

跆拳道

技术用语集

国技院

【跆拳道技术用语集】发刊的意义

跆拳道家族们，大家好？

自1973年国技院设立以来，在1987年和2005年对跆拳道现有的校本进行了两次的修订和补充。

但在实际使用技术用语的跆拳道的现场仍然存在疏通上的问题。

因以前的跆拳道技术用语缺乏了一贯性和统一性，所以很难制定新技术的名称，而且对相同的技术，每个人的叫法也都不一致。另外用语较长和难以学习，尤其对外国人来讲，用韩国话跟着叫用语实在不容易的。此外，在对练比赛，示范等的场所所使用的用语也在校本里没有明确规定，因此各选手团或示范团的使用的用语也发生混在的现象，所以确实需要跆拳道的标准用语集的发刊。

为此，国技院，经过2年多的努力，收集和检讨了各道场和比赛场所所使用的各种用语，选定了138个标准用语，且为各个技术加了注释，正式发刊本用语集。

在本【跆拳道技术用语集】登载的标准用语实现了一贯性，统一性和简便性。

技术的方法，技术的方向，被脱漏的技术等以前的校本里没包括的内容也扩充了。向后可一贯地制定新技术的名称，在修炼的现场把口令5音节之内可简便地发音，易于学习和使用。而且根据国立国语院的罗马字标记方式，将韩语的发音和罗马字并记，在全世界任何地方也可以同样的方式来叫跆拳道的技术名称。

通过本用语集的发刊，除了现有的公认品势以外，还有使对练比赛，击破，护身术等的多样的技术更加容易和正确地表现，相信本用语集会帮助在一线的指导者们和学界的人士们。但是这次的用语集不可能说百分之百完毕的。我们将经过更整治的研究令跆拳道技术用语不断更新和改善。

向后国技院通过跆拳道的源泉技术和理论的开发而定立武艺的原型，愿为地球村的跆拳道家族们贡献。

恭候爱国技院的全世界的跆拳道家族们的更多的支持和声援。

谢谢

2010. 8

国技院院长姜元植

수정:(1) 틀린 부분을 빨간색으로 표기했으며 뒤에 (괄호)내 빨간색으로 맞는 명칭을 입력
(2)찾아보기 부분의 내용중 틀린부분은 ~~각로금~~으로 삭제 부분을 표기 및 (괄호)내 맞는 명칭
입력

1. 例言

■标题语的收录范围

本书汇总了有关跆拳道的基本品势,对练、击破,护身术等的多样的技术用语。

■标题语的排列顺序

本书的标题语是按**罗马字**的音韵顺序登载的。

■信息的排列顺序

将跆拳道的技术用语根据韩国语的发音以罗马字标记,然后写**韩文**,**当地所使用的语言**,概要说明,详细解释.在其下面提示了活用方法<活用>,还备注了同义语。

※罗马字标记以韩国的国语标准发音法编写为原则。

<例>

技术用语罗马字 - **韩国语** - □**当地所使用的语言** - 概要说明 - 详细解释 - <活用> - 文章头标 - 将技术用语以句翻译 - [=同义语]

■记号

◇标题语的用例

▶**补助语(当地所使用的语言)**

() 省略语

[] 同义语

2. 用语基准案

1. [跆拳道的基本]

分解跆拳道技术时,把不能再分解的动作的最小单位定义为‘跆拳道的基本’。

2. [技术用语]

以跆拳道的基本为基础而展开的多样的技术和战术称为‘技术用语’。此包括了在品势,对练、击破,护身术等被活用的所有的技术。

<例>品势 - 外侧面格挡

对练 - 双飞踢

击破 - 540 度后**勾踢**

护身术 - 撂倒

3. [用语构成]

跆拳道技术用语按‘使用部位+方法+技术’构成。

4. [用语并记]

与技术用语可以一起使用的复数标准语并记

▶对练准备姿势 [=对练势]

▶双肘部侧打击 [=双肘左右顶击]

▶转身跳横踢 [=360 度横踢]

▶跳连续横踢 [=双飞踢]

▶跳连续前踢 [=双脚跳踢]

▶(外腕) 下段格挡 [=下段格挡]

▶(外腕)内侧面格挡 [=中段格挡]

▶(外腕) 上举格挡 [=上段格挡]

▶虎口前击 [=虎口击]

▶内腕上举格挡 [=抬起]

5. [使用部位分类]

使用部位随着技术不同,其分类如下。

▶格挡: 外腕,内腕,手腕背, 弯手腕, 脚底, 脚背,脚刀,脚刀背, 脚底,小腿

▶击: 拳, 平拳, 栗拳, 夹子子拳

▶刺: 平拳尖,剪刀手尖,单手尖,并拢两根手指尖,并拢三根手指

▶下劈: 并拢手尖

▶打: 拳背, 锤拳, 手刀, 手刀背, 手背, 熊掌拳, 手巴掌,弯弯手腕,虎口, 夹子子手,肘部, 膝盖

▶踢: 脚底, 脚后跟, 脚尖, 脚刀, 脚刀背,脚跟, 脚底, 脚背

6. [方法分类]

方法以姿势,动作,方向来区分,其分类如下。

▶姿势

· 臂: 剪刀, 金刚, 翅膀, ‘ㄷ’字, 牛鞅, 岩, 山形, 外山形, 燕子, Y字, 泰山, 标的, 黄牛

· 腿: 剪刀, 旁边腿, 半月, 鹤立

►动作:

· 臂: 上行, 下行, 横, 翻, 弯曲, 直立, 交叉分手, (手巴掌)协调, 十字, 交叉十字, 拉, 推, 摆脱, 反击, 压

· 腿: 十字, 勾夹子, 下行, 转, 提起, 踩, 跳, 推, 踏, 伸, 原地, 捣

· 身躯: 滚, 越过, 转, 底下, 后仰, 扭, 扭曲

►方向:

· 前, 后, 侧, 斜角, 外, 内

7. [技术分类]

跆拳道技术分类如下.

►技术:

· 折弯, 摔倒, 格挡, 拔出, 击, 刺, 下劈, 踢, 打, 闪躲

►辅助技术:

· 踏步, 跳, 推, 站姿, 抓住

8. [左, 右表现] ‘站姿’ 按照如下的基准表现, 其他技术根据将动作的臂或腿方向表现, 另外如下所示

‘左/右’ 和技术用语之间应有空格.

►用一腿站立时, 根据支撑的脚表现 ‘左/右’. 适用于前虎步, 鹤立步, 倒置鹤立步等.

<例>左鹤立步 - 用左腿支撑和站立.

右倒置鹤立步 - 用右腿支撑和站立

►交叉站立时, 以进行脚为基准表现 ‘前/后’ 和 ‘左/右’.

<例>左前交叉站立 - 用左脚支撑和往前交叉站立.

右后交叉站立 - 用右脚支撑和王后交叉站立.

►一方更加弯曲时, 以更弯曲的脚为基准表现 ‘左/右’. 适用于弓步, 三七步, ‘⊥’ 字站立等.

<例>左弓步 - 弓步并左腿在前面.

右三七步 - 三七步并右腿在后边.

►两腿相同的姿势时, 以走在前面的脚为基准表现 ‘左/右’. 适用于斜角并排步, 斜角角马步, 前步, 虎步等.

<例>左斜角角马步 - 斜角并排步并左腿在前面

右虎步 - 虎步并右腿在前面

9. [姿势表现] 显示着身体的方向,腿的弯曲程度,臂和腿的动姿势表现,技术指导时可以活用为(動令).

<例>

马步身軀击,低身马步,弓步手刀内侧面格挡

10. [攻击及格挡目标表现] 原则上省略攻击及格挡目标,但是技术指导等时,可活用为(豫令),特别像品势说明一样需要正确瞄准目标部位时,在细部解释上可利用如下的细部目标..

▶攻击及格挡目标 :脸部/身軀/下面

▶细部目标 :下巴,脖,肋,太阳穴,背,膝盖,脚背,标的,手腕,手腕,脚腕,头,肩膀,肘部,下巴
底下

<例>

(脸部)手巴掌前击

(身軀)锤拳外击

(下面)平指尖仰刺击

Contents (目录; □ □)

1. Chagi(차기: 踢)
2. Chigi(치기: 打)
3. Ditgi(딛기: 踏步)
4. Japgi(잡기: 抓住)
5. Jireugi(지르기: 击)
6. Jjireugi(찌르기: 刺)
7. Jjkgi(찍기: 下劈)
8. Junbijase(준비자세: 准比姿势)
9. *Kkeokgi* (꺾기: 折弯)
10. Makgi(막기: 格挡)
11. Milgi(밀기: 推)
12. *Neomgigi* (넘기기: 摔倒)
13. Pihagi(피하기: 闪躲)
14. Ppaegi(빼기: 拔出)
15. Seogi(서기: 站姿)
16. Teuksupum(특수품: 特殊品)
17. Ttwigi(뛰기: 跳)

* Appendix (□ □ : 附件)

Applicable Parts of the Body(사용부위: 适用范围)

Gyeokpa(격파: 击破: Breaking)

1.Chagi (□ : 踢)

腿部伸展或旋转脚击中目标物的技术.

为了用脚击打和压制在自己前面的对方的技术,使用一个膝关节屈伸肌力量或摆动腿的力量攻击的技术.

下劈内踢 Anchagi

从身体的外向内用脚刀背击打目标物的技术.把脚从外往内,膝盖向上而转,用手刀背击打对方的侧脸部的技术,常用于标的踢.

前踢 Apchagi

用脚击打前面的目标物的技术.用脚背或前脚底或脚跟等击中对方的下鄂或心窝,腹部等的技术,一般意味着向目标物把腿折叠后的延伸和踢的技术,但是根据情况,可从下往上踢对方的下鄂或囊心,为了维持与对方的距离可用推踢.

<活用>

- ▶ *Dwichuk Ap-chagi* 뒤축앞차기 脚跟前踢
- ▶ *Ttwieo dubal Ap-chagi* 뛰어두발앞차기 跳两脚前踢
- ▶ *Ttwieo Ap-chagi* 뛰어앞차기 跳前踢
- ▶ *Modum Ap-chagi* 모뎀앞차기 并脚前踢
- ▶ *Baldeung Ap-chagi* 발등앞차기 脚背前踢
- ▶ *Apchuk Ap-chagi* 앞축앞차기 勾脚前踢
- ▶ *Japgo Ap-chagi* 잡고앞차기 抓住前踢

Bada-chagi (□ : 反击踢)

迎接对方攻击和反击的技术.对练比赛时,若对方用踢法技术攻击时,迎接对方的攻击,用‘横踢,下劈腿后踢,后勾踢’的技术来反击的技术的通称.

<活用>

- ▶ *Dwitbal Bada-chagi* 뒷발받아차기 后脚反击踢
- ▶ *Apbal Bada-chagi* 앞발받아차기 前脚反击踢

Bakkat-chagi (□ : 外踢)

用脚刀向身体的外部击打的技术.把脚从内向外使膝盖朝上和大转以脚刀击打对方的侧脸部的技术.

Balbutyeo-chagi (□ 并脚踢)

把后脚移动到前脚的位置,用前脚击打目标物的技术.在原地不能攻击对方时,把后脚移动到前脚的位置同时用前脚击打对方的脸部或身躯的技术,’并脚横踢,并脚侧踢,并脚勾踢’的通称.

Bandal-chagi (□□ : 半月踢)

把脚向内转动和击打目标物的技术.

与横踢相似,但做为轴脚不转,只能向内轻松地扭和击打目标物的技术.

Biteureo-chagi (□ □: 扭踢)

从身体的内向外用脚背击打目标物的技术.当对方用横踢或下劈腿攻击时,把身体向左或向右一步,从身

体的内向外用脚背击打对方的脸部或身躯的技术.

<活用>

▶*Twieo Biteureo-chagi*뛰어비틀어차기跳扭踢

▶(*Baldeung*) *Biteureo-chagi* (발등) 비틀어차기 (脚背)扭踢

▶*Japgo Biteureo-chagi*잡고비틀어차기抓住扭踢

***Dabangyang-chagi* (□ □: 多方向踢)**

以一次的跳跃用脚击打多处的目标物的技术.把身体升腾于空中及连续攻击处于多方向的目标物的技术.

***Dolgae-chagi* (□ □: 360度横踢)**

向后旋转和跳跃并旋转踢的技术.

为了骗对方,或加强打击力量,以前脚为轴向后旋转一轮以上和跳跃和旋转踢的技术.

<活用>

▶(360°) *Dolgae-chagi* (360도) 돌개차기(360度) 360度横踢

▶ 540° *Dolgae-chagi* 540도돌개차기540度360度横踢

▶ 720° *Dolgae-chagi* 720도돌개차기 720度360度横踢

***Dollyeo-chagi* (□ □: 横踢)**

将脚向内转动和击打目标物的技术. 把做为轴脚转和臀部完全投入,用脚底或脚背击打对方的脸部或身躯的技术. 一般来讲,横踢被活用为用脚底击打对方的颞颥或肋骨等的致命处,可是对练竞技或练习时,为了由扩大使用面积而防止受伤并得分,也可用脚背.

<活用>

▶*Gulleo Dollyeo-chagi*굴러돌려차기滚横踢

▶*Twieo Dollyeo-chagi*뛰어돌려차기跳横踢

▶*Modum Dollyeo-chagi*모듬돌려차기飞脚横踢

▶*Baldeung Dollyeo-chagi*발등돌려차기脚背横踢

▶*Balbutyeo Dollyeo-chagi*발볼여돌려차기挠脚横踢

▶*Apchuk Dollyeo-chagi*앞축돌려차기脚底横踢

▶*Japgo Dollyeo-chagi*잡고돌려차기抓住横踢

***Dubaldangseong-chagi* (□ □: 双脚跳踢)**

双脚连续跳和前踢的技术. 先踢的脚(后脚)是骗对方的,因此踢得不高,后踢的脚(前脚)来向目标物正确和高地前踢的技术.

***Dwi-chagi* (□ □: 后踢)**

将膝盖弯曲后向后伸出和击打目标物的技术. 用脚后跟攻击对方的腹部或胸部的技术,一般来讲,对方在自己的前面时,把身体向后转动和踢的技术, 但根据情况,在原地为击打后面的目标物伸直腿和踢也可以.

<活用>

▶*Dwi-chagi*뒤차기后踢

▶*Twieo Dwi-chagi*뛰어뒤차기跳后踢

***Gawi-chagi* (□ □: 剪刀踢)**

将两脚张开,同时命中两个目标物的技术.跳跃和将两脚像剪刀似地张开而同时命中两个目标物的技术,一脚为扭踢,另一脚为侧踢而同时击打对方的技术.

<活用>

▶가위차기 (두방): 비틀어차기 + 옆차기

Gawi-chagi (Dubang): Biteureochigi + Eopchagi 剪刀踢 (两次): 扭踢 + 侧踢

▶가위차기세방: 가위차기 + 돌려차기

Gawi-chagi(Sebang): Gawi-chagi + Dollyeochagi 剪刀踢三次: 剪刀踢 + 横踢(勾踢)

▶가위차기네방: 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

Gawi-chagi(Nabang): Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi 剪刀踢四次: 剪刀踢 + 横踢(勾踢)

▶가위차기다섯방: 앞차기 + 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

Gawi-chagi(Daseotbang): Apchagi + Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi 剪刀踢五次: 前踢 + 剪刀踢 + 横踢(勾踢) + 摆踢

Geodeup-chagi (□ □: 连续踢)

用一脚连续进行同样的踢技术的动作.

原位脚踏地面不动,另一只脚多次攻击目标物的技术.

<或用>

▶거듭돌려차기 / geodeup-dollyeo-chagi 连续横踢

▶거듭앞차기 / geodeup-ap-chagi 连续前腿

▶거듭옆차기 / geodeup-eop-chagi 连续侧踢

Gongjung-jebi-chagi (□ □: 空翻踢)

在空中有一个垂直旋转,用一脚或两脚进行前踢的技术.为了击打在高处的目标物,以腰轴为基准全身垂直旋转,用一脚或两脚向前踢后,落地的技术.

▶Gongjungje Modum (Ap)bichagi 공중제비모듬(앞)차기 空翻并拢(前)踢

▶Gongjungjebi (Ap)chagi 공중제비(앞)차기 空翻并拢(前)踢

Gulleo-chagi (□ □: 滚踢)

向前滚后,用脚击中目标物的技术.

前脚一提后蹬地而得到推进力向前冲,后脚向脚底着过来践踏的瞬间,使用蹬的脚以前踢,横踢,侧踢等的技术和击中对方的技术.

Huryeo-chagi (□ □: 勾踢)

把脚以脚跟为轴大旋转和击打目标物的技术.

用脚底或脚跟像后勾踢似地击打对方的脸部的技术,一般的勾踢意味着使身体向正面并膝盖向前弯曲后伸出,把脚向脚后跟方向转动和击打的技术,但是根据情况

膝盖不弯曲并伸着踢或者把身体往后转和踢也可以.

<活用>

▶360° Dwi-huryeo-chagi 360도뒤후려차기 360度后勾踢

▶540° Dwi-huryeo-chagi 540도뒤후려차기 540度后勾踢

▶Dwi-huryeo-chagi 뒤후려차기 后勾踢

▶Dwi tBal Dwi-huryeo-chagi 뒷발후려차기 后脚勾踢

▶TtwieoDwi-huryeo-chagi 뛰어뒤후려차기 跳后勾踢

▶Japgo Balbutyeo Huryeo-chagi 발붙여후려차기 并脚勾踢

▶Apbal Huryeo-chagi 앞발후려차기 前脚勾踢

▶Huryeo-chagi 잡고후려차기 抓住勾踢

Ieo-chagi (□ □: 连踢)

以同样的踢法技术,左脚,右脚接着轮换地踢的技术.

跆拳道修炼时,为了学会,将同样的踢法动作,用双脚轮换地踢的技术,比赛时,如连续出横踢技术时,可以叫为接着横踢.

Japgo-chagi (□ □: 抓住踢)

抓住对方身体的一部分和用脚击打的技术. 为使对方无法移动,抓住对方身体的一部分,用脚击打的技术, ‘抓住前踢,抓住横踢,抓住侧踢,抓住下劈腿,抓住扭踢,抓住勾踢’ 等的通称.

Jitjjiki (□: 捣)

用脚下踢对方的脚背的技术. 为了使对方无法移动或不能逃跑,用脚踩对方的脚背或下捶打而捣对方的脚的技术.

Mireo-chagi (□ □: 推踢)

用脚推对方的技术.

为了推倒对方或保持距离,用脚底或脚底推动对方的技术.

<活用>

▶Mireo ap-chagi 밀어앞차기 前推踢

▶Mireo eop-chagi 밀어옆차기 侧推踢

Modum-chagi (□ □: 并脚踢)

把双脚并拢和击中一个目标物的技术.

跳跃和双脚并拢后,同时击打一个目标物的技术, ‘并脚前踢,并脚横踢,并脚侧踢’ 等的通称.

Naeryeo-chagi (□ □: 下劈)

用脚从上往下击打目标物的技术.

用脚底或脚跟击打对方的脸部或肩膀的技术,一般的”下劈”意味着把膝盖向前弯曲和抬起后,伸直和下劈的技术,但对练竞赛时,根据对方的位置可向内或向外下劈.

<活用>

▶Dwidola ttwieo Naeryeo-chagi 뒤돌아뛰어내려차기 转身跳下劈

▶Balbutyeo Naeryeo-chagi 발붙여내려차기 并脚下劈

▶Japgo Naeryeo-chagi 잡고내려차기 抓住下劈

Nakka-chagi (□ □: 勾夹子踢)

弯曲膝盖和用脚后跟击中目标物的技术.

出侧踢时,若对方回避该攻击并对手靠近时,将伸出的膝盖再弯曲的力量来击打对方的后脑勺或背的技术,根据情况可十字对方的脖子或膝盖窝.

Narae-chagi (□ □: 双飞踢)

双脚连续跳跃和勾踢的技术。先踢脚是假装攻击的,因此没有充分伸出,后来的脚来正确地勾踢目标物的技术。

Pyojeok-chagi (□ □: 标的踢)

用手做标的后,踢的技术。套路修炼是,假象有对方,一手做标的,以下劈内踢打击的技术。

Twieo-chagi (□ □: 跳踢)

跳和击打目标物的技术。

向从原地达不到的高处或远处的目标物跳跃和以‘前踢,横踢,侧踢,下踢后勾踢’等的技术击打对方的技术的通称。

Yeop-chagi (□ □: 侧踢)

把身体向侧面转动和击打目标物的技术。

用脚刀,脚跟击打对方的脸部和胸部等的技术,一般的侧踢意味着,身体横向旋转和把腿弯曲和伸直向目标物拉直和踢的技术,但是根据情况,为了维持与对方的距离可推踢。

▶Gulleo Yeop-chagi 굴러엎차기 滚侧踢

▶Twieo dubal Yeop-chagi 뛰어두발엎차기 跳双脚侧踢

▶Twieo Yeop-chagi 뛰어엎차기 跳侧踢

▶Modum Yeop-chagi 모듬엎차기 飞脚侧踢

▶Balbutyeo Yeop-chagi 발붙여엎차기 拢脚侧踢

▶Japgo Yeop-chagi 잡고엎차기 抓侧踢

2.Chigi(□ : 打)

正拳和指尖除外,使用手的所有攻击技术。

将肘部弯曲和伸出或弯曲的状态下,利用身体的回转力量来击打目标物的技术,‘击,刺,下劈’除外,使用手的所有技术。

An-chigi (□ : 内击)

向臂或腿的内边击打的技术。

用‘熊掌拳,手刀,手刀背,锤拳,手巴掌’,从外边往内边转动和击打的技术。

<活用>

▶Gomson an-chigi 곰손안치기 熊掌拳内击

▶Du-mejumeok an-chigi 두메주먹안치기 双锤拳内击

▶Du-sonnal an-chigi 두손날안치기 双掌刀内击

- ▶ *Mejumeok an-chigi* 메주먹안치기 锤拳内击
- ▶ *Batangson an-chigi Natangson* 바탕손안치기 手巴掌内击
- ▶ *Sonnaldeung an-chigi* 손날등안치기 手刀背内击
- ▶ *Sonnal an-chigi* 손날안치기 手刀内击

***Ap-chigi* (□: 前击)**

用拳背或虎口击打目标物的技术.

肘部弯曲,从内往外,或是从外往内划圆圈,用熊掌拳或拳背击打在前面的对方的鼻子或人中的技术及以手巴掌或虎口,夹子子拳往前伸直和击打对方的脖子和衣服的技术.

<活用>

- ▶ *Gomson ap-chigi* 곰손앞치기 熊掌拳前击
- ▶ *Deungjumeok ap-chigi* 등주먹앞치기 拳背前击
- ▶ *Batangson ap-chigi* 바탕손앞치기 手巴掌前击
- ▶ *Ageumson ap-chigi* 아금손앞치기 =[칼재비] 虎口前击 [=虎口击]
- ▶ *Jipge jumeok ap-chigi* 집게주먹앞치기 夹子子拳前击

***Bakkat-chigi* (□: 外击)**

用于击打在外边的目标物的技术.

以活用‘拳背,锤拳,手刀,手刀背’等,肘部弯曲的状态下,向侧面的身躯目标,从内外击的技术,可另外的手协调击打的.

<活用>

- ▶ *Geodeureo bakkat-chigi* 거들어바깥치기 助手外击
- ▶ *Deungjumeok bakkat-chigi* 등주먹바깥치기 拳背外击
- ▶ *Mejumeok bakkat-chigi* 메주먹바깥치기 锤拳外击
- ▶ *Sonnal bakkat-chigi* 손날바깥치기 手刀外击
- ▶ *Sonnaldeung bakkat-chigi* 손날등바깥치기 手刀背外击

***Biteureo-chigi* (□: 扭转打击)**

将身体扭转而击打的技术.

步法为站姿,进行的腿和击打的臂互相不同的方向移动,将身躯扭转而击打的技术.

***Danggyeo-chigi* (□: 拉住打击)**

拉住对方并用拳背或锤拳,肘部击打的技术.一手拉住对方使他不能动或不能跑,用另外的手以拳背,锤拳,肘部向前击打对方的技术.

<活用>

- ▶ *Danggyeo deung-jumeok ap-chigi* 당겨등주먹앞치기 拉住拳背向前击
- ▶ *Danggyeo palgup ap-chigi* 당겨팔굽앞치기 拉住肘部向前击

***Dollyeo-chigi* (□: 横击) 横击**

将身体向水平方向转动而打击目标物的技术.

肘部弯曲和击打对方的额角或心窝等处,另外用膝盖可击打对方的心窝或肋部等的技术.

<活用>

▶Mureup dollyeo-chigi무릎돌려치기膝盖横击

▶Palgup dollyeo-chigi팔굽돌려치기肘部横击

Dwi-chigi (□: 后击)

用肘部击打在身体后面的目标物的技术.当对方从后面抓住自己的时,将肘部往后甩和击打对方的肋骨等的技术.

Geodeureo-chigi (□: 助手击)

用另外的手协调而击打的技术.

一手攻击对方是,另外的一手协助的动作,且可以活用为进行连续进行下一步的技术的预备动作.

Jebipum-chigi (□: 燕子手击)

一手往上格挡,另外一手向内击打或向前击打的技术.同时进行格挡和攻击的技术,做格挡的手刀为往上格挡,另外的一手用手巴掌前击或手刀向内击的动作来击打对方的下颚或脖子的技术.

<活用>

▶Jebipum (Batangson) apchigi제비품 (바탕손) 앞치기燕子手(手巴掌)前击

▶Jebipum (Sonnal) anchigi제비품 (손날) 안치기燕子手(手刀)内击

Naeyeo-chigi (□: 下击)

从上往下击的技术.肘部弯曲,以‘拳背,锤拳,手刀,手刀背,肘部’向目标物按竖直方向下行打击的技术,为了避免关节的受伤,把臂完全伸直和击打目标物的技术.

<活用>

▶Deungjumeok Naeyeo-chigi등주먹내려치기拳背下行打击

▶Mejumeok Naeyeo-chigi메주먹내려치기锤拳下行打击

▶Sonnal Naeyeo-chigi손날내려치기手刀下行打击

▶Sonnaldeung Naeyeo-chigi손날등내려치기手刀背下行打击

▶Palgup Naeyeo-chigi팔굽내려치기肘部下行打击

Ollyeo-chigi (□: 上击)

从下往上击打的技术.

以手巴掌或弯弯手腕击打对方的下颚或用肘部击打对方的心窝,若抓住了对方时,可用膝盖击打对方的心窝或腹部的技术.

<活用>

▶Guphinsonmok ollyeo-chigi굽힌손목올려치기弯弯手腕上打击 弯手腕上击

▶Mureup ollyeo-chigi무릎올려치기膝盖上打击 膝部顶击

▶Batangson ollyeo-chigi바탕손올려치기手巴掌上打击 手巴掌上击

▶Palgup ollyeo-chigi팔굽올려치기膝盖上打击 肘部顶击

Pyojeok-chigi (□: 标的击)

用一手做假象的标的,另一手击打该标的的技术.做套路修炼的时候,假象有对方,用一手做标的,另一手以锤拳或肘部来击打标的的技术.

<活用>

▶ *Mejumeok naeryeo pyojeok-chigi* 메주먹내려표적치기 锤拳往下标的打击

▶ *Mejumeok pyojeok-chigi* 메주먹표적치기 锤拳标的打击

▶ *Palgup pyojeok-chigi* 팔굽표적치기 肘部标的打击

Yeop-chigi (□ : 侧击)

击打在侧面的目标物的技术.以‘拳背,锤拳,手刀,肘部’击打在侧面的对方的头部或身躯的技术.
<活用>

▶ *Du -palgup yeop-chigi* [Meonge-chigi] 두팔굽옆치기 [멍에치기] 双肘部侧打击[=双肘左右顶击]

▶ *Deungjumeok yeop-chigi* 등주먹옆치기 拳背侧打击

▶ *Mejumeok yeop-chigi* 메주먹옆치기 锤拳侧打击

▶ *Sonnal yeop-chigi* 손날옆치기 手刀侧打击

▶ *Sonnaldeung yeop-chigi* 손날등옆치기 手刀背侧打击

▶ *Palgup yeop-chigi* 팔굽옆치기 肘部侧打击

3. *Ditgi* (□ : 踏步)

为了调整与对方的距离及进行攻击和格挡动作,把脚移动到多处或改变方向等的动作。包含跆拳道里做的所有的脚的动作,可活用为‘迈步,转步,斜角角步,退步,侧部,原地步’等等。

Dora-ditgi (□ : 转步)

向左或向右转动和改变方向的动作。

以一只脚为重心,把另一只脚按顺时针方向或逆时针方向转动和步进的动作,上体向左转动的动作称为‘左转步’,上体向右转的动作称为‘右转步’。

<活用>

▶ *Oreun Dora-ditgi* 오른돌아딛기 右转步

▶ *Wen Dora-ditgi* 왼돌아딛기 左转步

Jejari-ditgi (□ : 原地踏步)

双脚在原地轻松地跳一跳的动作。

身体的重心在前脚和后脚的中央,在原地双脚同时跳,或前脚和后脚轮换跳的动作。

Mo-ditgi (□ : 斜角角步)

把身体的重心向对角线方向移动的动作。左脚或右脚向对角线方向迈步或退步,往左前边,左后边,右前边,右后边等把身体的重心移动的动作。

<活用>

▶ *Oreundwi-ditgi* 오른뒤딛기 右后边踏步

▶ *Oreunap-ditgi* 오른앞딛기: 右前边踏步

▶ *Wendwi-ditgi* 왼뒤딛기: 左后边踏步

▶ *Wenap-ditgi* 왼앞딛기: 左前边踏步

Mulleo-ditgi (□ : 退步)

把身体的重心往后移动的动作。

将身体的重心往后移动和将前脚或后脚退一步以上的动作,如前脚先移动时,活用为‘前脚退步’,后脚先移动时活用为‘后脚退步’

<活用>

▶(Du Bal) Mulleo-ditgi (두발) 물러딘기: (双脚) 退步

▶Dwitbal Mulleo-ditgi 뒷발물러딘기: 后脚退步

▶Apbal Mulleo-ditgi 앞발물러딘기: 前脚退步

Nae-ditgi (□: 迈步)

将身体的重心往前移动的动作。

将身体的重心往前移动和把前脚或后脚迈一步以上的动作，前脚先迈步的动作称为‘前脚迈步’，后脚先迈步的称为‘后脚迈步’。

<活用>

▶(Du Bal) Nae-ditgi (두발) 내딘기: (双脚)迈步

▶Duitbal Nae-ditgi 뒷발내딘기: 后脚迈步

▶Apbal Nae-ditgi 앞발내딘기: 前脚迈步

Yeop-ditgi (□: 侧步)

身体的重心移到左边或右边的动作。

身体的重心向左或向右移动和遵循这些动作将脚横向移动的动作。

<活用>

▶Oreun-ditgi 오른딘기 右侧步

▶Wen-ditgi 왼딘기 左侧步

4.Japgi (□: 抓住)

用手抓住对方的身体或衣领的补助技术。

用手抓住对方身体的一部分，以防止他们的行动或不让对方移动的补助技术

5.Jireugi(□: 击)

用拳击打目标物的技术。

用拳，平拳，夹子拳等垂直伸展和击打对方的致命处的技术，活用为(拳)击，双仰正拳击，旋转冲击，后冲击。

▶jumeok-jireugi (주먹) 지르기 (拳) 击

▶jipge-jumeok-jireugi 집게주먹지르기 夹子拳击

▶pyeon-jumeok-jireugi 편주먹지르기 平拳击

Chetdari-jireugi (□ Y字击)

使双臂形成Y字状并同时伸出和击打的技术。

使双拳处身躯的高，双臂从上面看时形成为Y字状和击打对方的技术。

Chi-jireugi (□: 勾击)

从下往上击中目标物的技术. 将勾夹子拳向上垂直击打的技术,主要用于攻击对方的下颚,如对方低头时,可击中人中部位

Danggyeo-jireugi (拉击)

用一手拉住对方和另一拳击打对方的下颚或心窝的技术.
为了使对方无法离开攻击范围,用一手抓住对方的衣领,另外一只手击打对方的下颚或心窝的技术.

Digeutja-jireugi (‘ㄱ’ ‘ㄷ’ 字击)

使双臂成为 ‘ㄷ’ 字状而击打的技术.
一拳进行脸击,另一拳同时进行双仰正拳击,从侧面看,形成ㄷ’ 字状的击打技术.

Dollyeo-jireugi (横击)

用拳击打目标物的侧面的技术. 向目标物的侧面转动和击打的技术,主要目标为对方的侧脸部或双肋部.

Dwi-jireugi (后击)

击打在自己后面的目标物的技术.
将腰最大的程度转动及用拳击打自己头后面的目标物的技术,仅适用于脸部目标.

金刚击 Geumgangjireugi

上格挡并前击或侧击的技术. 由金刚力士像的形象而命名的技术. 用一手上格挡,同时用拳向前或侧的目标物冲击脸部或身躯的技术.

<活用>

▶geumgang-ap-jireugi / 금강앞지르기 金刚前击

▶geumgang-eop-jireugi / 금강옆지르기 金刚侧击

Jeocheo-jireugi (仰拳攻击)

把拳后倾和击打对方的技术.
与对方接近时,用拳从下往上击中对方的肋骨的技术.

<活用>

▶bam-jumeok jeocheo-jireugi / 밤주먹젓혀지르기 栗拳仰拳攻击

▶(jumeok) jeocheo-jireugi / (주먹) 젓혀지르기 (拳)仰拳攻击

Naeryeojireugi (下击)

用拳击打在下面的目标物的技术. 弯曲腰部,用拳向下面的目标物垂直击打的技术,经常被活用为击破或攻击被摔倒的对方.

Pyojeok-jireugi (标的击)

做假象的标的后,用拳击打该标的的技术.
用手巴掌做标的后,看做假象的敌在那,击打的技术.

Sewo-jireugi (坚拳攻击)

坚拳攻击打目标物的技术. 利用身体的旋转力,向目标物用垂直拳直线抛出似地击打对方的技术.

Yeop-jireugi (侧击)

将身体向侧转动和击打的技术. 利用身体的旋转力,向目标物用拳直线抛出似地击打对方的技术.

6. *Jjireugi* (: 刺)

用手指尖刺中对方的致命处的技术. 与击的技术比较,臂的动作相同,但用手指尖一样面积小的部位针对对方的致命处传达较大的冲击的技术.

▶ *Dusonggut sewo-jjireugi* 두손끝세워찌르기 双掌指尖竖刺击

▶ *Sesonggut sewo-jjireugi* 세손끝세워찌르기 (三手指尖竖刺击)

▶ *Hansonggut sewo-jjireugi* 한손끝세워찌르기 一手指尖竖刺击

Eopeo-jjireugi (平刺击)

把手指尖翻而刺中目标物的技术. 攻击对方的人中或脖子等的致命处的技术,可活用为‘剪刀手指尖’.

<活用>

▶ *Gawisonggut jjireugi* 가위손끝찌르기 二指手刺击

▶ *pyeonsonggut eopeojjireugi* (편손끝) 엎어찌르기 (平指尖) 刺击

Jeoecheo-jjireugi (仰刺击)

手指尖后倾和刺中目标物的技术. 攻击对方的下腹部或囊心等的技术.

Sewo-jjireugi (竖刺击)

把手指尖直立和刺中目标物的技术. 攻击对方的心窝等的技术. 活用‘一手指尖,双掌指尖,三手指尖’可攻击对方的眼睛或脖子,为了连贯进行格挡和攻击动作,一手进行‘下压力格挡’后,另一手连续进行‘助手竖刺击’的动作.

<活用>

▶ *geodeureo sewo-jjireugi* 거들어세워찌르기 助手竖刺击

▶ *pyeonsonggut sewo-jjireugi* (편손끝) 세워찌르기 (平指尖) 竖刺击

7. *Jjikgi* (: 下劈)

用并拢指尖短短地击打目标的技术. 使五手指的第一节并拢和坚固后,用手尖甩似击打的技术,可活用为‘下下劈,内下劈,前下劈’.

<活用>

- ▶ *naeryeo-jjikgi* 내려찍기 下下劈
- ▶ *an-jjikgi* 안찍기 内下劈
- ▶ *ap-jjikgi* 앞찍기 前下劈

8. *Junbi-jase* (□ □ □ □ : 准备姿势)

跆拳道技术修行之前,为解开紧张,调节呼吸和集中精神做的姿势。在品势里有固有的6种典型化的准备姿势,但在比赛中,根据自己的身体和特性可以任意选择姿势。

Bojumeok-junbi (□ □ : 抱拳准备)

用左手抱住右拳后提高到身体的前面的准备姿势。

先做并步后,右手握拳,左手伸直,左手稳稳地抱住右手,将双掌从丹田提高到人中或胸前的准备姿势。

Dujumeok-heori-junbi (□ □ : 双拳置腰准备)

将双拳置在双肋上的准备姿势。先做并步的姿势,拳背朝下,从前面看,不见肘部,将肘部向后完全拉后,以锤拳贴在于双肋的准备姿势。

Gibon-junbi (□ □ □ : 基本准备)

开始大部分的品势(套路)之前做的准备姿势。

先做并步后,把左脚张开一脚的距离,双掌伸直和提起到心窝前,然后呼吸和把双拳移动到丹田前面的准备姿势。

Gyeopson-junbi (□ □ : 双掌合叠准备)

双掌合叠在丹田前的准备姿势。

并排步,把左手处于右手上,

Gyeorugi-junbi (□ □ □ : 对练准备) [=□ □ □ : *Gyeorumsae*]

开始对练之前,双选手随意做的准备姿势。斜角着站立的状态下握双拳后,前面的臂90度弯曲和提高到肩膀的高度,使另一臂在于离心窝一拳距离之处,可立刻进行攻击和格挡的准备姿势,若左脚在前面的姿势称为‘左对练势’,右脚在前面的姿势称为‘右对练势’。

<活用>

▶ *oreun-doraditgi* (오른돌아닫기) 右对练势

▶ *wen-doraditgi* (왼돌아닫기) 左对练势

Tongmilgi-junbi (□ □ □ : 推圆木准备(推圆木准备))

用双掌掌像推圆木似的准备姿势。

先做并步后,将双掌刀从丹田前到脸前使手巴掌朝上抬起后,像抓住并推动圆木一样,双掌掌往前慢慢推动的准备姿势。

9. *Kkeokgi* (□ : 扭)

以下压力或折弯对方的关节,使对方无法移动的技术。

用手下压力或折弯对方的手腕,肘部,肩膀,脚腕,膝盖等来控制对方的技术,在短距离内,由对方被抓住或抓住对方的时,可活用的技术。

Biteureo-kkeokgi (□ : 扭)

扭和折弯对方的关节的技术。当手腕或衣领由对方被抓时，把臂按顺时针方向或逆时针方向转动和折弯对方的臂而控制的技术。

<活用>

▶ ***Sonmok Biteureo-kkeokgi*** 손목비틀어쥐기: 扭手腕

Nulleo-kkeokgi (□ : 压扭)

下压力和折弯对方的关节的技术。抓住对方的臂时，以虎口下压力对方的肘部或肩膀的关节部位或抓住对方的腿时，下压力和折弯对方的膝盖关节的技术。

<活用>

▶ ***Mureup Nulleo-kkeokgi*** 下压力折弯膝盖

▶ ***Palgup Nulleo-kkeokgi*** 下压力折弯肘部

10. Makgi (□ : 格挡)

用手或臂，脚或腿阻挡对方的攻击和保护身体的主要部位的技术。对抗或拍打对方的攻击的‘打格挡’是普遍的，但是根据情况，可活用为吸收冲击的‘反击格挡’，提前挡住对方的攻击的‘十字格挡’，推和改变对方攻击进行方向的‘摆脱格挡’等。

An-makgi (□ : 内侧面格挡)

用手或脚，臂和腿从身体的外往内进行格挡的技术。

对方从自己的外面或前面攻击时，用‘外腕，手刀，手巴掌，脚刀背’从外往内侧面格挡的技术。

<活用>

※ (***Bakkanpalmok*** (Outer wrist)) ***An-makgi*** [***Momtongmakgi***]

(바깥팔목) 안막기 [=몸통막기] (外腕) 内侧面格挡【=中段格挡】

▶ ***Batangson An-makgi*** (바탕손안막기) 手巴掌内侧面格挡

▶ ***Balnaldeung An-makgi*** (발날등안막기) 脚刀背内侧面格挡

▶ ***Sonnal An-makgi*** (손날안막기) 手刀内侧面格挡

▶ ***Anpalmok An-makgi*** (안팔목안막기) 内腕内侧面格挡

Bada-makgi (□ : 反击格挡(反击格挡))

用手或脚迎接对方的攻击而缓和冲击的技术。对方的攻击来时，将自己的身体随着对方的进攻的进行方向缓冲和吸收该力量，从此减少对身体的冲击和痛证的技术。

▶ ***Balbadak Badamakgi*** (발바닥받아막기) 脚底反击格挡

▶ ***Sonbadak Badamakgi*** (손바닥받아막기) 手巴掌反击格挡

▶ ***Junggangi (shin) Badamakgi*** (정강이받아막기) 小腿反击格挡

Bakkat-makgi (□ : 外侧面格挡)

从身体的内往外阻挡对方攻击的技术。

对方从外边或前边攻击时,用‘外腕,内腕,手刀,弯手腕’从内往外阻挡对方攻击的技术.

<活用>

▶ *Guphinsonmok Bakkat-makgi* 굽힌손목바깥막기 弯手腕外侧面格挡

▶ (*Bakkan-palmok*) *Geodeureo Bakkat-makgi*

((바깥팔목) 거들어바깥막기) (外腕) 助手格挡

▶ (*Bakkan-palmok*) *Bakkat-makgi* ((바깥팔목) 바깥막기) (外腕) 外侧面格挡

▶ *Anpalmok Geodeureo Bakkat-makgi* (안팔목 거들어바깥막기) 内腕助手外侧面格挡

▶ *An-palmok Bakkat-makgi* (안팔목 바깥막기) 内腕外侧面格挡

▶ *Sonnal Geodeureo Bakkat-makgi* (손날 거들어바깥막기) 手刀助手外侧面格挡

▶ *Sonnal Bakkat-makgi* (손날 바깥막기) 手刀外侧面格挡

▶ *Sonnaldeung Geodeureo Bakkat-makgi* (손날 등 거들어바깥막기) 手刀背助手外侧面格挡

▶ *Sonnaldeung Bakkat-makgi* (손날 등 바깥막기) 手刀背外侧面格挡

▶ *Sonbadak Geodeureo An-palmok Bakkat-makgi* (손바닥 거들어안팔목 바깥막기) 手巴掌助手内腕外侧面格挡

Biteureo-makgi (□ □: 斜角外侧面格挡)

用正在进行的脚的对手的手来扭折和阻挡的技术. 右脚往前迈时,让左手处于前面,左脚往前迈时,让右手在前面,手和脚是在相反的方向扭转和阻断的技术.

<活用>

▶ *Bakkan-palmok (Outer wrist) Biteureo-naeryeo-makgi* (바깥팔목) 비틀어 내려막기 (外腕) 斜角外侧面下段格挡

▶ *Bakkan-palmok (Outer wrist) Biteureo-bakkan-makgi* (바깥팔목) 비틀어 바깥막기 (外腕) 斜角外侧面格挡

▶ *Sonnaldeung Biteureo-bakkan-makgi* (손날 등 비틀어 바깥막기) 手刀背斜角外侧面格挡

▶ *Sonnal Biteureo-yeop-makgi* (손날 비틀어 옆막기) 옆막기 手刀扭折侧面格挡

▶ *Sonnal Biteureo-bakkan-makgi* (손날 비틀어 바깥막기) 手刀斜角外侧面格挡

▶ *An-palmok Biteureo-bakkan-makgi* (안팔목 비틀어 바깥막기)

内腕斜角外侧面格挡

Cha-makgi (□ □: 踢格挡(踢格挡))

用脚踢对方攻击和阻挡的技术. 对对方的攻击方向用脚或腿对抗或踢而使对方受了恒大的冲击,同时实现格挡和攻击的技术.

<活用>

▶ *bakkat-cha-makgi* / 바깥차막기 外踢格挡

▶ *an-cha-makgi* / 안차막기 下劈内踢格挡

▶ *ap-cha-makgi* / 앞차막기 前踢格挡

▶ *yeop-cha-makgi* / 옆차막기 侧踢格挡

Chyeo-makgi (□ □: 打格挡(打格挡))

以打和挡住对方攻击的技术.

对于对方攻击的进行方向,用手或臂对抗或打击使对方受大的冲击,与格挡同时可进行攻击的技术.

<活用>

- ▶내려 (쳐)막기 / *naeryeo (cheo) makgi* 下行 (打)格挡 (下击格挡)
- ▶바깥 (쳐)막기 / *bakkat (cheo) makgi* 外 (打)格挡 (外打格挡)
- ▶안 (쳐)막기 / *an (cheo) makgi* 内 (打)格挡
- ▶올려 (쳐)막기 / *olryeo (cheo) makgi* 上行 (打)格挡等 (上打格挡)

Gawi-makgi (剪刀格挡)

同时进行内腕外侧面格挡和下段格挡的技术。

由剪刀动作的样子而命名的,对上体和下体同时过来的对方的攻击,使双拳在胸前交叉,一手用内腕格挡上体,另一手用外腕下段格挡来格挡的技术。

Geodeo-makgi (摆脱格挡(推撤格挡))

把对方的攻击往外摆脱的技术。对方攻击时,用手或臂推开和摆脱,使对方的攻击的进行方向从自己的身体脱离的技术。

<活用>

- ▶*Naeryeo-makgi* 내려막기 下行 (摆脱)格挡
- ▶*Bakkat-makgi* 바깥막기: 外 (摆脱)格挡
- ▶*An-makgi* 안막기: 内 (摆脱)格挡
- ▶*Ollyeo-makgi* 올려막기: 上 (摆脱)格挡等

Geodeureo-makgi (助手格挡)

用一只手格挡时,另一只手协调的技术。加强格挡的力量的动作,该技术可活用为联系进行下一步技术的预备动作。

Georeo-makgi (十字格挡)

提前挡住对方的攻击的技术。对方用手或脚攻击时,用臂或腿十字对方提前挡住对方攻击的技术,对练竞技上,与对方靠近时,为了格挡对方用脚踢自己的脸的攻击,可抬起双臂做格挡也可以。

Geumgang-makgi (金刚格挡)

由‘上格挡’和‘下侧面格挡’或‘外侧面格挡’而构成的技术。由金刚力士像的形象而命名的技术,当对方脸和上体或下体同时攻击时,一手以上格挡的动作来保护脸,另一手以下段格挡或外侧面格挡来保护上体的技术,可以用手刀。

<活用>

- ▶*Geumgang-makgi* (금강막기) 金刚 (下侧)格挡
- ▶*Geumgang Bakkamakgi* (금강바깥막기) 金刚外侧面格挡
- ▶*Sonnal Geumgang-makgi* (손날금강막기) 手刀金刚 (下侧)格挡
- ▶*Sonnal GeumgangBakkat-makgi* (손날금강바깥막기) 手刀金刚外侧面格挡

Hecheo-makgi (交叉分手格挡)

将双只手腕交叉后解开和阻挡的技术。对方从双侧面攻击时,双手腕交叉的状态下,往相反的方向解开以内腕或外腕阻挡的技术。

<活用>

- ▶(*bakkat-palmok*) *heocheo-makgi* / (바깥팔목) 헤쳐막기 (外腕) 交叉分手格挡

- ▶ *sonnal-heocheo-makgi* / 손날헤쳐막기 手刀交叉分手格挡
- ▶ *sonnal-deung-heocheo-makgi* / 손날등헤쳐막기 手刀背交叉分手格挡
- ▶ *an-palmok-heocheo-makgi* / 안팔목헤쳐막기 内腕交叉分手格挡

Hwangso-makgi (: 黄牛格挡)

用双外腕抬起和阻挡对方的头部攻击的技术.

当对方攻击头的上面时,如黄牛的角,将双臂斜角向抬起举和打,让对方的力量斜角线方向脱离和阻挡的技术.

Naeryeo-makgi (: 下段格挡)

从上往下阻挡对方的攻击的技术.

当对方攻击自己的腹部或囊心时,用‘外腕,手巴掌,手刀’从胸部上面下到囊心进行下段格挡的技术.

<活用>

- ▶ *Geodeureo Naeryeo-makgi* 거들어내려막기 助手下段格挡
- ▶ *Naeryeo-makgi* [=Arae-makgi] ((바깥팔목) 내려막기 [=아래막기]) (外腕) 下段格挡 [=低格挡]
- ▶ *Sonnal Geodeureo Naeryeo-makgi* (손날거들어내려막기) 手巴掌下段格挡
- ▶ *Sonnal Naeryeo-makgi* (손날내려막기) 手刀助手下段格挡
- ▶ *Sonnaldeung Geodeureo Naeryeo-makgi* 手刀下段格挡
- ▶ 手刀背助手下段格挡

Nulleo-makgi (: 下压格挡)

从上往下下压力阻挡对方攻击的技术. 对方攻击自己的腹部时,用‘外腕,手巴掌,手刀’等,从胸上面下行下压力和阻挡的技术.

<活用>

- ▶ (*Outer wrist*) *Nulleo-makgi* ((바깥팔목) 눌러막기) (外手腕) 下压格挡
- ▶ *Batangson Nulleo-makgi* (바탕손눌러막기) 手巴掌下压格挡
- ▶ *Sonnal Nulleo-makgi* 손날눌러막기 手刀下压格挡

外山形格挡 *Oesanteulmakgi*

由内腕外侧面格挡和外腕下行侧面格挡而构成的技术.

对脸部和下部同时进来的攻击,一手用内腕以外侧面格挡保护脸部,另一手用外腕以下行侧面格挡保护下部,可用手刀和手刀背.

<活用>

- ▶ (*palmok*) *Oe-santeul-makgi* / (팔목) 외산틀막기 (手腕) 外山形格挡
- ▶ *pyeon-son-oe-santeul-makgi* / 편손외산틀막기 平手山形格挡

Ollyeo-makgi (: 上举格挡)

对对方的攻击上举格挡的技术. 对方攻击时,用外腕或手刀,手巴掌从下往上阻挡的技术.

<活用>

- ▶ *Guphinsonmok ollyeo-makgi* 굽힌손목올려막기 弯手腕上举格挡
- ▶ *Kkeureoolligi* [=An-palmok ollyeo-makgi] 끌어올리기 [=안팔목올려막기] 抬起 [=内腕上举格挡]

▶(Bakkan-palmok) Ollyeo-makgi [=Ulgulmakgi]
(바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기] (外腕)上举格挡 [=上段格挡]
▶Sonnal ollyeo-makgi (손날올려막기) 手刀上举格挡

Santeul-makgi (□ □山形格挡)

同时使用内腕和外腕进行侧面格挡的技术。
对从两个方向过来的瞄准脸部的进攻，按顺时针或逆时针方向，一臂用内腕，另一臂用外腕而形成山形，同时进行侧面格挡的技术，可用手刀和手刀背阻挡。

<活用>

▶(Palmok) Santeul-makgi: ((팔목) 산틀막기) (手腕) 山形格挡
▶Pyeonson-Santeul-makgi (편손산틀막기) 平手山形格挡
▶Hecheo-Santeul-makgi ((헤쳐산틀막기)) 交叉分手山形格挡

Yeom-makgi (□ □:侧面格挡)

阻挡从身体的侧面进来的对方攻击的技术。对方从自己的侧面攻击时，用‘外腕，内腕，手刀，手刀背’转动和阻挡的技术，根据情况，可用双臂做交叉分手格挡技术。

<活用>

▶(Bakkat-palmok) Geodeureo-naeryeo-yeommakgi (바깥팔목) 거들어내려옆막기(外腕) 助手下行侧面格挡
▶(Bakkat-palmok) Geodeureo-yeommakgi (바깥팔목) 거들어옆막기(外腕) 助手侧面格挡
▶(Bakkat-palmok) naeryeo-yeommakgi (바깥팔목) 내려옆막기 (外腕) 下行侧面格挡
▶(Bakkat-palmok) Yeommakgi (바깥팔목) 옆막기(外腕) 侧面格挡
▶Sonnal geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날거들어내려옆막기手刀助手下行侧面格挡
▶Sonnal geodeureo-yeommakgi 손날거들어옆막기手刀助手侧面格挡
▶Sonnal naeryeo-yeommakgi 손날내려옆막기手刀下行侧面格挡
▶Sonnaldeung geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날등거들어내려옆막기手刀背助手下行侧面格挡
▶Sonnaldeung yeommakgi 손날등옆막기手刀背侧面格挡
▶Sonnal yeommakgi 손날옆막기手刀侧面格挡
▶An-palmok geodeureo-yeommakgi 안팔목거들어옆막기内腕助手侧面格挡
▶An-palmok yeommakgi 안팔목옆막기内腕侧面格挡

16.Milgi (□ : 推)

用手或脚推动对方的动作。为了调整与对方的距离用手或脚推动对方，确保可攻击的空间或脱离对方可攻击的距离的动作。

Bawi-milgi (□: 推岩石)

像推岩石似的动作。为了精神集中和呼吸调节，像推岩石的动作一样，弓步状态下，使一手在腰上，另一手处于胯和推抬到脸前的动作。

Milchyeo-naegi (□ □: 推开)

用手或脚突然推开对方的动作.

对练时候,为了确保与对方之间的距离,用双掌掌或脚突然推开和弹出对方的动作.

Mireo-naegi (□ □: 推出(推))

用手和脚把假象的大物体用力和慢慢地推的动作.不是实际与对方对练时使用的技术,套路等自己修炼时,以调节呼吸和自己收养为目的而使用的技术.

<活用>

▶ **nalgae-pyeogi** (날개펴기) 展翅

▶ **bawi-milgi** (바위밀기) 推岩石

▶ **taesan-milgi** (태산밀기) 推泰山

▶ **tong-milgi** (통밀기) 推圆木

Nalgae-pyeogi (□ □: 展翅)

像鸟展翅一样用双只手巴掌向双个方向推的动作.把手抬起到胸前,然后双掌与肩高和使手指尖朝上和肘部直伸而推的动作.

Taesan-milgi (□ □: 泰山推)

像推泰山似的动作.为了精神集中和调呼吸节,像推假象的泰山一样,使双掌的状为虎口前脚方的手指尖朝下,后脚方的手指尖朝上,推到胸前的动作.

Tong-milgi (□ □: 推圆木)

用双掌掌像推圆木一样推的动作.把双掌刀从丹田前到脸,使手巴掌朝上而抬起后,像揪住圆木和推一样,把双掌掌向前慢慢地推的动作.

12. Neomgigi (□ □: 撂倒)

拉或推开对方而使他失去重心摔倒的技术.

Deureo-neomgigi (□ □: 举起摔倒)

把对方举起而摔倒的技术。

举起对方的臂或腿,以利用从下往上的腰的升腾力量来举起和摔倒对方的技术。

Georeo-neomgigi (□ □: 撂倒)

十字对方的腿,使对方摔倒的技术。拉对方的臂或领们,用手推对方的胸部或肩膀同时十字脚腕或腿窝,使对方摔倒的技术。

<活用>

▶ **Balmok Georeo-neomgigi** 발목걸어넘기기 十字脚腕撂倒

▶ **Ogeum Georeo-neomgigi** 오금걸어넘기기: 十字腿窝撂倒

13. Pihagi (□ □: 闪躲)

为了闪躲对方的攻击将身体移动的技术。
将身体向左或向右扭或扭,向前弯或向后倾闪躲对方攻击的技术。

Biteureo-pihagi (□ : 扭身闪躲)

把上体扭转而闪躲对方的攻击的技术。
左脚在前面时,把上体向左, 右脚在前面的时,把上体向右扭转而闪躲对方攻击的技术。

Jeocheo-pihagi (□ : 后仰闪躲)

把上体后仰而闪躲的技术。为了闪躲对方的攻击,把上体后仰而将姿势往下去而闪躲的技术。

Sugyeo-pihagi (□ : 低身闪躲)

将上体低身而闪躲对方攻击的技术。为了闪躲对方的攻击,将上体往下弯曲并将姿势下放而闪躲的技术。

Teureo-pihagi (□ : 扭闪躲)

把上体转动和闪躲对方攻击的技术。
左脚在前时,把上体向右, 右脚在前时,把上体向左转动而闪躲对方攻击的技术。

14. *Ppaegi* (□ : 拔出)

当由对方被抓住身体的一部时,拔身的技术。
对方抓自己的手腕或脚腕时,以扭或转动关节和拔身的技术。

Hwidulleo-ppaegi (□ : 摆动拔出)

以肘部或肩膀为轴,向内或向外摆动而拔出的技术。

Nulleo-ppaegi (□ : 压拔出)

将被抓的手腕往外转动和下压力及拔出的技术。
手腕被抓时,将手腕按顺时针方向或逆时针方向转动,使对方的手劲泄力后,用手刀下压力和拔出的技术。

Teureo-ppaegi (□ : 扭拔出)

将被抓的手腕骤然间扭和拔出的技术。
手充分伸后,把内腕向大拇指和其他四跟手指 连接的部分扭和迅速拔出的技术。

15. *Seogi* (□ : 站姿)

为进行攻击或格挡技术,以脚踏地和支撑的多种姿势。为了有效地进行身体的重心移动和方向转换, 以

脚踏地和支撑的多种姿势.

Apgubi (□ □ □ : 弓步)

把体重载于前腿的姿势.

身体重心前移,体重多载于支撑的前腿上的姿势.

Ap-seogi (□ □ : 走步)

往前迈一步站立的姿势.

双脚之间的宽为一步,把身体的重心放在中间, 上体直立的姿势.

Beom-seogi (□ □ : 虎步)

走步的姿势,把膝盖尽量相贴和蹲下的姿势.便于往前后方向的小和大的动作的姿势,双膝盖尽量相贴的状态下,将前脚的后跟和后脚脚底放在同一线上后,前脚跟抬起,体重几乎全部载于后脚的姿势

Dwitgubi (□ □ : 三七步)

使体重载于后腿的姿势.

双腿弯曲,身体的重心后移并体重多载于支撑的后腿的姿势.此时,使前腿更接近身体的内侧的姿势称为‘ㄱ’形态步.

▶ **Oja-seogi** / ‘ㄱ’ 자서기(‘ㄱ’ shape stance) ‘ㄱ’ 形态步

▶ **Dwigubi** / 뒷굽이(backward stance)三七步

Gyeotdari-seogi (□ □ : 前虎步)

使一条腿弯曲和负担体重,另一条腿确保重心的姿势.

双膝与骑马站姿的高度一样弯曲,使后脚的大脚趾接触前脚脚刀背的中间部位,抬起脚后跟和只脚底与地面接触的姿势.

Hakdari-seogi (□ □ : 鹤立步)

屈膝蹲下,把另外一脚抬起将足刀背落在于膝盖内面或腿窝附近的姿势.

由鹤立的样子而命名的站姿,只一脚支撑全身的体重,另外的脚靠近支撑脚的膝盖而保持重心的姿势.

<活用>

▶ **ogum-seogi** (오금서기) 倒置鹤立步

▶ **Hakdari-seogi** (학다리서기) 鹤立步

Juchum-seogi (□ □ : 马步)

双腿的相距为双足宽,腿稍微弯曲,像骑马的姿势一样站立的姿势.从上面看,膝盖和脚尖应为一致弯曲和站立,身躯挺直,双膝盖和膝小腿竖立.此时,马步的姿势上,将双脚尖各各弄窄和收集的姿势被称为‘往里头马步’,一脚往前迈一步站立的姿势称为‘前马步’,一脚斜角着迈一步站立的称为‘斜角着马步’

<活用>

▶ (나란히) 주춤서기 / (narani) juchum-seogi (并排) 马步

▶ 모주춤서기 / mo-juchum-seogi 斜角角马步

▶ 안쪽주춤서기 / anjjong-juchum-seogi 往里头马步

▶ 앞주춤서기 / ap-juchum-seogi 前马步

Kkoa-seogi (□: 交叉步)

把身体向前,后,侧移动或转动,双脚相互交叉而形成的姿势.把身体重心下放后,向前,后,侧把脚交叉和动作的时出现的姿势,这时以做轴功能的脚为基准,移动脚往前进时称为'前交叉步',往后移动时称为'后交叉步'.

<活用>

▶Dwi-kkoa-seogi (뒤꼬아서기) 后交叉步

▶Ap-kkoa-seogi (앞꼬아서기) 前交叉步

Moaseogi (□: 并步)

将双脚刀背完全并拢,双膝伸直的姿势.

开始和结束套路时,用于集中精神和解开全身的紧张姿势,只脚底相贴的姿势称为'脚后跟并步',只脚后跟相贴的姿势称为'前脚跟并步'.

<活用>

▶(두발) 모아서기 / (both feet) moa-seogi (双脚) 并步

▶뒤축모아서기 / dwichuk-moa-seogi 脚后跟并步

▶앞축모아서기 / apchuk-moa-seogi 前脚跟并步

Mo-seogi (□: 斜角步)

使身体朝对角线方向,向前,向后迈步的姿势.把脚转和朝斜角方向站立,攻击对方或闪躲对方攻击的姿势.

Narani-seogi (□: 并排步)

双脚并排和站的姿势.

双膝伸直,身体重心处在中央,使脚刀背互相面对的姿势,把脚尖向内合的姿势称为'往里头步',把脚尖往外伸的姿势称为'松并步'.

<活用>

▶narani-seogi (나란히서기) 并排步

▶anjjong-seogi (안쫑서기) 往里头步

▶pyeoni-seogi (편히서기) 松并步

Yeop-seogi (□: 侧立步)

并排步,将右脚或左脚直角扭转的姿势.双腿的膝盖挺直,双脚之间的距离为一脚宽,迈的脚尖和重心脚应该为直角.

<活用>

▶reun-seogi (오른서기) 右立步

▶wen-seogi (왼서기) 左立步

16. *Teuksupum* (□ □ □ : 特殊品)

为了进行下一步的技术的预备动作.用于连续进行下一步的技术的一种预备动作,同时进行攻击和格挡技术或模仿事物形象的特殊姿势.

Doljjeogwi (□ □ □ : 铁锅子 (正拳胸前侧击))

为了连续进行攻击和格挡的预备动作。

使用为准备下一步动作的预备动作, ‘大轮击’ 是使拳背朝上的, ‘小轮击’ 使拳背朝前。

<活用>

▶ *jageun doljjeogwi* / 작은돌찌귀 小轮击 (小轮击)

▶ *keun doljjeogwi* / 큰돌찌귀 大轮击 (大轮击)

17. Ttwigi (□ : 跳)

为多样活用跆拳道的技术动作, 将身体往上跳跃的动作。用于击打高处或远处的目标物或闪躲对方的攻击的动作, 也有纵或横向一转以上绕转的动作。

Meolli-ttwigi (□ : 跳远)

为击打比较远处的目标物向前跳远的动作。为用拳或脚击打从原地达不到的远处的目标物跳远的动作。

Nopi-ttwigi (□ □ : 跳高)

为了击中高处的目标物将身体升腾的动作。为了用拳或脚击打在原地不能达到的高处的目标物, 将身体往上升腾的动作。

Ttwieo-dolgi (□ □ : 跳转)

在空中, 横向或竖向将全身一转以上转动的动作。

升腾和一转以上转动的动作, ‘转身抡踢’ ‘540度后勾夹子踢’ 等一样向水平方向旋转的动作称为‘横向转’, ‘空翻踢’, ‘空翻抡脚踢’ 等一样向竖方向旋转的动作称为‘竖向转’。

<活用>

▶ *Garo-dolgi* (가로돌기 (=수직축회전)): 横向转 [=垂直轴回转]

▶ *Sero-dolgi* (세로돌기 (=수평축회전)): 竖向转 [=水平轴回转]

Ttwieo-neomgi (□ : 跳过)

为了击中障碍物后面的目标物跳跃的动作。

为用拳或脚击中目标物, 跳过由人或事物而构成的障碍物的动作。

<活用>

Ageumson (□ □ □ : 虎口)

平手状态下,把大拇指和手指拉开后,将手指的所有的关节稍微弯曲而形成的像半月样子的部分.

Anpalmok (□ □ □ : 内腕)

出拳时的身体的内边手腕部分

Apchuk (□ : 前脚底)

将脚趾后倾和抬起时的脚底的最前面的部分

Bakkatpalmok (□ □ □ : 外腕)

出拳时时朝外的手腕部分

Balbadak (□ □ □ : 脚底)

脚的底面部分

Baldeung (□ : 脚背)

脚的上面部分

Balkkeut (□ : 脚尖)

伸直脚趾的尖头部分

Balnal (□ : 脚刀)

脚底和脚背的边沿部位,从脚底外边的脚跟部位到小脚趾的侧面部分.

Balnaldeung (□ : 脚刀背)

脚刀的对面的部分.

Bamjumeok (□ □ □ : 栗拳.)

握拳的状态下,使中指的关节部位凸出的拳头.

Batangson (□ □ : 手巴掌)

手向后仰的状态下的手巴掌的下面部分

Deungjumeok (□ □ : 拳背)

出拳时,朝上的部分,手指和中指的第一节部分

Deungpalmok (□ □ : 手腕背)

出拳时,朝上的手腕部分

Dwichuk (□ □ : 脚后跟)

脚底的后部分

Dwikkumchi (□ : 脚跟)

脚的后边的角部分

Gawisonkkeut (□ : 剪刀指尖)

把食指和中指拉开以剪刀状,其他三个手指握着,被拉开的食指和中指的手尖部分.

Gomson (곰손 : 熊掌拳) 熊掌拳

与平拳相比除大拇指以外四根手指更弯曲的状态,手巴掌的下面部分和第三节部分

Gupinsonmok (□ □ □ : 弯手腕)

把手腕向内弯曲的状态下,手背和手腕背之间的关节部分.

Hansonkkeut (□ : Single Fingertip : 单指尖)

使食指直伸,其余手指卷握着的状态下的食指的尖头部分

Jeonggangi (□ : 小腿)

下腿的前骨头所在的部分

Jipgebanjumeok (□ □ □ : 夹子子栗拳)

握拳的状态下推和抬食指的关节部分而形成凸出的形象的拳.

Jipgejumeok (□ □ : 夹子子拳)

握拳的状态下,使大拇指和食指形成夹子子的样子而使用,夹子子的样子的手指的尖头部分和卷握的三根手指的第二关节部分.

Jumeok (□ □ : 拳)

把手指全部握着的手,使用部位为食指和中指的第一节的前部分.

.Mejumeok (□ □ : 锤拳)

出拳时,朝身体外的部分,卷握拳时的手刀部分.

Mitpalmok (□ □ : 手腕内)

出拳时朝下的手腕部分

Modumsonkkeut (□ : 结合手指尖)

并拢五根指甲的尖头部分

Moeundusonkkeut (□ : 结合双掌指尖)

把食指和中指伸和拢,其他手指卷握着的状态下的食指和中指的尖头部分

Moeunsesonkkeut (□ □ : 结合三手指尖)

把食指和无名指伸和拢,使中指处于其上面,大拇指和小拇指握着的状态下的三根手指的尖头部分

Mureup (□ □ : .膝盖)

上腿和下腿之间的膝盖骨部分

Pal (□ : 臂)

把肘部的关节折或伸而使用的从肩膀到手腕之间的部分

Palgup (□ □ : 肘部)

臂的上下连接的关节的外边部分.

Palmok (□ □ : 手腕)

臂和手的连接部分,从手腕关节到肘部的大概四根手指并拢的面积那么大的部分.

Pyeonjumeok (□ □ : 平拳)

握拳的状态下,把四根手指的第一节展开时的第二节部分.
直展食指,其他四根手指握着的状态下的食指的尖部分.

Pyeonsonkkeut (□ : 平指尖)

展开手,手指都并拢,使中指处于食指和无名指的尖线上并稍微弯曲的状态的末端部分.

Son(□ : 手)

手指无弯曲缩并伸直的状态,下臂时的手腕的下面部分

Sonbadak (□ □ □ : 手巴掌)

手的底面部分

Sondeung(손등 : Back of the Hand, technically known as ‘Back Hand’ : 手背)
手巴掌的对面部分

Sonnal (손날 : 手刀)

张开手巴掌，把手指全部并拢并把末节向内稍微弯曲的状态，从小指到手腕的下面部分

Sonnaldeung (손날등 : 手背(手刀背))

手巴掌的对面部分

Gyeokpa (꺾기 : 击破Breaking)

用手或脚击破刚硬的物体的技术。

经过跆拳道修炼而研磨的力量和技术通过对象物试验的过程。

创意击破 (창의 꺾기)-

击破者自己创新应用的击破技术。

击破者自己应用跆拳道技术而创新和再构成的击破技术，目前为止,别的修炼者没试图过或没成功过的高难度的技术动作来击破目标物的技术。

跳远击破 (뛰어 멀리 꺾기)-

助跑后，往前跳远而击破的技术。

适用于用拳或脚击破自原地不能达到的远处的目标物的技术。

<活用>

▶*Twieo dwi-chagi* 뛰어 뒤차기(跳跃后踢)

▶*Twieo yeop-chagi* 뛰어 옆차기(跳跃侧踢)

▶并脚侧踢 모뎀발 옆차기

跳高击破 (뛰어 높이 꺾기)

助跑后，把身跳高并击破目标物的技术。

用拳或脚击破自原地不能达到的高处的目标物的技术。

<活用>

▶踏胸360度横踢 가슴밟고 돌개차기

▶踏胸横踢 가슴밟고 돌려차기

▶踏胸前踢 가슴밟고 앞차기

▶*Twieo dwihuryeo-chagi* 뛰어 뒤후려차기 (蹦跳后勾踢)

- ▶ *Twieo ap-chagi* 뛰어 앞차기 (跳跃前踢)
- ▶ 并脚前踢모듬 앞차기

横向旋转击破(□ □ □ □)

升腾于空中以头轴为基准使全身一转以上横旋转和用脚击破目标物的技术。
掩着眼或无助跑而在原地也可以试图的击破技术。

<活用>

- ▶ 掩着眼 (跳) 540度360度横踢눈가리고 (뛰어) 540도돌개차기
- ▶ 掩着眼 (跳) 540度后勾踢눈가리고 (뛰어) 540도뒤후려차기
- ▶ (跳) 540度~720度360度横踢540~720도돌개차기
- ▶ (跳) 540度后勾踢一~三阶段540도뒤후려차기 한~세단계

跳跃击破(□ □)

击破在障碍物后边的目标物的技术。
跳过由人或事物等构成的障碍物后，用拳或脚击打目标物的技术。

<活用>

- ▶ 过~侧踢~넘어옆차기

一次跳跃击破(□ □)

一次的跳跃来击破被固定的大量的目标物的技术。
迭用双脚以一个技术来击破大量的目标物或者用手和脚双个都用以各个不同的技术来击破目标物的技术。

<活用>

- ▶ 剪刀踢三~五方向 가위차기 세~다섯방향
- ▶ 踏背前踢三阶段 등밟고앞차기 세단계
- ▶ *Twieo dollyeo-chagi* 3 steps 뛰어 돌려차기 세 단계 (跳横踢三阶段)
- ▶ *Twieo ap-chagi* 3 steps 뛰어 앞차기 세 단계 (跳前踢三阶段)
- ▶ *Twieo yeop-chagi* 3 steps 뛰어 옆차기 세 단계 (跳侧踢三阶段)

威力击破 (□ □)

为测试击破者的力量的击破技术
活用击,打,踢的技术来破摔被固定的松板，瓦子，大理石等的击破技术。

<活用>

- ▶ *Naeryeo-jireugi* 내려지르기 (下击)
- ▶ *Naeryeo-chagi* 내려차기 (下踢)
- ▶ *Dollyeo-chagi* 돌려차기 (横踢)
- ▶ *Dwi-chagi* 뒤차기 (后踢)
- ▶ *Ap-chagi* 앞차기 (前踢)
- ▶ *Yeop-chagi* 옆차기 (侧踢)

多方位击破(□ □)

快速击破自多样的方向的移动或被固定的目标物的技术。

利用跆拳道和技术动作,击破者一次击破多个目标物或连续按循序击破目标物的技术。

<活用>

▶多方向击破다방향격파

▶一列击破일렬격파

垂直旋转击破(□ □ □ □)

升腾于空中以腰轴或胸轴为基准使全身竖旋转和用脚击破目标物的技术。

掩着眼或往前跑而可试图的击破技术。

<活用>

▶踏胸空翻踢가슴밟고공중제비차기

▶空翻并脚踢공중제비모듬차기

▶空翻踢공중제비차기

▶掩着眼空翻并脚踢눈가리고공중제비모듬차기

▶掩着眼空翻踢눈가리고공중제비차기

▶把~掷迈步空翻踢~던지고내딛으며공중제비차기

▶索引 (韩语拼音顺)

360度360度横踢(360度横踢)	360° turning round house kick
并排马步(并排马步)	Horseback riding stance
双脚迈步	Two forward steps
双脚并步(双脚并步)	Two feet closed stance
双脚退步(双脚撤步)	Two feet backward step
跳 540度后勾踢一~三阶段(540度横踢一~三阶段)	540° back spinning whipping kick one to three steps
跳540度~720度360度横踢(540度~720度横踢)	540° ~ 720° turning round house kick
外腕助手下行侧面格挡(外腕双掌助手格挡)	Downward side block by assisting outer wrist
外腕助手格挡(外腕双掌助手格挡)	Outer block by assisting outer wrist
外腕助手侧面格挡(外腕双掌助手侧面格挡)	Side block by assisting outer wrist
外腕下行侧面格挡(外腕下压侧面格挡)	Downward side block by outer wrist
外腕下段格挡 [=低格挡]	Downward block by outer wrist
外腕压格挡	Pressing block by outer wrist
外腕外侧面格挡	Outer block by outer wrist
外腕扭转下段格挡	Downward twisting block by outer wrist
外腕扭转外侧面格挡	Outward twisting block by outer wrist
外腕内侧面格挡 [=中段格挡]	Inward middle block by outer wrist
外腕侧面格挡	Horizontal side block by assisting

	outer wrist
外腕上举格挡 [=脸部格挡]	Upward block using outer upward block
外腕交叉分手格挡	Outside wrist cross block
脚背扭转踢	Turning kick by top of a foot
拳仰拳攻击	Turning over punch
拳击	Punching
手腕山形格挡	Wrist mountain shape block
手腕交叉格挡	Tripping block by wrist
手腕半山型格挡	Single mountain shape block
平指尖竖刺击	Spear hand vertical thrust
平指尖刺击	Open hand horizontal thrust
过~ 侧踢	Side kick by jumping over an object
抛出~迈步空翻踢	Vertical back flip kick with a thrown object
ㄣ' 字击	‘ㄣ’ Shaped Punch or Digueta Punch
┐' 字站立	‘┐’ shape stance
360度后勾踢（360度后勾踢）	360° back spinning whipping kick
540度360度横踢（540度横踢）	540° turning round house kick
540度后勾踢（540度后勾踢）	540° back spinning whipping kick
720度360度横踢（720度横踢）	720° turning round house kick
㊦	
横向转 [=垂直轴回转]	Vertical spinning
横向转击破	Vertical turn break
踏胸空翻踢	Vertical back flip kick by stepping on a person's chest
踏胸360度横踢	Turning round house kick by stepping on someone's chest
踏胸横踢	Turning round house kick by stepping on someone's chest
踏胸前踢	Jumping front kick by stepping on someone's chest
剪刀格挡	Scissors block
剪刀手尖刺	Scissors' fingertip thrust
剪刀手尖	Scissors fingertips
剪刀踢两次	Scissors' kick two kicks
剪刀踢四次	Scissors' kick four kicks
剪刀踢五次	Scissors' kick five kicks:
剪刀踢三次	Scissors' kick three kicks:
剪刀踢	Scissors kick
助手下段格挡（双掌助手下段格挡）	Downward block by assisting hand
助手外打（双掌助手外侧击）	Assisting outward strike

Page 49	
助手竖刺击（双掌助手刺）	Assisting hand vertical thrust
助手格挡（双掌助手格挡）	Supported block
助手打击（双掌助手击）	Supporting strike
连续横踢	Successive round house kick
连续前踢	Successive front kick
连续侧踢	Successive side kick
连续踢	Successive kick
摆脱格挡	Deflecting block
十字摔倒	Trip and Sweep
十字格挡	Tripping block
对练准备 [=对练势]	Sparring posture
击破	Breaking
抱拳准备	Posture with the Overlapped Hands
前虎步	Assisting stance
熊掌拳内打	Bear claw inward strike
熊掌拳前击	Bear claw front strike
熊掌拳	Bear hand
空翻并脚踢	Vertical back flip kick with two feet together
空翻踢	Jumping swallow kick
滚横踢	Leaping round house kick
滚侧踢	Jumping up side kick
滚踢	Stamping kick
弯弯手腕外侧面格挡	Outer block by bending wrist
弯弯手腕上举格挡	Upward block with bended wrist
弯弯手腕上行扫（击）	Upper strike by bending wrist
弯弯手腕	Bent Wrist
金刚下行侧面格挡	Downward side geumgangryeoksa block
金刚外侧面格挡	Outward geumgangryeoksa block
金刚前击	Geumgangryeoksa shape forward punch
金刚侧击	Geumgangryeoksa shape side punch
金刚格挡	Geumgangryeoksa shape block
金刚击	Geumgangryeoksa shape punch
基本准备	Basic posture
折弯	Locking
交叉步（交叉步）	Cross stance
抬起 [=内腕上举格挡]	Inner wrist pulling up block
㊤	
并排步	Closed feet stance
双飞踢（双飞踢）	Wing Kick double kick
勾夹子踢	Spinning hook kick
展翅	Wing spreading
迈步	Forward step

下行摆脱格挡	Downward block
下行打格挡	Down block
下段格挡	Downward block
下击	Downward punch
下行下劈	Downward chopping
下劈	Downward Kick axe kick
下行打	Ownward Strike
摔倒	Sweeping
跳高	High jump
跳高击破	High jumping break
掩着眼跳540度360度横踢（蒙眼540度横踢）	540° turning round house kick with blind fold
掩着眼跳540度后勾踢·（蒙眼540度后勾踢）	540° jumping back spinning whipping kick with blind fold
掩着眼空翻撩脚踢（蒙眼空翻并脚踢）	Vertical back flip kick with two feet together by blind fold
掩着眼空翻踢（蒙眼空翻踢）	Vertical back flip kick with blind fold
压扭	Press and Lock
压格挡	Press and Lock
压拉开	Push and Pull
㊤	
Page 50	
㊤	
多方向击破	Multiple direction breaking
多方向踢	Multi-direction Kick
拉拳背前击	Back fist front strike by pulling opponent
拉肘部前击	Elbow front strike by pulling opponent
拉击	Pull and Punch
拉打	Pulling strike
360度横踢	Whirl kick
横击	Turning punch
横踢	Turning Kick or Roundhouse Kick
横打	Turning strike
转踏步	Turning step
铁锅子（证券胸前侧击）	Hinge
双锤拳内打	Double hammer fist inward strike
双掌刀内打	Double knife hand inward strike
双脚二段踢	Alternate jumping kick
双掌尖竖刺击	Two fingertip thrusting
双拳腰准备	Fists on the Waist Posture

双肘部侧打击[=双肘左右顶击]·	Side strike with two elbows
后交叉步(后交叉步)	Rear crossed stance
脚跟	The back of the heel
转身跳下行踢	Turning axe kick
后击	Backward punch
后踢	Back Thrust Kick back thrust kick
脚后跟并脚站立	Closed feet stance on heels
脚后跟前踢	Front kick by back of heel
脚后跟	The bottom of the heel
后打	Back elbow strike
后勾踢(后勾踢)	Back spinning whipping kick
三七步(三七步)	Backward stance
后脚迈步	Rear leg forward step
后脚退步	Rear leg backward step
后脚反击踢	Rear leg counter kick
后脚勾踢	Rear leg whipping kick
举起撂倒	Lifting and Throwing
踏背前踢三阶段	Triple front kick by stepping over a person' s back
拳背下行打	Back fist downward strike
拳背外打	Back fist outward strike
拳背前击	Back fist front strike
拳背侧打	Back fist side strike
拳背	Back fist
手腕背	The back of the wrist
踏步	Stepping
跳	Jumping
跳横踢三阶段	Triple round house kick by jumping
跳横踢	Jumping round house kick
跳双脚前踢	Jumping front kick by two feet
跳双脚侧踢	Flying side kick by two feet
跳后踢	Jumping back thrust kick
跳后勾踢(后勾踢)	Jumping back spinning whipping kick
跳扭转踢	Jumping turning kick
跳前踢三阶段	Triple front kick by jumping
跳前踢	Jumping front kick
跳侧踢三阶段	Triple side kick by jumping
跳侧踢	Flying side kick
跳跃	Jumping over an Obstacle
跳跃击破	Jumping over Break
跳转	Jumping turn
跳踢	Jumping kick
Page 51	

㊦	
格挡	Blocking
跳远	Long jumping
跳远击破	Far jumping break
锤拳往下标的打击	Downward target strike by hammer fist
锤拳下行打击	Hammer fist downward strike
锤拳外打击	Hammer fist outward strike
锤拳内击	Hammer fist inward strike
锤拳侧打击	Hammer fist side strike
锤拳标的打击	Target strike by hammer fist
锤拳	Hammer Fist or Hammer Hand
斜角角马步	One foot is diagonally forwarded from the horseback riding stance
并脚横踢	Two feet round house kick
并脚前踢	Two feet front kick
并脚侧踢	Two feet side kick
并拢脚横踢	Side kick by putting two feet together
并拢手尖	Joint fingertips
并脚踢	Joint feet kick
斜角踏步	Diagonal step
斜角角步	Diagonal stance
并排步	Closed feet stance
结合双掌指尖	Combined two fingertips
结合三手指尖	Combined three fingertips
膝盖下压扭折	Knee press and lock
膝盖横踢	Turning knee strike
膝盖上行打（膝盖顶击）	Knee strike
膝盖	The knee
退步	Back step
推	Pushing
前推踢	Pushing front kick
侧推踢	Pushing side kick
推出	Pushing
推踢	Pushing kick
推开	Pushing away
往下扭拔出	Downward turn and pull out
手腕内（腕下）	The base of the wrist or inner wrist
㊧	
外（摆脱）格挡	Outward block
外（打）格挡	In to out middle block
外踢格挡	Outer kicking block

外侧面格挡	Outward block
外踢	Outward kick
外打	Outward strike
外腕	The outside edge of the wrist
推岩石	Rock pushing
手巴掌下段格挡（手巴掌下段格挡）	Downward block by palm heel
手巴掌压格挡（手巴掌下压格挡）	Pressing block by palm heel
手巴掌内侧面格挡（手巴掌内侧面格挡）	Inward block by palm heel
手巴掌内击（手巴掌内击）	Palm heel inward strike
手巴掌前击（手巴掌前击）	Palm heel front strike
手巴掌上行打击（手巴掌前击）	Palm heel upper strike
手巴掌（手巴掌）	The base or heel of the palm, technically known as ‘Palm Hand’ or ‘Heel Punch’
半月踢	Crescent kick
反击格挡(反击格挡)	Absorbing block
反击踢（反击踢）	Counter kick
脚尖	The tips of the toes
脚刀十字格挡	Tripping block by blade of a foot
脚刀	The outside edge of the foot, technically known as ‘Foot Blade’
脚刀背内侧面格挡	Inward block by top of a foot
Page 52	
脚刀背	The inside edge of the foot, technically known as ‘Reverse Foot Blade’
脚背横踢	Round house kick by top of a foot
脚背前踢	Front kick by top of a foot
脚背	The instep of the foot
脚腕十字撂倒	Ankle trip and sweep
脚底反击格挡	A technique of blocking by absorbing the opponent’ s attack with the sole of one’ s foot
脚底	The sole of the foot
并脚下劈	Skip axe kick
并脚横踢	Fast forward front leg round house kick
并脚侧踢	Fast forward front leg side kick
并脚勾踢	Fast forward front leg whipping kick
并脚踢	Foot drawing kick

栗拳仰拳攻击	Knuckle hand turning over punch
栗拳	The fist with the protruded middle finger, technically known as 'Spring Knuckle'
虎步	Tiger stance
抱拳准备	Covered fist posture
扭转扭折	Twisting and snapping
扭转格挡	Twisting block
扭转踢	Twisting kick
扭转打击	Twisting strike
扭转躲闪	Twisting evasion
拔出	Pulling
㊦	
使用部位	Applicable Parts of the Body
山形格挡(山形格挡)	Mountain shape block
站姿	Stance
竖向转[=水平轴回转]	Horizontal spinning
竖向转击破	Horizontal turn break
三根手指尖竖刺击	Three fingertip thrusting
立平拳(平拳)	The vertically half-clenched fist or vertical flat fist
立击	Vertical punch
竖刺击	Vertical thrust
手	The hand
手刀助手下行侧面格挡	Downward side block by outer wrist
手刀助手下段格挡	Side block by outer wrist
手刀助手外侧面格挡	Outer block by assisting blade of a hand
手刀助手侧面格挡	Side block by outer wrist
手刀金刚下行侧面格挡	Downward side geumgangryeoksa block by blade of a hand
手刀金刚外侧面格挡	Outward geumgangryeoksa block by blade of a hand
手刀金刚侧面格挡	Downward side block by knife hand
手刀下段格挡	Downward block by blade of a hand
手刀下行打击	Knife hand downward strike
手刀压格挡	Pressing block by blade of a hand
手刀外侧面格挡	Outer block by blade of a hand
手刀外打击	Knife hand outward strike
手刀扭折外侧面格挡	Outward twisting block by blade of a hand
手刀扭折侧面格挡	Outward twisting side block by blade of a hand

手刀内侧面格挡	Inward block by blade of a hand
手刀内击	Knife hand inward strike
手刀交叉格挡	Tripping block by blade of a hand
手刀侧面格挡	Side block by knife hand
手刀侧打击	Knife hand side strike
手刀上举格挡	Knife hand upward block
手刀交叉分手格挡	Knife hand cross block
手刀	Knife hand
手刀背助手下侧面格挡	Horizontal side block by assisting top of knife hand
手刀背助手下段格挡	Downward block by assisting top of a hand
手刀背助手格挡	Outer block by assisting blade of a hand
手刀背下行打击	Top of knife hand downward strike
Page 53	
手刀背外侧面格挡	Outer block by blade of a hand
手刀背外打击	Top of knife hand outward strike
手刀背斜角外侧面格挡	Outward twisting block by top of a hand
手刀背内击	Top of knife hand inward strike
手刀背侧面格挡	Side block by top of knife hand
手刀背侧打击	Back of knife hand side strike
手刀背交叉分手格挡	Top of knife hand cross block
手刀背	Top of knife hand
手背	The back of the hand, technically known as 'Back Hand'
扭扭折手腕	Twisting and snapping the opponent's wrist joint
手巴掌助手内腕外侧面格挡（手巴掌双掌扶住内腕外侧面格挡）	Inner wrist outer block by assisting palm heel
手巴掌反击格挡（手巴掌反击格挡）	A technique of blocking by absorbing the opponent's attack with one's palm
手巴掌（手巴掌）	The palm
低身闪躲（低身闪躲）	Dropping evasion
◎	
虎口前击 [=虎口击]	Open hand front strike
虎口	Arc hand
内摆脱格挡	Inward block
内打格挡	Out to in middle block

下劈内踢格挡	Inner kicking block
内侧面格挡	Inward block
往里头马步	The ends of feet are turned inward from the horseback riding stance
往里头步	Inward stance
内下劈	Inward chopping
下劈内踢	Inward kick
内打	Inward strike
内腕助手外侧面格挡	Outer block by assisting inner wrist
内腕助手侧面格挡	Horizontal side block by assisting inner wrist
内腕外侧面格挡	Outer block by inner wrist
内腕斜角外侧面格挡	Outward twisting block by inner wrist
内腕内侧面格挡	Inward block by inner wrist
内腕侧面格挡	Horizontal side block by inner wrist
内腕交叉分手格挡	Inside wrist cross block
内腕	The inside edge of the wrist
前交叉步	Front crossed stance
前马步	One foot is one step forwarded from the horseback riding stance
前击格挡	Frontal kicking block
弓步	Forward stance
前脚迈步	Front leg forward step
前脚退步	front leg backward step
前脚反击踢	front leg counter kick
前脚勾踢	Front leg whipping kick
走步	Walking stance
前下劈	Forward chopping
前踢	Front kick
脚底横踢	Round house kick by ball of a foot
脚底并脚立	Closed feet stance on ball of the feet
脚底前踢	Front kick by ball of a foot
脚底	The ball of the foot
前击	Forward strike
平刺击	Horizontal thrust
多方位击破	Various target break
侧踢格挡	Side kicking block
侧踏步	Side step
侧面格挡	Side block
侧立步	Side stance
侧击	Side punch
侧踢	Successive side kick

侧打	Side strike
Page 54	
十字腿窝撂倒	Back of the knee trip and sweep
倒置鹤立步	Bending stance by putting two feet together
右对练势	Right sparring posture
右转踏步	Right turning stance
右踏步	Right side step
右立步	Right stance
右后踏步	Right leg backward step
右前踏步	Right leg forward step
上行摆脱格挡	Upward block
上行打格挡	High block
上举格挡	Upward block
上行打击	Upward strike
半山型格挡	Single mountain shape block
左对练势	Left sparring posture
左转踏步	Left turning step
左踏步	Left side step
左立步	Left stance
左后踏步	Left leg backward step
左前踏步	Left leg forward step
威力击破	Power break
往上（扭）拔出	Upward Turn and Pull out
连续踢	Alternating kick
一列击破	Lined up breaking
⊗	
小轮击	Small hinge
抓住下行踢	
抓住横踢	Holding and round house kick
抓住扭踢	Holding and turning kick
抓住前踢	Holding and front kick
抓住踢	Holding kick
抓住勾踢	Holding and whipping kick
抓住	Grabbing
小腿反击格挡	A technique of blocking by absorbing the opponent's attack with one's shin
小腿	The shin
仰拳攻击	Turning over Punch

仰刺击	Turned-over Thrust
仰回避	Back leaning evasion
燕子手(手巴掌)前击	Forward swallow strike by palm heel
燕子手(手刀)内击	Inward swallow strike by knife hand
燕子手击	Swallow strike
原地踏步	Stepping in a Fixed Position
拳	The fist
马步	Horseback riding stance
准备姿势	Ready posture
击	Punching
夹子子拳	The fist with the index finger protruded technically known as 'Trigger Finger'
夹子子拳前击	Index fist front strike
夹子子拳击	Index fist punch
夹子子拳	Pincers fist
捣	Stamping on the Foot
刺	Thrusting
下劈	Chopping
㊸	
踢	Kicking
踢格挡	Kicking block
创意击破	Creative break
Y字击	Fork punch
打格挡	Striking block
Page 55	
打	Striking
往上击	Lift punch
㊹	
大轮击	Big hinge
㊺	
推泰山	Large mountain pushing
推圆木	Timber pushing
推圆木准备	Log pushing posture
特殊品势	Special patterns
扭拔身	Turn and Pull out
扭闪躲	Turning evasion
㊻	
臂	The arm

肘部下击	Elbow downward strike
肘部压扭	Elbow press and lock
肘部抡打	Turning elbow strike
肘部侧打	Elbow side strike
肘部上打	Elbow upper strike
肘部标的打	Target strike by elbow
肘部	The elbow
手腕	The wrist
手刀山形格挡	Open hand mountain shape block
手刀半手形格挡	Open hand single mountain shape block
平指尖	The flat fingertips, technically known as 'Spear Hand'
下拳击	Open fist punch
平拳	The half clenched fist, technically known as 'Flat Fist'
松并步	Natural stance
标的击	Target punch
标的踢	Target kick
标的打	Target strike
躲闪	Evading
⑤	
鹤立步	Crane stance
一次跳跃击破	One jump break
单指尖刺击	One fingertip thrusting
单指尖	The single fingertip
交叉分手山形格挡	Ridge hand mountain shape block
交叉分手格挡	Cross block
黄牛格挡	Bull's horns shape block
后勾踢	Thrashing Kick Spinning whipping kick
摆动闪躲	Swing and Pull

	2008年 用语定立 TF	2009~2010年 用语定立 TF
责任研究院	姜聲哲 (龙仁大学校)	李 鳳 (国技院)
研究院	鄭世九 (首尔大学校) 李鍾寬 (国技院) 朴昇勇 (陆军士官学校) 全廷祐 (庆熙大学校) 張權 (韩国体育大学校) 林信子 (庆熙大学校) 金重憲 (龙仁大学校)	朴昇勇 (陆军士官学校) 林信子 (庆熙大学校) 鄭在渙 (朝鲜大学校) 金重憲 (龙仁大学校) 李昌厚 (暎园大学校)
补助研究院	李英林 (尚志大学校) 崔賢敏 (东国大学校) 朴正鎬 (庆熙大学校)	朴正鎬 (庆熙大学校)
咨询委员	金世中 (韩语学会) <i>Han-saem, Kim</i> (国立国语院)	金世中 (韩语学会) 韓龍雲 (民族语大字典) 金愉美 (庆熙大学校)
规划人	李圭錫 (国技院)	吳大泳 (国技院)
研究支援	崔致善 (国技院)	崔致善 (国技院)
表现表记监修(韩国语版本):国立国语院		

初版印刷(韩国语版本): 2010年8月10日

初版发行(韩国语版本) : 2010年8月15日

初版翻译: 2011年12月22日

初版发行: 2011年 12月 31日

发行人: 姜元植

编制人: 李 鳳

发行处 : 国技院研究所Tel: 82-2-553-5651

翻译及监修: Lexcode Ltd. Tel: 82-2-521-2685

设计/制作 :Hangang C&C Tel: 82-2-2638-7474