

태권도 옛 품새의 원형 복원 연구

2013. 12



제 출 문

국기원장 귀하

본 보고서를 『태권도 옛 품새의 원형 복원 연구』의
최종보고서로 제출합니다.

2013. 12

책임연구원 곽 기 옥

참 여 연 구 진

책임연구원 : **곽기옥** (해외심사심의위원)

공동연구원 : **김나혜** (경희대학교)

보조연구원 : **김동원** (한중대학교)

목 차

I. 서론

- 1. 과업의 개요 10
- 2. 과업의 배경과 필요성 11
- 3. 과업의 목적 13
- 4. 과업의 기대효과와 제한점 14
- 5. 과업의 추진절차 및 방법 15

II. 선행연구 및 문헌조사

- 1. 무도 형(形)의 전통적 이해 20
- 2. 무도 형(形)의 근대적 의미 21
- 3. 품새의 정의와 개념 21
- 4. 품새의 발전 22
- 5. 품새의 유형 23
- 6. 품새 사상의 변화 25
- 7. 태권도 품새경기 27
- 8. 복원의 개념 29

III. 결과

- 1. 구형의 명칭과 현재품새의 동작명칭 비교 31
- 2. 구형의 동작과 현재 품새동작의 명칭 차이비교 35
- 3. 구형의 동작과 현재 품새동작의 기술적 차이비교 41

4. 교재개발 내용	46
태극형 제1장	47
태극형 제2장	53
팔괘형 제1장	59
팔괘형 제2장	64
팔괘형 제3장	70
팔괘형 제4장	75
팔괘형 제5장	83
팔괘형 제6장	91
팔괘형 제7장	97
팔괘형 제8장	103
태극 1장	109
태극 2장	114
태극 3장	119
태극 4장	125
태극 5장	129
태극 6장	135
태극 7장	141
태극 8장	148
고려	154
고려형	163
금강형	168

태백형	174
백제형	182
십진형	189
지태형	198
천권형	205
한수형	214
신라	221
IV. 참고문헌	229
※ 부 록	231

표 목차

<표 1> 과업수행 인력 및 주요업무	10
<표 2> 사업 추진 일정 및 세부 개발 내용	11
<표 3> 사진 및 동영상 촬영 일정	11
<표 4> 대한태권도협회 개인 지정품새	24
<표 5> 명칭비교표	27

그림 목차

<그림 1> 옛 품새 복원 및 교재개발 과정	12
--------------------------------	----

I. 서론

1. 과업의 개요

가. 사업명

- 태권도 옛 품새의 원형 복원 연구

나. 사업의 범위

■ 시간적 범위

- 사업 및 연구 기간: 2013년 9월 ~ 12월 (3개월)

■ 내용적 범위

- 유급자 품새 초기 형태 복원
 - 태극형 제1장, 태극형 제2장, 팔괘형 1장~8장 (10개)
 - 태극 1장~8장 (8개)
- 유단자 품새 초기 형태 복원
 - 고려(士), 고려(ㄹ) 금강, 태백, 평원(백제), 십진, 지태, 천권, 한수, 일여(10개)
- 보존 및 교육 교재 개발
 - 복원된 품새 원형 기술의 동영상 및 책자 제작

■ 연구의 범위

- 1967년 “대한 태권도 협회 제정형” 품새를 기점으로 시작해서 현재까지 국기원에서 발행한 태권도교본을 바탕으로 국기원에서 연구 변환 시킨 모든 기본동작을 원형과 비교 분석하여 연구내용을 기술함

2. 과업의 배경과 필요성

가. 과업의 배경

■ 태권도 종주국, 대한민국 태권도 위상 증대 기반 마련

- 오늘날 태권도는 많은 수련인구를 가진 무도·스포츠로 자리 매김하고 있으며 대한민국의 문화 정체성을 대표할 수 있는 10대 문화브랜드로 선정되었다.
- 2000년 시드니올림픽을 시작으로 올림픽 정식종목으로 전 세계가 인정하는 국제적 무도·스포츠종목으로서 한국의 위상을 드높이고 있으며, 현재 전 세계 204개국이 세계태권도연맹(WTF)에 가입되어 있는 것은 태권도가 대한민국의 국기로서만이 아닌 전 세계인이 함께 소통할 수 있는 가장 대표적인 국가 이미지로 개발될 수 있는 잠재력을 보유하고 있다.

■ 태권도 품새대회의 위상 및 양적증가

- 품새수련의 장려와 품새기술의 발전, 무도화를 위해 “92년 태권도 한마당”을 시작으로 대한태권도협회장배나 문화체육관광배를 비롯하여 하계유니버시아드대회, 세계대학품새선수권대회 등 세계대회가 증가하고 있다.

■ 품새 관련 수련콘텐츠의 부족 및 국외와의 이질화

- 60년대 말부터 70년대까지 해외로 파견된 사범들에 의해 팔괘품새가 수련되는 경우가 있었지만, 국내에서는 1973년 공인품새에서 팔괘품새가 제외됨으로 팔괘품새의 맥이 끊어지게 되었다. 해외에서 정착하여 태권도의 교육적 체계를 세운 해외사범들이 지속적으로 팔괘품새를 가르쳐 온 경향이 있다.
- 태권도의 기술과 사상을 함축적으로 나열하는 품새는 태권도 수련의 완성도를 높이는데 기여하지만, 품새 수련에 대한 중요도나 관심도가 낮다. 특히 일반아동을 주요 수련대상으로 하는 국내의 수련환경은 반복적이고 개인적인 수련을 요구하여 다소 지루하게 느껴지는 품새의 특성이 심사평가 그 이상의 의미를 부여하기 어려운 실정이다.
- 해외사범들의 경우 빠르게 변화하는 국내의 기술을 접하기 어려운 실정이며, 고립된 환경에서 자신들이 수련한 내용을 수련생에게 지도하였을 때 나타나는 품새가 국내의 품새와는 다른 기술구현방식을 나타내고 있다. 이 같은 이질화는 명확한 기준점이 없기에 다시 통합되어 기술의 발전을 이루기 보다는 교차점을 찾지 못한 채 분열될 가능성이 있다.

나. 과업의 필요성

■ 태권도 이론의 수립을 통한 태권도의 질적 발전을 도모

- 태권도의 양적 성장과 함께 지속적인 발전을 위해 인문사회과학 및 자연과학을 적용한 이론적인 연구가 진행되고 있으며, 특히 태권도의 근간이 되는 기술 및 정신의 학문화는 많은 연구자들의 숙제이다.
- 한국의 국기로서 태권도가 가지는 브랜드 가치를 높이기 위하여 역사적인 기록물을 보존 및 해석하여 향후 나아갈 방향을 제시할 필요가 있으며, 특히 현재의 태권도 관련 수련체계나 행정체계가 갖추어지기 시작한 근대화시기의 역사물을 복원하여 사료로 남길 필요가 있다.

■ 다양한 태권도 수련 콘텐츠 제시

- 태권도의 세계화 및 무예 태권도의 활성화에 선도적인 역할을 해온 국기원은 태권도의 역사와 미래의 중심으로 지도자를 양성하고 있으며, 태권도 기술의 기준을 제시하며 바른 지도자상을 제시한다. 지도자 교육을 실시하고 있는 국기원은 다양한 학문적 배경을 바탕으로 지속적인 태권도 교육과정의 개발 및 교육 자료를 제공하여 태권도의 발전을 도모할 필요가 있다.

■ 품세의 활성화 및 품새대회의 발전을 위한 기초자료 제시

- 태권도의 주요 수련체계인 품새 수련을 활성화시키고 기술의 고른 발전 및 변화하는 겨루기 기술과의 이질화를 막기 위해 품새대회가 나타났으며, 최근에는 세계대회가 생겨나 다양한 선수층이 참여하고 있다.
- 전국의 태권도학과에서 품새대회 입상실적을 대학입학 가산점을 부여하여 대학입시의 방편으로 사용됨에 따라 과거 엘리트 체육에서 나타난 신체소외 및 학생선수의 교육권 박탈, 경기관련 비리 등이 문제로 제기되고 있다.
- 품새 경기화에 따라 품새경기규칙은 품새선수간의 우열을 가리는 기준점을 제시하였는데 기준점이 되며, 품새대회는 기술의 양질을 평가하는 심사이상의 의미를 갖기 때문에 동작행위에 대한 정확한 기준을 품새경기규칙에서 제시해야 할 필요가 있다.
- 태권도 기술의 기본적인 규칙이나 기준이 제시되지 않아 기술의 변형 및 품새와 겨루기 기술의 이질화가 더욱 심해지고 있는 추세이다. 또한, 기술의 기준의 근간을 어디에 둘 것인가에 대한 논의가 진행되고 있지 않아 경기규칙 및 경기판정에 동의하지 못하는 경우가 빈번하며, 혼란을 초래하고 있다.
- 잦은 규칙의 변화와 변화 기존의 미비는 품새경기에 참가하는 선수와 코칭스텝에게 큰 부담감으로 작용하며, 기술의 변형이나 잘못된 해석을 가능하게 한다. 이로 인하여 선수나 코칭 스태프가 혼란을 빚고, 경기결과에 승복

하지 못하는 양상이 나타나며, 이를 바라보는 우려의 목소리가 지속적으로 제기되고 있다. 태권도 품새 경기규칙 뿐만 아니라 태권도 품새기술에 대한 협회차원의 정확한 기준이 필요한 실정이다. 이는 향후 품새 대회가 기술적인 발전과 대중의 호응을 얻을 수 있는 대회, 품새기술의 발전을 이루기 위해 반드시 해결해야 하는 원론적인 문제이다.

- 품새 수련을 하는 목적이 개인의 수련뿐만 아니라 개인간의 경쟁을 통해 기술의 우위를 결정하기 위한 목적을 띠며 ‘보여주기’식의 기술 형태가 나타나 품새가 담고 있는 철학을 충분히 구현하지 못하고 있으며, 기술의 기이한 변형을 초래한다. 그러나 품새경기를 정착시키고 장려하려는 움직임에 따라 지속적으로 기술 및 의미가 변화할 것으로 사료된다. 이에 따라 초창기 제정된 품새의 양태를 고찰하여 초석을 제시할 필요가 있다.
- 이에 따라 본 연구에서는 옛 품새의 원형을 복원하여 국기원에서 그 원본을 보관하여 현재의 품새와 비교 분석하는 계기를 마련하여 세계인들에게 태권도의 역사의식을 마련할 수 있는 기초자료로 활용 할 수 있다. 또한 국내의 수련환경에 팔괘품새를 보급할 수 있는 계기의 마련과, 해외에서는 그 동안 행해지던 팔괘품새를 교정할 수 있는 계기를 마련하고자 한다. 또한, 태권도 종주국으로서 태권도 교육과정 및 교재개발 자료에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

3. 과업의 목적

가. 과업의 목적

- 태권도의 초기 옛 품새의 원형을 복원
- 태권도 역사 자료로서의 가치를 보존
- 태권도 우악들을 위한 교육 자료로 활용
- 태권도 교육과정 및 교재 개발 자료로 활용

4. 과업의 기대효과와 제한점

가. 과업의 목적

- 태권도의 초기 옛 품세의 원형을 복원
- 태권도 역사 자료로서의 가치를 보존
- 태권도 우악들을 위한 교육 자료로 활용
- 태권도 교육과정 및 교재 개발 자료로 활용

나. 과업의 기대효과

- WTA 교육 프로그램 내 정규 과목으로 개설하여 교육 및 보급
- 교재 및 동영상 제작, 보급하여 지도 현장에서 활용
- 향후 고급 기술 및 신기술 개발 시 보수 교육으로 실시

다. 연구의 제한점

- 연구의 목적을 달성하기 위하여 이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해서는 한국을 비롯한 초창기 해외파견사범들과의 인터뷰 및 자료검수를 통한 심층적 연구가 이루어져야 하겠지만, 시간적·경제적 한계사항을 고려했을 때 문헌연구와 해외사범 경력이 있는 국내의 사범의 검수가 가장 적합하다고 판단되었다. 또한 본 연구의 목적이 품세 복원에 있듯이 복원된 품세가 가지는 역사적인 의미나 현재의 이론과 부합되지 않더라도 원형을 그대로 복원하는데 그 목적이 있기 때문에 추후 연구에서 자료를 활용한 연구가 필요할 것으로 사료되며 기초자료를 제공하는데 의미가 있을 것으로 판단된다.

5. 과업의 추진절차 및 방법

가. 과업수행 조직

- 본 과업을 수행함에 있어서 제1기 지도자교육을 받고 초창기에 해외사범에 파견된 책임연구자의 이론적 지식과 관련 사료 및 비슷한 시기에 품새를 익히고 수련을 진행한 지도자들을 대상으로 인터뷰 및 관련내용에 대하여 논의를 진행하여 교정안을 제작하였다. 또한, 영상이나 사진을 촬영하기 위해 품새입상경험을 바탕으로 뛰어난 품새기술을 가진 모델을 섭외하여 옛 품새기술구현방식을 지도하여 촬영에 임하였다.
- 이상의 과업수행 인력과 주요업무의 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 과업수행 인력 및 주요업무

구분	주요업무	성명
책임연구	총괄책임연구	곽기옥
공동연구	선행연구 및 기초자료 실시	김나혜
보조연구	관련 문서/보고서 작성 및 편집	김동원
영상 및 사진 촬영	팔괘품새, 태극품새, 유단자 품새 영상 촬영 및 사진촬영 보조자	강익필, 강재진, 정명규, 강유진, 신승혁, 강수지

나. 과업 추진 일정

- 본 과업은 2013년 9월 16일 부터 2013년 12월 15일 까지 약 3개월 동안 추진되며 과업의 수행을 위한 계약 체결 이후의 품새 복원 과정 및 추진 일정 및 세부 개발 내용은 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 사업 추진 일정 및 세부 개발 내용

순번	세부개발내용	9월				10월				11월				12월	
		1주	2주	3주	4주	1주	2주	3주	4주	1주	2주	3주	4주	1주	2주
1	연구진 구성														
2	기초조사 및 전문가 의견 수렴														
3	유급자 품새 교안 제작														
4	유단자 품새 교안 제작														
5	품새복원 교재 집필 제작														
6	품새 복원 중간보고														
7	사진 및 동영상 촬영														
8	중간평가회의														
9	수정 및 보완														
10	조사 자료 및 최종성과물 제출														

- 사진 및 동영상 촬영과 편집을 위한 세부 일정은 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 사진 및 동영상 촬영 일정

횟수	일정	내용	세부내용
1	2013. 10. 27	촬영자 OT	사전설명 및 품새배분 및 연습내용 전달
2	2013. 11. 6	사진촬영	팔괘 1-3장, 태극 1-2장(초기형),
3	2013. 11. 7	사진촬영	팔괘 4-8장
4	2013. 11. 8	사진촬영	태극 1-4장
5	2013. 11. 11	사진촬영	태극 5-8장
6	2013. 11. 12	사진촬영	고려(士), 고려(ㅣ) 금강, 태백, 평원(백제)
7	2013. 11. 13	사진촬영	십진, 지태, 천권, 한수, 일여
8	2013. 11. 14	동영상촬영	팔괘 1-3장, 태극 1-2장(초기형),
9	2013. 11. 16	동영상촬영	팔괘 4-8장
10	2013. 11. 19	동영상촬영	태극 1-4장
11	2013. 11. 20	동영상촬영	태극 5-8장
12	2013. 11. 21	동영상촬영	고려(士), 고려(ㅣ) 금강, 태백, 평원(백제)
13	2013. 11. 23	동영상촬영	십진, 지태, 천권, 한수, 일여
14	2013. 11. 28	사진추가촬영	미흡한 부분에 대한 추가촬영
15	2013. 11. 29	동영상추가촬영	미흡한 부분에 대한 추가촬영

다. 과업의 주요 내용 및 수행 방법

1) 과업의 주요 내용

- 본 과업의 주요 추진 내용은 다음과 같다.

■ 품새 복원 및 교재개발계획 수립

■ 품새의 복원 목적을 달성하기 위해 적합한 교재의 개발

■ 1차, 2차 시범운영 및 평가회의를 통한 매뉴얼 수정·보완

2) 과업의 수행 방법

- 태권도 옛 품새 복원 목적을 수행하기 위한 연구방법은 다음 <그림 1>과 같다.

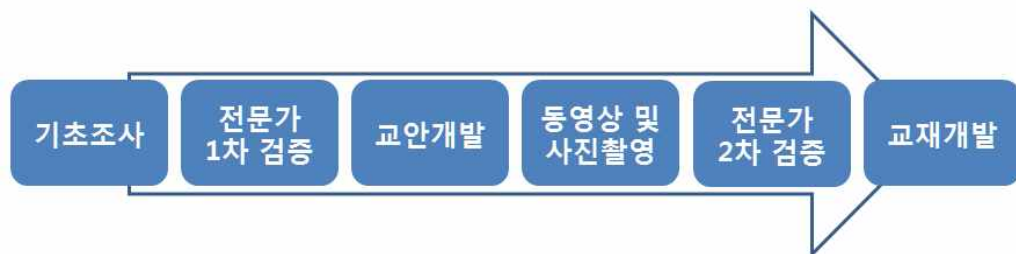


그림 1. 옛 품새 복원 및 교재개발 과정

■ 기초조사 : 관련 선행연구 및 문헌조사

- 국내·외 태권도 및 복원 관련 각종 보고서와 관련된 기존의 각종 문헌조사를 통하여 실시하였다.
- 유관기관의 자료 검토 등 문헌조사를 통하여 품새 복원 관련 기초 데이터로 활용하였다.

■ 전문가 검증 및 국내 사례조사를 통한 교안교재 개발

- 품새관련 전문가 및 품새 개발 당시의 수련자와 전문가 검증을 통한 시사점 도출 및 품새 복원 방향성을 수립하여 1차적인 교안교재를 개발하여 사진

촬영 및 동영상 촬영에 기초적인 자료로 사용하였다.

■ 전문가 2차 검증

- 초기 품세를 개발할 때 참여하였던 원로와 제1기 지도자교육을 받았던 사범들이 현직에 있으므로 연구결과 점검을 감수위원회를 설치하여 실시하며 3단계에 걸쳐 검증을 실시하였다.
- 촬영이 완료된 부분에 대하여 전문가 2차 검증을 실시하여 초기에 개발된 품세와의 기술의 완성도 및 동일성을 높이고, 이에 따른 수정을 실시하였다.

■ 교재개발

- 촬영된 사진과, 기존에 전달된 품세교본을 토대로 교재를 개발하였다.

3) 자료분석 및 처리방법

■ 자료의 분석방법

- 관련문헌 및 문서분석을 위해 타당성과 신뢰도를 분석하였다. 타당도(Validity)는 연구자가 측정하려고 하는 개념을 측정도구가 얼마나 정확하게 측정하는가를 평가하는 기준이다. 측정과 관련된 타당도의 문제는 매우 중요한 것으로 주로 설계와 측정단계에서 일어나는 문제이다. 신뢰도(Reliability)란 측정에 있어 재현가능성(Reproducibility)을 객관적인 척도로 나타낸 것이다(최종후, 전세봄, 2005).
- 검사도구의 타당성이 입증되려면 신뢰성을 고려하여야 해야 하는데 본 연구의 자료분석은 질적 연구 방식을 채택하였기 때문에 면접과 녹취록 작성이 끝나면 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 녹음 내용과 녹취록을 태권도 전문가(일선 지도자 및 교수), 특히 품세 전문가와 함께 두 번 이상 듣고, 전문가 회의를 실시하여 신뢰도와 타당도를 높이도록 하였다. 질적 연구는 연구자가 현장에 집중적으로 참여하고, 참여한 현장 활동으로부터 세부적인 자료를 수집하고, 그 수집된 자료의 의미를 해석하고 종합하는 과정을 거치는 것으로 본 연구자는 반 구조화된 면담과 현장에서 수집된 자료와 연구자의 경험지식 그리고 연구 분야의 문헌고찰 등을 통하여 관련된 자료들을 수집하였다.
- 자료분석은 Thomas & Nelson(2004)가 제시한 과정에 따라 이 연구에 적합하도록 실시하였으며, 그 구체적 절차는 다음과 같다. 첫째, 자료수집 중 또는 후 자료분석, 둘째, 자료출석의 다각적 검증과 집중도의 탐색, 셋째, 사례 탐색, 넷째, 해석과 이론 및 사전기술제시, 다섯째, 해석의 확증, 여섯째, 연

구절차 및 해석에 대한 동료와 협의 및 평가이다.

- 특히 품새를 복원하기 위해 기초자료를 토대로 그 당시의 수련자들이 현재 고단자로 지속적인 수련을 이어오는 경우가 있고, 품새를 전문적으로 연구하는 연구자들을 전문가집단으로 구성하여 협의를 통하여 구성하였다.

■ 자료처리방법

- 질적 연구(김영천, 2006; 이종규, 2006)에서는 연구자의 주관성이 너무 강조될 우려가 있기 때문에 연구 주체에 능통한 다른 전문가와의 협의가 자료의 분석과 해석시 필요하다. 조사 연구에서 다루고 있는 변수들을 명확히 정의하고 변수의 개념들을 경험적으로 측정할 수 있도록 조직화하는 작업이 필요하다(홍종선, 박용석, 2007). 여기서 개념화(概念化: Conceptualization)란 개념의 정확한 의미를 명시하고 구체화시키는 것을 말한다. 이렇게 개념화 과정을 거친 개념은 실제로 측정 가능하도록 조작화(Operationalization)되어야 한다.
- 본 연구를 진행하는 동안 기초조사 이외의 전문가 검증, 교재개발 시 필요한 동영상 및 사진촬영 시 발생하는 사항에 대해 녹취를 실시하였다. 이때 대상자의 사전동의를 구한 뒤 실시하였다. 이는 품새를 복원하는데 있어 기초조사 후 전문가 검증이나 실제로 품새를 실시하는 과정에서 나타나는 논의사항이 본 연구에 중요하게 작용할 것으로 사료되기 때문이다. 이후 한글 2005 소프트웨어를 이용하여 A4 용지에 개인 진술을 그대로 문서화하여 녹취록을 작성하였고, 자료 분석을 위한 원자료로 사용하였다.
- 본 연구 참여자의 면접을 통하여 얻어진 자료는 빠진 부분이 없는지 잘못된 기록이 없는지 등을 검토하여 자료편집(Editing)을 하였다. 본 연구 참여자의 면접을 통하여 얻어진 자료는 빠진 부분이 없는지 잘못된 기록이 없는지 등을 검토하여 자료편집(Editing)을 하였다.
 - ① 교재개발의 모델은 도복(과거형)을 착용하고 태권도의 기본자세를 발의 폭과 넓이, 몸의 자세를 분석하고, 품새 진행과정을 분석하여 사진 촬영을 실시하였다.
 - ② 모델은 품새의 진행방향에 따라 필요한 경우 정면과 측면을 각각 촬영하였다.
 - ③ 카메라는 삼각대로써 수평을 유지하여 고정시켰고, 촬영 전에 미리 각 동작의 기본자세를 취해 멈추게 한 후 촬영하였다.

II. 선행연구 및 문헌조사

1. 무도 형(形)의 전통적 이해

통상적으로 무도라는 용어는 다양한 이름으로 존재하는 무도의 제종류에 통칭으로 사용된다. 다양한 명칭으로 불리면서 각 무도의 정체성을 발전시켜 온 동양무도들은 다양성이라는 무도 전반의 특징에도 불구하고 공격과 방어의 기술을 규정된 형식(틀, 품새)에 맞추어 혼자 수련할 수 있도록 이어 놓은 수련방법들을 개발 및 보급하여 왔다. 이를 카타, 타오루(투로), 품새 등의 명칭으로 사용하며 중요한 수련체계로 인식하여 왔다. 이 같이 동양무도에서 공통적으로 나타나는 품새는 대규모 수련체계는 물론 개인적 수련체계의 성립이 필연적으로 이루어졌다는 가정에서 발견할 수 있다.

체계성과 목적성이라는 것이 각 무도의 형에서 공통적으로 나타나는 특징으로 각 무도들이 지향해 온 수련의 방법 중 무도 형의 수련은 동양무도 그 자체 요소라는 전제를 성립하게 하는데, 이는 무도 형의 발생이 동양무도가 되기 위한 필연적인 사건임을 보여주고 있다. 기본 기술의 숙달, 동작의 응용력 배양, 겨루기를 위한 기술 향상등을 꾀할 수 있는 형의 수련은 상대가 없을 때 호신술이나 겨루기가 어려운 점을 감안하여 구성되었음을 알 수 있다.

뿐만 아니라 단순한 동작의 암기와 구현에 그치는 것이 아니라, 궁극적인 인간 완성의 목적과 같이 초월한 수준으로의 지향을 뜻하며, 본질적 내용과 고정화된 형식, 동작의 모범이란 의미와 역동적인 형태를 동시에 의미한다. 이것은 다른 의미에서 무도 형이 일정한 틀에 맞추어 공격과 방어의 기술을 구사할 때와 마무리 지을 때의 모양과 짜임새 등을 강조하는 이유이기도 하다. 즉, 전통적으로 정해진 동작의 단순한 구현이 아니라 각각의 동작들이 내포하는 의미를 음미하면서 동작을 내면화하는 과정 또는 결과이며, 동양무도 특유의 수련방법으로 고착화된 일련의 수련체계로 이해할 수 있다.

2. 무도 형(形)의 근대적 의미

무도 형으로서의 품새는 광복 이후 1950년대까지 국내 각 지역의 태권도장을 중심으로 각종 전통 무예 회복과 태권도의 근대화 기반을 마련하면서, 1960년대에 전국체육대회의 경기종목 채택과 더불어 태권도의 스포츠화를 시작으로, 1970년에는 국기원 설립, 세계태권도연맹 창설, 세계태권도선수권대회 개최 등을 통해 태권도 세계화시대의 막을 열었다. 1986년 아시안게임의 정식종목 채택과 1988년 서울올림픽의 시범종목 채택으로 올림픽시대를 맞이하였으며, 2000년 시드니올림픽과 2004년 아테네 올림픽의 정식종목이 됨에 따라 국제적인 무도 스포츠로서의 기반을 확실하게 구축하였다. 이때 태권도의 경기적 측면은 세계화 전략에 크게 기여하면서 시합규칙과 경기력 향상을 위한 연구와 실험은 다양하고 심도 있게 이루어졌다.

반면 겨루기와 함께 태권도 기술동작의 모체인 품새에 대한 연구와 새로운 관점의 접근이 제대로 이루어지지 않아 이론적인 반성은 거의 전무한 실정이라는 지적을 받으면서 태권도의 균형 발전이라는 과제를 남겼다. 그 동안 무도 형들이 각각의 무도가 내포하고 있는 성격과 특징에 따라 또는 시간의 흐름에 따라 변화되어 왔다고 하지만 태권도 품새는 그 외현적 가치를 태권도의 세계화, 태권도 기술의 우수성 및 스포츠로서의 기능 면에 초점을 두어 온 탓에 태권도가 갖고 있는 철학적 사고를 기반으로 하는 내재적 가치나 사상적 지식을 등한시하게 되었다. 스포츠화를 통한 세계화가 아무리 현재 무도 자체의 특징으로 자리매김하고 있다고는 하지만 현 시점에 이르러서는 그 문제점을 드러내며, 태권도 품새에 대한 연구의 필요성을 주장하는 목소리가 일어나기 시작한 것 또한 간과해서는 안 된다(조철수, 2001).

따라서 무도스포츠의 양면성, 즉 무도스포츠로서의 저변 확대를 유인한 요인으로서의 스포츠화, 즉 겨루기의 발전과 확산이 큰 역할을 하였음을 부인하기 보다는 품새에 대한 관심을 확대하여 현대사회가 요구하는 체력과 건강, 그리고 올바른 정신을 가진 민주시민 양성에 부합하는 운동체계로서의 본연의 임무에 충실해야 할 것이다. 이런 점에서 경기화에 매몰되어 점차 목적합리화 되어 가는 태권도 품새 수련의 가치는 반드시 제고되어야 할 태권도계의 과제라 할 수 있다.

3. 품새의 정의와 개념

품새란 규정된 형식(틀,型)에 맞추어 인체의 제반활동력을 주축으로 막기와 공격에 사용되는 인체의 각 부분을 과학적으로 연구하여 그 기능과 능력을 합리적으로 이용

한 진행 선을 전후좌우로 이동하면서 상대의 공격을 막고 오히려 방어가 공격으로 전환되어 상대를 제압하는 공방의 원리를 말한다(국기원태권도교본, 2005). 또한 직접 또는 간접적으로 나타난 행동양식의 무도로서 정신과 기술을 체계적으로 수련할 수 있도록 형식화 시킨 기법으로, 상대방을 가상해 놓고 공격과 방어기술을 수련자 스스로 연마할 수 있도록 하는 태권도 기술체계의 일환이다(양대승, 2010).

초기 '품새(品勢)'라는 용어를 사용하다가 1987년 한글화 바람에 영향을 받아 모양을 뜻하는 한글 '새'가 더 타당하다는 여론이 모아지면서 '품새'를 공식용어로 사용하게 되었으며, 2011년 8월 31일 '품새'와 '품새'를 모두 표준어로 태권도계에서도 인정하였다(국립국어원, 2012).

김용옥(1990)은 품새와 겨루기의 변증법에서 품새는 완벽을 지향하므로 하위개념이고, 겨루기는 불완벽을 지향하므로 상위개념으로 보았다. 품새의 이면에 정신적 측면으로서 품새에 내재된 뜻을 살려 하나하나의 동작을 담게 되는 것이고 창조적 인간의 수련에 있는 내재적 가치를 향상시키고 신체적 활동을 통해 심신의 수양으로 거듭나는 과정이다(양진방, 노윤기, 2004).

4. 품새의 발전

품새는 자기 또는 집단의 보호를 위한 일반적인 수련은 물론 격투술의 전수를 위한 일련의 틀에 여러 가지 목적이 첨가된 형태로서 필연적으로 출현한 무도 수련의 한 형태라는 것이다. 이 같은 품새의 성립과정을 보다 면밀히 살펴보면 우선 인류의 출현 과정에서 적이나 맹수들로부터 자신과 종족을 보호하기 위한 본능적 격투술이 점차 실전경험을 토대로 기술의 발전을 도모하는 과정에서 유래되었다고 볼 수 있다(문재현, 2001). 즉 원시적 형태의 무술이 그 필요성과 의미에 따라 기술적인 발전과 더불어 사회적인 필요성에 의한 의미를 내포하게 되면서 체계화되었다는 것으로 이를 확대 해석하면 현행 태권도 품새는 역사적 발전과정을 통해 기술 축적과 집약이 이루어진 결과물이라는 주장을 통해 품새의 당위성을 확보하려는 견해에 대한 시도라고 볼 수 있다.

그러나 태권도의 역사성이라는 측면에서 과연 인류의 발생에서부터 지금까지 일관된 목적으로 품새가 발전되어 온 것인가에 대한 의문은 여전히 남아 있다. 다시 말해 품새가 인류의 유산으로 받아들일 수 있을 정도의 역사성을 갖고 있는 수련체계인가는 국기원이나 기타 태권도 단체들의 설명과는 달리 그 논리나 근거가 미약하다는 것이다.

해방 이후에는 태극권, 평안형, 발색형, 철기, 십수, 진정, 공상군, 운두 등 일본 무도의 일반적인 형태에 가까운 품새를 수련하다가 1967년경에 20여 개의 품새가 우리 고유의 이름으로 제정·보급되었고 1968년 유급자 품새인 팔괘 품새 8개와 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수, 일여 등 유단자 품새 9개가 확정된 것이다(강재원, 1999). 이 당시 품새의 기반은 사실상 최홍희가 1964년과 1966년을 기점으로 틀이라는 개념 아래 24개의 창현류를 만들면서부터라고 할 수 있다. 물론 태권도지침이나 태권도교서에 모두 형으로 나와 ‘틀’이라는 용어는 정확하게 언제 쓰였는지 알기 어렵지만 최홍희는 틀이란 “예술적 미를 맛보면서 전후좌우에 있는 가상의 적을 상대로 싸우는 방법과 상대에게 돌연히 잡혔을 때 이론적으로 푸는 방법을 혼자 연습할 수 있도록 공격과 방어의 동작들을 합리적으로 연결한 것이다.”라고 하면서 그 의미를 설명한 것에서 ‘틀’의 출현을 짐작할 수 있다.

틀의 종류는 현재 ITF 태권도 틀에서 수련되어지고 있는 것들로 천지, 단군, 도산, 원효, 율곡, 중근, 퇴계, 화랑, 충무, 광계, 포은, 계백 의암, 충장, 고당, 삼일, 유신, 최영, 연계, 을지, 문무, 서산, 세정, 통일 등으로 구성되어 있다. 현행 품새가 각 단에 따라 한 개의 유단자 품새를 수련하는데 반해 1,2,3,4,6,7단은 2개씩의 틀을 5단은 3개의 틀을 수련해야만 한다는 것이 다르다(최홍희, 1966; 1972).

1968년 이후의 특징들은 태권도협회에서 품새제정위원회를 구성하여 팔괘(1~8장), 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수, 일여의 17개 품새를 확정된 시기로 볼 수 있다. 이와 같은 종류의 품새들은 수련자의 체형이나 경력 등에 따라 각각의 품새를 수련하게 함으로서 개인적 수련이라는 의미를 충족시킨 것이라 할 수 있다. 하지만 1868년 이후의 품새들은 그 이전의 품새들에 비해 이러한 특징을 고려하지 않고 있어 보급에는 유리한 점이 있었을지 모르지만 획일적 수련이라는 비판에 직면하고 있는 것 또한 현실이다.

5. 품새의 유형

품새의 태권도의 형(型)을 3가지 유형으로 나뉘어 구분하였으며, 경쾌하고 민첩하여 진퇴가 마치 하늘을 나는 제비처럼 빠른 동작을 주로 한 소림류(小林流)와 둔중하고 견실하여(堅固鈍重)체력과 근육의 단련을 목적으로 하는 소령류(小靈流),우리민족의 역대명장의 실천상을 묘사하여 애국정신을 고취시키기 위한 창현류(蒼軒流)로 구분하였다. 1961년 9월3일 대한태권도협회 창립 후 1967년 팔괘품새 1장~8장과 유급자 품새 고려, 금강, 백제(태백), 평원, 십진, 지태, 천권, 한수, 신라(일여)을 제정하게 되었다.

이후 학교 교과과정에 삽입되면서 새로운 품새 태극품새 1장~8장을 제정하게 되면서 총 25개의 품새를 지정하게 되었다(강원식, 이정영, 2002; 김지혁, 2006).

품새는 공격과 방어의 동작을 이어놓은 것이기 때문에 동작의 변화가 많고 기술의 연결이 다양하며, 5대 중요 요소로는 시선, 몸의 중심 이동, 속도의 완급, 힘의 강약, 호흡이 있다. 또한 태권도 수련상의 중점인 힘의 강약과 동작의 완급에 대한 편중(치우침)정도에 따라 품새의 유형이 구분된다. 강하고 느린 품새, 빠르고 강한 품새, 느리고 부드러운 품새, 강약과 완급이 균등한 품새로 구분된다(국기원, 2011).

현재 사용되고 있는 태극 품새는 유급자 품새는 1973년에 제정한 태극 1장부터 8장으로 되어 있으며, 유단자 품새는 1967년에 제정한 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수, 일여의 9가지 품새와 그리고 직접 개발한 창작 품새로 나뉜다(국기원 태권도교본, 2005; 송남정, 2011). 각 품새의 동작 수 차이는 태극 1장 18개, 태극 2장, 18개, 태극 3장 20개, 태극 4장 20개, 태극 5장 20개, 태극 6장 19개, 태극 7장 25개, 태극 8장은 27개로 구성되어 있다. 각 품새가 진행되면서 새롭게 나타나는 동작의 수는 총 60개의 동작을 배합하여 만든 것이다(국기원, 1997). 이 중 서기자세에서 발동작은 기본자세로 인정하여 발기술의 수에서 는 제외하고, 발차기 기술은 약 25%이고, 손기술은 약 75%로 대부분 손기술로 구성되어 있다고 할 수 있다. 특히 손기술에서 방어(막기)를 위한 수는 99개이며, 공격을 위한 수는 87개이다. 발기술은 모두 49개로서 모두 공격을 위한 발차기이다(안근아, 2005). 이처럼 품새는 형식적이나 기술적으로 무도 형으로서의 모습을 갖추고 있다. 그렇다면 과연 최홍희의 틀과 같이 각 동작과 연무선의 의미도 내포하고 있는지 비교해 보아야 할 것이다. 품새는 내면적으로 국기원의 태권도 교분에 기록된 바와 같이 태극의 음과 양의 진리를 응용하여 엮여진 동작으로서 공격과 방어의 여러 가지 기본 기술을 일정한 틀에 맞추어 연속적인 동작으로 이루어져 왔다. 특히, 태권도 유급자 품새인 태극 품새는 우주의 근본을 뜻하며 음양의 팔괘선을 따라 동작을 구성한 것으로 한민족 태극 사상의 5대 정신인 평화의 정신, 배달의 정신, 창조의 정신, 광명의 정신, 무궁의 정신이 담겨 있다. 하지만 처음부터 품새 제작의 기본이 되었던 팔괘 품새의 연무선은 주로 지을 공(工)자를 택했고, 그 외 5장은 방패 간(干), 7장은 한글 우(丩)자, 8장은 선비 사(士)자로 되어 있고 단조롭고 철학성이 결여됐다는 지적이 많았다. 그리하여 팔괘품새의 장(場)순서에 있어 위원들이 만들어 온 품새를 고쳐서 검토, 난이도에 따라 팔괘의 장 순서를 재배치한 것이다. 또한 동작의 내용을 분석해 보면 중복되는 동작이 많고 기술적 수준이 거의 같았다고 한다.

태극 품새는 주지하는 바와 같이 1971년 대의원 총회 이후 발족한 기술심의회가 협의형제정분과위원회를 구성하여 약 1개월에 걸쳐 재검토 작업을 한 것이다. 태극 품새의 구성은 초등학생을 대상으로 한다는 점과 기존 팔괘 품새의 뒷굽이 등 난이도를

피하고, 겨루기의 실전에 적합한 서기로서 앞서기를 택했다. 품세의 용어 제정 소위원회는 기존 용어의 일부를 손질하기도 하였다. 예를 들어 어린이들이 잘못 이해할 가능성이 많은 용어를 사전에 배제하자는 의미에서 ‘손칼’이라는 용어를 ‘손날’로 바꾸는 등의 작업이 이루어진 것이다. 또한 유단자 품세에서 현재의 고려 품세는 진행선이 일(1)자에서 선비 사(士)자로, 또한 모든 동작이 다시 제정되었으며, 명칭 또한 백제를 평원, 신라를 일여로 개명하였다. 물론 이 같은 노력은 품세를 바람직한 방향으로 제작하고자 하는 의도였을 것이다.

그러나 당시 감수를 맡았던 이종우는 품세의 철학적인 기반이 미약했음을 증언하고 있다. 품세의 제정 기간만 보더라도 단 4일 만에 제정된 것(임관인, 2000)으로 현재와 같이 확산되어 모든 태권도 인구에 의해 수련되기에는 많은 약점을 부인하기 어렵다. 품세의 형태를 떠나 수련과정으로서 가지는 역할에는 그 가치가 틀림없이 부여될 수 있기 때문이다. 품세란 공격과 방어의 기술을 규정된 형식에 맞추어 지도자가 없이도 수련할 수 있도록 이어 놓은 동작(이재봉, 2000)이라는 원리가 무도 형으로 불리던 오래 전부터 그 기능을 인정받아 왔다. 자율적인, 수련, 반복 수련, 가상 수련 등이 가능한 형태로서 교육이 추구해야 할 다양한 내면적 가치를 고양하는 방법이 내재되어 있다는 것이다.

6. 품세 사상의 변화

품세의 발전과정을 통해 드러난 각 품세에 대한 의미여는 품세가 만들어지는 과정에서부터 고려되었던 것이 사실이다. 현재에도 품세의 의미는 음미되고 있으며, 품세를 이해할 때 길잡이 역할을 하기도 한다. 하지만 인위적인 의미부여가 갖는 한계에 의해 많은 학자들은 품세에 내포된 의미에 철학성이 결여되어 있다는 지적과 함께 새로운 의미를 부여하기도 하고 다른 방향으로의 발전 방안을 논의하기도 하였다. 이 같은 시도들은 품세에 대한 새로운 의미를 이해하고 진보하려는 노력이다.

당초 품세는 태권도의 기초가 되며, 방어와 공격기술을 일정한 형식에 맞추어 이치와 기술 향상 그리고 특수한 기술들을 스스로 연마할 수 있도록 이해되어 왔다. 그 진수는 극치에 도달하게 하는 기법이라 할 수 있고 지속적인 반복훈련만이 품세 수련의 효과가 있으며, 품세, 겨루기, 격파로 나누는 태권도 3대 요소 중에서 가장 밑바탕이라 하여 품세를 기본 중에 기본이 되는 수련으로 인식하고자 하는 경향이 강했다.

품세의 철학적 원리를 담고 있는 품세선은 발의 위치와 그 이동방향을 선으로 표시한 것으로서 모두가 글씨로 표현되어 있다. 태극 품세의 연무성의 의미는 팔괘로 구성

되어 대력 임금 왕(王)자로 표시한다거나 전신 상하, 좌우 똑같이 움직이며 그 구성은 물리학적·생물학적 또는 동양의 음양적인 오묘한 진리까지 내포되어있다. 그렇기 때문에 전신의 균형 잡힌 발달과 인격완성을 하게 되어 민첩, 경쾌한 동작과 겸허하고 군자다운 행동을 하게 되어 민첩, 경쾌한 동작과 겸허하고 군자다운 행동을 하게 된다는 등의 의미부여는 바로 이러한 노력의 일환이다. 특히 태권도의 품새는 그 진행선이 한 민족의 전래 사상에서 기초되었으며, 각 품새의 외형적 모양새의 총화가 품새 이름이 뜻하는 사상적 형식에 맞추도록 짜여 있다. 품새의 체계는 단순하며 쉬운 것부터 복잡하고 어려운 것으로 점진적으로 배우게 된다(강익필, 2005). 또한 품새는 일반적으로 혼자서 현 도복에 자신의 무도의 경지를 나타내는 띠를 매고, 정, 중, 동의 미를 이루며 양생사상을 담아 구성된 행위예술로 본다. 품새는 공·방의 목적뿐만 아니라 이제는 내재되어 있는 사상을 토대로 품새 선 하나하나가 구성되어야 하며, 건강을 내재한 음양의 합일된 극치를 보여줌으로서 환상적이면서도 높은 품격을 느낄 수 있는 품새로 구성되어야 하고, 동작이 안으로 맺고 밖으로 푸는 정, 중, 동의 미로 잘 표현되어 있어야 하며, 굽은 선의 한국 전통의 선으로 형성되어 품새 구성이 잘 제시되어야 한다(김경지, 김광성, 1988).

품새의 무술적 미학을 분명히 보여주는 기의 흐름과 완급의 조절 집중된 힘의 전달, 기술의 구현은 매혹적으로 결합되어 있으며 신체적 움직임과 정신이 구현되는 행위적 철학을 의미한다.

앞선 설명에도 불구하고 도의 본질을 명확하게 무엇을 말하는지 구명하기는 어렵다. 그러나 태권도는 포괄적인 사상적 근거를 바탕으로 발전되어 왔다는 것이 명백하다. 태권도는 재래신앙과 불교, 유교, 도교 등 우리 민족의 전통사상 속에서 발생되어 민족의 역사와 함께 오늘에 이르고 있다. 재래종교는 제천행사 등을 통하여 태권도와 같은 무술의 발생을 촉진하였으며 어느 경지에 도달하려고 무예를 수련하는 사람이 최고의 경지에 도달하는 무아의 경지는 민속신앙에서의 입신과 유사한 부분이 있다.

이런 점에서 품새 수련은 단순한 기술체계를 익히는 것으로 끝나지 않고 인간의 정신을 교육하는 수단임을 강조하는 규범적 의미를 내포하고 있기 때문에 보여주거나 승패를 가름하는 가시적 가치를 가지는 것이 아니라 태권도의 정신이나 가치를 담고 있는 인격형성의 장으로서 역할을 수행한다(송형석, 이규형, 2005). 이처럼 태권도 품새는 태권도 수련에 있어서 겨루기나 기타 수련에 비해 가장 형식적이면서, 태권도의 본질을 이해하는데 근간이 된다. 또한 품새의 각 장들은 다른 제반 목적들에 따라 철학적 의미가 내포되어 있으며 전반적인 수련의 궁극적인 목적 달성에 합목적인 수단으로 자리매김하고 있다.

7. 태권도 품새경기

류병관(1996)은 태권도의 가장 중요한 구성요소인 품새가 경기로 발전하기까지는 겨루기와 달리 많은 시간을 필요로 했다. 그러나 현재 품새는 겨루기 선수들만큼의 수련인구를 보유하며, 다양한 품새대회가 개최되고 있는 실정이다. 태권도 품새경기는 태권도 품새 수련의 전반적 기술 수준을 높이고 품새 경기분양의 기술 및 발전을 선도하며, 궁극적으로 태권도 수련의 기술적 이상을 실현하는데 그 목적을 둔다고 대한태권도협회의 태권도 경기규칙해설집을 통해 밝히고 있다(대한태권도협회, 2009).

1) 태권도 품새의 경기화

(1) 태권도 품새경기의 목적

태권도 품새 경기의 목적은 “태권도 품새 수련의 전반적 기술 수준을 높이고 품새 경기분양의 기술 및 발전을 선도하며, 궁극적으로 태권도 수련의 기술적 이상을 실현하는데 그 목적을 둔다.”라고 대한태권도협회의 태권도 품새경기규칙 해설집을 통해 밝히고 있다(대한태권도협회, 2009).

(2) 태권도 품새경기의 발전과정

태권도의 가장 중요한 구성요소인 품새가 경기로 발전하기 까지는 겨루기와 달리 많은 시간이 필요했다(류병관, 1996).사람들은 흔히 태권도하면 가장 먼저 떠올리는 것은 겨루기이다. 하지만 현재는 품새가 겨루기만큼의 수련인구를 보유하고 있으며, 수많은 품새대회가 개최되고 있는 실정이다.

품새를 가지고 처음 경기를 치른 단체는 한국국민학교 태권도연맹(현 한국초등학교 태권도연맹)이다.1990년 “제11회 어린이 태권도왕 겨루기 전국 국민학교 태권도대회”와 “제11회 체육부장관기타기 전국 국민학교 태권도대회”에서 품새대회를 치루었으며, 겨루기 경기와 함께 별도의 종목으로 치른 품새대회는 당시 경기규칙이나 요강이 없었고, 기존의 공인품새를 학년별로 겨루어 등위를 결정하였다. 또 심판지침이나 채점규정이 없어 품새 수행능력의 평가 정도로 경기가 진행되었다(후 대한태권도협회는 겨루기를 제외한 품새, 격파, 태권체조, 창작품새의 활성화를 위해 1992년 “제1회 태권도한마당”을 개최하여 태권도를 수련한 어린이부터 어른까지 다양한 연령층이 모두 참가하게 하였으며, 태권도에도 다양한 부문이 있다는 것을 일반인에게 알리고, 품새에 대한 인식을 새롭게 할 수 있게 하였다(대한태권도협회, 2005).

대한태권도 주관으로 치루어지던 태권도한마당은 현재 국기원으로 이관되어 2000년

부터 치루어 지고 있다. 각 대학에서도 총장기 품새대회를 치루고 있으며, 1998년 용인대총장기를 시작으로 2000년 경희대총장기, 2003년 우석대총장기, 2004년 계명대총장기, 2005년 한체대 총장기, 2006년 동아대총장기, 서울교대총장기, 경민대총장기 등이 있다.

또, 1998년 세계태권도 문화축제, 2000년 코리아오픈춘천국제태권도대회, 2002년 코리아 경주국제여자태권도오픈, 2003년 한국여성연맹회장배 전국여성품새대회, 2003년 세계무예대회, 2004년 아시아 태권도선수권대회, 2004년 대한태권도협회장배 품새대회, 2005년 중고연맹회장배품새대회가 개최되어 현재까지 치루어지고 있다.

2005년 코리아오픈국제태권도대회 겸 프레세계품새선수권대회를 개최하고 2006년에는 세계태권도품새선수권 대회가 대한민국 서울에서 개최되어 현재까지 치루어지고 있다. 2009년에는 하계유니버시아드대회와 2010년 세계대학선수권 대회에서도 품새종목을 신설하여 품새대회를 치루고 있다. 이 밖에도 전국의 시·도의 생활체육으로 치루어지는 품새대회까지 포함하면 한해에 무수히 많은 품새대회가 치루어 진다.

2) 태권도 품새경기규칙

현재 태권도 품새경기규칙은 대한태권도협회 품새경기규칙과 세계태권도연맹 품새경기규칙으로 분류할 수 있다. 이상의 품새경기규칙의 제정내용과 개정내용을 살펴봄으로 변천과정을 알아보고자 한다.

(1) 대한태권도협회 품새경기규칙의 제정 및 개정

품새 경기규칙이 제정되기 이전에는 국기원 연수원의 품새교육 기준을 바탕으로 채점을 하였으며, 심판들의 주관적인 입장이 많이 개입되어졌다.

이에 대한태권도협회는 품새상임심판을 선발하고 품새 경기규칙을 2006년 1월10일에 제정하여 대한태권도협회에서 승인하는 모든 대회에 품새경기규칙을 적용하도록 하였으며, 매년 겨루기 와 같이 경기규칙 강습회를 개최하고 있다.

대한태권도협회 품새 경기규칙은 2006년 1월10일 제정하여, 2009년1월14일, 2010년 1월19일, 2011년 1월13일, 2012년 1월20일, 2013년 1월11일 5회에 걸쳐 개정되었다. 대한태권도협회 품새경기규칙은 제1조(목적)부터 제21조(본 규칙에 명시되지 않은 사태)까지 있으며, 품새경기 채점 기술지침을 따로 분류하고 있다.

대한태권도협회에서 지정한 개인전 품새는 다음 <표 4>과 같다.

표 4. 대한태권도협회 개인전 지정품새

부별	지정품새
초등부	태극3,4,5,6,7,8, 고려, 금강, 태백
중등부	태극6,7,8,고려, 금강, 태백, 평원
고등부	태극7,8, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진
대학(1,2)부, 성인(1,2)부	태극8, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
성인(3,4)부, 장년(1,2,3,4)부	고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
장년(5,6)부	금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수

(2) 세계태권도연맹 품새경기규칙의 제정 및 개정

세계태권도연맹 품새경기규칙은 2003년 9월23일 제정 이후 제1회 세계태권도 품새선수권대회에 맞추어 2005년 개정하였고 당시 제1조(목적)부터 제24조(소청 및 상벌)로 구성되어있으며, 2012년 4월 개정시 제25조(징계 및 항소)부분을 추가로 개정하였다.

8. 복원의 개념

복원의 사전적 의미는 부서지거나 없어진 사물을 원래의 모습이나 상태로 되돌려 놓는 것을 말한다. 현실적 사물이나 역사, 문화의 유형적인 사실이 파괴, 멸실된 것을 기록이나, 사료 등에 의하여 유형적으로 묘사하는 것으로서 복원을 하면 유형적인 요체가 남게 되는 것을 의미한다. 즉 복원의 개념으로 원래대로 되돌린다는 성격이 강한 것이다.

그러나 콘텐츠로서 문화원형의 복원은 문화의 원형성을 확인시켜 주며, 동시에 잠재성을 발견하게 하는 의미를 갖는다. 복원의 요소와 복원이 이루어지는 단계의 과정은 그 자체가 문화원형의 가치와 의미를 발견하게 하는 과정이며, 콘텐츠로서의 가능성을 발견하게 하는 기반을 마련한다.

본래 복원의 개념은 작게는 유구나 유물을 원상태로 되돌리는 것을 말하나 크게는 과거 문화를 재구성하는 것을 포함한다. 작은 의미에서의 복원은 유적에서 발견되는 유구·유물 등이 원상태 그대로 발견되는 것은 적고, 대개의 경우 다소 파손된 형태로 발견되는데 그와 같은 유구·유물 등으로부터 원상을 추정하여 그림 혹은 실제의 유물 등을 사용하여 원상태로 복구하는 것을 말한다.

한편 복원의 큰 의미는 문화의 복원을 지칭한다. 즉 문화의 복원은 ‘고고학적 복원 (archaeological reconstruction)’이라고도 부르는데 고고학적 자료로부터 과거 인간들의

문화를 해석해 내는 것을 말한다. 고고학에서도 다른 학문들과 마찬가지로 그 연구 과정을 자료의 수집단계, 분석단계 및 해석단계 등으로 나눌 수 있는데 문화 복원은 마지막 단계인 해석 단계에 속하며, 진정한 의미에서 고고학의 연구 목적이라고 할 수 있다.

고고학이 성립된 이래로 주된 연구 목적은 문화사의 복원, 생활사의 복원 등이었으나 1960년대에 접어들어 미국의 빈포드(L.R.Binford)는 전통고고학의 입장을 비판하면서 고고학의 연구목적에 문화 변천과정의 연구를 추가하였고, 과거의 문화를 단순히 기술(description)할 것이 아니라 왜(why) 변천되었는지를 설명(explanation)하여야 한다고 주장하였다. 문화의 변천과정을 설명하는 것도 넓은 의미에서 문화 복원의 개념에 포함시킬 수 있다.

또한 고고학을 ‘인류가 남긴 물질적인 자료를 근거로 과거의 문화를 연구하는 학문’으로 정의할 수 있다면 문화 복원이 고고학의 연구목적이 된다. 따라서 문화 복원을 고고학의 연구목적인 동시에 최종적인 단계로 규정할 수 있다. 결국 고고학에서 문화의 복원이란 고고학적 자료를 고고학적 방법에 의해 분석하고, 이를 고고학적 이론에 입각하여 해석하는 것을 말한다.

무형문화의 복원요소로는 공인된 학계의 정설을 기본으로, 계승되고 있거나 이미 복원된 유사 무형문화와의 동일성을 확보한다. 이를 바탕으로 문헌기록과 도면 및 회화 자료를 통해 무형의 실체들을 복원해야 한다. 그리고 무형의 복원에 있어서는 유형문화의 복원 자료가 포함되어야 한다.

이를 단계별로 설명하면 첫째 현재 남아있는 문헌기록을 통한 원형의 복원 후 둘째 회화자료를 통한 이미지 및 실체를 복원하고 셋째, 유사 무형문화를 통해 동일성을 확보한 뒤 넷째, 1, 2, 3단계의 종합을 통한 재구성, 다섯째 재현의 설계 및 시뮬레이션을 실시하여 최종 복원형태를 예상한다.

III. 결 과

1. 구형의 명칭과 현재품새의 동작명칭 비교

1967년 제정된 옛 품새와 최초 변경된 내용을 기준으로 1975년, 1987년, 2005년의 품새 교본을 비교하여 명칭의 변화를 살펴보았다. 과거와 다른 명칭을 사용하는 품새동작은 유급자와 유단자 품새를 포함하여 총 104개로 나타났다.

명칭변화양상을 살펴보면 한자를 한글화 하는 작업과 태권도계에서만 쓰이는 단어나 비속어를 교정하는 작업이 진행되었음을 알 수 있다. 이에 따라 하체를 아래로 표현하는 등 단어만 두고 보았을 때 지칭하는 바가 불분명한 부분이 나타나지만 대체적으로 품새동작을 표현하는데 있어 순화되어 사용되고 있었다. 이상의 내용은 아래 <표 5>와 같다.

표 5. 명칭비교표

구형(옛 품새)에서의 명칭	현재 품새에서의 명칭
유급자	
형	품새
연무선	품새선
연무중	품새진행중
하체	아래
중단	몸통
상단	얼굴
평행서기	나란히서기
발모아서기	모아서기
기마서기	주춤서기
전굴자세	앞굽이
후굴자세	뒷굽이
사선서기	모서기
단전	아랫배(배꼽에서 3치 아래)
하단막기	아래막기
바깥팔목 바깥하단막기	아래막기

구형(옛 품새)에서의 명칭	현재 품새에서의 명칭
바깥팔목 하단막기	아래막기
바깥팔목 하단바깥막기	아래막기
(좌)수도 하단바깥막기, (우)수도는 명치앞.	(왼)손날아래막기
(왼)팔 하단수도막기. (오른)팔은 명치앞	(왼)손날아래막기
(오른)팔 바깥팔목하단바깥막기. (왼)팔은 명치 앞 에	(오른) 거들어아래막기
헤쳐하단막기	아래헤쳐막기
양팔목교차하단막기	엇걸어아래막기
안팔목 중단바깥막기	안팔목 몸통바깥막기
안팔목중단바깥막기, 왼팔은 명치앞에	안팔목거들어몸통막기
(왼)팔 안팔목중단바깥막기. (오른)주먹은 (왼)팔굽 밑에 댄다.(쌍수막기)	안팔목몸통거들어막기(쌍수막기)
(우)수도 중단바깥막기. (좌)수도는 명치에	(오른)손날막기
(오른)팔 중단수도막기. (왼)팔은 명치앞	(오른)손날막기
(좌)수도 중단막기, (우)수도는 명치앞	(왼)손날막기
수도 중단 안막기	한손날몸통안막기
두팔목중단헤쳐막기	몸통헤쳐막기
양팔안팔목 중단헤쳐막기	안팔목몸통헤쳐막기
바깥팔목안막기	안막기
두 주먹을 모아 턱 높이까지 올려 양팔목헤쳐막기	몸통헤쳐막기
상단팔목교차막기	엇걸어얼굴막기
왼팔 안팔목 중단바깥막기. 오른팔 바깥팔목 상단 치켜막기(口자막기)	금강몸통막기
(오른팔) 바깥팔목하단바깥막기와 (왼팔) 안팔목중단바깥막기를 함께 한다	가위막기 (오른아래,왼몸통)
바깥팔목 상단치켜막기	얼굴막기
두주먹은 펴서 교차된 두팔목으로 상단을 치켜막기	손날엇걸어얼굴막기
정권중단공격	몸통지르기
정권상단공격	얼굴지르기
정권	주먹
장권	바탕손
유권	메주먹
관수	손끝
수도	손날

구형(옛 품새)에서의 명칭	현재 품새에서의 명칭
종관수	세운손끝
배권	등주먹
족도	발날
두 손은 손가락을 펴서 오른손 위에 왼손을 포개어 낭심앞에 놓는다.	겹손
좌회전	왼쪽으로 돌아
후향하면서	뒤로돌아
수도로 적의 대동맥을 때린다. 손바닥은 위	손날목치기
외발서기	학다리서기
정권 중단 연속공격	두번지르기
(원)주먹으로 중단치기 (때리는 주먹은 손등이 위)	(원)메주먹옆치기
(좌)수도 중단치기	(원)엮은손날바깥치기
원주먹 손등은 하향. 오른주먹 손등은 전향으로 왼 허리에 포개 놓는다	원 작은돌쩌귀
수도 중단치기	엮은손날바깥치기
앞팔꿈치 중단공격. 왼손박닥을 끌어 팔굽치에 댄 다.	팔굽표적치기
두주먹 손등이 밑을 향하게 앞으로 중단을 지른다	두주먹제쳐지르기
턱을 치켜 지른다	제쳐지르기
좌수도로 어깨높이 수평으로 친다	엮은손날바깥치기
좌수도로 중단때리기	엮은손날바깥치기
관수 찌르기	손끝찌르기
유권으로 수평 중단치기	메주먹몸통바깥치기
원주먹으로 수도상단을 치올려 막으며 우장권으로 상단을 지른다	제비품턱치기
유단자	
우사지절권	편주먹
교차막기	엇걸어막기
수도 중단 바깥막기	한손날몸통바깥막기
역진	바로지르기
안면	얼굴
두 팔목 교차 하단막기	엇걸어아래막기
하단수도바깥막기	한손날아래막기

구형(옛 품새)에서의 명칭	현재 품새에서의 명칭
바깥팔목 중단 안막기	몸통안막기
왼발 2단 앞차기	오른발로 가볍게 올려차면서 왼발로 내찬다
묘보자세	범서기
좌우로 헤쳐 하단을 막기	헤쳐아래막기
왼팔 안팔목 상단 바깥막기(E향), 오른팔 바깥팔목 상단 치켜막기	금강얼굴막기
오른팔 바깥팔목상단 바깥막기. 원주먹은 오른팔꿈치 밑에 손등이 닿게	오른바깥팔목거들어얼굴바깥막기
교차서기	꼬아서기
폐족서기	모아서기
좌수도 상단 추켜막기	왼 한손날 얼굴막기
좌수도 하단막기	왼 한손날 아래막기
왼팔바깥팔목 상단추켜막기, 오른주먹정권 중단공격	금강지르기
왼팔바깥팔목상단추켜막기를 하며 정권중단옆찌르기	금강옆지르기
두팔목 교차 상단막기	엇걸어얼굴막기
우수도 중단 바깥막기	오른 한손날몸통바깥막기
중지권	가운데 밤주먹
중단 옆찌르기	왼몸통옆지르기
팔뚝	팔목
좌수도 하단바깥막기와 우역수도는 상단바깥막기	오른손날외산틀막기
양역수도 중단 헤쳐막기	손날등몸통헤쳐막기
양유권으로 적의 늑골을 친다	두메주먹 양옆구리치기
상단앞차기	얼굴앞차기
좌수도로 상단 치켜막기. 우수도로 대동맥 공격	체비품목치기
좌수도 하단바깥막기와 우수도 상단치켜막기	손날금강아래막기
좌수도 중단 옆치기	왼손날바깥치기
좌수 중단 수도치기	왼손날몸통치기

2. 형의 동작과 현재 품새동작의 명칭 차이비교

위의 내용에서 살펴보았듯이 구형의 명칭과 현재품새의 동작명칭을 비교하였으며, 이상의 내용을 토대로 동작은 같으나 명칭이 변경된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

■ 유급작품새

팔괘형 제5장(1968년발행) 1975년(팔괘 8장) 1987년(팔괘 8장)

제8동작 : 선손끝찌르기. 찌르기. 찌르기
제12동작 : 사선서기 모서기 모서기
제13동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 왼 팔굽옆치기 옆치기 옆치기
제16동작 : 왼 작은돌찌귀 돌찌귀 돌찌귀
제18동작 : 사선서기 모서기 모서기
제19동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 왼 팔굽옆치기 옆치기 옆치기
제22동작 : 오른 작은돌찌귀 돌찌귀 돌찌귀
제25동작 : 왼 작은돌찌귀 돌찌귀 돌찌귀
제26동작 : 왼 작은돌찌귀 돌찌귀 돌찌귀

팔괘형 제6장(1968년발행) 1975년(팔괘 4장) 1987년(팔괘 4장)

제2동작 : 오른주먹 제쳐지르기 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
제5동작 : 왼주먹 제쳐지르기 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
제12동작 : 오른주먹 제쳐지르기 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
제15동작 : 왼주먹 제쳐지르기 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
제18동작 : 오른손끝찌르기 찌르기 찌르기
제21동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 왼 아래막기 아래막기 아래옆막기
제23동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 오른 아래막기 아래막기 아래옆막기

팔괘형 제7장(1968년발행) 1975년(팔괘 6장) 1987년(팔괘 6장)

제8동작 : 몸통헤쳐막기 바깥손목몸통헤쳐막기 몸통헤쳐막기
제11동작 : 몸통헤쳐막기 바깥손목몸통헤쳐막기 몸통헤쳐막기

팔괘형 제8장(1968년발행) 1975년(팔괘 7장) 1987년(팔괘 7장)

제1동작 : 아래헤쳐막기 헤쳐아래막기 아래헤쳐막기
제2동작 : 안팔목몸통헤쳐막기 안손목몸통헤쳐막기 몸통헤쳐막기
제5동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기 몸통바깥막기
제10동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기 몸통바깥막기
제18동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 아래막기 아래막기 아래옆막기
제20동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기

태극 3장(1975년발행) 1987년 발행 2005년 발행

제5동작 : 오른 앞은손날얼굴치기 한손날제비품목치기 손날목치기
제6동작 : 왼 앞은손날얼굴치기 한손날제비품목치기 손날목치기

제7동작 : 왼 한손날몸통바깥막기 **한손날몸통옆막기** 한손날몸통바깥막기
제9동작 : 오른 한손날몸통바깥막기 **한손날몸통옆막기** 한손날몸통바깥막기

태극 4장(1975년발행) **1987년 발행** 2005년 발행

제1동작 : 왼손날 몸통바깥막기 **손날몸통막기** 손날막기
제2동작 : 오른 손끝찌르기 **편손끝세워찌르기** 편손끝세워찌르기
제3동작 : 오른손날 몸통바깥막기 **손날몸통막기** 손날막기
제4동작 : 왼손끝 찌르기 **편손끝세워찌르기** 편손끝세워찌르기
제8동작 : 오른손날 몸통바깥막기 **손날몸통막기** 손날막기
제14동작 : 오른 등주먹얼굴앞에치기 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기
제15동작 : 왼팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기
제17동작 : 오른팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기
제19동작 : 왼팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기
제20동작 : 오른팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기

태극 5장(1975년발행) **1987년 발행** 2005년 발행

제4동작 : 메주먹으로 위에서 내려친다 **메주먹내려치기** 메주먹내려치기
제5동작 : 왼팔목 몸통안막기하고 이어 오른팔목몸통안막기
몸통막기 이어서 몸통안막기 몸통막기 이어서 몸통안막기
제6동작 : 등주먹 얼굴앞에치고 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기
제7동작 : 등주먹 얼굴앞치고 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기
제8동작 : 등주먹 얼굴 앞에치기 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기
제9동작 : 왼 한손날 몸통바깥막기 **한손날옆막기** 한손날바깥막기
제10동작 : 오른팔굽 몸통치기 **팔굽돌려치기** 팔굽돌려치기
제11동작 : 오른 한손날몸통바깥막기 **한손날옆막기** 한손날바깥막기
제12동작 : 왼팔굽 몸통치기 **팔굽돌려치기** 팔굽돌려치기
제16동작 : 왼팔굽 몸통표적치기 **팔굽표적치기** 팔굽표적치기
제18동작 : 오른팔굽 몸통표적치기 **팔굽표적치기** 팔굽표적치기
제20동작 : 오른발 꼬아서기 **뒤꼬아서기** 뒤꼬아서기 등주먹 앞에치기 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기

태극 6장(1975년발행) **1987년 발행** 2005년 발행

제5동작 : 오른한손날 얼굴바깥막기 **오른한손날비틀어막기** 오른한손날얼굴비틀어막기
제11동작 : 두 팔을 양 옆으로 벌린다. **아래헤쳐막기** 아래헤쳐막기
제12동작 : 왼 한손날 얼굴 바깥막기 **왼한손날비틀어막기** 왼한손날얼굴비틀어막기
제18동작 : 왼손날 몸통막기 **손날몸통막기** 손날몸통막기
제19동작 : 오른손날 몸통막기 **손날몸통막기** 손날몸통막기

태극 7장(1975년발행) **1987년 발행** 2005년 발행

제1동작 : 오른 바탕손몸통막기 **바탕손몸통안막기** 바탕손몸통안막기
제2동작 : 왼팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기
제3동작 : 왼 바탕손몸통막기 **바탕손몸통안막기** 바탕손몸통안막기
제4동작 : 오른팔목 몸통안막기 **몸통막기** 몸통막기
제7동작 : 오른 바탕손몸통막기 **바탕손거들어몸통안막기** 바탕손거들어몸통안막기
제8동작 : 오른 등주먹튀겨앞에치기 **등주먹얼굴앞치기** 등주먹얼굴앞치기
제9동작 : 왼 바탕손몸통막기 **바탕손거들어몸통안막기** 바탕손거들어몸통안막기
제10동작 : 왼 등주먹튀겨앞에치기 **등주먹앞치기** 등주먹앞치기

제15동작 : 제친 두주먹 몸통지르기 **두주먹제쳐지르기** **두주먹젓혀지르기**
 제18동작 : 제친 두주먹 몸통지르기 **두주먹 제쳐지르기** **두주먹젓혀지르기**
 제20동작 : 등주먹 얼굴엮치기 **등주먹바깥치기** **등주먹바깥치기**
 제21동작 : 오른 팔꿈치로 표적치기 **오른팔굽 표적치기** **오른팔굽 표적치기**
 제22동작 : 오른등주먹 얼굴엮치기 **등주먹 얼굴바깥치기** **등주먹 얼굴바깥치기**
 제23동작 : 왼 팔꿈치로 표적치기 **왼팔굽 표적치기** **왼팔굽 표적치기**
 제24동작 : 왼 한손날몸통막기 **한손날엮막기**
 제25동작 : 오른주먹 옆지르기 **몸통 옆지르기** **몸통 옆지르기**

태극 8장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제2동작 : 두발당상차고 **두발당성** **두발당성**
 제5동작 : 오른주먹 제쳐 턱 지르기 **당겨턱지르기** **당겨턱지르기**
 제7동작 : 왼주먹 턱지르기 **당겨턱지르기** **당겨턱지르기**
 제10동작 : 오른바탕손 몸통안막기 **바탕손몸통막기** **바탕손몸통막기**
 제11동작 : 손날 몸통막기 **손날 몸통막기** **손날막기**
 제13동작 : 바탕손 몸통안막기 **바탕손몸통막기** **바탕손몸통막기**
 제16동작 : 바탕손 몸통안막기 **바탕손몸통막기** **바탕손몸통막기**
 제18동작 : 몸통안막기 **몸통막기** **몸통막기**
 제19동작 : 한손날몸통바깥막기 **한손날 몸통엮막기** **한손날몸통바깥막기**
 제20동작 : 오른팔꿈치 얼굴 돌려친다. **오른팔굽 돌려치기** **오른팔굽 돌려치기**
 제21동작 : 등주먹 얼굴 친다 **등주먹앞치기** **등주먹앞치기**
 제22동작 : 한손날몸통바깥막기 **한손날 몸통엮막기** **한손날몸통바깥막기**
 제23동작 : 팔꿈치 돌려 얼굴 친다 **왼팔굽 돌려치기** **왼팔굽 돌려치기**
 제24동작 : 등주먹으로 얼굴 친다 **등주먹 앞치기** **등주먹 앞치기**

■ 유단자품새

고려품새 (1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제1동작 : 손날 몸통막기 **손날 몸통막기** **손날막기**
 제2동작 : 오른 엮은손날 목치기 **손날바깥치기** **손날바깥치기**
 제3동작 : 왼주먹 몸통바로지르기 **몸통바로지르기**
 제4동작 : 오른 몸통막기 **몸통막기** **몸통막기**
 제5동작 : 손날 몸통막기 **손날 몸통막기** **손날막기**
 제6동작 : 왼 엮은 손날 목치기 **손날바깥치기** **손날바깥치기**
 제8동작 : 왼 몸통막기 **몸통막기** **몸통막기**
 제9동작 : 오른 칼제비 **오른아귀손칼제비** **오른아귀손칼제비**
 제10동작 : 왼 칼제비 **왼아귀손칼제비** **왼아귀손칼제비**
 제11동작 : 오른 칼제비 **오른아귀손칼제비** **오른아귀손칼제비**
 제16동작 : 왼 한손날몸통막기 **한손날몸통엮막기** **한손날몸통엮막기**
 제17동작 : 오른주먹 표적치기 **오른주먹 표적지르기** **오른주먹 표적지르기**
 제18동작 : 왼 손바닥 위를 향하도록 아래로 뺀 동시 오른손바닥은 왼 어깨쪽으로 가져 간다
왼편손끝아래제쳐저르기 **왼편손끝아래젓혀저르기**
 제20동작 : 오른 팔굽치기 **오른팔굽엮치기** **오른팔굽엮치기**
 제21동작 : 한손날 몸통막기 **한손날 몸통엮막기** **한손날 몸통엮막기**
 제22동작 : 왼 주먹 표적치기 **왼주먹 표적지르기** **왼주먹 표적지르기**

제23동작 : 오른 손바닥 위를 향하도록 아래로 뺀을 동시 왼손바닥은 오른 어깨쪽으로 가져 간다

오른편손끝아래제쳐찌르기 오른편손끝아래긋혀찌르기

제25동작 : 왼 팔굽치기 왼팔굽엮치기 왼팔굽엮치기

금강형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제5동작 : 왼 한손날몸통안막기 한손날몸통안막기 한손날몸통막기 한손날몸통막기

제6동작 : 오른 한손날몸통안막기 한손날몸통안막기 한손날몸통막기 한손날몸통막기

제7동작 : 왼 한손날몸통안막기 한손날몸통안막기 한손날몸통막기 한손날몸통막기

제8동작 : 금강아래막기 금강막기 금강막기 금강막기

제9동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 왼큰돌찌귀 왼큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제10동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 왼큰돌찌귀 왼큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제11동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제13동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제14동작 : 금강아래막기 금강막기 금강막기 금강막기

제15동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제16동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 오른큰돌찌귀 오른큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제17동작 : 금강아래막기 금강막기 금강막기 금강막기

제18동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 오른큰돌찌귀 오른큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제19동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 오른큰돌찌귀 오른큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제20동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제21동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제22동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제23동작 : 금강아래막기 금강막기 금강막기 금강막기

제24동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 왼큰돌찌귀 왼큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

제25동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기 왼큰돌찌귀 왼큰돌찌귀 큰돌찌귀 큰돌찌귀

태백형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제1동작 : 손날헤쳐아래막기 손날헤쳐아래막기 손날아래헤쳐막기 손날아래헤쳐막기

제2동작 : 오른, 왼 몸통두번지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기

제3동작 : 손날헤쳐아래막기 손날헤쳐아래막기 손날아래헤쳐막기 손날아래헤쳐막기

제4동작 : 왼, 오른 몸통두번지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기

제10동작 : 턱 체쳐지르기 당기고턱치기 당겨턱지르기 당겨턱지르기

제12동작 : 오른작은돌찌귀 오른돌찌귀 작은돌찌귀 작은돌찌귀

제16동작 : 턱 체쳐지르기 당기고턱치기 당겨턱지르기 당겨턱지르기

제18동작 : 왼작은돌찌귀 왼돌찌귀 작은돌찌귀 작은돌찌귀

백제형(평원) (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제3동작 : 오른한손날아래막기 오른한손날아래막기 한손날아래막기 한손날아래막기

제5동작 : 손날몸통막기 손날몸통막기 손날몸통막기 손날막기

제8동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제9동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제10동작 : 오른꼬아서기 오른꼬아서기 앞꼬아서기 앞꼬아서기

제11동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

안팔목엮걸어산틀막기 안팔목엮갈려 산틀막기 헤쳐산틀막기 헤쳐산틀막기

제12동작 : 금강아래막기 금강막기 금강막기 금강막기

제18동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제19동작 : 기마서기 주춤서기 주춤서기 주춤서기

제21동작 : 안팔목엿걸어산틀막기 **안팔목엿갈려 산틀막기** **해쳐산틀막기** **해쳐산틀막기**
제22동작 : 금강아래막기 **금강막기** **금강막기** **금강막기**

십진형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제2동작 : 손바닥거들어몸통바깥막기 **손바닥거들어막기** **손바닥거들어몸통바깥막기**
손바닥거들어몸통바깥막기
제6동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제8동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제9동작 : 오른 손바닥거들어몸통바깥막기, **손바닥거들어막기**, **손바닥거들어몸통바깥막기**
손바닥거들어몸통바깥막기
제13동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제15동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제16동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제17동작 : 오른 손바닥거들어몸통바깥막기, **손바닥거들어막기**, **손바닥거들어몸통바깥막기**,
손바닥거들어몸통바깥막기

지대형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제1동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 **몸통바깥막기** **몸통옆막기** **안팔목몸통바깥막기**
제3동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 **몸통바깥막기** **몸통옆막기** **안팔목몸통바깥막기**
제8동작 : 금강지르기 **금강지르기** **금강앞지르기** **금강앞지르기**

천권형(天拳) (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제3동작 : 왼 한손날몸통바깥막기 **왼한손날몸통막기** **왼한손날비틀어막기** **왼한손날비틀어막기**
제4동작 : 오른몸통지르기 **몸통바로지르기** **몸통바로지르기** **몸통바로지르기**
제5동작 : 오른 한손날몸통바깥막기(빠르게) **오른한손날몸통막기** **오른한손날비틀어막기**
오른한손날비틀어막기
제7동작 : 왼 한손날몸통바깥막기 **왼한손날몸통막기** **왼한손날비틀어막기** **왼한손날비틀어막기**
제10동작 : 왼 안팔목 거들어몸통막기 **왼 안팔목 거들어몸통막기** **왼 안팔목 거들어몸통막기**
안팔목거들어몸통바깥막기
제13동작 : 오른 안팔목 거들어몸통막기 **오른 안팔목 거들어몸통막기** **오른 안팔목 거들어몸통막기**
안팔목거들어몸통바깥막기
제16동작 : 오른 안팔목몸통바깥막고 **오른몸통바깥막기** **안팔목몸통비틀어막기** **안팔목몸통비틀어막기**
제20동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제21동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**

한수형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제12동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
오른안팔목 표적아래막기 **표적아래막기** **표적아래막기**
제13동작 : 손날금강아래막기 **손날금강막기** **손날금강막기** **손날금강막기**
제16동작 : 꼬아서기 **오른꼬아서기** **왼뒤꼬아서기** **왼뒤꼬아서기**
제17동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
왼손날바깥치기 **왼손날바깥치기** **왼손날바깥치기** **왼손날옆치기**
제18동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
제21동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
왼안팔목 표적아래막기 **표적아래막기** **표적아래막기**

제22동작 : 손날금강아래막기 **손날금강막기** 손날금강막기 손날금강막기
 제25동작 : 왼꼬아서기 **왼꼬아서기** 오른발뒤꼬아서기 오른발뒤꼬아서기
 원등주먹인중치기 **원등주먹얼굴치기** 원등주먹얼굴앞치기 원등주먹얼굴앞치기
 제26동작 : 기마서기 **주춤서기** 주춤서기 주춤서기
 오른손날바깥치기 오른엷은손날바깥치기 **원손날바깥치기** 원손날엷치기
 제27동작 : 기마서기 **주춤서기** 주춤서기 주춤서기

신라형 (一如 <일여>) (1968년 발행) 1975년 발행 1987년 발행 2005년 발행

제2동작 : 오른몸통지르기 **몸통반대지르기** 몸통반대지르기 몸통반대지르기
 제3동작 : 금강아래막기 **금강막기** 금강막기 금강막기
 제5동작 : 오른학다리오금서기 **오금에학다리서기** 오른발오금서기 오른발오금서기
 왼손끝찌르기 **왼 찌르기** 거들어왼편손끝몸통세워찌르기 거들어왼편손끝몸통세워찌르기
 제6동작 : 오른바깥팔목바깥추켜막고 왼엷치기, 왼주먹몸통지르기,
외산틀엷치기 **엷차며외산틀막기** **엷차며외산틀막기**
 제8동작 : 오른몸통지르기 **몸통반대지르기** 몸통반대지르기 몸통반대지르기
 제9동작 : 금강아래막기 **금강막기** 금강막기 금강막기
 제11동작 : 오른학다리오금서기 **오금에학다리서기** 오른오발금서기 오른발오금서기
 왼손끝찌르기 **오른찌르기** 거들어오른편손끝몸통세워찌르기 거들어오른편손끝몸통세워찌르기
 제12동작 : 왼바깥팔목바깥추켜막고 오른엷치기, 오른주먹몸통지르기,
외산틀엷치기 **엷차며외산틀막기** **엷차며외산틀막기**
 제14동작 : 오른몸통지르기 **몸통반대지르기** 몸통반대지르기 몸통반대지르기
 제15동작 : 금강아래막기 **금강막기** 금강막기 금강막기
 제16동작 : 두주먹허리 **두주먹허리** 두주먹허리서기 두주먹허리서기
 제18동작 : 왼몸통지르기 **몸통반대지르기** 몸통반대지르기 몸통반대지르기
 제19동작 : 금강아래막기 **금강막기** 금강막기 금강막기
 제20동작 : 두주먹허리 **두주먹허리** 두주먹허리서기 두주먹허리서기

3. 구형의 동작과 현재 품새동작의 기술적 차이비교

1967년 제정된 옛 품새와 최초 변경된 내용을 기준으로 1975년, 1987년, 2005년의 품새 교본을 비교하여 동작의 변화를 살펴보았다. 각 품새별로 과거와 다른 동작이 나타난 품새동작은 유급자와 유단자 품새를 포함하여 총 84개의 부분에서 변화가 나타났다.

동작의 변화양상을 살펴보면 바깥막기가 몸통막기로 변화한 내용이 빈번하였으며, 안에서 바깥으로 막는 바깥막기가 바깥에서 안으로 막는 몸통막기로 변화하여 기술구현의 진행방법의 차이를 나타냈다. 또한 서기의 방향이 바뀐 부분도 나타나고 있는데, 보통 최초 1968년을 기준으로 1976년에 바뀌게 될 경우 1987년에서 한번 더 변화를 보인 동작은 대체로 없었으며, 기술구현의 진행방향이 완전히 뒤바뀌는 경우는 미비하였다. 이상의 내용은 아래와 같다.

■ 유급자품새

팔괘형 제1장(1968년발행) 1975년 1987년

제2동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제4동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제6동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제7동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제10동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제12동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제18동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제20동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

팔괘형 제3장(1968년발행) 1975년 1987년

제13동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
제14동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
제15동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제16동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제17동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
제18동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기

팔괘형 제4장(1968년발행) 1975년(팔괘 5장) 1987년(팔괘 5장)

팔괘형 제5장(1968년발행) 1975년(팔괘 8장) 1987년(팔괘 8장)

제9동작 : 왼메주먹옆치기 등주먹바깥치기 등주먹바깥치기
제10동작 : 몸통반대지르기 얼굴반대지르기 얼굴반대지르기
제14동작 : 왼 등주먹앞치기 몸통바깥막기 몸통바깥막기

제20동작 : 오른 등주먹앞치기 **몸통바깥막기** **몸통바깥막기**

팔괘형 제6장(1968년발행) **1975년(팔괘 4장)** **1987년(팔괘 4장)**

그만.

오른 발은 제자리, 왼발을 옮겨 D 향하여 어깨넓이 평행서기 준비자세.

오른발 끌어 준비자세 **오른발 끌어 준비자세**

팔괘형 제7장(1968년발행) **1975년(팔괘 6장)** **1987년(팔괘 6장)**

제5동작 : 왼아래막고 제비품턱치기 **제비품목치기** **제비품목치기**

제6동작 : 거들어안팔목몸통막기(쌍수막기) **거들어 등주먹 얼굴치기** **거들어 등주먹 얼굴치기**

제13동작 : 왼 손날얼굴바깥막고 **손날몸통막기** **손날몸통막기**

제14동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 **오른등주먹얼굴치기** **오른등주먹얼굴치기**

팔괘형 제8장(1968년발행) **1975년(팔괘 7장)** **1987년(팔괘 7장)**

제8동작 : 기마서기 **왼뒷굽이** **왼뒷굽이**

제16동작 : 손날엇걸어얼굴막기 **엇걸어얼굴막기** **엇걸어얼굴막기**

제17동작 : 몸통바로지르기 **얼굴바로지르기** **얼굴바로지르기** -기합-

제21동작 : 오른 뒷굽이 **주춤서기** **주춤서기**

제22동작 : 제자리에서 **두발 미끄럼발로 반걸음 물러던어** **두발 미끄럼발로 반걸음 물러던어**

태극 1장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

그만 : 오른발 왼쪽으로 몸돌려 **준비자세로**

오른발 제자리 왼발 끌어 왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기

오른발 제자리 왼발 끌어 왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기

태극 5장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제2동작 : 편히서기 **왼서기** **왼서기**

제4동작 : 편히서기 **오른서기** **오른서기**

제9동작 : 왼 한손날몸통바깥막기 **한손날옆막기** **한손날바깥막기**

태극 6장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제11동작 : 편이서기 **나란히서기** **나란히서기**

그만 : 왼발 앞으로 끌어 편히서기 **왼발 그대로 오른발 끌어 기본준비서기** **기본준비서기**

태극 8장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제18동작 : 왼주먹 바로지르기 **몸통두번지르기** **몸통두번지르기**

■ 유단자품새

고려품새 (1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

제15동작 : 왼 앞굽이(서기 그대로) **왼발 끌어 왼앞서기** **왼발 끌어 왼앞서기**
 제27동작 : 오른발축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발을 "나" 방향으로 **왼 앞서기** 왼 **한손날 목 안치기**
몸을 왼쪽으로 돌려 왼앞굽이 왼한손날바깥치기
몸을 왼쪽으로 돌려 왼앞굽이 왼한손날바깥치기
 제28동작 : 오른 앞서기 **오른앞굽이** **오른앞굽이**
 제29동작 : 왼 앞서기 **왼앞굽이** **왼앞굽이**

금강형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

태백형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제9동작 : 금강얼굴막기 **금강몸통막기** **금강몸통막기** **금강몸통막기**
 제11동작 : 왼 메주먹바깥치기 **왼주먹옆지르기** **옆지르기** **몸통지르기**
 제13, 14동작 : 왼발 몸통옆차고(왼등주먹 상단공격) 내딛어, **왼발 옆차고(메주먹 바깥치기)**
 제15동작 : 금강얼굴막기 **금강몸통막기** **금강몸통막기** **금강몸통막기**
 제17동작 : 오른 메주먹바깥치기 **오른주먹옆지르기** **옆지르기** **몸통지르기**
 제19, 20동작 : 오른발 몸통옆차고(오른등주먹 상단공격) 내딛어, **오른발 옆차고(메주먹 바깥치기)**
 제21동작 : 손날얼굴막기 **손날몸통막기** **손날몸통막기** **손날몸통막기**
 제23동작 : 기마서기 **오른 뒷굽이** **오른 뒷굽이** **오른 뒷굽이**

백제형(평원) (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제7동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
 오른바깥팔목거들어얼굴바깥막기 **거들어얼굴막기** **거들어얼굴막기** **거들어얼굴옆막기**
 제17동작 : 기마서기 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
 오른바깥팔목거들어얼굴바깥막기 **거들어얼굴막기** **거들어얼굴막기** **거들어얼굴옆막기**

십진형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제1동작 : 두 주먹을 펴 얼굴 앞으로 끌어 올리자마자 팔목을 틀어 주먹을 다시 쥐면서 잡아쥔듯이 벌려 이마앞으로 머리 위에서 멈춘다
힘을 주어 서서히 위로 들어 올리면서 가슴에 이르러 힘있게 위로 황소막기를 한다음 양 옆으로 산틀막기처럼 벌린다.

황소막기 황소막기

제6동작 : 오른바깥팔목거들어바깥막기 **엇갈려산틀막기** **헤쳐산틀막기** **헤쳐산틀막기**
 제7동작 : 1. 왼발을 오른발에 붙치고(발모아) **꼬아딛고** **꼬아서기** **앞꼬아서기**
 2. 왼 뒷굽이 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
 3. 수평옆지르기(왼팔은 팔굽치를 구부려 몸과팔뚝이 평행이 되게한다)
오른주먹옆지르기 **몸통옆지르기** **몸통옆지르기**
 제13동작 : 왼바깥팔목거들어바깥막기 **엇갈려산틀막기** **헤쳐산틀막기** **헤쳐산틀막기**
 제14동작 : 1. 오른발을 왼발에 붙치고(발모아) **꼬아딛고** **꼬아서기** **앞꼬아서기**
 2. 오른 뒷굽이 **주춤서기** **주춤서기** **주춤서기**
 3. 수평옆지르기(왼팔은 팔굽치를 구부려 몸과팔뚝이 평행이 되게한다)
왼주먹옆지르기 **몸통옆지르기** **몸통옆지르기**
 제23동작 : 안팔목몸통헤쳐막기 **손날등몸통헤쳐막기** **손날등몸통헤쳐막기** **손날등몸통헤쳐막기**
 제24동작 : 바깥팔목아래헤쳐막기
두손날 엇갈려 서서히 아래헤쳐막기 **손날아래헤쳐막기** **손날아래헤쳐막기**
 * 1975, 1987, 2005년 교본은 일어서며 주먹을 쥔다
 제25동작 : 오른작은돌쩌귀 **들어올리기(끌어)** **끌어올리기** **끌어올리기**

제31동작 : 1. 오른발 뛰어나가 **두 주먹 잡아다리어 왼들찌귀 오른발 앞차고 뛰어나가 굴러 디터**
오른발 앞차기차고 내려짚찌 뒀어 오른발 앞차기 차고 내려짚찌며 디터
 2. 오른꼬아서기 **오른꼬아서기, 원뒤꼬아서기, 원뒤꼬아서기**
 3. 오른등주먹얼굴치기(인중) 원주먹 원허리에
오른거들어등주먹얼굴치기, 등주먹얼굴앞치기, 거들어등주먹얼굴앞치기

제32동작 : 안팔목몸통헤쳐막기 **바위밀기 바위밀기 바위밀기**

제33동작 : 왼범서기 **원앞주춤, 원범서기, 원범서기**

지대형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제6동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기(서서히) **몸통바깥막기 몸통바깥막기 몸통바깥막기**

제11동작 : 엇걸어얼굴막기, **황소막기 황소막기 황소막기**

제12동작 : 왼바깥팔목으로 오른손바닥을 친다

원 메주먹표적치기 원 메주먹표적치기 원 메주먹표적치기

천권형(天拳) (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제2동작 : 2. 두 손을 내려 큰 원을 그리며 단전 앞에서 교차시키고 계속하여 원을 그리 가면서
 머리위까지 올라갔을 때 주먹을 쥐면서 이마 앞에서 빠른 동작으로 잡아챌듯이 벌린다
날개퍼기한 두 팔을 원을 그리며 밑으로 내려뜨려 단전 앞에서 두 손을 모아 다시
가슴앞으로 하여 머리위까지 올려 양옆으로 헤쳐낸다.

날개퍼기한 두 팔을 원을 그리며 밑으로 내려뜨려 단전 앞에서 두 손을 모아 다시
가슴앞으로 하여 머리위까지 올려 양옆으로 헤쳐낸다.

3. 계속하여 왼발이 1보 물러나 좌후굴자세로 서면서 두 주먹을 속히 좌우로 원을 그리
 가면서 단전까지 내렸다가 두 주먹을 모아 중지권으로 얼굴앞에 치올려 지른다.
 (손등은 후향. 뱀주먹 높이는 턱).

헤쳐 내어 두 팔을 다시 원을 그리며 양옆으로 돌려 단전 앞에 두주먹을 모아
(이때 왼발이 뒤로러난다) 뱀주먹이 되어 동시에 "치지르기"를 한다.

헤쳐 내어 두 팔을 다시 원을 그리며 양옆으로 돌려 단전 앞에 두주먹을 모아
(이때 왼발이 뒤로러난다) 뱀주먹이 되어 동시에 "치지르기"를 한다.

뱀주먹 소슴치기 소슴지르기 솟슴지르기

* 상대가 양어깨를 잡고 머리로 받을 때 양손으로 크게 원을그려 뿌리쳐막고 물러 앉으며 두중지권으로 턱밑을 치
 겨지르는 동작이다

* 상대가 두팔로 먹살을 잡아 머리로 받을 때 양손으로 크게 헤쳐막기하고 물러 앉으며 두중지권으로 턱밑을 치겨
 지르는 동작이다

상대가 두팔로 먹살을 잡아 머리로 받을 때 양손으로 크게 헤쳐막기하고 물러 앉으며 두중지권으로 턱밑을 치겨지
 르는 동작이다

제5동작 : 두발은 제자리 두무릎을 펴며 일어나며 몸을 좌회전하며

오른발 약간 밖으로 벌리며 몸을 왼쪽으로 꼬아 두 다리 제자리 두 다리 제자리

제11동작 : 원주먹을 펴면서 가슴앞으로 끌어 크게 원을 그리면서 몸뒤로 손날로 찌히고 계속해서

주먹을 쥐면서 **원팔로 휘둘러막고 원팔목으로 제쳐내고 원팔목으로 제쳐내고**

제12동작 : 왼손날을 오른쪽으로 약간 끌며 밖으로 돌려잡아당기며 오른발 내디디며

원팔목 휘둘러 얼굴막고 잡아당기며 원팔로 제쳐내며 잡아 끌면서

원팔로 찌혀내며 잡아 끌면서

제14동작 : 오른주먹을 펴면서 가슴앞으로 끌어 크게 원을 그리면서 몸뒤로 손날로 찌히고 계속해서

주먹을 쥐면서 **오른팔로 휘둘러막고 오른팔목으로 제쳐내고 오른팔목으로 제쳐내고**

제15동작 : 오른손날을 왼쪽으로 약간 끌며 밖으로 돌려잡아당기며 왼발 내디디며

오른팔목 휘둘러 얼굴막고 잡아당기며 오른팔로 제쳐내며 잡아 끌면서

오른팔로 찌혀내며 잡아 끌면서

제24동작 : 왼뺨꿍이 **오른범서기 오른범서기 오른범서기**

제25동작 : 오른뒤통이 원범서기 원범서기 원범서기

한수형 (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제10동작 : 왼바탕손엮터치기, 칼제비 왼아귀손 칼제비 왼아귀손 칼제비

제11동작 : 교차서기 모듬발 오른걸다리서기 오른걸다리서기

두주먹모아제쳐지르기 두주먹제쳐지르기 두주먹제쳐지르기 두주먹젓혀지르기

제19동작 : 오른바탕손엮터치기 칼제비 오른아귀손칼제비 오른아귀손칼제비

신라형 (一如 <일여>) (1968년발행) 1975년발행 1987년 발행 2005년 발행

제1동작 : 손날몸통막기 손날얼굴막기 손날몸통막기 손날막기

제4동작 : 왼손날몸통치고 손날몸통막고 손날몸통막고 손날막고

제10동작 : 왼손날몸통치고 손날몸통막고 손날몸통막고 손날막고

제17동작 : 왼앞차고 오른발 굴러 뛰며 오른옆차기

원발앞차고 내딛어 굴러뛰어 오른발 옆차기

오른발앞차기 차고 앞으로 한걸음 내딛으며 그발로 다시 땅을 밀어 몸을 공중에

띄우면서 오른쪽으로 돌려 띄며 왼발로 옆차기를 찬다

오른발앞차고 앞으로 한걸음 내려딛고이어서 몸바꾸어 왼발 뛰어옆차기

제21동작 : 오른앞차고 왼발 굴러 뛰며 왼옆차기

오른발앞차고 내딛어 굴러뛰어 왼발 옆차기

원발앞차고 앞으로 한걸음 내딛어 몸돌려 바꾸어 오른발 뛰어옆차기

원발앞차고 앞으로 내딛어 몸돌려 바꾸어 오른발 뛰어옆차기

4. 옛 품새 복원에 따른 교재

태극형 제1장 (太極型)

⑥ -- ④ -- ② -- ㉠ -- ⑧ -- ⑩ -- ⑫
⑤ -- ③ -- ① -- ㉡ -- ⑦ -- ⑨ -- ⑪

연 무 선

태극형 제1장

⑥ -- ④ -- ② -- B -- ⑧ -- ⑩ -- ⑫

⑤ -- ③ -- ① -- A -- ⑦ -- ⑨ -- ⑪

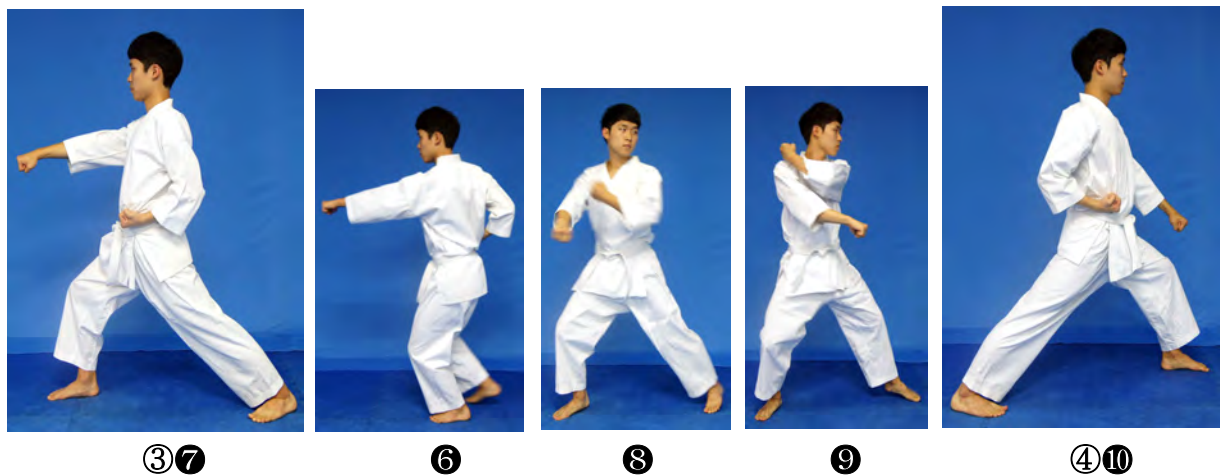
* 연무중 동작에 있어서 하체는 전부 전굴자세임

준비 : 그림의 A점에 왼발, B점에 오른발을 두고
나란히서기로 전면을 향해 두주먹을 단전에 놓고 선다.
준비 : 나란히서기 기본준비



1. 왼발이 1점에 나가며 왼팔목하단막기.
2. 오른발을 끌어 2점에 갖다 놓고 계속하여 왼발이 3점에 나가며 왼팔목으로 다시 한번 하단막기.

1	1	왼발 1 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼아래막기
2	1	오른발 끌어 2 지점에 놓고, 왼발을 3 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼아래막기



3. 오른발이 6점에 나가며 오른주먹 정권중단공격.
4. 오른발을 5점에 옮기고 계속하여 왼발을 4점에 옮기는 동시에 좌회전하여 뒤로 돌면서 왼팔목 하단막기. 시선은 후향.

3	1	오른발 6 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기
4	1	오른발을 5 지점으로 옮기고, 왼발을 4 지점으로 옮기며 제자리 뒤로 돌아
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼아래막기



⑤

⑥

5. 오른발을 3점에 옮겨 놓으며 계속하여 왼발이 2점에 나가면서 다시 한번 왼팔목하단막기
6. 오른발이 A점에 나가며 오른 주먹 정권중단공격.

5	1	오른발 끌어 3 지점에 놓고, 왼발을 2 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼아래막기
6	1	오른발 A 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기



⑦

⑧

7. 왼발을 B점에 옮겨 놓으며 계속하여 오른발이 7점에 나가면서 오른팔목하단막기.
8. 왼발을 8점에 옮겨 놓으며 계속하여 오른발이 9점에 나가면서 다시 한번 오른팔목하단막기.

7	1	왼발을 B 지점으로 옮기고, 오른발을 7 지점으로 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기
8	1	왼발을 8 지점에 놓고, 오른발을 9 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기



⑩

⑨

9. 왼발이 12점에 나가면서 왼주먹 정권중단공격.
10. 왼발을 11점으로 옮겨놓고 계속하여 오른발을 10점에 옮기면서 우회전하여 오른팔목하단막기. 시선은 전면

9	1	왼발 12 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼몸통지르기
10	1	왼발을 11 지점으로 옮기고 오른발을 10 지점으로 옮기며 제자리 뒤로돌아
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기



⑫



⑪



11. 왼발을 9점에 옮기고 계속하여 오른발이 8점에 나가면서 다시 한번 오른팔목하단막기.
12. 왼발이 A점에 나가면서 왼주먹 정권중단공격.

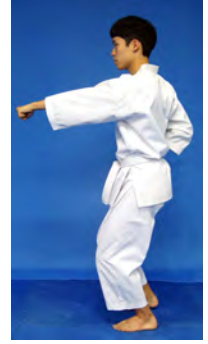
11	1	왼발을 9 지점에 놓고, 오른발을 8 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기
12	1	왼발 A 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼몸통지르기



⑭



⑬



13. 오른발을 B점에 옮겨놓고 계속하여 왼발을 뒤로 물러서서 7점에 놓으면서 오른팔목하단막기.
14. 왼발이 1점에 나가면서 왼주먹 정권중단공격.

13	1	오른발 끌어 B 지점에 놓고, 왼발을 7 지점에 물러디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기
14	1	왼발 1 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼몸통지르기



⑯



⑮

15. 오른발이 4점에 나가면서 왼주먹 정권중단 공격.
16. 왼발이 5점에 나가면서 왼주먹 정권중단공격. 이때 기합.

15	1	오른발 4 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기
16	1	왼발 5 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼몸통지르기 (기합)

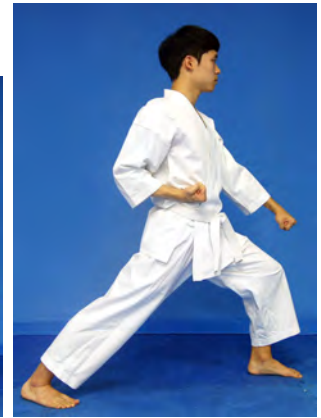
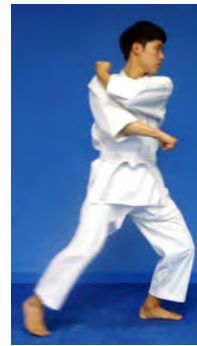


⑰

⑱

17. 왼발을 6점에 옮겨놓고 계속하여
오른발을 3점에 옮겨 놓으면서 우회전하여
오른팔목하단막기. 시선은 후향.
18. 왼발이 2점에 나가면서 원주먹정권중단 공격.

17	1	왼발을 6 지점으로 옮기고, 오른발을 3 지점으로 옮기며 오른쪽으로 체자리 뒤로돌아
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른아래막기
18	1	왼발 2 지점에 내디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼몸통지르기



⑲

⑳

19. 오른발이 A점에 나가면서 오른주먹 정권
중단공격.
20. 왼발을 B점에 옮겨놓고 계속하여 오른발이
뒤로 물러나 1점에 옮기면서 왼팔목하단막기

19	1	오른발 A 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기
20	1	왼발을 B 지점으로 옮기고, 오른발을 1 지점에 물러디디며
	2	왼앞굽이로 서며
	3	왼아래막기



21. 오른발이 7점에 나가면서
오른주먹 정권중단공격

21	1	오른발 7 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기

㉑



22



23

22. 왼발이 10점에 나가면서 원주먹 정권중단공격.
23. 오른발이 11점에 나가면서 오른주먹 정권중단공격. 이때 기합.

22	1	왼발 10 지점에 내디디며
	2	원앞굽이로 서며
	3	원몸통지르기
23	1	오른발 11 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기 (기합)



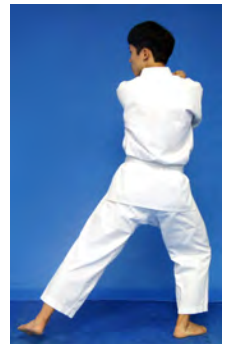
26



25



24



24. 오른발을 12점에 옮겨놓고 계속하여 왼발을 9점으로 옮겨 놓으면서, 좌회전하여 왼팔목하단막기. 시선은 전면.
25. 오른발이 8점에 나가면서 오른주먹 정권중단공격.
26. 왼발이 A점에 나가면서 원주먹 정권 중단공격.

24	1	오른발을 12 지점으로 옮기고, 왼발을 9 지점으로 옮기며 왼쪽으로 체자리 뒤로돌아
	2	원앞굽이로 서며
	3	원아래막기
25	1	오른발 8 지점에 내디디며
	2	오른앞굽이로 서며
	3	오른몸통지르기
26	1	왼발 A 지점에 내디디며
	2	원앞굽이로 서며
	3	원몸통지르기



그만. 오른발을 B점에 옮겨놓으면서 평행서기로 서며 두 주먹은 단전에 놓고 준비자세를 취한다.

"그만" 오른발을 당겨 B 지점에 옮기며 나란히서기 기본준비

태극형 제2장 (太極型)

⑮ -- ⑮ -- ⑭ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮
⑥ -- ④ -- ② -- ⑮ -- ⑧ -- ⑩ -- ⑫
⑤ -- ③ -- ① -- ⑮ -- ⑦ -- ⑨ -- ⑪
⑰ -- ⑮ -- ⑬ -- ⑮ -- ⑰ -- ⑱ -- ㉓

연 무 선

태극형 제2장

⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮
 ⑥ -- ④ -- ② -- B -- ⑧ -- ⑩ -- ⑫
 ⑤ -- ③ -- ① -- A -- ⑦ -- ⑨ -- ⑪
 ⑰ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮ -- ⑮

* 연무중 동작에 있어서 하체는 전부 전굴자세이며 공격은 정권상단공격임



②

1. 오른쪽 발이 물러서서 8점에 놓으면서 왼팔목 하단막기.
2. 오른쪽 발이 2점에 나가면서 오른주먹 정권 상단공격.

1	1	오른발 8 지점에 물러디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
2	1	오른발 2 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기



①



③



④

전면을 향해 왼발은 A점. 오른발은 B점에 나란히 서기로 서며 두 주먹은 단전에 놓는다.

준비
나란히서기로 서며 기본준비

3. 왼발이 3점에 나가면서 왼주먹 정권 상단공격.
4. 오른발이 6점에 나가면서 오른주먹 정권 상단공격. 이때 기합.

3	1	왼발 3 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
4	1	오른발을 6 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기 (기합)



⑤



⑥



⑦

5. 오른발은 6점에 그대로 왼발을 16점에 옮기며 좌회전으로 후향하면서 왼팔목하단막기.
6. 오른발이 2점에 나가면서 오른주먹 정권상단공격.
7. 왼발이 26점에서 나가면서 왼주먹 정권 상단공격.

5	1	왼발을 16 지점으로 옮기며, 왼쪽으로 뒤로돌아
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
6	1	오른발 2 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
7	1	왼발을 26 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기



⑧



⑨



⑩

8. 오른발을 B점에 옮기고 계속하여 오른발이 뒤로 물러서 14점에 놓으면서 오른팔목하단막기.
9. 왼발이 20점에 나가면서 왼주먹 정권 상단공격.
10. 오른발이 10점에 나가면서 오른 주먹 정권 상단공격.
11. 왼발이 24점에 나가면서 왼주먹 정권상단공격.

8	1	오른발 끌어 B 지점에 놓고, 왼발을 14 지점에 물러디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
9	1	왼발을 20 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
10	1	오른발을 10 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
11	1	왼발 24 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기



⑪



⑭①



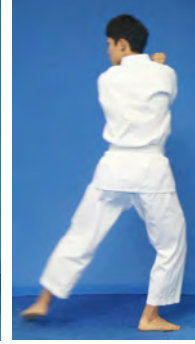
②



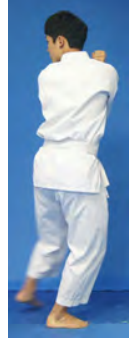
⑬



⑫



③⑭



12. 오른발은 10점에 그대로, 몸을 좌회전하여 뒤로 돌면서 왼발을 7점에 옮겨놓으며 왼팔목하단막기. 시선은 전면.
13. 오른발이 B점에 나가면서 오른주먹 정권상단공격.
14. 왼발을 A점에 옮겨놓고 계속하여 오른발을 8점에 물러디디면서 왼팔목하단막기.

12	1	오른발을 10 지점에 그대로, 왼발을 7 지점으로 옮기며 왼쪽으로 길게 뒤로돌아
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
13	1	오른발을 B 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
14	1	왼발을 A 지점으로 옮기고, 오른발을 8 지점에 물러디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기



⑱①



⑰



⑯



⑮

15. 오른발이 2점에 나가면서 오른주먹 정권 상단공격.
16. 왼발이 3점에 나가면서 왼주먹 정권상단공격.
17. 오른발이 6점에 나가면서 오른주먹 정권상단공격.
18. 왼발은 3점에 그대로, 몸을 우회전하여 뒤로 돌면서 오른발을 13점에 옮겨 놓으며 오른팔목 하단막기. 이때 시선은 후향.

15	1	오른발 2 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
16	1	왼발 3 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
17	1	오른발 6 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
18	1	왼발을 3 지점에 그대로, 오른발을 13 지점으로 옮기며 오른쪽으로 길게 뒤로돌아
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기



⑱②



①⑨



②⑩③



②



①



②①

19. 왼발이 A점에 나가면서 왼주먹 정권상단공격.
 20. 오른발을 25점에 옮겨놓고 계속하여 왼발을 1점에 물러디디면서 오른팔목하단막기.
 21. 왼발이 7점에 나가면서 왼주먹 정권상단공격.

19	1	왼발 A 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
20	1	오른발을 25 지점으로 옮기고, 왼발을 1 지점에 물러디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
21	1	왼발 7 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기



②②



②③

22. 오른발이 21점에 나가면서 오른주먹 정권 상단공격.
 23. 왼발이 11점에 나가면서 왼주먹 정권 상단공격. 이때 기합.

22	1	오른발 21 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기
23	1	왼발 11 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기 (기합)



㉔



㉕



㉖



24. 왼발은 11점에 그대로, 오른 발을 10점에 옮기며 우회전하여 뒤로 돌아서면서 오른 팔목하단막기. 시선은 전면.
25. 왼발이 7점에 나가면서 왼주먹 정권 상단공격.
26. 오른발이 B점에 나가면서 오른주먹 정권 상단공격.

24	1	왼발을 11 지점에 그대로, 오른발을 10 지점으로 옮기며 오른쪽으로 뒤로돌아
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
25	1	왼발 7 지점에 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
26	1	오른발 B 지점에 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴지르기

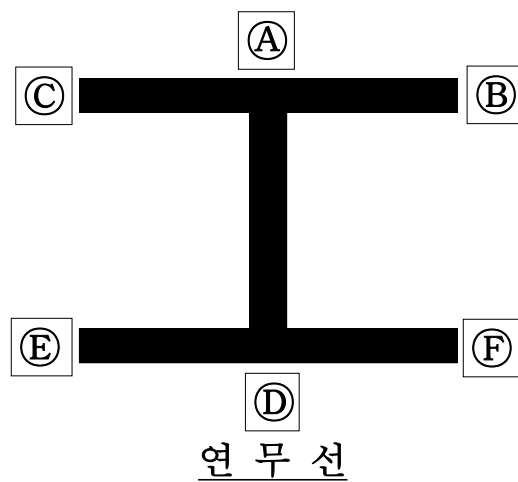


그만.

왼발을 A점에 옮겨놓으면서 평행서기로 서며 준비 자세와 같이 선다.

"그만"
왼발을 끌어 A 지점으로 옮기며
나란히서기 기본준비

팔괘형 제1장 (八卦型)



구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제1장(1968년발행) 1975년 1987년

제2동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제4동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제6동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제7동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제10동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제12동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제18동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

제20동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기

팔괘형 제1장 1975년 1987년



①



②

준비 : A점에 D향 평형서기, 두주먹은 단전에 놓는다.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비

1. 오른발은 제자리, 왼발이 B선상으로 1보 나가며 왼발 전굴자세 왼바깥팔목 바깥하단막기.오른주먹은 오른허리에. 시선은 B향.
2. 왼발은 제자리, 오른발이 B선상으로 1보 나가면서 오른발 전굴자세 오른팔 안팔목 중단바깥막기. 손등 B향. 시선은 B향. 상체는 45도 측면.왼주먹은 왼 허리에.

1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
2	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 안팔목 몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기



④



③

3. 왼발을 중심으로 몸을 우회전하여 뒤로 돌면서 오른발을 A점상에 놓아 오른발 전굴자세 오른팔 바깥팔목 바깥하단막기. 시선은 C향. 몸은 45도 측면. 왼주먹은 왼허리에.
4. 오른발은 제자리, 왼발이 C선상으로 1보 나가면서 왼팔 안팔목 중단바깥막기. 시선은 C향. 몸은 45도 측면. 오른주먹은 오른 허리에.

3	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
4	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기



⑤

5. 오른발은 제자리, 왼발을 D선상으로 옮겨놓으며 왼발 전굴자세 왼팔 바깥팔목 하단막기. 시선은 D향. 상체는 45도 측면. 오른주먹은 오른 허리에.

5	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기



⑥

6. 오른발이 D 선상으로 나가며 왼발 후굴서기 오른팔 안팔목 중단바깥막기. 시선은 D향

6	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통옆막기



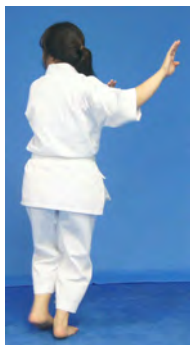
⑦

7. 왼발이 D선상으로 나가면서 (6) 동작의 좌우 반대. 시선은 D향. 왼주먹은 왼허리에.

7	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통옆막기



⑨

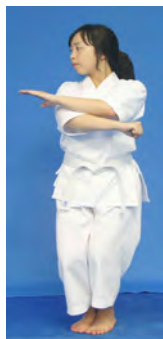


⑧



8. 오른발이 D선상으로 나가면서 오른발 전굴서기, 오른주먹 정권중단공격. 왼주먹은 왼허리에. 이때 “기합”

8	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기(기합)



⑩

9. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 왼발을 E선상에 옮겨디디어 오른발 후굴자세로 서면서 좌수도 중단막기, 우수도는 명치앞. 시선은 E향. 몸은 측면.
10. 오른발이 E선상으로 1보 나가 왼발 후굴자세로 서면서 오른팔 안팔목 중단 바깥막기.시선은 E향. 왼주먹은 왼허리에.

9	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
10	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기, 몸통막기. 몸통막기

15. 왼발이 A선상에서 나가 왼발전굴서기 원수도로 적의 대동맥을 때린다. 손바닥은 위를 향하게 한다. 시선은 A향. 오른주먹은 오른허리에, 몸은 45도 측면.

15	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 손날목치기

⑮



14. 오른발이 A선상으로 나가며 오른발 전굴서기. 오른수도로 적의 대동맥을 때린다. 손바닥은 위를 향하게 한다. 시선은 A향. 왼주먹은 왼허리에, 몸은 45도 측면.

14	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 손날목치기

⑭



13. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 A향하며 왼발을 A선상에 옮기면서 왼발 전굴자세 왼팔 바깥팔목 하단막기. 시선은 D향. 상체는 45도 측면. 오른주먹은 오른 허리에.

13	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 A 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기

⑬



⑪

11. 왼발은 제자리. 몸을 우회전하여 오른발을 F선상에 옮겨디디어 왼발 후굴자세로 서면서 우수도 중단막기, 좌수도는 명치앞. 시선은 F향. 몸은 측면.

12. 왼발이 F선상에 나가면서 오른발 후굴자세로 서면서 왼팔 안팔목 중단 바깥막기.시선은 F향. 오른주먹은 오른허리에.



⑫

11	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 F 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
12	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기, 몸통막기 , 몸통막기



16. 오른발이 A선상에 나가며 오른발 전굴 자세, 오른주먹 정권 중단공격. 왼주먹은 왼허리에. 이때 **기합**

16	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기(기합)



17. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 B선상에 왼전굴자세로 서며 왼바깥팔목 바깥하단막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 B향.
18. 왼발은 제자리, 오른발이 B선상으로 1보 나가면서 오른발 전굴자세 오른팔 안팔목 중단바깥막기. 손등 B향. 시선은 B향. 상체는 45도 측면. 왼주먹은 왼 허리에.

17	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
18	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기, 몸통막기 . 몸통막기



19. 왼발을 중심으로 몸을 우회전하여 뒤로 돌면서 오른발을 A점상에 놓아 오른발 전굴자세 오른팔 바깥팔목 바깥 하단막기. 시선은 C향. 몸은 45도 측면. 왼주먹은 왼허리에.
20. 오른발은 제자리, 왼발이 C선상으로 1보 나가면서 왼팔 안팔목 중단바깥막기. 시선은 C향. 몸은 45도 측면. 오른주먹은 오른허리에.

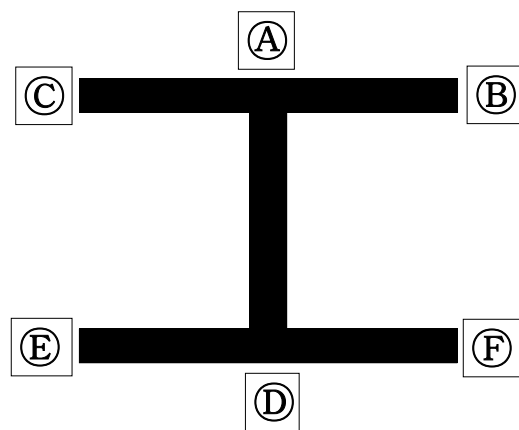
19	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
20	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기, 몸통막기 . 몸통막기



“그만”.오른팔은 제자리. 몸을 좌회전하여 D향하면서 왼발을 들어 A점에 놓으며 나란히서기 준비자세

“그만”
왼발 끌어 F 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제2장 (八卦型)



연 무 선

팔괘형 제2장



준비 : A점에 D향 평행서기, 두주먹은 단전에 놓는다.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①

②

1. 왼발이 B선상에 나가며 왼발 전굴자세, 왼팔 바깥팔목 상단 치켜막기. 오른주먹은 오른 허리에 몸은 45도 측면. 시선은 B향.
2. B향하여 오른발로 중단 앞차기를 차고 B선상에 1보 내디디어 오른발 전굴자세로 서면서 오른주먹 정권중단공격. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 B향.

1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기
2	1	오른 몸통앞차고 오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기

3. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 C선상으로 오른발을 내디디어 오른발 전굴자세로 서면서 (1)의 좌우 반대동작. 시선은 C향.

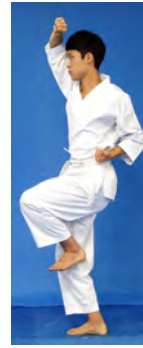
3	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴막기



③

4. C선상으로 (2)의 좌우
반대동작.

4	1	왼 몸통앞차고 왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



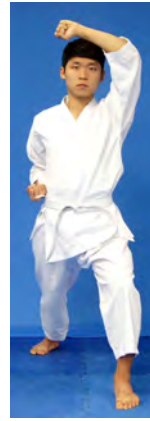
④



⑤



⑥



⑦



⑧

5. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 왼발을 D선상으로 옮기는
동시에 오른발 후굴자세로 서며 좌수도 하단바깥막기, 우수도는
명치앞. 시선은 D향.
6. 오른발이 D선상에 나가면서 왼발 후굴서기, 우수도 중단바깥막기.
좌수도는 명치에. 시선은 D향.
7. 왼발이 D선상에 나가면서 왼발 전굴자세. 왼팔 바깥팔목상단치켜
막기. 시선은 D향.
8. 오른발이 D선상에 나가면서 오른발 전굴서기, 오른주먹 정권중단
공격.
시선은 D향. 이때 **기합**.

5	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
6	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
7	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기
8	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기(기합)

9. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 왼발을
E선상에 옮기면서 왼발 전굴자세로 (1)과 같은
동작. 시선은 E향.

9	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기



⑨



②



①



⑩

10. (2)와 같은 동작.

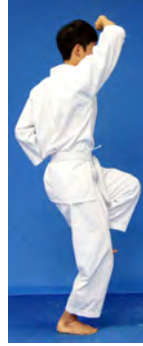
10	1	오른 몸통앞차고 오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



⑪



⑫



①



②

11. F향하여 (3)과 같은 동작.
12. F선상으로 (4)와 같은 동작.

11	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 F 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른얼굴막기
12	1	왼 몸통앞차고 왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



전면

⑬

13. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 A향하며 왼발을 A선상에 옮겨 오른발 후굴서기로 서며 왼팔 바깥팔목바깥하단막기. 오른주먹은 명치앞, 시선은 A향.

13	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 A 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	거들어아래막기



전면

15

16

전면

15. 왼발이 A선상에 나가 오른발 후굴자세로 서면서 왼팔 바깥팔목안막기.
오른주먹은 오른허리에. 시선은 A향.
16. (8)과 같은 동작. 이때 기합.

15	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 몸통안막기
16	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 몸통반대지르기(기합)



14

전면

14. 오른발이 A선상에 나가 왼
발 후굴자세로 서면서 오른팔
안팔목중단바깥막기. 시선은 A
향. 왼팔은 명치앞에.

14	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	안팔목거들어몸통막기

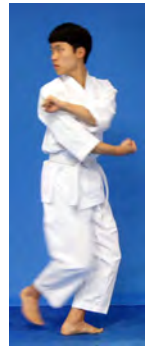


17

18

17. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 B향하고 왼발을 B선상에
옮겨 전굴자세로 서면서 (1)과 같은 동작. 시선은 B향.
18. (2)와 같은 동작.

17	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기
18	1	오른 몸통앞차고 오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



②0

①9

19. (3)과 같은 동작.
20. (4)와 같은 동작.

19	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴막기
20	1	왼 몸통앞차고 왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



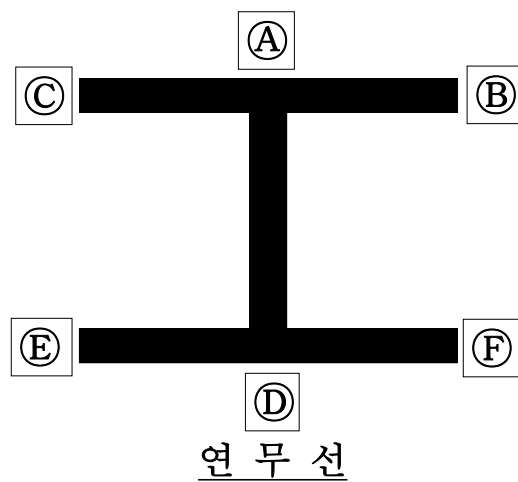
그만

오른발은 제자리. 왼발을 들어 좌회전하여 A점에 놓으며 D향하여 평행서기 준비자세.

“그만”

왼발 끌어 D 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제3장 (八卦型)



구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제3장(1968년발행) 1975년 1987년

- 제13동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
 제14동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
 제15동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
 제16동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
 제17동작 : 왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
 제18동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기

팔괘형 제3장



준비 : A점에 D향 평행서기,
두주먹은 단전에 놓는다.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①

②

1. 오른발은 제자리. 왼발이 B선상에 나가며 전굴서기. 왼팔 바깥팔목하단바깥막기. 오른주먹은 오른손 허리에. 시선은 B향.
2. 오른발이 B선상 나가면서 전굴서기, 오른주먹정권 중단공격.

1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
2	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기

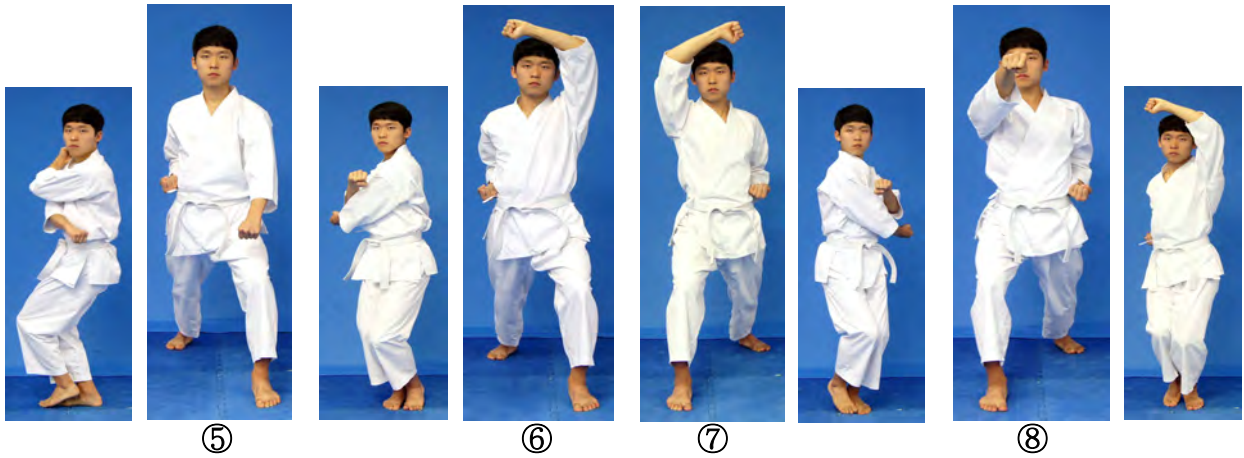


④

③

3. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 C향 하면서 오른발을 C선상에 옮기는 동시에 오른팔 바깥팔목 하단바깥막기. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 C향.
4. 왼발이 C선상에 나가 전굴서기, 왼주먹 정권 중단공격.

3	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기
4	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



5. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 D선상에 옮겨 전굴자세로 서면서 (1)과 같은 동작. 시선은 D향.
 6. 오른발이 D선상에 나가 전굴자세로 서며 오른팔 바깥팔목상단치켜막기, 시선은 D향. 왼주먹은 원허리에.
 7. 왼발이 D선상에 나가면서 (6)과 좌우 반대동작. 시선은 D향.
 8. 오른발이 D선상에 나가 전굴자세로 서며 오른주먹 정권상단공격. 왼주먹은 원허리에. 시선은 D향. 이때 **기합**.

5	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기
6	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴막기
7	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기
8	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	얼굴반대지르기(기합)



9. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 E향하고, E선상에 왼발을 옮겨놓으며 오른발 후굴자세. 좌수도 중단 바깥막기. 우수도는 명치앞. 시선은 E향.
 10. 오른발이 E선상에 나가며 왼발 후굴서기. 우수도 중단 바깥막기.
 11. 왼발은 제자리. 몸을 우회전하여 F향하면서 오른발을 F선상에 내디디며 왼발 후굴서기로 (10)과 같은 동작.
 12. 왼발이 F선상에 나가면서 오른발 후굴자세로 (10)과 같은 동작.

9	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
10	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
11	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 F 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
12	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



13. 오른발을 제자리, 몸을 좌회전하여 A향하고 왼발을 A선상에 옮기면서 오른발 후굴서기로 왼팔 안팔목 중단 바깥막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 A향.
 14. 두발은 제자리. 오른발 후굴자세를 왼발 후굴자세로 바꿔 서고 시선은 D향하면서 오른팔 안팔목으로 D향 중단 바깥막기.
 15. 오른발을 A선상에 물러디디어 후굴자세로 서면서 왼팔 안팔목중단바깥막기, 오른주먹은 오른허리에. 시선은 D향.

13	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
14	1	몸을 오른쪽으로 돌려 D 방향을 향하여
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기
15	1	오른발 뒤로 물러디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기



16. 왼발을 A선상으로 물러디디어 후굴자세로 서면서 (14)와 같은 동작. 시선은 D향.
 17. 오른발을 A선상으로 물러디디어 후굴자세로 서면서 (15)와 같은 동작. 시선은 D향.
 18. 두 다리는 제자리에서 신체 하체는 오른발 후굴자세를 왼발 후굴자세로 바꾸고 시선은 A향하면서 오른팔 안팔목중단바깥막기. (14)의 동작과 같다.

16	1	왼발 뒤로 물러디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
17	1	오른발 뒤로 물러디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통막기. 몸통막기
18	1	몸을 오른쪽으로 돌려 A 방향을 향하여
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기. 몸통옆막기



19. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 B선상에 옮겨 전굴자세로 서면서 왼 바깥팔목상단치켜막기. 오른주먹은 오른허리에, 시선은 B향.

19	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴막기

20



20. 오른발이 B선상에 나가 전굴자세로 서면서
오른주먹 정권 상단공격. 시선은 B향.

20	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	얼굴반대지르기



22



21



21. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 뒤로 돌아
오른발을 C선상에 내디디며 전굴서기로 오른팔
바깥팔목상단치켜막기. 시선은 C향.

22. 왼발이 C선상에 나가 전굴자세로 서며
왼주먹 정권 상단공격. 시선은 C향. 이때 **기합**

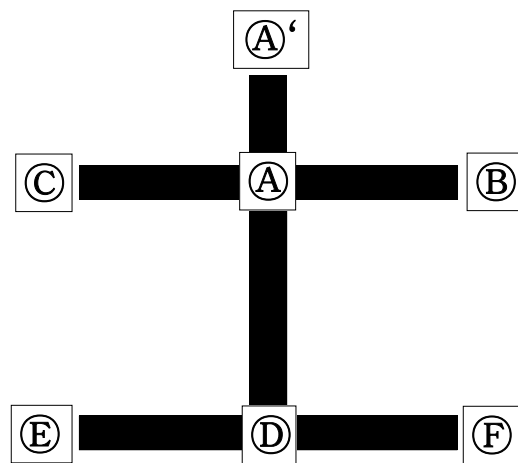
21	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 얼굴막기
22	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	얼굴반대지르기(기합)



그만 : 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여
왼발을 들어 A점에 놓으며 D향하여
나란히서기 준비자세.

“그만” 왼발 끌어 D 방향으로 향하며
나란히서기 기본준비

팔괘형 제4장 (八卦型)



연 무 선

팔괘형 제4장 1975년(팔괘 5장) 1987년(팔괘 5장)



연무선은 두자 연무선. 준비 자세는 A
點상에 A향하여 평행서기 준비자세.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①

1. 왼발은 A선상에 1보 물러디디며 오른발 전굴자세로 서면서 오른팔 바깥 팔목하단바깥막기와 왼팔 안팔목중단 바깥막기를 함께 한다. 시선은 D향.

1	1	왼발 뒤로 물러디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	가위막기 (오른아래,왼몸통)



②



③

2. 왼발이 B선상에서 1보 나가며 오른발 후굴자세로 왼팔 하단수도막기. 오른팔은 명치앞. 시선은 B향.
3. 오른발이 1보 B선상에 나가며 왼발 후굴자세로 오른팔 중단수도막기. 왼팔은 명치앞. 시선은 B향.

2	1	왼발 오른발 쪽으로 끌었다 B 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
3	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



④



⑤

4. 오른발을 A점으로 1보 물러디디면서 후굴자세로 명치에 있던 왼팔은 장권으로 위로부터 중단을 내려눌러 막는다. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 B향.
5. 오른발이 다시 B선상에 1보 나가 전굴자세로 서면서 오른주먹 정권 중단공격.

4	1	오른발 뒤로 물러디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 바탕손몸통눌러막기
5	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



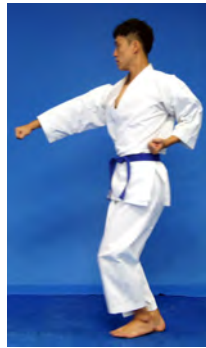
⑦

6. 왼발을 제자리. 몸을 우회전하여 오른발이 C선상에 나가 좌후굴자세로 서면서 오른팔 하단수도막기. 왼팔은 명치앞., 시선은 C향.
7. C선상 오른발 후굴자세로 왼팔 중단수도막기. 오른팔은 명치앞



⑥

6	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
7	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



⑨

8. 왼발을 A점으로 1보 물러디디면서 후굴자세로 명치에 있던 오른팔은 장권으로 위부터 중단을 내려놓으며 막는다. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 C향.
9. 왼발이 다시 C선상에 1보 나가 전굴자세로 서면서 왼주먹 정권 중단공격.



⑧

8	1	왼발 뒤로 물러디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 바탕손몸통눌러막기
9	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



⑩



⑪

10. 오른발은 제자리. 몸을 좌회전하여 왼발을 D선상에 옮겨놓아 왼발 전굴자세로 서며 왼팔 바깥팔목하단바깥막기와 오른팔 안팔목중단바깥막기를 함께 한다. 시선은 D향.
11. 오른발이 D선상에 1보 나가 전굴자세로 서면서 오른팔 안팔목중단바깥막기. 왼주먹은 오른팔굽 밑에 댄다.(쌍수막기). 시선은 D향.

10	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	가위막기 (왼 아래,오른 몸통)
11	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	안팔목몸통거들어막기(쌍수막기) 몸통거들어막기, 몸통거들어바깥막기



⑫

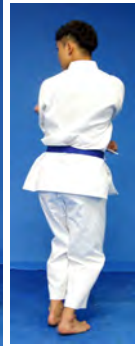
⑬

12. 왼발이 D선상에 1보 나가며 전굴자세로 서면서 왼팔 안팔목 중단바깥막기. 오른주먹은 왼팔굽 밑에 댄다.(쌍수막기).
13. 오른발이 D선상에 1보 나가 전굴자세로 서며 왼팔은 장권으로 눌러 막아 잡아 끌면서 오른손 완수로 중단을 찌른다. 왼손등은 오른팔꿈치 밑에. 시선은 D향. 이때 기합.

12	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	안팔목몸통거들어막기(쌍수막기) 몸통거들어막기, 몸통거들어바깥막기
13	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른손끝찌르기(기합) 찌르기, 찌르기



⑭



14. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 E선상에 옮겨 전굴자세로 서면서 왼팔 안팔목 중단 바깥막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 E향. 계속하여 오른주먹, 왼주먹 정권 중단 연속공격을 한다.

14	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막고(몸통바깥막고, 몸통바깥막고) 오른, 왼 몸통두번치르기



⑮



15. 오른발은 제자리, 왼발을 들어 발바닥을 오른쪽 무릎 안에 대면서 오른발 외발서기로 선다. 이때 오른허리에 오른주먹을 밑에(손등이 밑을 향하게) 왼주먹을 위에(손등에 앞을 향하게) 포개 놓는다. 옆차기를 잘 준비자세, 계속하여 왼발 축도로 E향 옆차기를 차고(이때 왼주먹도 같이 지른다) E선상에 내려디디어 전굴자세로 서면서 오른팔 팔꿈치로 상대의 명치를 공격한다. 이때 왼손 장권이 팔꿈치에 닿는다. 왼손으로 적을 끌어당기면서 팔꿈치로 명치를 공격하는 것이다.

15	1	왼발 끌어 옆차기준비(오른 작은돌찌귀), 왼옆차고 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	오른 팔굽표적치기



⑩

16. 오른발이 E선상에 1보 나가며 왼발후굴서기로 우수도 중단바깥막기. 왼 팔뚝은 명치에. 시선은 E향.

16	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



⑪



⑫

17. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 오른발이 F선상에 나가 전굴자세로 서면서 오른팔 안팔목 중단 바깥막기. 계속해서, 왼 주먹, 오른주먹 정권 중단 연속공격을 한다.

18. F선상 (15)의 좌우 반대동작.

17	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 L2 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막고(몸통바깥막고, 몸통바깥막고) 왼, 오른몸통두번지르기
18	1	오른발 끌어 옆차기준비(왼 작은돌쩌귀), 오른 옆차고 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	왼 팔굽표적치기



19. 왼발이 F선상에 1보 나가며 오른발 후굴서기로 좌수도 중단바깥막기. 오른 팔뚝은 명치에. 시선은 F향.
 20. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 A향하고 왼발을 A선상에 옮겨 전굴자세로 서면서 왼팔 바깥팔목하단바깥막기와 오른팔 안팔목중단바깥막기를 함께 한다. 시선은 A향.

19	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
20	1	왼쪽으로 A 방향으로 돌아
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	가위막기 (왼 아래,오른 몸통)



21. 오른발이 A선상에 1보 나가 왼발 후굴서기로 오른팔 바깥팔목하단바깥막기. 왼팔은 명치 앞에. 후굴 하단수도막기에서 주먹만 쥔 자세임. 시선은 A향.
 22. 왼발이 A선상에서 1보 나가며 (21)의 좌우 반대동작. 시선은 A향.

21	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	거들어아래막기
22	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	거들어아래막기



23. 오른발이 A선상에 1보 나가 전굴자세로 서며 오른주먹 정권중단공격. 이때 기합.

23	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기 (기합)



㉔



㉕

24. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 B선상에
왼발을 옮겨 (2)와 같은 동작.
25. B선상으로 오른발이 나가며 (3)과 같은 동작.

24	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
25	1	오른발 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기

26. (4) 동작과 같음.
27. (5) 동작과 같음.

26	1	오른발 뒤로 물러디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 바탕손몸통눌러막기
27	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



㉖



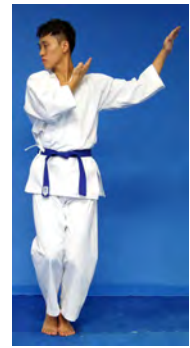
㉗



㉘



㉙



28. C선상 (2)동작의 좌우 반대.
29. C선상 (3)동작의 좌우 반대.

28	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
29	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



㉓



㉒



30. C선상 (4)동작의 좌우 반대.
31. C선상 (5)동작의 좌우 반대.

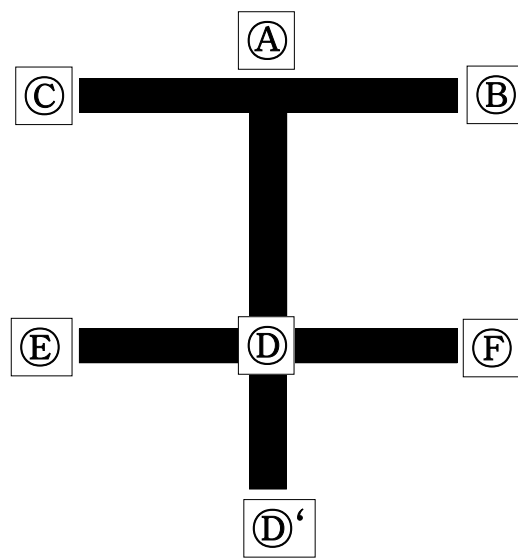
30	1	왼발 뒤로 물러디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 바탕손몸통눌러막기
31	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



그만. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 D향하면서 왼발을 A점에 옮겨 평행 서기 준비자세를 취한다.

“그만” 왼발 끌어 D 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제5장 (八卦型)



연 무 선

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제5장(1968년발행) 1975년(팔괘 8장) 1987년(팔괘 8장)

제9동작 : 왼메주먹옆치기 등주먹바깥치기 등주먹바깥치기

제10동작 : 몸통반대지르기 얼굴반대지르기 얼굴반대지르기

제14동작 : 왼 등주먹앞치기 몸통바깥막기 몸통바깥막기

제20동작 : 오른 등주먹앞치기 몸통바깥막기 몸통바깥막기

팔괘형 제5장 1975년(팔괘 8장) 1987년(팔괘 8장)



연무선은 土자 연무선. 준비자세는 A점에서 D향하여 두발 평행서기 준비자세.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①

1. 오른발은 제자리, 왼발이 B선상으로 1보 나가 전굴서기로 서며 왼팔 바깥팔목바깥하단막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 B향.

1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 아래막기



②



③

2. 오른발은 제자리, 두 무릎을 펴 몸을 일으키면서 왼발을 끌어 어깨 넓이로 서면서 하단 막은 팔을 끌어 몸앞에서 크게 원을 그리며 오른어깨앞을 지나 머리 위에서 B선상에 수평으로 내려때린다(망치질하는 하는 것과 같음). 시선은 B향. 왼발 앞꿈치도 B향. (1),(2)동작은 한 동작 같이 빠르게 한다.
3. 오른발이 B선상에 1보다 나가 전굴자세로 서며 오른주먹 정권 중단공격.

2	1	왼발 끌어 들여
	2	원서기(어깨넓이)로 서며
	3	왼팔 원을 그리며 메주먹내려치기
3	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기

4	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 아래막기

4. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 C선상에서 오른발을 옮겨 전굴자세로 서면서 오른팔 바깥팔목 하단바깥막기. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 C향.

④





⑥



⑤



5. C선상 (2) 동작의 좌우 반대. (4), (5)동작은 한 동작과 같이 빠르게 한다.
6. C선상 (3)동작의 좌우 반대

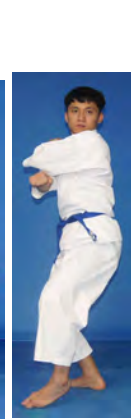
5	1	오른발 끌어 들어
	2	오른서기로 서며
	3	오른팔 원을 그리며 메주먹내려치기
6	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



⑦



⑧



⑨



⑩

7. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 D선상에 옮겨 우후굴자세로 좌수도 중단막기, 오른팔목은 명치 앞에. 시선은 D향.
8. 왼손 장권으로 내려눌러 잡아끌면서 오른발이 D선상에 1보다 나가 전굴자세로 서면서 오른손 종관수 중단 찌르기. 시선은 D향. 왼손등이 오른팔꿈치 밑에 붙는다.
9. 체중을 오른발에 옮기면서 오른손 종관수를 시계의 반대방향으로 틀어 밀며 (이 동작은 잡힌 손목을 빼내는 동작이다) 계속하여 몸을 좌회전하여 뒤로 한바퀴 돌면서 왼발이 D선상에서 나가 오른발 후굴서기로 왼주먹으로 중단치기를 한다. 이때 때리는 주먹은 손등이 위를 향하여 새끼손가락 부분으로 때린다. 오른주먹은 허리 뒤를 스쳐 오른 허리에 놓는다. 시선은 D향.
10. 오른발이 D선상에 1보 나가며 전굴서기로 오른주먹 정권 중단공격. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 D향. 이때 **기합**

7	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
8	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	선손끝찌르기. 찌르기. 찌르기
9	1	앞으로 밀어 왼쪽으로 돌려 빼며 왼쪽으로 돌아
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼메주먹엮치기. 등주먹바깥치기. 등주먹바깥치기.
10	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기(기합) 얼굴반대지르기 얼굴반대지르기



⑪

11. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 E선상에 옮기며 오른발 후굴서기로 좌수도 중단치기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 E향.

11	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 앞손날바깥치기



⑭



⑬



⑫



12. 오른발은 제자리, 왼발 발바닥을 틀어 기마서기 자세에서 발바닥 길이 만큼 E선상 우측으로 뻗는다. (이 서기를 일명 사선서기라고도 한다). 이와 함께 왼 손목을 시계의 반대 방향으로 틀면서 팔꿈치를 구부려 몸 앞으로 끌어 손바닥이 오른 뺨을 향하게 한다. 이때 순간적으로 몸도 약간 우회전한다. 이 동작은 때린 손이 잡혔을 때 빼내는 동작이다. 시선은 E향.

13. 오른발은 제자리, 왼발을 움직여 E선상에 기마서기로 서면서 왼 뒷팔꿈치로 E향 중단을 지른다. 오른 주먹은 오른허리에. 시선은 E향. 적의 명치를 공격하는 동작.

14. 오른발은 제자리, 왼발을 약간 움직여 E선상에 전굴 자세로 서면서 좌배권으로 상단공격. 오른 주먹은 오른 허리에. 시선은 E향. 명치 공격후 바로 상대의 인중 공격을 한 것.

12	1	왼발을 오른 앞쪽으로 틀며
	2	사선 모 모 서기로 서며
	3	왼 잡힌 손을 돌리며 뻗는다(오른뺨까지)
13	1	왼발을 왼쪽으로 옮기며
	2	기마 주춤 주춤 서기로 서며
	3	왼 팔굽옆치기 옆치기 옆치기
14	1	왼발을 왼쪽으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 등주먹앞치기 몸통바깥막기 몸통바깥막기



⑮



⑯



⑰

15. 두 다리는 제자리에. 오른주먹은 정권 중단공격. 왼주먹은 왼허리에, 시선은 E향. (12) (13) (14) (15) 네 동작은 계속으로 빨리 해야 한다.

16. 오른발은 제자리, 몸을 틀고 시선을 F향하면서 왼발을 약간 끌어 E선상에 기마서기. 두 주먹은 왼허리에 포개 놓는다. 왼주먹 손등은 하향. 오른주먹 손등은 전향.

17. 왼발을 오른발에 끌어놓는 동시에 오른발이 F선상에 1보 나가 왼발 후굴서기로 우수도 중단치기. 왼주먹은 왼 허리에. 시선은 F향. (11)의 좌우 반대동작.

15	1	제자리에서
	2	왼 앞굽이
	3	몸통바로지르기
16	1	몸을 A 방향으로 돌리며
	2	기마서기로 서며
	3	왼 작은돌쳐귀 돌쳐귀 돌쳐귀
17	1	왼발 끌어 오른발에 붙치고 오른 발 F 로 내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	엷은손날바깥치기



⑱



⑲

18. F선상에서 (12)의 좌우 반대동작.
19. F선상에서 (13)의 좌우 반대동작

18	1	오른발을 왼 앞쪽으로 틀며
	2	사선서기로 서며 모서기 모서기
	3	오른 잡힌 손을 돌리며 뻗는다(왼뺨까지)
19	1	오른발을 오른쪽으로 옮기며
	2	기마서기로 서며 주춤서기 주춤서기
	3	오른 팔굽옆치기 옆치기 옆치기



20

21

22

20. F선상에서 (14)의 좌우 반대동작.
21. F상에서 (15)의 좌우 반대동작. (18) (19) (20) (21) 네 동작은 계속하여 빠르게 해야 한다.
22. F선상에서 (16)의 좌우 반대동작.

20	1	오른발을 오른쪽으로 옮기며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 등주먹앞치기 몸통바깥막기 몸통바깥막기
21	1	제자리에서
	2	오른 앞굽이
	3	몸통바로지르기
22	1	몸을 A 방향으로 돌리며
	2	기마서기로 서며
	3	오른 작은돌쩌귀 돌쩌귀 돌쩌귀



23

24

22,23,24 빠르게
25,26,27 빠르게

23. 오른발을 왼발에 끌어 놓자마자 왼발을 들어 발바닥을 오른무릎 안쪽에 붙여 오른발 외발서기로 A향하여 옆차기를 찰 준비자세로 선다. 두 주먹의 위치는 그대로.
24. 두 무릎을 펴면서 좌측도로 A향 옆차기. 원주먹도 같이 뻗는다. 차고 난 다리를 선상에 내려디디어 전굴자세로 서면서 오른팔 앞팔꿈치 중단공격. 왼손박닥을 끌어 팔꿈치에 댄다. 시선은 A향. (22) (23) (24) 세 동작은 계속하여 빠르게 한다.



1

2

3

4

5

23	1	오른발 왼발로 옮기고 A 방향으로 왼발 들어 무릎 옆에 붙치고
	2	오른 학다리서기로 서며
	3	옆차기준비(오른작은돌쩌귀)
24	1	A 방향 왼 옆차고 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	오른 팔굽표적치기



25. 앞다리를 끌어 A선상 기마서기. 두 주먹은 원허리에 포개놓는다. 시선은 고개를 돌려 D향한다.
 26. 왼발을 오른발에 끌어놓고 오른무릎을 구부려 발바닥을 왼무릎 안쪽에 붙이고 옆차기를 잘 준비자세. 시선은 D향. (23)의 좌우 반대동작.
 27. D선상에서 (24)의 좌우 반대동작. (25) (26) (27) 세 동작은 빠르게 한다.

25	1	몸을 우측으로 틀며
	2	기마서기로 서며
	3	왼 작은돌쩌귀 (시선 D 방향) 돌쩌귀 돌쩌귀
26	1	오른발 끌어 왼발 무릎 옆에 붙이고
	2	왼 학다리서기로 서며
	3	옆차기준비(왼 작은돌쩌귀) 돌쩌귀 돌쩌귀
27	1	D 방향 오른옆차고 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	왼 팔굽표적치기



28. 오른다리는 제자리, 몸을 좌회전하여 A향하면서 두 주먹을 모아 턱 높이까지 올려 양팔목헤쳐막기. 두 손등은 얼굴을 향한다. 하체는 왼발 전굴자세. 계속하여 두 주먹을 각각 양허리에 끌었다가 손목을 틀어 손등이 밑을 향하게 하며 팔굽치를 구부린 채 앞으로 중단을 지른다. 양 늑골 공격이다.

28	1	왼발 왼쪽으로 A 방향으로 뒤로 돌아
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통헤쳐막고 두주먹헤쳐지르기



29. 오른발이 A선상에 1보 나가 전굴자세로 서면서 (28)의 좌우 반대동작을 한다. 시선은 A향.

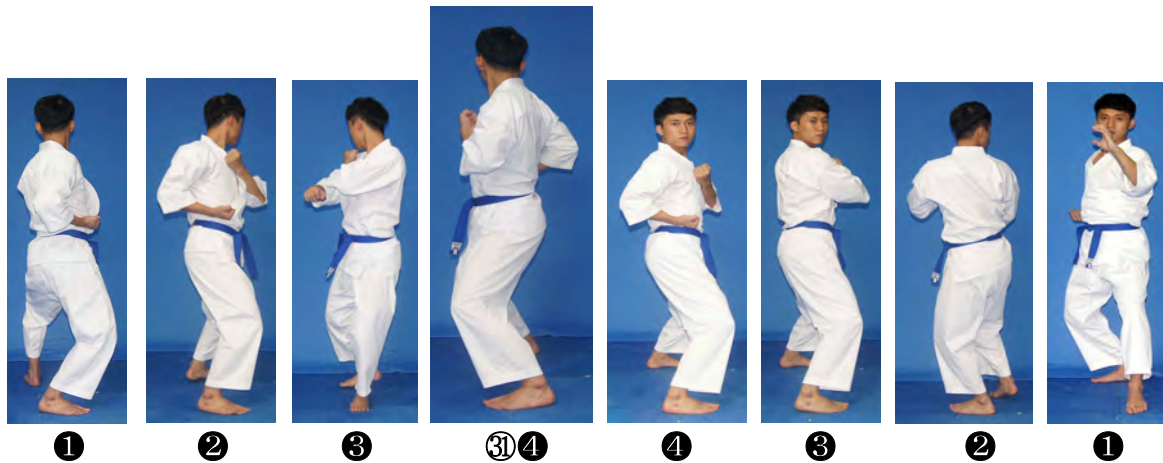
29	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통헤쳐막고 두주먹헤쳐지르기



30. 왼발이 A선상에 1보 나가
오른발 후굴자세로 서면서 좌수도
중단 안막기. 오른주먹은 오른
허리에. 시선은 A향.

30	1	왼발 내디디며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 한손날뚫음통안막기

30



31. 안막기를 한 수도로 상대의 팔목을 잡아 안으로 틀어 몸이 앞으로
나가 겨드랑이에 끼면서 몸을 계속 우회전하여 뒤로 돌아 오른발이
A선상에 1보다 나가 기마서기로 서면서 오른팔 뒤 팔꿈치로 몸 뒤를
지른다. 이때 오른손가락은 펴면서 시선은 우측 뒤로 돌아다본다. 적의
팔을 잡아 꺾이고 잔등을 마주대고 서서 팔꿈치로 뒤옆구리를
공격하는 것이다. (30) (31) 두 동작은 빠르게 한다.

31	1	막은손 잡고 겨드랑이에 끼면서 오른쪽 으로 돌아
	2	기마서기로 서며
	3	오른팔굽뒤치기 (손가락편다) 시선:뒷쪽



32. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 오른발
옆에 붙여 발모아서기로 D향하며 선다. 두 손은
손가락을 펴서 오른손 위에 왼손을 포개어 낭심앞에
놓는다. 이때 동작은 천천히 하며 시선도 몸과 같이
천천히 돌려 주위의 적을 훑어 보면서 D선상에서
멈춘다.

32	1	왼발끌어 오른발에 붙치며 D 방향을 향하며
	2	모아서기로 서며
	3	겹손 준비서기(낭심방어)

32



③



②



① 33



④

33. 오른발은 제자리, 왼발이 B선상으로 1보 나가 기마 서기로 서는 동시에 두 손은 포갠채 팔꿈치를 구부리면서 두팔을 어깨높이로 치올린다. 시선은 D향. 계속하여 두 발이 미끄럼발로 C선상으로 미끌어져 나가면서 오른팔 뒷팔꿈치를 뒤로 찌르고 왼주먹 정권은 오른 목을 스쳐 뒤를 지른다. 시선은 주먹 지른 뒤를 본다. 계속하여 다시 두발이 B선상으로 미끄럼발로 미끄러져 나가면서 왼팔 뒷팔꿈치로 뒤를 지르고 오른주먹 정권으로 왼쪽 목을 스쳐 뒤를지른다. 시선은 주먹지른 뒤를 본다. 이때 **기합**. 팔꿈치 공격을 한 손은 손가락을 펴야 한다. 이 동작은 뒤에서 두팔로 꺼안았을때 빼내면서 공격하는 것이다. 계속하여 빠른 동작을 취해야 한다.

33	1	왼발 B 방향으로 옮기며
	2	기마서기로 서며
	3	멍애빼기
	1	오른발 C 방향으로 미끄럼발로 옮기며
	2	기마서기로 서며
	3	오른 팔굽뒤치기, 왼 주먹뒤지르기
	1	왼발 B 방향으로 미끄럼발로 옮겨
	2	기마서기로 서며
	3	왼 팔굽뒤치기,오른 주먹뒤지르기 (기합)



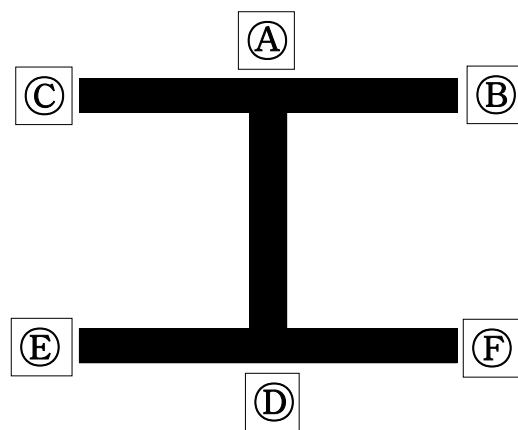
그만

왼발을 끌어 D향하여 평행서기 준비자세를 취한다.

“그만”

왼발 끌어 F 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제6장 (八卦型)



연 무 선

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제6장(1968년발행) 1975년(팔괘 4장) 1987년(팔괘 4장)
그만.

오른 발은 제자리, 왼발을 옮겨 D 향하여 어깨넓이 평행서기 준비자세.

오른발 끌어 준비자세 오른발 끌어 준비자세

팔괘형 제6장 1975년(팔괘 4장) 1987년(팔괘 4장)



연무선은 工자, 연무선 준비자세는 A점에서 D향하여 두발 평행서기.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①

1. 왼발이 B선상에 나가며 우후굴자세로 왼팔 안팔목 B향 중단바깥막기. 오른팔 바깥팔목 D향 상단 치켜막기(口자막기). 시선은 B향.

1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	금강몸통막기



②

2. 하체는 그대로, 상체만 틀어 왼주먹을 오른어깨 앞으로 끌면서 오른주먹을 낮췄다가 B향으로 적의 턱을 치켜 지른다. 시선은 B향.
3. 두 무릎을 펴 몸을 일으키면서 왼발을 A향으로 끌어들여 어깨넓이로 두 발바닥 평행서기로 서면서 오른주먹은 오른 허리로 끌어 놓고 좌수도로 어깨높이 수평으로 B향을 친다. 시선은 F향.

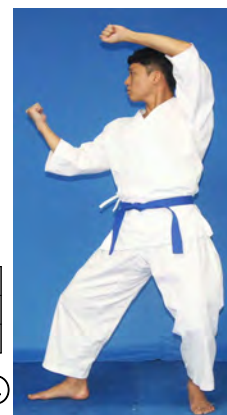


③

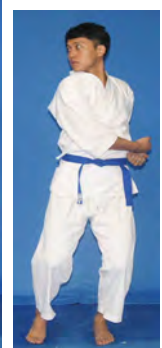
2	1	제자리에서
	2	오른주먹 오른가슴앞까지 끌어당긴다음(손동위)
	3	오른주먹 제쳐지르기 <i>당기고턱지르기. 당겨턱지르기</i>
3	1	왼발 끌어
	2	나란히서기로 서며
	3	왼 앞은손날바깥치기

4. 왼발은 제자리, 오른발은 C선상으로 1보 나가 왼발 후굴서기로 (1)의 좌우반대동작. 시선은 C향.

4	1	오른쪽으로 돌아 C 방향을 향하며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	금강몸통막기



④





⑥



5. C선상에서 (2)의 좌우 반대동작.
6. C선상에서 (3)의 좌우 반대동작



⑤



5	1	제자리에서
	2	원주먹 원가슴앞까지 끌어당긴다음(손등위)
	3	원주먹 제쳐지르기 <i>당기고턱지르기. 당겨턱지르기</i>
6	1	오른발 끌어
	2	나란히서기로 서며
	3	오른 앞손날바깥치기



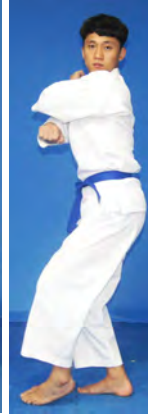
⑦



⑧



⑨



7. 오른발을 제자리, 왼발을 B선상에 1보 옮겨디디며 오른발 후굴자세로 좌수도중단막기. 오른팔목은 명치앞. 시선은 D향.
8. D향하여 오른발로 앞차기를 차고 1보 내디디며 수도를 막은 왼손 장권으로 내려 눌러 막아 끝면서 오른손으로 관수 찌르기. 왼손등은 오른팔꿈치 밑에. 시선은 D향. 오른발 전굴자세.
9. 체중을 오른다리에 옮기면서 오른손을 시계의 반대방향으로 틀고 몸을 좌회전하여 뒤로 돌아 왼발을 D선상에 옮겨 전굴자세로 서면서 좌유권 (아기 손가락쪽)으로 수평 중단치기. 오른손은 뒤 허리에 스쳐끌어 오른허리에 놓는다. 시선은 D향. 상체는 전면 D향.

7	1	왼발 오른발에 붙였다가 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
8	1	오른 앞차고 찬발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 손끝찌르기
9	1	체중을 오른발에 옮기며 손목을 왼쪽으로 돌려 밑으로 빼고 왼쪽으로 돌아 왼발을 F 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 메주먹몸통바깥치기

10. 오른발이 D선상으로 1보 나가 전굴서기로 서면서 원주먹을 원허리에 끌고 오른 주먹은 정권 중단공격. 이때 **기합**. 시선은 D향.

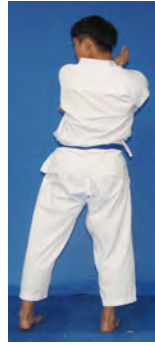
10	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기(기합)



⑩



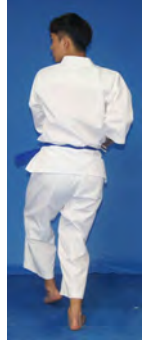
⑬



⑫



⑪



11. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 E선상에서 옮겨 우후굴자세로 (1)동작과 같이 한다. 시선은 E향.
 12. E선상에서 (2)동작과 같이 한다.
 13. E선상에서 (3)동작과 같이 한다.

11	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 E 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	금강몸통막기
12	1	제자리에서
	2	오른주먹 오른가슴앞까지 끌어당긴다음(손등위)
	3	오른주먹 चेचिर्कि 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
13	1	왼발 끌어
	2	나란히서기로 서며
	3	왼 엽은손날바깥치기



⑭



⑮



⑯

14. 왼발은 제자리, 오른발이 F선상에서 나가며 왼발 후굴자세로 (4)동작과 같이 한다. 시선은 F향.
 15. F선상에서 (5)동작과 같이 한다.
 16. F선상에서 (6)동작과 같이 한다.

14	1	왼발 끌어 오른발에 부치고 오른발 F 방향으로 내딛어
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	금강몸통막기
15	1	제자리에서
	2	왼주먹 왼가슴앞까지 끌어당긴다음(손등위)
	3	왼주먹 चेचिर्कि 당기고턱지르기. 당겨턱지르기
16	1	오른발 끌어
	2	나란히서기로 서며
	3	오른 엽은손날바깥치기



⑰ ①



②

17. 오른발은 제자리, 왼발을 A선상에 1보 옮기며 오른발 후굴자세로 (7)동작과 같이 한다. 시선은 A향.

17	1	오른발 끌어 왼발에 붙이고 왼발을 A 방향으로 내딛어
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



18. A선상에서 (8)동작과 같이 한다.
 19. 오른다리에 체중을 옮기는 순간 지른 오른손을 시계방향으로 돌려 목에 스쳐 몸을 좌회전하여 뒤로 돌아 왼발을 A선상에 옮겨 전굴자세로 (9)동작과 같이 행한다. 뺨 오른손은 주먹을 쥐어 오른 허리에 놓는다. 시선은 C향.

18	1	오른앞차고 찬발내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른손끝찌르기 <i>찌르기 찌르기</i>
19	1	손목을 왼쪽 목위로 올려 빼고 왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼 메주먹몸통바깥치기



20. A선상에 오른발이 나가며 (10)과 같은 동작을 취한다. 시선은 A향. 이때 기합.
 21. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 B선상에 옮겨 기마서기로 왼팔 바깥팔목하단 바깥막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 B향.

20	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 몸통치르기(기합)
21	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 L1 방향으로 옮기며
	2	기마서기 <i>주춤서기 주춤서기</i>
	3	왼 아래막기 <i>아래막기 아래엎막기</i>



㉓



㉒

22. 오른발은 제자리, 왼발을 약간 움직여 B선상에 왼발 전굴서기로 서면서 오른주먹 정권중단공격. 시선은 B향. 왼주먹은 왼허리에.
23. 하체는 그 자리에서 기마서기로 서면서 시선을 C향하며 오른팔 바깥팔목하단바깥막기. 왼주먹은 왼 허리에.

22	1	왼발 왼쪽으로 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통바로지르기
23	1	오른쪽으로 돌아
	2	기마서기 주춤서기 주춤서기
	3	오른 아래막기 아래막기 아래옆막기



㉔



24. (23)의 좌우 반대동작.

24	1	오른발 오른쪽으로 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통바로지르기



그만.

오른 발은 제자리, 왼발을 옮겨 D 향하여 어깨넓이 평행서기 준비자세.

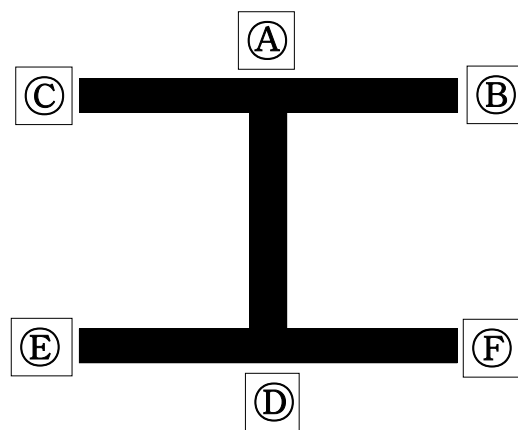
오른발 끌어 준비자세

오른발 끌어 준비자세

“그만”

왼발 끌어 D 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제7장 (八卦型)



연 무 선

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제7장(1968년발행) 1975년(팔괘 6장) 1987년(팔괘 6장)

제5동작 : 왼아래막고 제비품턱치기 제비품목치기 제비품목치기

제6동작 : 거들어안팔목몸통막기(쌍수막기) 거들어 등주먹 얼굴치기
거들어 등주먹 얼굴치기

제13동작 : 왼 손날얼굴바깥막고 손날몸통막기 손날몸통막기

제14동작 : 오른 안팔목몸통바깥막기 오른등주먹얼굴치기 오른등주먹얼굴치기

팔괘형 제7장 1975년(팔괘 6장) 1987년(팔괘 6장)



준비 : A점에 D향 평행서기, 두 주먹은 단전에 놓는다.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비



①



②



1. 왼발이 B선상으로 1보다 나가며 오른발 후굴자세 좌수도 중단막기. 시선은 B향. 오른팔목은 명치앞에.
2. B선상으로 오른발 앞차기를 차고 내려 디디어 전 굴자세로 서면서 오른주먹 정권 중단공격. 왼주먹은 원허리에. 시선은 B향.

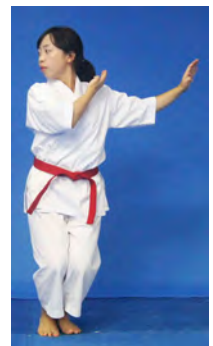
1	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 B 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
2	1	오른 몸통앞차고 오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



④



③



3. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 오른발을 C선상으로 1보 옮기며 왼발 후굴자세로 우수도 중단막기. 왼팔목은 명치앞. 시선은 C향. (1)의 좌우 반대동작.
4. C선상에서 (2)의 좌우 반대동작.

3	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 C 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기
4	1	왼 몸통앞차고 왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통반대지르기



⑤

⑥

5. 오른발을 중심으로 몸을 좌회전하여 왼발을 D선상에 옮기며 좌전굴자세로 왼팔목하단막기. 오른주먹은 오른허리에. 계속하여 왼주먹을 펴서 왼팔을 몸앞에 스쳐 수도상단을 치올려 막으며(이때 수도는 이마앞) 우장권으로 D향하여 상단을 지른다(적의 앞면공격).
*장권공격을 할때 손가락 첫마디와 둘째마디를 구부려 손목을 젖혀 손가락이 위를 향하고 손박닥이 앞을 향하게 한다.

6. 오른발이 D향하여 앞차기를 차고 1보 뛰어나가 깃짚어 디디며 왼발을 오른발 바로 뒤에 대어 교차서기로 서면서 오른팔 안팔목중단바깥막기를 한다. 왼주먹은 오른팔꿈치 밑에. 시선은 D향. 이때 기합. 일명 교차서기 쌍수막기.

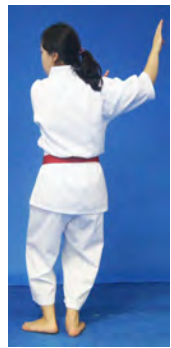
5	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 D 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	원아래막고 제비품턱치기 <i>제비품목치기 제비품목치기</i>
6	1	오른앞차고(기합) 뛰어나가며 깃 짚으며
	2	오른 꼬아서기로 서며
	3	거들어안팔목몸통막기(쌍수막기) (기합) <i>거들어 등주먹 얼굴치기</i> <i>거들어 등주먹 얼굴치기</i>



⑧



⑦



⑨

7. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 E선상에 옮기며 우후굴서기로 좌수도 하단바깥막기. 오른팔목은 명치앞. 시선은 E향.

8. 오른발은 제자리. 왼발을 약간 옮겨 왼발 전굴자세서기로 두팔목중단헤쳐막기. 시선은 E향. 상체는 정면 E향.

9. 오른발로 E선상 앞차기를 차고 내려디디어 전굴자세로 서면서 오른주먹 정권중단공격. 계속하여 왼주먹 정권 중단공격.

7	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
8	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통헤쳐막기 <i>바깥손목몸통헤쳐막기</i> <i>몸통헤쳐막기</i>
9	1	오른앞차고 찬발내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른, 왼 몸통두번지르기



⑩



⑪



10. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 F 선상으로 오른발을 옮겨놓으면서 왼발후굴자세로 (7)과 좌우 반대동작.
11. F선상에서 (8)과 좌우 반대동작.

10	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 F 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날아래막기
11	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통헤쳐막기 바깥손목몸통헤쳐막기 몸통헤쳐막기



⑫ ①



②



③



④

12. F선상에서 (9)와 좌우 반대동작.

12	1	왼 몸통앞차고 왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	왼,오른 몸통두번지르기



①



②



③



④



④



③



②



⑬ ①

13. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 A선상에 옮겨놓으면서 오른발 후굴서기로 좌수도 상단막기. 계속하여 하체를 좌전굴로 바꾸면서 좌수도로 상단을 치켜막고, 우장권으로 A형 상단공격. 시선은 A형. 마지막 동작은 (5)의 동작과 같다.

13	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 A 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 손날얼굴바깥막고 손날몸통막기 손날몸통막기 왼발 내디디며 왼 앞굽이로 서며 체비품턱치기



16. A선상에서 오른발 족도로 옆차기를 차고 1보 내디디며
원발 후굴자세로 우수도중단막기. 시선은 A향.
옆차기를 차 때 오른주먹도 같이 지른다. 왼팔목은 명치앞.

16	1	A 방향 오른옆차고 찬발내디디며
	2	원 뒷굽이로 서며
	3	손날뚫통막기



15. A선상에서 원발 앞차기를 차고 1보 내디디어
전굴자세로 서면서 왼팔 바깥팔목 상단치켜막기.
오른주먹은 오른허리에. 시선은 A향.

15	1	원앞차고 찬발내디디며
	2	원 앞굽이로 서며
	3	원 얼굴막기



14. A선상에서 오른발 앞차기를 차고 1보
내디디어 전굴자세로 서면서 오른팔 안팔목
중단바깥막기. 왼주먹은 왼허리에. 시선은 A
향. 이때 기합.

14	1	오른앞차고 찬발내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	오른 안팔목뚫통바깥막기(기합) 오른등주먹얼굴치기 오른등주먹얼굴치기



⑪

17. 두 발이 위치는 제자리, 시선을 D향하면서 후굴자세를 오른발로 바꾸는 동시에 좌수도 중단막기. 오른팔목은 명치앞.

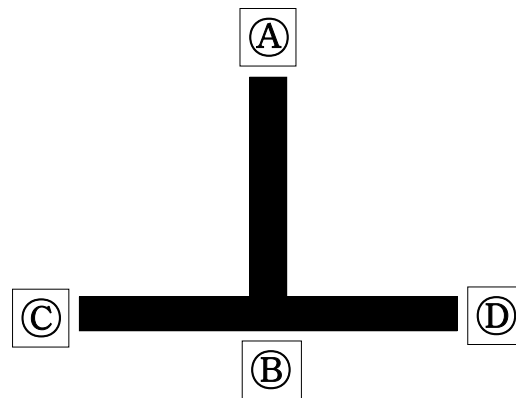
17	1	왼쪽으로 뒤로돌아 D 방향으로 향하며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	손날뭉통막기



그만 : 왼발은 제자리, 오른발을 끌어 왼발 옆으로 어깨넓이로 평행서기 준비자세.

“그만” 오른발 앞으로 끌어 F 방향으로 향하며 나란히서기 기본준비

팔괘형 제8장 (八卦型)



연 무 선

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

팔괘형 제8장(1968년발행) 1975년(팔괘 7장) 1987년(팔괘 7장)

제8동작 : 기마서기 원뒷굽이 원뒷굽이

제16동작 : 손날엇걸어얼굴막기 엇걸어얼굴막기 엇걸어얼굴막기

제17동작 : 몸통바로지르기 얼굴바로지르기 얼굴바로지르기 -기합-

제21동작 : 오른 뒷굽이 주춤서기 주춤서기

제22동작 : 제자리에서 두발 미끄럼발로 반걸음 물러들어 두발 미끄럼발로 반걸음 물러들어

팔괘형 제8장 1975년(팔괘 7장) 1987년(팔괘 7장)



준비 : A점상에서 두발 평행서기 자세로 B향하여 평행서기, 두주먹은 단전에 놓는다.

"준비" : 나란히서기로 서며 기본준비

①



1. 오른발은 제자리, 왼발이 B선상에서 1보 나가며 좌전굴서기. 양팔목은 가슴 앞에 교차되게 끌어 올렸다가 좌우 양옆으로 헤쳐하단막기를 한다. 시선은 B향.

1	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	아래헤쳐막기 헤쳐아래막기 아래헤쳐막기



②



③



2. 오른발을 B선상에 앞차기를 차고 1보 나가 전굴자세로 서며 양팔안팔목 중단헤쳐막기. 시선은 B향.
3. 왼발은 B선상으로 앞차기를 차고 1보 내디디며 전굴자세로 서면서 상단팔목교차막기. 교차된 팔목이 이마 앞으로 머리 위에 올라가야 한다. 시선은 B향.

2	1	오른앞차고 찬발내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	안팔목몸통헤쳐막기 안손목몸통헤쳐막기 몸통헤쳐막기
3	1	왼앞차고 찬발내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	엇걸어엮굴막기



④



4. 오른발은 B선상에 옆차기를 차고 1보 내디디며 좌후굴자세로 우수도막기. 왼팔목은 명치앞. 시선은 B향.

4	1	오른옆차고 찬발내디디며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	손날몸통막기



5. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 C선상에 옮겨 오른발 후굴자세로 왼팔안팔목중단바깥막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 C향.

6. 그 자리에서 하체를 왼발 전굴자세로 바꾸면서 오른주먹 정권 상단공격. 시선은 C향.

7. 하체는 그대로, 왼팔 바깥팔목으로 상단치켜막기. 오른주먹은 오른허리에. 시선은 C향.

5	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 C 방향으로 옮기며
	2	오른 뒷굽이로 서며
	3	왼 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기 몸통바깥막기
6	1	왼발 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	얼굴바로지르기
7	2	제자리에서
	3	왼 얼굴막기



8. 왼발은 제자리, 오른발 족도로 C향하여 옆차기를 차고 1보 내려디디어 기마서기로 서며 우수도하단막기. 왼팔목은 아랫배 앞에. 시선은 C향.

9. 하체를 오른발 전굴자세로 바꾸며 왼주먹 정권 중단공격. 시선은 C향. 오른주먹은 오른허리에.

8	1	오른옆차고 찬발내디디며
	2	기마서기로 서며 왼뒷굽이 왼뒷굽이
	3	손날아래막기
9	1	몸을 C 방향으로 돌려
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	몸통바로지르기



10. 왼발은 제자리, 몸을 우회전하여 오른발을 D선상에 옮겨 왼발 후굴자세로 (5)와 좌우 반대동작. 시선은 D향.		
10	1	오른쪽으로 돌아 오른발을 D 방향으로 옮기며
	2	왼 뒷굽이로 서며
	3	오른 안팔목몸통바깥막기 몸통바깥막기 몸통바깥막기



⑪



⑫



⑬

11. D선상에서 (6)과 좌우 반대동작
12. D선상에서 (7)과 좌우 반대동작
13. D선상에서 (8)과 좌우 반대동작
14. D선상에서 (9)과 좌우 반대동작

11	1	오른발 내디디며
	2	오른 앞굽이로 서며
	3	왼 얼굴지르기
12	2	제자리에서
	3	오른 얼굴막기
13	1	왼옆차고 찬발내디디며
	2	기마서기로 서며
	3	손날아래막기
14	1	몸을 D 방향으로 돌려
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통바로지르기



⑭



⑮



⑯

15. 오른발은 제자리, 몸을 좌회전하여 왼발을 A선상에 옮겨 전굴 자세로 서면서 양팔목교차하단막기. 이때 교차로 막은 두 팔목의 교차점은 왼무릎 옆 몸 가운데 낭심높이 보다 낮아야 한다. 시선은 A향. 두 주먹을 쥔다.
16. 하체는 그대로, 교차된 두 팔목은 상단을 치켜막는다. 이때 두 주먹은 펴서 손가락은 힘있게 붙인다. 이 동작은 (3)동작과 같다. 시선은 A향.

15	1	왼쪽으로 돌아 왼발을 A 방향으로 옮기며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	엇걸어야래막기(왼 무릎옆: 낭심보다 낮게)
16	2	제자리에서
	3	손날엇걸어얼굴막기 엇걸어얼굴막기 엇걸어얼굴막기



⑪

⑫

17. 하체는 그대로, 손목을 비벼들면서 왼손으로 내려눌러 막고 오른주먹은 정권으로 중단을 지른다. 시선은 A향.
18. 왼발은 제자리, 오른발을 들어 몸을 좌회전하여 180도 돌아 다시 오른발을 B점에 내려짓짚어 기마서기로 서면서 오른팔 바깥팔목하단막기. 왼주먹은 왼 허리에, 시선은 B향, 몸은 정면 D향.

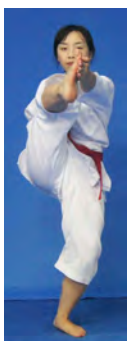
17	1	손목을 틀면서 왼 바탕손 눌러막고
	2	제자리에서
	3	몸통바로지르기 얼굴바로지르기 얼굴바로지르기 -기합-
18	1	왼발축으로 오른발 180도 돌아(시선B방향)
	2	기마서기 주춤서기 주춤서기 로 서며 오른발 내려 짓찍어
	3	오른 아래막기 아래막기 아래엮막기



⑬

19. 두 발은 제자리, 시선은 A향하면서 좌수도로 A선상 중단때리기. 오른주먹은 오른허리에. 이때 손등은 뒤로 향한다.

19	1	몸을 A 방향으로 돌려
	2	제자리에서
	3	왼 엮은손날바깥치기



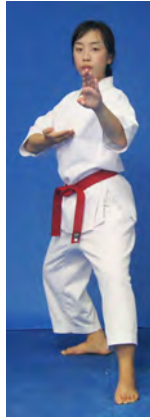
⑭

20. 왼발은 제자리, 오른발을 들어 발바닥으로 왼손바닥을 차고 계속하여 A선상에 내려디디어 기마서기로 서면서 오른팔 앞팔꿈치로 수평으로 틀어 공격한다. 왼손바닥은 자동적으로 오른팔꿈치에 댄다. 시선은 A향.

20	1	오른발로 표적차고
	2	기마서기로 서며 주춤서기 주춤서기
	3	오른 팔굽표적치기



㉑



㉒



㉓

21. 시선을 B향하면서 두 발을 미끄럼발로 A선상에 물리나며 우후굴자세로 오른팔 안팔목바깥상단막기를 A향으로 막고 왼팔 바깥팔목하단바깥막기를 동시에 행한다. 시선은 B향.
22. 하체는 그대로, B향하며 좌수도중단막기, 오른팔목은 명치앞.
23. 오른발은 제자리, 왼발을 전굴자세로 바꾸면서 오른주먹 정권중단공격. 시선은 B향.

21	1	오른발 A 방향에 물러두고 왼발 끌며
	2	오른 뒷굽이로 서며 (B 방향) <i>주춤서기 주춤서기</i>
	3	오른 외산틀막기
22	1	제자리에서 <i>두발 미끄럼발로 반걸음 물러딛어</i> <i>두발 미끄럼발로 반걸음 물러딛어</i>
	2	오른 뒷굽이로 서서
	3	손날몸통막기
23	1	왼발 B 방향으로 내디디며
	2	왼 앞굽이로 서며
	3	몸통바로지르기



그만.

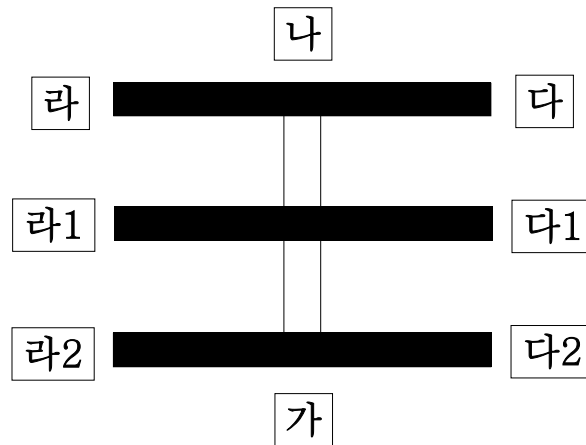
오른발은 제자리 왼발을 끌어 A점상에서 평행서기 준비자세를 취한다. 시선은 B향.

“그만”

왼발 뒤로 끌어 나란히서기
기본준비

태극 1장

품새진행선



동작수 18동작

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

태극 1장(1975년발행) **1987년 발행** **2005년 발행**

그만 : 오른발 왼쪽으로 몸돌려 준비자세로

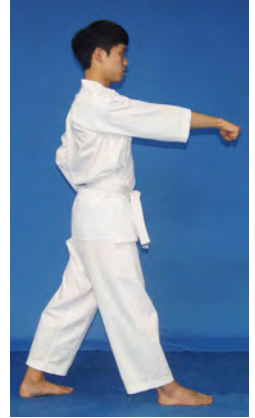
오른발 제자리 왼발 끌어 왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기

오른발 제자리 왼발 끌어 왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기



준비서기

기본준비서기
기본준비서기



①

②

1	발	몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발을 "다" 방향으로
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기
2	발	오른발이 한걸음 나가 ("다"방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	오른주먹 몸통반대지르기



④



③



⑤

3	발	몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발 "라"방향으로
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막기
4	발	왼발 한걸음 나가 ("라"방향)
	서기	왼 앞서기
	팔	왼주먹 몸통반대지르기

5	발	몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발 "가"방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막기
6	발	제자리에서
	서기	서기 그대로
	팔	오른주먹 몸통바로지르기



⑥



⑧



⑦



7	발	오른발을 "라1"방향으로 옮겨
	서기	오른 앞서기
	팔	왼바깥팔목 몸통안막기
8	발	왼발 한걸음 나가 ("라1" 방향)
	서기	왼 앞서기
	팔	오른주먹 몸통바로지르기



⑨



⑩

9	발	오른발 축으로 몸 왼편으로 돌리며 왼발을 "다1" 방향으로
	서기	왼 앞서기
	팔	오른바깥팔목 몸통안막기
10	발	오른발 한걸음 나가 ("다1" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	왼주먹 몸통바로지르기



⑪



⑫

11	발	왼발 축 몸을 오른편으로 돌리며 오른발을 "가" 방향으로
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 아래막기
12	발	체자리에서
	서기	서기 그대로
	팔	왼주먹 몸통바로지르기



⑬

⑭

13	발	왼발을 "다2" 방향으로
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 얼굴막기
14	발	오른발 앞차고 ("다2" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	오른주먹 몸통반대지르기



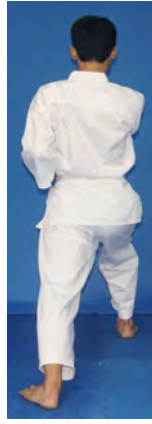
⑮

⑯

15	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발을 "라2" 방향으로
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 얼굴막기
16	발	왼발 앞차고 ("라2"방향)
	서기	왼 앞서기
	팔	왼주먹 몸통반대지르기



⑪



⑫



17	발	오른발 축 몸을 오른쪽으로 돌리며 왼발을 "나" 방향으로	
	서기	왼 앞굽이	
	팔	왼팔목 아래막기	
18	발	오른발 한걸음 나가 ("나" 방향)	
	서기	오른 앞굽이	
	팔	오른주먹 몸통반대지르기	"기합"

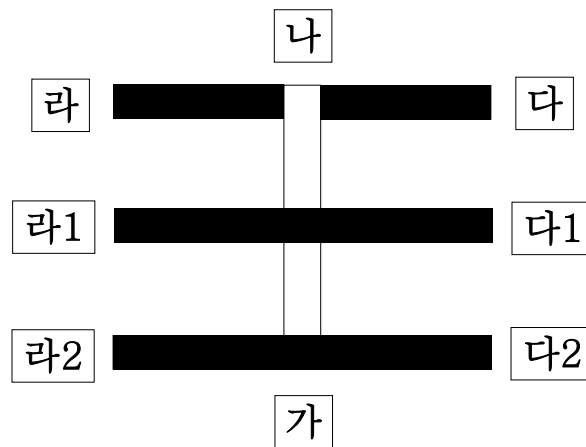


「그만」 오른발 왼쪽으로 몸돌려
준비자세로

오른발 제자리 왼발 끌어
왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기
오른발 제자리 왼발 끌어
왼쪽으로 몸 돌려 기본준비서기

태극 2장

품새진행선



동작수 18동작

태극 2장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기
기본준비서기



①



②

1	발	몸을 왼쪽으로 "다" 방향
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기
2	발	오른발이 "다" 방향으로 한걸음 나가
	서기	오른 앞굽이
	팔	몸통반대지르기 (오른주먹)



④



③



⑤

3	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 "라" 방향
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막기
4	발	왼발이 "라"방향으로 한걸음 나가
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼주먹 몸통반대지르기

5	발	오른발 축 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발을 "가"방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	오른팔목 몸통안막기
6	발	오른발이 한걸음 나가 ("가" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	왼팔목 몸통안막기



⑥





⑦

⑧

7	발	왼발을 "다1" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기
8	발	오른발 앞차고("다1" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른주먹 얼굴반대지르기



⑩

⑨

9	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발을 "라1" 방향
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막기
10	발	왼발 앞차고 ("라1" 방향)
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼주먹 얼굴반대지르기



11	발	오른발 축 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발을 "가" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 얼굴막기

⑪

12	발	오른발이 한걸음 나가 ("가" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 얼굴막기

⑫





17	발	왼발 앞차고 내딛어("나" 방향) "빠르게"
	서기	왼 앞서기
	팔	왼주먹 몸통반대지르기 "빠르게"



17



16

16	발	오른발 앞차고 ("다" 방향) 내딛어
	서기	오른 앞서기
	팔	오른주먹 몸통반대지르기 "빠르게"



15

15	발	왼발 끌어 오른발에 붙이는 듯 왼발이 "나" 방향으로 나가
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기



13



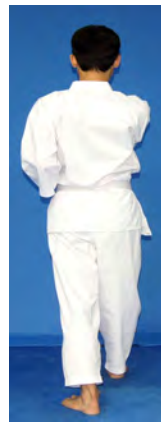
14

13	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발을 "라2" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	오른팔목 몸통안막기

14	발	왼발 제자리 몸을 오른편으로 돌리며 "다2" 방향을 향하여
	서기	오른 앞서기
	팔	왼팔목 몸통안막기



「그만」 몸을 왼편으로 왼발 옮겨
준비자세로
기본준비서기
기본준비서기

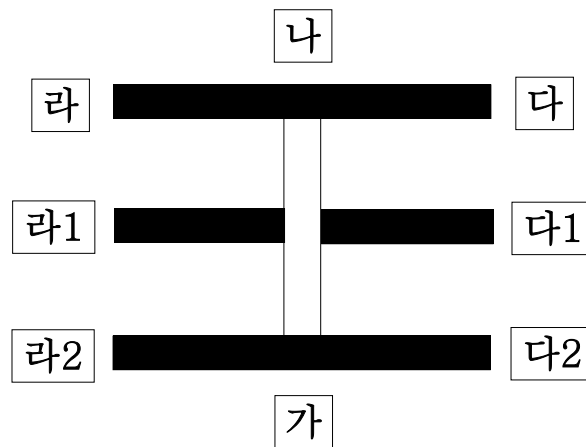


⑮

18	발	오른발 앞차고 내딛어 ("나" 방향) "빠르게"
	서기	오른 앞서기
	팔	오른주먹 몸통반대지르기 "기합" "빠르게"

태극 3장

품새진행선



동작수 20동작

태극 3장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기

기본준비서기



①

1	발	몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발을 "다"방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기



②

2	발	오른발 앞차고 ("다"방향) 내딛어
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른. 왼주먹 몸통두번지르기

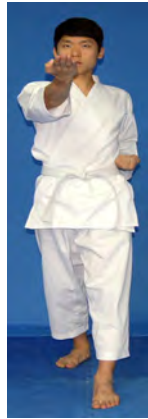


④



③

3	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발 "라"방향으로 옮겨
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막기
4	발	왼발 앞차고("라" 방향) 내딛어
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼. 오른 몸통두번지르기



⑤

⑥

5	발	오른발 축 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발을 "가" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	오른 앞손날얼굴치기 <i>한손날제비품목치기</i> <i>손날목치기</i>
6	발	오른발 한걸음 나가 ("가1" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	왼 앞손날얼굴치기 <i>한손날제비품목치기</i> <i>손날목치기</i>



⑦

⑧

7	발	오른발 제자리 왼발 "다1" 방향으로 옮겨
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼 한손날몸통바깥막기 <i>한손날몸통옆막기</i> <i>한손날몸통바깥막기</i>
8	발	오른발 제자리 왼발 앞으로 내딛어 ("다1" 방향)
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른주먹 몸통바로지르기



⑩

⑨

9	발	왼발 제자리 몸 오른쪽으로 돌려 "라1" 방향을 향하여
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른 한손날 몸통바깥막기 <i>한손날몸통옆막기</i> <i>한손날몸통바깥막기</i>
10	발	왼발 제자리 오른발 앞으로 내딛어 ("라1" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼주먹 몸통바로지르기



⑪

⑫

11	발	오른발 제자리 왼발을 "가" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	오른팔목 몸통안막기
12	발	오른발이 한걸음 나가 ("가" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	왼팔목 몸통안막기



⑭

⑬

13	발	오른발 축으로 몸 왼쪽으로 돌리며 왼발 "라2" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기
14	발	오른발 앞차고 앞으로 내딛어 ("라2" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른, 왼주먹 몸통두번지르기



⑮

⑯

15	발	왼발 축으로 몸 오른쪽으로 돌리며 오른발을 "다2" 방향으로 옮겨
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막기
16	발	왼발 앞차고 ("다2"방향) 내딛어
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼, 오른주먹 몸통두번지르기



⑪①

②

⑪③

④

⑪⑤

⑥

⑦

⑪⑧

⑨

⑩

전면

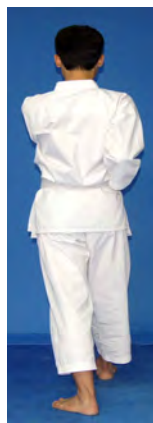


「그만」

왼발 끌어 준비자세로

기본준비서기

기본준비서기



⑩



⑨



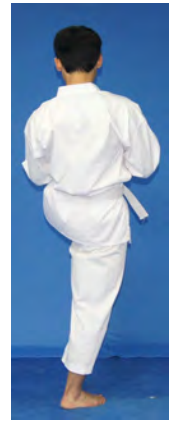
⑪⑧



⑦



⑥



⑪⑤

19	발	왼발 앞차고 ("나" 방향) 앞으로 내딛어
	서기	왼 앞서기
20	팔	왼팔목 아래막고 오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"
	발	오른발 앞차고 ("나" 방향) 내딛어
20	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막고 왼주먹 몸통바로지르기 "기합" "빠르게"



⑪③



④

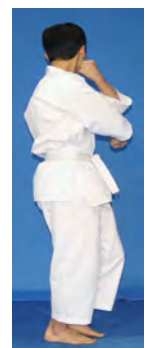
18	발	오른발이 한걸음 나가 ("나" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 아래막고 왼주먹 몸통바로지르기 "빠르게"



⑪②



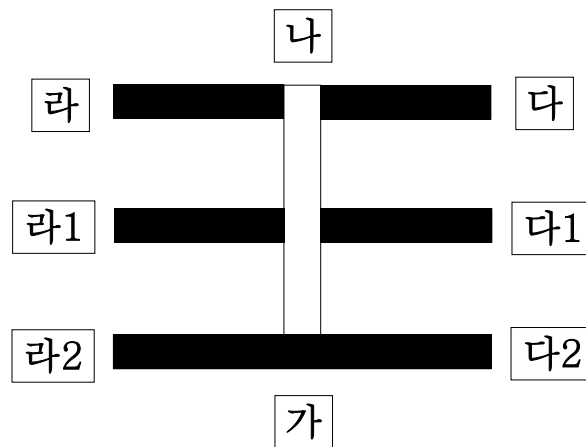
①



17	발	오른발 축 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발 "나" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 아래막기 한 다음 오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"

태극 4장

품새진행선



동작수 20동작

태극 4장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기
기본준비서기



①



②

1	발	몸 왼편으로 돌리며 왼발 "다" 방향으로
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼손날 몸통바깥쪽끼리 손날몸통막기 손날막기
2	발	오른발 한걸음 나가
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른 손끝찌르기 편손끝세워찌르기 편손끝세워찌르기 "빠르게"



④



③



3	발	왼발 축 몸을 오른편 돌리며 오른발 "라" 방향으로 옮겨
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른손날 몸통바깥쪽끼리 손날몸통막기 손날막기
4	발	왼발 한걸음 나가
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼손끝 찌르기 편손끝세워찌르기 편손끝세워찌르기 "빠르게"



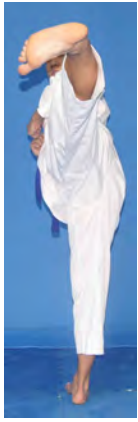
⑤



⑥



5	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "가" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	제비품 목치기
6	발	오른발 앞차고 ("가" 방향) 내딛어
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼주먹 몸통바로치르기



⑦



⑧

7	발	왼발 들어 옆차고 ("가" 방향)
	발	오른발로 옆차고 ("가 " 방향) 앞에 놓아
8	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른손날 몸통바깥막기 손날몸통막기 손날막기



⑨



⑩ ①



②



③

9	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "라2" 방향으로
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼팔목 몸통바깥막기(주먹등이 위로 가도록)
10	발	오른발 앞차고 뒤로 많이 미끄럼발로 빼어 던고 왼발 끌어
	서기	오른 뒷굽이
	팔	오른팔목 몸통안막기



③



②



⑪ ⑫



⑪

11	발	그 자리에서 몸을 오른편으로 돌려 "다2" 방향을 향하여
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른팔목 몸통바깥막기 (주먹등이 위로 가도록)
12	발	왼발 앞차고 뒤로 많이 미끄럼발로 빼어던고 오른발 끌어
	서기	왼 뒷굽이
	팔	왼팔목 몸통안막기

13	발	오른발 제자리 왼발 "나" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	체비품 목치기
14	발	오른발 앞차고 내딛어
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른 등주먹얼굴앞에치기 <i>등주먹앞치기 등주먹앞치기</i>



15	발	오른발 제자리 왼발 "라1" 방향으로
	서기	왼 앞서기
	팔	왼팔목 몸통안막기 <i>몸통막기 몸통막기</i>
16	발	제자리
	서기	서기 그대로
	팔	오른주먹 몸통바로치르기

17	발	두발 제자리 몸을 오른쪽으로 돌려 ("다1" 방향)
	서기	오른 앞서기
	팔	오른팔목 몸통안막기 <i>몸통막기 몸통막기</i>
18	발	제자리
	서기	서기 그대로
	팔	왼주먹 몸통바로치르기





19	발	오른발 제자리 왼발 "나" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 몸통안막기 몸통막기 몸통막기 하고 오른, 왼 몸통두번지르기 "빠르게"

①

②

③



①

②

③



20	발	오른발 한걸음 나가 ("나" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 몸통안막기 몸통막기 몸통막기 하고 왼, 오른 두번지르기

①

②

③

④



①

②

③

④

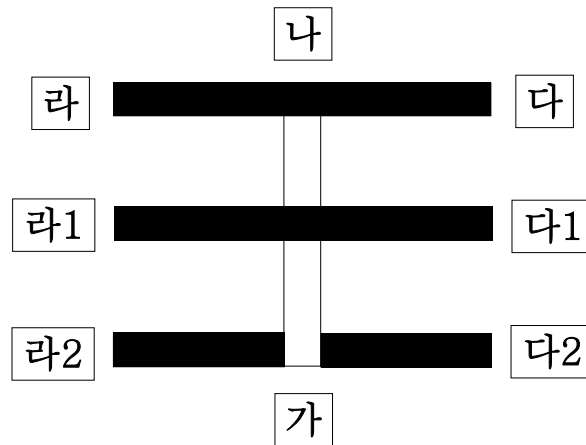


「그만」 왼발 끌어 준비자세로

기본준비서기
기본준비서기

태극 5장

품새진행선



동작수 20동작

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

태극 5장(1975년발행) 1987년 발행 2005년 발행

제2동작 : 편히서기 왼서기 왼서기

제4동작 : 편히서기 오른서기 오른서기

제9동작 : 왼 한손날몸통바깥막기 한손날옆막기 한손날바깥막기

태극 5장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기
기본준비서기



①

1	발	몸을 왼편 돌리며 왼발 "다" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막기



①



②



③



④②

2	발	왼발 오른발쪽으로 끌어
	서기	편히서기 (시선 "다" 방향. 몸 "가" 방향) <i>왼서기</i> <i>왼서기</i>
	팔	왼팔을 몸 앞으로 원을 그려 메주먹으로 위에서 내려친다 "빠르게" <i>메주먹내려치기</i> <i>메주먹내려치기</i>



④④



③



②



①



③



3	발	몸 오른쪽으로 오른발 "라" 방향
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 아래막기
4	발	오른발 왼발쪽으로 끌어
	서기	편히서기 (시선 "라" 방향. 몸 "가" 방향) <i>오른서기</i> <i>오른서기</i>
	팔	오른팔 몸 앞으로 원을 그려 메주먹으로 위에서 내려친다 "빠르게" <i>메주먹내려치기</i> <i>메주먹내려치기</i>



5	발	왼발이 "가" 방향으로 한걸음 나가
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 몸통안막기하고 이어 오른팔목몸통안막기 <i>몸통막기 이어서 몸통안막기</i> <i>몸통막기 이어서 몸통안막기</i>

⑤



⑥

6	발	오른발 앞차고 내딛어 ("가" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른등주먹 얼굴앞에치고 <i>등주먹앞치기</i> <i>등주먹앞치기</i> 왼팔목 몸통안막기



⑦

7	발	왼발 앞차고 내딛어 ("가" 방향)
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼 등주먹 얼굴앞치고 <i>등주먹앞치기</i> <i>등주먹앞치기</i> 오른팔목 몸통안막기

8	발	오른발 한걸음 나가 ("가" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른등주먹 얼굴 앞에 치기 <i>등주먹앞치기</i> <i>등주먹앞치기</i>

⑧





①



②



③



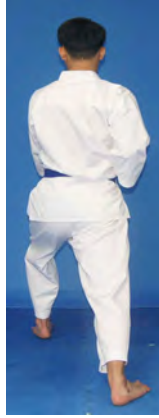
④



④



③



⑬②



①

13	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "나" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막고 이어 오른팔목 몸통안막기



⑪



⑫

11	발	왼발 축 몸을 오른편으로 돌리며 오른발 "다2" 방향으로
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른 한손날몸통바깥막기 <i>한손날옆막기 한손날바깥막기</i>
12	발	왼발이 한걸음 나가
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔굽 몸통치기 <i>팔굽돌려치기 팔굽돌려치기</i>



⑩



⑨



9	발	오른발 축 몸 왼편으로 돌리며 왼발 "라2"방향으로
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼 한손날 몸통바깥막기 <i>한손날옆막기 한손날바깥막기</i>
10	발	오른발이 한걸음 나가 ("라2" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔굽 몸통치기 <i>팔굽돌려치기 팔굽돌려치기</i>



⑪

17	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 "다1" 방향으로 옮겨
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 얼굴막기

⑫

18	발	왼발 옆차고 내딛어 ("다1" 방향)
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른팔굽 몸통표적치기 <i>팔굽표적치기</i> <i>팔굽표적치기</i>



15	발	오른발 제자리 왼발 "라1" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 얼굴막기
16	발	오른발 옆차고 내딛어 ("라1"방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼팔굽 몸통표적치기 <i>팔굽표적치기</i> <i>팔굽표적치기</i>

⑬

⑭



①

②

③

④

⑤



⑭①

②

③

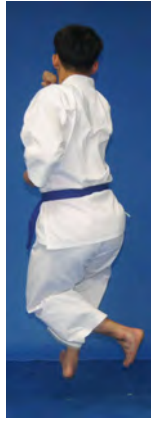
④

⑤

14	발	오른발 앞차고 앞으로 내딛어 ("나"방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 아래막고 왼팔목 몸통안막기



㉔ ①



②



③

20	발	오른발 앞차고 한걸음 뛰어 들어
	서기	오른발 꺾어서기 <i>뒤꺾어서기</i> <i>뒤꺾어서기</i>
	팔	오른 등주먹 앞에치기 <i>등주먹앞치기</i> <i>등주먹앞치기</i> (얼굴) "빠르게 "



①



②



③



「그만」 왼발 옆으로 몸둘러
편히서기

기본준비서기
기본준비서기



①



②



③



④



㉔ ②



①



④

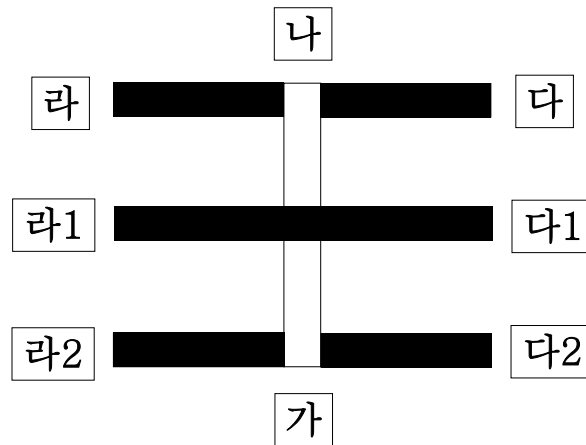


③

19	발	오른발 축 몸을 왼편으로 왼발 "나" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막고 이어 오른팔목 몸통안막기 "빠르게"

태극 6장

품새진행선



동작수 23동작

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

태극 6장(1975년발행) 1987년 발행 2005년 발행

제11동작 : 편이서기 나란히서기 나란히서기

그만 : 왼발 앞으로 끌어 편히서기 왼발 그대로 오른발 끌어 기본준비서기 기본준비서기

태극 6장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기

기본준비서기

1	발	몸을 왼쪽으로 틀며 왼발을 "다" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막기
2	발	오른발 앞차고 제자리에 놓으며 왼발 약간 끌어
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼팔목 몸통바깥막기 (주먹 등이 위로 향하도록)



①



③



②



②①



③②



①



④③



④



⑤

3	발	왼발 제자리 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발 "라" 방향
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 아래막기
4	발	왼발 앞차고 제자리에 놓으며 오른발 끌어
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른팔목 몸통바깥막기 (주먹등이 위로 향하도록)

5	발	오른발 제자리 왼발이 "가" 방향으로 나가
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른한손날 얼굴바깥막기 (몸을 왼쪽으로 틀어 "다" 방향 향하도록) 오른한손날비틀어막기 오른한손날얼굴비틀어막기



⑤



⑥

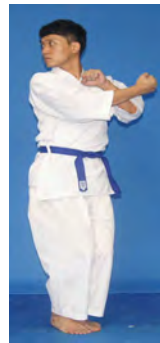
⑦

6	발	오른발 돌려차고
	발	찬발을 앞에 딛고 왼발 "다1" 방향으로
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 얼굴바깥막기 한다음 (손등이 위로 가도록) 오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"

⑧



8	발	오른발 앞차고 내딛어 ("다1" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼주먹 몸통바로지르기 "빠르게"



⑨

9	발	왼발 축 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발 "라1" 방향으로
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 얼굴바깥막기 (손등이 위로) 한다음 왼주먹 몸통바로지르기



⑩

10	발	왼발 앞차고 내딛어 ("라1" 방향)
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"



⑪

11	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 오른발 옆에 놓아
	서기	"가" 방향을 향하여 편이서기 나란히서기 나란히서기
	팔	두 팔을 양 옆으로 벌린다. 아래헤쳐막기 아래헤쳐막기



⑫

⑬

⑭

12	발	왼발 제자리 오른발 한걸음 나가 ("가" 방향)
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼 한손날 얼굴 바깥막기 (몸을 오른쪽으로 틀어 옆으로 세운다) 왼한손날비틀어막기 왼한손날얼굴비틀어막기
13	발	왼발 돌려차고 "기합"
14	발	찬발 앞에 놓고 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른발 "다2" 방향에
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른팔목 아래막기 "빠르게 "

15	발	왼발 앞차고 제자리에 놓으며 오른발 끌어
	서기	왼 뒷굽이 ("다2" 방향) "빠르게"
	팔	오른팔목 몸통바깥막기 (손등이 위로 가도록)

⑮





①⑨



①⑧



②⑩

20	발	오른발 한걸음 뒤로 물러서
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼 바탕손 몸통막기

18	발	왼발 제자리 오른발 "나" 방향으로
	서기	"가" 방향을 향하여 오른 뒷굽이
	팔	왼손날 몸통막기 손날몸통막기 손날몸통막기
19	발	왼발 뒤로 한걸음 물러서
	서기	왼 뒷굽이 ("가"방향)
	팔	오른손날 몸통막기 손날몸통막기 손날몸통막기



①⑥②



①



①⑦③



④



⑤

16	발	오른발 제자리 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼발 "라2" 방향으로 내딛어
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 아래막기 "빠르게"
17	발	오른발 앞차고 제자리에 놓으며 왼발 내놓아
	서기	오른 뒷굽이 ("라2" 방향)
	팔	왼팔목 몸통바깥막기 (손등이 위로 가도록)



「그만」
 왼발 앞으로 끌어 편히서기

원발 그대로 오른발 끌어
 기본준비서기
 기본준비서기



㉒

㉓

22	발	왼발 한걸음 뒤로 물러서
	서기	오른 앞굽이
	팔	오른 바탕손 몸통막기
23	발	두발 제자리
	서기	오른 앞굽이
	팔	왼주먹 몸통바로지르기

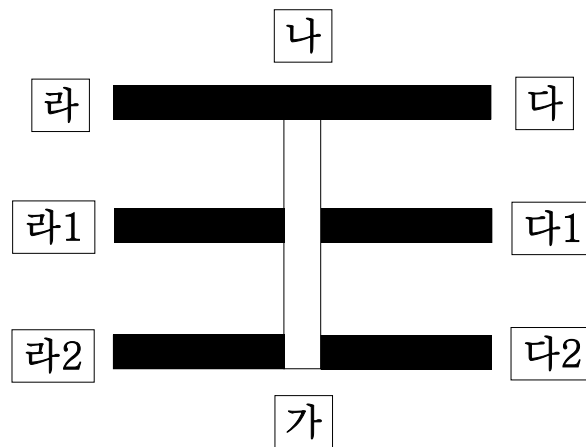


21	발	두발 제자리
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른주먹 몸통바로지르기

㉑

태극 7장

품새진행선



동작수 25동작

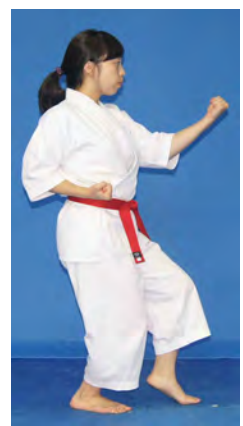


준비서기

기본준비서기
기본준비서기



①



②

1	발	몸을 왼쪽으로 돌려 "다" 방향 향하여
	서기	왼 범서기
	팔	오른 바탕손몸통안막기 <i>바탕손몸통안막기</i> <i>바탕손몸통안막기</i>
2	발	오른발 앞차고 제자리 놓아 <i>물러덜고</i> <i>물러덜고</i>
	서기	왼 범서기 ("다" 방향)
	팔	왼팔목 몸통안막기 <i>몸통막기</i> <i>몸통막기</i>



④⑤



④



③③



②



①

4	발	왼발 앞차고 제자리에 놓아
	서기	오른 범서기 ("라" 방향)
	팔	오른팔목 몸통안막기 <i>몸통막기</i> <i>몸통막기</i>

3	발	두발 제자리 몸 오른쪽으로 돌려 "라" 방향
	서기	오른 범서기
	팔	왼 바탕손몸통안막기 <i>바탕손몸통안막기</i> <i>바탕손몸통안막기</i>



⑤

⑥

5	발	오른발 제자리 왼발 "가" 방향으로
	서기	오른 뒷굽이
	팔	손날아래막기
6	발	오른발 한걸음 나가
	서기	왼 뒷굽이 ("가" 방향)
	팔	손날아래막기



⑦

⑧

7	발	왼발을 "다1" 방향으로
	서기	왼 범서기
	팔	오른 바탕손몸통막기 <i>바탕손거들어몸통안막기</i> <i>바탕손거들어몸통안막기</i>
8	발	제자리
	서기	서기 그대로
	팔	오른 등주먹튀겨앞에치기 <i>등주먹얼굴앞치기</i> <i>등주먹얼굴앞치기</i>



⑩

⑨

9	발	두발 위치 제자리 몸을 오른쪽으로 돌려
	서기	오른 범서기 ("라1" 방향)
	팔	왼 바탕손몸통막기 <i>바탕손거들어몸통안막기</i> <i>바탕손거들어몸통안막기</i>
10	발	제자리
	서기	서기 그대로
	팔	왼 등주먹튀겨앞에치기 <i>등주먹앞치기</i> <i>등주먹앞치기</i>



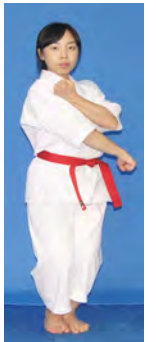
⑪

⑫

11	발	오른발 제자리 왼발 오른발에 끌어 붙여
	서기	"가" 방향을 향하여 모아서기
	팔	보주먹 (목높이) (목높이)
12	발	왼발이 한걸음 나가
	서기	왼 앞굽이 ("가" 방향)
	팔	가위막기 한 다음 팔 바꾸어 다시 가위막기 "빠르게"



⑭



⑬

13	발	오른발 한걸음 나가
	서기	오른 앞굽이 ("가" 방향)
	팔	가위막기 한 다음 팔바꾸어 다시 가위막기 "빠르게"
14	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "라2" 방향
	서기	왼 앞굽이
	팔	두 팔목 몸통헤쳐막기 (주먹등 위로)



④



③



②



①⑮

15	발	오른 무릎치기 하고 한걸음 뛰어 나가
	서기	오른 꼬아서기
	팔	제친 두주먹 몸통지르기 "빠르게" 두주먹제쳐지르기 두주먹젓혀지르기



⑩⑥

⑩⑦

16	발	왼발 뒤로 빼어
	서기	오른 앞굽이 "빠르게"
	팔	엇걸어 아래막기 (오른 앞굽일 경우 오른팔목 아래막기하고 안팔목을 거들어 위에다 놓으며 눌러서 힘을 보태준다) (오른 앞굽일 경우 오른팔목 아래막기하고 안팔목을 거들어 위에다 놓으며 눌러서 힘을 보태준다)
17	발	왼발 축 몸 오른쪽 돌리며 오른발 "다2" 방향에 옮겨
	팔	팔목 몸통헤쳐막기 (주먹등 위로)



⑩⑧

⑩⑨

18	발	왼 무릎치기 하고 한걸음 뛰어나가
	서기	왼 꼬아서기 ("다2" 방향) "빠르게"
	팔	제친 두주먹 몸통지르기 <i>두주먹 제쳐지르기 두주먹헐쳐지르기</i>
19	발	오른발 뒤로 빼어
	팔	왼 앞굽이 ("다2" 방향) 엇걸어 아래막기 "빠르게"



⑩⑩

20	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "나" 방향으로 옮겨
	서기	왼 앞서기
	팔	등주먹 얼굴옆치기 <i>등주먹바깥치기 등주먹바깥치기</i>

24	발	제자리
	서기	서기 그대로
	팔	왼 한손날뚱통막기 "나" 방향 <i>한손날엎막기</i>

24



23	발	왼발 표적치기
	서기	왼발을 "가" "나" 선상에서 놓아 주춤서기
	팔	왼 팔꿈치로 표적치기(시선 "나" 방향) <i>왼팔굽 표적치기 왼팔굽 표적치기</i>

23



22	발	오른발 제자리 왼발을 약간 끌어
	서기	"나" 방향을 향하여 오른 앞서기
	팔	오른등주먹 얼굴엮치기 (몸을 옆으로 틀어 메주먹이 아래를 향하도록 하고 팔굽펴서) <i>등주먹 얼굴바깥치기 등주먹 얼굴바깥치기</i>

22



21	발	오른발 표적차기
	서기	오른발을 "가" "나" 선상에 놓아 주춤서기 로 서며
	팔	오른 팔꿈치로 표적치기 (시선 "나" 방향) <i>오른팔굽 표적치기 오른팔굽 표적치기</i>

21





「그만」 오른발 몸돌려
준비자세로

기본준비서기
기본준비서기

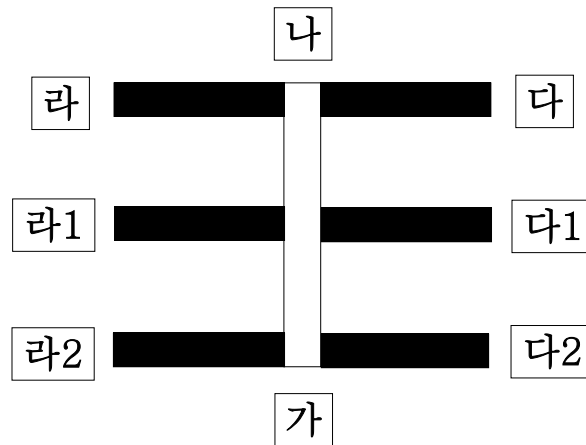


㉔

25	발	오른발이 "나" 방향으로 한걸음 나가
	서기	주춤서기
	팔	왼손을 잡아 끌며 오른주먹 옆지르기 "기합" "빠르게" 몸통 옆지르기 몸통 옆지르기

태극 8장

품새진행선



동작수 24동작

구형의 동작과 현재 품새의 동작 비교표

태극 8장(1975년발행) 1987년 발행 2005년 발행

제18동작 : 원주먹 바로지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기

태극 8장 1987년 발행 2005년 발행



준비서기

기본준비서기
기본준비서기

①



1	발	왼발이 한걸음 앞으로 나와
	서기	오른 뒷굽이 ("가" 방향)
	팔	왼 몸통거들어바깥막기 오른주먹 몸통바로지르기 (이 때 왼 앞굽이로 변한다)



②①



②



③



④



⑤



③

2	발	앞으로 뛰어 두발당상차고 "기합" 두발당성 두발당성
	서기	왼 앞굽이
	팔	왼팔목 몸통안막기, 오른, 왼 몸통두번지르기

3	발	오른발 한걸음 나가
	서기	오른 앞굽이 ("가" 방향)
	팔	오른주먹 몸통반대지르기



④⑤



③

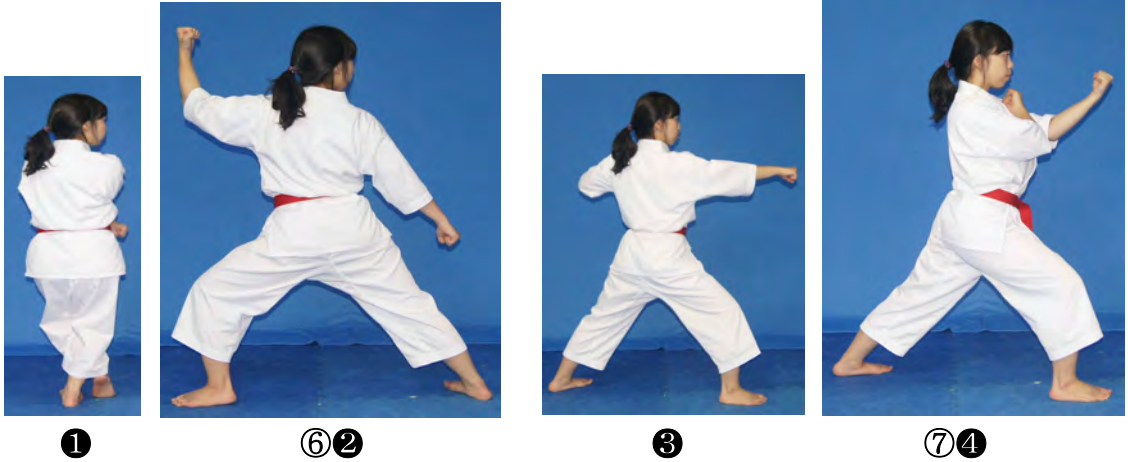


①



④②

4	발	오른발 축 왼편으로 몸을 돌리며 왼발 "라2" 방향으로
	서기	오른 앞굽이
	팔	외산틀막기
5	발	두발 제자리
	석	왼 앞굽이로 바꾸어서며 ("라2" 방향)
	팔	왼주먹 오른 어깨쪽으로 끌며 오른주먹 제쳐 턱 지르기 "느리게 " 당겨턱지르기 당겨턱지르기



6	발	왼발 꼬아서자 마자 오른발 "다2" 방향으로 나가
	서기	왼 앞굽이 (시선 "다2" 방향)
	팔	외산틀막기
7	발	두발 제자리
	서기	오른 앞굽이 바꾸어 서며 "다2" 방향
	팔	오른 주먹 왼 어깨쪽으로 끌며 왼주먹 턱지르기 "느리게" <i>당겨턱지르기 당겨턱지르기</i>



8	발	왼발 축 몸 왼쪽으로 오른발 "나" 방향으로
	서기	오른 뒷굽이로 서며 ("가" 방향을 향하여)
	팔	손날 몸통막기
9	발	오른발 제자리 왼발 앞으로 약간 내딛어
	서기	왼 앞굽이
	팔	오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"
10	발	오른발 앞차고 제자리에 놓고 왼발 한걸음 뒤로 물러나
	서기	오른발을 끌어 오른범서기 ("가" 방향)
	팔	오른바탕손 몸통안막기 "빠르게" <i>바탕손몸통막기 바탕손몸통막기</i>



11	발	오른발 제자리 왼발을 "다1" 방향으로 옮겨
	서기	왼 범서기
	팔	손날 몸통막기 <i>손날 몸통막기 손날막기</i>

⑪



⑫①



⑫



⑬④



⑬③

12	발	왼발(앞발) 들어 앞차고 내딛어
	서기	왼 앞굽이 ("다1" 방향)
	팔	오른주먹 몸통바로지르기 "빠르게"
13	발	오른발 제자리 왼발 약간 끌어
	서기	왼 범서기 ("다1" 방향)
	팔	왼 바탕손 몸통안막기 "빠르게" 몸통막기 몸통막기



⑮



⑮④



14	발	두발 위치 그대로 몸 오른쪽으로 돌려 "라1" 방향으로
	서기	오른 범서기
	팔	손날 몸통막기
15	발	앞발 (오른발)들어 앞차고
	서기	오른 앞굽이 ("라1" 방향)
	팔	왼 주먹 몸통바로지르기 "빠르게"



⑮⑥

16	발	왼발 제자리 오른발 끌어
	서기	오른 범서기
	팔	오른바탕손 몸통안막기 "빠르게" 몸통막기 몸통막기



①9

②0

②1

19	발	오른발 축 몸을 왼편으로 돌리며 왼발 "다" 방향으로
	서기	오른 뒷굽이
	팔	왼 한손날몸통바깥막기 한손날 몸통앞막기 한손날몸통바깥막기
20	발	오른발 제자리 왼발 약간 내딛어
	서기	왼 앞굽이 ("다" 방향)
	팔	몸을 왼편으로 틀며 오른팔꿈치 얼굴 돌려친다. "빠르게 " 오른팔굽 돌려치기 오른팔굽 돌려치기
21	발	제자리 몸 다시 오른편으로 틀며
	서기	서기 그대로
	팔	오른 등주먹 얼굴 친 다음 등주먹앞치기 등주먹앞치기 왼주먹 몸통반대지르기 "빠르게"



①7

①8

17	발	왼발 제자리 오른발 "나" 방향으로 옮겨
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른 팔목 거들어 아래막기
18	발	오른발 제자리 왼발 앞차고 떨어지기전에 오른발 뛰어 앞차고 내딛어 (왼발이 오른발 있던 위치에 오도록)
	서기	오른 앞굽이 ("나" 방향)
	팔	오른팔목 몸통안막기 몸통막기 몸통막기 하고 왼주먹 바로지르기 몸통두번지르기 몸통두번지르기 "기합" "빠르게"



㉔



㉓



㉒



22	발	왼발 제자리 몸 오른쪽으로 돌리며 오른발 약간 끌어 "라" 방향으로
	서기	왼 뒷굽이
	팔	오른 한손날몸통바깥쪽막기 <i>한손날 몸통앞막기</i> <i>한손날몸통바깥쪽막기</i>
23	발	왼발 제자리 오른발 약간 내딛어
	서기	오른 앞굽이 ("라" 방향)
	팔	몸을 오른쪽으로 틀며 왼 팔꿈치 돌려 얼굴 친다 "빠르게" <i>왼팔굽 돌려치기</i> <i>왼팔굽 돌려치기</i>
24	발	몸 왼쪽으로 틀며
	서기	서기 그대로
	팔	왼등주먹으로 얼굴 친 다음 <i>등주먹 앞치기</i> <i>등주먹 앞치기</i> 오른주먹 몸통반대지르기 "빠르게"



「그만」
왼발 끌어 준비자세

기본준비서기
기본준비서기

태권도 옛 품새의 원형 복원 연구

2013년 12월 발 행

발 행 처 : 국 기 원
주 소 : 서울특별시 강남구 테헤란로7길 32 국기원 태권도연구소
홈 페 이 지 : <http://research.kukkiwon.or.kr>
전 화 : 02) 553-5651
F A X : 02) 3469-0189
E - m a i l : research@kukkiwon.or.kr

이 연구보고서의 저작권은 국기원에 있으며, 국기원의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용하거나 판매할 수 없습니다. 무단복제나 도용은 저작권법(제7조5항)에 의해 금지되어 있습니다.