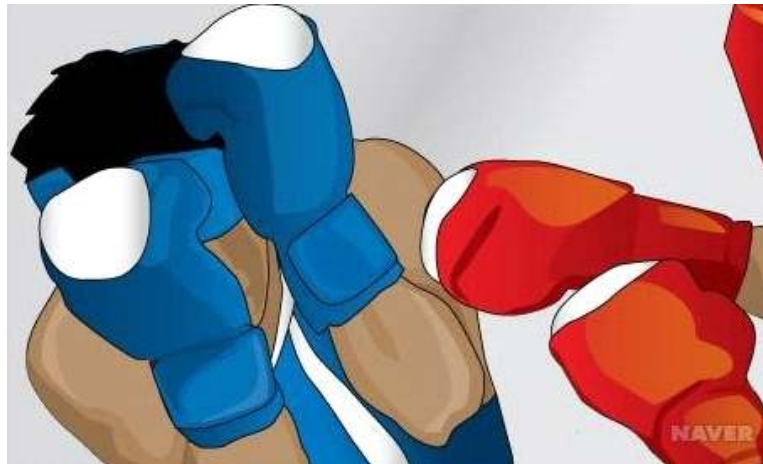


## 6주차 과제

<6주차 과제: '복싱의 역사와 타격기술'에 대해서 간단히 기술하세요.>

### 1. 복싱

#### 1) 복싱의 역사



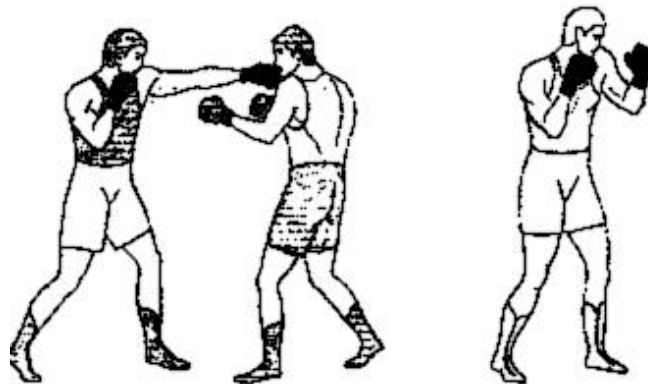
양손에 글러브를 끼고 주먹만을 이용하여 상대방의 얼굴, 몸통 등을 가격하고 방어하며 진행하는 투기 종목의 하나이다. 우리나라에서는 권투(拳鬪)라고도 부른다. 투기 종목 중 스포츠화된지 매우 오래된 전통적인 스포츠이다. 프로와 아마추어 경기가 있으며, 아마추어 경기는 올림픽경기대회 정식종목이다.

고대 조각이나 벽화에 나타난 바에 의하면 복싱은 기원전 3000년전에 이미 시작되었다. 제23회 고대 올림픽 경기에서 복싱이 처음으로 정식 종목으로 채택되었으며 최초의 금메달 리스트는 Smyrne로 알려져 있다. 제 41회부터 소년 복싱이 시작되었고 왼손 복서인 Tisandros가 기원전 572~560에 열린 올림픽대회에서 4연속 우승을 하였다. 그후 그리스도교도들의 요청으로 로마 황제 호노라가 복싱을 금지 시켜 음지에서 행해지던 복싱이 서로마 제국의 멸망과 더불어 부활하기 시작하였다. 1000년경에 공식적인 경기장에서 시합이 시작되었고 신교도인 Mercury가 처음으로 복싱운동을 인정하였다.

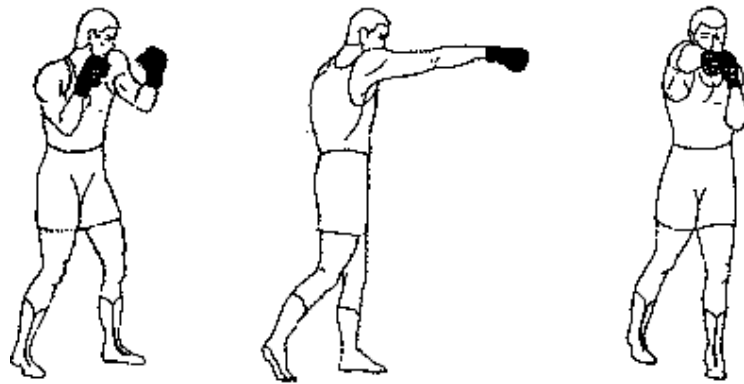
1719년에 James Figg가 챔피언에 올랐고 이때는 체급의 구분이 없었으며 1730년까지 계속 챔피언 타이틀을 유지하였다. 1743년에 Jack Broughton이 최초의 규정을 발표하여 'Broughton'라 정하였다. 그후 1892년 글러브를 끼고 1라운드는 3분으로 하고 휴식은 1분으로 하며 다운이 되어 10초 이내에 일어나지 못하면 상대방의 승리로 인정하는 Queens Berry의 규칙이 제정되었다. 1896년에 근대올림픽이 개최됨에 따라 세계각국에서 복싱연맹이 결성되어 국제교류가 시작되었다. 1946년 AIBA가 영국 런던에서 발족하였고 현재 전 세계 나라에서 복싱이 행해지고 있다.

## 2) 타격기술

어떤 복싱 펀치든 치는 느낌이 아니라 던지는 느낌으로 써야 한다. 즉, 주먹은 굳게 쥐더라도 팔은 유연해야 한다는 의미인데 체력소모를 줄이고 더 붙어, 발끝에서 시작된 운동에너지 전달을 원활히 하기 위함이다.



잼(jab): 흔히 잼이라고 말하는 좁은 의미의 잼. 복싱할 때 가장 먼저 배우는 펀치다. 체중을 신지 않고(허리를 쓰지 않고) 팔만 움직여서 가볍게 친다. 거리를 재거나 견제하거나 상대의 공격 타이밍을 무너뜨리는게 목적으로, 콤비네이션의 첫타 즉, 시동기로도 자주 사용된다. 이때 계속 치도록 몸이 경직되지 않는게 필수. 스텝 인 하며 쏘듯이 던질 수도, 뒤로 빠지면서 툭툭 문댈 수도 있다



스트레이트(Straight): 뒷주먹을 뺏으면서 치는 펀치. 크로스(Cross)라고도 한다. 견제보단 상대방에게 직접적인 데미지를 주기 위한 목적으로 쓰인다. 잭과 달리 뒷발에 힘을 실어 허리를 돌리며 체중을 실으면서 치는데, 다리를 돌린다. 사람에게 따라서는 콤비네이션 때 일부러 발을 돌리지 않은 가짜를 섞어서 결정타에만 허리와 발을 돌리기도 한다. 잭과 함께 원투의 연계기로 가장 많이 쓰이지만, 단타로도 쓰이며 특히 들어오는 상대방을 저지하기 위해 카운터로도 자주 쓰인다.

훅(Hook): 옆으로 치는 펀치. 이름이 Hook(갈고리)인 이유는, 칠 때 팔의 모양이 갈고리 같기 때문이다. 보통 팔을 ㄱ자 모양으로 고정시키며, 칠 때 팔은 가로로 수평을 이루도록 한다. 보통 거울을 보고 연습할 때 주먹이 너무 나가 거울에 비친 자기 턱을 넘어가지 않고, 팔의 각도도 90도를 유지하는데, 실제로는 상황에 따라서 치는 거리가 달라지기 때문에 팔의 각도도 항상 달라진다.

어퍼컷(Uppercut): 어퍼라고도 한다. 수직으로 올려서 치는 펀치. 상대 가드 사이로 들어가기 때문에 턱이나 보디의 약점을 노리기 유리하다. 훅과 같이 팔을 ㄱ자로 하되 치는 손을 살짝 떼는 예비동작이 필요하다. 어퍼컷은 주로 가까운 거리에서 방어를 위해 가드를 잠그고 속이는 상대방을 가격할 때 더욱 큰 위력을 발휘한다. 밑에서 위로 올려치는 펀치이기 때문에 상체를 숙이면 속일수록 타점확보에 유리하기 때문이다. 반대로 거리가 짧고 타점이 열어 덜 속이거나, 스텝아웃하거나, 스웨어로 피할 수 있는 펀치다.