

품새 수련상 유의점
Considerations for Training Poomsae

시선

THE EYES

몸의 중심이동

MOVEMENT OF THE CENTER BALANCE

속도의 완급

LOW OR HIGH SPEED

힘의 강유

STRONG OR WEAK FORCE

호흡

RESPIRATION

품새에서 나오는 서기

- 걷기 - 모든 걸기는 바닥을 스쳐 걸어야 하며 앞축이 먼저 닿고 뒤축이 닿아야 하며, 가벼워야 한다.
- 돌기 - 돌기의 축은 앞축이어야 하며 허리를 이용하여 한번에 돌도록 한다.

1. 나란히 서기 Naranhi seogi (paralled stance)



규정동작 Movement

- 가. 두 발의 너비는 한발 길이의 너비로 하며 발의 안쪽(발날등)은 서로 나란히 되게 한다.
- 나. 두 다리의 무릎은 편다.
- a. The breadth of two feet will be one foot wide, the inner sides (Balnaideung) of both feet paralleling with each other.
- b. Both knees are stretched.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 발 앞 끝이 오무려 지거나 열려 있을 때.
- 나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Tip of the feet are closed or open.
- b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

2. 앞서기 Ap seogi (forward stance)



규정동작 Movement

- 가. 걸어가다 멈췄을 때의 한걸음 길이로 선다.
- 나. 두 무릎은 펴며 체중을 두 다리에 균일하게 실어야 한다.
- 다. 몸통을 반듯하게 세우고 정면을 향한 가슴을 30% 정도 자연스럽게 틀어준다.
- a. Just like the stance when one stops walking with a forward step. The distance of the two feet is one step long.
- b. The inner sides of two feet must be on a straight line.
- c. The body should be straightened while facing forward. The chest should be turned about 45 degrees. The weight should be supported by both legs evenly.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 보폭이 너무 넓거나 너무 좁을 때.
- 나. 몸이 뒤로 젖혀지는 경우.
- 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Stride of the step is too long or short.
- b. Body is leaning Back.
- c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

3. 앞굽이 Ap kubi forward inflection stance



규정동작 Movement

- 가. 두 발의 간격은 한걸음 정도로 한다. 발끝과 발끝은 한 발 길이의 너비로 한다.
 - 나. 앞발의 발끝이 앞을 향하게 선다.
 - 다. 몸을 반듯하게 하고 서서 땅을 내려다 봤을 때 앞에 있는 무릎과 발끝이 일치되도록 무릎을 몸을 낮춘다.
 - 라. 뒷발의 내각은 30° 정도가 되게 선다. 뒷다리의 무릎을 펴며 체중의 2/3를 앞에 둔다.
 - 마. 몸을 반듯하게 세우고 몸통은 앞쪽으로 30° 정도로 튼다.
- a. The vertical distance between two feet is one and a half step. And the parallel distance between two feet's tiptoes is one foot.
 - b. The tiptoes of front foot place forward.
 - c. lower the knee in order to match your knee and tiptoes when you look down in a upright standing position.
 - d. keep the back sole turned inward within the angle of 30 degrees and stretch the knee of hind leg and put the balance of your weight forward by two-thirds.
 - e. Stand upright and twist forward your body at an angle of 30 degrees.

감정동작의 예 Deduction Factors

- 가. 보폭이 넓어 허리와 골반부가 서기 균형을 이루지 못할 때.
 - 나. 뒤축이 들려지거나 뒷무릎이 굽어질 때.
 - 다. 뒷발이 버려질 때.
 - 라. 중심이 앞으로 또는 뒤로 쏠릴 때.
- a. Between the two feet is too wide so without keep the body balance.
 - b. Lift of heel the front foot or bend of back leg.
 - c. Back of foot is opened more than 30 degree.
 - d. Center of the balance keep the front part of the body

4. 뒷굽이 Dwitkubi (backward inflection stance)



규정동작 Movement

- 가. 모아서기에서 오른발 뒤축을 축으로 앞 축을 90° 되게 벌려 선다.
 - 나. 오른발 90° 벌려 선 상태에서 왼발 한걸음 길이로 앞으로 내디디며 몸을 반듯하게 세우고 두 무릎을 굽혀 몸을 낮춘다.
 - 다. 몸을 낮출 때 오른다리 무릎은 오른발 끝 방향으로 지면과 60~70° 되게 충분히 굽히고 왼다리 무릎은 정면(왼발 끝 방향)으로 지면에서 100~110° 가량 되게 약간 구부린다. 역시 두 무릎도 90°가 되게 하여야 한다. 앞 주춤 때와 같이 무릎을 안으로 조이면 안 된다.
- a. From the moaseogi(Close stance), the fore sole or right foot is opened at angle of 90 degrees, pivoting on the back sole,
 - b. Then the left foot is put one step forward from the heel of the right foot, making an angle of 90 degrees and the body is lowered by the inflection of two knees.
 - c. The inflection of the right foot knee will keep an angle of 60 to 79 degrees between the ground and the shin and the inflection of the left foot knee an angle of 100 to 110 degrees the ground and the left shin the two knees inwardly like the ap juchumseogi (forward riding stance).



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 뒷무릍이 열릴 때.
 - 나. 중심이 앞으로 쏠릴 때.
 - 다. 앞발 뒤꿈치가 들릴 때.
 - 라. 엉덩이가 뒤로 빠지면서 범서기 같은 형태가 될 때.
 - 마. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Knee of the back leg is open backwards.
 - b. Body weight is leaning forward.
 - c. Heel of the front foot is raised.
 - d. Hips are pulled back and stance becomes similar to BeomSeogi (Tiger Stance).
 - e. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

5. 오른(왼)서기 Oreun(wen) seogi (right/left hand stance)



한 발바닥 간격

Oreun seogi

규정동작 Movement

- 가. 나란히 서기와 모두 같으나 다만 왼발은 제자리, 오른발을 틀어 앞 축을 90°로 돌려 딛는다.
- a. First, take the same pose as the naranhiseogi, and then only the fore sole of right foot 90 degrees right-wards, pivoting on the heel.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 나란히 서기로 섰을 때.
 - 나. 발을 모아 섰을 때.
 - 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Standing in Naranhi seogi.
 - b. Placing feet together.
 - c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



한 발바닥 간격

wen seogi

규정동작 Movement

- 가. 나란히 서기와 모두 같으나 다만 오른발은 제자리, 왼발을 틀어 앞 축을 90°로 돌려 딛는다.
- a. First, take the same pose as the naranhi seogi, and then move only the fore sole of left foot 90 degrees left-wards, pivoting on the heel.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 오른서기 감점동작과 동일.
 - 나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Same as the deduction factors of the Oreun seogi.
 - b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

6. 꼬아서기 Kkoa seogi (cross stance)

1) 뒤꼬아서기 Dwikkoa seogi (backward cross stance)

앞으로 접근하거나 짓찧기 때 사용한다.



2) 앞꼬아서기 Apkkoa seogi (forward cross stance)

몸을 옆으로 이동할 때 사용한다.



7. 범서기 Beom seogi (tiger stance)



규정동작 Movement

- 가. 모아서기에서 오른발을 30° 정도의 각으로 넓혀 서며 왼발을 오른발 끝에서 한발 길이로 내딛는다.
 - 나. 체중을 뒷발에 싣고 뒷발을 내려다 봤을 때 무릎과 발끝이 일직선이 되게 한다.
 - 다. 앞에 있는 왼발의 발목을 펴고 발끝 또는 앞 축 만 가볍게 딛고 무릎을 약간 안으로 튼다.
 - 라. 아랫배에 힘을 주며 체중을 뒷발에 90~100% 싣는다.
- a. From the position of Moaseogi, the left foot is put one foot forward. And the right (hind) foot is opening the fore sole 30 degrees on the basis of the back sole.
 - b. The weight is entirely supported by the right(hind) foot behind. Place the knee and tiptoes match when you look down.
 - c. The left foot in front will keep the ankle stretched so that its tiptoes or the fore sole alone may lightly touch the ground, and the knee will bend down as it is required.
 - d. Concentrate the force on the lower abdomen, the weight is supported 100% by the right(hind) foot.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 무릎이 열릴 때.
 - 나. 보폭이 너무 짧거나 길 때.
 - 다. 상체가 뒤로 젖혀지거나 또는 엉덩이가 뒤로 빠질 때.
 - 라. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Knees are open.
 - b. Stride of the step is too long or short.
 - c. Hips are pulled back or upper body is leaning forward.
 - d. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

8. 모아서기 Moa seogi (close stance)



규정동작 Movement

가. 두 발날등을 맞대고 서며 두 무릎을 곧게 편다.

- a. Stand upright with both inner feet blades attached and stretch both knees.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 발 앞 끝이 열려 있을 때.

나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Tip of feet are open

- b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

9. 주춤서기 Juchum seogi (riding stance)



규정동작 Movement

가. 발과 발의 너비는 두 발 길이 정도로 선다.

나. 발의 안쪽(발날등)이 서로 나란히 되게 한다.

다. 몸통은 반듯하게 하고 두 무릎을 굽히는데, 서서 땅을 내려다 봤을 때 무릎과 발 끝이 일치 되도록 한다.

라. 무릎은 안으로 조이듯 한다.

- a. Keep the breadth of two legs at two foot length
b. The two soles paralleling with each other,
c. Lower the knees as high as they may spring up and down easily, and keep the shin from the foot to the knee erect vertically
d. Concentrating the weight inwardly and tightening the lower abdomen.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 무릎이 열리거나 닫힐 때.

나. 발끝이 오무려 지거나 열릴 때.

다. 엉덩이가 뒤로 빠지거나 상체가 앞으로 쏠릴 때.

라. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Knees are open or closed.

- b. Tip of the feet are closed or open.

- c. Hips are pulled back or upper body is leaning forward.

- d. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



10. 학다리서기 Hakdari seogi (crane stance)

반대발의 발날등이 중심을 지지하는 발 무릎에 가볍게 붙인다.



규정동작 Movement

- 가. 중심발은 주춤서기 높이.
- 나. 반대발은 발날등을 무릎 안쪽에 붙인다.(무릎을 벌려서는 안되며, 붙이는 발은 지면에서 들어 바로 무릎 안쪽에 붙인다)
- a. The height of the Crain stance should be same as the riding stance
- b. The reverse foot blade raise to the inner part of the knee(Do not open the knee, the closing of the knees should be towards the inside of the knee)

감정동작의 예 Deduction Factors

- 가. 서기에서 무릎을 펴는 경우.
- 나. 든 발이 지지축 무릎에 붙지 않은 경우.
- 다. 학다리서기를 일부러 천천히 하는 행위.
- 라. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Keep knee straight for Crain stance
- b. The reverse foot of the Crain stance must not touch the opposite leg
- c. The reverse foot of the Crain stance should be moved slowly.
- d. Any movements other than shown above will be deduction points.

11. 결다리서기 Kyotdari seogi (assisting stance)



12. 오금서기 Ogeum seogi (reverse crane stance)

학다리서기와 같으나 반대발이 중심을 지지하는 발 오금에 발등을 가볍게 붙인다.



막기 Makki(Block)

1. 아래막기 Arae Makki (Low blocking)



규정동작 Movement

가. 막는 주먹은 앞발의 대퇴부에서 세운 주먹과 두 개 또는 한 뼘 정도의 간격이다.
 나. 반대 팔목은 젖힌 주먹으로 장굴 능에 위치시킨다.
 (요령) 막는 주먹은 어깨높이 정도 올리고 막는 주먹 바닥부분이 반대편 얼굴을 향하게 한다. 반대 손은 엷은 주먹 상태로 뿔어 명치 선에 오게 한다. 막는 팔의 팔꿈치가 돌리지 않아야 하며 몸에 붙이지 않는 선에서 행한다.

- a. The blocking fist is to be kept apart from the thigh of the fore-leg by the width of two fists.
- b. The wrist of the hand will rest on the waist side in the form of bending.

(Point of attention) The blocking fist will be lifted up to the shoulder's level and the base part of the fist will face the opposite side of the face. The other hand will be stretched toward the pit of stomach in a stare of bent wrist. The elbow of the blocking arm will neither be lifted up nor stuck to the body.



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 막는 팔이 바깥에서 나오는 경우.
- 나. 당기기전 팔이 구부러지는 상태에서 당기는 경우.
- 다. 동체를 과장되게 틀어서 막는 경우.
- 라. 막는 팔이 무릎까지 오지 않거나 벗어나는 경우.
- 마. 막았을 때 막는 팔의 팔꿈치가 구부러지는 경우.
- 바. 막는 팔의 팔꿈치가 돌리는 경우.
- 사. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Blocking arm is coming from outward.
- b. Bending the arm before and after pulling.
- c. Exaggerated twist of the body.
- d. Blocking arm not going all the way to the knee or going over.
- e. Bending the elbow of the blocking hand when blocking.
- f. Lifting the elbow of the blocking arm.
- g. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



2. 몸통막기 Momtong Makki (Body blocking)



규정동작 Movement

- 가. 모든 몸통막기는 손목이 몸의 중앙에 와야 한다.
- 나. 팔꿈치의 각도는 90°~120° 정도 벌린다.
- 다. 막는 주먹의 높이는 어깨 높이로 한다.
- 라. 막는 손목이 구부러지지 않아야 한다.
- 마. 반대 손목은 젖힌 주먹으로 장골 능에 위치시킨다.

- a. In all of the torso-inner blocking, the hand and the wrist must be kept at center of the body.
- b. The elbow is to be kept around 90~120 degrees.
- c. The blocking fist is kept as high as the shoulder.
- d. the blocking wrist should not be bent.
- e. The non-blocking hand should be kept at the side of the waist, in a form of a bent fist.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 막는 팔이 몸의 중심선보다 더 들어올 때.
- 나. 막기나 시작될 때, 막는 팔의 팔 굽이 과도하게 돌리거나 팔목이 어깨보다 낮게 들어올 때.
- 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Blocking arm going further inside then the center line of the body.
- b. Lifting the elbow of the blocking arm too high or putting the wrist below the shoulder when starting the block.
- c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

3. 얼굴막기 Olgul Makki (Face blocking)



규정동작 Movement

- 가. 막는 팔의 팔목이 얼굴 중앙선에 오게 한다.
- 나. 막는 팔목은 세운주먹 하나 정도가 이마에서 떨어지게 한다.
- 다. 반대 손목은 옆구리 (장골능)에 위치한다.
- (요령) 막는 팔은 젖힌 주먹으로 반대 팔 팔 굽보다 약간 바깥쪽에서 아래로 하고, 반대 팔은 주먹등이 위를 향하게 하여 반대편 어깨높이에서 시작한다.

- a. The wrist of the blocking arm comes right in front of the center of the face.
- b. The blocking wrist is one fist's distance apart from the forehead.
- c. The other had's wrist is situated at the waist side.
(Point of attention) The blocking arm should be kept slightly lower than the outside of the arm's elbow, and the other arm starts from the shoulder's hight of the other side, keeping the fist directed upward.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 막는 팔목의 중심선이 얼굴의 중심선을 바깥으로 벗어나거나 이마 뒤로 넘어 갈 때.
- 나. 막는 팔을 과장되게 휘둘러서 들어 올 때.
- 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Wrist of the blocking arm going out of the center line of the face or going over the forehead.
- b. Lifting the blocking arm with exaggerated swing.
- c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

4. 몸통바깥막기 Momtong bakkat makkki (Outer body blocking)



규정동작 Movement

가. 막는 주먹등이 몸으로 향하게 하고 주먹 끝이 어깨선과 일치하게 한다.
나. 반대손목은 옆구리 정골 능에 위치시키고, 주먹 바닥이 위를 향하게 한다.
(요령) 막는 팔의 주먹은 젖힌 주먹으로 반대 팔의 팔꿈치보다 약간 아래(주먹하나 정도)에 두고 반대 팔은 막는 팔 안쪽에서 주먹등 부분이 위쪽을 향하게 하여 막는 팔의 어깨에서 약간 떨어진 상태로 시작한다.

- The blocking fist must be directed toward the body and the end of the fist must be parallel with the shoulder line.
- The outer hand's wrist should be situated at the waist side, the bottom of the fist kept faced upward.
(Point of attention) The fist of the blocking arm, in form of bending backward, is kept slightly lower(one fist's distance) than the other arm's elbow, and the other arm is kept slightly apart from the blocking arm's shoulder, keeping the fist back directed from the inner side of the blocking arm.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 막았을 때 막는 팔이 어깨선 전에 멈출 때 (막는 동작이 작은 경우).
나. 막기가 시작될 때, 막는 팔의 팔꿈치가 과도하게 들기거나 막는 팔목이 어깨보다 낮게 들어올 때.
다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- Stopping the block before blocking arm reaches the line of the shoulder (Motion of the block is too small)
- The elbow of the blocking arm too high or putting the wrist below the shoulder when starting the block.
- Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

5. 손날막기 Sonant makkki (Knife hand block)



규정동작 Movement

가. 막는 손날의 위치는 측면과 일치한다.
나. 손끝의 높이는 어깨 높이이다.
다. 손목이 구부러지지 말아야 하며 손바닥이 정면을 향하게 한다.
라. 거들은 손은 손목이 명치 앞에 오게 하며 손날과 몸통 사이는 약간(손바닥 하나 사이) 띄워준다.
(요령) 막는 손 손바닥을 위로 향하게 하고 반대 손은 손바닥 부분이 뒤로 향한 상태에서 시작한다. 반대 손의 손끝이 어깨선에 오고 팔 굽을 약간 구부린 상태에서 자연스럽게 내리며, 막는 손은 손끝이 코앞에 지나가게 하고 거들은 손은 명치 쪽으로 당긴다.

- The blocking hand-blade is located a position in parallel with the lateral part of the shoulder.
- The finger-tips are kept as high as shoulder.
- The wrist should not be bent, the palm facing the front.
- The assisting hand should keep its wrist at a position in front of the stomach pit and the hand-blade slightly apart from the body.(The distance should be about half an inch apart.)



감점동작의 예 Deduction Factors

(시작 시)

가. 막는 팔이 머리와 어깨 사이 각을 벗어날 때.
 나. 거드는 팔의 팔목이 몸통선 높이 (장골능 ~ 어깨)를 벗어날 때.
 (막았을 때)

가. 거드는 손의 손날이 팔목 중심선까지 오지 않을 때.
 나. 막는 팔이 거드는 팔의 팔꿈치가 바깥으로 돌릴 때.
 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

(Beginning)

a. Blocking arm going out of the area between head and shoulder.
 b. Assisting arm going out of the height of the body(waist-shoulder).

(Blocking)

a. Knife hand of the assisting arm not reaching the center line of the wrist.
 b. Elbows of the blocking arm and assisting arm are lifted outward.
 c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

지르기 Jireugi(Punching)

지르기 Jireugi(Punching)

가. 지르기 방법에 의한 구분

- 바로지르기, 반대지르기, 세워 지르기, 찌혀 지르기

나. 지르기 목표에 의한 구분

- 얼굴지르기, 몸통지르기, 아래지르기

다. 지르기 방향에 의한 구분

- 옆지르기, 내려지르기, 돌려 지르기, 치지르기

a. Methods of executing a jireugi

- Baro Jireugi, Banae Jireugi, Seweo Jireugi, Jecho Jireugi

b. Classification of Jireugi by the target

- Olgul Jireugi, Momtong Jireugi, Area Jireugi

c. Classification of Jireugi by the direction

- Yop Jireugi, Naeryo Jireugi, Dollyo Jireugi, Chi Jireugi

지르기 동작의 감점 예시 Deduction Factors of the Jireugi(Punching)

가. 지르는 팔의 팔꿈치가 들려져 나가는 경우.

나. 주먹의 손목이 꺾여진 경우

다. 예비동작을 취하는 경우 또는 상체반동으로 지르는 경우.

a. Doing the motion of the hitting with lifted elbow.

b. Wrist of the fist is bent.

c. Hitting with preliminary motion or bounce of the upper body.

1. 바로지르기 Baro Jireugi (Regular Body Punch)



규정동작 Movement

가. 서기의 다리를 앞, 뒤로 넓혀 밀고서 (앞굽이, 뒷굽이 관계없이) 뒤에 있어 다리 쪽의 주먹으로 지르기를 하였을 때를 말한다.

(요령) 당기는 주먹은 지르는 주먹의 목표와 같은 선상에서 당긴다.

a. When the feet are widely opened fore and back due to the movement of body weight (whether it is apkubi or dwitkubi), a baro Jireugi is performed by the fist on the side of the back foot. (Point of attention) The pulling fist will be pulled back through the same line with the target of the punching fist.

감정동작의 예 Deduction Factors

가. 지른 주먹 손목이 구부러져 있을 때.

나. 지른 주먹 쪽의 팔굽이 구부러져 있을 때.

다. 예비동작이나 상체의 반동으로 지르는 경우.

라. 지르는 팔의 팔굽이 들려져 나가는 경우.

마. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

a. Wrist of the punching arm is bent.

b. Elbow of the punching arm is bent.

c. Punching with preliminary motion or bounce of the upper body.

d. Doing the motion of the punch with lifted elbow.

e. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

2. 반대지르기 Banae Jireugi (Reverse Punch)



규정동작 Movement

가. 서기의 다리 중 앞에 있는 다리 쪽의 주먹으로 지르기를 하였을 때를 말한다. (요령) 당기는 주먹은 지르는 주먹의 목표와 같은 선상에서 당긴다.

a. A banae jireugi is applied by the fist on the fore foot side, in the same situation as the above.

(Point of attention) This pulling fist will be pulled back through the same line with the target of the punching fist.



감정동작의 예 Deduction Factors

- 가. 지른 주먹 손목이 구부러져 있을 때.
 - 나. 지른 주먹 쪽의 팔굽이 구부러져 있을 때.
 - 다. 예비동작이나 상체의 반동으로 지르는 경우.
 - 라. 지르는 팔의 팔굽이 들려져 나가는 경우.
 - 마. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Wrist of the punching arm is bent.
 - b. Elbow of the punching arm is bent.
 - c. Punching with preliminary motion or bounce of the upper body.
 - d. Doing the motion of the punch with lifted elbow.
 - e. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

3. 젓혀지르기 Jecho-Jireugi
(Backward Fist Punch)



결다리서기

규정동작 Movement

- 가. 주먹을 젓혀 지른다. 지를 때 등주먹이 아래를 향하고 팔굽은 120° 이내로 구부린다.
- (요령) 주먹등이 위로 향한 상태로 팔목부분이 허리(장골능) 위에 위치한 다음 주먹을 젓혀 지른다. 보통의 주먹지르기와 주먹의 회전 방향이 반대(회외)이다.
- a. A jireugi in made by the fist bent backward. At the time of punching, the fist-back fist face downward, the elbow being bent at an angle within 120°.
- (Point of attention) The back of the fist kept facing upward and the wrist part resting on the waist before a bending-backward jireugi is made. The direction of the turning fist differs from an ordinary jireugi.

감정동작의 예 Deduction Factors

- 가. 지를 때 주먹등이 위로 향해 있지 않을 때.
- 나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Back of the fist is not facing upward when punching.
- b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



포아서기

4. 몸통지르기 Jeocho-Jireugi (Backward Fist Punch)



규정동작 Movement

가. 몸통의 대표적인 목표, 명치를 지를 때 사용하고 명치와 일직선상에 주먹을 위치시킨다.

(요령)

- 어깨를 자연스럽게 펴고 지르는 주먹의 팔목이 허리 (장골능 위쪽)에 위치하며 팔 굽을 자연스럽게 몸 쪽으로 붙인다.
- 겨드랑이가 벌어지지 않은 상태에서 허리의 반동을 최대한 이용해 반대편 주먹을 빠르게 당기며, 동시에 직선으로 양 어깨의 정 가운데 명치 높이로 지른다.
- 당기는 주먹은 명치와 일직선상에서 빠르게 당긴다.

a. The solar plexus is the typical point of attack in the trunk.
(Point of attention)

- The shoulder ate kept wide open and the wrist of the punching fist will rest on the waist, the elbow sticking spontaneously to the body.
- The arm-pit is kept closed, the fist of the opposite side is pulled rapidly with the maximum use of the repulsive power of the waist, and at the same time a punching is directed toward the height of the stomach-pit at the right center of the shoulders of both sides.
- The pulling fist is drawn back rapidly on the straight line with the stomach-pit.



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 주먹이 목표와 일치되지 않을 때.
- 나. 허리를 구부리거나 젖혀서 지를 때.
- 다. 지르기 규정을 벗어났을 때.
- 라. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- a. Fist is off the target.
- b. Bending or leaning the back when punching.
- c. Transgressing the regulations of jireugi.
- d. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

5. 얼굴지르기 바로지르기 Olgul Jireugi Baro Jireugi (Olgul jireugi (Face Punch) Deduction factors are same as the Baro Jireugi)



규정동작 Movement

가. 얼굴과 대표적인 목표, 인중을 지를 때 사용하고 인중과 일직선상에 주먹을 위치시킨다.

(요령) 지르는 요령은 몸통지르기와 동일하다.

a. The philtrum (base of nose) is the typical target point in the face for jireugi.

(Point of attention) The way of punching is identical with that of a momtong jireugi.



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 몸통 지르기 감점동작과 같음.
- 나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Same as the deduction factors of the Momtong jireugi.
- b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

6. 옆지르기 Yop Jireugi (Side Punch)



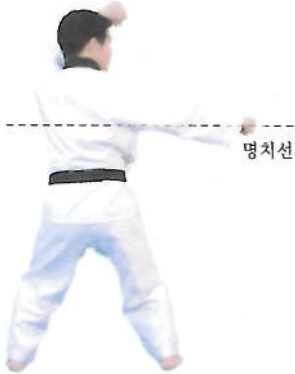
규정동작 Movement

- 가. 몸 옆으로 지른다.
- 나. 옆지르기는 주춤서기와 같이 두 발끝이 정면을 향할 때 행한다.
- 다. 주춤서기에서 주먹을 옆으로 지른다.
- (요령) 몸통에 가로 질러 있던 반대편 주먹을 당기며, 동시에 지르고자 하는 주먹을 옆으로 지른다.

- a. One delivers a jireugi to his or her side.
- b. A side-jireugi is executed when the two feet's tips are directed toward the front as in a juchumseogi stance.
- c. The fist makes a jireugi sideways in juchumseogi stance.
(Point of attention) The fist on the other side which was crossing the trunk is pulled and at the same time, the punching fist makes a side jireugi.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 규정동작과 다를 때.
- a. Different from the method of the movement.



차기 Chagi(Kicking)

차기 Chagi(Kicking)

발을 끌어올려 발의 사용부위로 상대의 목표를 가격하여 제압시키는 것을 차기라 한다.

A chagi is a technique to overpower the opponent by making use of the foot manipulated by the motion of leg.

허용행위

가. 개별 품새에서 특별한 규정이 없을 때에 모든 차기 기술의 목표는 얼굴로 한다. 어깨선까지 허용 한다.

나. 앞차기는 앞축, 돌려차기는 앞축 또는 발등으로 한다.

적용: 차기기술의 목표는 어깨선으로 하되 제1회 세계품새선수권 대회까지 허용한다.

- a. If there are no specific regulations in Poomsae, the target of the kick will be face.
- b. Ap Chagi will be performed with the ball of the foot, and Dollyo Chagi will be performed by ball or instep of the foot.

차기 동작의 감점 예시 Deduction Factors of the Chagi(Kicking)

가. 발차기 때 무릎 접기 후 의식적으로 멈추는 동작이 나타나면 감점이다.

나. 차기의 정점이 분명하게 표현되어야 한다. 그러나 이를 강조하기 위하여 의식적으로 정지할 때 감점이다.

다. 차기 때 차는 다리와 상체가 적절한 각도를 이루어야 한다. 상체의 중심이 흔들리거나 상체가 지나치게 떨어지면 감점이다.

- a. Points will be deducted for intentional display of the stopping motion of the knee banding when kicking.
- b. Vertex of the kick must be displayed clearly; however, points will be deducted for intentionally holding the kick to emphasize the kick.
- c. Kicking leg and upper body should obtain appropriate angles when kicking, Points will be deducted if the upper body drops too low or balance is not kept.

1. 앞차기 Ap Chagi (Front Kick)



규정동작 Movement

가. 차는 다리의 무릎을 접어 끌어올려 가슴에 가까이 올 때 접었던 무릎을 펴면서 앞으로 내뻐는다. 발의 이동 궤도는 목표를 향하여 일직선이다.

나. 발가락을 향한 앞축으로 목표를 맞춘다.

다. 찬 발은 반작용으로 무릎을 접어 끌면서 먼저 자리에 놓는다.

라. 딛고 있는 다리는 차기 전이나 찬 후 무릎을 펴면 중심이 위로 떠서 힘이 약하며 넘어지기 쉽다. 또는 후속 조치를 취하기가 불리하다.

마. 뒤축은 바닥에서 떨어지게 하고 앞축을 축으로 발바닥이 회전할 수 있도록 도와 주었다가 차고 난 다음 다시 원위치로 돌아오게 한다.

- a. First, raise the folded knee of the kicking leg up to breast and immediately push the foot forward, fully stretching the leg. The track of foot must be on a straight line toward the target.
- b. The target must be kicked by the fore sole, the toes bending outward. The groin, lower part of abdomen, solar plexus, chin, and etc. are the targets.
- c. The kicking foot is drawn back by reaction to its original position. However, the foot may be placed where the attacker can easily make a next movement, if the attacker keeps himself out of balance while he or she executes a kicking or he or she retreats the kicking foot, the chagi was not perfect.

- d. The supporting leg on the ground should not stretch the knee fully before or during the kicking because the upright standing is more likely to cause falling down of the attacker or weakening of the kicking force. Nor is easy to make next movement.
- e. If the standing leg is supported by the entire sole of foot, the weight is laid on hip joint and the knee joint, in which case the kicking is less speedy and powerful of impulsive force. Sometimes, the knee joint or the hip joint breaks away. Therefore, it is necessary to lift the heel slightly by stretching the ankle so that the fore sole may pivot at the moment of a kick and then the back sole will touch the ground again after the kick. However, one should be careful not to stretch the ankle too much, because it would lift up the center of weight.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 규정동작과 다를 때.
- a. Different from the method of the movement.

2. 돌려차기 Dollyo Chagi (Roundhouse kick)



규정동작 Movement

- 가. 앞의 축이 되는 발에 체중이 실리면서 차는 다리의 무릎을 접어 몸을 돌릴 때 접었던 무릎을 펴면서 발이 수평으로 돌아 앞축으로 상대의 목표를 가격한다. (사용 부위 앞 축, 발등)
- 나. 축이 되는 다리는 무릎을 펴며 발목도 펴서 앞축을 축으로 몸의 회전이 잘 되게 한다.
- 다. 찬 다리는 정한 목표에서 멈추어야 한다.
- 라. 돌려차기는 앞차기, 옆차기와 같이 발의 궤도가 직선으로 이동하는 것이 아니다. 발을 몸 뒤에서 일단 올려 회전 이동한다.
- 마. 돌려차기를 많이 수련하면 차는 순간 발이 목표보다 약간 위에서 내려찍는 형태로 이루어지게 된다.
- a. Putting the weight on the pivoting foot, one turns the body immediately after folding the knee and, as the knee stretches, makes the kicking foot circle horizontally so that the fore sole may kick the target(The foot back can also be used as the kicking part)
- b. The supporting leg stretches its ankle its ankle and knee to help the fore sole pivot the body easily.
- c. The kicking leg must stop at the time of kicking the target without making a follow through.
- d. Unlike the apchagi or yopchagi, the kicking foot does not make a straight line track. The foot is first raised and then begins to move in a circle.
- e. After a hand training, the dollyochagi will be able to make a pounding kick from above the target at the time of kick from above the target at time of kick.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 규정동작과 다를 때.
- a. Different from the method of the movement.

3. 옆차기 Yop Chagi (Side Kick)



규정동작 Movement

- 가. 앞차기 때와 같은 요령으로 차는 다리의 무릎을 접어 끌어 올리면서 몸을 차는 방향반대로 틀면서 접었던 무릎을 뺏으며 발뒤축으로 목표를 가격한다.
 - 나. 차는 순간 차는 다리의 골반이 앞으로 기울면서 고개는 젖혀 차는 목표를 바라 본다. 이때 몸통은 어깨 쪽과 골반 및 다리까지는 나사못 나선과 같이 비틀리는 현상이 일어난다.
 - 다. 찬 다리는 반작용에 의하여 끌어들여 원 위치나 마음에 정한 곳에 옮겨 놓는다.
 - 라. 딛고 있는 다리는 다리를 끌어올릴 때부터 발목을 충분히 펴 앞축만 딛고 회전을 빨리 할 수 있게 도와주며 또 무릎도 펴서 차는 방향에 추진력을 주어 가속도를 붙게 한다. 찬 다리를 끌어들일 때는 먼저와 같이 발목과 무릎을 낮춘다.
 - 마. 옆차기를 찬 순간 상체가 차는 방향 반대쪽(뒤 방향)으로 놓여져서는 안 된다. 상체를 Y자 모양이 되어 차는 방향으로 중심을 이동시켜 추진력을 증가시킨다. 출발부터 목표까지 일직선이다.
- a. As in the apchagi, one lifts up the kicking leg, folding the knee, and then stretches the folded knee as he or she turns the body in the opposite direction to the target and kick the target with the sole of foot.
 - b. At the moment of the kick, the base of the kicking leg twists at the pelvis in a manner of turning over and the head is raised to keep the eye fixed at the target. At this moment, the trunk also twists like a spiral from the shoulder to the pelvis region and the leg.
 - c. After the kick, the kicking leg will be drawn back to the original position or where it is intended to be placed for next moves.
 - d. The other leg supporting the body will assist the kick by pivoting on its fore sole, stretching the ankle and help accelerate the speed of kick by stretching knee simultaneously. At the time of retreating the kicking leg, the supporting leg's ankle and knee will be lowered again.
 - e. At the moment of a yopchagi, the upper body should not be left falling in the direction opposite to the target. The upper part of the body must be raised so that the entire body may form a "Y" letter shape, enabling the weight to be converted into impelling force of kick.

감정동작의 예 Deduction Factors

- 가. 규정동작과 다를 때.
- a. Different from the method of the movement.

치기 Chigi(Hitting/Strike)

치기 Chigi(Hitting/Strike)

몸의 회전력을 이용해 팔 공격을 할 때 팔굽을 굽힌 채로 또는 뻗은 채로 손이나 주먹의 이동이 원을 그리며 움직여 목표를 가격하였을 때를 치기라 한다.

If an attack is enacted by the use of spinning force of the body or the fist moves in a circle with the elbow either inflected or stretched to inflict impact on a targets.

치기 동작의 감점 예시 Deduction Factors of the Chigi(Hitting/Strike)

- 가. 치는 팔이 당기는 팔의 바깥으로 나올 때
나. 옆으로 치는 과정에서 팔꿈치가 상하로 움직이는 경우
- Attacking arm coming outside of the pulling arm.
 - Moving the elbow up and down during the process of striking sideways.

1. 앞치기 Ap Chigi (Back Fist Strike)



규정동작 Movement

- 가. 주먹등의 인지와 중지 부분을 사용한다.
나. 치는 등주먹의 팔목을 구부려선 안 된다.
다. 세운 등주먹과 젖힌 등주먹이 있다.
(요령) 치는 등주먹을 주먹등이 위로 향하게 하여 반대편 허리 (장골능) 위에서 겨드랑이를 스치며 올려 인중 높이로 등주먹을 젖혀 친다.

- The parts of the pointing finger and middle finger and the middle finger on the fist back are employed.
 - The wrist on the side of the hitting fist should not be bent.
 - There are an erected fist-back fist and a bent-backward fist-back fist.
- (Point of attention) The hitting fist-back fist with its fist-back facing upward is lifted up brushing past the arm-pit over the waist on the opposite to make a hitting by bending the fist-back fist at the height of the philtrum.



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 치는 팔이 당기는 팔의 바깥에서 시작할 때.
나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- Attacking arm is performed from outside of the pulling arm.
 - Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



2. 얼굴바깥치기 **Olgul bakkat Chigi** (Outward Face Back Fist Strike)



규정동작 Movement

가. 바깥 막기와 같은 요령이나 등주먹이 목표인 턱 측면과 관자놀이를 치는 것이다.
나. 인중 높이로 등주먹을 세워서 친다.
(요령) 치는 등주먹이 반대편 상완 높이에서 시작해 상대의 인중 높이를 세운 등주먹으로 친다. 치기하는 등주먹의 팔이 앞치기와 달리, 허리로 당기는 반대 팔, 팔꿈치 밖으로 몸 앞에서 옆 방향으로 원을 그려나가며 친다. 반대 팔의 주먹은 치는 팔 쪽 어깨선에서 허리로 당긴다.

- The same way as in the outer-makki, but the hitting is made against the targets of the lateral jaw and the head temple.
- The fist-back fist is erected to the height of the philtrum to deliver a hitting.

(Point of attention) The arm that is hitting is to be raised to the height of the opponents eyes, unlike in the Apchigi, make a circular motion from outside the elbow of pulling arm.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 치는 팔이 당기는 팔의 바깥으로 나올 때.
나. 옆으로 치는 과정에서 팔꿈치가 상하로 움직이는 경우.
다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.

- Attacking arm coming outside of the pulling arm.
- Moving the elbow up and down during the process of striking sideways.
- Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

3. 팔굽돌려치기 **Palkup dollyo Chigi** (Turning Elbow Strike)



규정동작 Movement

가. 돌려치는 팔굽이 손등이 위로 향하게 하고 팔굽을 최대한 돌려서 어깨 앞쪽으로 오도록 한다.
나. 어깨선보다 팔굽이 위쪽에 위치하게 한다.
다. 칠 때 허리를 틀어준다.

- The back of the band looks upward and the elbow is turned to the maximum to be located in front of the shoulder.
- The elbow is positioned at a point higher than the shoulder line.
- The waist is twisted at the time of hitting.



감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 허리가 틀어지지 않고 팔굽만 돌려 친 경우.
 - 나. 팔굽이 어깨보다 내려간 경우.
 - 다. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Striking only with elbow without twisting the waist.
 - b. Striking elbow is lower than the shoulder.
 - c. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.

4. 팔굽옆치기 Palkup yop Chigi (Side Elbow Strike)



규정동작 Movement

- 가. 주춤서기로 치는 팔굽의 주먹이 반대편 어깨선까지 와서 반대 손바닥에 대고 반대손이 밀어주는 힘을 이용하여 팔굽을 옆으로 친다.
 - 나. 반대 손의 손끝은 위로 향하게 하고 주먹을 잡지 않는다.
 - 다. 반대 손은 치는 팔굽쪽 가슴 앞에 위치시킨다.
 - 라. 거들어 주는 팔굽이 과도하게 들렸을 때.
- a. In a Juchumseogi stance, the fist of hitting side is brought to the shoulder line on the opposite to touch the opposite hand's palm, and then the elbow makes a lateral hitting, making profit of the power of pushing by the opposite hand.
 - b. The finger-tips of the opposite hand look upward and they do not grab the fist.
 - c. The opposite hand is positioned in front of the chest on the hitting elbow's side.
 - d. Assisting arm's elbow is lifted too high.

감점동작의 예 Deduction Factors

- 가. 팔굽이 어깨선으로 향해 있을 때.
 - 나. 이 밖에 규정동작이 아닌 행위는 감점이 된다.
- a. Elbow facing the line of the shoulder.
 - b. Any other movements other than shown above will be factors of deduction.



찌르기 Tzireugi(Thrusting)

찌르기 Tzireugi(Thrusting)

찌르기 기술은 지르기 기술과 같지만 사용부위가 주먹이 아니라 손끝이다. 또한 손가락을 펴기 때문에 손가락 길이 만큼 먼 거리를 공격할 수 있는 장점이 있다. 그러나 많이 단련되지 않았을 때는 손가락 마디가 많으므로 말골 또는 골절의 위험이 있다.

Tzireugi techniques can be performed in the same way as the jireugi techniques except that their applied bodily parts are not the fists but the fingertips which are pointed to be enabled to pierce deeper into the target and longer by a finger's length to be able to reach a more distanced target. To the contrary, the finger joints, if they are not hard enough by training, are likely to be broken away easily.

1. 편손끝 세워 찌르기 Pyonsonkkeut sewo tzireugi (Open hand fingertips thrust)



규정동작 Movement

가. 주로 명치를 찌른다.
 나. 반대 손의 손등 위로 편손끝 찌르는 팔굽이 위치한다.
 다. 편손끝은 명치높이로 곧게 찌른다.
 (요령) 반대 손을 펴서 앞으로 뻗은 상태에서 팔굽을 구부려 손끝이 위로 향하게 한 다음, 손바닥으로 눌러 막는 동시에 허리에 있던 편손끝으로 찌른다.

a. This aims mainly at the opponent's solar plexus.
 b. The elbow of the hand making a pyonsonkkeut tzireugi rests over the hand-back of the hand.
 c. The pyonsonkkeut (Palm-fist finger-tips) makes a tzireugi straight forward in parallel with the height of the solar plexus.
 (Point of attention) In a state in which the other hand is unfolded and extended forward, the elbow will be bent making finger-tips look upward and then a pushing-makki by the palm and a pyonsonkkeut tzireugi from the waist are executed simultaneously.



감점동작의 예 Deduction Factors

가. 규정동작과 다를 때.
 a. Different from the method of the movement.

2. 편손끝 엮어 찌르기 Pyonsonkkeut uepo tzireugi

(Turned Over Open Hand Fingertips Thrust)



규정동작 Movement

가. 주로 눈, 목, 명치를 찌른다.
(요령) 찌르는 손등이 위를 향하게 하여 손끝으로 찌른다.

a. This is mainly used in attacking the opponent's eyes, neck, and solar plexus.

(Point of attention) Make the back of the thrusting hand face upwards and thrust with the fingertips.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 규정동작과 다를 때.

a. Different from the method of the movement.

3. 편손끝 젓혀 찌르기 Pyonsonkkeut jeochu tzireugi

(Upward Open Hand Fingertip Thrust)



규정동작 Movement

가. 주로 늑골, 명치, 살 등을 찌른다.
나. 손끝을 아래로 손바닥 부분이 위로 향하게 한다.
다. 반대 손은 바닥 부분이 얼굴 방향으로 하여 어깨높이로 올린다.
(요령) 찌르는 손은 허리에서 손날등이 위로 향하게 하고, 반대 손은 앞으로 뻗어 손등이 위로 향하게 한 후 교차하여 찌른다.

a. This is mainly used in attacking the opponent's ribs, solar plexus, groin, and etc.

b. The finger-tips will look downward while the palm side will face upward.

c. The opposite hand, whose base part looks toward the face, is raised up to the level of the shoulder.

(Point of attention) The hand making jireugi rests on the waist with its palm facing upward, and opposite hand is extended forward, with its back of the hand looking upward, to deliver tzireugi alternately together with the before-mentioned.

감점동작의 예 Deduction Factors

가. 규정동작과 다를 때.

a. Different from the method of the movement.