

15주차 과제

<15주차 과제: 주짓수의 구분 중에서 기 주짓수(Gi-JiuJitsu)와 노기 주짓수(No Gi-JiuJitsu) 차이점과 각기 서로의 기술 3가지 이상 기술하세요(기술 사진 첨부과 설명 가능- 테이크다운과 서브미션 2가지 모두 작성 가능).

>

주짓수는 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 도복을 입고 훈련 하는 기 주짓수와 도복을 입지 않고 몸으로 하는 노기 주짓수이다. 이 둘은 단순히 도복을 입고 안 입고의 차이 같지만, 차이점이 매우 많다.

우선 노기 주짓수는 종합 격투기(MMA)를 위한 주짓수이다. 옷을 벗거나 래쉬가드를 입고 하기 때문에 땀이 서로 묻어 미끄럽고 상대방을 잡을 것이 많이 없어 기술이 한정되어있는 반면 도복을 입는 기 주짓수는 도복이 땀을 덮어 미끄럽지 않고 유도처럼 도복을 잡을 수 있어서 스윙(넘기기) 혹은 포지션 체인지가 많은 방면에서 가능하고 도복을 이용한 기술 또한 매우 많다.

기주짓수에서 유용하게 쓰이는 기술에는 스파이더 가드, 월 가드, 라펠 가드가 있다. 스파이더 가드는 바닥에 등을 대고 누워 자신의 다리로 상대가 팔을 자유롭게 사용하지 못하게 하는 기술이다. 또 월 가드는 이 가드를 하는 사람이 가드패스를 시도하는 공격자의 라펠을 움켜쥐고 공격하는 사람의 다리 뒤쪽 아래를 지나 정강이 쪽으로 잡아챈 형태에서 운용되는 가드이다. 마지막으로 라펠 가드는 한쪽 다리를 상대의 허리에 올리고 라펠을 자신의 다리 밑으로 지나가게 하면서 대각 방향의 다리를 같이 묶어 버리는 가드이다.

노기주짓수에서 유용하게 쓰이는 기술에는 버터플라이가드, 러버가드, 버터플라이 하프 가드가 있다. 버터플라이가드는 상대방의 양다리에 자신의 발목으로 훅을 끼워 만드는 가드. 넓적다리 뒤에 발등을 대는 기

술이다. 또 러버가드는 클로즈 가드 상태에서 시술자의 양발을 상대방 어깨위를 누르면서 미끄러뜨린 뒤 상대방 목앞까지 가져다 대는 가드이다. 마지막으로 버터플라이 하프 가드는 버터플라이 가드 자세에서, 본인의 왼쪽 발을 일부러 빼고, 그대로 왼쪽 다리를 상대의 가랑이 사이로 통과시키고, 본인의 왼쪽 종아리를 상대의 왼쪽 종아리 위로 휘감은 뒤, 그대로 주욱 뺀어서 본인의 왼쪽 발등과 발목 사이에 상대의 왼쪽 발목을 거는 기술이다.