 참고로 할것이다.

약속대련의 공통된 대비자세는 다음과 같다.

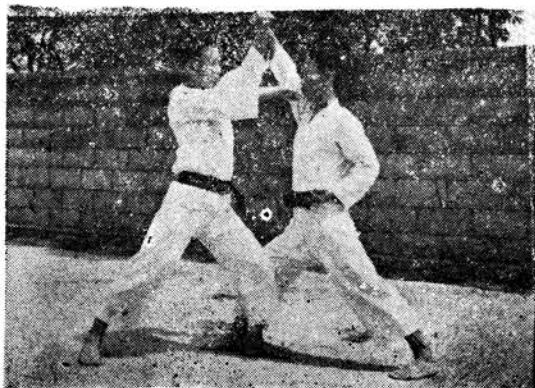
1. 甲, 乙은 약 1尺의 간격을 두고 준비자세를 취한다.
2. 서로 경례를 한 다음 준비자세로 돌아온다.
3. 甲은 우측을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 기합과 함께 우권을 비튼허키며, 향기면서 왼손목으로 한단을 막고 시선은 상대방의 눈을 향한다.
4. 乙은 기합과 함께 준비자세를 취한채로 甲의 눈을 주시하면서 대비한다.

第一節 三本對鍊

第 1 項 상단추켜막기

- 1) 甲은 대비자세에서 우측을 1보 앞으로 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌른다.

(제 1 도)



- 2) 乙은 우측을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲의 우권을 추켜 막는다.

- 3) 甲은 좌측을 1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동

시에 좌권으로 상단을 찌른다.

- 4) 乙은 좌측을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 비튼손목으로 甲의 좌권을 추켜 막는다.
- 5) 甲은 다시 1)과 동일한 요령으로 乙의 상단을 찌른다.
- 6) 乙은 우측을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲의 우권을 추켜 막으면서 우권으로 기합과 함께 甲의 상단을 찌른다. (제1도)

第 2 項 상단막기

상단막기에는 안으로막기와 밖으로 막기의 두가지가 있다.

1. 안으로 막기

- 1) 甲은 대비자세에서 우측을 1보 앞으로 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌른다.

- 2) 乙은 우측을

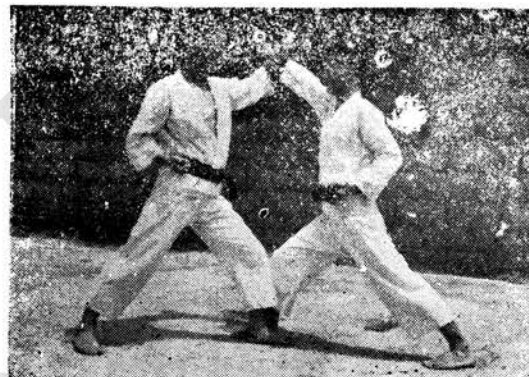
(제 2 도)

1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲의 우권을 안으로부터 밖을 향하여 막는다. (제2도)

- 3) 甲은 좌측을

1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌른다.

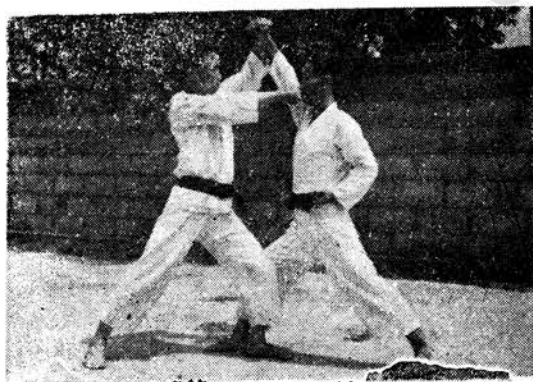
- 4) 乙은 좌측을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 비튼손목으로 甲의 좌권을 막는다.



5) 甲은 우족을 1보 앞으로 내어디디어 우전굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌른다.

6) 乙은 우족을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲의 우권을 막고 우권으로 기합과 함께 甲의 인종을 공격한다. (제 3 도)

(제 3 도)



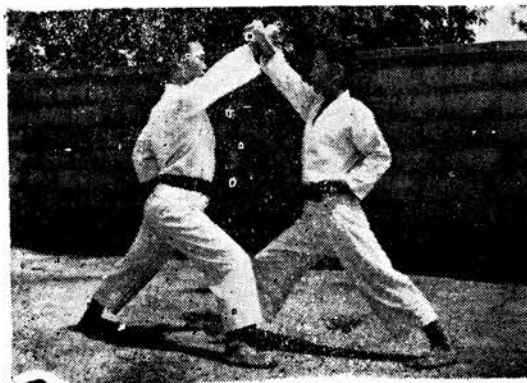
※ 안손목, 바깥손목, 등손목, 수도등으로 막는다. 이외에 백박손목과 장권등이 있으나 이는 막은쪽 측방에 약점을 노출시킬 뿐만 아니라 다른손의 공격을 불리하게 함으로 대체로 사용하지 않는다

밖으로 막기

1) 甲은 대비자세에서 우전굴로 서는 동시에 우권으로 상단을 찌른다.

2) 乙은 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 甲의 우권을 밖으로 막는다. (제 4 도)

(제 4 도)



甲의 우권을 밖으로부터 안으로 막는다. (제 4 도)

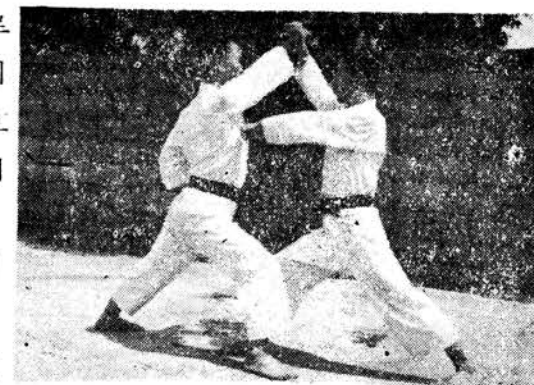
3) 甲은 좌족을 1보 앞으로 내어디디어 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 상단을 찌른다.

4) 乙은 우족을 1보 뒤로 물러디디어 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲의 좌권을 밖으로부터 안으로 막는다.

5) 甲은 1)과 동일한 요령으로 乙의 인종을 찌른다.

6) 乙은 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 우전굴로 서는 동시에 바른손목으로 甲의 우권을 밖으로부터 막으면서 기합과 함께 좌권으로 甲의 협부를 찌른다. (제 5 도)

(제 5 도)



※ 백박손목을 제외하고는 안으로 막기시의 사용부분(장권 포함)을 다 사용한다.

第 3 項 중단막기

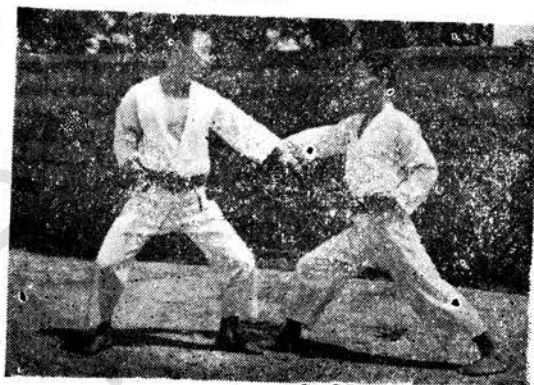
중단막기에는 안으로막기, 밖으로막기 및 올려막기가 있다.

1. 안으로 막기

(제 6 도)

1) 甲은 대비자세에서 우전굴로 서는 동시에 우권으로 중단을 찌른다.

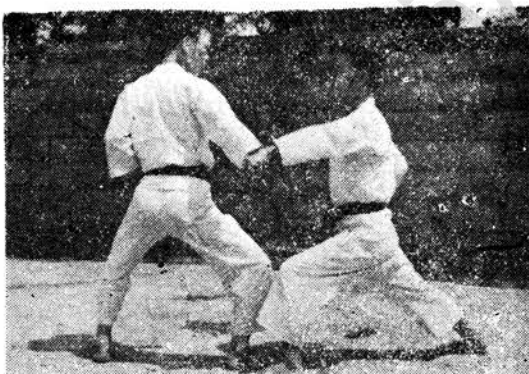
2) 乙은 우족을 1보 뒤로 물러디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 甲



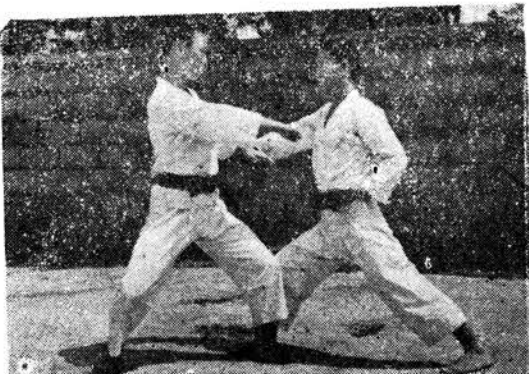
의 바른손목을 막는다. (제 7 도)

3) 甲은 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

(제 7 도)



제 8 도)



서 우전굴로 서는 동시에 우권으로 乙의 중단을 찌른다.

2) 乙은 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 甲의 바른손목을 밖으로 부터 안으로 치막는다.

(제9도)

3) 甲은 좌전굴로 서는 동시에 좌권으로 중단을 찌른다.

4) 乙은 좌족을 1보 뒤로 물러디디어 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 甲의 왼손목을 막는다.

(제7도)

5) 甲은 1)과 동일한 요령으로 乙의 중단을 찌른다.

6) 乙은 2)와 동일한 요령으로 좌수도로 甲의 바른손목을 막는 동시에 기합과 함께 우권으로 甲의 중단을 찌른다. (제3도)

2. 밖으로막기

1) 甲은 대비자세에

4) 乙은 우족을

1보 뒤로 물러디디어 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 甲의 왼손목을 치막는다.

(제10도)

5) 甲은 1)과 동일한 요령으로 乙의 중단을 찌른다.

6) 乙은 2)와 동일한 요령으로 甲의 바른손목을 막으면서 좌권으로 기합과 함께 甲의 헐복을 찌른다.

(제11도)

※ 사용부분은 상단박기시와 동일함.

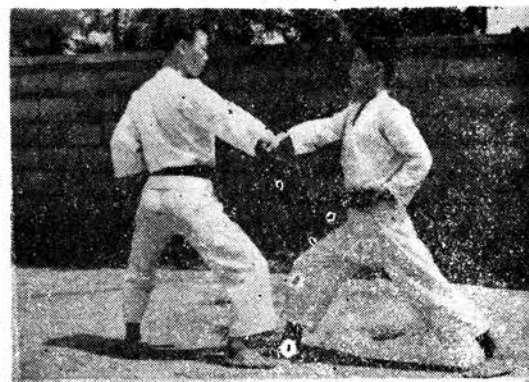
3. 눌러막기

요령은 안으로 막기와 동일하나 막을때에 주로 장권으로서 甲의 손등을 눌러막는것만이 다르다,

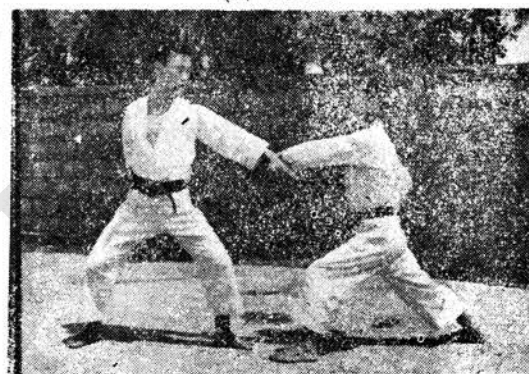
4. 올려막기

요령은 앞으로막기와 동일하나 막을때에 장권 또는 손등으

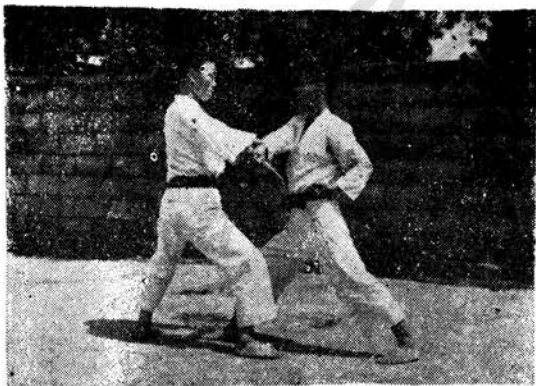
(제 9 도)



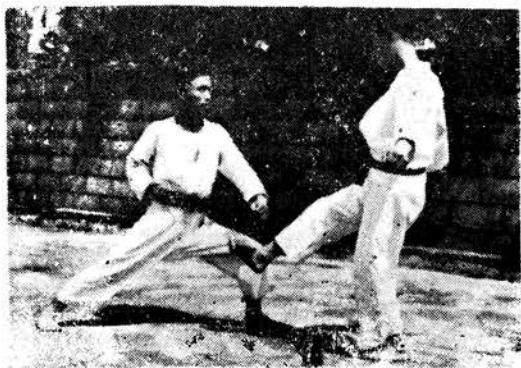
(제 10 도)



(제 11 도)



(제 12 도)



의 우측을 막는다. (제 12 도)

- 3) 甲은 우전굴로 서는 동시에 좌측으로 乙의 하단을 차올린다.
- 4) 乙의 좌측을 1보 뒤로 물러디며 우전굴로 서는 동시에 바깥손목으로 甲의 좌측을 막는다. (제 13 도)
- 5) 甲은 1)과 동일한 요령으로 乙의 하단을 차올린다.
- 6) 乙은 2)와 동일한 요령으로 甲의 우측을 막으면서 기합과

로서 甲의 손목을 올려쳐막는 것만이 다르다.

第 4 項 하단막기

하단막기에는 안으로막기, 밖으로막기, 눌러막기 및 올려막기가 있다.

1. 안으로 막기

1) 甲은 대비자세에서 좌전굴로 서는 동시에 우측 앞발꿈치로 乙의 하단을 차올린다.

2) 乙은 우측을 1보 뒤로 물러디며 좌전굴로 서는 동시에 왼손목으로 甲

함께 우측으로

甲의 하단을 차올린다. (제 14 도)

※ 乙은 바깥손목 또는 수도로 甲의 안발목을 안으로부터 밖으로 쳐막는다.

2. 밖으로 막기

요령은 안으로 막기와 동일하나 다만 막을때 상대방의 바깥손목을 밖으로부터 안으로 쳐막는 것만이 다르다.

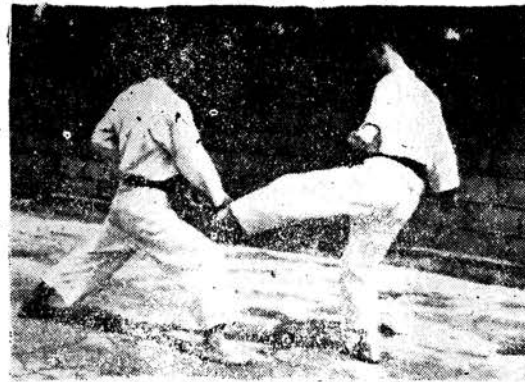
3. 눌러막기

요령은 안으로 막기와 동일하나 다만 막을때 상대방의 발목등을 주로 바깥손목을 눌러막는 것만이 다르다.

4. 올려막기

요령은 안으로막기와 동일하나 다만 막을때에 후굴로 서서 상대방의 발뒷꿈치를 장권으로 쳐올려 막는것만이 다르다.

(제 13 도)



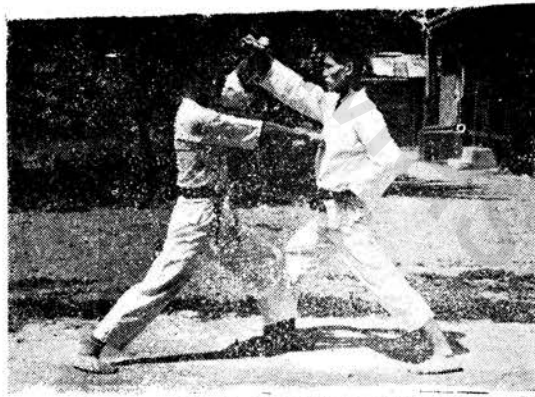
(제 14 도)



第二節 一本對練

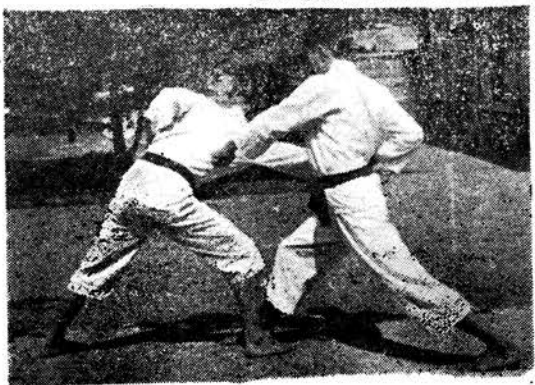
第 1 項 상단막기

(제 15 도)

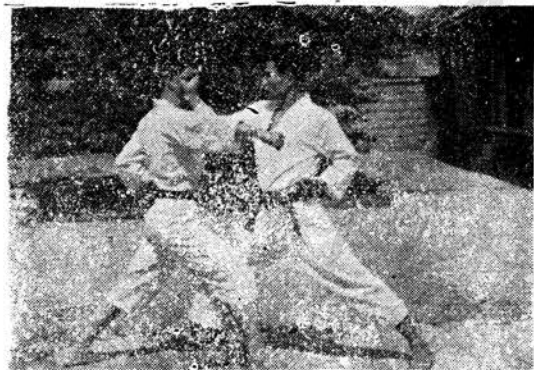


손목으로 甲의
우권을 추켜 막
으면서 우권으
로 중단을 찌른
다. (제15도)

2. 1) 甲은 1과 동
일한 동작.
(제 17 도)



1 1) 甲은 우전굴
로 서는 동시에
우권으로 상단
을 찌른다.
2) 乙은 우족을
1보 뒤로 물러
디더 좌전굴로
서는 동시에 왼
(제 16 도)



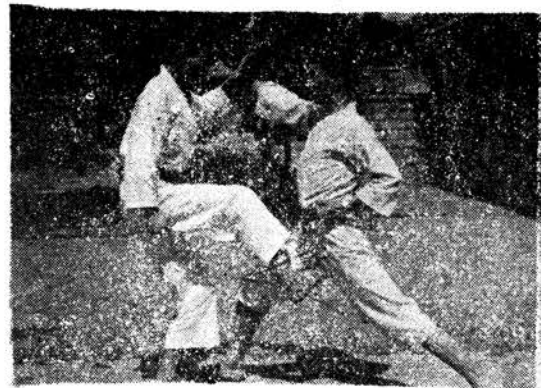
2) 乙은 우족을
1보 내어디더
우전굴로 서는
동시에 바른 바
깁손목으로 甲
의 안손목을 치
면서 그반동을
이용하여 바른

이권으로 甲의 접형팔을 친다. (제16도)

3. 1) 甲은 1과 동일한 동작.

2) 乙은 좌족을

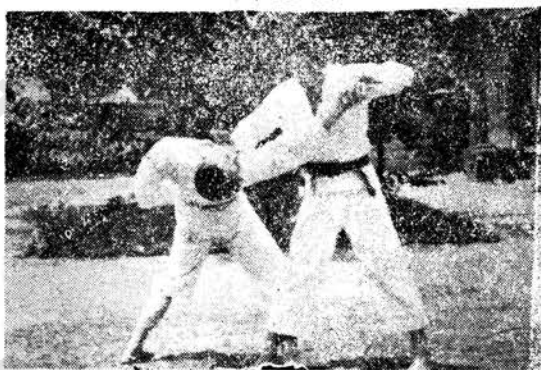
(제 18 도)



1보 뒤로 물러
디더 우전굴로
서는 동시에 바
른 바깥손목으
로 甲의 바른
바깥손목을 막
은 다음 우로
비틀어 잡아 당
기면서 좌권으로 甲의 바른 겨드랑이를 찌른다. (제 18 도)

4. 甲의 우권공격을
乙은 좌수도로 막
는 동시에 우족으
로 甲의 낭심을 차
올린다. (제18도)

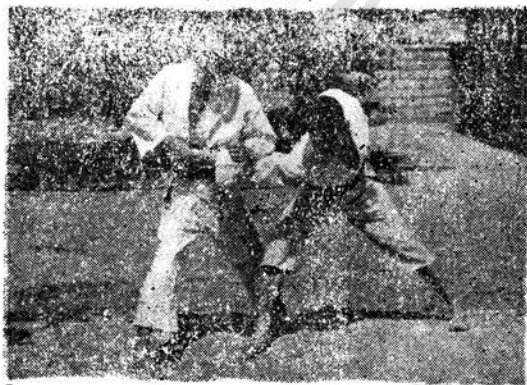
(제 19 도)



5. 甲의 우권공격을
乙은 좌수도로 막
은 다음 그손을 펴
서 甲의 손목을 좌로 비틀어 당기면서 바른장권으로 甲의 턱
을 위로 미는 동시에 바른 발뒷꿈치로 甲의 우족을 걸어 넘어
뜨린다. (제1 도)

6. 甲의 우권공격을 乙은 우수도로 막은 다음 그 손목을 잡아

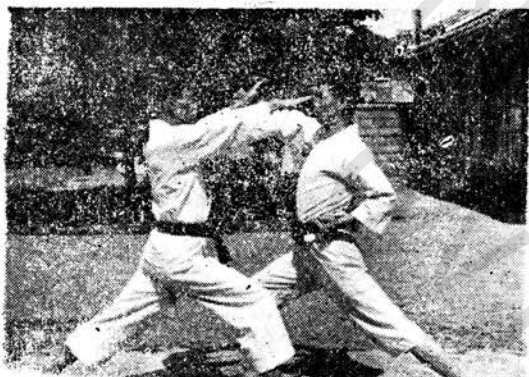
(제 20 도)



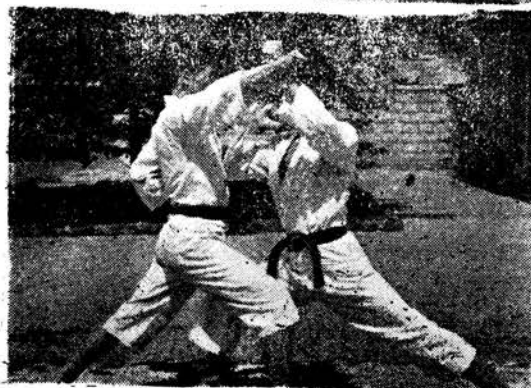
우로 비틀어 당기는 동시에 좌측을 1보 내어디디면서 원유권으로 甲의 바른 팔꿈을 쳐부러뜨리든가 또는 왼 손목으로 내려누른다. (제20도)

(제 21 도)

7. 甲의 우권공격을 乙은 좌수도로 막는 동시에 바른 평관수(平貫手)로써 甲의 안면을 찌른다. (제 1도)

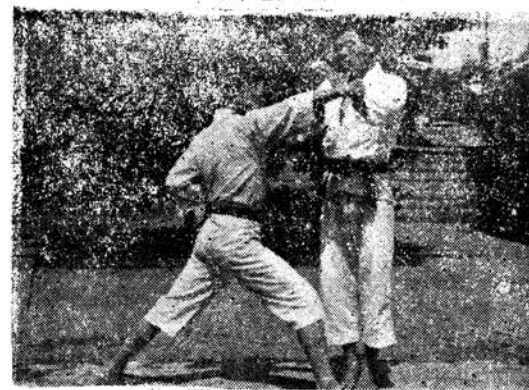


(제 22 도)



3. 甲의 우권공격을 乙은 왼손목으로 막는 동시에 우전굴로 서면서 바른팔꿈으로 甲의 중단을 찌른다. (제22도)

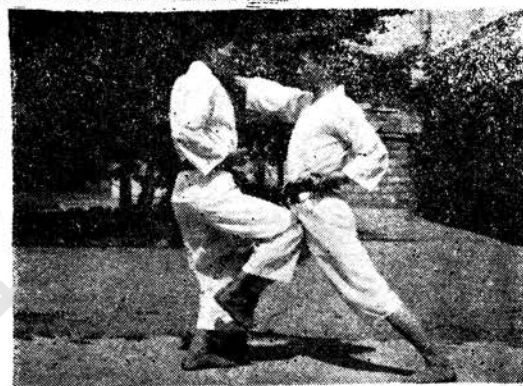
(제 23 도)



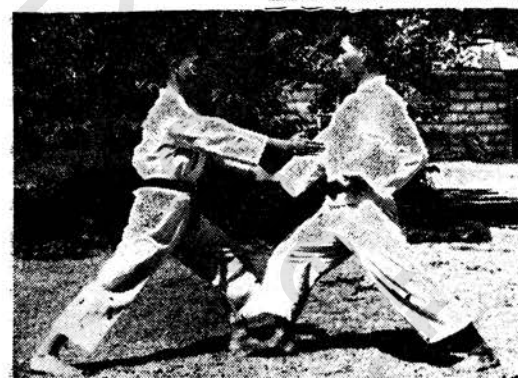
9. 甲의 우권공격을 乙은 좌수도로 막은 다음 우측을 당겨 모아 서면서 우수도로 甲의 목동맥을 친다. (제23도)

(제 24 도)

10 甲의 우권공격을 乙은 왼 바깥손목으로 막는 동시에 바른 무릎으로 甲의 낭심을 차 찌른다. (제24도)



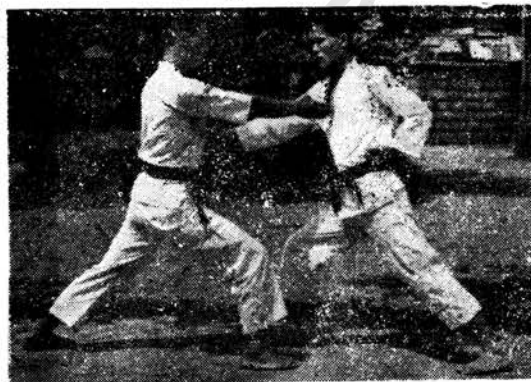
(제 25 도)



第 2 項 중단막기

1. 甲의 우권공격을 乙은 원장권으로 눌러 막는 동시에 바른 종관수로 甲의 중단을 찌른다. (제25도)

(제 26 도)



2. 甲의 우권공격을

乙은 좌수도로 안으로 막은 다음 그 손으로 甲의 손목을 좌로 비틀어 당기면서 바른 종관수로 甲의 흉부를 찌른다. (제26도)

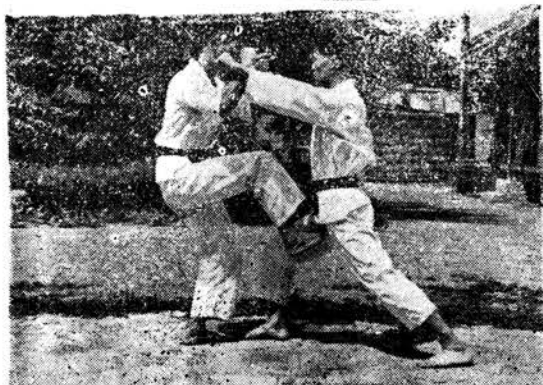
(제 27 도)

3 甲의 우권공격을

乙은 우수도로 밖으로 막은 다음 두 손으로 우로 비틀어 당기면서 좌측도로 甲의 바른 무릎을 차찌른다.

(제27도)

(제 28 도)



1. 甲의 두주먹공격을

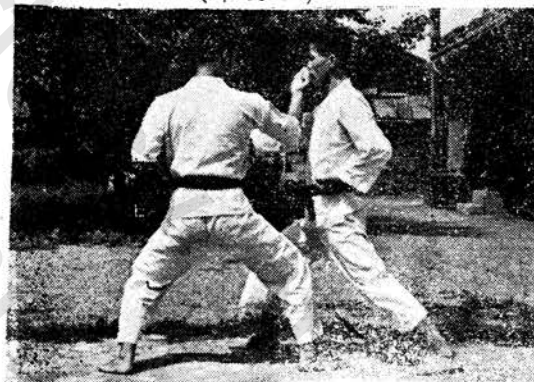
乙은 해쳐막는 동시에 바른 앞발꿈치로 甲의 낭심을 차 찌른다.

(제28도)

5. 甲의 우권공격을

乙은 우수도로 밖으로 막은 다음 그 손으로 甲의 우권을 우로 비틀어 넣기는 동시에 원장권으로 甲의 허리를 내려치면서 우

(제 30 도)



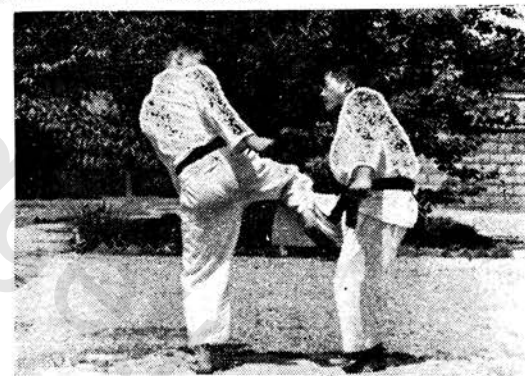
로 甲의 턱을 공격한다. (제30도)

第 3 項 하단막기

1. 甲의 우측공격을

乙은 왼손목으로 눌러 막는 동시에 우측으로 甲의 낭심을 차찌른다,

(제31도)



(제 29 도)



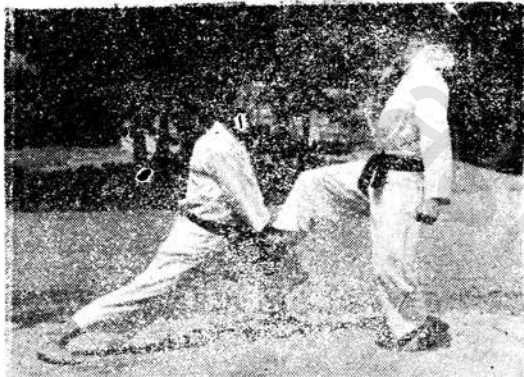
측으로 甲의 우측을 걸어 넘어뜨린다. (제29도)

6. 甲의 우권 공격을

乙은 우수도로 내려치는 동시에 그의 반동을 이용하여 바른 역수도로

(제 31 도)

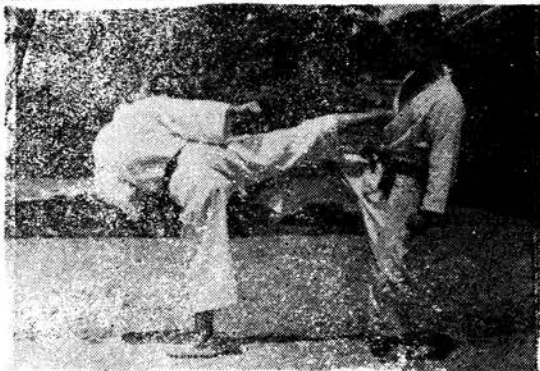
(제 32 도)



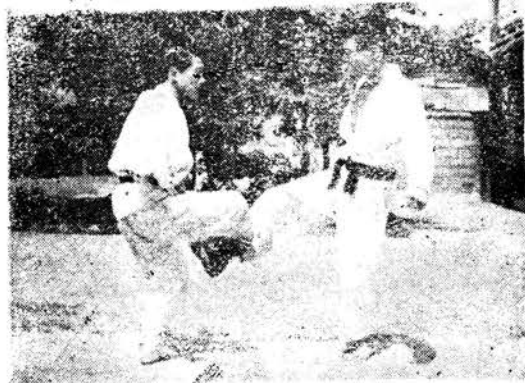
2. 甲의 우측공격을
乙은 두 주먹을 교
차시켜 눌러 막으면
서 바른 팔꿈치로
甲의 중단을 찌른
다. (제32도)

(제 33 도)

3. 甲의 우측공격을
乙은 바른 족도로
서 내려차 막은 다
음 이어 甲의 헐복
을 차 찌른다,
(제33도)

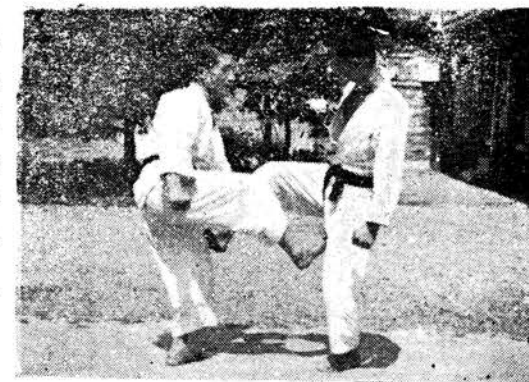


(제 34 도)



4. 甲의 우측공격을
乙은 바른 발바닥
으로 도로 찬 다음
이어 바른 앞발꿈
치로 甲의 낭심을
차 찌른다. (제34도)

(제 35 도)



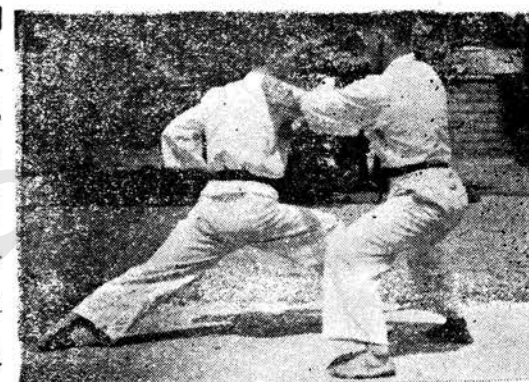
5 甲의 우측공격을
乙은 원장권으로 이
를 받아 막은 다음
반복등으로 甲의
낭심을 차 올리는
동시에 바른 안무
를으로 甲의 안무
를을 눌러 넘긴다.
(제35도)

(제 36 도)



6. 甲의 우측공격을
乙은 원장권으로
받아 막는 동시에
바른 장권으로 甲
의 무릎 관절을 좌
로 밀어 넘긴다.
(제36도)

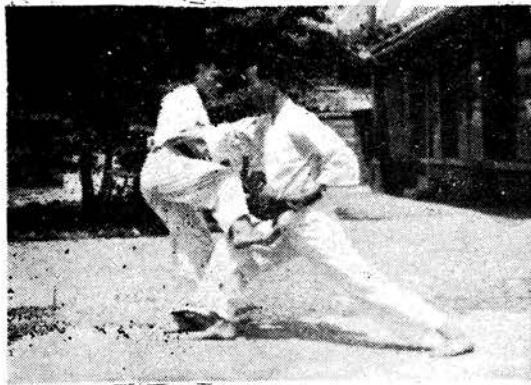
(제 37 도)



第4項 피하며막기

1. 甲이 우권으로
중단을 찌를때 乙
은 좌측을 1보 甲
의 우측으로 내어
디더 기마로 서는
동시에 원장권으로
甲의 어깨를 치면

(제 38 도)



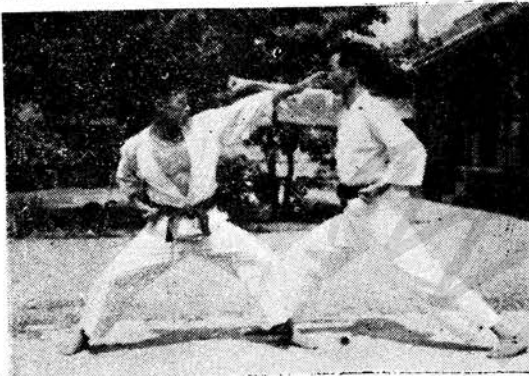
십을 돌려 찬다.

(제38도)

3. 甲이 우권으로 상단을 찌를 때 乙은 낮춰 서면서 좌평관수로 甲의 안부를 찌른다,

(제39도)

(제 40 도)



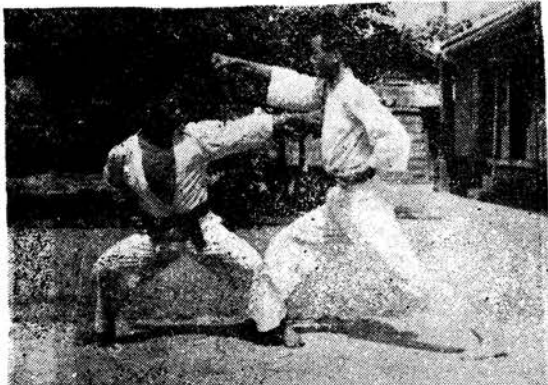
서 우권으로 甲의 협복을 찌른다.

(제37도)

2. 甲이 우권으로 중단을 찌를 때 乙은 좌족을 1보 좌로 옮겨 디디면서 우족으로 甲의 낭

(제 39 도)

4. 甲이 우권으로 상단을 찌를 때 乙은 낮춰 서는 동시에 좌권으로 甲의 바른 겨드랑이를 찌른다. (제40도)



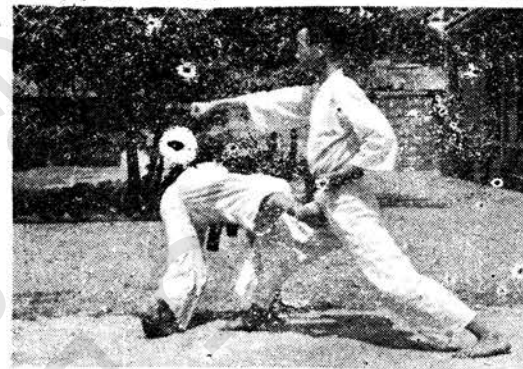
(제 41 도)



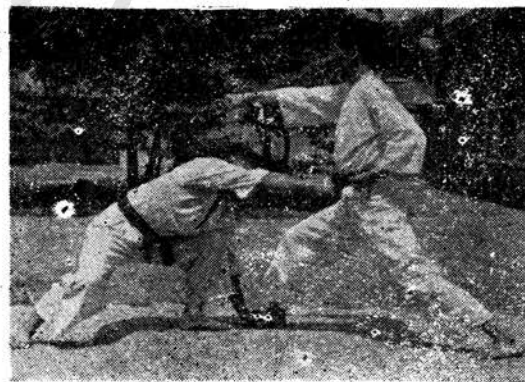
- 5 甲의 상단공격을 乙은 우족을 1보 우로 옮겨 디디 낮춰서는 동시에 몸을 뒤로 돌리면서 바른팔꿈으로 甲의 중단을 찌른다

(제41도)

(제 42 도-A)



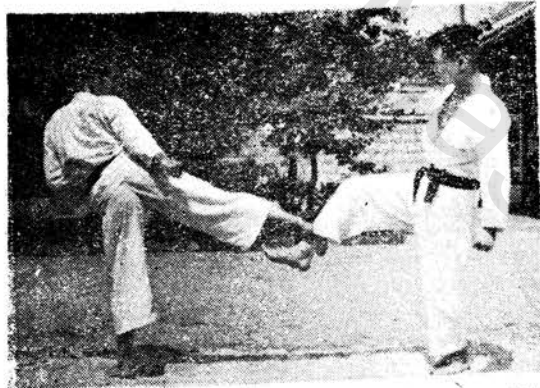
(제 42 도-B)



6. 甲의 중단공격을 乙은 몸을 좌로 피하여 두 손으로 땅을 짚으면서 우족으로 甲의 낭십을 찬 다음 이어 왼손으로 甲의 바른 발등을 누르면서 우권으로 甲의 하복부를 찌른다.

(제42도A,B)

(제 43 도)

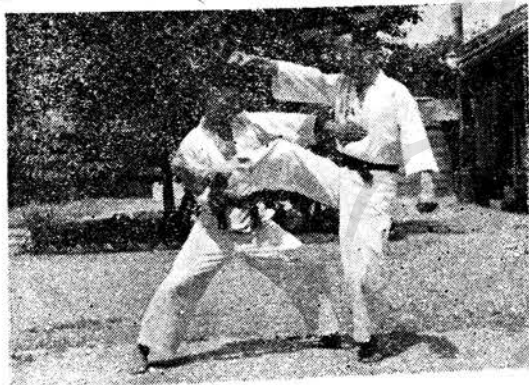


7. 甲의 우측 공격을 乙은 좌측으로 외발로 선 다음 우측도로 甲의 다리를 내리찬다.

(제43도)

(제 44 도)

8. 甲이 우권으로 상단을 우측으로 히탄을 동시에 공격할 때 乙은 좌측을 1보 甲의 우측에 내어 디더 낮춰시는 동시에 좌수도로 甲의 흉부를



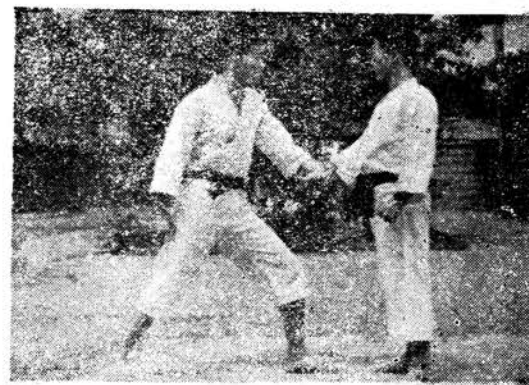
친 다음 이어 그 손으로 흉부를 밀며 바른장권으로 甲의 우측을 올려 친다. (제44도)

第三節 保身法對鍊

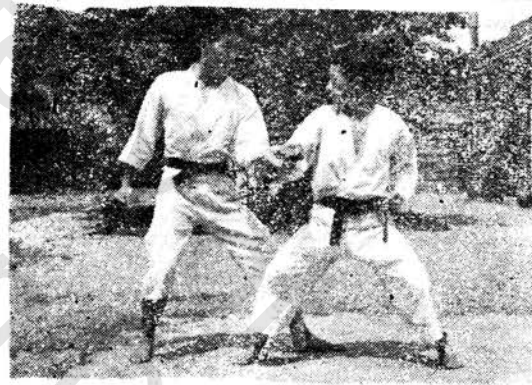
1. 甲이 왼손으로 乙의 바른 손목을 잡았을 때 乙은 우측을 1보 앞으로 내어 디디는 동시에 잡힌 손목을 좌로 돌려 빼면서 그

(제 45도 A)

의 비동을 이용하여 우수도로 甲의 목동맥을 친다. (제45도A·B)

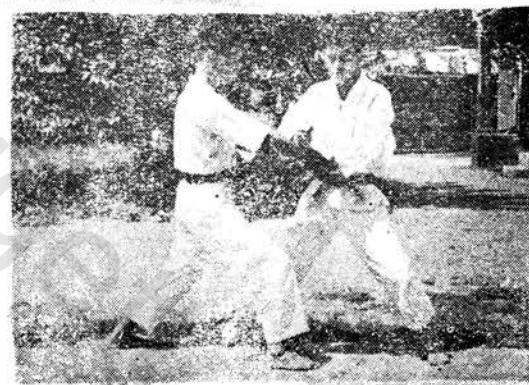


(제 45 도-B)

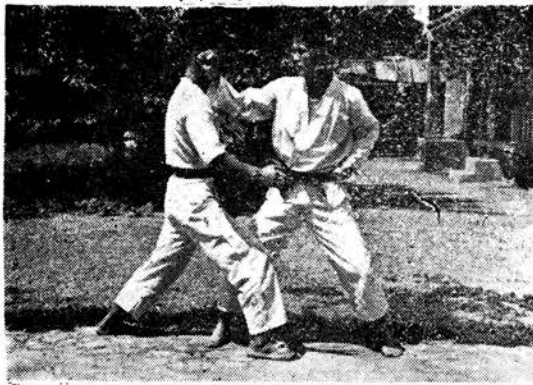


(제 46 도-A)

2. 甲이 두 손으로 乙의 두 손목을 잡았을 때 乙은 1의 요령으로 우권을 뺀다음 바른 비깔손목으로 甲의 바른 안손목을 내리치는 동시에 좌권을 펴



(제 46도-B)



서 앞으로 당겨 빼
면서 우이권으로
甲의 집형골을 친
다. (제43도A·B)

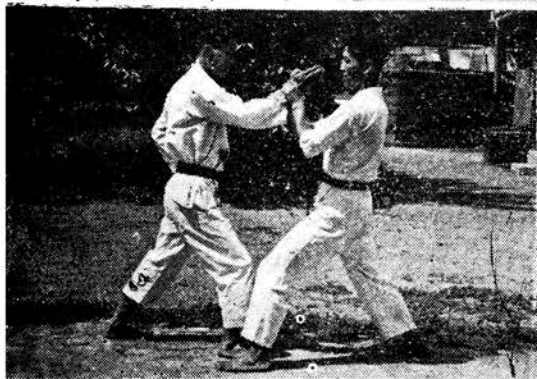
(제 47 도)

甲이 바른 손으
로 乙의 왼손목을
잡았을때 乙은 바
른손으로 甲의 바
른 손목을 잡아 우
로 비틀어 당기면
서 우측으로 甲
(제 48도-A)

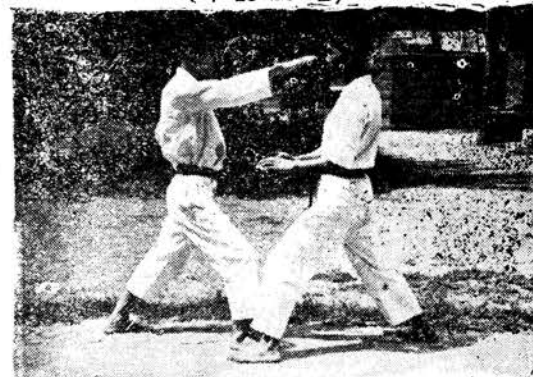


의 명치를 차찌른
다. (제47도)

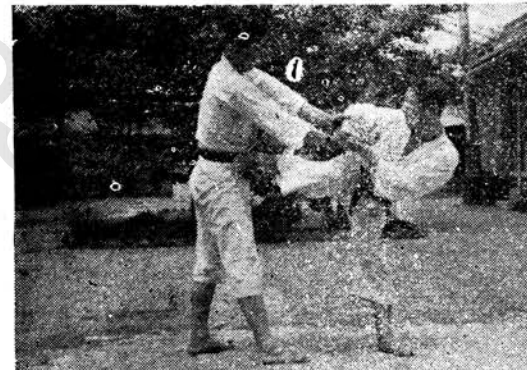
4. 甲이 두 손으로
乙의 바른 손목을
잡았을 때 乙은 우
측을 반보 앞으로
내어디디는 동시에
잡힌 손을 찌서 급



(제 48 도-B)



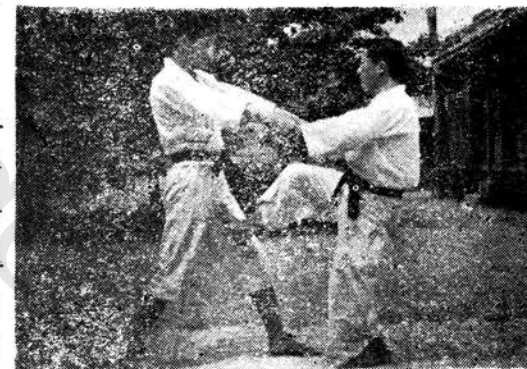
히 아래로 당겨 빼
다음 바른 평관수
로 甲의 안부를 찌
른다. (제48도A·B)
※ 甲이 당길때 乙은
의식적으로 甲에게
잡힌 손을 내어 밀
었다가 순간적으로
앞으로 당겨 빼다.
(제 49 도)



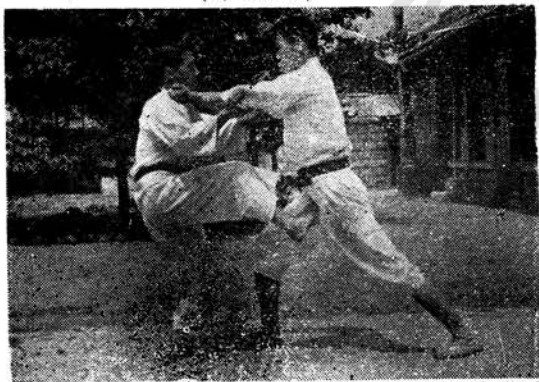
5. 甲이 두손으로
乙의 바른 손목을
잡았을때 乙은 좌
측을 반보 우측에
당기는 동시에 왼
손바닥을 비튼주며
제一면에 대인다음
잡힌 손을 좌로 비
틀어 당기면서 바
(제 50 도)

른 족도로 甲의 명
치를 차 찌른다.
(제49도)

6. 甲이 우이권으로
뒤로부터 乙의 바
른 손목을 잡았을
때 乙은 좌측을 1보
뒤로 물러디디면서
원관굽으 甲의

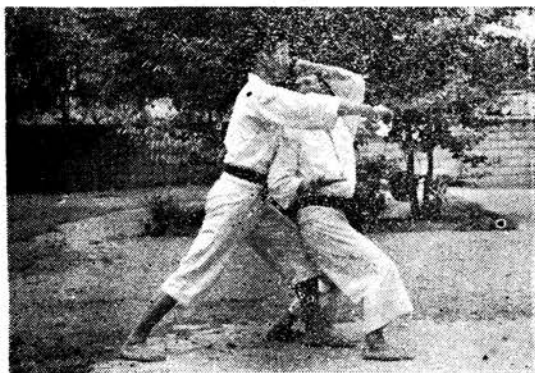


(제 51 도)



乙의 목(목살) 잡았을때 乙은 두 장권으로 甲의 두 팔목을 울려치는 동시에 우측으로 甲의 낭십을 찬다 (제51도)

(제 52도-B)



명치를 찌른다.

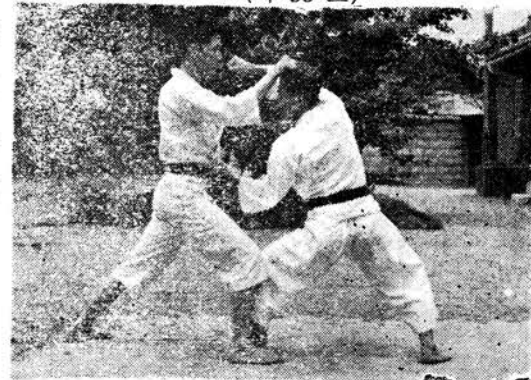
7. 甲이 두손으로 乙의 두손목을 잡았을때 乙은 앞으로 당기면서 우측으로 甲의 낭십을 찬다. (제50도)

8. 甲이 두손으로 (제 52도-A)



9. 甲이 뒤로부터 乙을 끌어 안았을때 乙은 두팔을 울리며 몸을 낮추는 동시에 바른 팔꿈치로 甲의 명치를 찌른다음 좌권으로 甲의 상단을 찌른

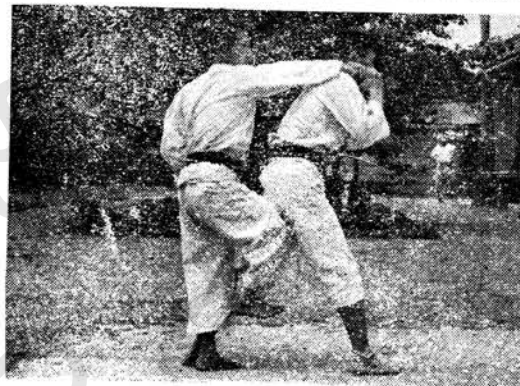
(제 53 도)



다. (제52도 A·B)

10. 甲이 乙의 머리를 잡았을때 乙은 좌우를 번갈아 앞으로 내어 비디면서 두 정권으로 甲의 상·중단을 동시에 찌른다. (제53도)

(제 54 도)



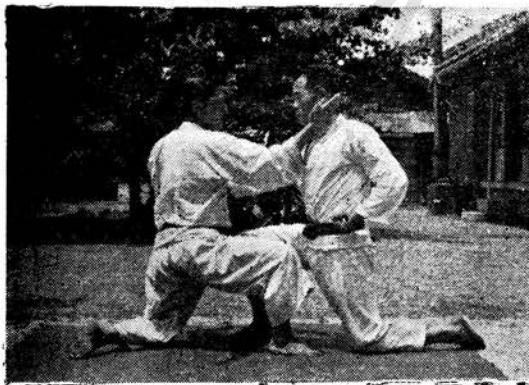
11. 甲이 두 손으로 乙의 손목을 잡아 위로 매어 던질터 할때 乙은 바른 무릎으로 甲의 엉덩이를 차 찌른다.

(제54도)

第四節 座對鍊

1. 甲이 바른 무릎을 일어세우면서 우권으로 상단을 찌러올때 乙은 몸을 약간 엎어세우면서 좌수도로 甲의 바른 손목을 막은 다음 이어 그손으로 甲의 손목을 쥐어 좌로 비틀어 당기는 동시에 우수도로 甲의 목동맥을 찬다. (제55도)
2. 甲이 우권으로 상단을 찌러올때 乙은 왼손으로 땅을 짚는

(제 55 도)

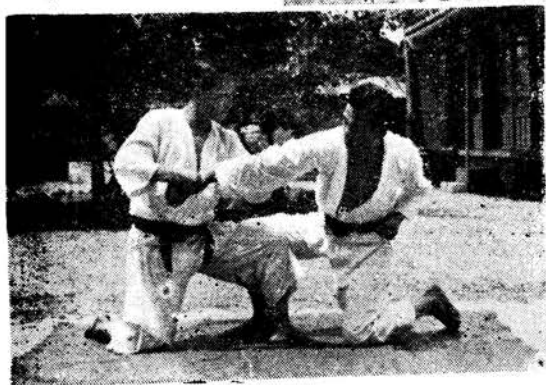


동시에 몸을 좌로 기
울이면서 우측으로
甲의 명치를 돌려 차
찌른다. (제 56 도)

제 56 도)

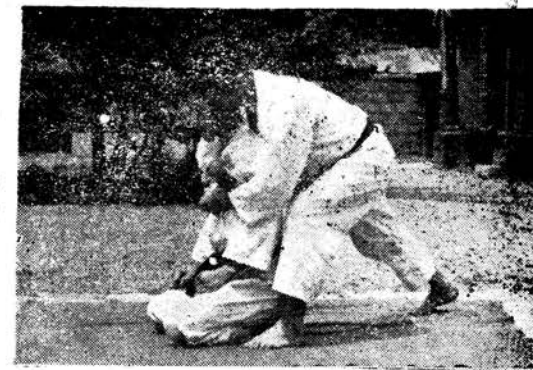


(제 57 도)



3. 甲이 우권으로
상단을 찌를때 乙
은 바른 비갈손목
으로 밖으로 막은
다음 그손을 펴서
甲의 바른 손목을
우로 틀어 당기는
동시에 왼비갈손목

(제 58도-A)



혹은 장권으로 甲
의 바른팔굽을 내
려친다. (제 57도)

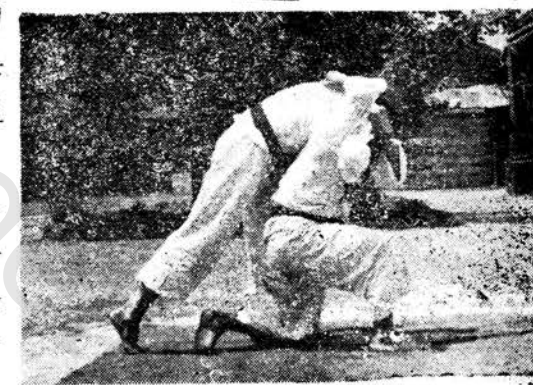
4. 甲이 뒤로부터
끌어알을때 乙은
바른 무릎을 세워
몸을 좌로 틀면서
왼팔굽으로 甲의
(제 58도-B)



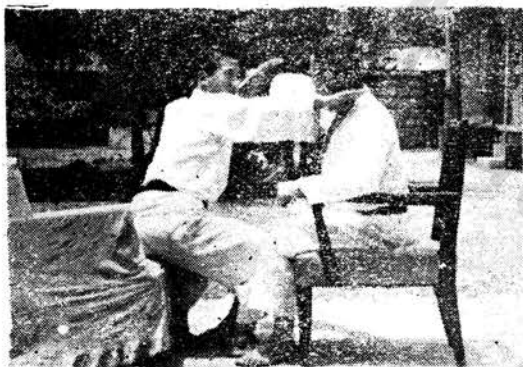
명치를 찌르는 동
시에 우정권으로
甲의 인중을 친다.
(제 53도-A, B)

(제 59 도)

5. 甲이 뒤로부터
끌어알을때 乙은
바른무릎을 세우면
서 두손을 바른어
깨 넘으로 甲의 바
른어깨를 잡은다음
이어 엉덩이를 들
며 몸을 앞으로 숙



(제 60 도)



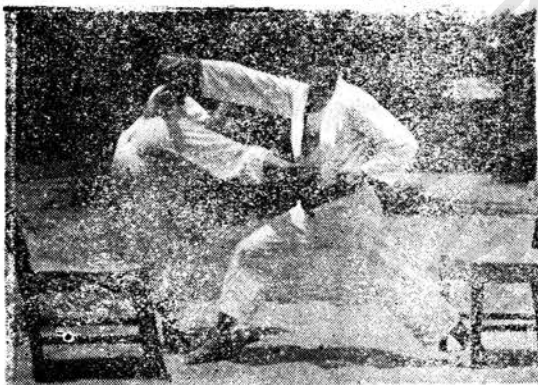
도로 甲의 목동맥
을 친다. (제60도)
(안락의자에 앉은
경우)

甲의 우권상단공
격을 乙은 몸을 일
으키면서 우측으로
(제 62 도)



으리면서 甲을 어
깨 넘으로 배이 던
진다. (제53도)

6. 甲이 우권으로
상단을 찌를때 乙
은 좌수도로 甲의
바른 손목을 막는
동시에 바른 역수
(제61도)



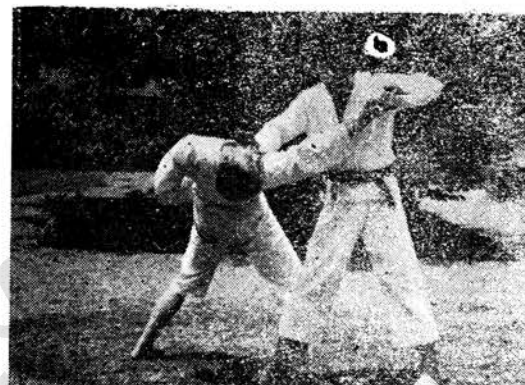
甲의 명치를 들리
친다. (제61도)
(형의자의 경우)

8. 甲의 우권상단공
격을 乙은 두손으
로 뒤를 짚으면서
우측으로 甲의 일
증을 시켜 본다.
(제62도)

(안락의자의 경우)

第五節 納法對鍊

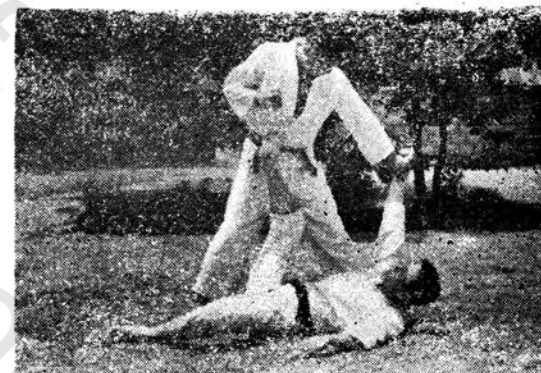
(제 63 도)



린다. (제63도)

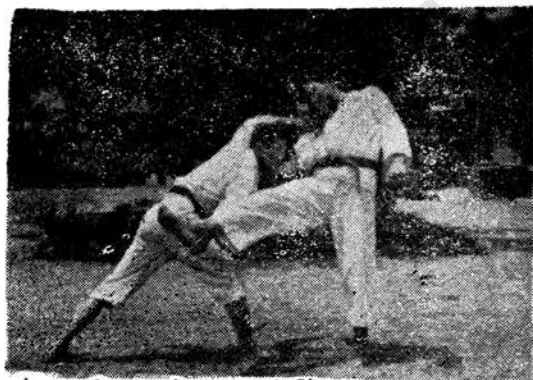
B-甲은 넘어가는
순간 우측으로
乙의 명치를 찬
다. (제64도)

1. A-甲의 우권상
단공격을 乙은 좌
수도로 막은 다음
그손목을 좌로 비
틀어 당기는 동시
에 우측으로 甲의
우측을 걸면서 바
른 장권으로 甲의
턱을 밀어 넘어뜨
(제 64 도)

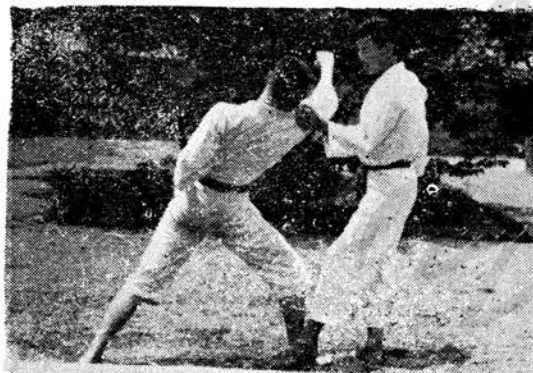


2. A-甲의 우권상단공격을 乙은 우권굴로 서는 동시에 좌우권
으로 甲의 바른손목을 잡아 좌로 틀면서 우수도로 甲의 바른

(제 65 도)



로 반보 옮겨디디면서 원장권으로 甲의 바른어깨를 친 다음 이어 좌로 잡아당기는 동시에 왼발로 甲의 바른 발목을 걸어 올린다. (제66도)



B—甲은 넘어간 순간 우측으로 乙의 명치를 찬다.

第六節 銃劍對鍊

1. 甲이 총검으로 중단을 찌를때 乙은 1보 옆으로 피하는 동시에 두손으로 총목을 잡아 앞으로 당기면서 우측으로 甲의 허복을 차찌른다. (제67도)

탈목을 쳐올린다.

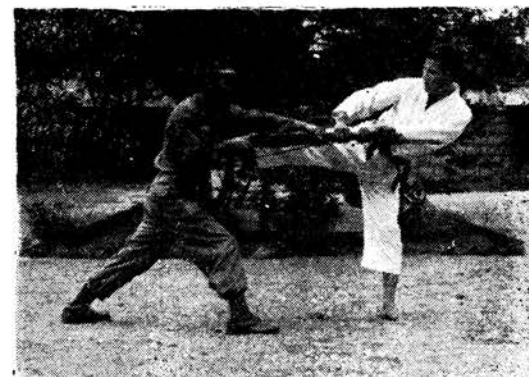
(제65도)

B—甲은 넘어가는 순간 우측으로 乙의 낭심을 찬다.

3. A—甲의 우권상단공격을 乙은 좌

(제 66 도)

(제 67 도)



- 2 甲이 총검으로 중단을 찌를때 乙은 중단을 추켜막은 다음 그손으로 총목을 잡아 내리는 동시에 바른손으로 개머리관을 잡아 올리면서 바

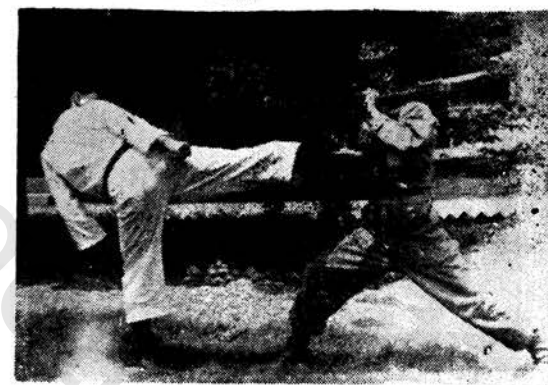
(제 68 도)



른무릎으로 甲의 낭심을 차올린다. (제68도)

(제 69 도)

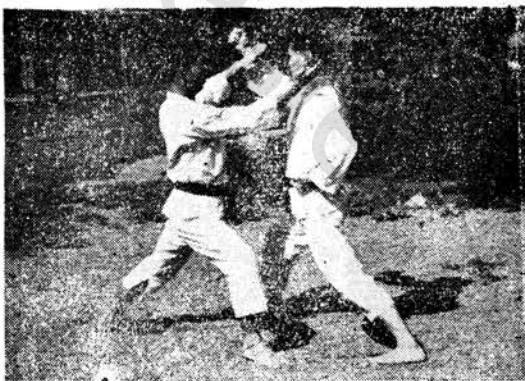
3. 甲이 수직개머리관으로 안면을 공격하여 올때 乙은 1보 옆으로 비키면서 족도로 甲의 허복을 차찌른다. (제69도)



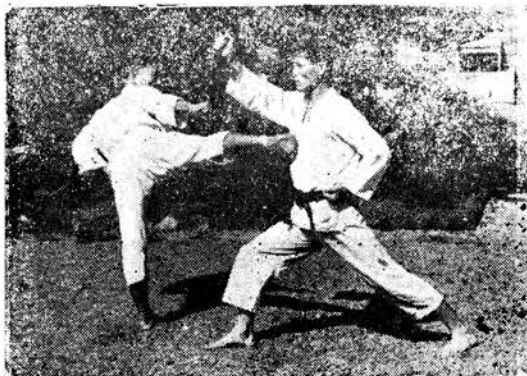
第七節 短刀對鍊

1. 甲이 단도로 상단을 찌를 때 乙은 우측을 1보 앞으로 내어디디는 동시에 좌수도로 막으면서 우수도로 甲의 목동맥을 친다. (제70도)

(제 70 도)



2. 甲이 단도로 상 (제 71 도)



단을 찌를 때 乙은 1보 옆으로 옮겨디는 동시에 앞발꿈치로 甲의 명치를 돌려친다. (제71도)

3. 甲이 단도로 상단을 찌를 때 乙은 왼손으로 甲의 손

목을 잡은 다음 바른 손을 甲의 바른 팔꿈치로 부터 올려 두 손으로 잡아 당긴다.

4. 甲이 단도로 중단을 찌를 때 乙은 1보 옆으로 비키면서 왼손으로 甲의 팔을 잡는 동시에 우수도로 손목을 내려친 다음 좌측으로 甲의 우측을 걸어 넘어뜨린다.

附 錄

急所

口令法

審査 및 昇段・級基準

急 所

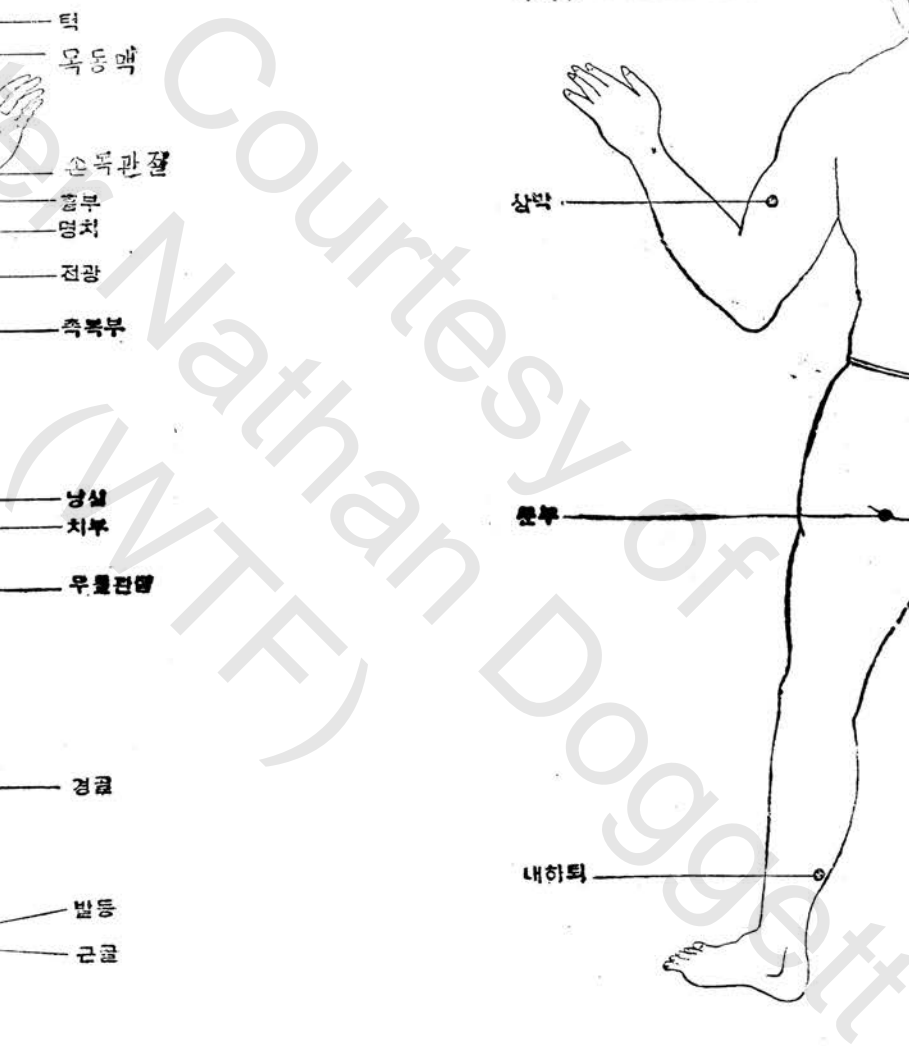
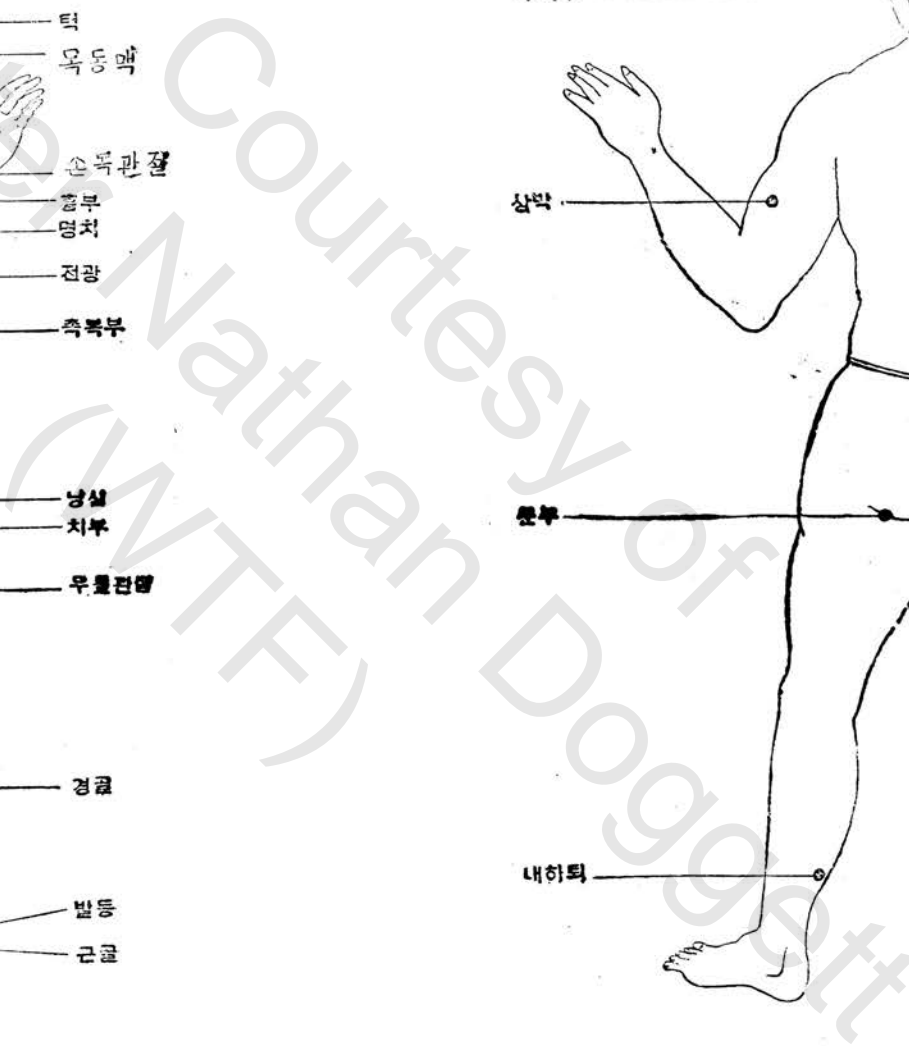
태권을 수련하려는 자는 먼저 인체의 급소를 알아두어야 한다. 그것은 태권도 그자체가 상대방의 약점을 이용하여 최대의 타격을 주는 무술이기 때문이다.

그러면 급소란 무엇인가? 인체의 약점 즉, 치명적인 타격을 할수 있는 부분을 말한다. 이러한 부분은 신경을 격심하게 자극받기 쉬우므로 심한 타격을 받으면 사인(死因)으로도 되는데 통상 인체의 급소를七十二개소로 나누고 있다.

태권도의 수련자는 이러한 급소를 알아 두므로써 폭발적인 상황에서 상대방의 급소를 공격하여 一격에 적을 물리칠 수 있는 것이며 특히 여성이나 노유(老幼)등 체약한 사람들은 만일의 경우급소공격으로 변을 피할 수도 있는 것이다.

急所에 對한 使用部分

1. 소신문(小頰門)——유권, 수도, 이권
2. 안 부(眼部)——二本, 평관수
3. 접형골(蝶形骨)——이권, 수도
4. 안검(眼臉)——관수, 일본권
5. 미간(眉間)——수도
6. 턱(顎)——역수도, 평권, 장권, 손가위, 팔굽
7. 인중(人中)——경권, 일본권, 수도, 평권
8. 쇠골상와(鎖骨上窩)——수도, 일본관수
9. 목동맥(頸動脈)——수도, 역수도
10. 경와(頸窩)——손찍개, 일본관수



을 계속한다.

二. 형에 대한 준비

형의 이름(예령)을 부른 다음 “준비!”(동령)라고 한다.

例 { 태극—형~준비!
을지형~준비!

三. 대련에 대한 준비

대련의 종류(예령)를 부른 다음 “준비!”(동령)라고 한다.

例 三本대련~준비!

기본준비자세를 취한다.

“하랏!”으로 동작을 시작한다.

甲은 우족을 뒤로 물려디며 좌전굴로 서는 동시에 “기합”과 함께 왼손으로 하단을 막고 乙의 눈을 주시한다. 乙은 준비자세를 취하고 “기합”과 함께 甲의 눈을 주시한다.

(甲・乙을 사전에 정한다.)

자유대련은 경베가 끝나자 곧 동작으로 옮긴다.

審査 및 昇段・級基準

1. 합격 점수는 60점으로 한다.
2. 60점을 초과시에는 매 10점에 1급씩 증급한다.

※ 단 초단까지에 준한다.

審査基準

(樣式 1)

區分	太	極	平	安	花郎型	對	鍊	學力	精神	總點	平均	認可段級
姓	一	二	三	四	五	三才	自由					
現級名												
童番												
	8	7	6	5	4	3	2					

(初段準式三)

(樣式 2)

區分	現段級	姓名	館番	平安五型	花郎型	鐵騎二型	鐵騎三型	拔塞型	忠武型	鐵騎三型	十手型	乙支型	對一本	對自由	鍊應用	擊破	學力	精神	總點	平均	認可段級

(樣式 3)

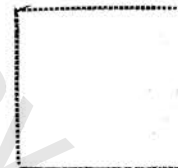
審 查 基 準

區分	現段級	姓名	館番	燕飛型	鎮定型	觀空型	三一型	半月型	岩鶴型	慈恩型	粵南型	對一本	對自由	鍊應用	擊破	學力	精神	總點	平均	認可段級	

우리의 맹세

- 우리는 대한민국의 아들딸
죽음으로써 나라를 지키자
- 우리는 강철같이 단결하여
공산침략자를 쳐부시자
- 우리는 백두산 영봉에 태극기
날리고 남북통일을 완수하자

檀紀 4292年 10月 25日 初版印刷
檀紀 4292年 10月 30日 初版發行



跆拳道教本

定價 1,600圓

著 者 崔 泓 熙
發行人 林 春 植

發行處 誠 和 文 化 社

서울特別市中區小公洞 17番地

(登錄番號 No. 821 檀紀 4291年12月31日)



正 誤 表

頁	行	誤	正
目 次	5編5章	納法對鍊	落法對鍊
30	13	古流柔道の 影響으로	古流柔術에 影響을 주어
33	6	術的兒地에서	術的見地에서
46	2	이권(裏拳)	4. 이권(裏拳)
56	7	나란히서	나란히서기
75	13	、乘卷藁)	(垂卷藁)
107	18	다음점이 나르다	다음점이 다르다
203	6	(제 5도)	(제85도)
203	7	우족위에	우족뒤에
214	6	(제 6)	(제93도)
228	10	(제 09도)	(제109도)
248	12	(제 24도)	(제124도)
295	15	納法對鍊	落法對鍊
297	3	남법대련	낙법대련
300	5	(제 도)	(제3도)
302	1	(제 도)	(제6도)
307	23	(제1 도)	(제19도)
308	14	(제 1도)	(제21도)
325	2	納法對鍊	落法對鍊



This book was preserved through the graciousness of WTF Master Nathan Doggett, a Kukki Taekwondo black belt instructor from Michigan, USA. Master Doggett saw fit to make an agreement to transfer the original book to Grandmaster Jung Woo Jin of Taekwondo Times, a long time special assistant to the ITF president. This will help to insure the safekeeping so that future generations of Taekwon-Do students can forever appreciate this work.

Some of the credit for the culmination of the historic presentation goes to the late Grandmaster Al Cole who served as an esteemed member of the Kukkiwon International Advisory Committee. It was Master Al Cole who introduced Master Nathan Doggett before his untimely passing to Master George Vitale, Ph.D as they both served as Senior Technical Advisors to the official Tae Kwon Do Hall of Fame®. Dr. Vitale was honored to have written an obituary for his fellow TKD Brother.

Digital access to this piece of Taekwon-Do history is thanks to a number of individuals including WTF Grandmaster Al Cole and Master Nathan Doggett. The preservation of this extremely rare and historically valuable archival asset was made possible when an elderly Korean gentleman saw fit to present it as a gift to an American student and instructor of Korean Taekwondo, Master Nathan Doggett.

It is worth noting that authorities in the military dictatorship back at the time General Choi Hong-Hi was forced to flee Korea for his safety, actually ordered the books he wrote to be destroyed. Hence there are only a few known copies still in existence today. Former Lt. Col. Kim Soo-Ryun donated his copy to the museum section at the new Taekwondowon in Muju Korea where it is presently on display. So please feel free to appropriately share this gem as you see fit. But please be honorable in crediting Master Doggett, for without him you may have never had the opportunity to even see it, never mind have a copy of it.

Special thanks to Mr. Minh T. Luong of the Original Taekwon-Do Club in Brooklyn New York for the digitally enhanced restorations he graciously provided. I would also be remiss if I failed to mention the invaluable contribution of the technical computer expertise of Mr. Nick Campbell, a fellow American living in Australia. I am thankful for his generous assistance while we toured south Korea on a Taekwon-Do Tul Tour in March of 2015. The time he gave me overcame several years of my frustration in trying to make this archival publication available for free to the general public.

Please feel free to utilize and share this historical gem. However please be honorable in crediting Master Doggett, the Chang Hon Foundation and others as appropriate.

Dr. George Vitale, Ph.D
New York City

