

WORLD TAEKWONDO HEADQUARTERS

태권도 격파 기술 용어집

December 2017

WORLD TAEKWONDO HEADQUARTERS

태권도 격파 기술 용어집

2017년 12월

TAEKWONDO



국기원
세계태권도본부

06130, 서울시 강남구 테헤란로 7길 32
TEL : 02-553-5651 FAX : 02-3469-0189
E-mail : research@kukkiwon.or.kr

Homepage : <http://www.kukkiwon.or.kr> <https://research.kukkiwon.or.kr>



국기원
세계태권도본부

태권도 격파 기술 용어집



태권도 격파 기술 용어 정립 세부 규칙

[격파의 정의]

- 격파는 태권도 기술연마의 정도를 스스로 측정하기 위한 기술로서, 손과 발을 사용한 태권도 기술로 송판, 기와, 벽돌 등과 같이 단단한 물체를 이용해 깨뜨려 보이는 것을 말한다.

[용어 구성체계 및 띄어쓰기]

- 태권도 격파 기술 용어는 격파자의 신체 움직임의 흐름에 따라 **‘몸쓰임 + 기본기술 (+ 단계)’**의 차례로 배열하여 서술하며 최소 단위의 기술 용어와 사용부위 외에는 모두 띄어 씀을 기본 원칙으로 한다.
 - ✓ 최소 단위의 기술 용어 앞, 뒤에 붙는 모든 말은 문교부가 제정 고시한 ‘한글 맞춤법’ (1988.1.19.)에 따라 띄어 쓴다.
 - ✓ 최소 단위의 기술 용어가 다른 기술 용어와 합쳐지면 두 기술 용어 사이를 띄어 쓴다.
 - ✓ 하나의 기본기술에 여러 몸쓰임이 있을 경우에는 시간의 순서에 따라 용어를 조합한다.
 - ✓ 용어에 ‘하며/하고, 후, 단계’와 같은 말이 들어 있으면, 하나의 격파기술 용어로 보기 어려우므로 낱말 사이를 띄어 쓴다.
- * 예외 : 용어집에 수록된 대표적인 격파기술 용어는 띄어쓰기 기준과 관계없이 모두 태권도 기술 용어집(2010) 기준에 따른다.

	몸쓰임	기본기술	단계
<보기>	뛰어	앞차기	3단계
	540도	뒤후려차기	3단계
	뒤공중	앞차기	3단계

- ✓ 응용기술에서 도약하는 형태의 차기 중 보조자를 활용하지 않을 경우 **‘뛰어’**라는 단어를 사용하도록 한다.
- ✓ 응용기술 중 가로돌아의 경우 **‘회전각을 표기’**하도록 한다. 다만 회전각을 나타냄으로써 회전이라는 의미를 내포하기 때문에 **‘회전’이라는 단어를 생략**할 수 있다.
ex) 540도(회전) 뒤후려차기
- ✓ 응용기술 중 ‘세로돌아’, ‘옆돌아’, ‘모돌아’의 경우 공중에서 몸을 도는 형태에 따라 **‘뒤공중’, ‘앞공중’, ‘옆공중’, ‘모공중’으로 표현**할 수 있으며 **‘돌아’라는 단어를 생략**할 수 있다.
- ✓ 응용기술에서 도약하는 형태의 차기는 보조자를 활용하는 형태에 따라 경우 **‘(보조자) 딛고 또는 넘어’**라는 단어를 사용하도록 한다.
- ✓ 보조자를 활용하는 형태는 **‘보조자’ 단어를 생략**하여 사용할 수 있다. 이는 ‘딛고’ 또는 ‘넘는’ 행위가 보조자를 활용한 것이기 때문에 ‘보조자’의 의미가 내포되어 있기 때문이다.

- ✓ 보조자를 넘거나 딛을 경우 ‘높이’ 또는 ‘멀리’ 뛰어오르는 동작이 포함되어 있으므로 ‘뛰어’라는 단어를 생략할 수 있다.
- ✓ 몸쓰임은 ‘(보조자 활용+) 뛰기 + 돌기’의 순으로 배열한다.

<보기>	몸쓰임								기본 기술	착지 기술	
	보조자			뛰기	돌기						
	(보조자)	여러명	한명		세로	가로	옆	모			혼합
	(보조자)		딛고	(뛰어)						앞차기	
	(보조자)	0명	딛고		뒤공중 (돌아)					앞차기	
				뛰어		540도				돌려차기	
							옆공중 (돌아)			옆차기	
	(보조자)		딛고					모공중 (돌아)		앞차고	360도 (회전)

- ✓ 회전을 하기 전에 뛰어가는 움직임이 선행된다면 ‘뛰어’라는 단어를 표기한다.
- ✓ 단일기술 중에서 보조자를 딛거나 넘는 형태로 활용할 때 보조자의 수에 따라 단어를 추가할 수 있으며 경우의 수를 만들어 낸다.
- ✓ 격파 후 회전을 하며 착지를 하는 기술은 착지기술로 구분해 회전각을 표기하도록 한다. 이때 기본기술은 ‘앞차고’ 또는 ‘앞차며’ 등으로 고쳐서 용어를 완성한다.
- ✓ 연속기술의 표현은 격파물의 높이와 방향 그리고 격파 횟수에 따른 차이를 나타냄으로 모두 ‘단계’로 표현한다.
- ✓ 이 외에 명명할 수 없는 격파기술은 ‘뛰어 이어차기’와 ‘뛰어 섞어차기’로 명명한다.
 - * 뛰어 이어차기 : 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 두 발을 번갈아 가며 같은 기본기술로 다수의 목표물을 격파하는 기술
 - * 뛰어 섞어차기 : 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 두 발을 번갈아 가며 여러 가지 기본기술(앞차기, 돌려차기, 옆차기 등)로 다수의 목표물을 격파하는 기술
- ✓ 회전의 몸쓰임이 2번 나오는 복합의 경우 회전 표현을 모두 표기한다.

[용어 활용]

- 도구 또는 다양한 격파물 등을 활용하여 독특한 형태의 기술을 생성해 내는 경우 활용의 형태를 우선 서술한다.

<보기>	활용	몸쓰임								기본 기술		
		보조자			뛰기	돌기						
		(보조자)	여러명	한명		세로	가로	옆	모			혼합
	위력										앞차기	
	눈가리고					뒤공중 (돌아)					앞차기	
	(격파물) 던져					뒤공중 (돌아)					앞차기	

태권도 격파 기술 용어

(1) 단일기술

① 기본기술

- ❖ 기본 기술은 제자리 또는 한두 발 정도 딛고 기술을 실행하는 것으로 손 격파 기술과 발 격파 기술을 통칭한다.
- ❖ 격파물의 두께와 개수로 격파자의 위력을 표현할 경우 위력 격파로 활용 가능하다.

번호	표제어	설명
1	지르기 격파	주먹으로 목표물을 격파하는 기술
2	손끝찌르기 격파	손끝으로 목표물을 격파하는 기술
3	메주먹치기 격파	메주먹으로 목표물을 격파하는 기술
4	등주먹치기 격파	등주먹으로 목표물을 격파하는 기술
5	손날치기 격파	손날로 목표물을 격파하는 기술
6	손날등치기 격파	손날등으로 목표물을 격파하는 기술
7	팔굽치기 격파	팔굽으로 목표물을 격파하는 기술
8	앞차기 격파	앞차기로 목표물을 격파하는 기술
9	돌려차기 격파	돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
10	옆차기 격파	옆차기로 목표물을 격파하는 기술
11	내려차기 격파	내려차기로 목표물을 격파하는 기술
12	뒤차기 격파	뒤차기로 목표물을 격파하는 기술
13	(뒤)후려차기 격파	후려차기 및 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술

1 지르기 격파

주먹으로 목표물을 격파하는 기술.

주먹을 사용하여 목표물을 수직으로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 내려지르기 격파
- 위력 세워지르기 격파
- 옆지르기 격파 (가위차기 5단계, 옆차고 주먹격파 시 활용)
- 치지르기 격파 (닫고 1080도 회전 격파 시 활용)

2 손끝찌르기 격파

손끝으로 목표물을 격파하는 기술.

집게손가락(검지), 가운데손가락(중지), 약손가락(약지) 세 개의 손가락 끝을 사용하여 목표물을 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 (편손끝) 세워찌르기 격파
- 위력 (편손끝) 엮어찌르기 격파

3 메주먹치기 격파

메주먹으로 목표물을 격파하는 기술.

메주먹으로 아래쪽에 있는 목표물을 향해 수직으로 내려치거나 바깥쪽에서 안쪽으로 돌려치며 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 메주먹 내려치기 격파
- 위력 메주먹 안치기 격파

4 등주먹치기 격파

등주먹으로 목표물을 격파하는 기술.

등주먹으로 아래에 있는 목표물을 향해 수직으로 내려치거나 안쪽에서 바깥쪽으로 돌려치며 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 등주먹 내려치기 격파
- 위력 등주먹 바깥치기 격파

5 손날치기 격파

손날로 목표물을 격파하는 기술.

손날로 목표물을 향해 수직으로 내려치거나 바깥쪽에서 안쪽으로 돌려치며 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 손날 내려치기 격파
- 위력 손날 안치기 격파

6 손날등치기 격파

손날등으로 목표물을 격파하는 기술.

엄지손가락 첫 마디부터 집게손가락 첫 마디 옆 부분으로 목표물을 향해 수직으로 내려치거나 바깥쪽에서 안쪽으로 돌려치며 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 손날등 내려치기 격파
- 위력 손날등 안치기 격파

7 팔굽치기 격파

팔굽으로 목표물을 격파하는 기술.

팔굽으로 목표물을 향해 수직으로 내려치거나 몸을 수평으로 돌려치며 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 팔굽 내려치기 격파
- 위력 팔굽 돌려치기 격파
- 위력 팔굽 옆치기 격파

8 앞차기 격파

앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

다리를 접었다 곧게 뻗어 차는 기술로 발등이나 앞축 또는 뒤축으로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 앞차기 격파

9 돌려차기 격파

돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

발을 안쪽으로 돌리며 발등이나 앞축으로 목표물을 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 돌려차기 격파
- 발볼여 돌려차기 격파

10 옆차기 격파

옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

몸을 옆으로 틀며 발날 또는 뒤축으로 격파하는 기술이다. 일반적으로 옆차기는 몸을 옆으로 틀 때 다리를 접었다 펴며 목표물을 향해 곧게 뻗어 차는 기술을 뜻한다.

<활 용>

- 위력 옆차기 격파
- 발볼여 옆차기 격파

11 내려차기 격파

내려차기로 목표물을 격파하는 기술.

발로 목표물을 위에서 아래로 내려차며 발바닥 또는 뒤축으로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 내려차기 격파
- 발볼여 내려차기 격파

12 뒤차기 격파

뒤차기로 목표물을 격파하는 기술.

몸을 뒤로 돌리면서 무릎을 접었다가 뒤로 뻗으며 뒤축으로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 위력 뒤차기 격파

13 후려차기(뒤후려차기) 격파

후려차기 또는 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.

발을 뒤축 쪽으로 크게 돌리며 발바닥이나 뒤축으로 목표물을 격파하는 기술이다. 일반적으로 후려차기는 몸을 정면에 두고 무릎을 앞으로 접었다 펴며 발을 뒤축 쪽으로 돌려 가격하는 기술을 뜻하나, 경우에 따라서 몸을 뒤로 돌리며 찰 수도 있다.

<활 용>

- 위력 뒤후려차기 격파
- 앞발 후려차기 격파
- 뒷발 후려차기 격파

② 응용기술

가. 뛰기(도약) 격파 기술

- ❖ 도약하여 목표물을 격파하는 기술이다. 제자리에서는 닿을 수 없을 만큼 높이 또는 멀리 있는 목표물을 향해서 뛰어서 ‘앞차기, 돌려차기’ 등으로 격파하는 기술을 통칭한다. 또한 한 번 도약하여 고정된 다량의 목표물을 격파하는 기술이다. 두 발을 번갈아 가며 한 가지 기술로 다량의 목표물을 격파하거나 손과 발을 모두 이용하여 각기 다른 기술로도 격파할 수 있는 기술이다.
- ❖ 보조자를 활용하는 형태에 따라 보조자를 딛거나 넘어 높이 또는 멀리 있는 목표물을 손과 발을 이용하여 각기 다른 기술로 격파할 수 있는 기술이다.

번호	표제어	설명
1	뛰어 앞차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
2	뛰어 돌려차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
3	뛰어 옆차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
4	뛰어 내려차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 내려차기로 목표물을 격파하는 기술
5	뛰어 모뚱 앞차기 격파	두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뚱 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
6	뛰어 모뚱 돌려차기 격파	두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뚱 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
7	뛰어 모뚱 옆차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뚱 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
8	뛰어 두 발 앞차기 격파	두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 두 발 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
9	뛰어 가위차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 가위차기로 목표물을 격파하는 기술
10	딛고 앞차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
11	딛고 두 발 앞차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 두 발 앞차기로 목표물을 격파하는 기술

번호	표제어	설명
12	딛고 돌려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
13	딛고 옆차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
14	딛고 내려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 내려차기로 목표물을 격파하는 기술
15	딛고 가위차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 가위차기로 목표물을 격파하는 기술
16	넘고 지른 후 낙법 격파	보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 주먹으로 격파하고 낙법으로 착지하는 기술
17	넘고 앞차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 앞차기로 격파하는 기술
18	넘고 돌려차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 돌려차기로 격파하는 기술
19	넘고 옆차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 옆차기로 격파하는 기술
20	넘고 가위차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 가위차기로 격파하는 기술

1 뛰어 앞차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 앞차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 뛰어 앞차기 0단계 격파

2 뛰어 돌려차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 돌려차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 돌려차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 돌려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기, 후려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 돌려차기+비틀어차기+돌려차기+후려차기+돌려차기

<활 용>

- 뛰어 돌려차기 0단계 격파

3 뛰어 옆차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 옆차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 옆차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 옆차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 후려차기, 지르기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 옆차기+옆차기+옆차기+후려차기+돌려차기

<활 용>

- 뛰어 옆차기 0단계 격파
- 뛰어 옆차고 지르기 격파: 양쪽으로 벌어져 있는 목표물을 도움닫기 후 뛰어올라 옆차기와 지르기로 동시에 격파하는 기술.

4 뛰어 내려차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 내려차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 내려차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 내려차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 내려차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 앞차기+내려차기+돌려차기

<활 용>

- 뛰어 내려차기 0단계 격파

5 뛰어 모뎀 앞차기 격파

두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뎀 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

제자리에서 달을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 두 발을 모은 다음 동시에 앞차기로 격파하는 기술이다.

6 뛰어 모뎀 돌려차기 격파

두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뎀 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

제자리에서 달을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 두 발을 모은 다음 동시에 돌려차기로 격파하는 기술이다.

7 뛰어 모뎀 옆차기 격파

두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 모뎀 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

제자리에서 달을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 두 발을 모은 다음 동시에 옆차기로 격파하는 기술이다.

8 뛰어 두 발 앞차기 격파

두 발을 모아 도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 두 발 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

양쪽으로 벌어져 제자리에서 달을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 두 발을 동시에 앞차기로 격파하는 기술이다.

뛰어 두 발 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번의 도약 후 두 발 앞차기 이외에 다른 기술(돌려차기 등)을 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 뛰어 두 발 앞차기 + 돌려차기

<활 용>

- 뛰어 두 발 앞차기 0단계

9 뛰어 가위차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 가위차기로 목표물을 격파하는 기술.

제자리에서 달을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뛰어올라 가위차기로 격파하는 기술이다.

뛰어 가위차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 가위차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 지르기 등)로 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 앞차기+가위차기+돌려차기+후려차기

<활 용>

- 뛰어 가위차기 격파 0단계

보조자 딛고 뛰어 앞차기 격파**딛고 앞차기 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 앞차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 앞차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 앞차기 0단계 격파(딛고 뛰어 앞차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 앞차기 격파(0명 딛고 앞차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 격파**딛고 두 발 앞차기 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 두 발 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 두 발을 동시에 앞차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 두 발 앞차기 이외에 다른 기술(돌려차기 등)로 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 두 발 앞차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 0단계 격파(딛고 두 발 앞차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 격파(0명 딛고 두 발 앞차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 돌려차기 격파**딛고 돌려차기 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 돌려차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 돌려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 돌려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기, 후려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 돌려차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 돌려차기 0단계 격파(딛고 돌려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 돌려차기 격파(0명 딛고 돌려차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 옆차기 격파

딛고 옆차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 옆차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 옆차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 옆차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 후려차기, 지르기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 옆차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 옆차기 0단계 격파(딛고 옆차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 옆차기 격파(0명 딛고 옆차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 내려차기 격파

딛고 내려차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 내려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 내려차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 내려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 내려차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 내려차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 내려차기 0단계 격파(딛고 내려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 내려차기 격파(0명 딛고 내려차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 가위차기 격파

딛고 가위차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 가위차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어차기로 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 가위차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 가위차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자의 신체를 딛고 가위차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기, 지르기 등)으로 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 딛고 가위차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뛰어 가위차기 0단계 격파(딛고 가위차기 0격파)
- 0명 보조자 딛고 뛰어 가위차기 격파(0명 딛고 가위차기 격파)

보조자 넘고 지른 후 낙법 격파

넘고 지른 후 낙법 격파

보조자를 뛰어 넘은 후 목표물을 주먹으로 격파하고 낙법으로 착지하는 기술.
보조자로 이루어진 장애물 너머 높이 또는 멀리 있는 목표물을 주먹으로 격파하고 회전 낙법으로 착지하는 기술이다.

보조자 넘고 지른 후 낙법 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 넘고 지르기를 순차적으로 실시하여 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 넘고 지르기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 지른 후 낙법 0단계 격파(넘고 지른 후 낙법 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 지른 후 낙법 격파(0명 넘고 지른 후 낙법 격파)

보조자 넘고 뛰어 앞차기 격파

넘고 앞차기 격파

보조자를 뛰어넘은 후 목표물을 앞차기로 격파하는 기술.
보조자로 이루어진 장애물 너머 높이 또는 멀리 있는 목표물을 앞차기로 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 넘고 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 넘고 앞차기로 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 앞차기 0단계 격파(넘고 앞차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 앞차기 격파(0명 넘고 앞차기 격파)

보조자 넘고 뛰어 돌려차기 격파

넘고 돌려차기 격파

보조자를 뛰어 넘은 후 목표물을 돌려차기로 격파하는 기술.
보조자로 이루어진 장애물을 넘어 높이 또는 멀리 있는 목표물을 돌려차기로 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 돌려차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 넘고 돌려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기, 후려차기 등)로 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 넘고 돌려차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 돌려차기 0단계 격파(넘고 돌려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 돌려차기 격파(0명 넘고 돌려차기 격파)

보조자 넘고 뛰어 옆차기 격파

넘고 옆차기 격파

보조자를 뛰어 넘은 후 목표물을 옆차기로 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 넘어 높이 또는 멀리 있는 목표물을 옆차기로 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 옆차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 넘고 옆차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 후려차기, 지르기 등)로 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 넘고 옆차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 돌려차기 0단계 격파(넘고 돌려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 돌려차기 격파(0명 넘고 돌려차기 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 옆차기 후 지르기 격파(0명 넘고 옆차기 후 지르기 격파)

보조자 넘고 뛰어 가위차기 격파

넘고 가위차기 격파

보조자를 뛰어 넘은 후 목표물을 가위차기로 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 넘어 높이 또는 멀리 있는 목표물을 가위차기로 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 가위차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 넘고 가위차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기, 지르기 등)로 고정된 다량의 목표물을 격파하거나 여러 명의 보조자를 넘고 가위차기로 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 가위차기 0단계 격파(넘고 가위차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 가위차기 격파(0명 넘고 가위차기 격파)

나. 돌기(회전) 격파 기술

- ❖ 돌기(회전) 격파 기술은 가로돌아와 세로돌아, 옆돌아, 모돌아 네 유형의 움직임과 2가지 회전기술을 순차적으로 실시하는 복합 형태로 구분할 수 있다. 또한 보조자 활용하여 넘거나 딛고서 공중으로 솟구쳐 올라 가로, 세로, 옆, 모로 돌거나 복합의 회전을 하면서 목표물을 격파하는 기술이다.
- ❖ 가로돌아격파: 공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 온몸을 한 바퀴이상 가로로 돌며 발로 목표물을 격파하는 기술.
- ❖ 세로돌아격파: 공중에 솟구쳐 올라 허리 축이나 가슴 축을 기준으로 온몸을 세로로 돌며 발로 목표물을 격파하는 기술
- ❖ 옆돌아격파 : 공중에 솟구쳐 올라 허리 축이나 가슴 축을 기준으로 온몸을 옆으로 돌며 발로 목표물을 격파하는 기술
- ❖ 모돌아격파 : 공중에 솟구쳐 올라 허리 축이나 가슴 축을 기준으로 온몸을 모(대각선)로 돌며 발로 목표물을 격파하는 기술
- ❖ 복합 격파 : 2가지 회전기술을 순차적으로 실시 후 목표물을 격파하는 기술

표 15. 태권도 돌기(회전) 격파 기술의 표제어 및 설명

번호	표제어	설명
1	뛰어 뒤차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술
2	540도 뒤차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술
3	뛰어 뒤후려차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
4	돌개차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술
5	뛰어 540도 돌려차기 격파	도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
6	540도 뒤후려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
7	720도 돌려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 720도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
8	900도 뒤후려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 900도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술

번호	표제어	설명
9	1080도 돌려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 1080도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
10	뒤공중 앞차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 세로로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
11	옆공중 옆차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 옆돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
12	앞공중 내려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 세로로 앞돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술
13	모공중 앞차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
14	모공중 후려차기 격파	공중에 솟구쳐 올라 모로돌며 후려차기로 목표물을 격파하는 기술
15	360도 모공중 돌려차기 격파	상체를 숙여 아래에서부터 위로 반원을 그리며 도약하여 공중에 솟구쳐 올라 360도 회전(모로돌아)하며 '앞차기'로 목표물을 격파하는 기술
16	540도 모공중 돌려차기 격파	차는 반대발로 발 구르기 후 아래에서부터 위로 도약하여 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전(모로돌아)하며 '돌려차기'로 목표물을 격파하는 기술
17	측전 뒤공중 앞차기 격파	옆돌아 회전 후 몸을 공중에 솟구쳐 오르게 하면서 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
18	측전 뒤공중 360도 앞차기 격파	옆돌아 회전 후 몸을 공중에 솟구쳐 오르게 하면서 세로 한 바퀴, 가로 한 바퀴 돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
19	측전 뒤공중 돌아 후려차기 격파	옆돌기 후 세로로 뒤돌며 몸을 공중에 솟구쳐 올라 몸을 옆으로 돌며 동시에 차는 다리를 손으로 잡았다가 놓으며 후려차기로 목표물을 격파하는 기술
20	딛고 뒤차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 공중에 솟구쳐 올라 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술
21	딛고 뒤후려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
22	딛고 돌개차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술
23	딛고 540도 돌려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술

번호	표제어	설명
24	딛고 540도 뒤후려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
25	딛고 720도 돌려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 720도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
26	딛고 1080도 돌려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 1080도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
27	딛고 뒤공중 앞차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
28	딛고 모공중 앞차기 격파	보조자를 딛고 공중에서 모로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술
29	딛고 모공중 앞차고 360도 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 측면에 있는 목표물을 앞차기로 격파하고 360도 회전하여 착지하는 기술
30	딛고 모공중 돌려차고 360도 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 측면에 있는 목표물을 돌려차기로 격파하고 360도 회전하여 착지하는 기술
31	딛고 옆공중 옆차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 옆돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
32	딛고 앞공중 내려차기 격파	보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 세로로 앞돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술
33	넘고 뒤차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술
34	넘고 뒤후려차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
35	넘고 돌개차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술
36	넘고 540도 돌려차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술
37	넘고 540도 뒤후려차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 540도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술
38	넘고 옆공중 옆차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 옆돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술
39	넘고 앞공중 내려차기 격파	보조자를 뛰어넘은 후 앞돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술

1 뛰어 뒤차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 뒤차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 뒤차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 뒤차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 앞차기+돌려차기+뒤차기

<활 용>

- 뛰어 뒤차기 0단계 격파

2 540도 뒤차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술.
(도움닫기를 한 다음,) 공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 540도 회전(가로돌아) 후 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술이다.
540도 뒤차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 뒤차기 이외에 다른 기술(비틀어차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 비틀어차기+540도 뒤차기

<활 용>

- 뛰어 540도 뒤차기 0단계 격파
- 눈 가리고 540도 뒤차기 격파

3 뛰어 뒤후려차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.
제자리에서 닿을 수 없는 에 있는 목표물을 뒤후려차기로 격파하는 기술이다.
뛰어 뒤후려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한 후 뒤후려차기 이외에 다른 기술(돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 돌려차기+뒤후려차기

<활 용>

- 뛰어 뒤후려차기 0단계 격파

4 돌개차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술
앞발을 축으로 몸을 한 바퀴 이상 뒤로 돌리며 뛰어 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 돌개차기 찬발 격파 : 디디는 발을 회전축으로 360도 회전(가로돌기)하며 도약 후 '돌려차기'를 찬 뒤 찬 발로 착지하는 기술이다.
- 위력 돌개차기 격파
- 눈 가리고 돌개차기 격파

5

뛰어 540도 돌려차기 격파

540도 돌려차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 540도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다. '돌개차기 격파'와 구분되는 점은 도움닫기를 통해 차기를 하지 않는 발로 도약하는 것이다.

6

540도 뒤후려차기 격파

도움닫기를 한 다음, 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 540도 회전(가로돌아) 후 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

540도 뒤후려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 540도 회전하는 동안 뒤후려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 돌려차기+비틀어차기+뒤후려차기

<활 용>

- 540도 뒤후려차기 0단계 격파
- 위력 540도 뒤후려차기 격파
- 눈 가리고 540도 뒤후려차기 격파

7

720도 돌려차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 720도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 720도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

720도 돌려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 720도 회전하는 동안 돌려차기 이외에 다른 기술(비틀어차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 비틀어차기+비틀어차기+돌려차기

<활 용>

- 720도 돌려차기 0단계 격파
- 눈 가리고 720도 돌려차기 격파

8 900도 뒤후려차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 900도 회전하여 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 900도 회전(가로돌아) 후 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

900도 뒤후려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 900도 회전하는 동안 뒤후려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 비틀어차기+돌려차기+뒤후려차기

<활 용>

- 900도 뒤후려차기 0단계 격파

9 1080도 돌려차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 1080도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

공중에 솟구쳐 올라 머리 축을 기준으로 1080도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

1080도 돌려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 1080도 회전하는 동안 돌려차기 이외에 다른 기술(비틀어차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

예) 비틀어차기+비틀어차기+돌려차기

<활 용>

- 1080도 돌려차기 0단계 격파

10 뒤공중 돌아 앞차기 격파

뒤공중 앞차기 격파

공중에 솟구쳐 올라 세로로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 뒤돌며 한발 또는 두 발로 앞찬 다음 착지하는 기술이다.

뒤공중 돌아 앞차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 회전하는 동안 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파(뒤공중 앞차기 0단계 격파)
- 뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파(뒤공중 두 발 앞차기 격파)
- 눈 가리고 뒤공중 돌아 앞차기 격파(눈 가리고 뒤공중 앞차기 격파)
- 격파물 던져 뒤공중 돌아 앞차기 격파(던져 뒤공중 앞차기 격파)

11

옆공중 돌아 옆차기 격파**옆공중 옆차기 격파**

공중에 솟구쳐 올라 옆돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

신체의 측면을 기준으로 온몸을 옆으로 한 바퀴 옆돌며 한발 또는 두 발로 옆차기를 한 다음 착지하는 기술이다.

옆공중 돌아 옆차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 회전하는 동안 옆차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 옆공중 돌아 옆차기 0단계 격파(옆공중 옆차기 0단계 격파)
- 옆공중 돌아 두 발 옆차기 격파(옆공중 두 발 옆차기 격파)

12

앞공중 돌아 내려차기 격파**앞공중 내려차기 격파**

공중에 솟구쳐 올라 세로로 앞돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술.

허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 앞돌며 내려차기 후 착지하는 기술이다.

13

모공중 돌아 앞차기 격파**모공중 앞차기 격파**

공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

모공중 돌아 앞차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 비틀어차기와 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 눈 가리고 모공중 돌아 앞차기 격파(눈 가리고 모공중 앞차기 격파)
- 모공중 돌아 앞차기 0단계 격파(모공중 앞차기 0단계)

14

모공중 돌아 후려차기 격파**모공중 후려차기 격파**

공중에 솟구쳐 올라 모로돌며 후려차기로 목표물을 격파하는 기술(* 마샬아츠 트릭킹의 Gainer 기술 응용).

허리나 가슴축을 기준으로 온몸을 사선으로 한바퀴 모로 뒤돌며 후려차기 후 착지하는 기술이다.

모공중 돌아 후려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 회전하는 동안 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 모공중 돌아 후려차기 0단계 격파(모공중 후려차기 0단계 격파)

15

360도 모공중 돌아 돌려차기 격파

360도 모공중 돌려차기 격파

상체를 숙여 아래에서부터 위로 반원을 그리며 도약하여 공중에 솟구쳐 올라 360도 회전(모로돌아)하며 '앞차기'로 목표물을 격파하는 기술(마살아츠 트릭킹의 Butterfly Twist 기술 응용).

16

540도 모공중 돌아 돌려차기 격파

540도 모공중 돌려차기 격파

차는 반대발로 발 구르기 후 아래에서부터 위로 도약하여 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전(모로돌아)하며 '돌려차기'로 목표물을 격파하는 기술(마살아츠 트릭킹의 Corkscrew 기술 응용)이다.

17

측전 뒤공중 돌아 앞차기 격파

측전 뒤공중 앞차기 격파

옆돌아 몸을 공중에 솟구쳐 오르게 하면서 세로로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술(* 체조의 측전기술 응용).

높이 있는 목표물을 격파하려고 옆으로 돌아 허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 돌며 한발 또는 두 발로 앞찬 다음 착지하는 기술이다.

측전 뒤공중 돌아 앞차기의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 회전하는 동안 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 측전 뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파(뒤공중 앞차기 0단계 격파)
- 측전 뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파(뒤공중 두 발 앞차기 격파)
- 0회(또는 연속) 측전 뒤공중 돌아 앞차기 격파(0회[또는 연속] 측전 뒤공중 앞차기 격파)
- 눈 가리고 측전 뒤공중 돌아 앞차기 격파(눈 가리고 뒤공중 앞차기)
- 측전 뒤공중 돌며 격파물 던져 앞차기 격파(측전 뒤공중 돌며 던져 앞차기 격파)

18

측전 뒤공중 돌아 360도 앞차기 격파

측전 뒤공중 360도 앞차기 격파

옆돌아 회전 후 몸을 공중에 솟구쳐 오르게 하면서 세로 한 바퀴, 가로 한 바퀴 돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술(* 체조의 측전 Full Twist 기술 응용)

19

측전 뒤공중 돌아 후려차기 격파

측전 뒤공중 후려차기 격파

옆돌기 후 세로로 뒤돌며 몸을 공중에 솟구쳐 올라 몸을 옆으로(약 90도 정도) 돌며 동시에 차는 다리를 손으로 잡았다가 놓으며 후려차기로 목표물을 격파하는 기술(마살 아츠 트릭킹의 T-Grab 기술 응용)

20

보조자 딛고 뛰어 뒤차기 격파

딛고 뒤차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 공중에 솟구쳐 올라 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 뒤차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 뒤차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 딛고 뛰어 뒤차기 격파(0명 딛고 뒤차기 격파)

21

보조자 딛고 뛰어 뒤후려차기 격파

딛고 뒤후려차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤후려차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 뒤후려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 뒤후려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 딛고 뛰어 뒤후려차기 격파(0명 딛고 뒤후려차기 격파)

보조자 딛고 뛰어 돌개차기 격파

딛고 돌개차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 돌개차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 뛰어 돌개차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 돌개차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 딛고 뛰어 돌개차기 격파(0명 딛고 돌개차기 격파)

보조자 딛고 540도 돌려차기 격파

딛고 540도 돌려차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 540도 돌려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 540도 돌려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 딛고 540도 돌려차기 격파(0명 딛고 540도 돌려차기 격파)

보조자 딛고 540도 뒤희려차기 격파

딛고 540도 뒤희려차기 격파

보조자를 딛고 540도 회전하여 뒤희려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 540도 회전(가로돌아) 후 뒤희려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 540도 뒤희려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 뛰어 올라 540도 회전하는 동안 뒤희려차기 이외에 다른 기술(돌려차기, 비틀어차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

보조자 딛고 540도 뒤희려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 540도 뒤희려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 540도 뒤희려차기 0단계 격파(딛고 540도 뒤희려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 540도 뒤희려차기 격파(0명 딛고 540도 뒤희려차기 격파)

보조자 딛고 720도 돌려차기 격파

딛고 720도 돌려차기 격파

보조자를 딛고 720도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 720도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 720도 돌려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 뛰어 올라 720도 회전하는 동안 돌려차기 이외에 다른 기술(비틀어차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

보조자 딛고 720도 돌려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 720도 돌려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 720도 돌려차기 0단계 격파(딛고 720도 돌려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 720도 돌려차기 격파(0명 딛고 720도 돌려차기 격파)

보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파

딛고 1080도 돌려차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 1080도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 1080도 회전(가로돌아) 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 뛰어 올라 1080도 회전하는 동안 돌려차기 이외에 다른 기술(비틀어차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 딛고 뛰어 올라 1080도 돌개차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 1080도 돌려차기 0단계 격파(딛고 1080도 돌려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파(0명 딛고 1080도 돌려차기 격파)

보조자 딛고 뒤공중 돌아 앞차기 격파

딛고 뒤공중 앞차기 격파

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 허리 축을 기준으로 온몸을 한 바퀴 뒤돌며 한발 또는 두 발로 앞찬 다음 착지하는 기술이다.

보조자 딛고 뒤공중 돌아 앞차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 뒤돌아 회전하는 동안 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파(딛고 뒤공중 앞차기 0단계 격파)
- 보조자 딛고 뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파(딛고 뒤공중 두 발 앞차기 격파)

보조자 딛고 모공중 앞차기 격파**딛고 모공중 앞차기 격파**

보조자를 딛고 공중에서 모로 뒤돌며 앞차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 허리 축을 기준으로 온몸을 모로 한 바퀴 뒤돌며 한발 또는 두 발로 앞찬 다음 착지하는 기술이다.

보조자 딛고 모공중 돌아 앞차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 모로 뒤돌아 회전하는 동안 앞차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 모공중 돌아 앞차기 0단계 격파(딛고 모공중 앞차기 0단계 격파)
- 보조자 딛고 모공중 돌아 두 발 앞차기 격파(딛고 모공중 두 발 앞차기 격파)

보조자 딛고 모공중 앞차고 360도 격파**딛고 모공중 앞차고 360도 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 측면에 있는 목표물을 앞차기로 격파하고 360도 회전하여 착지하는 기술

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 모로 한 바퀴 뒤돌며 한발 또는 두 발로 앞찬 후 360도 회전(가로돌아)하여 착지하는 기술이다.

보조자 딛고 모공중 돌려차고 360도 격파**딛고 모공중 돌려차고 360도 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 모로 뒤돌며 측면에 있는 목표물을 돌려차기로 격파하고 360도 회전하여 착지하는 기술

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 뛰어올라 허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 모로 한 바퀴 뒤돌며 한발 또는 두 발로 돌려찬 후 360도 회전(가로돌아)하여 착지하는 기술이다.

보조자 딛고 옆공중 돌아 옆차기 격파**딛고 옆공중 옆차기 격파**

보조자를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 옆돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐 올라 허리나 가슴 축을 기준으로 온몸을 옆으로 한 바퀴 돌며 옆차기로 격파하는 기술이다.

보조자 딛고 옆공중 돌아 옆차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 보조자를 딛고 옆돌아 회전하는 동안 옆차기를 연속으로 차며 고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 딛고 옆공중 옆차기 0단계 격파(딛고 옆공중 옆차기 0단계 격파)

보조자 딛고 앞공중 돌아 내려차기 격파

딛고 앞공중 내려차기 격파

보조자를 딛고 공중에서 세로로 앞으로 돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술.
뛰어 올라 닿을 수 없는 높이에 있는 목표물을 보조자의 신체를 딛고 공중에 솟구쳐
올라 허리 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 돌며 내려차기를 한 후 착지하는
기술이다.

보조자 딛고 앞공중 회전 내려차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의
보조자를 딛고 뛰어 올라 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 딛고 앞공중 돌아 내려차기 격파(0명 딛고 앞공중 내려차기 격파)

보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파

넘고 뒤차기 격파

보조자를 뛰어넘은 후 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 뒤차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한
후 보조자를 넘어 뒤차기 이외에 다른 기술(앞차기, 돌려차기 등)을 연속으로 차며
고정된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를
뛰어넘어 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 뒤차기 0단계 격파(넘고 뒤차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파(0명 넘고 뒤차기 격파)

보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파

넘고 뒤후려차기 격파

보조자를 뛰어넘은 후 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 뒤후려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파의 연속기술로는 격파자의 역량에 따라 한 번 도약한
후 보조자를 넘어 뒤후려차기 이외에 다른 기술(돌려차기 등)을 연속으로 차며 고정
된 다량의 목표물을 격파할 수 있다.

보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의
보조자를 뛰어넘어 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 0단계 격파(넘고 뒤후려차기 0단계 격파)
- 0명 보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파(0명 넘고 뒤후려차기 격파)

35

보조자 넘고 돌개차기 격파**넘고 돌개차기 격파**

보조자를 뛰어넘은 후 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 돌개차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 돌개차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 뛰어넘어 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 넘고 돌개차기 격파(0명 넘고 돌개차기 격파)

36

보조자 넘고 540도 돌려차기 격파**넘고 540도 돌려차기 격파**

보조자를 뛰어넘은 후 540도 회전하여 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 540도 회전(가로돌아)한 후 돌려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 540도 돌려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 뛰어넘어 540도 돌려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 넘고 540도 돌려차기 격파(0명 넘고 540도 돌려차기 격파)

37

보조자 넘고 540도 뒤희려차기 격파**넘고 540도 뒤희려차기 격파**

보조자를 뛰어넘은 후 540도 회전하여 뒤희려차기로 목표물을 격파하는 기술

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 540도 회전(가로돌아)한 후 뒤희려차기로 목표물을 격파하는 기술이다.

보조자 넘고 540도 뒤희려차기 격파의 활용 기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 뛰어넘어 540도 뒤희려차기로 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 넘고 540도 뒤희려차기 격파(0명 넘고 540도 뒤희려차기 격파)

38

보조자 넘고 옆공중 돌아 옆차기 격파**넘고 옆공중 옆차기 격파**

보조자를 뛰어넘은 후 옆으로 돌며 옆차기로 목표물을 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 신체의 측면을 기준으로 온몸을 옆으로 한 바퀴 돌며 한발 또는 두 발로 옆차기를 한 후 착지하는 기술이다.

보조자 넘고 옆공중 돌아 옆차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 뛰어넘어 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 넘고 옆공중 돌아 옆차기 격파(0명 넘고 옆공중 옆차기 격파)

넘고 앞공중 내려차기 격파

보조자를 뛰어넘은 후 앞돌며 내려차기로 목표물을 격파하는 기술.

보조자로 이루어진 장애물을 뛰어넘은 후, 허리 축을 기준으로 온몸을 세로로 한 바퀴 돌며 내려차기를 한 후 착지하는 기술이다.

보조자 넘고 앞공중 돌아 내려차기 격파의 활용기술로는 격파자의 역량에 따라 다수의 보조자를 뛰어넘어 고정되어 있는 목표물을 격파할 수 있다.

<활 용>

- 0명 보조자 넘고 앞공중 돌아 내려차기 격파(0명 넘고 앞공중 내려차기 격파)

(2) 복합기술

- ❖ 복합기술은 3가지로 나뉘며, 각각 기본기술과 기본기술의 결합, 응용기술과 응용기술의 결합, 기본기술과 응용기술의 결합이다. 또한 개인의 역량과 대회규정 그리고 시범의 특성에 따라 자유자재로 창작이 가능하다.

번호	표제어	설명
1	다방향격파	다양한 방향에서 움직이거나 고정된 다량의 목표물을 격파하기 위해 기본기술과 응용기술을 선택, 구성하여 연이어 차례로 격파하는 기술
2	일렬격파	한 방향으로 고정된 다량의 목표물을 격파하기 위해 기본기술과 응용기술을 선택, 구성하여 이동하며 연이어 차례로 격파하는 기술
3	수직격파	수직으로 고정된 다량의 목표물을 제자리에서 격파하기 위해 기본기술과 응용기술을 구성하여 연이어 차례로 격파하는 기술
4	연속격파	같은 격파기술을 사용하여 다량의 목표물을 연속적으로 격파하는 기술로 마지막 격파기술은 개인의 역량에 따라 다른 격파기술로 표현

1 다방향격파

다양한 방향에서 움직이거나 고정된 다량의 목표물을 격파하기 위해 기본기술과 응용기술을 선택, 구성하여 연이어 차례로 격파하는 기술이다.

2 일렬격파

한 방향으로 고정된 다량의 목표물을 격파하기 위해 기본기술과 응용기술을 선택, 구성하여 이동하며 연이어 차례로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 속도 일렬 격파
- 위력 일렬 격파

3 수직격파

수직으로 고정된 다량의 목표물을 제자리에서 격파하기 위해 기본 기술과 응용기술을 구성하여 연이어 차례로 격파하는 기술이다.

<활 용>

- 수직 4단계 뒤후려차기 격파
- 수직 4단계 내려차기 격파

4 연속격파

같은 격파기술을 사용하여 다량의 목표물을 연속적으로 격파하는 기술로 마지막 격파기술은 개인의 역량에 따라 다른 격파기술로 표현한다.

<활 용>

- 뒤후려차기 0회 격파(0회 뒤후려차기 격파)
- 돌개차기 0회 격파(0회 돌개차기 격파)

I 찾아보기 (가나다 순)

0명 넘고 540도 돌려차기 격파	26	0명 보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파	25
0명 넘고 540도 뒤후려차기 격파	26	0명 보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파	25
0명 넘고 가위차기 격파	12	0명 보조자 넘고 뛰어 앞차기 격파	11
0명 넘고 돌개차기 격파	26	0명 보조자 넘고 뛰어 옆차기 후 지르기 격파	12
0명 넘고 돌려차기 격파	11, 12	0명 보조자 넘고 앞공중 돌아 내려차기 격파	27
0명 넘고 뒤차기 격파	25	0명 보조자 넘고 옆공중 돌아 옆차기 격파	26
0명 넘고 뒤후려차기 격파	25	0명 보조자 넘고 지른 후 낙법 격파	11
0명 넘고 앞공중 내려차기 격파	27	0명 보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파	23
0명 넘고 앞차기 격파	11	0명 보조자 딛고 540도 돌려차기 격파	22
0명 넘고 옆공중 옆차기 격파	26	0명 보조자 딛고 540도 뒤후려차기 격파	22
0명 넘고 옆차기 후 지르기 격파	12	0명 보조자 딛고 720도 돌려차기 격파	23
0명 넘고 지른 후 낙법 격파	11	0명 보조자 딛고 뛰어 가위차기 격파	10
0명 딛고 1080도 돌려차기 격파	23	0명 보조자 딛고 뛰어 내려차기 격파	10
0명 딛고 540도 돌려차기 격파	22	0명 보조자 딛고 뛰어 돌개차기 격파	22
0명 딛고 540도 뒤후려차기 격파	22	0명 보조자 딛고 뛰어 돌려차기 격파	9
0명 딛고 720도 돌려차기 격파	23	0명 보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 격파	9
0명 딛고 가위차기 격파	10	0명 보조자 딛고 뛰어 뒤차기 격파	21
0명 딛고 내려차기 격파	10	0명 보조자 딛고 뛰어 뒤후려차기 격파	21
0명 딛고 돌개차기 격파	22	0명 보조자 딛고 뛰어 앞차기 격파	9
0명 딛고 돌려차기 격파	9	0명 보조자 딛고 뛰어 옆차기 격파	10
0명 딛고 두 발 앞차기 격파	9	0명 보조자 딛고 앞공중 돌아 내려차기 격파	25
0명 딛고 뒤차기 격파	21	0회 돌개차기 격파	28
0명 딛고 뒤후려차기 격파	21	0회 뒤후려차기 격파	28
0명 딛고 앞공중 내려차기 격파	25	0회 축전 뒤공중 돌아 앞차기 격파	20
0명 딛고 앞차기 격파	9	0회 축전 뒤공중 앞차기 격파	20
0명 딛고 옆차기 격파	10	1080도 돌려차기 0단계 격파	18
0명 보조자 넘고 540도 돌려차기 격파	26	1080도 돌려차기 격파	14, 18
0명 보조자 넘고 540도 뒤후려차기 격파	26	360도 모공중 돌려차기 격파	14, 20
0명 보조자 넘고 돌개차기 격파	26	360도 모공중 돌아 돌려차기 격파	20
0명 보조자 넘고 뛰어 가위차기 격파	12	540도 돌려차기 격파	17
0명 보조자 넘고 뛰어 돌려차기 격파	11, 12	540도 뒤차기 격파	13, 16

540도 뒤후려차기 0단계 격파	17
540도 뒤후려차기 격파	13, 17
540도 모공중 돌려차기 격파	14, 20
540도 모공중 돌아 돌려차기 격파	20
720도 돌려차기 0단계 격파	17
720도 돌려차기 격파	13, 17
900도 뒤후려차기 0단계 격파	18
900도 뒤후려차기 격파	13, 18

ㄱ	
격파물 던져 뒤공중 돌아 앞차기 격파	18

ㄴ	
내려차기 격파	1, 4
넘고 540도 돌려차기 격파	15, 26
넘고 540도 뒤후려차기 격파	15, 26
넘고 가위차기 0단계 격파	12
넘고 가위차기 격파	12
넘고 돌개차기 격파	11, 12
넘고 돌려차기 0단계 격파	11
넘고 돌려차기 격파	6, 11
넘고 뒤차기 0단계 격파	25
넘고 뒤차기 격파	15, 25
넘고 뒤후려차기 0단계 격파	25
넘고 뒤후려차기 격파	15, 27
넘고 앞공중 내려차기 격파	15, 27
넘고 앞차기 0단계 격파	11
넘고 앞차기 격파	6, 11
넘고 옆공중 옆차기 격파	15, 26
넘고 옆차기 격파	6, 12
넘고 지른 후 낙법 0단계 격파	11
넘고 지른 후 낙법 격파	6, 11
눈 가리고 540도 뒤차기 격파	16
눈 가리고 540도 뒤후려차기 격파	17
눈 가리고 720도 돌려차기 격파	17

눈 가리고 돌개차기 격파	16
눈 가리고 뒤공중 돌아 앞차기 격파	18
눈 가리고 뒤공중 앞차기 격파	18
눈 가리고 모공중 돌아 앞차기 격파	19
눈 가리고 모공중 앞차기 격파	19
눈 가리고 축전 뒤공중 돌아 앞차기 격파	20
눈 가리고 축전 뒤공중 앞차기	20

ㄷ	
다방향격파	28
던져 뒤공중 앞차기 격파	18
돌개차기 0회 격파	28
돌개차기 격파	13, 16
돌개차기 찬발 격파	16
돌려차기 격파	1
뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파	18
뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파	18
뒤공중 돌아 앞차기 격파	18
뒤공중 두 발 앞차기 격파	18
뒤공중 앞차기 0단계 격파	18, 20
뒤공중 앞차기 격파	14, 18
뒤차기 격파	1, 4
뒤후려차기 0회 격파	28
뒤후려차기 격파	1, 2
뒷발 후려차기 격파	4
등주먹치기 격파	1, 2
딛고 1080도 돌려차기 0단계 격파	23
딛고 1080도 돌려차기 격파	15, 23
딛고 540도 돌려차기 격파	14, 22
딛고 540도 뒤후려차기 0단계 격파	22
딛고 540도 뒤후려차기 격파	15, 22
딛고 720도 돌려차기 0단계 격파	23
딛고 720도 돌려차기 격파	10, 23
딛고 가위차기 0단계 격파	10
딛고 가위차기 격파	6, 10

닫고 내려차기 0단계 격파	10
닫고 내려차기 격파	6, 10
닫고 돌개차기 격파	14, 22
닫고 돌려차기 0단계 격파	9
닫고 돌려차기 격파	6, 9
닫고 두 발 앞차기 0단계 격파	9
닫고 두 발 앞차기 격파	5, 9
닫고 뒤공중 두 발 앞차기 격파	23
닫고 뒤공중 앞차기 0단계 격파	23
닫고 뒤공중 앞차기 격파	15, 23
닫고 뒤차기 격파	14, 21
닫고 뒤후려차기 격파	14, 21
닫고 뒤후려차기 격파	21
닫고 뛰어 앞차기 0단계 격파	9
닫고 모공중 돌려차고 360도 격파	15, 24
닫고 모공중 두 발 앞차기 격파	24
닫고 모공중 앞차고 360도 격파	15, 24
닫고 모공중 앞차기 0단계 격파	24
닫고 모공중 앞차기 격파	15, 24
닫고 앞공중 내려차기 격파	25
닫고 앞차기 격파	5, 9
닫고 옆공중 옆차기 0단계 격파	24
닫고 옆공중 옆차기 격파	15, 24
닫고 옆차기 0단계 격파	10
닫고 옆차기 격파	6, 10
뛰어 540도 돌려차기 격파	13, 17
뛰어 540도 뒤차기 0단계 격파	16
뛰어 가위차기 격파	5, 8
뛰어 가위차기 격파 0단계	8
뛰어 내려차기 0단계 격파	7
뛰어 내려차기 격파	5, 7
뛰어 돌려차기 0단계 격파	7
뛰어 돌려차기 격파	5, 7
뛰어 두 발 앞차기 0단계	8
뛰어 두 발 앞차기 격파	5, 8

뛰어 뒤차기 0단계 격파	16
뛰어 뒤차기 격파	13, 16
뛰어 뒤후려차기 0단계 격파	16
뛰어 뒤후려차기 격파	13, 16
뛰어 모뚱 돌려차기 격파	5, 8
뛰어 모뚱 앞차기 격파	5, 8
뛰어 모뚱 옆차기 격파	5, 8
뛰어 앞차기 0단계 격파	7
뛰어 앞차기 격파	5, 7
뛰어 옆차기 0단계 격파	7
뛰어 옆차기 격파	5, 7

□	
메주먹차기 격파	1, 2
모공중 돌아 앞차기 0단계 격파	19
모공중 돌아 앞차기 격파	19
모공중 돌아 후려차기 0단계 격파	19
모공중 돌아 후려차기 격파	19
모공중 앞차기 0단계 격파	19
모공중 앞차기 격파	14, 19
모공중 후려차기 0단계 격파	19
모공중 후려차기 격파	14, 19

ㄱ	
발붙여 내려차기 격파	4
발붙여 돌려차기 격파	4
발붙여 옆차기 격파	4
보조자 넘고 540도 돌려차기 격파	26
보조자 넘고 540도 뒤후려차기 격파	26
보조자 넘고 돌개차기 격파	26
보조자 넘고 뛰어 가위차기 0단계 격파	12
보조자 넘고 뛰어 가위차기 격파	12
보조자 넘고 뛰어 돌려차기 0단계 격파	11
보조자 넘고 뛰어 돌려차기 격파	11
보조자 넘고 뛰어 뒤차기 0단계 격파	25

보조자 넘고 뛰어 뒤차기 격파	25
보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 0단계 격파	25
보조자 넘고 뛰어 뒤후려차기 격파	25
보조자 넘고 뛰어 앞차기 0단계 격파	11
보조자 넘고 뛰어 앞차기 격파	11
보조자 넘고 앞공중 돌아 내려차기 격파	27
보조자 넘고 옆공중 돌아 옆차기 격파	26
보조자 넘고 지른 후 낙법 0단계 격파	11
보조자 넘고 지른 후 낙법 격파	11
보조자 딛고 1080도 돌려차기 0단계 격파	23
보조자 딛고 1080도 돌려차기 격파	23
보조자 딛고 540도 돌려차기 격파	22
보조자 딛고 540도 뒤후려차기 0단계 격파	22
보조자 딛고 540도 뒤후려차기 격파	22
보조자 딛고 720도 돌려차기 0단계 격파	23
보조자 딛고 720도 돌려차기 격파	23
보조자 딛고 뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파	23
보조자 딛고 뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파	23
보조자 딛고 뒤공중 돌아 앞차기 격파	23
보조자 딛고 뛰어 가위차기 0단계 격파	10
보조자 딛고 뛰어 가위차기 격파	10
보조자 딛고 뛰어 내려차기 0단계 격파	10
보조자 딛고 뛰어 내려차기 격파	10
보조자 딛고 뛰어 돌개차기 격파	22
보조자 딛고 뛰어 돌려차기 0단계 격파	9
보조자 딛고 뛰어 돌려차기 격파	9
보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 0단계 격파	9
보조자 딛고 뛰어 두 발 앞차기 격파	9
보조자 딛고 뛰어 뒤차기 격파	21
보조자 딛고 뛰어 뒤후려차기 격파	21
보조자 딛고 뛰어 앞차기 0단계 격파	9
보조자 딛고 뛰어 앞차기 격파	9
보조자 딛고 뛰어 옆차기 0단계 격파	10
보조자 딛고 뛰어 옆차기 격파	10
보조자 딛고 모공중 돌리고 360도 격파	24

보조자 딛고 모공중 돌아 두 발 앞차기 격파	24
보조자 딛고 모공중 돌아 앞차기 0단계 격파	24
보조자 딛고 모공중 앞차고 360도 격파	24
보조자 딛고 모공중 앞차기 격파	24
보조자 딛고 앞공중 돌아 내려차기 격파	25
보조자 딛고 옆공중 돌아 옆차기 격파	24
보조자 딛고 옆공중 옆차기 0단계 격파	24

ㄱ	
속도 일렬 격파	28
손끝찌르기 격파	1, 3
손날등치기 격파	1, 3
손날치기 격파	1, 3
수직 4단계 내려차기 격파	28
수직 4단계 뒤후려차기 격파	28
수직격파	28

ㅇ	
앞공중 내려차기 격파	14, 19
앞공중 돌아 내려차기 격파	19
앞발 후려차기 격파	4
앞차기 격파	1, 3
연속 축전 뒤공중 돌아 앞차기 격파	20
연속 축전 뒤공중 앞차기 격파	20
연속격파	28
옆공중 돌아 두 발 옆차기 격파	19
옆공중 돌아 옆차기 0단계 격파	19
옆공중 돌아 옆차기 격파	19
옆공중 두 발 옆차기 격파	19
옆공중 옆차기 0단계 격파	19
옆공중 옆차기 격파	19
옆지르기 격파	2
옆차기 격파	1, 4
위력 (편손끝) 세워찌르기 격파	2
위력 (편손끝) 엮어찌르기 격파	2

위력 540도 뒤후려차기 격파	17
위력 내려지르기 격파	2
위력 내려차기 격파	4
위력 돌개차기 격파	16
위력 돌려차기 격파	4
위력 뒤차기 격파	4
위력 뒤후려차기 격파	4
위력 등주먹 내려치기 격파	2
위력 등주먹 바깥치기 격파	2
위력 메주먹 내려치기 격파	2
위력 메주먹 안치기 격파	2
위력 세워지르기 격파	2
위력 손날 내려치기 격파	3
위력 손날 안치기 격파	3
위력 손날등 내려치기 격파	3
위력 손날등 안치기 격파	3
위력 앞차기 격파	3
위력 옆차기 격파	4
위력 일렬 격파	28
위력 팔굽 내려치기 격파	3
위력 팔굽 돌려치기 격파	3
위력 팔굽 옆치기 격파	3
일렬격파	28

ㄱ	
지르기 격파	1, 2

ㄷ	
측전 뒤공중 360도 앞차기 격파	14, 20
측전 뒤공중 돌며 격파물 던져 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 돌며 던져 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 돌아 360도 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 돌아 두 발 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 돌아 앞차기 0단계 격파	20
측전 뒤공중 돌아 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 돌아 후려차기 격파	14, 20
측전 뒤공중 두 발 앞차기 격파	20
측전 뒤공중 앞차기 0단계 격파	20
측전 뒤공중 앞차기 격파	14
측전 뒤공중 후려차기 격파	21
치지르기 격파	2
.....	

ㅍ	
팔굽치기 격파	1, 3

ㅎ	
후려차기 격파	1, 4

