

최종보고서

2008-02-01-00

태권도 기술개발 연구

2008. 12



제 출 문

국 기 원 장 귀하

본 보고서를 『태권도 기술개발 연구』의
최종보고서로 제출합니다.

2008. 12

책임연구원 황 인 식

참 여 연 구 진

연구책임자 : **황인식** (안양과학대학교)

연구위원 : **하철수** (상지대학교)

이종관 (국 기 원)

김민호 (영산대학교)

이재봉 (한국체육대학교)

강익필 (청룡체육관)

박종범 (태권도길라잡이)

최연권 (대호체육관)

곽택용 (용인대학교)

임태희 (용인대학교)

연구소장 : **이규석** (국 기 원)

전임연구원 : **최치선** (국 기 원)

목 차

I . 기술개발 연구사업 개요	1
------------------------	---

II . 문헌고찰 결과	10
--------------------	----

III . 전문가 회의 결과	24
-----------------------	----

참고자료(회의록)	56
-----------------	----

참고문헌	76
------------	----

1

기술개발 연구사업 개요

◆ 필요성

▷ 태권도의 정체성확립, 세계적 무도로서 발전을 위한 발판 마련

- 태권도 기술의 가시적 기능 강화와 무술과의 차별화
- 태권도의 경기화, 스포츠화에 의한 고난이도 기술 개발의 필요성
- 각 경기 규정 구체화를 통한 경기의 흥미 향상 도모

① 태권도 기술 선정의 원칙

- 전문성 : 태권도계에서 고유적 개념을 갖는 전문성을 고려하여 선정한다.
- 통용성 : 일상 기술과 구별되는 태권도계에서 통용되는 범위를 고려하여 선정한다.
- 중요성 : 기술의 사용빈도와 중요성을 고려하여 선정한다.
- 다양성 : 품새, 겨루기, 시범에 사용되는 기술들을 망라한 다양성을 고려하여 선정한다.
- 신뢰성 : 기술 동작의 실제적 사용 가능성을 증명하여 신뢰성을 확보한다.

② 태권도 기술의 수집 및 분류

- 최근 5년 내에 발간된 태권도 관련 서적, 논문과 일선 현장 사용 기술로부터 구조 체제 고찰
- 각 기술들의 범주화 및 분류 : 전문가 회의
- 기존 기술의 병합, 개선, 수정
- 무술 기술의 차용(예 - 봉술, 입신기술, 제압술 등)

- 겨루기 경기 환경 변화에 따라 발생된 기술의 성향 분석
- 스포츠화 과정에서 발생된 경기 기술 분석
- 미래지향적 기술의 욕구 분석

◆ 목적

▷ 다양성과 기능성을 추구하는 현대 문화의 조류에 발맞추어 태권도 역시 기술 개발을 통하여 경기력 향상, 건강 증진, 실전 적용성 향상을 도모하고자 함

◆ 조사 방법

☐ ■ 문헌조사

먼저 국내, 국외의 태권도 관련 서적, 학술저널들과 학위논문 등에서 수집한 태권도 기술들을 분류하고, 현재 일선 현장에서 실제로 태권도를 지도하고 있는 감독, 코치들을 통해 현장에서 사용하고 있는 기술들을 정리한다.

☐ 선행연구 및 문헌검토

목표

연구의 방향 설정과 태권도 기술 개발을 위한
기초자료 수집

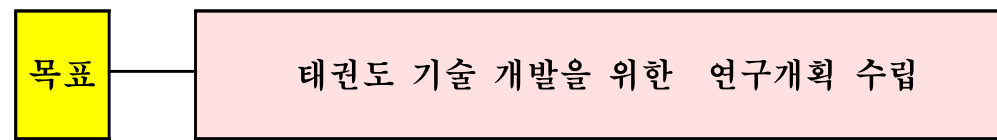
○ 문헌의 종류

- 태권도 관련 문헌
- 국내·외 학술자료
- 국외의 태권도 관련 서적
- 국내의 태권도 관련기관의 태권도 자료집 참조

○ 문헌조사의 내용

- 무술 종목의 특성 및 기술 분석
- 태권도 기술 실태
- 전문가들이 제시한 태권도 기술 특성

□■ 연구계획 수립



- 태권도 기술 개발을 위한 문헌조사
- 태권도 기술 개발을 위한 전문가 구성
- 효율적인 개발을 위한 정보 수집
- 다양한 자료검토 및 기술 추출

□■ 전문가 회의

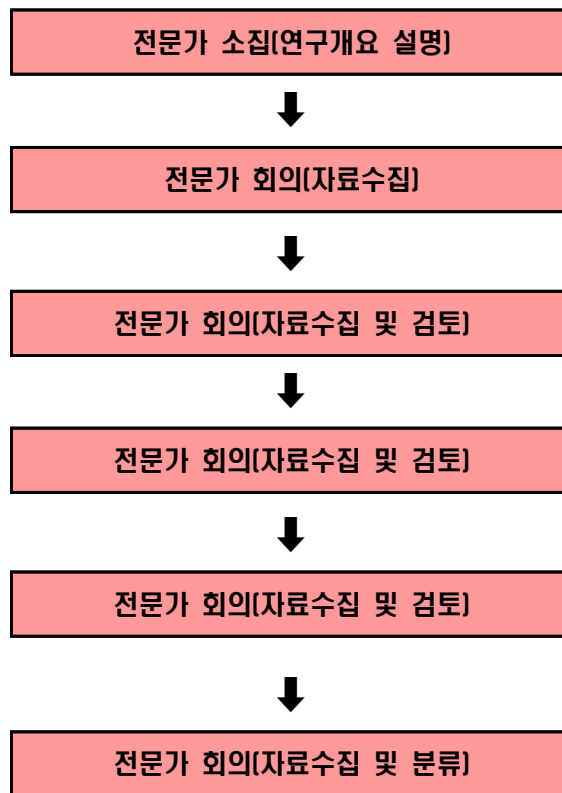
기술 개발은 기술 개발 욕구의 분석에서 시작하여 1960년대부터 현재까지의 기술 변천과정을 파악해야하며, 겨루기, 품새, 시범 등의 다양한 분야의 기술 욕구를 파악하여 기술개발 연구에 반영해야 한다. 기술 개발에 있어 과학화 검증은 필수적이며 각 분야의 전문가가 입회한 과정 속에서 기술에 대한 검증이 이루어져야 한다.

목표

태권도 기술 개발을 위한 전문가 인터뷰
내용을 바탕으로 자료분류

○ 전문가 회의 내용 영역 설정

- 품새, 겨루기, 시범 및 격파, 타무술 등의 전문가 구성
- 서기, 심법, 발기술, 손기술 등의 기술 수집



◆ 기술 개발 연구절차

1. 연구계획 수립

연구계획은 연구의 목적에 부합되도록 1차 계획과 2차 계획 등의 중장기 연구계획을 수립한다. 1차 계획은 2008년, 2차 계획은 2009년(예정)으로 계획 수립한다.

2. 기술 개발 연구 절차

- ① 기술의 변천과정 연구 : 기술 개발의 1차적 방향은 기술의 변천과정 분석이 선행되어야 추후의 연구 과정의 타당성을 입증받게 된다.
- ② 연구전문위원 선정 및 욕구 분석 : 겨루기, 시범, 품새 등의 경기화된 태권도 분야 전문가가 생각하는 기술 개발의 욕구를 파악하고 호신 기술의 필요성을 증명한다.
- ③ 기술의 개발 : 사전에 분석된 기술의 욕구와 필요성에 따라 기술 개발을 실시한다.
- ④ 기술 수정 및 1차 보완 작업 : 1차 보완 작업은 기술 개발 과정에서 나타난 기술의 문제점을 보완하고 그 과정 속에서 발생한 새로운 욕구 개발을 해소한다.
- ⑤ 2차 수정 및 시연회 : 2차 수정을 거쳐 개발된 기술을 각 태권도 단체 대표 및 일선 지도자들을 통해 가능성 입증을 실시한다.
- ⑥ 기술 공인 및 교재 발간 : 기술 개발에 대한 <기술교재> 발간을 실시하여 기술에 대한 홍보를 실시한다.
- ⑦ 기술 개발 후속 연구 심의 : 발간된 교재에 대한 의견을 조사하고 그에 대한 후속연구의 여부를 결정한다.

◆ 추진계획

연구내용 \ 개월		3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	2009년
기술개발위원회 조직												
기술 변천과정, 욕구 분석												
기술 개발												
1차 수정 및 보완												
2차 수정 및 보완												
기술 공인 및 세미나												
2차 계획	<기술교재> 발간 및 수정											
	홍보 및 타 단체와의 연계활동											

◆ 기대효과 및 활용방안

- 태권도 기술의 다양한 구사를 위해 새로운 동작 개발
- 기본동작에 새로운 동작 구성
- 태권도 동작을 발휘함에 있어 폭넓은 기술 발휘력
- 과학적 검증에 의한 기술개발
- 기술의 대중화
- 태권도 기술의 발전성 향상
- 태권도 기술연구의 대중적 유도
- 태권도 기술의 학문적 기틀마련
- 용어정리를 통한 일선도장 수련프로그램 향상
- 기술 및 호신술 개발로 인한 수련층의 확대와 수련 인구의 증가
- 세계적 무술로써의 굳건한 대한민국 대표 무술의 정체성 확립
- 기술 개발은 태권도의 경기력 향상과 다양한 태권도 콘텐츠 개발에 시동 역할
- 개발된 기술은 각 경기 규정을 구체화시키며, 그로인해 경기의 흥미를 높이고 경기의 전체적 발전 과정을 촉진

◆ 기술개발위원회

연구참여 구 분	연 구 역 할	분 담 내 용	비고
위원장	성명 : 황인식 소속 : 안양대학교 직위 : 교수	과제 총괄	
위 원	성명 : 하철수 소속 : 상지대학교 직위 : 교수	경기겨루기 운동역학적 고증	
위 원	성명 : 이종관 소속 : 국기원 지도자연수원 직위 : 교육팀장	품새/기본동작	
위 원	성명 : 김민호 소속 : 영산대학교 직위 : 교수	무술	
위 원	성명 : 이재봉 소속 : 한국체육대학교 직위 : 교수	경기겨루기	
위 원	성명 : 강익필 소속 : 청룡체육관 직위 : 관장	품새/기본동작	
위 원	성명 : 박종범 소속 : 태권도 길라잡이 직위 : 관장	품새/기본동작	

위 원	성명 : 최연권 소속 : 대호체육관 직위 : 관장	무술
위 원	성명 : 곽택용 소속 : 용인대학교 직위 : 교수	경기겨루기 및 시범
위 원	성명 : 임태희 소속 : 용인대학교 직위 : 교수	자료 수집 및 정리
연구소장	성명 : 이규석 소속 : 국기원 연구소 직위 : 연구소장	과제 총괄
연구원	성명 : 최치선 소속 : 국기원 연구소 직위 : 전임연구원	사업 보조 및 운영

2

문헌고찰 결과

◆ 전통적 기술이론과 경기기술 용어

전통적 기술이론은 품새를 중심으로 하는 기술이론이다. 전통적 기술이론 속에는 겨루기는 철저하게 품새의 종속적 위치에 있었던 것이다. 전통적 기술이론을 대변하는 대부분의 구 교본들은 겨루기에 대한 품새의 중요성과 우위성을 강조하고 있는데, 예를 들면,

-기술적인 측면에서 보면 품새가 곧 태권도이며 기본동작은 품새를 위한 예비동작에 불과하고, 겨루기는 품새의 실전응용에 지나지 않으며…….(국기원, 1987, p.214)

대련이란 형에서 수련한 공방기술을 실지로 부합시켜서 둘이서 하는 일종의 형식이기 때문에<중략> 태권도는 어디까지나 형을 주로 하고 대련을 종으로 하여 수련하는 무도…….”(이원국, 1969 p.277)

“생명이 있는 형을 습득하여 그 생명을 실제적으로 활용하는 것이다. 그러므로 이 생명은 어디까지나 형인 것이며, 대련 그 자체가 생명은 아닌 것이다.” (황기, 1958, p.164)

“요는 대련을 주로 삼지 말고 형을 종으로 인식하지 말라는 것이다. 그와는 반대로 형을 모체로 하여 대련을 종으로 인식하라는 것이다. <중략> 왜냐하면 대련시의 하나하나의 동작이 전부 모체인 형에서 풀리어 나가는 것을 알아야 한다. <중략>실은 형에 그것이 전부 있는 것이다.”(황기, 1958, p.19-20)

이처럼 전통적 기술이론은 품새를 태권도 기술의 중심으로 인식하였고, 대련 즉 겨루기는 품새의 응용이나 연장선상에 있는 부속적 기술영역으로 본 것이다. 그러나 경기는 어떤 의미에서는 처음부터 품새 중심 기술관(양진방, 2007)을 부정하는데서 출발하였다고 볼 수도 있는 측면이 있다. 왜냐하면 전통적 기술이론에서는 일격필살이라는 기술적 개념에 근거하여 겨루기가 불가능하다는 주장을 하였기 때문이다. 따라서 전통적 겨루기의 방법은 약속겨루기 또는 직접 타격을 금지하고 목표 앞에서 멈추는 비 접촉 겨루기 방식만이 허용되었던 것이다. 그러나 태권도 경기는 직접 타격방식을 채택하였고 이 점은 전통적 기술관과 정면으로 배치되는 것이었다.

실제로 경기화가 시작되자 전통적 태권도 기술과는 다른 많은 기술적 변화가 나타나게 되었다. 먼저 손기술 중심의 품새 기술과는 달리 경기기술은 발기술을 중심으로 발전하였다. 발기술 그 자체에 있어어도 전통적으로 해오던 운동형태와는 다른 새로운 기술적 변화가 나타났으며, 무엇보다도 전통적 기술에서는 볼 수 없었던 새로운 발기술들이 계속해서 개발되기 시작하였다. 전통적 기술의 중심 내용이었던 자세와 서기 그리고 공방동작들이 경기기술에서는 사용되지도 않는 경우가 많았다. 무엇보다도 전통적 기술이론 속에 존재하지도 않았던 새로운 기술요소와 개념들이 경기기술에는 중요한 부분으로 등장하기도 하였다. 가장 중요한 예로는 발놀림(스텝)과 받아차기 개념과 이를 바탕으로 한 전술개념 등이다.

경기화를 통하여 나타난 이러한 태권도의 기술적 내용의 변화와 발전에 대한 당시의 협회와 국기원 등 제도권에서 새롭게 나타나는 기술적 변화와 발전에 대하여 긍정적 시각에서 기술 확장 또는 개발이라는 인식을 하여 그 때 그 때 기술에 대한 용어정립과 규정을 하지 못함으로써 여러 가지 혼란과 문제점이 야기되어 왔으며, 그러한 문제들은 오늘날까지 계속되고 있다. 먼저 용어의 난립이다. 당시에 지도자들이 용어를 제각기 사용함으로써 한 가지 기술에 대한 용어가 여러 가지로 난립되었으며, 또 ‘스텝’이나 ‘던차기’, ‘날아방’과 같은 언어적으로나 개념적으로도 부적합한 용어들이 현장에서 오래 동안 사용되었다. 무엇보다도 문제가 된 것은 기술의 체계적 정립이 어려웠던 점이다. 경기를 통해서 나타난 일련의 기술동작과 기술개념 그리고 훈련방식들이 태권도 기술의 공식적 체계 속에 포함되지 못함으로써 이들 기술들이 여타 태권도 기술들과 관계성이 애매해지고, 실제 태권도 기술 지도에서 배제되는 현실이 된 것이다.

이러한 문제들은 대부분 전통적 기술관과 기술이론을 금과옥조로 인식하고 그 틀을 벗

어나기를 주저한 제도권의 보수적 태도에 기인한 바가 크다. 태권도 기술의 외연을 확장함으로써 기술적 폭을 넓힌 점은 말할 것도 없고, 더 나아가서 우슈, 가라테 등과 같은 타 유사 종목과의 관계에서 태권도 기술의 정체성 확립과 기술적 깊이를 더 하였다는 성과를 감안한다면 이 문제에 대한 인식의 중요성은 매우 크다.

그러나 지금 당장 국기원이나 대한태권도협회에서 이 문제의 해결을 시도하려고 한다면 하더라도 그것이 인식이나 의지만으로 쉽게 풀어갈 수 있는 것은 아니다. 무엇보다도 품새를 중심으로 하는 전통적 기술이론의 연장선에서 접하려고 한다면 더욱 어려울 것이다. 태권도 기술에 대한 인식의 틀을 전면적 재검토가 필수적으로 선행되어야 할 것이며, 그 과정에서 양진방(2007)이 제시하는 태권도 기술영역론과 같은 태권도 기술관을 전면 수정하는 작업이 반드시 필요할 것이다. 이것은 경기기술 영역에 대한 문제뿐만 아니라 갈수록 다양해지고 풍부해지고 있는 태권도 현장의 기술 내용과 또 도장에서 지도되고 있는 다양한 내용을 고려할 때 더욱 중요한 문제이다.

◆ 교본의 기술 용어 분석

전통적 기술이론을 대표하는 태권도 교본들에 나타난 기술용어들을 분석하는 것은 경기기술 용어 정립에 있어 반드시 선행되어야 할 과제이다. 왜냐하면 전통적으로 사용되어 오던 기술동작에 대한 용어를 검토해 보는 의미 외에도 경기기술이 이들 전통적 기술개념과 가지는 차이를 명확히 하기 위해서도 필요하기 때문이다.

본 연구에서는 태권도 교본을 1975년 이종우를 중심으로 편찬된 대한태권도협회의 “태권도-품세편” 이전에 출판된 황기(1958), 박철희(1958), 최홍희(1966), 이원국(1969), 이교운(1971) 등의 교본을 편의상 구 교본으로 하고 이종우(1975) 이후에 출판된 정찬모(1976), 국기원(1987), 국기원(2005) 등을 신 교본으로 구분하였다.

◆ 경기기술에 대한 연구물 분석

태권도 경기 기술용어의 정립은 태권도 경기기술에 대한 이론적 정립과 매우 밀접하게

연관되어 있다. 태권도 경기 기술에 대한 이론적 체계의 정립이 늦추어져 왔던 이유로는 제도권의 경기기술에 대한 소극적 인식뿐만 아니라 실제 경기기술 그 자체도 60년대 이래 7-80년대에 걸쳐 지속적으로 변화와 발전이 이루어졌고, 특히 새로운 기술 내용이 계속적으로 나타남으로써 기술체계를 정립할 여건이 되지도 못하였기도 했다. 그러나 경기 선수출신 지도자의 대학원 진학과 이들의 석사학위 논문을 통하여 서서히 경기기술에 대한 이론화 작업이 이루어지기 시작하였다.

태권도 경기에 대한 최초의 연구로는 경희대학교 대학원 석사학위 논문인 김형묵(1977년 7월)의 「태권도 경기에서 빗차기가 승부에 미치는 영향」과 경북대학교 대학원 석사 논문인 이동수(1977년 12월)의 「태권도 경기의 발차기 실태에 관한 조사 분석」을 들 수 있다. 이 두 연구는 모두 당시 교본이나 제도권의 전통적 기술 인식 시각과는 달리 실제 경기에서 사용되고 있는 기술의 실제적 모습을 의미 있는 것으로 인식하고자 했다는 점에서 그 중요성이 크다. 이와 같은 경기기술에 대한 새로운 의미의 포착과 경기기술에 대한 분석의 가치에 대한 인식은 유영권(1980)의 「태권도 경기에서 받아차기가 승부에 미치는 영향」과 이강희(1981)의 「태권도 경기내용에 관한 비교연구」로 이어졌다.

이승국(1983)은 「태권도 경기의 돌려차기 기술분석과 득점부위에 관한 조사연구」에서 그 이전까지의 연구에서 사용되지 못했던 VTR이라는 기기를 활용함으로써 경기 기술 내용분석을 방법론적으로 한 단계 높이는 계기를 만들었다. VTR을 활용한 새로운 경기기술 내용분석은 안용규(1984)과 이승국(1983)으로 이어졌다.

특히 이승국(1984)의 「태권도 경기의 스텝 유형별 분석에 관한 조사연구」는 지금까지 연구들에서 접근되지 않았던 “스텝”이라는 새로운 기술영역에 대한 연구를 함으로서 기존 기술개념에 존재하지 않았던 그러나 경기 속에 발생하였고 경기기술로서 중요한 기술인 스텝이라는 새로운 기술형태의 존재에 대한 인식을 보여준 것이란 점에서 경기기술의 이론화 과정에서 중요한 의의를 가지게 되었다.

성낙준(1984)은 그의 서울대학교 석사학위 논문인 「태권도 찌어차기의 역학적 분석」은 태권도 기술에 대한 최초의 역학적 분석기법을 동원한 논문이라는 측면과 함께 그 때까지 교본이나 제도권에서 인정하지 않았던 찌어차기라는 경기를 통해서 나타난 새로운 기술에 대한 존재를 인식하고 그 기술의 역학적 분석을 시도함으로써 경기를 통해서 나타난 새로운 기술에 대한 이론화 작업을 모색하였다. 박천재(1985)는 「태권도의 겨루기 기본거리와 돌려차기 거리간의 관계연구」에서 실제 경기 기술맥락에서 나타나는 자세와 서기에 있어 거리개념과 경기에서 대표적인 기술인 돌려차기 거리간의 관계를 분석함으

로써 경기 기술의 공간적 성립조건이라는 구조적 측면에 대한 탐색을 시도하기도 하였다.

지금까지의 연구들은 개별적 기술에 대한 연구라고 할 수 있는데 반해 정락희(1985)의 태권도 경기의 공격유형에 따른 득점변인과 실점변인 분석과 손천택(1990)의 태권도 경기 공격유형의 탐색은 태권도 경기기술 속에 내재된 기술의 구조 또는 패턴의 분석을 시도한 연구들이라고 할 수 있다. 이것은 태권도 경기기술에 대한 연구자들의 인식이 경기 태권도의 기술적 구조를 이론화하려는 노력으로서 경기기술에 대한 진일보한 인식의 대두를 나타내는 것이었다. 태권도 경기기술의 구조와 체계에 관한 이론적 모색은 1993년 김세혁(1993)과 임신자(1993)의 연구에서 종합적인 경기기술체계의 형태가 그려지게 되었다. 김세혁(1993) 태권도 경기의 공격 및 발놀림 유형에 따른 시도횟수와 성공도 분석을 통하여 발차기 기술과 발놀림(스텝)의 결합체계를 중심으로 경기기술을 공격기술과 반격기술 등으로 분류함으로서 종합적 기술체계를 정립하고자 하였다. 임신자(1993)는 태권도 경기기술 구조에 관한 연구에서 경기기술의 공격-반격의 전술적 구조를 중심으로 스텝과 슐책행위(페인팅 모션) 등 경기기술의 기본구성요소를 체계화하려는 시도를 하였다. 이 두 연구는 태권도 경기기술이 국기원과 협회 등 태권도 제도권에서 품새 중심의 전통적 기술체계만을 고집해오는 것에 대한 경기 태권도 기술의 독자적인 기술체계의 존재를 주장하는 것이었으며, 또 더 나아가서 경기 기술체계의 이론화와 체계화가 시대적으로 매우 중요한 과제임을 보여주었던 것이다.

◆ 태권도 기술용어의 범위와 분류

인간운동을 언어로 묘사하는 과정의 어려움은 운동을 연구하였던 많은 사람들에 의하여 지적되어 왔다(스포츠과학연구소, 1984). 여러 가지 스포츠 종목 가운데서 특히 기술용어에 대한 문제를 가장 고심한 종목은 체조인 것으로 보인다. 기술용어의 문제는 단순히 특정한 동작을 명명하는 문제에 그치는 것이 아니라 기술 동작의 특성을 생생하게 표현하는 문제에서 더 나아가서 다른 기술동작과의 관계, 그리고 전체적 기술체계 등 많은 요인들과 관련이 있는 문제이다(스포츠과학연구소, 1984). 따라서 기술용어의 문제는 단순히 용어라는 언어나 표현의 문제만이 아닌 그 종목의 기술 전체에 대한 이해와 체계적 인식을 전제로 하는 것이다.

태권도 기술용어 역시 마찬가지이다. 태권도 기술에 대한 전반적이고도 종합적인 이해, 즉 기술의 종합적 체계를 바탕으로 한 접근이 필요한 것이다. 오늘날 태권도의 기술적 내용의 양과 다양성이 매우 크기 때문에 단순히 각 개별 기술동작들의 용어를 나열하는 것으로는 체계적인 용어정립 작업을 할 수 없다. 특히 여기에서 주목해야 할 것은 다양성의 문제이다. 태권도 기술에 있어 다양성이 크다는 것은 단순히 기술이 양적으로 다양하다는 정도를 넘어서서 훨씬 복잡한 문제를 내포하고 있다. 태권도 기술 발전의 역사적 과정, 특히 태권도 경기의 발전과정 속에서 기존의 품새를 중심으로 하는 전통적 기술과는 근본적으로 그 성격이 크게 다른 기술 유형들이 나타나게 됨으로서(양진방, 1986) 이 두 가지 서로 다른 기술유형을 하나의 기술체계로 정립하는 것이 매우 어렵게 된 것이다. 더 나아가서 시범, 태권체조 등 새롭게 발전해가고 있는 기술영역들도 태권도 기술의 다양성을 더욱 크게 하고 있다. 그러나 태권도계에서 공식적 기술체계라고 할 수 있는 국기원 발간 태권도교본(1987, 2005)은 이러한 태권도 기술의 다양성과 그 속에 내포된 역사적 문제 인식이나 지도-수련 및 경기현장의 문제에 대한 인식을 외면하고 전통적 품새 중심의 기술체계만을 고집하고 있다. 이러한 기술인식의 한 예로서 뒤차기를 들 수 있다. 국기원 교본(2005)는 경기현장은 물론 모든 도장에서든 보편적으로 사용되고 있는 뒤차기라는 용어 대신 반몸돌려엮차기 라는 생소한 용어를 쓰고 있다(p. 268). 반면에 선 자세에서 뒤쪽을 차는 기술을 뒤차기로 규정하고 있다(p. 271). 이 기술은 뒤차기가 아니라 뒤로차기라고 하는 것이 더 적절한 듯하다. 경기에서 발전된 뒤차기의 기술적 의의나 현장의 사용 실례 등이 무시되고 전통적 관념에 벗어나지 못하는 기술인식이 문제의 핵심인 것이다.

◆ 구 교본에 나타나는 발차기 용어의 분석

1970년대 초부터 시작된 대한태권도협회의 기술용어 정리(대한태권도협회, 1971) 작업 이전에 사용된 용어는 그 이전에 발간된 몇 가지 교본을 분석함으로써 알 수 있다. 이들 교본들은 경기화 이전의 기술 수준을 반영하는 것으로서 몇 가지 발차기 기술에 대한 용어 이외에 현대적 의미의 겨루기에 관련한 기술에 대한 내용은 없다. 본 연구에서는 이들 교본들 중에서 황기(1958), 박철희(1958), 최홍희(1966), 이원국(1969)을 선택하였다. 이들

교본에서 공통적으로 나타나는 기본적인 발차기 기술로는 앞차기, 돌려차기, 옆차기이다. 황기의 경우 뒤차기라는 기술용어가 나타나지만, 이것은 오늘날의 뒤차기가 아닌 뒤로차기를 말하는 것이며, 최홍희는 이를 정확하게 뒤로차기라고 표현하고 있다. 황기의 경우 옆차기를 옆뺨어차기로 쓰고 있으며, 옆차기는 앞차기를 측면으로 차는 기술을 옆차기로 표현하고 있다. 한 가지 주목되는 것은 이 당시 교본들이 모두 돌려차기를 앞돌려차기라는 표현을 쓰지 않았다는 점이다. 이것은 후에 뒤후려차기 기술이 나타나면서 이 기술을 뒤돌려차기라고 명명하고 이 기술명칭과의 상대성을 고려하여 돌려차기를 앞돌려차기라고 표현했던 것으로 추정된다. 황기에서 나타나는 빗차기는 한때 경기기술 용어로서 사용된 앞차기와 돌려차기의 중간형의 발차기를 말하는 것이 아니라 오늘날 비틀어차기를 말하고 있는 것이다.

표 1. 구교본 발차기 용어

황기(1958)	박철희(1958)	최홍희(1966)	이원국(1969)
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기
돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆뺨어차기	옆차기	옆차기	옆차기
뒤차기		뒤로차기	
앞올리기		앞올리기	
옆올리기		옆올리기	
빗차기			
발로밀기		차밀기	
*옆차기			
뛰어차기		이단옆차기	이단앞차기
두발차기		이단돌려차기	이단옆차기
쌍발차기		이단높이차기	
거꾸차기		연속차기	
무릅치기		무릅차기	

*옆차기(황기): 앞차기를 측면으로 차는 차기를 말함

◆ 공식 교본의 발차기 용어에 대한 분석

태권도협회와 국기원이 기술용어에 대한 정리 작업을 하기 시작한 것은 1971년 부터이다. 제도권에서 이루어진 공식적인 기술용어에 대한 분석은 대한태권도협회 기술심의회에서 이루어진 용어정리 (계간 태권도 1971, 1972)와 이종우를 중심으로 편찬된 태권도교본-품새편(1975), 국기원이 간행한 국기 태권도 교본(1987)을 선정하여 분석하였다.

이들 공식용어의 경우 앞차기, 돌려차기, 옆차기를 기본발차기로 하고 있으며, 몸돌려차기가 새로이 나타나고 있다. 여기에서 몸돌려차기는 뒤후려차기를 말하는 것이다. 뒤차기는 여전히 뒤로차기를 말하는 것이며, 국기원 교본(1987)의 경우 내려차기와 밀어차기, 그리고 후려차기를 첨가하고 있다. 그러나 이들 교본들도 그 당시 이미 경기기술이 상당한 수준으로 발전하였으며 태권도 기술에 많은 변화를 가져왔음에도 불구하고 경기를 통해서 나타난 기술들에 대한 공식적 인정을 하지 않고 있다는 사실을 알 수 있다.

표 2. 협회 및 국기원 발차기 공식용어

계간태권도(1971)	계간태권도(1972)	태 권 도 교 본 (품 새 편) (1975) 이종우	태권도교본(국기원) (1987)
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기
돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆차기	옆차기	옆차기	옆차기
뒤차기			뒤차기
몸돌려차기	몸돌려차기	몸돌려차기	몸돌려차기
비틀어차기	비틀어차기	비틀어차기	비틀어차기
반달차기	반달차기	반달차기	반달차기
			내려차기
			밀어차기
			후려차기

연속차기	굴러차기	굴러차기	굴러차기
뛰며앞차기	뛰어앞차기	뛰어앞차기	뛰어차기
뛰며옆차기	뛰어옆차기	뛰어옆차기	두발당상
뛰며 돌려차기)	뛰어돌려차기	뛰어돌려차기	가위차기
두발당상	두발당상	두발당상	모듬발차기
뛰며 두발옆차기	모듬발앞차기	뛰어모듬발차기	거듭차기
무릎치기	모듬발옆차기	뛰어몸돌려차기	섞어차기
	뛰어몸돌며차기		이어차기
			무릎치기

◆ 논문에 나타나는 발차기 용어에 대한 분석

태권도 경기화가 이루어져 세계선수권대회가 창설(1973)되는 발전이 이루어졌지만 겨루기 경기의 기술에 대한 연구는 1977년에 이르러 나타나기 시작하였다. 김형묵(1977)과 이동수(1977)의 연구로 시작된 경기기술에 대한 연구는 이승국(1983) 이후 비디오 카메라의 활용으로 활발하게 나타나기 시작하였다. 경기기술 연구논문 가운데서 용어 측면에서 중요한 연구로서 김형묵(1977), 이동수(1977), 유영권(1980), 이승국(1983), 이승국(1984), 김세혁(1993), 임신자(1993)을 선정하였다.

이들 연구에서 나타나는 발차기 기술용어들은 경기 현장에서 나타나는 기술용어들을 표현하고 있다는 점에서 앞에서 살펴 본 구교본이나 제도권의 용어에 비해서 진일보한 것이라고 할 것이다. 뒤차기가 보편적으로 사용되고 있으며, 뒤후려차기의 경우 뒤후리기, 몸돌려차기, 뒤돌려차기 등 다양하게 표현되고 있다. 들어찍기의 경우, 곡괭이, 찍어차기 등이 혼용되고 있는 것을 볼 수 있으며, 기술의 발전과정에 나타나는 과도적 용어로서 빗차기나 밭차기 등의 용어를 볼 수 있다. 새로운 발차기 기술인 돌개차기는 몸돌려차기로 혼용되고 있으며, 나래차기의 경우 날아차기 등으로 표현되는 것을 볼 수 있다. 그러나 대체로 기술용어들이 현장의 기술사용과 기술적 맥락을 잘 수용하고 있다고 할 수 있다. 이승국 외(1984)와 김세혁(1993)에서 앞차기와 옆차기가 나타나지 않은 것은 발차기 기술로서 인정하지 않은 것이 아니라 연구의 목적상 경기에서 사용되지 않는 기술로 판단한 것이 그 이유였다.

표 3. 경기관련 주요 연구논문에 나타난 발차기 용어

김형묵(1977) 이동수(1977) 유영권(1980) 이승국(1983) 이승국(1984) 임신자(1993) 김세혁(1993)						
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기		앞차기	
돌려차기	돌려차기	앞돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆차기	옆차기		옆차기			
뒷차기		뒤차기	뒷차기	뒤차기	뒷차기	뒤차기
뒤후리기	몸돌려차기	뒤돌려차기	뒤후리기	뒤후리기	뒤후리기	후려차기
곡괭이	찍어차기	들어찍기	들어찍기	들어찍기	들어찍기	찍어차기
밀어차기		들어밀기	밀어차기	밀어차기	밀어차기	밀어차기
빗차기		빗차기	밀차기			
					몸돌아차기 (돌개차기)	
					날아차기 (나래차기)	
받아차기	앞주먹, 뒤주먹			앞후리기 앞밀어차기 옆밀어차기 앞주먹, 뒤주먹 받아돌려차기 받아뒤차기	앞밀어차기 옆밀어차기 뒤지르기 앞지르기 밖으로찍기 안으로찍기	먼저공격 나중공격

◆ 현장에서 사용되는 발차기 용어 분석

태권도 경기 현장과 지도현장에서 지금까지 사용되어 온 발차기에 대한 기술용어들을 경기 전문가 6인이 함께 발췌하여 정리한 것이 아래 <표-4>이다. 이 가운데는 기술발달의 초기에 사용되다가 지금은 거의 사용되지 않는 “곡괭이”, “밀뽕” 등과 같은 용어도 있다. 또 적절한 용어가 선정되지 않아 기술의 형태적 특성을 그대로 묘사한 “날아방” 등과 같은 용어도 있으며, “턴”, “파블” 등 외래어도 있다. 또한 많은 기술용어들이 한 가지가 아닌 여러 가지의 용어로 사용되고 있는 문제를 그대로 가지고 있다.

앞차기, 돌려차기, 옆차기, 뒤후려차기, 밀어차기, 돌개차기, 내려차기의 경우는 대체로 큰 이견이 없이 하나의 기술용어로 정착되어 가는 추세를 보이고 있지만, 들어찍기와 내려차기의 경우는 아직까지 두 가지 용어가 함께 통용되는 문제를 가지고 있다. 또 밀받아차기, 빠른발차기, 빠른발찍기의 경우는 기술 동작 자체를 발놀림(스텝)과 결합된 차기의 변화로 볼 것인가, 아니면 이 기술동작 자체를 하나의 발차기 기술동작으로 볼 것인가의 문제가 과제로 남아있다. 이처럼 용어의 문제는 단순히 어떤 용어를 선택하느냐의 문제만이 아니라 기술 그 자체에 대한 인식과 이해에 대한 근본적 문제를 내포하는 과제인 것이다.

표 4. 현장에서 사용되어온 발차기 용어

차 기	사 용 례
앞차기	
돌려차기	앞돌려차기,
옆차기	옆뽕어차기
뒤차기	뒷차기, 뒤돌아옆차기, 몸돌아옆차기, 몸돌려차기
뒤후려차기	뒤후리기, 회측, 몸돌아차기 뒤돌려차기, 몸돌려차기
앞후려차기	앞후리기, 앞발후리기
옆후려차기	옆후리기, 뒤발후리기
들어찍기	곡괭이, 찍기, 찍어차기, 내려찍기, 내려차기

밀어차기	밀기, 들어밀기, 끌어밀기
돌개차기	던(차기), 날아방, 몸돌아차기
나래차기	따블(차기),
밀받아차기	빗차기, 밀뿔(차기), 밀발(차기), 밀차기,
빠른발차기	붙여차기, 발붙여차기, 빠른발(차기)
빠른발찍기	런너(찍기), 발붙여찍기,
앞주먹치기	
뒤주먹치기	

◆ 발놀림의 용어 분석

태권도 경기를 통해서 나타난 가장 중요한 기술분야 중의 하나는 발놀림(스텝)이다. 경기화 이전의 태권도 기술에서는 자세로 분류되는 앞굽이, 뒷굽이, 주춤서기 등 서기와 품새 연무에 나타나는 서기간의 이동에 사용되는 발놀림이 있을 뿐이었다. 그러나 경기화를 통해서 발차기를 주로 사용하는 공방에서 거리조절과 양발을 자유로이 차기에 사용할 수 있게 하기위해서 필요한 다양한 발놀림(스텝)이 등장하게 되었고, 이들 발놀림이 태권도 겨루기의 기술적 특성을 결정하는데 중요한 기술적 요소가 되었다.

전통적 기술체계에 존재하지 않았던 기술요소인 발놀림(스텝)이었으므로 이 분야에 대한 용어규정은 국기원의 교본에서도 일체 언급되어지지 않았다. 현장에서 스텝이라는 용어와 함께 다양한 용어들이 사용되었지만 한 번도 이들 기술요소에 대한 기술규정이나 용어정립이 이루어지지 않았다. 경기기술에 대한 연구들이 이루어지게 되면서 이 분야의 용어 사용이 고민되기 시작하였고, 1993년에 나타난 김세혁, 임신자의 연구에서 보다 체계적이고 포괄적인 연구가 시도되었다.

발놀림이라는 용어는 김세혁(1993)이 사용하였고, 정국현(1994)은 “짓기”라는 다소 생소한 용어를 사용하였으며, 대다수 다른 연구자들은 스텝이라는 외래어를 그대로 사용하였

다. 동작의 분류에서는 대체로 전진이동과 후진이동 그리고 측방이동으로 한 점은 일치하지만 개별적인 발놀림의 용어에 있어서는 다양성을 보이고 있다.

“품바뛰”, “자세바뛰”, “발바뛰”로 혼용되고 있으며, “빠른발” 놀림의 경우 빠른발과 빠른걸음이 기술적으로 혼동되는 경우가 많거나 “발붙여”, “발끌어” 등과 혼용되고 있다. 또 후진이동 동작의 경우 “후진스텝”, “뒷걸음”, “물러”, “빠”, “빠지기” 등이 원칙없이 혼용 또는 혼동되고 있다. 발놀림의 기술 자체에 대한 분류가 선행되어야 만이 이러한 혼란과 문제를 해결할 수 있을 것이다.

표 5. 주요 연구논문 및 거루기 교본에 나타나는 스텝 용어

이승국(1983)	이승국(1984)	정락희외(1985)	김세혁(1993)	임신자(1993)	정국현(1994)	최영렬외(1998)
스텝	스텝	스텝	발놀림	스텝	짓기	스텝(발놀림)
발바퀴	발바퀴스텝	발바퀴스텝	발바퀴 폼바퀴	제자리 폼바꾸기		자세바뀌주는 스텝
	전진스텝	전진스텝	같이 앞걸음, 끌어걸음	발붙여. 끌어, 빠른발	나가짓기(두발 동시 이동동작), 끌어짓기	두발 동시에 나가는 스텝, 발붙여 나가는 스텝
	전진1보스텝	1보전진스텝	앞걸음	1보 전진	나가짓기 (앞발축 이동동작)	앞발이 축이 되어 한걸음나가는 스텝
빠른발스텝	빠른발스텝	빠른발스텝	빠른발걸음 *빠른앞걸음	2보전진		발바퀴 나가는 스텝, 빠른걸음으로 나가는 스텝
	좌우측 발주고 스텝	좌우 뒷발 주고스텝				
	컷스텝		뒷발들어걸음, 앞발들어 걸음			앞발을 들고 나가는 스텝, 뒷발을 들고 나가는 스텝
	180도 돌아스텝	180도 돌아스텝	반돌아걸음 *온돌아걸음	180도 회전	뒤돌아짓기	뒤돌아나가는 스텝
	후진스텝	후진스텝	같이 뒷걸음	뒷발빼기	물러짓기 (두발 동시 이동동작)	두발 동시에 뒤로 빠지는 스텝, 뒷발들고 뒤로 빠지는 스텝
	후진1보스텝	1보후진스텝	뒷걸음	앞발빼기	물러짓기 (뒤발축 이동동작)	뒷발이 축이되어 한걸음 뒤로 빠지는 스텝
			몸틀어			
				교차하며 빼기		
끌어스텝 뛰어스텝 후진스텝	찬발뒤로빼서 스텝					
	뒤로빠지는스텝					
	좌우로 빠지는 스텝		옆걸음	좌우 옆으로 빠지면서	비켜짓기	옆으로 움직여주는 스텝 (사이드 스텝)
		끌어, 뛰어 따라가며, 빠지면서	반뒤돌아			

◆ 태권도 기술의 변화

1. 태권도 기술 패러다임의 전환

1) 필요성 및 연구 배경

현 태권도의 기술은 ‘방어는 곧 공격’과 ‘일격필살(一擊必殺)’이라는 개념의 영향으로 절도 있게 끊어서 하는 동작들이 주류를 이룬다. 하지만 그러한 이유 때문에 다음 동작으로의 방어 혹은 공격 연결이 힘들게 되어, 결국 태권도는 실전성에서 타 무술에 뒤지게 되는 결과를 낳았다. 또한 공방을 혼자 연습할 수 있도록 기본동작들을 연결해 놓은 품새는 현재 각종 대회를 통한 경기화 과정에서 태권도를 더욱 딱딱한 로봇의 동작으로 정형화시키기에 이르렀다.

그러나 60~70년대 태권도 수련과정을 돌이켜보면, 각종 기본동작을 배우기 위한 품새 수련 이후 필수적으로 한번겨루기, 세번겨루기 수련을 통해 태권도의 동작을 호신술 혹은 실전에 적용할 수 있는 기술들과 현재의 발 위주가 아닌 손과 발의 기술을 동시에 수련하였다. 즉, 태권도의 스포츠화를 통한 경기겨루기의 발전으로 발기술이 더욱 다양해지면서 손기술이 점차 퇴화했으며, 현대 사회로 접어들면서 건강의 중요성으로 인해 부상의 위험성이 적은 겨루기를 제외한 비접촉식 수련, 또한 수련 연령층의 하향화 등의 이유가 과거 태권도 기술들을 점차 사라지게 만들었을 것이라 사료된다.

품새는 태권도의 기본동작을 수련자들이 익히고 또한 응용할 수 있도록 연결시켜놓은 틀이라 할 수 있다. 현재의 겨루기가 손기술이 퇴화돼 품새와의 연결성을 찾기 어렵지만, 품새의 응용에서 나오는 다양한 동작들이 과거 겨루기에서도 사용되었던 것은 자명한 사실이다. 즉, 품새는 겨루기를 위한 연습과정이라 할 수 있는데, 앞서 기술한 것처럼 현재 경기겨루기와의 연결성이 끊어진 지금, 현재의 품새 수련은 단순히 태권도의 동작들을 반복하는 초급 수련 과정에 비유되고는 한다.

이에 기술개발위원회 품새/기본동작 분야에서는 과거에 태권도에서 사용되었지만 사장된 기술을 고찰하고, 기존의 것을 더욱 발전시켜 새로운 이론적 토대 위에 실행할

수 있는 기술을 개발하고자 하였다. 이를 통해 기존 태권도가 갖고 있던 절도있고 화려한 이미지에서 약간의 변화를 주고자 하였으며, 또한 이러한 일련의 과정을 통해 결과적으로 초급 수련자가 아닌 중급 수련자 프로그램 개발, 실전성의 확보, 획일화된 이미지 탈피, 청장년 수련층의 확대 등의 효과를 기대해 본다.

2) 기술 개발 고려사항

- 호신술과 연관하는 중급자 기술 개발을 목표로 기술 개발
 - 높은 자세, 낮은 자세의 논리 정립
 - 단순동작에서 연결동작으로 자연스럽게 하는 방법
 - 잡기, 흘리기, 꺾기 등의 재사용
 - 태권도 발생 초기 사용해 오던 것을 새롭게 정립하여 우리 것화
- 강(剛)에서 유(柔)로의 전환
 - 손을 펴는 것은 잡는 것을 전제로 함
 - 피비우스의 띠처럼 끊이지 않는 동작
 - 흘리는 중간과정을 도식화, 그림화
 - 柔能制剛
- 공방에 있어서 기존 기술 개념의 전환
 - 막으면 바로 다음 공격/방어하는 것을 한 동작으로
 - 단순동작을 복합동작화
 - 상대방의 공격을 막거나 흘린 손으로 반격하는 방법 고려
- 개발 기술의 논리/과학적 근거
 - 관절 가동범위를 기존 기술보다 확대
 - 대각선(면)을 모티브로 잡아 잡고, 꺾고, 넘기기의 기본이 되는 동작 제안
 - 몸을 비틀거나 트는 동작과 꼬아서기 등의 서기 변형으로 상대방의 힘을 역이용하거나, 분산시키는 힘의 원리
 - 단경, 중경, 장경 개념을 도입하여 막기를 상대와의 거리에 따라 분류하는 방법 제안
- 차후 고려 사항
 - 리듬과 호흡 고려
 - 한국 고유의 선(線)을 동작에 접목시키는 방법

3) 모홀려막기(가칭)

(1) 기본

- 준비손의 시작 위치는 고관절의 옆 위치 정도로 설정
- 동작이 끝나는 지점의 높이는 주먹이 정수리 부근에 위치할 때
- 몸이 틀어져야 함
- 발놀림 차후 논의
- 기존의 막기 개념이 아닌, 다음 동작으로 연결되기 위한 중간 과정
- 인간이 걷는 동작을 할 때, 자연스럽게 팔이 올라가는 것에 착안해 고안



그림 1. 모홀려막기(가칭)의 다양한 사용 예

(2) 활용

- 낚아채기 ; 잡기 - 공격자가 지르기 공격 후 당길 때, 손아귀를 살짝 걸쳐잡아 걸어주기. 공격자가 계속 당기면 잡았던 손으로 바탕손턱치기 혹은 팔굽치기
- 갈지자 발놀림 응용 - 방어자 몸 안쪽 방향으로 모뎀고, 반대발을 공격자 발 앞에 위치시킨 후 걸어버리는 동작
- 1, 2, 3차로 나뉘서, 1차는 막기, 2차는 잡기, 3차는 잡아서 다음 기술까지 가는

것을 제안

- 태권도의 특성답게 효율적인, 빠르고 강하게, 연결 후 제압하는 방법을 제안

4) 현재 기술과 개발 기술의 비교

현재 태권도의 기술과 개발하고자 하는 기술을 다음의 표와 같이 비교해 보았다.

표 6. 현재 기술과 개발 기술의 비교

구분	현재 태권도 기술	개발 기술	비고
수준대상	• 초급	• 중급	
강유	• 딱딱함(剛)	• 부드러움(柔)	
연결성	• 끊어짐	• 연결됨	
막기 사용부위	• 주먹 혹은 손날 상태에 서 팔목으로	• 항상 손을 편 상태에서 상완분절 전체로 미끌어 지듯이	상대의 분절 을 잡거나 흘 리기 위함
방향	• 횡 혹은 종(90°)	• 대각	
공간개념	• 1, 2차원의 점/선 개념	• 2, 3차원의 선/면 개념	방어 시 폭이 넓어지고 부 드러워 짐
장점	• 빠르고 강함. 제일 익숙 함	• 방어부위를 확대하면서 공격목표를 증대 • 역으로 공격당할 부위가 작아져 급소에 더 가까 이 다가서 상대의 방어 를 해체시키는 효과	(상대의 선공 격 시) 상대 의 뒤로 빠지 는 방어 시 유력한 공격 하나를 제압 하는 효과
단점	• 다음 연결 동작으로 잇 기 힘들	• 잡거나 낚아챌 때 순간 적인 타이밍을 잡기가 어려움 • 상대적으로 동작이 크고 느림	

◆ 무술의 기술과 태권도 기술의 접목

1. 태권도 서기자세

1) 서기자세의 목적

태권도에서 움직임과 움직이지 않는 것은 하나로 보아야 한다(靜中動 動中靜).

부동의 자세를 연습하는 것은 의식, 호흡 그리고 신체를 조화롭게 하여 일체성을 이루게 하고 움직임 속에서도 이러한 상태를 잃지 않게 하도록 한다. 또한 기술을 사용하기 위해 몸의 이동(발놀림) 시 몸의 균형유지 및 힘의 전달을 용이하도록 한다.

어떠한 서기자세에서 공격과 방어를 동시에 행할 수 있도록 연습을 하여야 한다. 따라서 상대방과 마주섰을 때 거리에 따라 사용하는 자세 및 기술이 변하는데 이는 자세의 높낮이와 무게 중심의 위치 및 몸(하체)의 신축과 매우 밀접한 관계가 있다.

장거리 : 차기

중거리 : 주먹, 팔꿈치, 무릎

단거리 : 호신기술(찍기, 던지기)

서기자세 : 낮게, 중간 그리고 높은 자세

2) 훈련체계 및 방법

태권도의 장점 : 하체의 신장력이 뛰어남 ; 빠른 이동과 발차기

태권도에서 보완해야 할 점 :

- 무게중심이 가슴 쪽에 있기 때문에 근접전에서 하체와 허리의 힘을 연결시키는데 어려움이 있다.
- 쉽게 넘어질 수 있다.

초보자를 위한 훈련 방법 : 많이 활용되는 서기자세를 정적자세상태에서 연습

각 자세 : 약 20~30초

호흡 : 복식호흡

자세의 높낮이와 보폭 :

초보자 : 약간 높게

중급자 : 낮게

상급자 : 매우 낮게

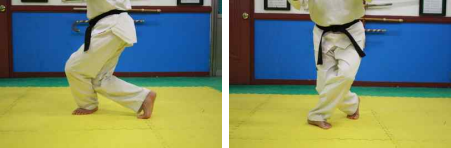
지도자 및 일반인 : 높게

- ① 모아서기 - 원뒷굽이 - 원앞굽이 - 주춤서기(방향 바꾸어서) - 오른뒷굽이 - 오른앞굽이 - 모아서기
- ② 모아서기 - 원앞서기 - 원범서기 - 오른안짱주춤서기 - 방향 바꾸어서- 오른앞서기 - 오른범서기 - 왼안짱주춤서기 - 모아서기
- ③ 모아서기 - 오른앞꼬아서기 - 오른학다리 - 원뒤꼬아서기- 왼학다리 오른앞꼬아서기- 원뒤꼬아서기 - 모아서기
- ④ 모아서기 - 원앞굽이 - 오른뒤꼬아서기 - - 오른앞굽이 - 원뒤꼬아서기 - 모아서기
- ⑤ 모아서기 - 왼쪽으로 일보전진 하면서 걸다리서기 - 일보전진하면서 오금서기 - 몸틀면서 원뒷굽이 - 일보전진 하면서 걸다리서기 - 일보전진하면서 오금서기 - 모아서기

3) 여러 서기 자세

표 7. 여러 서기 자세

순번		기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1	 	앞굽이	상대방을 밀거나 상대방을 더 깊숙이 공격할 때 사용	현행 앞굽이보다 앞 무릎을 더 많이 구부려 중심을 앞으로 함	상대방의 허리나 다리를 잡아 넘어뜨리거나 쓰러뜨릴 때 필요	
2	 	뒷굽이	사방 경계 및 견제 등의 방어 목적	발을 넓힌 뒷굽이	단점은 순발력이 떨어짐	
3	 	범서기	상대 공격을 피하는 방어를 한 후 공격 대비하는 용도	범서기에서 앉은 자세	일어나며 발차기 공격	
4	 	범서기	손 방어 시 유리	자세를 낮추고 양발을 벌린 범서기 자세		
5	 	주춤서기	공방을 동시에 용이하게 함	앞, 뒷 주춤서기의 중간 자세에서 완전히 낮춘 자세		

순번			기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
6			주춤서기	상대방 발 공격을 가장 쉽게 피하거나 방어 및 공격을 할 때 사용	보폭을 많이 넓힌 모주춤서기	단점 : 가장 위험한 자세일 수도 있음	
7			꼬아서기	다리 근력 향상 및 균형성 발부 달을 위한 수련 과정의 일부로 사용	꼬아 섰으나 주춤서기 형태로 몸을 만듦		수련 과정
8			꼬아서기	상대방의 공격을 피하고 앞은 자세에서 회전을 용이하게 함	주춤 꼬아서기보다 몸을 더 낮춘 자세		
9			학다리서기		딛고 있는 다리를 낮춘 학다리서기		연결 동작은 수품 특서기
10			학다리서기		올리는 발을 딛는 발 오금에서 조금 올려 허벅지에 붙인 학다리서기		연결 동작은 수품 특서기
11			웅크리기		낮은 자세에서 뒤에서 끌어안은 공격 시 웅크렸다가 펴기 위한 연결 동작		서기 연결 동작은 수품 특서기

순번		기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
12	 	응크리기		주춤서기 자세에서 뒤에서 끌어안는 공격 시 응크렸다가 펴기 위한 연결 동작		서연동작은 몸

2. 발놀림

서기자세 정적훈련법을 동적훈련법으로 전환하게 되면 발놀림과 몸놀림 기술이 된다.

1) 발놀림의 목적

다양한 목적이 있으나 여기서는 상대방의 공격을 방어하거나 피하면서 접근하면서 공격하는데 목적을 둔다.

2) 초보자를 위한 훈련기술

- ① 제자리에서 뒤발바닥을 고정하고 앞 다리만 움직이는 발놀림 : 전진 후퇴 좌 우
- ② 양 발을 사용하여 앞뒤로 움직이는 발놀림
- ③ 양 발을 사용하여 좌우로 움직이는 발놀림

3) 중급자를 위한 훈련기술

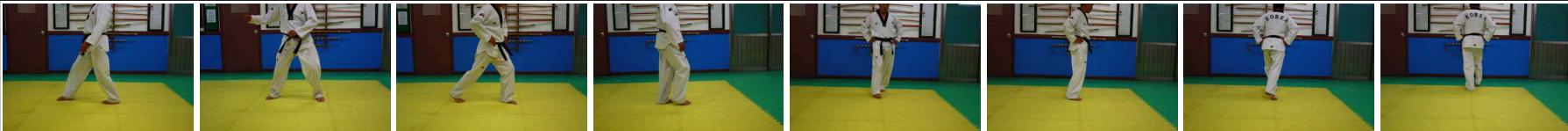
여기서 두 가지 기술을 첨부한다면

- ① 지그재그 방향으로 움직이면서 상대방에게 접근하는 움직임
- ② 상대방 뒤로 이동하는 움직임 :
 - 좌 우 직선으로 이동,
 - 몸을 회전시키면서 이동

4) 여러 발놀림

표 8. 여러 발놀림

순번		기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1		내딛기		직선으로 앞으로 걷기	앞서기, 앞굽이, 뒷굽이 가능	
						
2		모딛기		대각선으로 걷기	앞서기, 앞굽이, 뒷굽이 가능	
						
						
3		물러딛기		직선으로 뒤로 걷기	앞서기, 앞굽이, 뒷굽이 가능	
						
4		물러 모딛기		대각선으로 뒤로 걷기	앞서기, 앞굽이, 뒷굽이 가능	
						

순번	기술명칭		기술사용		동작설명		응용동작		비고	
5			갈지자 걸음		상대방을 현혹시킬 수 있음 다음 회전 공격 시 유리		옆으로 비틀거리며 걷기 대각 발놀림에 비해 보폭이 넓고 몸을 틀어 회전할 수 있 게 하는 차이 있음		휘청거리며 움직임 之字 발놀림 칠행 발놀림	
										
										
6			앞서기 회전		앞서기 자세에서 회전하는 발 놀림					
										
7			앞굽이 회전		앞굽이 자세에서 회전하는 발 놀림					
										
8			뒷굽이 회전		뒷굽이 자세에서 회전하는 발 놀림					

순번	기술명칭		기술사용		동작설명		응용동작		비고
									
9	주춤서기 회전				주춤서기에서 회전하는 발놀림				
									
10	꼬아서기 회전				꼬아서기에서 회전하는 발놀림				
									
11	앞 자진발 (앞발 움직여 앞 자진 발)				앞발 먼저 앞으로 움직인 후 앞 방향으로 잰걸음				
									
12	앞 자진발 (뒷발 움직여 앞 자진 발)				뒷발 먼저 앞으로 움직인 후 앞 방향으로 잰걸음				

순번	기술명칭		기술사용		동작설명		응용동작	비고
								
								
13	뒷 자진발 (앞발 움직여 뒷 자진 발)				앞발 먼저 뒤로 움직인 후 뒷 방향으로 잰은걸음			
								
								
14	뒷 자진발 (뒷발 움직여 뒷 자진 발)				뒷발 먼저 뒤로 움직인 후 뒷 방향으로 잰은걸음			
								

순번		기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
15		앞 뛰어 자진발		앞발을 높이 들어 앞으로 딛고 빠르게 앞 방향으로 잣은 걸음		검도의 검내치기 발동작과 유사
						
						
16		뒤 뛰어 자진 발 발놀림		뒷발을 높이 들어 뒤로 딛고 빠르게 뒤 방향으로 잣은 걸음		
						
17		옆 자진발		한 발을 옆으로 끌듯이 딛고 빠르게 옆으로 잣은 걸음		
						
18		옆 뛰어 자진발		한 발을 옆으로 높이 들어 딛고 빠르게 옆 방향으로 잣은 걸음		

순번	기술명칭		기술사용		동작설명		응용동작	비고
								
19	대각 뛰어 자진 발				한 발을 대각으로 높이 들어 딛고 빠르게 대각 방향으로 잡은 걸음			
								

3. 몸놀림

서기자세 정적훈련법을 동적훈련법으로 전환하게 되면 발놀림과 몸놀림 기술이 된다.

1) 몸놀림의 목적

다양한 목적이 있으나 여기서는 상대방의 공격을 방어하거나 피한다. 또한 동시에 상대방을 공격할 수 있다.

다양한 서기 자세에서 연습할 수 있다

2) 초보자를 위한 훈련기술

- ① 제자리에서 양 발을 고정하여 몸통과 상체를 움직이는 몸놀림 : 전 후 좌 우 상 하
- ② 한 발만 움직이면서 동시에 몸놀림
- ③ 양 발을 사용하여 동시에 몸놀림

3) 중급자를 위한 훈련기술

- ① 몸의 무게중심을 좌우상하로 이동시키면서 몸을 움직임
- ② 상대방 뒤로 이동하는 움직임 : 상체를 낮추면서 이동(호신기술로 적용)
 - 좌 우 직선으로 이동,
 - 몸을 회전시키면서 이동

4. 몸놀림과 발놀림

1) 몸놀림

- 초보자를 위한 연습법

제자리에서

(1) 11자로 선 자세 :

- ① 무게 중심 우로 이동하면서 허리 좌로 틀기 (하체근육 강화)
- ② 무게 중심 좌로 이동하면서 허리 우로 틀기
- ③ 몸통 낮추기
- ④ 머리 돌리기
- ⑤ 복부 안으로 넣으면서 피하기
- ⑥ 몸통 뒤로 젖히면서 허리 안으로 넣기 (허리 강화)

(2) 주춤 자세 :

- ① 무게 중심 뒷다리에 실으면서 뒤로 이동
- ② 무게 중심 앞다리에 이동하면서 앞으로 이동
- ③ 허리 좌로 틀며 피하면서 (공격)
- ④ 허리 우로 틀며 피하면서
- ⑤ 몸통 낮추기
- ⑥ 머리 돌리기
- ⑦ 복부 안으로 넣으면서 피하기
- ⑧ 몸통 뒤로 젖히면서 허리 안으로 넣기

2) 발놀림

- 공격(방어)거리와 기술에 따라 자세 변화 (앞굽이 서기, 주춤서기, 범서기)

- 몸놀림의 동작과 함께 발놀림 사용

(1) 직선 전진발놀림 :

- ① 앞발 전진 하면서 뒷발 따라감 (무게 중심 뒤발)
- ② 앞발 전진 하면서 뒷발 따라감 (무게 중심 앞발)

(2) 좌우 대각선발놀림

- ① 전진

- 양발을 모으면서 전진
- 뒷다리를 끌면서 전진
- 다리를 모으지 않고 전진

② 후퇴

- 보폭이 큰 경우 : 앞발이 먼저 뒤로 이동양발을 모으면서 후퇴
- 뒷다리를 끌면서 후퇴
- 다리를 모으지 않고 후퇴

(3) 갈지자발놀림 (중간 동작 주춤꼬아서기)

① 직선 전진과 후퇴

② 대각선 전진과 후퇴

(4) 회전발놀림 : 몸을 회전 시키면서 상대의 등 뒤로 접근

① 좌 우 회전

(5) 기술사용에 따라 앞발을 높이 들거나 (예, 학다리) 차면서 이동 가능

◆ 타무술에서 추출된 기술

1. 손 기술 : 공방기술

1) 초보자 용

기본자세 : 11자, 서기자세 (발놀림, 몸놀림 사용하지 않음)

주먹지르기 ; 정권, 상단, 하단, 메주먹 등

막기 : 상단, 중단, 하단

순번	기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1	중단 공방 연습	상 대 방 이 주먹을 지 를 때 사용 (감각능력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 명치부위 공격 시 상대방의 공격노선을 따라 팔을 움직이면서 막 는다. 그 상태에서 상대방 명치부위를 향해 주먹으로 공격한다. 상대방은 나와 같 은 동작으로 방어 (반복 연습)	- 상대방의 팔을 낚아채면서 무게중심의 균형을 무너트릴 수 있다 : 다양한 기술 사용 가능 ; 팔을 꺾거나, 넘어트리 거나, 던질 수 있다. 또한 주 먹 혹은 발 공격 가능. - 양손을 번갈아 가면서 연습 가능 - 발차기 동작이나 주먹지르 기 동작을 추가하여 연습 가 능	
2	상단 공방 연습	상 대 방 이 주먹을 지 를 때 사용 (감각능력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 상단부위 공격 시 상대방의 공격노선을 따라 팔을 위로 올리면서 막는다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 누 른다. 그 상태에서 상대방 상단부위를 향해 주먹으로 공격한다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어. 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까 지 누른다. (반복 연습)	상동	

3	하단 공방 연습		양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 복부부위 공격 시 상대방의 공격노선을 딸 팔을 움직이면서 막는다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. 그 상태에서 상대방 복부부위를 향해 주먹으로 공격한다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어. 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. (반복 연습)		
4	조합 연습		1-3 동작을 자유롭게 연습		

2) 중급자 용

기본자세 :11자, 서기자세 (몸놀림 사용)

주먹지르기 ; 정권, 상단, 하단, 메주먹 등

막기 : 상단, 중단, 하단

순 번	기술 명칭	기술사 용	동작설명	용용동작	비고
1	중단 공방 연습	상 대 방 이 주 먹 을 지 를 때 사 용 (감 각 능 력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 명치부위 공격 시 상대방의 공격노선을 따라 팔을 움직이면서 막는다. 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서 허리를 좌 혹은 우측으로 튼다. 그 상태에서 상대방 명치부위를 향해 주먹으로 공격한다. 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 앞쪽으로 전진시킨다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어 (반복 연습)	- 상대방의 팔을 낚아채면서 무게중심의 균형을 무너트릴 수 있다 : 다양한 기술 사용 가능 ; 팔을 꺾거나, 넘어트리거나, 던질 수 있다. 또한 주먹 혹은 발 공격 가능. - 양손을 번갈아 가면서 연습 가능 - 발차기 동작이나 주먹지르기 동작을 추가하여 연습 가능	
2	상단공 방 연습	상 대 방 이 주 먹 을 지 를 때 사 용 (감 각 능 력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 상단부위 공격 시 상대방의 공격노선을 따라 팔을 위로 올리면서 막는다. 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서 몸통을 약간 낮춘다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 누른다. 그 상태에서 상대방 상단부위를 향해 주먹으로 공격한다. 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 편다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어. 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 누른다. (반복 연습)	상동	
3	하단공 방연습		양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 복부부위 공격 시 상대방의 공격노선을 딸 팔을 움직이면서 막는다. 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서		

			몸통을 약간 뒤로 후퇴시킨다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. 그 상태에서 상대방 복부부위를 향해 주먹으로 공격한다. 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 편다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어. 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. (반복 연습)		
4	조합 연습		1-3 동작을 자유롭게 연습		

3) 유단자 용

기본자세 :11자, 서기자세 (몸놀림, 발놀림 사용)에서 1-3보 직선으로 전진과 후퇴, 좌우 전진과 후퇴, 갈지자 전진과 후퇴, 회전전진과 후퇴

주먹지르기 ; 정권, 상단, 하단, 메주먹 등

막기 : 상단, 중단, 하단

순 번	기술 명칭	기술사 용	동작설명	응용동작	비고
1	중단 공방 연습	상 대 방 이 주 먹 을 지 를 때 사 용 (감 각 능 력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 명치부위 공격 시(1보 전진) 상 대방의 공격노선을 따라 팔을 움직이면서 막는다(1보 후퇴). 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서 허리를 좌 혹은 우측으로 튼다. 그 상태에서 상대방 명치부위를 향해 주먹 으로 공격한다. 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 앞쪽으로 전진시킨다(1보 전진). 상대방은 나와 같은 동작으로 방어(1보 후 퇴) (반복 연습)	- 상대방의 팔을 낚아채면서 무게중심의 균형을 무너트 릴 수 있다 : 다양한 기술 사용 가능 ; 팔을 꺾거나, 넘어트리거나, 던질 수 있 다. 또한 주먹 혹은 발 공격 가능. - 양손을 번갈아 가면서 연 습 가능 - 발차기 동작이나 주먹지르 기 동작을 추가하여 연습 가능 - 다양한 방향으로 틀면서 공방기술 연습	
2	상단 공방 연습	상 대 방 이 주 먹 을 지 를 때 사 용 (감 각 능 력 개발)	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 상단부위 공격 시(1보 전진) 상 대방의 공격노선을 따라 팔을 위로 올리면 서 막는다(1보 후퇴). 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서 몸통을 약간 낮춘다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 누른다. 그 상태에서 상대방 상단부위를 향해 주먹 으로 공격한다(1보 전진). 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 편다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어(1보 후 퇴). 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 누 른다. (반복 연습)	상동	

3	하단 공방 연습	양 팔꿈치를 서로 붙인다. 상대방이 복부부위 공격 시(1보 전진) 상대방의 공격노선을 딸 팔을 움직이면서 막는다(1보 후퇴). 동시에 무게중심을 뒷다리로 옮기면서 몸통을 약간 뒤로 후퇴시킨다. 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. 그 상태에서 상대방 복부부위를 향해 주먹으로 공격한다(1보 전진). 동시에 무게중심을 앞다리로 옮기면서 몸통을 편다. 상대방은 나와 같은 동작으로 방어(1보 후퇴). 나는 상대방이 막은 팔을 명치부위까지 올린다. (반복 연습)		
4	조합 연습	1-3 동작을 자유롭게 연습		

◆ 겨루기에서 추출된 기술

1. 겨루기의 차기

순번	기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1	이중 밀어차기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 앞발, 뒷발이 동시에 나가며 밀면서 뒷발을 한번 더 끌어 밀어차는 기술동작	겨루기에서 앞발로 차거나 밀어차기 기술을 수행 할 때 상대선수가 앞발로 받을 경우 뒷발을 한번 더 끌어 상대의 얼굴이나 몸통을 가격	미국 : 로페즈
2	발바퀴 앞(축)차기	겨루기에서 상대 공격시 또는 역습 공격으로 사용	겨루기 자세에서 상대가 앞발로 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바퀴 앞(축)차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 앞발로 빠른발이나 발바퀴 앞차기 및 돌려차기, 앞찍기 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바퀴 상대의 아랫배를 앞(축)차기로 가격	홍종배
3	뒷발 끌어 앞발 옆차기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 상대를 공격할 때 앞발을 들어 옆차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 자신보다 큰 경우 상대의 공격을 차단하거나 기술을 약화시키기 위한 몸통 또는 골반을 가격	박수복
4	차 밟기	겨루기에서 상대를 공격한 후 다시 공격할 때 사용	겨루기 자세에서 상대를 공격한 후 내려오는 발로 다시 상대의 발을 밟거나 찍는 기술동작	겨루기에서 상대를 공격한 후 상대의 역습을 차단하거나 상대의 움직임을 무마시키기 위해 상대의 발등을 가격하거나 밟는다	최홍희: 태권도 교서
5	뒤돌아 돌려차기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 뒷발을 들어 뒤돌려차기를 하다 멈춘 상태에서 그 발로 돌려차기 하는 기술 동작	겨루기에서 상대가 공격하려 할 때 뒤돌려차기로 역습을 하다 상대가 차지 않고 다음 차기기술이 올 때 들어 멈춰있던 발로 상대의 얼굴을 돌려차기로 가격	최찬웅
6	발 바퀴 톱차올리	겨루기에서 상대 공격시	겨루기 자세에서 상대가 앞발로 공격해 올 경우 옆	겨루기에서 상대가 앞발로 빠른발이나 발바퀴 앞차기	홍종배

	기	역습 공격으로 사용	으로 빠지며 발바퀴 뒤꿈치로 차기(차올리기) 하는 기술동작	및 돌려차기, 앞찍기 공격했을 경우 옆으로 빠지며 발바퀴 뒤꿈치로 상대의 얼굴을 가격	
7	뛰어 뒤돌아 두발 모아 뒤틀차기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 뒤로 물러설 때 뛰어나가며 뒤돌아 두발 모아 뒤틀차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 물러서거나 회피할 때 상대에게 뛰어 들어가 뒤돌아 점프하며 두발 모아 몸통을 가격 시범동작에서도 사용	이종관
8	점프 들어찍기(내려차기)	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 물러서거나 제자리에 서 있을 때 차는 기술동작	겨루기에서 상대에게 발놀림이나 몸놀림을 수행하다 재빨리 점프하여 상대의 얼굴을 들어찍기(내려차기)로 가격	이재봉
9	점프 돌려차기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 물러서거나 제자리에 서 있을 때 차는 기술동작	겨루기에서 상대에게 발놀림이나 몸놀림을 수행하다 재빨리 점프하여 상대의 얼굴을 돌려차기로 가격	이재봉
10	앞아 다리후리기	겨루기에서 상대 공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 제자리에 서 있을 때 앞아 뒷발로 후리는 기술동작	겨루기에서 상대가 공격을 하려고 하거나 멈춰 서 있을 때 앞으로 뛰어들어 상대의 발목이나 아래를 뒤후리며 가격	?도장입문

2. 겨루기의 서기

순 번	기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1	겨루기 기본서기 1,2,3	상대와 겨루 기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서 기 자세에서 앞발 45° 방향, 뒷발 45°~110° 방 향의 서기동작	서기에서 앞발 또는 뒷발의 각도가 45°방향에서 110°방 향으로 서기동작을 수행. 상 대선수에 따라 공격형, 중립 형, 수비형으로 구분 할 수 있다(기본 1,2,3으로 구분)	
2	비켜서기	상대와 겨루 기 시 사용	겨루기 기본서기에서 상대가 공격해 올 때 앞발을 비켜서는 서기 동작	서기에서 상대가 앞발로 공격 해 올 때 상대의 발을 피해 옆으로 45° 비켜서서 역습을 수행	선 수 에 따 라 두 릎 구 림 다 름.
3	옆 주춤 서기	상대와 겨루 기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서 기 자세에서 두발 모두 90°방향으로 옆으로 주 춤서기 동작	서기시 상대의 공격을 차단 할 목적이나 많은량의 발차기 를 수행하지 않을 목적으로 사용. 주로 체력이 떨어지거 나 상대 선수와 실력 차이가 많이 발생할 때 사용되는 서 기임	
4	앞 주춤 겨루기 서기	상대와 겨루 기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서 기 자세에서 앞발 뒷꿈 치를 드는 서기동작	서기에서 앞발 뒷꿈치를 들어 서기동작을 수행. 주로 수비 형적인 선수가 수행하며 몸은 거의 상대 선수를 비켜서 향 해 선다	
5	뒤 주춤 겨루기 서기	상대와 겨루 기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서 기 자세에서 뒷발 뒷꿈 치를 드는 서기동작	서기에서 뒷발 뒷꿈치를 들어 서기동작을 수행. 주로 공격 적인 선수가 수행하며 몸은 거의 상대 선수를 향해 선다	

3. 겨루기의 스텝

기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작
원 스텝	겨루기시 이동범위를 말하는 것이다.	백스텝, 전진스텝이 있으며 한걸음 정도의 움직임으로 자세를 바뀌게 한다.	공격과 방공의 전개를 위해 페이크로 사용하다.상대의 반응에 따라 공격 및 방공을 한다.
투 스텝	겨루기시 상대방과의 거릴 두면서 구사 한다.	백스텝, 전진스텝을 이용하여 상대방과의 거리를 좁혀 공격 한다.	상대의 공격에 기인한 동작으로 스텝을 밟은 후 역습
싸이드 스텝	상대 선수의 공격을 저지하거나 방향을 바꿔줌으로써 반격의 기회를 얻기 위한 스텝	앞발이 축이 되어 뒷발이 좌측이나 우측으로 약 70°~90° 정도 옆으로 움직이는 동작	다양한 받아차기를 구사 (스텝을 이용한)
백 스텝	겨루기시 상대방의 공격을 피해 후진시 사용	스텝에 종류에 따라 뒤로 빠지는 동작	상대의 공격에 스텝을 이용해 뒤로 빠진후 다양한 기술로 역습한다.
컷트발	상대방의 공격을 제한하고 거리 유지 할 때.(방공동작으로 가장 많이 사용)	앞발을 들고 축이 되는 뒷발을 앞으로 끌면서 앞발의 발날이나 발바닥으로 상대의 공격을 방어하는 동작	컷트발에 이어 런너찍기와 붙여차기를 연속으로 한다.

4. 경기겨루기의 기본발차기

겨루기 기본발차기는 각 지도자의 견해 차이가 있을 수 있으나 여기서는 대체적으로 팀 또는 학교에서 많이 연습되어지는 발차기 위주로 고려하여 단순 동작만을 정리 하였다. 선제공격 시와 역습공격(받아차기) 시로 나누어 제시하였다.

선제 공격 시

순번	기술사용	스텝유형	동작설명	주 사용 부위
1	뒷발 앞 돌려차기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 뒷발로 돌려차기 하는 동작	몸통, 얼굴
2	빠른발 돌려차기	빠른발스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 뒷발이 한걸음 나아가며 반대발로 돌려차기 하는 동작	몸통, 얼굴
3	붙여차기	발붙여스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 축이되는 앞 발쪽으로 뒷발을 끌어모으면서 앞발로 돌려차기 하는 동작	몸통, 얼굴
4	뒷발 내려차기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 뒷발로 내려차기 하는 동작	얼굴
5	앞발 앞찍기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 축이되는 앞 발쪽으로 뒷발을 끌어옴과 동시에 앞발 무릎을 접어들면서 머리 위까지 끌어 올려 아래로 앞찍기 하는 동작	얼굴
6	뒤차기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 앞발을 끌면서 뒷발로 뒤차기하는 동작	몸통
7	앞발 밀어차기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 순간적으로 앞발과 뒷발이 동시에 나가면서 앞발로 밀어차기 하는 동작	몸통

8	뒷발 밀어차기	제자리스텝 앞모션스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 순간적으로 앞발을 끌면서 동시에 뒷발로 밀어차기 하는 동작	몸통
9	주먹	앞발 끌어 이동스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 순간적으로 앞발을 끌면서 동시에 주먹을 바로지르기 하는 동작	몸통

역습공격(받아차기 시)

순번	기술사용	스텝유형	동작설명	비고
1	앞발 돌려차기	한모션 후진스텝 1, 2 뒤로 한스텝빠지기	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 앞발로 공격해 올 때 앞발로 돌려차기 하는 동작(여러 유형)	몸통,얼굴
2	뒷발 돌려차기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 뒷발로 공격해 올 때 뒷발로 돌려차기 하는 동작(여러 유형)	몸통,얼굴
3	뒷발 내려차기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 뒷발로 공격해 올 때 동시에 뒷발로 내려차기 하는 동작(여러유형)	얼굴
4	앞발 앞찍기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 앞발 또는 뒷발로 공격해 올 때 앞발로 앞찍기 하는 동작(여러유형)	얼굴
5	앞발 앞후리기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 앞발 또는 뒷발로 공격해 올 때 앞발로 앞후리기 하는 동작(여러유형)	얼굴
6	뒷차기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션스텝을 하다가 상대방이 앞발로 공격해 올 때 뒷발로 뒷차기 하는 동작(여러 유형)	몸통

7	뒤 후려차기	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 상대방이 앞발로 공격 해 올 때 뒷발로 뒤후려차기기 하는 동 작(여러유형)	얼굴
8	주먹	한모션 후진스텝 1, 2 제자리스텝	겨루기 자세에서 제자리스텝이나 앞모션 스텝을 하다가 상대방이 앞발 또는 뒷발로 공격해 올 때 주먹으로 지르기 하는 동작(앞,뒷주먹)	몸통

참 고 자 료

- 회 의 록 -

◆ 기술개발 1차 회의

일 시 : 2008. 3. 29 (오전 10:00)
장 소 : 국기원 2강의실

가. 위원장 황인식 교수(안양과학대)

나. 연구 목표 - 교본내용 수정 및 보완에 초점을 맞추고 태권도 품새 기술, 타무술 기술
중 태권도에 응용 가능한 기술, 태권도 겨루기 기술 정리함

다. 연구 방향 - 태권도 품새(기본동작) 중 태권도 교본에 없는 부분 보완 및 일부 추가,
겨루기 기술 정리도 포함

라. 연구 방법

- 일단 월 1회 통합회의를 전제로 함. 단, 3차 회의부터 필요 시 월 2회로 할 수도 있음. 이에 대하여 구체적인 일정은 2차 회의 때 결정
- 각 위원이 수집해 둔 자료를 공유하고 분야별 기술들을 수집한 후 이를 토대로 회의를 통해 기술선정 과정을 거침. 따라서 자료수집과 공유를 바탕으로 전문가 회의를 통해 타당성과 신뢰성을 고려한 기술 개발방법을 택함

마. 업무 분장

- 품새기술: 황인식, 강익필, 박종범
- 타무술 기술: 김민호, 최연권
- 겨루기: 이재봉, 곽택용
- 종합: 임태희

◆ 기술개발 2차 회의

일 시 : 2008. 4. 19 (오전 10:00)
장 소 : 국기원 연구소장실

가. 주제 - 기술개발의 목적 재확인

- 태권도 경기화에 따른 기술의 변화와 도퇴, 사장된 기술의 발굴, 기본의 체계화 필요(기본동작이나 품새가 외래무술의 아류로 남아 있는 사례)

나. 내용

- 태권도 기본이 되는 서기, 손, 발의 기술 개발, 태권도 응용기술의 개발(예: 태권도 기술과 구르기 등의 조합, 김민호 위원)
- 기본을 토대로 응용이 될 수 있도록 하는 것이 기술 개발의 목적
- 추후 태권도의 기능성 품새(난이도, 신체활용 가치, 기능, 양생, 시합 등) 개발을 위한 초석으로 활용
- 기술개발을 토대로 과학적 뒷받침하는 것도 중요하지만 퇴계심리학, 동양심리학, 문화인류학 등의 동양적 사고와 틀에서 태권도 기술을 이해하도록 노력해야 함 - 기의 개념을 정리해서 태권도에 접목하는 방안
- 다음 회의까지 겨루기 발차기, 품새 발차기, 응용 발차기를 기술명칭, 기술사용, 동작설명, 응용동작 식으로 간략히 설명을 첨가하여 정리해 오기로 함

◆ 기술개발 3차 회의

일 시 : 2008. 5. 19 (오전 10:00)
장 소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - ‘서기’기술 정리 및 기술 도출

나. 내용

- 실전에서도 응용할 수 있는, 품새와 겨루기에 공통으로 통용될 수 있는 중간 연결 같은 것이 필요함. 경기와 무술을 묶을 수 있는 연결고리를 만들 필요 있음
- 수련체계와 응용체계로 구분해서 서기를 개발하는데, 건강과 호신을 위해서 자세를 낮추는 것을 제안. 문제 있는 수련 방법으로 통증을 유발하므로, 그걸 강화시키는 방법 중 하나가 서기가 되어야 함
- 서기 제안 : 겨루기 서기 자세에서 뒷발을 살짝 들어주는 서기 자세 - 하철수, 겨루기 기본서기 1,2,3, 비켜서기, 옆주춤서기, 앞주춤겨루기서기, 뒤주춤겨루기서기 - 이재봉, 앞굽이에서 앞발을 바깥으로 틀어서는 자세(바로 발차기 가능), 꼬아서기중 큰 꼬아서기(회전 동작 용이), 완전히 낮춘 뒷굽이 - 최연권, 앞발 안으로 틀어 앞굽이와 뒷발 굽혀 앞굽이(다리 근력 강화), 뒷발을 좀 더 벌린 상태의 범서기, 뒷발을 더 깊게 꼬아선 꼬아서기(손 동작을 다음 동작으로 표현하기 용이), 양발 더 바깥으로 벌린 주춤서기 - 이종관
- 각 연구자마다 다른 겨루기 서기 자세의 용어를 통일시키는 것이 필요
- 제시한 서기 자세는 현 기본 서기에 방향/높이만 변화한 듯 함

◆ 기술개발 4차 회의

일 시 : 2008. 6. 14 (오전 10:00)

장 소 : 국기원 연구소장실

가. 주제 - ‘서기’와 ‘발놀림’ 조사 연구 발표

나. 내용

- 전차회의록 낭독 후 3차 회의에 참석했던 전 연구위원들의 확인 서명을 받음
- ‘서기’의 자세를 과학적이고 건강학적인 증명을 통해 태권도에 도입함으로써 태권도 대중화와 태권도 수련의 건강 측면을 부각될 수 있도록 노력해야 한다는데 의견을 모음. 이와 관련, 무술적 측면에서 ‘인체에 미치는 영향’ 항목을 추가해 조사해 오기로 함.
- 조사해 온 ‘서기’와 ‘발놀림’ 기술들을 앞선 자료들과 같이 계속하여 수합한 후 나중에 필요한 기술을 숙아내기로 함.
- 발놀림과 몸놀림에 관한 동양의학적 혹은 무술적 근거를 추가 조사해 오기로 함
- ‘서기’, ‘발놀림’과 연계하여 다음 회의 때는 발놀림/몸놀림의 활용을 통한 손기술/발기술 등의 연결동작 신기술에 관해 자료 조사 및 논의하기로 함

다. 기타

- 다음 회의 때는 운동복 혹은 도복을 착용하여, 위원들이 제시한 기술들을 몸소 실행해 보도록 하고, 연구원은 실연할 수 있는 장소를 섭외할 수 있도록 함.

◆ 기술개발 5차 회의

일 시 : 2008. 7. 23 (오전 10:00)
장 소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - 발놀림/몸놀림의 활용을 통한 손기술/발기술 등의 연결동작

나. 내용

※ 기술 도출

- 이중밀어차기, 앞축차기 등 예전에 사용했으나 지금은 사용 안하는 기술, 턱 차올리기, 길게 끌어 옆차기, 차밟기(태극5장) 등도 예전에 사용하던 동작, 뒤돌아차다가 멈춰서 돌려차기, 두발모아 뒷차기, 점프해서 하는 발차기, 앉아서 하는 동작, 커트발
- 위에서 내려돌려차기(이중앞돌려차기), 근거리에서 택견 식의 커트발 허벅지 짝기의 경우 무도적, 비신사적일지 모르지만 실제 현장에선 유용

다. 기타

- 각 영역별 기본 동작 정리를 해올 것
- 도복과 자료를 필히 준비할 것

◆ 기술개발 6차 회의

일 시 : 2008. 8. 27 (오후 2:30)
장 소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - 발놀림/몸놀림에 관한 기술 도출 및 각 영역 기본동작 개발

나. 내용

※ 기술 도출

- 몸놀림 - 11자로 선 자세, 주춤 자세에서의 몸놀림, 복부 안으로 넣으면서 피하기, 몸통 뒤로 젖히면서 허리 안으로 넣기, 앞축을 이용해 전진하는 법, 자진발, 뒤 발이 빠져서 앞으로 가는 미끄럼발 등을 제시할 수 있으며, 돌기는 방향전환과 같은 의미로 앞발 축, 뒷발 축으로 90° 전환, 180° 전환, 270° 전환 등으로 회전
- 발놀림 - 전후, 좌우, 대각선, 회전, 아래위. 호신술 입장에서 봤을 때, 뒤로 돌아가는 방법, 발을 걸거나 차는 방법 등으로 응용 가능, 앞발을 먼저 움직이고 뒷발을 움직임 등

다. 업무분장 확인

- 박종범, 강익필 위원 - 교본 기본부터 하나씩 검토하여 부연 설명을 달아오고, 동작의 중간 과정을 설명하기로 함
- 곽택용, 이재봉 위원 - 겨루기, 시범에 대한 기본동작 제정
- 김민호, 최연권 위원 - 태권도 이외 무술에서 발놀림, 몸놀림과 연결될 신기술 동작들을 만들기로 함
- 임태희 위원, 최치선 연구원 - 현재까지 도출된 기술들을 체계화 및 분류하기로 함
- 다음 회의는 발놀림, 몸놀림을 제외한 전체 기술을 도출하자.

◆ 기술개발 7차 회의

일 시 : 2008. 9. 20 (오전 10:30)

장 소 : 국기원 연구소장실

가. 주제 - 태권도 전반에 걸친 신기술 도출

나. 내용 요약

- 김민호 위원 자료 - 공방기술로서 손기술을 초보자용, 중급자용, 유단자용으로 나눠 수련할 수 있도록 제시
- 하철수 위원 자료 - 기본발차기에 대한 역학적 분류를 신체중심이동, 기저면, 축의 지면반력, 신체안정성, 차는발 파워존, 타격분류, 움직임의 용어의 변인으로 분류하여 제시
- 태권도와 태권도학의 정체성이 태권도 기술과의 연관성에 대해 논의
- 태권도 기술의 학문적, 과학적 뒷받침이 필요함을 역설

◆ 기술개발 8차 회의

일 시 : 2008. 10. 26. 일요일 (오후 2시 - 오후 6시)
장 소 : 국기원 2강의실

가. 주제 - 태권도 기술 분류안 토의, 서기 용어 정립, 신기술 명명

나. 내용 요약

- 용어가 제정되지 않은 기술들에 대한 시연을 통해 제시한 기술들이 어떤 것인지 용어정립위원들에게 이해 시켰으며, 차후 보조연구원들이 용어를 만들고 위원들이 토의하기로 함
- 겨루기 서기 자세 중 엷서기, 맞서기에서 마주 보는 자세가 엷서기나 맞서기나에 대한 토론을 벌였고, 서로 같은 발 및 손자세를 맞서기, 서로 다른 발 및 손자세를 엷서기로 하기로 의견 모음

다. 기타 의견

- 기술 개발 시 제한을 두지 말고 오행, 기공 등 성인도 할 수 있는 여러 가지를 많이 가져와야 한다고 역설. 또한 호신술을 현실적으로 제시할 것을 요구하였고, 교본에 넘기기가 있다면 유도의 낙법과 차별되는 태권도 낙법의 개발 필요성에 대한 언급

◆ 기술개발 9차 회의

일 시 : 2008. 11. 21 오전 10:00 - 12:30

장 소 : 국기원 2강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 도출에 대한 평가 및 중간 발표회 준비

나. 내용 요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 태권도에 체육적 가치를 넘어 무술적 가치를 부여해야함. 종전의 타격 개념에서 흘러서 받고, 잡아서 치는 개념으로의 전환 필요
 - 무술의 기술은 성격에 따라 '강, 유, 강+유'의 세 가지 혹은 '강→유→강→유'의 순서로 제시할 수 있음
 - 원래 태권도가 가지고 있던 특성들을 유지하며 접목시켜야 하고, 접목을 시키되 유단(품)자 이후에 단계별로 적용하며 초보자도 연습할 수 있는 수련법의 개발이 필요
 - 이번 개발 기술은 '걸기의 원리'라 칭하며, 전통무용의 선의 개념을 도입할 수 있도록 노력해야 함
 - 태권도는 동작의 각을 중간치로 제한함으로써 타 무술과의 차별성을 유지해야 함
- 서기/발놀림 기술에 대해
 - 여러 서기를 제시하는 의미는 기존 서기가 모자라므로 보다 다양성 있는 걸 주장하기 위해 나온 것임. 이 중 몇 가지만 발체 발표

◆ 기술개발 발표회 1차 준비회의

일 시 : 2008년 11월 12일 오전 10시 - 12시
장 소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 호신술과 연관하는 중급자 기술 개발을 목표로 기술 개발
 - 높은 자세, 낮은 자세의 논리 정립, 단순동작에서 연결동작으로 자연스럽게 하는 방법을 개발해야 함
 - 현 태권도는 '방어는 곧 공격'이라는 개념 때문에 연결이 힘들. 개념을 바꿔 끊었던 동작들을 부드럽게 하는 작업이 필요함
 - 손을 펴는 것은 잡는 것을 전제로 하기 위한 기본동작. 쳐서, 걸쳐서, 흘려서 막고, 잡아당기기(내리기), 편주먹 막기, 들어갔다가 나와서 다시 들어가는 동작(되치는 동작) 등 여러 시도 → 팔목은 기본적으로 막는 동작에 쓰이지, 때리는 동작이 아님. 자칫 부러질 수도 있음. 때리는 부위가 작으면 어려우므로 크게 설정하기 위해 팔목을 사용
 - 아래막기도 기본은 표준대로 하지만 실제에선 몸만 틀어줘도 됨 → 경기하는 선수들 몸 들어가면서 밑으로 대기만 하는 동작
 - 현재의 동작 끝은 다시 돌아가기 위한 반환점 역할. 아래막기, 얼굴막기도 거기서 끝이 아니라, 막았으면 그 다음 동작으로 가기 위한 자세를 만들어 주도록 하자
 - 비껴주는 것이 곧 흘리는 것이다. 그 중간과정을 도식화, 그림화 시키는 작업이 필요

- 옛날부터 전해 오던 것을 우리 것화 하자. 모양이 달라지지만 기본적인 것에 다름을 부여하자.
- 막은 손으로 다시 공격하는 방법 고려
- 막으면 바로 다음 공격/방어를 한 동작으로 만들어 단순동작을 복합동작으로 연결. 몇 개 형태를 만들고 분류를 하는데, 공격 후 방어, 방어 후 공격, 공격 후 공격!
- 바위밀기의 경우 훑어서 넘겨버리기로
- 뱀비우스의 띠처럼 끊이지 않고 동작이 일어날 수 있는 걸 만들어 줄 필요
- 관절 가동범위를 더 확대시키는 것에 기술개발 초점을 맞추자

◆ 기술개발 발표회 2차 준비회의

일 시 : 2008년 11월 13일 10시 - 14시

장 소 : 국기원2강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 비끼는 동작에서 대각면 사용
 - 잡기, 흘리기, 꺾기 등의 부활
 - 겨루기 막기 자세의 경우 한 손은 아래로 바로 내리고, 다른 손은 방어 쪽 어깨에 대는 자세를 취함. 예전 겨루기 자세 혹은 방어 자세인데, 현재는 변형. 당시 기술은 상대방 다리를 팔 관절로 들어올려 상대방의 중심을 빼앗아 제압하는 것
 - 핵심 키워드는 柔(부드러움). 柔能制剛을 실현하자
 - ‘氣’, ‘品’이 저절로 우러나와야 하고, 그걸 인식할 수 있어야 하고, 무술적 가치를 고양시켜야 함
 - ‘一擊必殺’의 무조건 강해야 한다는 고정관념을 버려야 함

◆ 기술개발 발표회 3차 준비회의

일시 : 2008년 11월 14일 11시 - 13시 40분

장소 : 국기원 연구소장실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 대각선(면)을 모티브로 잡아 잡고, 꺾고, 넘기기의 가장 기본이 되는 수를 제안
 - 흘리기, 강 vs. 강, 강 vs. 유 등 상대방의 힘을 이용하거나, 분산시키는 동작을 개발
 - 기존의 횡/종 90° 개념 vs. 대각선(면) 개념
 - 기존 막기의 막는 부위가 1-2차원 상에서의 점/선 개념이었다면, 개발하려는 막기는 2-3차원 상의 선/면 개념 - 훨씬 방어의 폭이 넓어지고, 부드러워짐
 - 결국 무술겨루기로 발전할 것인데, 현재의 품새 등과 비교하면 끊어짐 vs. 연결, 딱딱함 vs. 부드러움의 차이로 대별
 - 잡기, 끌기, 꺾기, 받기, 걸기 등 선 공격이 아닌 방어 후 공격을 통해 제압을 목표로 해야할 것
 - 공격 후 공격도 가능. 메주먹이나 팔굽으로 대각치기를 하는 등 관절기를 최대한 이용하는 기법을 만들어야 함
 - 장점은 방어부위를 확대하면서 공격목표를 증대시키고, 역으로 공격당할 부위가 작아지고 상대의 급소에 더 가까이 다가서 방어를 해제하는 효과. 또한 (상대의 선공격) 유력한 공격 하나를 제거(압)하는 효과도

있음

- 몸의 움직임과 병행해야 하는데, 몸을 비틀거나 트는 몸놀림이 요구됨.
또한 꼬아선다든지 하는 발놀림 역시 동반되어야 함
- 리듬과 호흡 역시 고려되어야 함

◆ 기술개발 발표회 4차 준비회의

일시 : 2008년 11월 17일 11시 - 15시

장소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 올해 사업은 방향성을 제시해 주는 것으로도 어느 정도 가치가 있음
 - 단경, 중경, 장경 개념을 도입하여 막기를 상대와의 거리에 따라 분류하는 방법 제안
 - 모든 동작은 2~3수 앞을 바라보고 시연을 해야 함
 - 힘의 원리를 이용
 - 동작이 커서 연속 공격에 대한 타이밍이 맞지 않아 불리한 것 같은데 이에 대한 보완 필요
 - 마지막은 잡아 꺾기 등 제압하는 방향으로
 - 같이 붙어서 돌아버리는 방법으로 힘 같은 방향으로, 힘 다른 방향으로 도는 방법

◆ 기술개발 발표회 5차 준비회의

일시 : 2008년 11월 18일 13시 - 15시

장소 : 국기원 1강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 낙아채기 : 잡기 - 공격자가 지르기 공격 후 당길 때, 손아귀를 살짝 걸쳐잡아 걸어주기. 공격자가 계속 당기면 잡았던 손으로 비탕손턱치기 혹은 팔굽치기
 - 갈지자 발놀림 응용 - 방어자 몸 안쪽 방향으로 모뎀고, 반대발을 공격자 발 앞에 위치시킨 후 걸어버리는 동작
 - 1,2,3차로 나뉘서, 1차는 막기, 2차는 잡기, 3차는 잡아서 다음 기술까지 가는 것을 제안
 - 태권도의 특성답게 효율적인, 빠르고 강하게, 연결 후 제압하는 방법을 제안
 - 무술겨루기 시 상대방을 실제로 타격하지는 않는 방법 연구 필요
 - 허리를 이용하여 힘을 끊는 수련 필요 - 기와장 10개 놓고 9개, 8개, 7개 깨뜨리는 것을 조절하는 능력. 그와 같이 수련하면 어깨에 힘이 빠지고, 힘 조절 가능

◆ 기술개발 발표회 6차 준비회의

일시 : 2008년 11월 20일 11시 - 15시

장소 : 국기원 2강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 태권도의 기술이 자칫 짜깁기로 흐를 수 있는 우려
 - 서로 장단점이 있으므로 흘리는 것과 끊는 것을 병행해야 함
 - 무술의 근본인 음양과 오행의 정립 필요성 제시
 - 柔만 강조할 것이 아니라 鋼→柔→鋼→柔의 과정을 거쳐야 최고의 경지에 오르는 진정한 고수
 - 鋼 속에서 근력을 키워야 하고, 柔 속에서 테크닉을 익혀야 함. 강함 속에 부드러움이 있는데, 이는 부드러움 속에 있는 강함 바로 아래 단계
 - 이후 오행발놀림/칠행발놀림과 기체조 부분을 보강
 - 태권도 기술에 오행 접목을 시도
 - 직선을 곡선으로, 동작을 바꿔야 함

◆ 기술개발 발표회 7차 준비회의

일시 : 2008년 11월 24일 11시 - 18시

장소 : 국기원 2강의실

가. 주제 - 품새/기본동작 기술 개발

나. 내용요약

- 품새/기본동작 기술 개발에 대해
 - 새로 고안하는 기술의 기본을 정할 필요 있음
 - 옆에서는 고관절 정도를 시작 위치로 설정하고, 동작이 끝나는 지점을 주먹이 정수리 부근에 위치해 있을 때로 하자. 이 때 몸은 틀어져야 한다. 발놀림은 차후에 논의
 - 이 동작은 인간이 걷는 동작을 할 때, 자연스럽게 팔이 올라가는 것에 착안해 고안한 것
 - 앞으로는 각이 아닌 한국 고유의 선에 주안점을 두고 동작들을 만들어야 할 것
 - 상대방의 공격을 막거나 흘린 손으로 반격하는 방법
 - 1-1. 오른손-오른발 : 상대 공격 흘리고 (같은 손) 바탕손턱치기
 - 1-2. 오른손-오른발 : 상대 공격 흘리고 (같은 손) 팔굽돌려치기
 - 2. 오른손-왼발 : 오른발 뒤로 빠지며 잡아 뿌리치기
 - 3. 왼손-왼발 : 상대 공격 흘리고 바로 팔굽 올려치기
 - 4. 왼손-오른발 : 손을 돌려 뿌리쳐 상대방을 (몸)돌게 한 후 옆구리 가격
 - 5. 오른손-오른발 : 왼팔로 걸어 앞으로 전진하며 상대의 중심을 뺏음
 - 6. 오른손-왼발 : 오른팔로 걸어 몸을 안쪽으로 틀며 왼팔굽 무릎꺾기
 - 7. 왼손-왼발 : 왼발 가로질러 들어가며 왼팔을 상대방 정강이 뒤로 꺾어 넘어뜨리기

8. 왼손-오른발 : 앞발 조금 전진하여 허벅지부터 흘러 제쳐냄
- 상대방의 공격을 흘리거나 제친 후 다른 손으로 반격하는 방법
 - 흘러서 막기
 - 흘러서 보내기
 - 자연스럽게 잡기, 꺾기, 넘기기를 하려면 손을 펴야 함. 이 때 열린손, 닫힌손의 개념이 들어갈 수 있음

참고문헌

- 곽택용(2007). 태권도 경기기술 용어 변천과 사용실태. 대한무도학회지 제9권 제2호 pp.113~128
- 국기원(1987). 국기 태권도. 서울: 오성출판사.
- 국기원(2005). 태권도교본. 서울: 오성출판사.
- 김세혁(1993). 태권도 경기의 공격 및 발놀림 유형에 따른 시도횟수와 성공도 분석, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김형묵(1977). 태권도 경기에서 빗차기가 승부에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 대한태권도협회(1971). 계간태권도. 제2호, 44-49.
- 대한태권도협회(1972). 계간태권도. 제3호, 106-107.
- 박천재(1985). 태권도의 겨루기 기본거리와 돌려차기 거리간의 관계연구, 한국체육대학 대학원 석사학위논문.
- 박철희(1958). 파사권법-공수도교범. 서울: 일문사.
- 성낙준(1984). 태권도 짚어차기의 역학적 분석. 서울대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 손천택(1990). 태권도 경기 공격유형의 탐색. 태권도학회 연구논문집, 2, 13-69.
- 스포츠과학연구소(1984). 체조경기의 코우칭. 스포츠과학연구소.
- 안용규(1984). 태권도 경기의 각 발차기 사용 빈도수와 득점력에 관한 조사연구, 동국대학교 석사학위논문.
- 양진방(1986). 해방이후 한국 태권도의 발전과 그 역사적의의. 서울대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 양진방(2007). 품새론; 태권도의 인문학적 이해(pp21-37). 용인: 용인대학교.
- 유영권(1980). 태권도 경기에서 받아차기가 승부에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이강희(1981). 태권도 경기내용에 관한 비교연구, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이동수(1977). 태권도 경기의 발차기 실태에 관한 조사분석, 경북대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이승국(1983). 태권도 경기의 돌려차기 기술분석과 득점부위에 관한 조사연구, 경희대학

교 교육대학원, 석사학위논문.

이승국(1983). 태권도 경기의 기술유형에 관한 조사연구, (계간)태권도, 46, 122-129.

이승국(1984). 태권도 경기의 스텝 유형별 분석에 관한 조사연구, (계간)태권도, 49, 106-115.

이승국, 문원재, 손재열(1990) 태권도경기 기술의 관한 기본발차기 유형분석. 한국체육 대학 논문집, 13, 45-56.

이종우(1975). 태권도교본(품새편). 서울: 삼일서적.

이원국(1969). 태권도교범, 서울: 진수당.

이교운(1971). 알기쉬운 태권도교본. 서울: 삼신서적.

임신자(1993). 태권도 경기기술 구조에 관한 연구. 상명여자대학교 대학원 석사학위논문.

임신자(1997). 태권도 경기기술 훈련 프로그램 모형. 한국체육과학연구원 1급경기지도자 연수 논문.

임신자(2005). 태권도 경기기술 유형 및 모형개발. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

정찬모(1976) 태권도 (문교부-체육총서).

장 권(1986). 태권도 경기중 받아차기의 기술별 사용빈도수와 득점력에 관한 조사연구, 국민대학교 대학원, 석사학위논문.

정국현, 이경명(1994). 겨루기론. 서울: 오성출판사.

정락희, 이승국, 신현조(1985). 태권도 경기의 공격유형에 따른 득점변인과 실점변인 분석. 체육과학연구소 논문집, 4(1), 105-133.

전정우, 김영지, 최영렬, 방연진, 김형돈(1998). 겨루기론. 서울: 대한미디어.

최영렬(1998). 겨루기론. 서울: 삼학출판사.

최홍희(1966). 태권도 교본. 서울: 성화문화사.

황기(1958). 당수도 교본. 서울: 오랑문화사.

태권도 기술개발 연구

2008년 12월 발 행

발 행 처 : 국 기 원

주 소 : 서울특별시 강남구 테헤란로7길 32 국기원 태권도연구소

홈 페이지 : <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.