



635 Yuksam-Dong, Gangnam-Gu, Seoul, Korea 135-908
Taekwondo Research Institute, Kukkiwon
Tel : 82-2-553-5651 Fax : 82-2-553-3680
E-mail : research@kukkiwon.or.kr
Homepage : www.kukkiwon.or.kr



태권도 기술 용어집



「태권도 기술 용어집」 발간에 즈음하여

태권도 가족 여러분, 안녕하십니까?

1973년 국기원이 설립된 이후, 태권도 교본을 1987년과 2005년 두 차례에 걸쳐 수정·보완한 바 있습니다. 하지만 기술 용어를 사용하는 태권도 현장에서는 아직도 소통의 문제가 대두되곤 합니다.

그동안 태권도 기술 용어는 일관성과 통일성이 미흡하여 새로운 기술의 명칭 제정이 쉽지 않고, 같은 기술을 사람에 따라 다르게 부르는 경우가 있었습니다. 또 용어가 길어 배우기 힘들고, 외국인은 우리말로 따라하기에 어려운 것이 현실입니다. 한편 겨루기·시범 용어가 교본에 제대로 정리되지 않아서 선수단이나 시범단 별로 용어의 혼재 현상이 일어나면서 태권도 표준용어집의 필요성은 더욱 절실해졌습니다.

이에 국기원에서는, 지난 2년여 간 도장 및 경기장에서 사용하는 각종 용어들을 수집하고 검토하여 표준용어 138개를 선정하고, 각 기술에 대한 설명을 달아 용어집을 발간합니다.

「태권도 기술 용어집」에 실린 표준용어는 용어의 일관성, 통일성, 간결성을 실현하였습니다. 또한 기술의 방법, 기술의 방향, 빠진 기술 등 그동안 교본에 담지 않았던 내용을 확충하였습니다. 앞으로는 신기술의 명칭을 일관성있게 제정할 수 있으며, 수련 현장에서 구령을 5음절 이내로 짧게 발음할 수 있어 배우고 사용하기 쉽습니다. 또한 국립국어원의 로마자 표기 방안에 의거 한글 발음을 로마자와 병기함으로써 전세계 어디서나 태권도 기술의 명칭을 똑같이 부를 수 있습니다.

이번 용어집의 발간을 계기로 기존의 공인 품새를 비롯하여 겨루기, 격파, 호신술 등의 다양한 기술을 쉽고 올바르게 표현할 수 있게 되어, 일선 지도자 및 학계에도 도움을 줄 것으로 확신합니다. 그렇지만 이번 용어집이 완벽할 수는 없겠습니다. 그러므로 태권도 기술 용어는 더욱 정지한 연구를 통하여 지속적으로 개선해 나아가겠습니다.

앞으로 국기원은 태권도의 원천기술과 이론 개발을 통하여 새로운 무예의 원형을 정립함으로써 지구촌 태권도 가족에게 봉사하겠습니다. 국기원을 사랑하시는 전세계 태권도 가족께서 더욱 큰 성원을 보내주시기를 기대합니다.

감사합니다.

2010. 8

국기원 원장 **강원식**

일러두기

■ 표제어의 수록 범위

1. 태권도에서 기본이 되는 품새, 겨루기, 격파, 호신술 등과 관련된 다양한 기술 용어를 한데 그럭모았다.
2. 비표준 용어는 신지 않음을 원칙으로 하였으나, 문법상 크게 어긋남이 없고 태권도 전문 용어로 널리 쓰이는 용어는 예외로 하였다.
3. 전문 용어라는 특수성 때문에 둘 이상의 낱말로 된 ‘구’도 표제어로 올렸다.

■ 표제어의 제시 방법

1. 표제어는 항목 맨 앞에 제시하고, 그에 해당하는 로마자 표기를 나란히 적었다.
2. 모든 기술 용어는 ‘-기’로 끝나는 동사의 명사형을 기본형으로 하였다.
3. 음이 다르나 뜻이 같은 용어는 기호를 써서 나타냈다.

■ 표제어의 배열순서

1. 표제어는 ‘한글 맞춤법’에서 규정한 사전에 올릴 적의 자모 순서에 따라 실었다.
2. 자모가 같은 표제어는 우선 어법의 차례로, 어법이 같으면 고유어, 한자어의 차례로 실었다.

■ 정보의 배열순서

표제어와 로마자 표기를 함께 쓰고, 이어 간추린 뜻풀이와 자세한 뜻풀이를 적었다. 그 아래에는 다양한 용어 활용 방법을 <활용>으로 제시하였으며, 이어 하위 기술 용어와 동의어 등을 함께 실었다.

<보기>

기술 용어 - 로마자 - 간략 뜻풀이 - 세부 뜻풀이 - <활용> - 글머리표 -
(생략어) - 하위 기술 용어 - [=동의어]

■ 로마자 표기

로마자 표기는 문화체육관광부 고시 제2000-8호(2000. 7. 7.)를 바탕으로 국어의 표준 발음법에 따라 적음을 원칙으로 하였으며, 그 밖의 부호는 되도록 쓰지 않았다.

■ 뜻풀이

1. 표제어를 간결하고 명확하게 뜻풀이하는 것을 원칙으로 하였으며, 이해를 돕고자 <활용>을 두었다.
2. 표제어의 뜻이 여럿일 경우에는 원칙적으로 널리 쓰이는 것부터 기술하였다.

■ 맞춤법과 띄어쓰기

고유어와 한자어의 맞춤법은 교육과학기술부가 제정 고시한 ‘한글 맞춤법’(1988. 1. 19.)을 따랐고, 국립국어원에서(2010. 6. 8.) 표현·표기를 최종적으로 감수하였다.

■ 기호

1. < > 표제어의 용례
2. () 생략어
3. [] 동의어

■ 부록

전문 용어 사전으로서 기술 용어를 이해하는 데 반드시 필요한 ‘용어 정립 기준안’을 비롯하여, ‘사용 부위 용어’와 현장에서 널리 쓰이고 있는 ‘격파 용어’ 등을 함께 실었다.

용어 정립 기준안

1. [태권도의 기본] 태권도 기술을 분해했을 때, 더 이상 나뉘지지 않는 동작의 최소 단위를 '태권도의 기본' 이라 정의한다.

2. [기술 용어] 태권도의 기본을 바탕으로 이루어지는 다양한 기술 및 전술 등을 가리키는 말을 '기술 용어' 라 한다. 이에는 품새, 겨루기, 격파, 호신술 등에서 활용되는 모든 기술이 포함된다.

〈보기〉 품새 - 바깥막기
겨루기 - 나래차기
격파 - 540도 뒤후려차기
호신술 - 걸어넘기기

3. [기본 원칙] '기능성, 편의성, 설명성, 상징성' 의 차례로 용어 정립 기준을 정하고, 이를 고려하여 널리 쓰이는 용어를 선정하되, 되도록 고유어를 씀을 원칙으로 한다.

4. [용어 구성 및 띄어쓰기] 태권도 기술 용어는 '사용 부위+방법+기술' 의 차례로 짜여 있으며, 최소 단위의 기술 용어와 사용 부위 용어 외에는 모두 띄어 씀을 기본 원칙으로 한다.

▶ 기본 표현 - 최소 단위의 기술 용어는 '방법+기술' 로 짜여지는데 방법과 기술을 붙여 쓰고, 그 쓰임을 〈활용〉에서 제시한다.

〈보기〉 앞차막기
안쥬서기

▶ 활용 표현 - 최소 단위의 기술 용어 앞에 붙는 모든 말은 문교부가 제정 고시한 '한글 맞춤법' (1988. 1. 19.)에 따라 띄어쓰기한다.

〈보기〉 두 메주먹 안치기

안팔목 헤쳐막기

▶ 응용기술 표현 - 하나의 기술에 여러 동작이 있을 경우에는 시간의 순서에 따라 용어를 조합한다.

〈보기〉 뛰어 두발 앞차기

뛰어 이어 돌려차기

▶ 합성어 표현 - 최소 단위의 기술 용어가 다른 기술 용어와 합쳐지면 두 기술 용어 사이를 띄어 쓴다.

〈보기〉 이어 돌려차기 [이어차기+돌려차기]

안쥬 주춤서기 [안쥬서기+주춤서기]

▶ 격파 기술 표현 - 용어에 '하며/하고, 후, 단계, 방' 과 같은 말이 들어 있으면 하나의 기술 용어로 보기 어려우므로 낱말 사이를 띄어 쓴다.

〈보기〉 장애물 밟고 앞차기 세 단계

눈 가리고 540도 돌개차기

▶ 예외 - 용어집에 수록된 대표적인 기술 용어 138개는 띄어쓰기 기준과 관계없이 모두 붙여 쓴다.

〈보기〉 두발당성차기

두주먹허리주춤서기

5. [용어 병기] 기술 용어와 같이 쓸 수 있는 복수 표준어는 함께 적도록 한다.

▶ 겨루기 준비자세 [=겨룸새]

▶ 두 팔굽 옆치기 [=명예치기]

▶ 뒤돌아 뛰어 돌려차기 [=돌개차기]

▶ 뛰어 이어 돌려차기 [=나래차기]

▶ 뛰어 이어 앞차기 [=두발당성차기]

▶ (바깥팔목) 내려막기 [=아래막기]

- ▶ (바깥팔목) 안막기 [=몸통막기]
- ▶ (바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기]
- ▶ 아금손 앞치기 [=칼재비]
- ▶ 안팔목 올려막기 [=끌어올리기]

6. [사용 부위 분류] 사용 부위는 기술마다 다르며 다음과 같이 분류한다.

- ▶ 막기: 바깥팔목, 안팔목, 등팔목, 굽힌손목, 앞축, 발등, 발날, 발날등, 발바닥, 정강이
- ▶ 지르기: 주먹, 편주먹, 밤주먹, 집게밤주먹
- ▶ 찌르기: 편손끝, 가위손끝, 한손끝, 모은두손끝, 모은세손끝
- ▶ 찌기: 모듬손끝
- ▶ 치기: 등주먹, 메주먹, 손날, 손날등, 손등, 곰손, 바탕손, 굽힌손목, 아금손, 집게손, 팔굽, 무릎
- ▶ 차기: 앞축, 뒤축, 발끝, 발날, 발날등, 뒤꿈치, 발바닥, 발등

7. [방법 분류] 방법은 모양, 동작, 방향으로 구분하며 다음과 같이 분류한다.

- ▶ 모양:
 - 팔: 가위, 금강, 날개, ‘ㄷ’ 자, 멩에, 바위, 산틀, 외산틀, 제비품, 쳇다리, 태산, 표적, 황소
 - 다리: 가위, 걸다리, 반달, 학다리
- ▶ 동작:
 - 팔: 올려, 내려, 돌려, 옆어, 젓혀, 세워, 헤쳐, (손바닥) 거들어, 걸어, 엇걸어, 당겨, 밀어, 걷어, 받아, 눌러
 - 다리: 걸어, 낚아, 내려, 돌려, 들어, 디더, 뛰어, 밀어, 밟아, 뺏어, 제자리, 짓짚어
 - 몸: 굴러, 넘어, 돌아, 숙여, 젓혀, 틀어, 비틀어

8. [기술 분류] 태권도의 기술은 다음과 같이 분류한다.

- ▶ 기술:
 - 꺾기, 넘기, 막기, 빼기, 지르기, 찌르기, 찌기, 차기, 치기, 피하기
- ▶ 보조 기술:
 - 달기, 뛰기, 밀기, 서기, 잡기

9. [간결한 용어 표현] 간결한 용어 사용을 위해, ‘사용 부위’를 생략해도 기술을 이해하는 데 어려움이 없고 생략한 상태로 널리 쓰이는 용어는 ‘사용 부위’를 생략하여 쓸 수 있다.

- ▶ 사용 부위:
 - 지르기 - ‘주먹’ 생략
 <보기> 돌려지르기, 옆지르기
 - 막기 - ‘바깥팔목’ 생략
 <보기> 바깥막기, 내려막기
 - 차기 - ‘앞축, 발등’ 생략
 <보기> 앞차기, 돌려차기

10. [왼쪽, 오른쪽 표현] ‘서기’는 다음 기준대로, 나머지 기술은 동작하는 팔 또는 다리 쪽을 표현하며, 다음 예와 같이 ‘왼/오른’과 기술 용어 사이를 띄어 쓴다.

- ▶ 외다리로 설 때는, 지지발을 기준으로 ‘왼/오른’을 표현한다. 걸다리서기, 학다리서기, 오금서기 등에 적용한다.
 <보기> 왼 학다리서기 - 왼쪽 다리로 지지하고 섬
 오른 오금서기 - 오른쪽 다리로 지지하고 섬
- ▶ 꼬아서기를 할 때는, 진행발을 기준으로 ‘앞/뒤’와 ‘왼/오른’을 표현한다.
 <보기> 왼 앞꼬아서기 - 왼발을 지지발 앞으로 꼬아서

오른 뒤꼬아서기 - 오른발을 지지발 뒤로 꼬아서

- ▶ 한쪽을 더 굽힐 때는, 많이 굽히는 발을 기준으로 '왼/오른'을 표현한다. 앞굽이, 뒷굽이, '노'자서기 등에 적용한다.

〈보기〉 왼 앞굽이 - 앞굽이 자세에서 왼쪽 다리가 앞에 있음

오른 뒷굽이 - 뒷굽이 자세에서 오른쪽 다리가 뒤에 있음

- ▶ 두 다리가 같은 모양일 때는, 앞서는 발 기준으로 '왼/오른'을 표현한다. 모 나란히서기, 모 주춤서기, 앞서기, 범서기 등에 적용한다.

〈보기〉 왼 모 주춤서기 - 모 나란히서기 자세에서 왼쪽 다리가 앞에 있음

오른 범서기 - 범서기 자세에서 오른쪽 다리가 앞에 있음

11. [자세 표현] 몸의 방향, 다리의 굽힘 정도, 팔과 다리의 동작이 동시에 드러나는 자세 표현은 기술 지도를 할 때 동령(動令)으로 쓸 수 있다.

〈보기〉 주춤서기 몸통 지르기, 낮추어 주춤서기

앞굽이 손날 안막기

12. [공격 및 방어 목표 표현] 공격 및 방어 목표는 생략함을 원칙으로 하되, 기술 지도를 할 때 예령(豫令)으로 쓸 수 있으며, 품새 설명처럼 정확한 목표 부위를 나타내야 할 때는 뜻풀이에서 다음에 나온 세부 목표를 활용할 수 있다.

- ▶ 공격 및 방어 목표 : 얼굴/몸통/아래
- ▶ 세부 목표 : 턱, 목, 옆구리, 관자놀이, 등, 무릎, 발등, 표적, 팔목, 손목, 발목, 머리, 어깨, 팔굽, 턱밑

〈보기〉 (얼굴) 바탕손 앞치기

(몸통) 메주먹 바깥치기

(아래) 편손끝 젓혀찌르기

13. [겨루기 경기 용어 표현] 겨루기 경기에서 쓰이는 기술 대부분은 기본 차기 기술인 '돌려차기, 옆차기, 내려차기, 뒤후려차기' 등에서 응용된 것이므로 뜻풀이에 그 활용을 나타낸다.

〈보기〉 발붙여 내려차기

앞발/뒷발 받아차기

14. [격파 용어 표현] 격파 용어는 다음과 같이 표현한다.

- ▶ 높이와 횟수 표현 - 높이에 따른 차이는 '단계'로 표현하고, 격파 횟수에 따른 차이는 '방'으로 표현한다. 너무 다양하여 표현하기 어려우면 표현하지 않거나 '다방향차기' 등으로 나타낸다.

〈보기〉 돌려차기 세 단계

가위차기 다섯 방

2008~2010년 용어 정립 TF 정기 회의 주요 사항

| 2008년 |

- 1차 회의: 태권도 용어를 체계적으로 정립하고자 위원회 구성
- 2차 회의: 유목 분류 기준표를 작성하여 용어를 범주화
- 3차 회의: 기본동작, 품새, 겨루기, 시범으로 나누어 사용 현황 조사
- 4차 회의: '기본' 또는 '기본동작'으로 섞어 쓰는 용어를 '기본'으로 통일
- 5차 회의: 한자를 포함한 국어 사용을 대전제로 하고 순우리말을 지향하기로 함
- 6차 회의: '품새'와 '품세' 용어는 쓰던 대로 '품새'를 쓰기로 결정

- 7차 회의: '발차기'는 '차기'로, '뒷차기'는 '뒤차기'로 순화
- 8차 회의: 기술분류안에 맞추어 기존 용어들을 재분류 및 정비
- 9차 회의: '엇서기'와 '맞서기'를 '겨룸새'로 통합

| 2009년 |

- 1차 회의: 용어 정립의 연구 범위를 기술 용어로 제한하기로 결정
- 2~3차 회의: 배열 기준안 선정 논의
- 4차 회의: 기준안 논의 및 최종 확정 (사용 부위+방법+동작)
- 5차 회의: '경기 품새(X)→품새 경기(O)', '경기 겨루기(X)→겨루기 경기(O)', '약속 겨루기(X)→맞추어겨루기(O)', '이단앞차기(X)→뛰어앞차기'로 순화
- 6차 회의: 기존 용어의 문제점 및 경기 현장 용어 조사
- 7차 회의: 용어의 분류 체계에 대해 재논의
- 8차 회의: 바깥팔목/안팔목의 기준은 태권도에서 쓰는 대로 규정, 방향은 '위/아래/왼/오른' 등의 고유어 사용, 거드는 모든 동작에는 '거들어' 삽입 결정
- 9차 회의: '기술 체계 분류안(2009년 기술 개발 연구 사업 결과)'에 맞추어 정리된 용어를 체계화
- 10차 회의: '보호구'와 '보호대'는 '보호대'로 통일, 격파물에서 높이의 차이는 '단계'로, 횡수의 차이는 '방'으로 표현, '이어차기', '섞어차기' 등은 고유어로서의 가치를 인정하여 보존 및 활용 결정
- 11차 회의: 기본기술을 표준 용어로 삼고 응용 기술은 뜻풀이에서 설명, '바로'와 '반대'라는 용어는 지르기에서만 사용하므로 삭제, 격파 기술 용어에서 '단계'나 '방'의 앞에는 고유어 활용 결정
- 결과보고회: '숯음주먹'을 이전 용어인 '밤주먹'으로 사용 결정

| 2010년 |

- 1차 회의: 용어집의 목차와 세부 내용을 가나다순으로 작성

차 례

1. 꺾기(Kkeokgi)	12
2. 넘기기(Neomgigi)	13
3. 딛기(Ditgi)	13
4. 뛰기(Ttwigi)	15
5. 막기(Makgi)	16
6. 밀기(Milgi)	21
7. 빼기(Ppaegi)	22
8. 서기(Seogi)	23
9. 잡기(Japgi)	26
10. 준비자세(Junbijase)	26
11. 지르기(Jireugi)	28
12. 찌르기(Jjireugi)	30
13. 찌끼(Jjikgi)	31
14. 차기(Chagi)	31
15. 치기(Chigi)	37
16. 피하기(Pihagi)	41
17. 특수품(Teuksupum)	42

※ 부록

사용 부위	43
격파	46

꺾기 Kkeokgi

상대방의 관절을 누르거나 비틀어서 움직이지 못하게 하는 기술.

손으로 상대방의 손목, 팔굽, 어깨, 발목, 무릎 등을 누르거나 비틀어서 제압하는 기술로서 가까운 거리에서 상대방에게 잡혔을 때나 상대방을 잡았을 때 활용하는 기술이다.

눌러꺾기 Nulleokkeokgi

상대방의 관절을 눌러 꺾는 기술.

상대방의 팔을 잡았을 때 팔굽이나 어깨 관절 부위를 아금손으로 누르거나 다리를 잡았을 때 무릎 관절을 눌러 꺾는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 무릎 눌러꺾기
- ▶ 팔굽 눌러꺾기

비틀어꺾기 Biteureokkeokgi

상대방의 관절을 비틀어 꺾는 기술.

손목이나 옷깃이 잡혔을 때, 팔을 시계 방향 혹은 시계 반대 방향으로 돌리며 상대방의 팔을 꺾어 제압하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 손목 비틀어꺾기

넘기기 Neomgigi

상대방을 잡아당기거나 밀치며 중심을 무너뜨린 다음, 쓰러뜨리는 기술.

걸어넘기기 Georeoneomgigi

상대방의 다리를 걸어 넘어뜨리는 기술. 상대방의 팔이나 목살을 잡아당기거나 가슴이나 어깨 등을 손으로 밀침과 동시에 발목이나 오금 등을 걸어 넘어뜨리는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 발목 걸어넘기기
- ▶ 오금 걸어넘기기

들어넘기기 Deureoneomgigi

상대방을 들어서 넘어뜨리는 기술. 상대방의 팔이나 다리 등을 잡아 올리며 아래에서 위로 솟구치는 허리 힘을 이용하여 들어 넘기는 기술이다.

딛기 Ditgi

상대방과의 거리 조절 및 공격과 방어를 작 수행을 위해, 발을 여러 곳으로 움직이거나 방향을 바꾸는 동작.

태권도에서 이루어지는 발의 모든 움직임을 포함하며, '내딛기, 돌아딛기, 모던기, 물러딛기, 옆딛기, 제자리딛기' 등으로 활용한다.

내딛기 Naeditgi

몸의 중심을 앞으로 이동하는 동작. 몸의 중심을 앞쪽으로 이동하며 앞발 또는 뒷발을 한 걸음 이상 내딛는 동작으로 앞발이 먼저 나가면 '앞발 내딛기', 뒷발이 먼저 나가면 '뒷발 내딛기' 로 활용한다.

〈활용〉

- ▶ (두 발) 내딛기
- ▶ 뒷발 내딛기
- ▶ 앞발 내딛기

돌아딛기 Doraditgi

왼쪽이나 오른쪽으로 방향을 바꾸며 도는 동작.

한쪽 발을 중심으로 하여 다른 발을 시계 방향 또는 시계 반대 방향으로 돌려 딛는 동작으로 윗몸이 왼쪽 뒤로 돌 때는

‘왼 돌아던기’, 윗몸이 오른쪽 뒤로 돌 때는 ‘오른 돌아던기’ 등으로 활용한다.

〈활용〉

- ▶ 오른 돌아던기
- ▶ 왼 돌아던기

모던기 Moditgi

몸의 중심을 대각선으로 이동하는 동작.

왼발 또는 오른발을 대각선 방향으로 내 던거나 물러 던지며 왼 앞쪽, 왼 뒤쪽, 오른 앞쪽, 오른 뒤쪽 등으로 몸의 중심을 이동하는 동작이다.

〈활용〉

- ▶ 오른뒤 던기
- ▶ 오른앞 던기
- ▶ 원뒤 던기
- ▶ 원앞 던기

물러던기 Mulleoditgi

몸의 중심을 뒤로 이동하는 동작.

몸의 중심을 뒤쪽으로 이동하며 앞발 또는 뒷발을 한걸음 이상 뒤로 물러 던는 동작으로 앞발이 먼저 빠지면 ‘앞발 물러던기’, 뒷발이 먼저 빠지면 ‘뒷발 물러던기’로 활용한다.

〈활용〉

- ▶ (두 발) 물러던기
- ▶ 뒷발 물러던기
- ▶ 앞발 물러던기

옆던기 Yeopditgi

몸의 중심을 왼쪽이나 오른쪽으로 이동하는 동작.

몸의 중심을 왼쪽이나 오른쪽으로 이동하며 이에 맞춰 발을 옆으로 움직이는 동작이다.

〈활용〉

- ▶ 오른 던기
- ▶ 왼 던기

제자리던기 Jejariditgi

두 발을 제자리에서 가볍게 뛰는 동작.

신체의 중심을 앞발과 뒷발의 중앙에 두고 제자리에서 두 발을 동시에 뛰거나, 앞발과 뒷발을 교대하면서 뛰는 동작이다.

뛰기 Ttwigi

태권도의 기술 동작을 다양하게 활용할 수 있도록 몸을 아래에서 위로 솟구치는 동작.

높이 있거나 멀리 있는 목표물을 가격하거나 상대방의 공격을 피하려는 동작이며 가로나 세로로 온몸이 한 바퀴 이상 돌기도 하는 동작이다.

높이뛰기 Nopittwigi

높이 있는 목표물을 가격하려고 몸을 위로 솟구치는 동작.

제자리에서는 닿을 수 없는 높은 곳에 있는 목표물을 주먹 또는 발로 가격하려고 몸을 아래에서 위로 솟구치는 동작이다.

뛰어넘기 Ttwieoneomgi

장애물 너머에 있는 목표물을 가격하려고 뛰는 동작.

목표물을 주먹 또는 발로 가격하기 위해, 사람이나 사물 등으로 이루어진 장애물을 뛰어넘는 동작이다.

뛰어들기 Ttwieodolgi

공중에서 가로나 세로로 온몸이 한 바퀴 이상 도는 동작.

솟구쳐 올라 한 바퀴 이상 도는 동작으로서, ‘돌개차기’, ‘540도 뒤후려차기’ 등과 같이 수평으로 도는 동작을 ‘가로돌기’라 하고, ‘공중제비차기’, ‘공중제비도둑차기’ 등과 같이 수직으로 도는 동작을 ‘세로돌기’라고 한다.

〈활용〉

- ▶ 가로돌기 [=수직축회전]
- ▶ 세로돌기 [=수평축회전]

멀리뛰기 Meollittwigi

멀리 있는 목표물을 가격하려고 앞으로 멀리 뛰는 동작.

제자리에서는 닿을 수 없는 먼 곳에 있는 목표물을 주먹 또는 발로 가격할 때에 뛰는 동작이다.

막기 Makgi

손이나 팔, 발이나 다리로 상대방의 공격을 차단하여 주요 신체 부위를 보호하는 기술.

상대방의 공격에 맞서거나 쳐내는 ‘쳐막기’가 일반적이나, 경우에 따라서는 충격을 흡수하는 ‘받아막기’, 공격을 미리 차단하는 ‘걸어막기’, 밀어 내어 공격의 진행 방향을 바꾸는 ‘걸어막기’ 등으로 활용한다.

가위막기 Gawimakgi

안팔목 바깥막기와 내려막기를 동시에 하는 기술.

가위가 움직이는 모습에서 이름 붙인 기술로서 몸통과 아래로 동시에 들어오는 공격에 대하여 두 주먹을 가슴 앞에서 교차하여 한쪽 손은 몸통을 안팔목으로 바깥막으며, 동시에 다른 손은 아래를 바깥팔목으로 내려막는 기술이다.

거들어막기 Geodeureomakgi

한 손으로 막기를 할 때 다른 손으로 거드는 기술.

상대방의 공격을 막을 때 좀 더 강한 힘을 내려고 다른 한 손을 거드는 동작을 나타내며 다음 기술을 연이어 하기 위한 예

비 동작으로도 활용된다.

걸어막기 Geodeomakgi

상대방의 공격을 자신의 몸 바깥쪽으로 밀쳐내는 기술.

상대방이 공격하여 올 때 손이나 팔로 밀치듯 걷어 버리며 공격의 진행 방향을 자신의 몸 밖으로 이탈하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 내려 (걸어)막기
- ▶ 바깥 (걸어)막기
- ▶ 안 (걸어)막기
- ▶ 올려 (걸어)막기 등

걸어막기 Georeomakgi

상대방의 공격을 미리 차단하는 기술.

상대방이 손이나 발로 공격하여 올 때 팔이나 다리 등으로 걸어서 공격을 미리 차단하는 기술이며, 겨루기 경기에서는 상대방과 근접하였을 때 자신의 얼굴을 발로 차지 못하도록 두 팔을 들어 올려 막을 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 발날 걸어막기
- ▶ 손날 엇걸어막기
- ▶ (팔목) 엇걸어막기

금강막기 Geumgangmakgi

‘올려막기’와 ‘내려 옆막기’ 또는 ‘바깥막기’로 이루어지는 기술.

금강역사상의 모습에서 이름 붙인 기술로서 상대방이 얼굴과 몸통 또는 아래를 동시에 공격하여 올 때, 한쪽 손은 얼굴을 올려 막으며 다른 손은 내려막거나 몸통을 바깥 막는 기술로서 손날로도 할 수 있다.

〈활용〉

- ▶ 금강 (내려 옆)막기
- ▶ 금강 바깥막기
- ▶ 손날 금강 (내려 옆)막기
- ▶ 손날 금강 바깥막기

내려막기 Naeryeomakgi

상대방의 공격을 위에서 아래로 내려막는 기술.

상대방이 자신의 복부나 낭심 등을 공격하여 올 때, ‘바깥팔목, 바탕손, 손날’ 등을 사용하여 가슴 위에서부터 낭심 아래로 내려 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 거들어 내려막기
- ▶ (바깥팔목) 내려막기 [=아래막기]
- ▶ 바탕손 내려막기
- ▶ 손날 거들어 내려막기

- ▶ 손날 내려막기

- ▶ 손날등 거들어 내려막기

눌러막기 Nulleomakgi

상대방의 공격을 위에서 아래로 눌러 막는 기술.

상대방이 자신의 복부를 공격하여 올 때, ‘바깥팔목, 바탕손, 손날’ 등을 사용하여 가슴 위에서부터 아래로 눌러 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ (바깥팔목) 눌러막기
- ▶ 바탕손 눌러막기
- ▶ 손날 눌러막기

바깥막기 Bakkanmakgi

상대방의 공격을 몸의 안쪽에서 바깥쪽으로 막는 기술.

상대방이 자신의 바깥쪽이나 앞쪽에서 공격하여 올 때, ‘바깥팔목, 안팔목, 손날, 굽힌손목’ 등을 사용하여 팔을 안쪽에서 바깥쪽으로 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 굽힌손목 바깥막기
- ▶ (바깥팔목) 거들어 바깥막기

- ▶ (바깥팔목) 바깥막기
- ▶ 안팔목 거들어 바깥막기
- ▶ 안팔목 바깥막기
- ▶ 손날 거들어 바깥막기
- ▶ 손날 바깥막기
- ▶ 손날등 거들어 바깥막기
- ▶ 손날등 바깥막기
- ▶ 손바닥 거들어 안팔목 바깥막기

받아막기 Badamakgi

상대방의 공격을 손이나 발로 받으며 충격을 완화하는 기술.

상대방이 공격하여 올 때 자신의 몸을 공격의 진행 방향 그대로 완충적으로 흡수함으로써 몸에 대한 충격과 통증을 완화하는 기술이다.

- ▶ 발바닥 받아막기
- ▶ 손바닥 받아막기
- ▶ 정강이 받아막기

비틀어막기 Biteureomakgi

진행되고 있는 발의 반대 손으로 몸을 비틀며 막는 기술.

오른발이 앞으로 나아갈 때에는 왼팔이 앞으로, 왼발이 앞으로 나아갈 때에는 오른팔이 앞에 있게 하고, 다리와 팔의 진행

방향을 서로 반대로 하며 몸을 비틀어 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ (바깥팔목) 비틀어 내려막기
- ▶ (바깥팔목) 비틀어 바깥막기
- ▶ 손날등 비틀어 바깥막기
- ▶ 손날 비틀어 옆막기
- ▶ 손날 비틀어 바깥막기
- ▶ 안팔목 비틀어 바깥막기

산들막기 Santeulmakgi

안팔목과 바깥팔목으로 동시에 옆막기를 하는 기술.

양쪽에서 들어오는 얼굴 공격에 대하여 시계 방향 혹은 시계 반대 방향으로 한쪽 팔은 안팔목, 다른 팔은 바깥팔목을 이용하여 '산(山)' 모양과 같이 동시에 옆막기를 하는 기술로서 손날과 손날등을 사용하여 막을 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ (팔목) 산들막기
- ▶ 편손 산들막기
- ▶ 헤쳐 산들막기

안막기 Anmakgi

손이나 발, 팔이나 다리를 사용하여 몸

의 바깥쪽에서 안쪽으로 막는 기술.

상대방이 자신의 바깥쪽이나 앞쪽에서 공격하여 올 때, '바깥팔목, 손날, 바탕손, 발날등' 등을 사용하여 바깥쪽에서 안쪽으로 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ (바깥팔목) 안막기 [=몸통막기]
- ▶ 바탕손 안막기
- ▶ 발날등 안막기
- ▶ 손날 안막기
- ▶ 안팔목 안막기

옆막기 Yeommakgi

몸의 옆쪽으로 들어오는 상대방의 공격을 막는 기술.

상대방이 자신의 옆쪽에서 공격하여 올 때, '바깥팔목, 안팔목, 손날, 손날등' 등을 사용하여 돌려 막는 기술로서 경우에 따라서는 두 팔을 같이 사용하여 헤쳐 막을 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ (바깥팔목) 거들어 내려 옆막기
- ▶ (바깥팔목) 거들어 옆막기
- ▶ (바깥팔목) 내려 옆막기
- ▶ (바깥팔목) 옆막기
- ▶ 손날 거들어 내려 옆막기

- ▶ 손날 거들어 옆막기
- ▶ 손날 내려 옆막기
- ▶ 손날등 거들어 내려 옆막기
- ▶ 손날등 옆막기
- ▶ 손날 옆막기
- ▶ 안팔목 거들어 옆막기
- ▶ 안팔목 옆막기

올려막기 Oillyeomakgi

상대방의 공격을 위로 올려 막는 기술.

상대방이 공격하여 올 때, 바깥팔목이나 손날, 바탕손을 사용하여 아래에서 위로 올려 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 굽힌손목 올려막기
- ▶ 끌어올리기 [=안팔목 올려막기]
- ▶ (바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기]
- ▶ 손날 올려막기

외산들막기 Oesanteulmakgi

안팔목 바깥막기와 바깥팔목 내려 옆막기로 이루어지는 기술.

얼굴과 아래로 동시에 들어오는 공격에 대하여 한쪽 손은 얼굴을 안팔목으로 바깥막으며, 다른 손은 아래를 바깥팔목으로 내려 옆막는 기술로서 손날과 손날등

을 사용하여 막을 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ (팔목) 외산틀막기
- ▶ 편손 외산틀막기

차막기 Chamakgi

상대방의 공격을 발로 차서 막는 기술.

상대방의 공격 진행 방향에 대하여 발이 나 다리로 맞서거나 쳐내어 큰 타격을 주고자 하며, 방어와 동시에 공격이 이루어 질 수 있도록 하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 바깥 차막기
- ▶ 안 차막기
- ▶ 앞 차막기
- ▶ 옆 차막기

쳐막기 Chyeomakgi

상대방의 공격을 쳐내어 막는 기술.

상대방의 공격 진행 방향에 대하여 손이나 팔로 맞서거나 쳐내어 큰 타격을 주고자 하며, 방어와 동시에 공격이 이루어질 수 있도록 하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 내려 (쳐)막기

▶ 바깥 (쳐)막기

▶ 안 (쳐)막기

▶ 올려 (쳐)막기 등

헤쳐막기 Hecheomakgi

두 팔목을 엇걸었다 헤치며 막는 기술.

상대방이 양옆에서 공격하여 올 때 두 팔목을 엇걸린 상태에서 서로 반대쪽으로 헤치며 안팔목이나 바깥팔목 부분으로 막는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ (바깥팔목) 헤쳐막기
- ▶ 손날 헤쳐막기
- ▶ 손날등 헤쳐막기
- ▶ 안팔목 헤쳐막기

황소막기 Hwangsomakgi

머리를 두 바깥팔목으로 올려 막는 기술.

상대방이 머리 위쪽으로 공격하여 올 때, 황소의 뿔 모양으로 두 팔을 위로 비스듬히 올려치며 상대방의 힘이 사선으로 벗어나도록 막는 기술이다.

밀기 Milgi

상대방을 손이나 발로 밀거나 밀쳐 내는 동작.

상대방과의 거리 조절을 위해 손이나 발로 밀거나 밀쳐 냄으로써 공격할 수 있는 공간을 확보하거나 상대방이 공격 가능한 거리에서 벗어나는 동작이다.

날개펴기 Nalgaepyoeogi

새가 날개를 퍼는 것과 같이 두 손바닥을 양쪽으로 미는 동작.

손을 가슴 앞까지 끌어 올린 다음, 두 손을 양 어깨의 높이에서 손끝이 위를 향하게 하고 팔꿈치를 옆으로 굳게 펴며 밀어주는 동작이다.

밀어내기 Mireonaegi

손이나 발로 가상의 큰 물체를 힘주어 천천히 미는 동작.

실제 상대방과 맞붙었을 때 사용하는 기술이 아니며 품새 등의 자기 수련에서 호흡을 조절하고 자기 수양을 위한 목적으로 사용하는 동작이다.

〈활용〉

- ▶ 날개펴기
- ▶ 바위밀기

▶ 태산밀기

▶ 통밀기

밀쳐내기 Milchyeonaegi

상대방을 손이나 발로 잡자기 세게 미는 동작.

겨루기를 할 때 상대방과의 거리를 확보하기 위해 두 손바닥이나 발을 이용하여 강한 힘으로 상대를 순간적으로 튕겨 내는 동작이다.

바위밀기 Bawimilgi

바위를 미는 듯한 모습의 동작.

정신을 집중하고 호흡을 조절하고자 바위를 미는 듯한 모습을 취하는 동작으로서 앞굽이 상태에서 한쪽 손은 허리에, 다른 한쪽 손은 옆구리에 위치시키어 얼굴 앞까지 밀어 올리는 동작이다.

태산밀기 Taesanmilgi

큰 산을 미는 듯한 모습의 동작.

정신을 집중하고 호흡을 조절하려고 가상의 큰 산을 미는 듯한 모습을 취하는 동작으로서 두 손의 모양을 바탕손으로 만들어 앞발 쪽 손끝은 밑으로, 뒷발 쪽 손끝은 위로 하여 가슴 앞으로 밀어 내는 동작이다.

통밀기 Tongmilgi

두 손바닥으로 통나무를 미는 듯한 모습의 동작.

두 손날을 단전 앞에서부터 얼굴 앞까지 손바닥이 위를 향하도록 끌어 올린 다음, 통나무를 부여잡고 밀듯이 두 손바닥을 앞으로 천천히 밀어 내는 동작이다.

빠기 Ppaegi

상대방에게 몸의 일부가 잡혔을 때, 빼내는 기술.

상대방이 자신의 팔목이나 발목 등을 잡았을 때에 관절을 틀거나 돌려 빼낼 수 있도록 하는 기술이다.

눌러빠기 Nulleoppaegi

잡힌 팔목을 바깥쪽으로 돌리며 눌러 빼는 기술.

팔목을 잡혔을 때, 손목을 시계 방향 또는 시계 반대 방향으로 돌리며 상대방이 잡은 손의 힘을 풀리게 한 다음, 손날로 누르며 빼는 기술이다.

틀어빠기 Teureoppaegi

잡힌 손목을 순간적으로 틀며 빼는 기술. 손을 완전히 편 채로 안팔목이 엄지손가락과 네 손가락이 맞닿는 부분으로 틀며 순간적으로 빠져나오는 기술이다.

- ▶ 밑으로 (틀어)빠기
- ▶ 위로 (틀어)빠기

휘둘러빠기 Hwidulleoppaegi

팔꿈치나 어깨를 축으로 안쪽이나 바깥쪽으로 돌려 빼는 기술.

팔이나 옷깃 등을 잡혔을 때, 팔꿈치나 어깨 축을 기준으로 팔을 크게 돌려 상대방의 팔이 꺾이게 하여 빼내는 기술이다.

서기 Seogi

공격이나 방어 기술을 수행하려고 지면을 발로 지탱하는 여러 자세.

몸의 중심 이동과 방향 전환을 효율적으로 수행하려고 지면을 발로 지탱하는 여러 자세이다.

걸다리서기 Gyeotdariseogi

한쪽 다리를 구부려 체중을 싣고 다른 발로는 중심을 잡는 자세.

두 무릎은 주춤서기 높이와 같이 구부려 낮추며, 앞발의 발날등 중간 부분에 뒷발의 엄지발가락 부분이 와서 닿게 하며 뒤축은 들어 앞축만 땅에 닿게 하는 자세이다.

꼬아서기 Kkoaseogi

몸을 앞, 뒤, 옆으로 움직이거나 돌 때에 두 발이 서로 교차하며 만들어지는 자세.

몸의 중심을 낮춘 상태에서 앞, 뒤, 옆으로 다리를 교차하며 움직일 때에 나타나는 자세로서 이때 축이 되는 발을 기준으로 이동하는 발이 앞으로 움직이면 ‘앞 꼬아서기’, 뒤로 움직이면 ‘뒤 꼬아서기’이다.

〈활용〉

- ▶ 뒤 꼬아서기
- ▶ 앞 꼬아서기

나란히서기 Naranhiseogi

두 발을 같은 쪽으로 선 자세.

두 다리의 무릎은 곧게 펴고, 몸의 중심은 한가운데 놓으며 발날등이 서로 마주 보도록 하는 자세이며 발끝을 안쪽으로 모으면 '안쭈서기', 발끝을 바깥쪽으로 벌리면 '편히서기'이다.

〈활용〉

- ▶ 나란히서기
- ▶ 안쭈서기
- ▶ 편히서기

뒷굽이 Dwitgubi

체중을 뒷다리에 실은 자세.

두 다리를 굽힌 채, 몸의 중심을 뒤로 이동시켜 지지하고 있는 뒤쪽 다리에 체중을 많이 실은 자세이다. 이때, 앞발을 좀 더 몸의 안쪽에 오게 하는 자세를 '오'자서기라 한다.

- ▶ '오'자서기
- ▶ 뒷굽이

모서기 Moseogi

몸이 대각선 방향을 바라보도록 앞, 뒤로 내디딘 자세.

발을 틀어 모 방향으로 섭으로써 상대방

을 공격하거나, 공격을 비켜서 피하는 자세이다.

모아서기 Moaseogi

두 발날등을 완전히 맞대고 두 무릎은 곧게 편 자세.

폼새를 시작하거나 마칠 때 정신을 집중하고 온몸의 긴장을 풀려고 취하는 자세로서 앞축만 맞닿을 때는 '앞축 모아서기', 뒤축만 맞닿을 경우에는 '뒤축 모아서기'라고 한다.

〈활용〉

- ▶ (두 발) 모아서기
- ▶ 뒤축 모아서기
- ▶ 앞축 모아서기

범서기 Beomseogi

앞서기 자세에서 무릎을 맞닿을 정도로 붙이며 낮은 자세.

앞뒤 방향으로의 작고 큰 움직임을 쉽게 하려는 자세로서 두 무릎을 서로 맞닿을 정도로 붙인 상태에서 앞발의 뒤축과 뒷발의 앞축을 서로 비슷한 선상에 놓은 후, 앞발의 뒤축은 땅에 닿지 않도록 띄우고 체중은 거의 뒷발에 실은 자세이다.

앞굽이 Apgubi

체중을 앞다리에 실은 자세.

몸의 중심을 앞으로 이동시켜 지지하고 있는 앞쪽 다리에 체중을 많이 실은 자세이다.

앞서기 Apseogi

앞으로 한 걸음 내디딘 선 자세.

두 발의 너비는 한 걸음 정도로 하며 몸의 중심을 가운데 놓고, 몸통을 반듯하게 세운 자세이다.

옆서기 Yeopseogi

나란히서기에서 오른발이나 왼발을 직각으로 튼 자세.

두 다리의 무릎은 곧게 펴고, 두 발의 너비는 한 발 길이로 하여 내디딘 발끝이 중심이 되는 발과 직각이 되도록 한다.

〈활용〉

- ▶ 오른서기
- ▶ 왼서기

주춤서기 Juchumseogi

두 발의 너비를 두 발 길이 정도로 하여 다리를 약간 굽히며 주춤거리는 듯 서 있는 자세.

두 다리의 무릎은 내려다봤을 때 무릎과 발끝이 일치되게 굽혀 서며 몸통은 반듯

하게 하고 두 무릎과 정강이를 반듯하게 세운다. 이때 주춤서기에서 양쪽 발끝을 각각 좁혀 모으면 '안쭈주춤서기', 한 발을 앞으로 내디딘 서면 '앞 주춤서기', 한 발을 모로 내디딘 서면 '모 주춤서기'라 한다.

〈활용〉

- ▶ (나란히) 주춤서기
- ▶ 모 주춤서기
- ▶ 안쭈 주춤서기
- ▶ 앞 주춤서기

학다리서기 Hakdariseogi

한쪽 무릎을 굽혀 낮추고, 다른 발을 끌어 올려 발날등을 무릎 안쪽이나 오금 가까이 놓은 자세.

학이 서 있는 모양을 본떠 이름 붙인 서기로서, 온몸의 체중을 한쪽 발로 지탱하며, 다른 발은 지탱하는 발의 무릎에 대어 중심을 잡도록 한 자세이다.

〈활용〉

- ▶ 오금서기
- ▶ 학다리서기

잡기 Japgi

상대방의 몸이나 옷깃 등을 손으로 잡는 보조 기술.

상대방의 신체 일부를 손으로 잡아 움직임을 방해하거나 움직이지 못하도록 고정하는 보조 기술이다.

준비자세 Junbijase

태권도 기술 수행 전 신체의 긴장을 풀고 호흡을 조절하며 정신을 집중하는 자세.

폼새에서는 고유한 6가지 정형화된 준비자세가 있으며, 겨루기를 할 때는 자신의 신체와 특성에 맞도록 자유롭게 자세를 취할 수 있다.

겨루기준비 Gyeorugijunbi [=겨룸새]

겨루기 전 두 선수가 자유스럽게 취하는 준비자세.

모로 선 상태에서 두 주먹을 쥔 다음, 앞에 있는 팔은 90° 정도 굽힌 상태에서 어깨 높이로 올리고, 다른 팔은 명치에서 한 주먹 거리 앞에 놓아 공격과 방어를 즉시 할 수 있도록 하는 준비자세로서 왼발이 앞에 있으면 '왼 겨룸새', 오른발이 앞에 있으면 '오른 겨룸새' 이다.

〈활용〉

- ▶ 오른 겨룸새
- ▶ 왼 겨룸새

겹손준비 Gyeopsonjunbi

두 손을 모아 단전 앞에 오게 하는 준비자세.

모아서기에서 오른손 위에 왼손을 열십

자로 겹쳐놓는다. 이때 겹손은 몸에서 약간 떨어진 상태여야 하며, 두 발은 모아서기를 취하는 준비자세이다.

기본준비 Gibonjunbi

대부분의 폼새를 시작하기 전에 취하는 준비자세.

모아서기에서 왼발을 한 발 길이로 넓히고 두 손을 편 상태에서 명치 앞까지 끌어올린 다음 숨을 내쉬며 두 주먹을 단전 앞으로 이동하는 준비자세이다.

두주먹허리준비 Dujumeokheorijunbi

두 주먹을 옆구리에 붙인 준비자세.

모아서기에서 등주먹이 아래쪽을 향하도록 하여 앞에서 보았을 때 팔꿈치가 보이지 않도록 팔굽을 뒤로 완전히 당긴 다음, 메주먹을 양 옆구리에 붙인 준비자세이다.

보주먹준비 Bojumeokjunbi

왼손으로 오른 주먹을 감싼 다음 몸의 앞으로 끌어올리는 준비자세.

모아서기 상태에서 오른손은 주먹을 쥐고 왼손은 편 상태에서 왼손으로 오른손을 지긋이 감싸며, 두 손을 단전 앞에서부터 인중이나 가슴 앞까지 끌어올리는 준비자세이다.

통밀기준비 Tongmilgijunbi

두 손바닥으로 통나무를 미는 듯한 모습의 준비자세.

나란히서기 상태에서 두 손날을 단전 앞에서부터 얼굴 앞까지 손바닥이 몸 쪽을 바라보도록 끌어 올린 다음, 통나무를 부여잡고 밀듯이 두 손바닥을 앞으로 천천히 밀어 내는 준비자세이다.

지르기 Jireugi

주먹으로 목표물을 가격하는 기술.

주먹, 편주먹, 집게주먹 등으로 상대방의 급소를 수직으로 가격하는 기술로서 (주먹) 지르기, 젓혀지르기, 돌려지르기, 뒤지르기 등으로 활용된다.

- ▶ (주먹) 지르기
- ▶ 집게주먹 지르기
- ▶ 편주먹 지르기

금강지르기 Geumgangjireugi

올려 막으며 앞지르거나 옆지르는 기술.

금강역사상의 모습에서 이름 붙인 기술로서 한쪽 손으로는 올려막기를 하며 동시에 다른 손으로는 주먹으로 앞이나 옆에 있는 목표물을 향해 얼굴 또는 몸통을 지르는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 금강 앞지르기
- ▶ 금강 옆지르기

내려지르기 Naeryeojireugi

주먹으로 밑에 있는 목표물을 가격하는 기술.

허리를 굽혀 주먹으로 밑에 있는 목표물을 향해 수직으로 내려 지르는 기술로서

주로 격파나 넘어진 상대를 공격할 때에 활용된다.

‘ㄷ’ 자지르기 Digeutjajireugi

두 팔을 ‘ㄷ’ 자 모양으로 만들며 지르는 기술.

한 주먹은 얼굴지르기, 다른 한 주먹은 젓혀지르기를 동시에 하여 옆에서 바라보았을 때 ‘ㄷ’ 자 모양이 되도록 지르는 기술이다.

당겨지르기 Danggyeojireugi

한쪽 손으로는 잡아끌면서 주먹으로 턱이나 명치를 젓혀 지르는 기술.

상대방이 움직이거나 가격할 수 있는 거리 밖으로 물러나지 못하도록 한쪽 손으로는 상대방의 목살을 움켜잡은 상태에서 다른 한 손으로는 젓힌 주먹으로 상대방의 턱이나 명치 등을 지르는 기술이다.

돌려지르기 Dollyeojireugi

주먹으로 목표물의 측면을 가격하는 기술.

목표물의 옆면을 향하여 돌려 지르는 기술로서 주로 옆얼굴 또는 옆구리 등을 목표로 하여 공격할 때 사용한다.

뒤지르기 Dwijireugi

자신의 뒤에 있는 목표물을 가격하는

기술.

허리를 최대한 틀어 주먹으로 머리 뒤쪽의 목표물을 향하여 돌려 지르는 기술로서 얼굴 목표에만 사용한다.

세워지르기 Sewojireugi

주먹을 세워서 목표물을 가격하는 기술.

몸통의 회전력을 이용하여 목표물을 향해 세운 주먹을 일직선으로 던지듯이 가격하는 기술이다.

옆지르기 Yeopjireugi

몸을 옆으로 틀며 가격하는 기술.

몸통의 회전력을 이용하여 몸을 옆으로 틀며 주먹을 일직선으로 던지듯이 가격하는 기술이다.

젓혀지르기 Jechoejireugi

주먹을 젓히며, 상대방을 가격하는 기술.

상대방과 근접하였을 때, 주먹으로 상대방의 늑골을 밑에서 위로 올려 지르는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 밤주먹 젓혀지르기
- ▶ (주먹) 젓혀지르기

챗다리지르기 Chetdarijireugi

두 팔을 챗다리 모양으로 동시에 앞으로 뻗으면서 지르는 기술.

두 주먹을 몸통 높이로 하고, 위에서 바라봤을 때 두 팔의 모양은 챗다리 모양으로 지르는 기술이다.

치지르기 Chijireugi

아래에서 위로 목표물을 가격하는 기술.

젓힌주먹을 수직 방향으로 올려 목표물을 가격하는 기술로서 주로 턱을 공격할 때 활용되며, 상대방이 고개를 숙였을 경우에는 인중 등을 가격할 수도 있다.

표적지르기 Pyojeokjireugi

표적을 만들어 그곳을 주먹으로 지르는 기술.

손바닥으로 표적을 만든 다음, 그곳에 가상의 적이 있다고 생각하여 지르기를 하는 기술이다.

찌르기 Jjireugi

손끝으로 상대방의 급소를 가격하는 기술. 지르기 기술과 팔의 움직임은 같지만 사용 부위를 손끝과 같이 면적이 좁은 부위를 활용해서 상대방의 급소에 강한 충격을 전달할 수 있는 기술이다.

- ▶ 두손끝 세워찌르기
- ▶ 세손끝 세워찌르기
- ▶ 한손끝 세워찌르기

세워찌르기 Sewojjireugi

손끝을 세워서 목표물을 찌르는 기술. 상대방의 명치 등을 가격하는 기술로서 '한손끝, 두손끝, 세손끝' 등을 활용하여 눈이나 목 등을 가격할 수도 있으며, 방어와 공격을 연이어 하기 위해 한쪽 손으로 '눌러막기'를 한 다음, 다른 한쪽 손으로 연이어 '거들어 세워찌르기'를 할 수도 있다.

- 〈활용〉
- ▶ 거들어 세워찌르기
 - ▶ (편손끝) 세워찌르기

앞어찌르기 Eopeojjireugi

손끝을 앞에서 목표물을 찌르는 기술.

상대방의 인중이나 목과 같은 급소를 가격하는 기술로서 '가위손끝'으로도 활용할 수 있다.

- 〈활용〉
- ▶ 가위손끝 찌르기
 - ▶ (편손끝) 앞어찌르기

젓혀찌르기 Jeothyeojjireugi

손끝을 젓혀서 목표물을 찌르는 기술. 상대방의 아랫배나 낭심 등을 가격하는 기술이다.

찍기 Jjikgi

모듬손끝으로 목표물을 짧게 가격하는 기술.

다섯 손가락의 첫 마디를 모아 단단하게 만든 다음, 손끝으로 휘둘러 치는 기술로서 '내려찍기, 안찍기, 앞찍기'로 활용한다.

- 〈활용〉
- ▶ 내려찍기
 - ▶ 안찍기
 - ▶ 앞찍기

차기 Chagi

다리를 뺏거나 돌려 발로 목표물을 가격하는 기술.

자신의 앞에 있는 상대방을 발로 가격하여 제압하기 위한 기술로서 무릎을 굽히거나 펴는 힘 또는 다리를 휘두르는 힘으로 공격하는 기술이다.

가위차기 Gawichagi

두 발을 벌려 두 개의 목표물을 동시에 가격하는 기술.

뛰어서 두 발을 가위 모양으로 벌리며 두 개의 목표물을 동시에 가격하는 기술로서 한쪽 발은 비틀어차기로, 한쪽 발은 옆차기로 동시에 가격하는 기술이다.

- 〈활용〉
- ▶ 가위차기 (두 방) : 비틀어차기 + 옆차기
 - ▶ 가위차기 세 방 : 가위차기 + 돌려차기
 - ▶ 가위차기 네 방 : 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기
 - ▶ 가위차기 다섯 방 : 앞차기 + 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

거듭차기 Geodeupchagi

한쪽 발로 같은 차기 기술을 여러 번 하는 기술.

제자리에서 던고 있는 한쪽 발은 떼지 않은 채 다른 발로 차기를 하여 목표물을 여러 번 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 거듭 돌려차기
- ▶ 거듭 앞차기
- ▶ 거듭 옆차기

공중제비차기 Gongjungjebichagi

공중에서 세로로 돌며 한 발 또는 두 발로 앞차는 기술.

높이 있는 목표물을 가격하려고 허리 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 돌며 한 발 또는 두 발로 앞찬 다음, 착지하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 공중제비 모뎀(앞)차기
- ▶ 공중제비(앞)차기

굴러차기 Gulleochagi

앞으로 구른 다음, 발로 목표물을 가격하는 기술.

앞발을 들었다가 땅을 구르며 추진력을 얻어 앞으로 나가면서 뒤의 발이 앞으로 따라와 던는 순간 구른 발을 이용해 앞차기, 돌려차기, 옆차기 등으로 가격하는 기

술을 통칭한다.

나래차기 Naraechagi

두 발을 연이어 뛰어 돌려차는 기술.

먼저 차는 발은 속이는 동작이기 때문에 다리를 완전히 펴지 않고, 나중에 차는 발을 이용하여 목표물을 정확히 돌려차는 기술

낙아차기 Nakkachagi

무릎을 접으며 뒤축으로 목표물을 가격하는 기술.

옆차기를 차는 순간 상대방이 피하며 접근하였을 때에 찢던 무릎을 접는 힘으로 상대방의 뒤통수 또는 등을 가격하는 기술로서, 상황에 따라서는 목이나 오금 등을 걸 수도 있다.

내려차기 Naeryeochagi

발로 목표물을 위에서 아래로 가격하는 기술.

발바닥 또는 뒤축으로 상대방의 얼굴이나 어깨 등을 가격하는 기술로서 일반적인 '내려차기'는 무릎을 앞으로 접어 올렸다 펴며 수직으로 내려 차는 기술을 뜻하나, 겨루기를 할 때에는 상대방의 위치에 따라 안쪽이나 바깥쪽으로 내려 찰 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 뒤돌아 뛰어 내려차기
- ▶ 발붙여 내려차기
- ▶ 잡고 내려차기

다방향차기 Dabanghyangchagi

한 번의 도약으로 여러 곳의 목표물을 발로 가격하는 기술.

몸을 공중에 띄워 여러 방향에 있는 목표물을 한 번에 연이어 가격하는 기술이다.

돌개차기 Dolgaechagi

뒤돌며 뛰어 돌려차는 기술.

상대방을 속이려고, 또는 좀 더 강하게 가격하려고 앞발을 축으로 몸을 한 바퀴 이상 뒤로 돌리며 뛰어 돌려차는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ (360도) 돌개차기
- ▶ 540도 돌개차기
- ▶ 720도 돌개차기

돌려차기 Dollyeochagi

발을 안쪽으로 돌리며 목표물을 가격하는 기술.

축이 되는 발을 틀며 엉덩이를 완전히 넣어 주어 앞축 또는 발등으로 상대방의

얼굴이나 몸통 등을 가격하는 기술이다. 일반적인 돌려차기는 앞축으로 상대방의 관자놀이나 늑골 등의 급소를 찰 때 활용되나, 겨루기 경기나 차기 연습을 할 때에는 사용 부위의 면적을 넓혀 부상을 방지하고 득점을 얻고자 발등을 활용한다.

〈활용〉

- ▶ 굴러 돌려차기
- ▶ 뛰어 돌려차기
- ▶ 모뎀 돌려차기
- ▶ 발등 돌려차기
- ▶ 발붙여 돌려차기
- ▶ 앞축 돌려차기
- ▶ 잡고 돌려차기

두발당성차기 Dubaldangseongchagi

두 발을 연이어 뛰어 앞차는 기술.

먼저 차는 발(뒷발)은 속이는 동작이기 때문에 낮게 차며 나중에 차는 발(앞발)은 목표물을 향해 정확하고 높게 앞차는 기술이다.

뒤차기 Dwichagi

무릎을 접었다가 뒤로 뺨으며 목표물을 가격하는 기술.

뒤축으로 상대방의 배나 가슴 등을 가격하는 기술로서 일반적으로 상대방이 자신

의 앞에 있을 때에는 몸을 뒤로 돌리면서 차는 기술을 뜻하고 있으나, 상황에 따라서는 제자리에서 뒤에 있는 목표물을 향해 곧게 뻗어 찰 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 뒤차기
- ▶ 뛰어 뒤차기

뛰어차기 Ttwieochagi

뛰어서 목표물을 가격하는 기술. 제자리에서는 닿을 수 없을 만큼 높이 또는 멀리 있는 목표물을 향해 뛰어서 ‘앞차기, 돌려차기, 옆차기, 내려차기, 뒤차기, 뒤후려차기’ 등으로 가격하는 기술을 통칭한다.

모듬차기 Modumchagi

두 발을 모아 하나의 목표물을 가격하는 기술. 뛰어서 두 발을 모은 다음, 하나의 목표물을 동시에 가격하는 기술로서 ‘모듬 앞차기, 모듬 돌려차기, 모듬 옆차기’ 등을 통칭한다.

밀어차기 Mireochagi

발로 상대방을 미는 기술. 상대방을 넘어뜨리거나 거리 간격을 유

지하려고 앞축이나 발바닥 등으로 밀어내는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 밀어 앞차기
- ▶ 밀어 옆차기

바깥차기 Bakkatchagi

발날을 이용하여 몸의 바깥쪽으로 가격하는 기술. 발을 안쪽에서 바깥쪽으로 무릎이 위를 향한 채 크게 돌리며 발날로 상대방의 옆얼굴을 가격하는 기술이다.

반달차기 Bandalchagi

발을 안쪽으로 돌리며 목표물을 가격하는 기술. 돌려차기와 모양이 비슷하지만 축이 되는 발을 돌리지 않고 발만 안쪽으로 가볍게 틀어서 목표물을 가격하는 기술이다.

받아차기 Badachagi

상대방의 공격에 맞받아 공격하는 기술. 겨루기를 할 때 상대방이 차기 기술로 공격해 오면, 이를 ‘돌려차기, 내려차기, 뒤차기, 뒤후려차기’ 등으로 맞받아 공격하는 기술을 통칭한다.

〈활용〉

- ▶ 뒷발 받아차기
- ▶ 앞발 받아차기

발붙여차기 Balbutyeochagi

뒷발을 앞발의 위치로 끌어오며 앞발로 목표물을 가격하는 기술. 제자리에서 상대방을 공격할 수 없을 때 뒷발을 앞발의 위치로 끌어오며 동시에 앞발로는 상대방의 얼굴이나 몸통 등을 가격하는 기술로서 ‘발붙여 돌려차기, 발붙여 옆차기, 발붙여 후려차기’ 등을 통칭한다.

비틀어차기 Biteureochagi

몸의 안쪽에서 바깥쪽을 향해 발등으로 목표물을 가격하는 기술. 상대방이 돌려차기 또는 내려차기로 공격할 때에 몸을 왼쪽이나 오른쪽으로 옆던지며 몸의 안쪽에서 바깥쪽을 향해 발등으로 상대방의 얼굴이나 몸통 등을 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 뛰어 비틀어차기
- ▶ (발등) 비틀어차기
- ▶ 잡고 비틀어차기

안차기 Anchagi

몸의 바깥쪽에서 안쪽을 향해 발날등으로 목표물을 가격하는 기술. 발을 바깥쪽에서 안쪽으로 무릎은 위를 향한 채 돌리며 발날등으로 상대방의 옆얼굴을 가격하는 기술로서 표적차기 등을 할 때 사용한다.

앞차기 Apchagi

발로 앞에 있는 목표물을 가격하는 기술. 발등이나 앞축 또는 뒤축 등으로 상대방의 턱이나 명치, 복부 등을 가격하는 기술로서 일반적인 앞차기는 다리를 접었다 펴며 목표물을 향해 곧게 뻗어 차는 기술을 뜻하나, 때에 따라서는 아래에서 위로 턱이나 낭심 등을 올려 찰 수도 있으며, 상대방과의 거리 간격을 유지하기 위해 밀어 찰 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 뒤축 앞차기
- ▶ 뛰어 두발 앞차기
- ▶ 뛰어 앞차기
- ▶ 모듬 앞차기
- ▶ 발등 앞차기
- ▶ 앞축 앞차기
- ▶ 잡고 앞차기

옆차기 Yeopchagi

몸을 옆으로 틀며 목표물을 가격하는 기술.

발날, 뒤축 등으로 상대방의 얼굴이나 가슴 등을 가격하는 기술로서 일반적인 옆차기는 몸을 옆으로 틀 때 다리를 접었다 펴며 목표물을 향해 곧게 뻗어 차는 기술을 뜻하나, 경우에 따라서는 상대방과의 거리를 유지하려고 밀어 찰 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 굴러 옆차기
- ▶ 뛰어 두발 옆차기
- ▶ 뛰어 옆차기
- ▶ 모뎀 옆차기
- ▶ 발붙여 옆차기
- ▶ 잡고 앞차기

이어차기 Ieochagi

똑같은 차기 기술을 왼발, 오른발을 번갈아 차는 기술.

태권도 수련을 할 때 기술 습득을 하고자 같은 기술로 발을 번갈아가며 차는 것을 뜻하며, 겨루기 시에도 돌려차기 등을 연속으로 할 때 이어 돌려차기 등으로 표현할 수 있다.

잡고차기 Japgochagi

몸의 일부를 잡고 발로 가격하는 기술.

상대방이 움직이지 못하게 몸의 일부를 잡고 차는 기술로서 '잡고 앞차기, 잡고 돌려차기, 잡고 옆차기, 잡고 내려차기, 잡고 비틀어차기, 잡고 후려차기' 등을 통칭한다.

짓찐기 Jitjiki

발로 상대방의 발등을 내려 차는 기술.

상대방이 움직이거나 도망가지 못하게 발로 상대방의 발등을 밟거나 내리쳐 짓이기는 기술이다.

표적차기 Pyojeokchagi

손으로 표적을 만든 다음, 차는 기술.

폼새 수련을 할 때, 가상의 상대방이 있다고 생각하고 한 손으로는 표적을 만든 다음, 안차기로 가격하는 기술이다.

후려차기 Huryeochagi

발을 뒤축 쪽으로 크게 돌리며 목표물을 가격하는 기술.

발바닥이나 뒤축으로 상대방의 얼굴을 후려갈기듯이 가격하는 기술로서 일반적인 후려차기는 몸을 정면에 두고 무릎을 앞으로 접었다 펴며 발을 뒤축 쪽으로 돌려 가격하는 기술을 뜻하나, 때에 따라서

는 무릎을 접지 않고 편 채로 차거나 몸을 뒤로 돌리며 찰 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 360도 뒤후려차기
- ▶ 540도 뒤후려차기
- ▶ 뒤후려차기
- ▶ 뒷발 후려차기
- ▶ 뛰어 뒤후려차기
- ▶ 발붙여 후려차기
- ▶ 앞발 후려차기
- ▶ 잡고 후려차기

치기 Chigi

바른 주먹과 손끝을 사용하지 않는 손의 모든 공격 기술.

팔굽을 굽혔다 펴거나 굽힌 채로 몸의 회전력을 이용하여 목표물을 가격하는 기술로서 '지르기, 찌르기, 찌기'를 제외한 손으로 하는 모든 공격 기술이다.

거들머치기 Geodeureochigi

다른 손으로 거들며 치는 기술.

상대방을 공격할 때 다른 한 손을 거들어 주는 동작을 나타내나 다음 기술을 연이어 하기 위한 예비 동작으로도 활용된다.

내려치기 Naeryeochigi

위쪽에서 아래쪽으로 가격하는 기술.

팔굽을 굽힌 채로 '등주먹, 메주먹, 손날, 손날등, 팔꿈치' 등으로 목표물을 향해 수직으로 내려치는 기술로서, 손날 등으로 내려칠 경우에는 관절이 다치지 않도록 팔을 완전히 편 채로 목표물을 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 등주먹 내려치기
- ▶ 메주먹 내려치기

- ▶ 손날 내려치기
- ▶ 손날등 내려치기
- ▶ 팔굽 내려치기

당겨치기 Danggyeochigi

상대방을 잡아끌면서 등주먹이나 메주먹, 팔꿈치 등으로 가격하는 기술.

한쪽 손으로는 상대방을 잡아끌면서 움직이거나 도망가지 못하게 부여잡은 다음, 다른 한 손으로는 등주먹이나 메주먹, 팔굽 등으로 앞치는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 당겨 등주먹 앞치기
- ▶ 당겨 팔굽 앞치기

돌려치기 Dollyeochigi

몸을 수평으로 돌리며 목표물을 가격하는 기술.

팔굽을 굽힌 채로 상대방의 관자놀이나 명치 등을 가격할 수도 있으며, 무릎을 사용하여 명치나 옆구리 등을 가격할 수도 있는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 무릎 돌려치기
- ▶ 팔굽 돌려치기

뒤치기 Dwichigi

팔굽으로 몸의 뒤쪽에 있는 목표물을 가격하는 기술.

상대방이 뒤에서 붙잡을 때 팔굽을 뒤로 내치며 상대방의 늑골 등을 가격하는 기술이다.

바깥치기 Bakkatchigi

바깥쪽에 있는 목표물을 가격하는 기술.

‘등주먹, 메주먹, 손날, 손날등’ 등을 활용하여 팔굽을 굽힌 상태에서 측면의 몸통 목표물을 향해 안에서 바깥쪽으로 가격하는 기술로서 다른 손을 거들며 칠 수도 있다.

〈활용〉

- ▶ 거들어 바깥치기
- ▶ 등주먹 바깥치기
- ▶ 메주먹 바깥치기
- ▶ 손날 바깥치기
- ▶ 손날등 바깥치기

비틀어치기 Biteureochigi

몸을 비틀며 가격하는 기술.

서기자세에서 진행되는 다리 쪽과 치는 팔 쪽을 서로 다른 방향으로 움직여 몸통을 비틀며 치는 기술이다.

안치기 Anchigi

팔이나 다리의 안쪽으로 치는 기술.

‘곰손, 손날, 손날등, 메주먹, 바탕손’ 등을 사용하여 바깥쪽에서 안쪽으로 돌려치는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 곰손 안치기
- ▶ 두 메주먹 안치기
- ▶ 두 손날 안치기
- ▶ 메주먹 안치기
- ▶ 바탕손 안치기
- ▶ 손날등 안치기
- ▶ 손날 안치기

앞치기 Apchigi

등주먹이나 아금손으로 목표물을 가격하는 기술.

팔굽을 굽힌 채로 안에서 앞으로, 또는 바깥에서 안으로 원을 그리며 곰손이나 등주먹으로 앞에 있는 상대방의 코나 인중 등을 가격하는 기술과 바탕손이나 아금손, 집게주먹을 앞으로 뻗어 지르며 상대방의 목이나 복장을 내치는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 곰손 앞치기

- ▶ 등주먹 앞치기
- ▶ 바탕손 앞치기
- ▶ 아금손 앞치기 [=칼재비]
- ▶ 집게주먹 앞치기

옆치기 Yeopchigi

옆쪽에 있는 목표물을 가격하는 기술.

‘등주먹, 메주먹, 손날, 팔굽’ 등으로 옆에 있는 상대방의 머리나 몸통 등을 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 두 팔굽 옆치기 [=명에치기]
- ▶ 등주먹 옆치기
- ▶ 메주먹 옆치기
- ▶ 손날 옆치기
- ▶ 손날등 옆치기
- ▶ 팔굽 옆치기

올려치기 Ollyeochigi

아래에서 위로 가격하는 기술.

바탕손이나 굽힌손목 등으로 상대방의 턱을 가격하거나 팔굽으로 명치를 가격할 수도 있으며, 상대방을 잡았을 때는 무릎으로 명치나 복부를 가격할 수도 있는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 굽힌손목 올려치기
- ▶ 무릎 올려치기
- ▶ 바탕손 올려치기
- ▶ 팔굽 올려치기

제비품치기 Jebipumchigi

한쪽 손으로는 올려 막으며, 다른 한 손으로는 안치거나 앞치는 기술.

방어와 공격을 동시에 하는 기술로서 방어하는 손날을 올려막기를 하고 다른 손으로는 바탕손 앞치거나 손날 안치기를 하여 상대방의 턱이나 목을 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 제비품 (바탕손) 앞치기
- ▶ 제비품 (손날) 안치기

표적치기 Pyojeokchigi

한쪽 손으로 표적을 만든 다음, 다른 손으로는 표적을 가격하는 기술.

폼새 수련을 할 때 가상의 상대방이 있다고 생각하고 한쪽 손으로는 표적을 만든 다음, 다른 한쪽 손을 이용해 메주먹이나 팔굽 등으로 표적을 가격하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 메주먹 내려 표적치기
- ▶ 메주먹 표적치기
- ▶ 팔굽 표적치기

피하기 Pihagi

상대방의 공격에 맞지 않도록 몸을 움직이는 기술.

몸을 왼쪽이나 오른쪽으로 틀거나 비틀고, 앞으로 숙이거나 뒤로 젖히며 상대방의 공격에 자신의 몸이 맞지 않도록 피하는 기술이다.

비틀어피하기 Biteureopihagi

윗몸을 비틀며 피하는 기술.

왼발이 앞에 있을 때에는 윗몸을 왼쪽으로, 오른발이 앞에 있을 때에는 윗몸을 오른쪽으로 비틀면서 피하는 기술이다.

숙여피하기 Sugyeopihagi

윗몸을 아래로 숙이며 피하는 기술.

상대방의 공격이 자신의 몸에 맞지 않도록 윗몸을 앞으로 숙이고 자세를 낮추며 피하는 기술이다.

젓혀피하기 Jeothyepihagi

윗몸을 뒤로 젖히며 피하는 기술.

상대방의 공격이 자신의 몸에 맞지 않도록 윗몸을 뒤로 젖히고 자세를 낮추면서 피하는 기술이다.

틀어피하기 Teureopihagi

윗몸을 틀어서 피하는 기술.

왼발이 앞에 있을 때에는 윗몸을 오른쪽으로, 오른발이 앞에 있을 때에는 윗몸을 왼쪽으로 틀어 피하는 기술이다.

특수품 Teuksupum

다음 기술을 하기 위한 예비 동작.

다음 기술을 연이어 하기 위한 일종의 예비 동작으로서 공격과 방어 기술을 동시에 하거나 사물의 모습 등을 모방한 특수한 자세이다.

돌쩌귀 Doljeogwi

공격 및 방어 기술을 연이어 하기 위한 예비 동작.

다음 동작을 준비하기 위한 예비 동작으로 사용하며 '큰 돌쩌귀'는 등주먹이 위쪽을 향하게 하고 '작은 돌쩌귀'는 등주먹이 앞쪽을 향하게 한다.

〈활용〉

- ▶ 작은 돌쩌귀
- ▶ 큰 돌쩌귀

부록

■ 사용 부위

태권도 기술을 수행할 때 사용하는 신체 부분

• 가위손끝

집게손가락과 가운데손가락을 가위 모양으로 벌리고 나머지 세 손가락은 쥘 상태에서 벌려진 집게손가락과 가운데손가락의 손끝 부분

• 곰손

편주먹보다 엄지손가락을 제외한 네 손가락을 더 오므린 상태에서, 손바닥의 아랫부분과 셋째 마디 부분

• 굽힌손목

손목을 안쪽으로 굽힌 상태에서, 손등과 등팔목 사이의 관절 부분

• 뒤꿈치

발의 뒤쪽 모서리 부분

• 뒤축

발바닥의 뒷부분

• 등주먹

주먹을 질렀을 때 위쪽을 바라보는 부분을 가리키며, 집게손가락과 가운데손가락의 첫 마디 쪽 부분

• 등팔목

주먹을 질렀을 때 위를 바라보는 쪽의 팔목 부분

• 메주먹

주먹을 질렀을 때 몸의 바깥쪽을 바라보는 부분을 가리키며, 주먹을 말아 쥘 상태에서의 손날 부분

• 모듬손끝

모두 모아 뭉친 다섯 손가락의 손끝 부분

• 모은두손끝

집게손가락과 가운데손가락을 펴서 붙이고 나머지 손가락은 말아 접은 상태에서, 집게손가락과 가운데손가락의 손끝 부분

• 모은세손끝

집게손가락과 약손가락을 펴서 붙이고 그 위에 가운데손가락이 오게 하며, 엄지손가락과 새끼손가락을 모아 쥘 상태에서 세 손가락의 손끝 부분

- **무릎**
윗다리와 아랫다리의 사이에 있는 슬개골 부분
- **밑팔목**
주먹을 질렀을 때 아래를 바라보는 쪽의 팔목 부분
- **바깥팔목**
주먹을 질렀을 때 몸의 바깥쪽 팔목 부분
- **바탕손**
손을 뒤로 젖힌 상태에서의 손바닥 아랫부분
- **발끝**
똑바로 편 발가락의 끝 부분
- **발날**
발바닥과 발등의 모서리로 발바닥 바깥쪽의 뒤꿈치 부위부터 새끼발가락까지의 옆 부분
- **발날등**
발날의 반대쪽에 있는 부분
- **발등**
발의 윗부분
- **발바닥**
발의 밑바닥 부분
- **밤주먹**
주먹을 친 상태에서 가운데손가락의 관절 부분을 밀어 올린 듯이 돌출시킨 주먹
- **세운편주먹**
편주먹을 쥐었을 때 메주먹 부분이 아래쪽을 향하도록 세운 상태
- **손**
손가락이 오므려져 있지 않고 펴져 있는 상태로 팔을 내렸을 때 손목의 아랫부분
- **손날**
손바닥을 편 상태에서 손가락을 모두 붙이고 끝 마디를 약간 안으로 구부린 상태로, 새끼손가락에서 손목까지의 아랫부분
- **손날등**
손날의 반대편 부분을 가리키며 엄지손가락 첫 마디부터 집게손가락 첫 마디까지의 옆 부분
- **손등**
손바닥의 반대편 부분
- **손바닥**
손의 밑바닥 부분
- **아금손**
손을 편 상태에서 엄지손가락과 집게손가락을 벌린 다음, 손가락의 모든 마디를 약간 구부려 반달꼴을 이룬 부분
- **안팔목**
주먹을 질렀을 때 몸의 안쪽 팔목 부분
- **앞축**
발가락을 젖혀 올린 발바닥의 제일 앞쪽 부분
- **정강이**
아랫다리의 앞쪽 뼈가 있는 부분
- **주먹**
손가락을 모두 오므려 친 손을 나타내며 사용 부위는 집게손가락과 가운데손가락의 첫 마디 앞부분
- **집게밤주먹**
주먹을 친 상태에서 집게손가락의 관절 부분을 밀어 올린 듯이 돌출시킨 주먹
- **집게주먹**
주먹을 친 상태에서 엄지손가락과 집게손가락을 집게 모양으로 만들어 사용하며 집게 모양의 손가락 끝 부분과 말아 친 세 손가락의 둘째 마디 부분
- **팔**
팔꿈치 관절을 접거나 펴서 사용하며 어깨부터 손목 사이 부분
- **팔굽**
팔의 위아래 마디가 붙은 관절의 바깥쪽 부분
- **팔목**
팔과 손을 잇는 부분으로 손목 마디부터 팔꿈치 쪽으로 네 손가락을 붙여 놓은 만큼의 면적 부분
- **편손끝**
손을 편 다음, 손가락을 모두 붙인 상태에서 가운데손가락을 집게손가락과 약손가락이 끝나는 선에 오도록 하여 약간 굽힌 상태의 끝 부분
- **편주먹**
주먹을 친 상태에서 네 손가락의 첫마디를 편 상태의 둘째 마디 부분
- **한손끝**
집게손가락을 곧게 펴고 나머지 네 손가락은 친 상태로서, 집게손가락의 손끝 부분

■ 격파

손이나 발로 단단한 물체를 쳐서 깨뜨리는 기술.

태권도 수련을 통해 연마한 힘과 기술을 대상물을 통하여 시험하는 과정이다.

• 가로돌아격파

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 온몸을 한 바퀴 이상 가로돌며 발로 목표물을 격파하는 기술

눈을 가리거나 도움닫기를 하지 않은 채 제 자리에서도 시도할 수 있는 격파 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 눈 가리고 (뛰어) 540도 돌개차기
- ▶ 눈 가리고 (뛰어) 540도 뒤후려차기
- ▶ (뛰어) 540도~720도 돌개차기
- ▶ (뛰어) 540도 뒤후려차기 한~세 단계

• 높이뛰어격파

도움닫기를 한 다음, 몸을 위로 솟구치며 격파하는 기술.

제자리에서는 달을 수 없는 높은 곳의 목표물을 주먹 또는 발로 격파하기 위한 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 가슴 밟고 돌개차기
- ▶ 가슴 밟고 돌려차기
- ▶ 가슴 밟고 앞차기

- ▶ 뛰어 뒤후려차기
- ▶ 뛰어 앞차기
- ▶ 모뚱 앞차기

• 뛰어넘어격파

장애물 너머에 있는 목표물을 격파하는 기술.

사람이나 사물 등으로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 목표물을 주먹 또는 발로 격파하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ ~넘어 옆차기

• 멀리뛰어격파

도움닫기를 한 다음, 앞으로 멀리 뛰며 격파하는 기술.

제자리에서는 달을 수 없는 멀리 떨어진 곳의 목표물을 주먹 또는 발로 격파하기 위한 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 뛰어 뒤차기
- ▶ 뛰어 옆차기
- ▶ 모뚱발 옆차기

• 세로돌아격파

공중에 솟구쳐 올라 허리 축이나 가슴 축을 기준으로 온몸을 세로 돌며 발로 목표물을 격파하는 기술.

눈을 가리거나 앞으로 달려 나가며 시도할 수도 있는 격파 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 가슴 밟고 공중제비차기
- ▶ 공중제비 모뚱차기
- ▶ 공중제비차기
- ▶ 눈 가리고 공중제비 모뚱차기
- ▶ 눈 가리고 공중제비차기
- ▶ ~던지고 내딛으며 공중제비차기

• 여러표적격파

다양한 방향에서 움직이거나 고정된 있는 목표물을 빠르게 격파하는 기술.

태권도의 기술 동작을 이용하여 격파자가 한 번에 여러 개의 목표물을 격파하거나 연이어 차례로 목표물을 격파하는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 다방향격파
- ▶ 일렬격파

• 위력격파

격파자의 힘을 측정하기 위한 격파 기술. 고정되어 있는 송판, 기와, 대리석 등을 지르거나 치기, 차기 기술 등을 활용하여 깨부수는 격파 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 내려지르기

- ▶ 내려치기
- ▶ 돌려차기
- ▶ 뒤차기
- ▶ 앞차기
- ▶ 옆차기

• 창의격파

격파자가 새롭게 응용한 격파 기술. 격파자가 태권도의 기술을 이용하여 새롭게 재구성한 격파 기술로서 지금까지 다른 수련자가 시도하지 않았거나 미처 성공하지 못했던 고난도의 기술 동작을 통하여 목표물을 격파하는 기술이다.

• 한번뛰어격파

한 번의 도약으로 고정되어 있는 다량의 목표물을 격파하는 기술.

두 발을 번갈아 가며 한 가지 기술로 다량의 목표물을 격파하거나 손과 발을 모두 이용하여 각기 다른 기술로도 격파할 수 있는 기술이다.

〈활용〉

- ▶ 가위차기 세~다섯 방
- ▶ 등 밟고 앞차기 세 단계
- ▶ 뛰어 돌려차기 세 단계
- ▶ 뛰어 앞차기 세 단계
- ▶ 뛰어 옆차기 세 단계

찾아보기 (가나다 순)

(360도) 돌개차기 33	(팔목) 외산틀막기 20	거들어 세워찌르기 30	금강막기 17
(나란히) 주춤서기 25	(편손끝) 세워찌르기 30	거들어막기 16	금강지르기 28
(두 발) 내딛기 13	(편손끝) 엮어찌르기 30	거들어치기 37	기본준비 27
(두 발) 모아서기 24	~넘어 옆차기 46	거듭 돌려차기 32	껌기 12
(두 발) 물러딛기 14	~던지고 내딛으며 공중제비차기 . . . 47	거듭 앞차기 32	꼬아서기 23
(뛰어) 540도 뒤후려차기 한~세 단계 . 46	‘ㄷ’ 자지르기 28	거듭 옆차기 32	끌어올리기 [=안팔목 올려막기] 19
(뛰어) 540도~720도 돌개차기 46	‘ㄴ’ 자서기 24	거듭차기 31	
(바깥팔목) 거들어 내려 옆막기 19	360도 뒤후려차기 37	건어막기 16	㉠
(바깥팔목) 거들어 바깥막기 17	540도 돌개차기 33	걸어넘기기 13	나란히서기 24
(바깥팔목) 거들어 옆막기 19	540도 뒤후려차기 37	걸어막기 16	나래차기 32
(바깥팔목) 내려 옆막기 19	720도 돌개차기 33	겨루기준비 [=겨룸새] 26	남아차기 32
(바깥팔목) 내려막기 [=아래막기] . . . 17		격파 46	날개펴기 21
(바깥팔목) 눌러막기 17	㉡	겹손준비 26	내딛기 13
(바깥팔목) 바깥막기 18	가로돌기 [=수직축회전] 15	결다리서기 23	내려 (건어)막기 16
(바깥팔목) 비틀어 내려막기 18	가로돌아격파 46	곰손 안치기 39	내려 (채)막기 20
(바깥팔목) 비틀어 바깥막기 18	가슴 밝고 공중제비차기 47	곰손 앞치기 39	내려막기 17
(바깥팔목) 안막기 [=몸통막기] 19	가슴 밝고 돌개차기 46	곰손 43	내려지르기 28, 47
(바깥팔목) 옆막기 19	가슴 밝고 돌려차기 46	공중제비 모듬차기 47	내려찍기 31
(바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기] . . . 19	가슴 밝고 앞차기 46	공중제비차기 32, 47	내려차기 32
(바깥팔목) 헤쳐막기 20	가위막기 16	굴러 돌려차기 33	내려치기 37, 47
(발등) 비틀어차기 35	가위손끝 찌르기 30	굴러 옆차기 36	넘기기 13
(주먹) 젓혀지르기 29	가위손끝 43	굴러차기 32	높이뛰기 15
(주먹) 지르기 28	가위차기 (두 방) 31	굽힌손목 바깥막기 17	높이뛰어격파 46
(팔목) 산틀막기 18	가위차기 네 방 31	굽힌손목 올려막기 19	눈 가리고 (뛰어) 540도 돌개차기 . . . 46
(팔목) 엮걸어막기 16	가위차기 다섯 방 31	굽힌손목 올려치기 40	눈 가리고 (뛰어) 540도 뒤후려차기 . . 46
	가위차기 세 방 31	굽힌손목 43	눈 가리고 공중제비 모듬차기 47
	가위차기 31	금강 (내려 옆)막기 17	눈 가리고 공중제비차기 47
	거들어 내려막기 17	금강 바깥막기 17	눌러찍기 12
	거들어 바깥치기 38	금강 앞지르기 28	눌러막기 17
		금강 옆지르기 28	눌러빼기 22

㉔

다방향격파 47

다방향차기 33

당겨 등주먹 앞치기 38

당겨 팔굽 앞치기 38

당겨지르기 28

당겨치기 38

돌개차기 33

돌려지르기 28

돌려차기 33

돌려치기 38

돌아던기 13

돌쩌귀 42

두 메주먹 안치기 39

두 손날 안치기 39

두발당성차기 33

두손끝 세워찌르기 30

두주먹허리준비 27

두팔굽 옆치기 [=명예치기] 39

뒤 꼬아서기 23

뒤꿈치 43

뒤돌아 뛰어 내려차기 33

뒤지르기 28

뒤차기 33, 34, 47

뒤축 모아서기 24

뒤축 앞차기 35

뒤축 43

뒤치기 38

뒤후려차기 37

뒷굽이 24

뒷발 내딛기 13

뒷발 물러던기 14

뒷발 받아차기 35

뒷발 후려차기 37

들어넘기기 13

등 밟고 앞차기 세 단계 47

등주먹 내려치기 37

등주먹 바깥치기 38

등주먹 앞치기 39

등주먹 옆치기 39

등주먹 43

등팔목 43

던기 13

뛰기 15

뛰어 돌려차기 세 단계 47

뛰어 돌려차기 33

뛰어 두발 앞차기 35

뛰어 두발 옆차기 36

뛰어 뒤차기 34, 46

뛰어 뒤후려차기 37, 46

뛰어 비틀어차기 35

뛰어 앞차기 세 단계 47

뛰어 앞차기 46

뛰어 옆차기 세 단계 47

뛰어 옆차기 46

뛰어넘기 15

뛰어넘어격파 46

뛰어들기 15

뛰어차기 34

㉕

막기 16

멀리뛰기 15

멀리뛰어격파 46

메주먹 내려 표적치기 40

메주먹 내려치기 37

메주먹 바깥치기 38

메주먹 안치기 39

메주먹 옆치기 39

메주먹 표적치기 40

메주먹 43

모 주춤서기 25

모뎀 돌려차기 33

모뎀 앞차기 35, 46

모뎀 옆차기 36

모뎀발 옆차기 46

모뎀손끝 43

모뎀차기 34

모던기 14

모서기 24

모아서기 24

모은두손끝 43

모은세손끝 43

무릎 눌러찍기 12

무릎 돌려치기 38

무릎 올려치기 40

무릎 43

물러던기 14

밀기 21

밀어 앞차기 34

밀어 옆차기 34

밀어내기 21

밀어차기 34

밀쳐내기 21

밀으로 (틀어)빼기 22

밀팔목 44

㉖

바깥 (견어)막기 16

바깥 (쳐)막기 20

바깥 차막기 20

바깥막기 17

바깥차기 34

바깥치기 38

바깥팔목 44

바위밀기 21

바탕손 내려막기 17

바탕손 눌러막기 17

바탕손 안막기 19

바탕손 안치기 39

바탕손 앞치기 39

바탕손 올려치기 40

바탕손 44

반달차기 34

받아막기 18

받아차기 34

발끝 44

발날 걸어막기 16

발날 44

발날등 안막기 19

발날등 44	세운편주먹 44	손날등 바깥막기 18	안팔목 비틀어 바깥막기 18
발등 돌려차기 33	세워지르기 29	손날등 바깥치기 38	안팔목 안막기 19
발등 앞차기 35	세워찌르기 30	손날등 비틀어 바깥막기 18	안팔목 옆막기 19
발등 44	손 44	손날등 안치기 39	안팔목 헤쳐막기 20
발목 걸어넘기기 13	손날 거들어 내려 옆막기 19	손날등 옆막기 19	안팔목 45
발바닥 받아막기 18	손날 거들어 내려막기 17	손날등 옆치기 39	앞 꼬아서기 23
발바닥 44	손날 거들어 바깥막기 18	손날등 헤쳐막기 20	앞 주춤서기 25
발붙여 내려차기 33	손날 거들어 옆막기 19	손날등 44	앞 차막기 20
발붙여 돌려차기 33	손날 금강 (내려 옆)막기 17	손등 44	앞굽이 25
발붙여 옆차기 36	손날 금강 바깥막기 17	손목 비틀어찍기 12	앞발 내딛기 13
발붙여 후려차기 37	손날 내려 옆막기 19	손바닥 거들어 안팔목 바깥막기 18	앞발 물러딛기 14
발붙여차기 35	손날 내려막기 17	손바닥 받아막기 18	앞발 받아차기 35
밤주먹 젓혀지르기 29	손날 내려치기 38	손바닥 44	앞발 후려차기 37
밤주먹 44	손날 놀러막기 17	숙여피하기 41	앞서기 25
범서기 24	손날 바깥막기 18		앞찍기 31
보주먹준비 27	손날 바깥치기 38	㊦	앞차기 35
비틀어찍기 12	손날 비틀어 바깥막기 18	아금손 앞치기 [=칼재비] 39	앞축 돌려차기 33
비틀어막기 18	손날 비틀어 옆막기 18	아금손 44	앞축 모아서기 24
비틀어차기 35	손날 안막기 19	안 (걸어)막기 16	앞축 앞차기 35
비틀어치기 38	손날 안치기 39	안 (쳐)막기 20	앞축 45
비틀어피하기 41	손날 엇걸어막기 16	안 차막기 20	앞치기 39
빠기 22	손날 옆막기 19	안막기 18	엇어찌르기 30
	손날 옆치기 39	안쪽 주춤서기 25	여리표적격파 47
㊧	손날 올려막기 19	안쪽서기 24	옆 차막기 20
사용 부위 43	손날 헤쳐막기 20	안찍기 31	옆딛기 14
산틀막기 18	손날 44	안차기 35	옆막기 19
서기 23	손날등 거들어 내려 옆막기 19	안치기 39	옆서기 25
세로돌기 [=수평축회전] 15	손날등 거들어 내려막기 17	안팔목 거들어 바깥막기 18	옆지르기 29
세로돌아격파 46	손날등 거들어 바깥막기 18	안팔목 거들어 옆막기 19	옆차기 36
세손끝 세워찌르기 30	손날등 내려치기 38	안팔목 바깥막기 18	옆치기 39

오금 걸어넘기기 13
 오금서기 25
 오른 겨룸새 26
 오른 돌아닫기 14
 오른 닫기 14
 오른 서기 25
 오른뒤 닫기 14
 오른앞 닫기 14
 올려 (걸어)막기 16
 올려 (쳐)막기 20
 올려막기 19
 올려치기 39
 외산틀막기 19
 왼 겨룸새 26
 왼 돌아닫기 14
 왼 닫기 14
 왼 서기 25
 왼뒤 닫기 14
 왼앞 닫기 14
 위력격파 47
 위로 (들어)빼기 22
 이어차기 36
 일렬격파 47

㉔

작은 돌쩌귀 42
 잡고 내려차기 33
 잡고 돌려차기 33
 잡고 비틀어차기 35
 잡고 앞차기 35

잡고차기 36
 잡고 후려차기 37
 잡기 26
 정강이 받아막기 18
 정강이 45
 젓혀지르기 29
 젓혀찌르기 30
 젓혀피하기 41
 제비품 (바탕손) 앞치기 40
 제비품 (손날) 안치기 40
 제비품치기 40
 제자리닫기 14
 주먹 45
 주춤서기 25
 준비자세 26
 지르기 28
 집게밤주먹 45
 집게주먹 앞치기 39
 집게주먹 지르기 28
 집게주먹 45
 짓짱기 36
 찌르기 30
 째기 31

㉕

차기 31
 차막기 20
 창의격파 47
 젓다리지르기 29
 쳐막기 20

치기 37
 치지르기 29

㉖

큰 돌쩌귀 42

㉗

태산밀기 21
 통밀기 22
 통밀기준비 27
 특수품 42
 틀어빼기 22
 틀어피하기 41

㉘

팔 45
 팔굽 내려치기 38
 팔굽 눌러찍기 12
 팔굽 돌려치기 38
 팔굽 옆치기 39
 팔굽 올려치기 40
 팔굽 표적치기 40
 팔굽 45
 팔목 48
 편손 산틀막기 18
 편손 외산틀막기 20
 편손끝 45
 편주먹 지르기 28
 편주먹 45
 편히서기 24

표적지르기 29
 표적차기 36
 표적치기 40
 피하기 41

㉙

학다리서기 25
 한번뛰어격파 47
 한손끝 세워찌르기 30
 한손끝 45
 헤쳐 산틀막기 18
 헤쳐막기 20
 황소막기 20
 후려차기 36
 휘둘러빼기 22

	2008년 용어 정립 TF	2009~2010년 용어 정립 TF
책임연구원	강성철 (용인대학교)	이 봉 (국 기 원)
연구원	정세구 (서울대학교) 이종관 (국 기 원) 박승용 (육군사관학교) 전정우 (경희대학교) 장 권 (한국체육대학교) 임신자 (경희대학교) 김중헌 (용인대학교)	박승용 (육군사관학교) 임신자 (경희대학교) 정재환 (조선대학교) 김중헌 (용인대학교) 이창후 (경원대학교)
보조연구원	이영림 (상지대학교) 최현민 (동국대학교) 박정호 (경희대학교)	박정호 (경희대학교)
자문위원	김세중 (한글학회) 김한샘 (국립국어원)	김세중 (한글학회) 한용운 (겨레말큰사전) 김유미 (경희대학교)
코디네이터	이규석 (국 기 원)	오대영 (국 기 원)
연구지원	최치선 (국 기 원)	최치선 (국 기 원)

표현 · 표기 감수 : 국립국어원

태권도

기술 용어집

- 초판인쇄 : 2010년 8월 10일
- 초판발행 : 2010년 8월 15일
- 발 행 인 : 강 원 식
- 편 집 인 : 이 봉
- 발 행 처 : 국기원 연구소 Tel. 02) 553-5651
- 디자인/제작 : 대한미디어 Tel. 02) 2267-9731