

베트남 한국문화원 택견 강의 호야 김안수

1회차 1.혼자익히기, (기본자세) 1-9 P

- (1) 예법 (① 바로 ② 절)
- (2) 품 (① 원품 ② 좌품 ③ 우품)

2.서서익히기, (제자리에 서서 하는 동작)

- (1) 원품 (준비자세) (2) 저기치기
- (3) 활갯짓 한손 굽기 - 굽실대며
- (4) 활갯짓 한손 제치기 (5) 활갯짓 한손 헤치기

3.품밟기

- (1) 품 내밟기 (2) 품 길게밟기 (3) 품 째밟기 (4)발질

2회차 4.발질 및 손질 9-17 P

- (1) 걸어차기 (2) 째차기 (3) 후려차기 (4) 곧은발질
- (5) 내차기 (6) 느질러차기 (7) 솟구치기 (8) 뛰어돌기
- (9) 비비기(딴죽) (10) 깎음걸이(깎음다리) (11) 낚시걸이
- (12) 안짱걸이 (13) 무릎올려재기 (14) 책상걸이
- (15) 칼재(대)기(칼잡이) (16) 가로밟기(덜미잡이) (17) 세워밟기(덜미걸이)

3회차 5.맨나중익히기 (쓰임수 및 1~2회차 반복연습) 17-19 P

1) 쓰임수

- (1) 잡아대기 (원품)
- (2) 발장다리 (잡아대며)
- (3) 옆발질 (굽으며)
- (4) 두발낭상

4회차 2) 활갯짓 및 품밟기 및 발차기 19-23 P

- (1) 활갯짓 맞쳐들기 (좌, 우품에서 실시)
- (2) 활갯짓 두손 흔들며 품밟기 (좌우로)
- (3) 활개 쳐들며 품밟기 (굽실대며)
- (4) 활개 굽으며 품밟기 (굽실대며)
- (5) 활개 치(밖, 안으로)돌리며 품밟기 (굽실대며)
- (6) 활개 멋대로 재게 흔들며 품밟기 (굽실대며)

5회차 3) 단전 호흡 24-26 P

- (1) 손심내기 별품(① 천천히 ② 열세게 두 번)(손올릴 때 마시고 내밀때 멈춰 내릴때 마심)

- (2) 늦은배 숨고르기 (단전호흡)양손바닥을 단전에대고 (위보고 아래보기)
- (3) 존양 (서서(팔짱끼고) - 앉아서) 명상

4) 덧배기 26-27 P

- (1) 다리들어메기 (상대 어깨위로 다리올린다)
- (2) 가랭이 땅닿기(알으로 옆으로 뺨기)

5) 나아가며 익히기 1) 걸음걸이 27 P

- (1) 걷기 (2) 째걷기

2) 발질 (나아가며 발차기) 28-29 P

- (1) 걸어차기 (2) 째차기 (3) 후려차기
- (4) 곧은발질 (5) 내차기 (6) 눌질러차기
- (7) 탄죽 (8) 깎음다리 (9) 낚시걸이
- (10) 안짱다리 (11) 무릎치기 (12) 덧걸이

6회차 (발질 및 1~5회차 반복연습)

7회차 나아가며 익히기 및 발차기 품밟으며 활갯짓

3) 손질

- (1) 칼잡이 (2) 덜미잡이 (3) 덜미걸이

4) 활갯짓

- (1) 활갯짓 뱃심내고 허리재기
- (2) 활갯짓 두손 크게 굽기
- (3) 활갯짓 두손 크게 제치기

8회차 마주메기기 막음질(방어기술)및 응용발차기 및 품밟으며 활갯짓

1) 막음새 (막음거리) 구령은 바로 → 절 → 원품

- (1) 막음다리 (원품) - 째서 움직임
- (2) 한손 내려막고 세워막기 - 좌, 우품에서 실시
- (3) 치막고 가로막기
- (4) 두손 내어막고 두손 치켜막기

9회차 2) 막음질 (메기고 받기)및 7~8회차 반복연습

* 구령은 바로 → 절 → 원품 →서거라 → 거리 맞추고 29-30 P

1) 발질(발차기 막기)

- (1) 막음다리 - 째차올 때 낮게
- (2) 너울거리 (무릎 해쳐막기) - 후려차올 때 낮게
- (3) 발등걸이 (낮게 걷어차올 때 엇, 맞으로 하기)
- (4) 무릎걸이 (낮게 걷어차올 때 엇, 맞으로 하기)

10회차 2) 손질(손으로 막기)및 발차기 품밟으며 활갯짓 31-32 P

- (1) 활개 내려막기 (후려차올 때)
- (2) 결들어 내려막기 (째차기나 후려차올 때)
- (3) 활개 발회목잡기 (는질러차올 때)
- (4) 활개 바닥으로 막기 (낮게 걷어차올 때 엇나가기)
- (5) 두손 내어막기 (낮게 걷어차올 때 엇나가기)
- (6) 세워막기 (가로 밀어올 때)

11회차 2) 손질(손으로 막기)및 발차기 품밟으며 활갯짓 32-34 P

- (7) 치막기 (세워 밀어올 때)
- (8) 가로막기 (칼잡이로 공격해 올 때)
- (9) 떼밀기 (복장밀기, 좌, 우 허구리 밀기)
- (10) 덜미잡이
- (11) 덜미걸이 * 목잡이 (고개잡이에 응용)
- (12) 결들어 뒤로 내려막기 (돌개치기 할 때)

12회차 2. 얼러 메기기 1) 얼름새

(혼자 익히기)및 10~11회차 반복연습 34-37 P

- (1) 넉장다리 (원품, 좌품, 우품)
- (2) 다가서기 (원품, 좌품, 우품)
- (3) 어리대기 (원품, 좌품, 우품)
- (4) 빗장걸이 (원품에서 옆으로 째며 움직인다.)
- (5) 거리재고 키재기 (앞뒤로 품길게 밟으면서)
- (6) 어리대고 빗장걸이 (원품, 좌품, 우품)

13회차 2) 얼러 메기기 (서로 메기기) 1) 발질 37 P

구령은 바로 → 절 → 원품 →서거라(좌품) → 섰다 (원발 들었다 놓으면서 시작 3번째부터 기술 시작)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| (1) 발등걸이 및 무릎걸이 | (2) 발등걸며 무릎걸이 (동시에) |
| (3) 판죽 (앞판죽, 가로판죽) | (4) 발장다리 |
| (5) 안짱다리 | (6) 짝음다리 |

택견생활체조 (한동작마다4번씩) 38-39 P

1.활개올려펴며 손심다리기 2.한손제치기(왼손부터) 3.한손굽기 4.어리대고 빗장걸이 5.칼재기

14회차 2) 얼러 메기기 (서로 메기기) 1) 발질 (낙법연습)

- (7) 오금차기(손짓은 위로제치고(여기서부터는 넘긴다) 및 중방걸이(손짓은 아래쪽으로)
(8) 낚시걸이 (뒷낚, 안낚) (9) 발장다리치며 오금밟기
(10) 안짱걸며 덧걸이 (11) 덧걸이 및 안우걸이

****택견생활체조 (한동작마다4번씩) 39-41 P**

6.덜이잡이 7.덜미걸이 8.느질러차기 9.맞쳐들기 10.두손올려펴며 손심다리기 끝

15회차 대걸이 기본연습 및 10~11회차 반복연습

16회차 3. 마주차기 연습 (그냥차기, 솟쳐차기) 41 P

* 구령은 바로 → 절 → 원품 →서거라 → 거리재고 → 섰다

4. 마주걸이 (두번걸이, 단번걸이)

* 구령은 바로 → 절 → 원품 →서거라 → 오른 무릎대고 → 섰다 **42 P**

- (1) (우)안짱다리 ----- (우)앞딴죽
(2) (우)안짱다리 ----- (좌)덧걸이
(3) (우)안짱다리 ----- (우)무릎빗대기
(4) (우)안짱다리 ----- (좌우)안아잡이
(5) (우)발장다리 ----- (좌)오금걸이 (밟기)
(6) (우)발장다리 ----- (우)낚시걸이 (밖깎낚)

**** 본때보기 한마당**




17회차 대걸이 및 맞서기 연습

18회차 개인별 또는 팀을 나누어 1회차부터 17회차까지 내용을 심사해 본다.

(일부 사진과 내용은 대한민국 국가무형문화유산 제76호 택견 인간문화재 운암 정경화 선생님의 저서 택견원론에서 복사해서 사용한 것임.)

		
원품	바로	절
		
원품	좌품	우품
		
원품	저기치기 1	저기치기 2

		
원품	굽기 1	굽기 2
		
굽기 3	원품	제치기 1
		
제치기 2	제치기 3	원품

		
헤치기 1	헤치기 2	헤치기 3
		
원품	품내밌기 1	품내밌기 2
		
품내밌기 3	품내밌기 4	품내밌기 5




		
원품	품길게밧기 1	품길게밧기 2
		
품길게밧기 3	품길게밧기 4	품길게밧기 5
		
원품	품째밧기 1	품째밧기 2






		
품새밟기 3	품새밟기 4	품새밟기 5
		
품새밟기 6	원품	원품에서
		
걸어차기 1	걸어차기 2	원품에서

		
째차기 1	째차기 2	원품에서
		
후려차기 1	후려차기 2	원품에서
		
곧은발질 1	곧은발질 2	원품에서

		
내차기 1	내차기 2	내차기 3
		
원품에서	는질러차기 1	는질러차기 2
		
원품에서	솟구치기 1	솟구치기 2

		
원품에서	뛰어들기 1	뛰어들기 2
		
뛰어들기 3	뛰어들기 4	뛰어들기 5
		
뛰어들기 6	뛰어들기 7	원품에서

		
비비기(딛죽) 1	비비기(딛죽) 2	원품에서
		
깍음다리 1	깍음다리 2	깍음다리 3
		
깍음다리 4	원품에서	낙시걸이 1

		
낙시걸이 2	낙시걸이 3	낙시걸이 4
		
원품에서	안짱걸이 1	안짱걸이 2
		
안짱걸이 3	안짱걸이 4	원품에서

		
무릎올려재기 1	무릎올려재기 2	원품에서
		
책상걸이 1	책상걸이 2	책상걸이 3
		
원품	원품에서	칼재기(칼잡이) 1

		
칼재기(칼잡이) 2	칼재기(칼잡이) 3	칼재기(칼잡이) 4
		
원품에서	가로밀기 1	가로밀기 2
		
가로밀기 3	가로밀기 4	가로밀기 5









		
가로밀기 6	원품에서	세워밀기 1
		
세워밀기 2	세워밀기 3	세워밀기 4
		
원품에서	잡아대기 1	잡아대기 2

		
잡아대기 3	잡아대기 4	원품에서
		
잡아대며 발장다리 1	잡아대며 발장다리 2	잡아대며 발장다리 3
		
잡아대며 발장다리 4	잡아대며 발장다리 5	원품에서

		
잡아대고(반줌) 옆발질 1	잡아대고 옆발질 2	잡아대고 옆발질 3
		
원품에서	두발낭상(왼발들고) 1	두발낭상(점프) 2
		
두발낭상	원품에서	활갯짓 맞춰들기 1

		
활갯짓 맞춰들기 2	활갯짓 맞춰들기 3	활갯짓 맞춰들기 4
		
원품에서	활갯짓두손 흔들며 품밟기 1	활갯짓두손 흔들며 품밟기 2
		
활갯짓두손 흔들며 품밟기 3	활갯짓두손 흔들며 품밟기 4	활갯짓두손 흔들며 품밟기 5

		
활갯짓두손 흔들며 품밟기 6	원품에서	활개 치들며 품밟기 2
		
활개 치들며 품밟기 2	활개 치들며 품밟기 3	활개치들며 품밟기 4
		
활개치들며 품밟기 5	활개 치들며 품밟기 6	원품에서

		
활개 굽으며 품밟기 1	활개 굽으며 품밟기 2	활개 굽으며 품밟기 3
		
활개 굽으며 품밟기 4	활개 굽으며 품밟기 5	활개 굽으며 품밟기 6
		
원품에서	활개 치돌리며 품밟기 1	활개 치돌리며 품밟기 2

		
활개 치돌리며 품밟기 3	활개 치돌리며 품밟기 4	활개 치돌리며 품밟기 5
		
원품에서	활개 안으로 돌리며 품밟기1	활개 안으로 돌리며 품밟기2
		
활개 안으로 돌리며 품밟기3	활개 안으로 돌리며 품밟기4	활개 안으로 돌리며 품밟기5

* 활개 멋대로 재개 흔들며 품밟기= 활갯짓 여러가지 동작을 섞어서 하는 동작이다.
(사진은 없음)

단전호흡 별품에서

		
원품(손심내기)	별품에서	손심내기 1
		
손심내기 천천히 2	손심내기 천천히 3	손심내기 천천히 4
		
별품에서	손심내기 열세게 1	손심내기 열세게 2

		
손심내기 열세게 3	손심내기 열세게 4	손심내기 열세게 5
		
손심내기 열세게 7	손심내기 열세게 8	손심내기 열세게 9
		
손심내기 열세게 10	손심내기 열세게 11	원품

		
별 품에서	낮은배숨고르기 1	낮은배숨고르기 2
		
낮은배숨고르기 3	원품	존양 서서 (명상)
		
존양 앉아서(명상)	덧배기 다리들어 어깨메기	

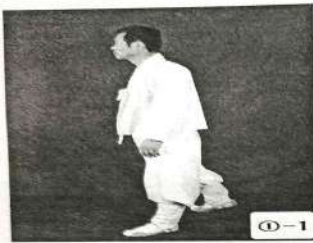


뒤통이 가랭이 땅닿기 앞으로

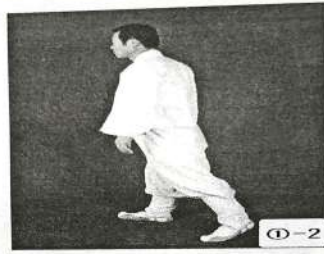


가랭이 땅닿기 옆으로

212 六. 실기론



①-1



①-2

①-1 : 사진은 무릎을 구부렸다
펴면서 왼발을 갈지(之)
자 방향으로 내디딘 자세
이다.

①-2 : 사진 ①-1의 자세에서 양
무릎을 구부렸다 펴면서
오른발을 갈지(之)자 방
향으로 내디딘 자세이다.

② 찌르기

찌르기는 상대방의 공격을 피하거나 공격을 원활하게 하기 위한 걸음걸이의 일
종으로서 갈지(之)자로 길게 찌며 우쭐우쭐 걸어다니는 동작이다. 원뿔에서 양 무
릎을 가볍게 구부려 왼발을 들고 몸의 중심선에서부터 들었던 왼발을 좌측 45°
방향으로 어깨너비 2배이상의 지점에 내디디며 왼 무릎을 펴면서 동시에 뒷발을
끌어들여 원뿔 안쪽 부분을 스치며 갈지자 형태로 나간다.



②-1



②-2



②-3

②-1 : 사진은 원뿔에서 양무릎을 구부려 낮은 자세에서 왼발을 좌측 45°방향으로 길게 찌 앞으로
내디딜려고 하고 있는 동작이다.

②-2 : 사진 ②-1의 자세에서 왼발을 좌측45°방향으로 길게 앞으로 내딛고 있는 자세이다.

②-3 : 사진 ②-2의 자세에서 왼발에 중심을 두고 무릎을 펴 일어나며 동시에 오른발을 들어올려 원무
릎 안쪽부위를 스쳐 우측 45°방향으로 길게 찌며 발을 내딛는다(사진은 오른발을 들어올려 원무
릎 안쪽부위를 스쳐가고 있는 동작이다).

(2) 발걸(발걸질, 발걸이)

발걸이라 하면 발을 가지고 목표물을 발로 차거나 다리를 걸어 넘어뜨리기 위해 발을 사용하는 발기술의 총칭이라고 앞에서 설명하였다.
나아가며 익히기에서의 발걸은 반드시 손질과 함께 사용하여야 하며 이때 손의 역할은 발차기의 힘의 방향을 조절해주며 攻, 防에 있어서 보조적 수단이 되기도 한다.

① 걷어차기

오른발을 앞으로 내디딤과 동시에 오른손을 머리 위로 높이 제치고 왼발 발등으로 상대의 턱 높이를 찬다. 나아가며 익히기에서의 모든 동작은 걸음걸이 방향으로 나감에 주의한다.



- ①-1: 오른발을 우측 45°걸음걸이 방향으로 내디디고 동시에 오른손을 머리 높이 제쳐 차기 준비를 하고 있는 동작이다. (옆모습)
①-2: 사진 ①-1의 손을 제친 상태에서 왼발 발등으로 상대의 턱 높이를 걷어차는 동작이다. 차는 요령은 발걸 및 손질의 걷어차기 요령과 같다. (옆모습)

② 찌차기

오른발을 앞으로 내디딤과 동시에 왼손 굽기로 하여 손끝을 어깨와 겨드랑이 사이에 대고 왼발을 들어 몸안쪽에서 몸바깥쪽 중심선을 향해 무릎을 펴면서 왼발등으로 상대의 허구리나 얼굴을 찬다. 좌우 교대로 나가며 실시한다.



- ②-1: 왼손굽기를 하고 왼발로 차려고 하는 동작이다. (옆모습)
②-2: 사진 ②-1의 자세에서 왼발을 들어 올려 몸안쪽에서 몸바깥쪽으로 발등을 펴 얼굴높이를 차는 동작이다. (옆모습)

③ 후려차기

오른발을 앞으로 내디딤과 동시에 오른손으로 활갯짓 굽기를 하여 손끝을 가볍게 반대편 어깨에 갖다대며 왼발을 들어 발등으로 몸 바깥쪽에서 안쪽을 향해 허리를 돌리고 상대의 허구리나 얼굴을 차는 동작이다. 좌, 우 교대로 실시한다.



- ③-1: 사진은 몸의 중심을 오른발에 싣고 오른손을 들어 활갯짓굽기를 하고 있는 동작이다.
③-2: 사진 ③-1의 자세에서 허리를 오른쪽으로 돌리고 왼발을 들어 발등을 펴고 무릎을 굽혀 상대의 얼굴을 차는 동작이다.

④ 곧은발걸

오른발을 앞으로 내디딤과 동시에 왼손으로 활갯짓제치기를 하며 왼발 바로 위에서 멈추고 허리 중심부를 앞으로 밀며 왼발 끝으로 상대의 명치높이를 곧게 뻗어 차며 나간다(이때 활갯짓은 가슴높이로 몸 중심선에서 15°정도로 팔을 곧게 펴 제친다).



④-1



④-2

④-1: 몸의 중심을 오른 쪽 다리에 실고 왼 손은 앞으로 제 치고 있는 동작이다.

④-2: 사진 ④-1의 동작 에서 왼발 끝으로 상대의 명치높이를 곧게 뻗어 차는 기 술이다. 활갯짓 손 이 너무 밖으로 흐 르지 않게 주의한 다.

⑤ 내차기

오른발을 앞으로 내디딤과 동시에 오른손 제치기를 배꼽 높이로 하여 멈추고 왼발을 들어 발장심으로 위에서 아래로 내뺌듯이 앞으로 내차며 나간다.



⑤-1



⑤-2

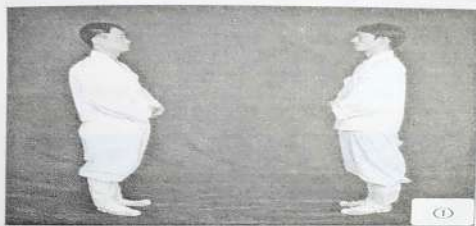
⑤-1: 오른발을 앞으로 내디딤 이며 오른손을 제 치 배꼽 높 이에서 멈춘 동작이다.

⑤-2: 사진 ⑤-1의 동작에서 왼 발바닥(장심)으로 체중을 앞으로 실어 위에서 아래 로 내뺌듯이 앞으로 내차 며 나가는 동작이다. 좌, 우 반복 연습한다.

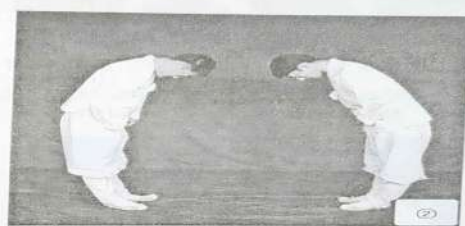
(2) 막음질(메기고 받기)

막음질은 막음새에서 익힌 방어기술의 기본동작을 가지고 상대와 맞서서 위대가 손이 나 발로 공격해오면 아래대가 발이나 손을 사용하여 실제로 막는 기술을 수련하는 과정이다.

막음질 과정은 위대(메기기) 아래대(받기)로 나누어 서로 약속 하에 방어 기술을 수련 하는 과정이기 때문에 한 동작 한 동작 천천히 정확하게 기술이 숙지될 수 있도록 수련 에 임해야 한다. 그래야만 실제 겨루는 맞서기라든가 대결이시 자유자제로 많은 응용기 술을 구사할 수가 있다. 상호간에 절을 한 후 앞뒤로 팔 흔들며 품밧기를 하다가 攻防 (공격과 방어)을 시작한다(구령은 ①바로 ②절 ③원품 ④서거라 ⑤거리맞추고).



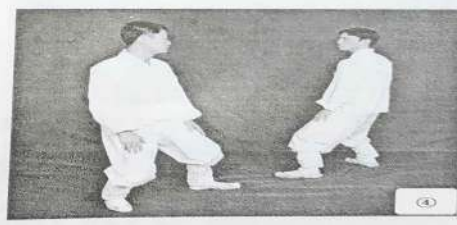
①



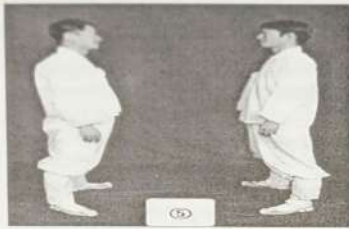
②



③



④



- ① 바로: 서로 마주보고 서서 발뒤꿈치를 붙이고 양발끝을 45°로 벌리며 양손을 왼손이 위로 가게하여 하단전(아랫배)에 가볍게 갖다대고 상대를 주시하며 바로 서 있는 자세이다.
- ② 절: 막음질 하기전의 동작으로서 서로 적당한 간격을 두고 바로 자세로 서서 경건한 마음으로 양손을 단전에 조용히 모으고 상체를 구부려 예를 취한다.
- ③ 원품: 사진 ②의 동작에서 상대를 바라보며 오른발을 어깨넓이로 벌려선 자세이다.
- ④ 서거리: 사진 ③의 원품자세에서 "서거리"는 구령에 의해 두 사람은 왼발앞으로 내디디며 자세를 낮추고 콤파자세를 취한다.
- ⑤ 거리맞추고: "거리맞추고"라는 구령에 의해 두 사람은 상대방을 바라보며 앞으로 내디딘 왼발을 45°방향으로 비껴 내딛으면서 오른발을 어깨넓이로 벌려서며 상대를 공격할 수 있는 적당한 거리를 유지하며 사진 ③과 같이 원품자세를 취한 다음 막음질을 시작한다.

▶ 발걸

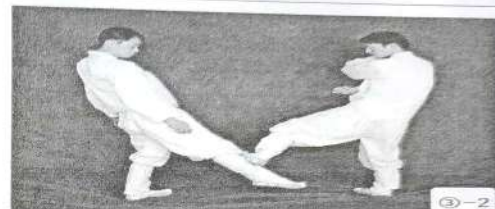
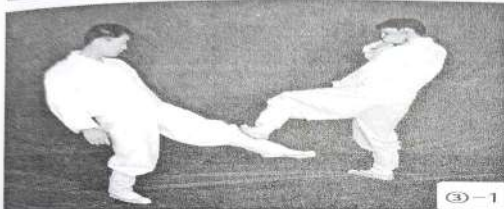
상대방의 공격을 발을 사용하여 방어 기술을 익히는 과정으로서 발놀림이 자유로워야 한다.



- ① 막음다리: 상대가 왼발로 찰자기를 하면 왼발을 들어 무릎으로 막고 왼발이 위로 빠지며 연속동작을 취한다.
- ② 너울거리: 무릎해쳐 막기라고도 하며 상대가 오른발로 후려차오면 왼발을 들어올려 무릎으로 한여섯 발로 해쳐 막고 뒤로 빠지며 좌우측 번갈아가며 연속동작을 취한다.

③ 발등걸이

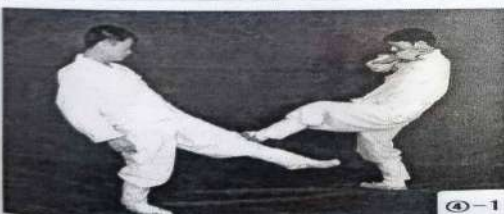
발등걸이는 상대가 정면을 향해 낮게 걷어차오면 발을 들어 발바닥이나 발 모서리로 상대의 정강이를 훑어 내리듯 막는 동작이다(발등걸이 한 다음 뒤로 빠지며 양발을 교대로 실시한다).



- ③-1 엎으로하기: 상대가 왼발을 낮게 걷어차오면 왼발을 들어 발끝을 안쪽으로 향하게 하여 발바닥이나 발 모서리로 상대의 정강이를 내밀어 막는 동작이다.
- ③-2 엎으로하기: 상대가 오른발을 낮게 걷어차오면 왼발을 들어 발끝을 안쪽으로 향하게 하여 발바닥이나 발모서리로 상대의 정강이를 밀어막고 뒤로 빠지며 좌우측 번갈아가며 실시한다.

④ 무릎걸이

무릎걸이는 상대가 정면으로 낮게 걷어차올 때 발을 들어 발끝을 밖으로 향하게 하여 발바닥으로 상대의 무릎을 밀어 막고 뒤로 빠지며 좌우측 번갈아가며 실시한다.



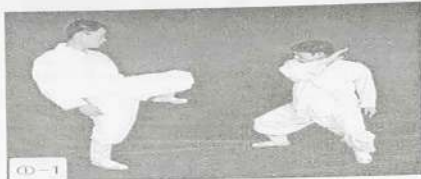
- ④-1 엎으로하기(원발): 상대가 왼발로 낮게 걷어차오면 왼발을 들어 발끝을 밖으로 향하게 하여 발바닥으로 발등이나 무릎을 밀어막고 뒤로 빠지며 좌우측 교대로 실시한다.
- ④-2 엎으로하기(원발): 상대가 오른발로 낮게 걷어차오면 왼발을 들어 발끝을 밖으로 향하게 하여 발바닥으로 발등이나 무릎을 밀어막고 뒤로 빠지며 좌우측 교대로 실시한다.

▶ 손질

상대방의 공격발질을 손을 사용하여 방어하는 손기술을 익히는 과정으로서 부드러운 손놀림을 구사하여 팔꿈치나 근육에 무리가 가지 않도록 연습한다.

① 활개내려막기

상대가 후려차오는 발을 오른손으로 반대편 어깨까지 들었다가 손바닥으로 내려막는다. 이때 반드시 왼발을 뒤로 빼고 동시에 손을 들어올려 자세를 낮췄다가 내려막으며 일어서야 한다.



①-1



①-2

①-1: 사진은 상대가 왼발로 후려차기를 하려는 순간 자세를 낮춰 왼발을 뒤로 빼고 동시에 오른손을 왼쪽 어깨까지 들어올린 동작이다.

①-2: 사진 ①-1의 동작에서 자세를 낮췄던 무릎을 펴면서 동시에 오른손 바닥으로 좌에서 우로 내려막은 동작이다.

② 겹들어 내려막기

상대가 세차거나 후려차기로 공격해올 때 양팔을 왼손이 위로 오른손이 아래로 가게 교차하여 머리높이 들었다가 자세를 낮추어 왼발을 뒤로 일보 뺐다가 일어나면서 왼손은 그대로 머리높이 유지하고 오른손을 내려 대각선 방향으로 내려막는다. 이때, 팔에 힘을 주지 말고 손목스냅으로 손목을 제쳤다가 가볍게 구부리며 복 쳐내듯이 내려 막아야 충격을 흡수할 수 있다.



②-1



②-2

②-1: 상대가 왼발 후려차기를 공격하려는 순간 자세를 낮춰 왼발을 일보 뒤로 빼고 동시에 왼손이 위로 가게하여 양손을 교차하여 머리높이 들어올린 동작이다.

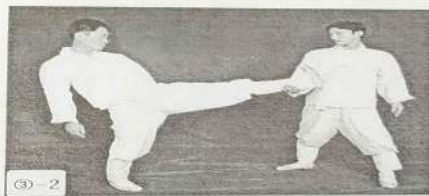
②-2: 사진 ②-1의 동작에서 구부렸던 무릎을 펴 일어나며 왼손은 얼굴을 방어하고 오른손은 좌에서 우로 대각선 방향으로 내려 막는다.

③ 활개 발희목 잡기

상대가 발바닥으로 눈질러차오면 무릎을 약간 구부려 왼발을 뒤로 빼면서 몸을 왼쪽으로 약간 비켜 무릎을 펴 일어나며 오른손으로 상대의 발목을 잡는다. 이때 잡는 요령은 서서 익히기의 잡아대기와 같다.



③-1



③-2

③-1: 상대가 왼발로 눈질러차려는 순간 자세를 낮춰 왼발을 뒤로 내딛며 피하며 허리를 틀고 손을 들어 잡아채려는 자세이다.

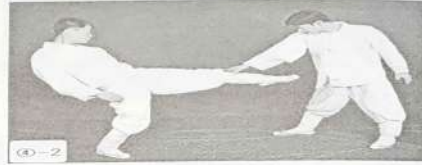
③-2: 사진 ③-1의 동작에서 자세를 낮췄던 무릎을 펴면서 허리를 틀어 피하며 손목을 구부려 상대의 발목을 잡는다.

④ 활개 바닥으로 막기

상대가 왼발로 낮게 걸어차오면 왼발을 뒤로 빼면서 오른손을 겨드랑이까지 들어올렸다가 일어나면서 손바닥으로 때려 막는다.



④-1



④-2

④-1: 상대가 왼발로 낮게 걸어차오면 같은 자세를 낮춰 왼발을 뒤로 내딛으며 오른손을 겨드랑이까지 들어올려 막으려는 동작이다.
④-2: 사진 ④-1의 동작에서 무릎을 펴 일어나면서 동시에 겨드랑이까지 올렸던 손을 아래로 내려 손바닥으로 상대의 정강이 부위를 때려 막고 있는 동작이다.

⑤ 두 손 내어막기(걸어차올 때)

상대방이 정면을 향해 걸어차오면 양손을 손끝이 아래로 가게 하여 앞 겨드랑이까지 들어올린 후 자세를 낮추며 왼발을 일보 뒤로 내딛었다가 상대가 정면을 향해 걸어차오면 일어나면서 양손을 아래로 내 뻗어 교차하며 밀어 막는 동작이다.



⑤-1



⑤-2

⑤-1: 상대가 발을 들어 걸어차오는 순간 자세를 낮춰 왼발을 일보 뒤로 빼며 동시에 양손을 앞 겨드랑이까지 들어올려 두손내어 막기를 하려는 동작이다.
⑤-2: 사진 ⑤-1의 동작에서 무릎을 펴 일어나며 엉덩이를 약간 뒤로 빼며 동시에 들어올렸던 양손을 교차하여 상대의 차오는 발을 위에서 아래로 내려 막고 있는 동작이다.

⑥ 세워 막기(가로 밀어올 때)

세워 막기는 손기술로써 상대가 오른손을 들어 목을 향해 가로 밀기로 공격해오면 자세를 낮추어 왼발을 뒤로 빼면서 오른손을 왼쪽 겨드랑이까지 들어올렸다가 손목을 제치고 팔꿈치를 90°로 세워 유지하여 일어나면서 손목 바깥 부분으로 세워 막는다.



⑥-1



⑥-2

⑥-1: 상대가 오른손을 들어 가로밀기로 목을 향해 공격하려는 순간 자세를 낮춰 왼발이 일보 뒤로 빠지며 동시에 오른손을 좌측겨드랑이까지 들어올린 동작이다.
⑥-2: 사진 ⑥-1의 동작에서 자세를 낮췄던 무릎을 펴면서 손목을 제치 좌에서 우로 팔꿈치를 90°정도 구부러 손목 부위로 상대의 가로밀기 공격을 막는 동작이다.

⑦ 치막기(세워 밀어올 때)

서로 마주보고선 원풍자세에서 매기는 사람이 왼발을 앞으로 내딛으며 왼팔을 정면을 향해 높이 들었다가 상대의 머리를 향해 세워밀기로 공격해오면 받는 사람은 자세를 낮추고 왼발을 뒤로 일보 내딛고 동시에 오른손을 왼쪽어깨 높이까지 들어올렸다가 일어나면서 왼팔을 45°정도 높힌 상태로 머리 위로 들어 올려 막은 후 곧바로 오른발을 뒤로 빼고 왼손을 오른쪽어깨까지 들어올려 막을 자세를 취한다.



⑦-1



⑦-2

⑦-1: 상대가 왼손을 머리높이 들어올려 세워밀기로 머리를 공격하려는 순간 자세를 낮춰 왼발 일보 뒤로 빠지며 동시에 오른손을 들어 손끝을 왼쪽 어깨 위에까지 올려 놓은 동작이다.
⑦-2: 사진 ⑦-1의 동작에서 구부렸던 무릎을 펴 일어나며 오른손을 머리높이 비켜 올려 상대의 머리 공격을 막고 있는 동작이다.

⑧ 가로막기(칼잡이로 공격해 올 때)

상대가 왼손아귀를 빌려 목을 향해 공격해오면 받는 사람은 자세를 낮추고 왼발을 일보 뒤로 빼며 동시에 오른손을 들어 오른쪽 겨드랑이까지 끌어올렸다가 무릎을 펴고 일어나면서 몸을 왼쪽으로 약간 틀며 오른손목을 제쳐 손바닥이나 손목안쪽부분을 이용해 상대의 왼쪽 팔을 밀어내듯 막는다(이때 손끝은 코 높이를 유지하고 팔굽의 각도는 90°정도를 유지한다).



⑧-1



⑧-2

⑧-1 : 상대가 왼손으로 상대의 목을 향해 칼잡이로 공격하려는 순간 자세를 낮추 왼발을 일보 뒤로 빼며 동시에 오른손을 오른쪽 겨드랑이까지 끌어올린 동작이다.
⑧-2 : 사진 ⑧-1의 동작에서 구부렸던 무릎을 펴면서 오른손목을 제쳐 몸을 좌측으로 틀며 손바닥이나 손목부위로 밀어 막고 있는 동작이다.

⑨ 때밀기

때밀기는 상대의 걸이기술이 유효하지 못하도록 상대가 다리를 거는 순간 손바닥으로 상대의 목이나 몸통부위를 밀어내어 기술의 효용도를 떨어뜨리는 기술을 익히는 과정으로서 복장 밀기와 허구리 밀기가 있다.



⑨-1

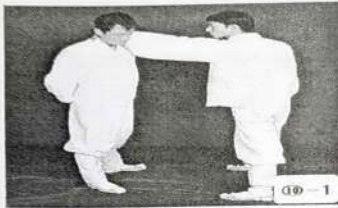


⑨-2

⑨-1 복장밀기 : 원품으로 서서 왼발을 앞으로 내디디며 왼손을 들어 손아귀를 벌리고 손목을 약간 제쳐 손바닥으로 상대의 가슴을 훑어 올리듯 밀어 올려 손아귀로 상대의 목을 밀어낸다.
⑨-2(좌,우) 허구리 밀기 : 원품으로 서서 오른발을 앞으로 내디디며 오른손을 들어 손아귀를 벌리고 손목을 제쳐 손바닥으로 복장 밑의 횡경막 부분을 아래서 위로 치켜 올리듯 힘껏 밀어내는 동작이다. 좌우측 번갈아가며 실시한다.(이 부분은 밀지 않고 힘껏 타격을 가하면 치명상을 입힐 수 있는 위험한 기술이다)

⑩ 띠미잡이

띠미잡이는 상대의 목을 낚아채어 넘어뜨리는 기술로서 원품으로서 매기는(공격) 사람이 앞으로 다가가 상대의 목덜미를 잡아 발을 뒤로 빼면서 힘차게 잡아챈다. 좌우교대로 실시한다.



⑩-1



⑩-2

⑩-1 : 왼손을 들어 상대의 좌측 목덜미를 잡고 끌어 채리고 하는 동작이다.
⑩-2 : 사진 ⑩-1의 동작에서 왼발을 일보 뒤로 빼며 몸 안쪽에서 바깥쪽 45°방향으로 목을 잡아 채고 있는 동작이다.

⑪ 띠미걸이

띠미걸이는 띠미잡이와 반대 개념으로서 손으로 상대의 목덜미를 걸어 잡아당기는 동작으로서 오른손을 들어 상대의 목을 잡고 팔굽을 구부려 하박(아래팔)을 상대의 가슴에 밀착시켜 왼발을 뒤로 빼며 몸안쪽 방향으로 잡아끄는 걸이 기술이다.(이 동작은 고개잡이에 응용되는 기술이다)



⑪-1



⑪-2

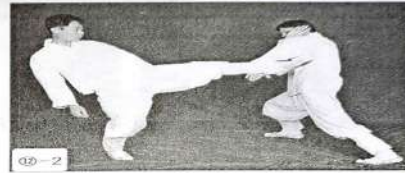
⑪-1 : 원품으로서 오른손을 들어 상대의 좌측목을 잡고 몸 안쪽으로 끌어 채리고 하는 동작이다.
⑪-2 : 사진 ⑪-1의 동작에서 오른팔굽을 구부려 하박(아래팔)을 상대의 가슴에 밀착시켜 왼발을 뒤로 빼며 몸 안쪽 방향으로 잡아끄는 동작이다.

12 절들어 뒤로 내려막기

이 동작은 메기는 사람이 뒤로 돌면서 찌차기나 후러차기로 돌개질하는 것을 양손을 들어 올렸다가 몸을 비껴며 한 손으로 내려 막는 기술로서 서로 원뿔으로 선 상태에서 메기는 사람이 왼발을 들어 상대의 왼쪽허리를 찌차기로 공격하면 받는 사람은 재빨리 자세를 낮추 양손을 교차하여 머리높이 들어올리며 몸을 왼쪽으로 비껴며 오른손은 머리 위에 두고 무릎을 펴면서 왼손으로 내려 막는다.



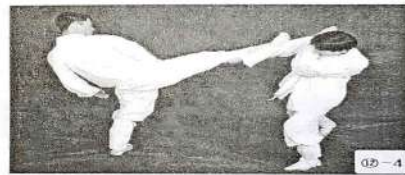
12-1



12-2



12-3



12-4

12-1 : 상대가 왼발을 들어 찌차기로 공격하려는 순간 자세를 낮추 왼발을 원로 뒤로 빼며 양손을 머리높이 교차하여 들어올려 막을 준비를 한다.

12-2 : 사진 12-1의 동작에서 무릎을 펴 일어나면서 몸을 왼쪽 방향으로 비껴면서 오른손은 얼굴을 방어하고 왼손은 아래로 내려 상대의 차오는 발을 막아낸다.

(왼쪽 공격에 이어 오른쪽으로 찌차기 할 때는 몸을 오른쪽 뒤로 돌면서 찌차기로 공격해준다)

12-3 : 사진 12-2의 동작에서 찌차기한 왼발을 앞으로 내디디고 몸을 오른쪽으로 돌면서 오른발로 찌차려는 순간 방어자는 오른발을 뒤로 빼고 몸을 오른쪽으로 틀고 양손을 교차하여 들어올려 방어준비를 한다.

12-4 : 사진 12-3의 동작에서 왼손은 얼굴을 방어하며 오른손을 아래로 내려 상대의 오른발 찌차기를 내려 막는다.



가-1



가-2

가-1 : 넉장다리를 하기 위해 양손을 하단전에 모으고 있는 자세

가-2 : 사진 가-1의 동작에서 모았던 양손을 앞으로 쭉 내밀 듯이 하여 좌우측 45°방향으로 벌리고 오른발을 어깨넓이대로 벌려 서있는 자세

나. 넉장다리 좌품

넉장다리 좌품은 상대의 좌측공격에 대비한 자세로써 곧바로 공격의 기세로 연결할 수 있는 좌로 디딘 자세이다. 먼저, 넉장다리 원뿔에서 벌린 두 손을 왼손이 위로 가게 하여 하단전에 모으며 왼발을 반죽장 앞으로 내디디며 자세를 낮추고 손바닥을 펴 아래로 향하게 하며 양손은 좌우측 45°방향으로 벌려선다.

넉장다리 좌품에서 우품으로 갈 때는 반드시 넉장다리 원뿔으로 돌아 왔다가 우측 발을 앞으로 내디디야한다(이때 손의 위치는 좌품에서는 왼손이 위로, 우품에서는 오른손을 위로 가게 하여야한다).

※ 넉장다리 원뿔, 좌품, 우품은 다함께 연결시켜 수련하도록 한다.



나-1



나-2

나-1 : 넉장다리 좌품을 하기 위한 준비 동작

나-2 : 넉장다리 좌품을 취하고 있는 동작

다. 넉장다리 우품

넉장다리 우품은 상대의 우측 공격에 대비한 자세로서 곧바로 공격의 기세로 연결할 수 있는 우로 디딘 자세이다. 넉장다리 원품에서 벌린 두 손을 오른손이 위로 가게 하여 하단전에 모으며 오른발을 반족장 앞으로 내디디며 자세를 낮추고 손바닥을 피 아래로 향하게 하며 양손을 좌우측 45°방향으로 벌려 선다.



다-1



다-2

- 다-1: 넉장다리 원품에서 두손을 모으고 오른발을 앞으로 내디디려고 하는 동작
다-2: 다-1의 동작에서 모았던 양손을 손바닥이 아래로 향하도록 하여 좌우측 45°방향으로 벌리며 오른발을 반족장 앞으로 내딛고 있는 자세

② 다가서기

얼름새 동작에서 다가서기 자세는 상대방을 공격하기 용이한 위치로 다가가 공격의 기세를 확보하기 위한 기본자세이다. 이 자세는 원품 자세에서 왼발을 반족장 내딛는 좌품자세를 취하며 이때 양손을 양 무릎 위에 가볍게 올려놓는다. 좌품, 우품 번갈아가며 실시한다.



②-1



②-2

- ②-1: 양무릎을 구부리고 왼발을 반족장 앞으로 내딛고 양손은 가지런히 무릎 위에 올려 놓는다.
②-2: 사진 ②-1의 동작에서 원품으로 돌아왔다가 ②-1과 같은 방법으로 우품자세를 취하고 있는 동작이다.

③ 어리대기

어리대기는 상대방 앞에서 상대를 회롱하듯 어정거리는 동작으로서 모두가 공격의 기세를 잡기 위한 자세인 것이다.

원품에서 왼손을 오른쪽 손목의 위까지 왔다가 왼발을 좌품으로 내디디며, 왼손을 쭉펴 좌측발끝방향과 같은 방향으로 펴며 몸과 팔의 각도는 약 45°를 유지하도록 한다. 좌품, 우품 번갈아가며 실시한다.



③-1



③-2

- ③-1: 원품에서 좌품으로 내디디며 어리대기를 하려고 하는 동작이다.
③-2: 사진 ③-1의 동작에서 왼발을 반족장 앞으로 내디디며 동시에 왼손을 오른쪽에서 몸 바깥쪽으로 쭉펴고 있는 자세로서 어리대기를 한 자세이다.

④ 빗장걸이

빗장걸이는 문빗장을 걸 듯 상대의 공격을 둔화시키고 공격의 기세로 빠르게 전환하기 위한 기본자세이다.

원품에서 왼무릎을 수평으로 들어올려 무릎방향이 몸 안쪽 45°를 향하게 하며 동시에 오른손을 옆으로 쭉 펴 머리 가까이 까지 들어올리고 무릎을 펴며 한발로 선다. 들어올렸던 왼무릎은 자세를 낮춰 옆으로 채듯이 벌려 던고 머리높이까지 들어올렸던 오른손은 몸 가까이 앞으로 내려 왼무릎을 펴며 빗겨 올린 오른쪽 무릎 위에 가볍게 올려놓고 왼손을 옆으로 쭉 펴 머리높이까지 들어올린다.

원품자세에서 좌측우측 번갈아가며 실시한다.

⑥ 거리제고 키제기

이 동작은 상대가 공격거리에 있는지를 측정해보는 동작으로서 자세를 낮춰 왼발을 앞으로 내디딤과 동시에 왼손을 곧게 앞으로 펴서 상대의 공격거리를 측정한 후 손을 내리고 일어나면서 오른손을 뒤로 쭉 펴 머리높이까지 올리는 동작이다. 좌측우측 번갈아 가며 실시하되 머리높이 올렸던 손은 원을 그리듯 뒤로 내리면서 곧바로 거리를 켜다(앞뒤로 품 길게 밟기를 한다).



⑥-1



⑥-2

⑥-1: 자세를 낮춰 왼발을 앞으로 내디딤과 동시에 왼손을 곧게 앞으로 내리고 있는 동작이다.

⑥-2: 사진 ⑥-1의 동작에서 앞으로 내뻗은 왼손을 내리고 무릎을 펴 일어나면서 동시에 오른손을 뒤로 내뻗으면서 머리높이까지 올린다.

※ 품을 마칠 때에는 품 길게 밟기를 취하되 왼발을 앞보 뒤로 빼면서 들었던 오른손은 뒤로 돌려 내리며 연속적으로 발을 옮겨 디디면서 앞으로 뻗어 거리를 켜다. 좌우측 번갈아가며 실시한다.



④-1



④-2



④-3

④-1: 원품에서 무릎방향이 몸 안쪽 45°를 향하도록 하여 왼쪽무릎을 수평으로 들어올리고 오른손을 옆으로 쭉 펴 올려 머리높이까지 올린 자세이다.

④-2: 사진 ④-1의 동작에서 들어올린 왼발을 옆으로 제듯이 내려놓으며 들었던 오른손을 품 앞으로 내려놓고 있는 자세이다.

④-3: 사진 ④-2의 동작에서 오른쪽 무릎을 수평으로 들어올리고 왼손을 옆으로 펴 머리높이까지 들어올린 동작이다.

⑤ 어리대고 빗장걸이

어리대고 빗장걸이는 어리대기와 빗장걸이의 두 가지 동작을 복합한 동작으로서 원품자세에서 자세를 낮춰 좌품자세를 취하며 동시에 왼손을 앞으로 내어 어리대기 동작을 취했다가 왼무릎을 들어올리고 어리대기한 왼손은 원무를 위에 가볍게 올려놓으며 오른손을 머리높이 들어올려 빗장걸이 동작을 취한다.



⑤-1



⑤-2

⑤-1 (어리대기): 원품에서 자세를 낮춰 왼발을 반쪽장 앞으로 내딛어 좌품자세를 취하고 동시에 왼손을 앞으로 내어 어리대기를 한다.

⑤-2 (빗장걸이): 사진 ⑤-1의 동작에서 왼무릎을 비켜 들어 올리며 어리대기한 왼손은 원무를 위에 올려 놓고 오른손을 옆으로 펴 머리높이까지 들어올린다.

⑥ 거리제고 키제기

이 동작은 상대가 공격거리에 있는지를 측정해보는 동작으로서 자세를 낮춰 왼발을 앞으로 내디딜과 동시에 왼손을 곧게 앞으로 펴서 상대의 공격거리를 측정한 후 손을 내리고 일어나면서 오른손을 뒤로 꼭 펴 머리높이까지 올리는 동작이다. 좌측우측 번갈아 가며 실시하되 머리높이 올렸던 손은 원을 그리듯 뒤로 내리면서 곧바로 거리를 켜다(앞뒤로 품 길게밟기를 한다).



⑥-1



⑥-2

⑥-1: 자세를 낮춰 왼발을 앞으로 내디딜과 동시에 왼손을 곧게 앞으로 내리고 있는 동작이다.

⑥-2: 사진 ⑥-1의 동작에서 앞으로 내뻗은 왼손을 내리고 무릎을 펴 일어나면서 동시에 오른손을 뒤로 내뻗으면서 머리높이까지 올린다.

※ 품을 바꿀 때에는 품 길게 밟기를 취하되 왼발을 앞보 뒤로 빼면서 들었던 오른손은 뒤로 돌려 내리며 연속적으로 발을 옮겨 디디면서 앞으로 뻗어 거리를 켜다. 좌우측 번갈아가며 실시한다.

(2) 일러매기기 (서로 매기기)

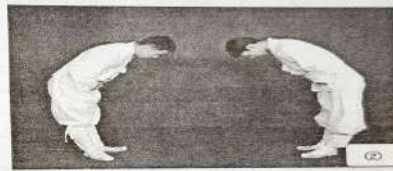
마주 매기기 과정 중 일러 매기기의 수련과정은 방어기술보다 공격기술을 중심으로 수련하는 과정으로서 둘이 맞서서 활갯짓을 같이 하면서 품을 밟고 움직이며 상대방이 공격기술을 연마해 가는 과정이다(가능한 한 혼자 익히기에 있는 여러 가지 수를 번갈아가며 숙달 될 때까지 반복 연습한다).

구령은 ①바로 → ②절 → ③원품 → ④서거라 → ⑤잇다

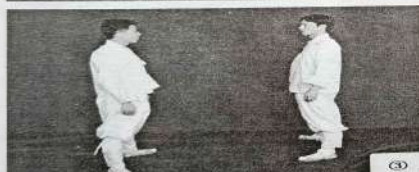
▶ 준비동작



①



②



③



④

①: "바로"라는 구령에 의해 두 사람은 뒤꿈치를 붙이고 발끝을 45°로 벌려 서서 왼손이 오른손 위로 가게 하여 양손을 포개어 하단전(아랫배)에 가지런히 붙이고 마주보고 선다.

②: "절"이라는 구령에 맞추어 양자는 상대방을 존경하는 마음 자세로서 윗몸을 90°정도로 곧추 구부려 절을 한다.

③: "원품"이라는 구령에 의해 오른발을 어깨넓이로 벌려 원품으로 선다.

④: "서거라"라는 구령에 의해 왼발을 반쪽장 앞으로 내디디며 좌품 자세를 취한다.

3) 태권 생활체조 사진도해

① 활개 올려펴며 손심다리기



①-1 바로



①-2 절



①-3 원뿔→별뿔



①-4 활개앞으로 펴기



①-5 두손모으기



①-6 두손모으기



①-7 활개 올려펴기



①-8 활개앞으로 내리기



①-9 활개앞으로 내기



①-10 활개 끌어당기기



①-11 활개 올려펴기

② 활개 크게 제치기



②-1



②-2

③ 활개 크게 굽기



③-1



③-2

④ 어리대고 빗장걸이



④-1 어리대기



④-2 빗장걸이



④-3

⑤ 품밟으며 칼잡이



⑥ 품밟으며 덜미잡이



⑥-1



⑥-2

㉗ 품밟으며 덩미걸이



㉗-1



㉗-2



㉗-3

㉘ 활갯짓 굽으며 논절러자기



㉘-1



㉘-2

㉙ 활갯짓 맞쳐들기



㉙-1 좌품



㉙-2 맞쳐들기(왼손)



㉙-3 맞쳐들기(오른손)

㉚ 숨고르기



㉚-1 활개앞으로 들어피기



㉚-2 활개 두손 모으기



㉚-3 활개 두손 모아 끌어내리기



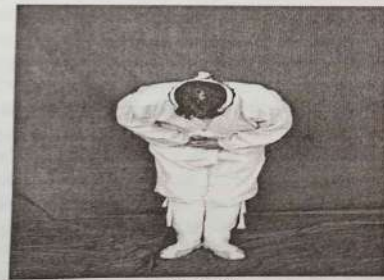
10-4 팔개 위로 올리기



10-5 팔개 앞으로 내리기



10-6 바로



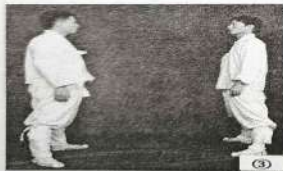
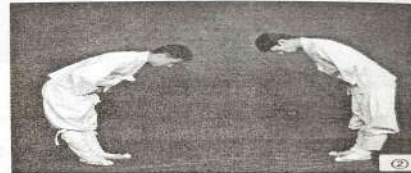
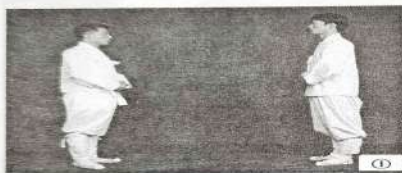
10-7 절

※ 태권 생활체조의 모든 동작은 공격과 방어 형태로 짜여져 있으며 본인의 건강상태를 고려하여 동작별로 4회 및 8회 실시하고 전 과정이 끝나면 다시 두 번째 동작인 팔개 한손 크게 제치기에서 시작하여 10번 동작인 숨고르기에서 마무리한다.

3) 마주차기

(1) 준비동작 및 마주차기 요령

마주차기는 빠른 발놀림과 기술의 정확성 및 지구력을 기르기 위한 과정으로서 둘이 마주서서 거리를 채고 (맞추고) 제자리에서 한사람이 차면 한사람은 막고 차기를 번갈아 가며 빨리 정확하게 차고 막고 하는 발질의 기술로서 모든 발차기 기술을 반복 연습하는 수련과정이다(구령은 ① 바로 ② 절 ③ 원풍 ④ 서거라 ⑤ 거리채고 ⑥ 섰다).



- ①: "바로"라는 구령에 의하여 사진과 같이 양발 뒤꿈치를 붙이고 두 손을 하단전에 모은 다음 서로 마주보고 섰다.
 ②: "절"이라는 구령에 의해 사진 ①의 동작에서 상체를 90°구부리며 절을 한다.
 ③: "예의가 끝나면" "원풍"이라는 구령에 의하여 서로 마주 보고 양발을 어깨 넓이로 벌려 원풍자세를 취한다.
 ④: "서거라"라는 구령에 의하여 좌풍으로 서서 상대를 주시한다.
 ⑤: "거리채고"라는 구령에 의하여 원발을 45°방향으로 밋거 내디디며 오른발을 1보 앞으로 내디디며 상대방과 발끝을 맞대고 오른손을 빨리 적당한 거리를 맞춘다.

마주걸이 준비동작 바로-절-원품-서거라-무릎대고-씻다



택견 본때보기

(1번부터 15번 왼손헤치고 왼발 깎음다리 까지 앞의거리 한마당)

		
원품	1. 바로	2. 절
		
3. 넥장다리 원품	4. 좌품(서거라)	5. (섯다)활갯짓 두손 크게 제치기
		
6. 활갯짓 두손 작게 제치기	7. 활갯짓 두손 크게 제치기	8. 손바닥으로 밀면서 왼 무릎 치기

		
9. 왼손 칼잡이	10. 왼발 당겨 빗장걸이 하고	11. 뒤로돌아
		
12. 오른손 잡아대고	13. 오른발 발장다리 차고	14. 왼손 헤치고
		
15. 왼발 깎음다리 하고}	16. 왼발 내딛고 왼손제치기	17. 오른발 나가며 오른손 제치기

(16번부터 26번 왼발 덧걸이까지 앞의거리 두마당 끝)



18. 왼발 나가며 왼손 어깨에 올려 19. 왼손 크게 제치기 20. 오른발 걷어차기



21. 오른손 굽고 22. 왼발 후려차기 하고 23. 왼발 왼쪽에 놓고 왼손 어리대기



24. 오른손으로 덜미걸어 25. 당기면서 오른발 가로판죽 26. 오른손 밀고 왼발로 덧걸이

(16번부터 26번 왼발 덧걸이까지 앞의거리 두마당 끝)

(27번부터 44번 오른발 오른손 안우겔이 까지 앞의거리 세마당)



27.원발 왼손 맞춰들기 28.오른발 나가며 오른손 맞춰들기 29.원발나가면서 왼손 맞춰들기



30. 원발 오른손 들어 빗장겔이 31. 오른손 내려 32. 오른발 나가면서 오른손 어리대기



33. 제자리에 서면서 왼손 제치며 34. 원발 곧은발질 하고 35. 왼손으로 거리재고 서면서



36. 오른손 키재기 하고 37. 오른발 내딛고 넉장다리 우품 38. 왼손 반줌 잡아대고



39. 왼발 옆발질 하고 40. 오른손 굽으면서 41. 오른발 찔차기 하고



42. 오른발 앞에 놓고 왼손 덜미잡이 하면서 43. 왼발 앞 탄죽 치고 44. 오른손 밀면서
오른발 안우걸이

(27번부터 44번 오른발 오른손 안우걸이 까지 앞의거리 세마당 끝)