

검도 교본



 **대한검도회**
KOREA KUMDO ASSOCIATION



1953년 창립된 대한검도회는 올해로 창립 70주년을 맞이하게 되었습니다. 지난 70여년의 세월 동안 대한검도회는 괄목할 만한 성장을 해오고 있으며, 저는 대한검도회 회장으로서 세계검도계에서 우리나라 검도의 격상된 위상을 마주할 때마다 자부심을 느낍니다. 대한검도회가 이루어내고 있는 성과는 우리나라 검도인 모두의 자랑이며 긍지입니다.

사실 우리나라 검도의 성장과 발전은 검도에 대한 사랑과 열정으로 후학 양성을 위해 고군분투하신 여러 원로 선생님들의 헌신과 함께 일상생활 속에서 묵묵히 검도수련을 해오고 있는 우리나라 검도인 모두의 꾸준한 노력에 의해 이루어지고 있음에 감사드립니다.

그러나 올바른 검도지도서를 위한 안내와 지침을 담은 대한검도회 '검도 교본'의 부재는 지금까지 대한검도회가 해결해야 할 큰 과제로 남아 있었습니다. 검도수련의 성공여부는 검도지도자의 역량에 의해 결정되는 부분도 있지만 일관성 있는 교육의 기반이 될 수 있는 지침서에 달려있다고 해도 과언이 아닙니다. 이에 우리나라 검도의 장기적인 성장을 도모하고 바른 검도의 정착을 위한 '검도 교본'의 발간을 위해서 대한검도회에서는 어떠한 어려움이 있더라도 이 과제를 해결하고자 하였습니다.

스포츠교육의 궁극적인 목적은 끊임없는 수련을 통한 체력과 탁월한 기량을 함양하는 것이지만, 다른 스포츠 종목과는 달리 검도는 "수련의 과정에서 검의 이법을 터득하고 이를 통한 인간형성의 길"에 이르는 것이라는 검도이념을 추구하고 있습니다. 이는 올바른 검도를 배우지 못하면 검도를 통해 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다는 것을 의미합니다. 즉 바른 검도수련을 통해서만 심신일여(心身一如)의 道를 실현하고 인간형성의 완성과 더불어 자기수양의 즐거움과 보람도 느낄 수 있게 된다는 것입니다.

우리 검도인들은 이러한 검도의 이념을 추구하고 바른 검도를 배우고 가르치기 위해 일관지(一以貫之)의 태도를 견지해야 할 것입니다. 일관성 있는 교육의 기반이 될 수 있는 지

침서, 즉 검도 교본이 없이는 올바른 검도지도서의 한계가 있음을 실감하고 있었습니다. 우리나라 검도발전을 위한 중요한 과제였던 '검도 교본'의 발간은 바로고 일관된 검도수련과 교육을 안내해주는 지침서가 되어 줄 것이며, 향후 세계검도 교육에 기여할 수 있는 초석이 될 것이라 믿습니다. 이번에 대한검도회가 발간하는 검도 교본이 전국적으로 통일된 검도 교육을 위한 지침서로써 널리 읽히고 사용되기를 바랍니다.

저는 대한검도회 제28대 회장으로 취임한 후 국내·외적으로 대한검도회가 직면하고 있는 산적한 과제들을 극복하고 해결하기 위해서 부단히 노력해 오고 있으며, 앞으로도 우리나라 검도계의 발전을 위해서 다양한 정책을 수립하고 추진하겠습니다. 이는 앞으로 다가올 대한검도회 100년의 역사에서도 성장과 발전을 지속적으로 가능하게 하는 기반이 되고 재도약의 발판이 될 것임을 확신합니다.

이번에 발간되는 '검도 교본'은 지난 2년 동안 편찬위원들의 많은 토론과 논의의 과정을 거쳐서, '제1장 검도의 이념', '제2장 검도의 기본', '제3장 검도의 응용동작', 그리고 '제4장 검도본'의 내용을 담고 있습니다. 이후 6개월 정도의 기간 동안 편집위원장을 비롯한 편집위원들이 수정 및 교정과정을 거쳐서 최종 발간을 하게 되었습니다. 이 교재는 검도수련과 지도에서 필수적으로 정리되어야 할 기본적인 내용을 담고 있으며, 기존의 검도수련 및 지도 내용을 체계적이며 구체적으로 정리를 한 것입니다. 앞으로 검도지도자들에 의해 검도가 바르게 가르쳐지고 수련되는데 널리 읽히고 활용될 수 있기를 기대합니다. 본서에서 다소 부족한 부분이 있다면 추후에 여러 검도선생님들의 의견수렴을 통해서 개정을 해 나가도록 하겠습니다.

끝으로 본서의 발간을 위해서 그 동안 수고해주신 편찬위원장(연수원장)을 비롯한 각 장을 저술해 주신 편찬위원회 위원들과 편집위원회 위원들(이종원, 강진형, 문성빈, 이성수, 성용은), 그리고 촬영에 협조한 박경옥, 이강호 사범의 노고에 깊은 감사를 드립니다.

2023년 10월

제28대 대한검도회 회장 김 용 경



목차

발간사	2
제1장 검도의 이념	9
제1절 검도이념	9
1. 검도이념	9
2. 검도수련의 마음가짐	9
3. 검도지도의 마음가짐	10
제2절 바른 검도의 지도	11
1. 지도목적	11
2. 지도할 때 중요한 사항	11
제2장 검도의 기본	13
제1절 수련할 때의 절차	13
1. 예법	13
2. 정좌법	15
3. 앉고 일어서는 방법	16
4. 호면을 들고 이동하는 방법	17
5. 호면과 죽도를 놓는 위치	18
제2절 겨눔세	19
1. 자연체	19
2. 중단세	20
제3절 검도의 걷기 방법	28
1. 밀어걷기	28
2. 이어걷기	28
3. 보통걷기	29
4. 벌려걷기	29



제4절 죽도 드는 법	30
1. 든 칼	30
2. 허리 칼	30
3. 뽑아 칼	31
4. 꽃아 칼	32
5. 풀어 칼	32
6. 쉬어 칼	33
제5절 대련이나 경기에서 입·퇴장할 때의 예법	34
1. 서서하는 예법	34
2. 앉아서 하는 예법 - 준거(蹲踞)	36
제6절 후리기	40
1. 후리기의 목적	40
2. 효율적인 후리기 방법	40
3. 후리기의 유의점	41
4. 후리기의 종류	41
제7절 부위별 기초 격자법	45
1. 정면 머리치기	45
2. 좌우면 머리치기	47
3. 손목치기	47
4. 허리치기	48
5. 찌름	49
6. 빠른 동작 머리치기	51
제8절 큰 동작 기본기술 - 격자법(擊刺法)	52
1. 격자의 거리	52
2. 기본 격자법	54
3. 2단 연속치기	61
4. 3단 연속치기	62
5. 몸받음	63
6. 코등이싸움에서의 큰 동작 퇴격기술	64
7. 공격 받아주는 방법	71
제9절 연계	73
1. 연계할 때 유의사항	73
2. 연계하는 방법	77
3. 연계받는 방법	77

제3장 검도의 응용동작	81
제1절 공격기술	81
1. 머리, 손목, 허리, 찌름 동작	81
2. 2단 동작(손목-머리, 손목-허리)	88
3. 공격기술(선제공격)	93
제2절 대응기술	97
1. 대응기술	97
제3절 기라 응용기술	119
1. 퇴격기술	119
2. 찌름기술	124
3. 공세	128
4. 연습방법	130
제4장 검도본	135
제1절 검도본 수련에 앞선 유의 사항	135
1. 초습(初習)	135
제2절 대도 및 소도의 각종 자세	138
1. 대도	138
2. 소도	140
제3절 입장 의식	141
1. 전반적 진행내용	141
2. 기타 사항	141
제4절 검도본 연무	143
1. 대도 7본	143
2. 소도 3본	164
참고문헌	175

검도의 이념

제 1 절 검도이념

1. 검도이념

검도의 이념은 검(劍)의 이법(理法)의 수련(修鍊)에 의한 인간형성(人間形成)의 길(道)이다.

“脛는 이치와 마음, 法은 기술의 수련을 말하므로 검도는 마음수련과 기술수련이 병행되어야 높은 수준에 이를 수 있고 올바른 인간형성을 이룰 수 있는 것이다.”

2. 검도수련의 마음가짐

- 1) 검도를 바르고 진지하게 배운다.
- 2) 심신(心身)을 연마하여 왕성한 기력(氣力)을 기른다.
- 3) 검도의 특성을 통해 예절(禮節)을 존중한다.
- 4) 신의(信義)를 중히 여기며 매사에 정성을 다한다.
- 5) 항상 자기 수양(修養)에 힘쓴다.
- 6) 국가와 사회에 공헌한다.

3. 검도지도의 마음가짐

1) 죽도의 조작법

검도를 올바르게 가르치고 발전시키기 위하여 검의 이법에 기초하여 죽도를 다루는 방법을 지도한다.

2) 예법

상대의 인격을 존중하고 배려하는 인간을 육성하기 위해 예법을 철저히 지도한다.

3) 평생검도

검도를 배우고 항상 건강과 안전에 유의하면서 평생 동안 “올바른 인간형성의 길”을 추구하도록 지도하는데 힘쓴다.

KOREA KUMDO ASSOCIATION 검도의 정의

검도는 호구를 착용하고 죽도를 사용하여 1대 1로 격자하는 운동경기 종목이며 수련을 통하여 심신을 단련하고 올바른 인간형성을 추구하는 무도의 하나이다.

KOREA KUMDO ASSOCIATION 검도 지도자의 성찰

첫째, 자기 수양에 힘쓴다.

배우는 사람으로부터 인격적·도덕적으로 존경을 받을 수 있어야 한다.

둘째, 확고한 신념을 가지고 지도에 임한다.

검도가 올바른 인간형성의 길이라는 교육적 효과에 대한 확고한 인식과 신념을 가지고 지도한다.

셋째, 애정을 가지고 성심성의껏 지도한다.

배우는 사람에 대하여 공평무사하게 지도한다.

넷째, 즐거운 마음으로 가르친다.

항상 봉사하는 마음으로 지도한다.

다섯째, 배우는 사람들과 같이 수련한다는 마음을 갖는다.

상호 간에 진지하게 수련하여야 좋은 영향을 줄 수 있다.

여섯째, 끊임없는 수련을 통해 기량 향상에 힘쓴다.

지도자는 항상 기본과 기술의 수련에 매진하여야 한다.

제 2 절 바른 검도의 지도

1. 지도목적

검도가 바르게 전승되고 발전될 수 있도록 “검도의 이념”에 기초한 높은 수준의 검도를 지향한다.

2. 지도할 때 중요한 사항

1) 배우는 사람의 특성에 맞추어서 지도한다.

2) 기본을 철저히 수련하도록 지도한다.

3) 죽도를 잡을 때에 칼날의 방향, 손의 조임새, 끊어치기, 죽도의 안팎(表裏)의 사용에 대하여 철저히 지도한다.

4) 기술을 가르치기 전에 행동규범, 예법, 그리고 도복 및 호구의 착용 방법을 철저히 지도한다.

5) 일족일도의 거리에서 한 동작으로 바르게 타격하는 기능을 중심으로 하는 동시에 각자의 기량에 따라 이치에 맞는 응용기술을 습득하도록 한다.

6) 올바른 공방(攻防)의 지도를 철저히 한다. 충실한 기세로 격자하도록 하고, 기(氣)의 겨움을 강하게 하여 죽도가 중심을 벗어나지 않는 상호 공세를 중시한다. 특히 왼손이 중심선에서 벗어나서 오른손 보다 위로 올리는 방어자세를 취하지 않도록 지도한다.

7) 올바른 코등이싸움에서 내는 기술의 이해와 실천을 철저히 한다. 코등이와 코등이가 맞닿을 때 자세를 바르게 취하게 한다. 헤어질 때에는 기세있게 죽도가 상대의 중심선을 벗어나지 않도록 한 번에 선혁이 닿지 않는 거리까지 물러나도록 한다. 상대의 몸에 죽도를 걸치거나 닿지 않도록 한다.

8) 검도의 수련을 통해서 도덕적 가치관을 육성하도록 지도한다.

검도의 기본

제 1 절 수련할 때의 절차

1. 예법

1) 입례 - 도장에서 예법

(1) 국기에 대한 예

- ① 수련의 시작과 끝에는 항상 국기에 대한 예를 표한다.
- ② 예법은 바른 자세로 서서 오른손 손가락을 붙여 왼쪽 가슴에 댄다.

(2) 선생님에 대한 예

자기를 지도해 주는 스승에 대한 감사의 마음을 담아 허리를 30도 정도 숙여 예를 표한다.



(3) 상호 간의 예

수련의 동반자인 동료에 대해 허리를 15도 정도 숙여 예를 표한다.



(4) 도장에 대한 예

도장에 출입할 때는 안으로 들어와 서서 정면에 허리를 30도 정도 숙여 예를 표한다.

※ 입례할 때 주의사항

- ① 바른 자세로 양손은 나란히 펴서 양쪽 허벅지에 붙인다.
- ② 허리를 숙여 인사하고 잠깐 멈췄다가 몸을 세운다.

2) 좌례

(1) 무릎을 꿇어 정좌 자세로 앉는다.

(2) 등이 곧게 펴진 상태를 유지하여 몸을 앞으로 숙여 양손을 바닥에 스치듯 앞으로 내어 삼각형 형태로 손을 모아 짚는다.

(3) 양 팔꿈치를 지면에 대고 자신의 코를 삼각형 한가운데로 넣는 기분으로 허리를 숙여 한 호흡 정도 멈추었다가 상대를 보며 정좌 자세로 돌아온다.



2. 정좌법

(1) 양 무릎을 넉넉한 주먹 한 개 정도나 딱 찬 두 개 정도 사이를 띄어 가지런히 한다.



(2) 엉덩이가 양발 뒤꿈치 위에 놓이게 하여 등줄기를 곧게 세워 바로 앉는다.

(3) 이때 양쪽 엄지발가락은 나란히 하거나 또는 오른발 엄지발가락을 왼발 엄지발가락에 가볍게 포갠다.

(4) 어깨에 힘을 빼고 양손은 손가락을 가지런히 모아 가볍게 허벅지 위에 놓는다.

(5) 턱을 당겨 도복 깃에 목덜미가 닿도록 목을 똑바로 세운다.



(6) 입은 한일자(一)로 지긋이 다물고 시선은 정면을 응시한다.

(7) 엉덩이를 가볍게 앞으로 밀어주며 아랫배에 지긋이 힘을 넣고, 목까지 일직선이 되도록 똑바로 세운다.

(8) 호흡은 잔잔하게 복식호흡(腹式呼吸)을 한다.

3. 앉고 일어서는 방법

앉을 때는 왼무릎, 일어설 때는 오른무릎부터 움직인다(左坐右起).

1) 앉기

(1) 앉기 전에 바른 자세로 정면을 바라본다.

(2) 바른 자세로 왼발 뒤꿈치를 들어 반걸음 정도로 뒤로 빼면서 몸을 지면과 수직을 유지한 채로 왼무릎을 바닥에 내려 놓으며 앉는다.

(3) 오른무릎 역시 뒤로 물려 왼무릎과 나란히 바닥에 놓으며 앉는다.

(4) 양쪽 발등을 완전히 바닥에 대고 양쪽 엄지발가락을 나란히 하거나 엄지발가락만 포갠다. 이때 엉덩이를 발뒤꿈치에 닿게 내리고 허리를 세운 채로 아랫배에 지긋이 힘을 주어 앉는다.



2) 일어서기 - 앉기의 역순으로 행함

(1) 앉아 있는 상태에서 양 발가락을 세운 후 허리를 들어서 몸을 일으킨다.

(2) 오른무릎을 세워 반걸음 정도 앞으로 내딛으며 일어선다.

(3) 차렷 자세로 등을 세워 똑바로 서서 정면을 바라보며 앉기 전 자세로 돌아간다.

4. 호면을 들고 이동하는 방법

(1) 면수건을 접어 호면 안에 넣는다.

(2) 호완을 주먹 부분이 안으로 들어가게 하여 호면 안에 넣는다.

(3) 면금(面金)을 아래로 하여 호면 상단의 면포 부위가 자신 쪽으로 오게 하여 오른손과 팔로 받쳐 든다.

(4) 죽도는 손잡이 끝을 앞쪽으로 하여 왼손으로 코등이 밑 부분을 잡아 45도 정도 유지하여 손을 내려 이동한다.



5. 호면과 죽도를 놓는 위치

앞으로 나갈 수 있거나 좌례를 할 수 있도록 자신의 정면을 비워 놓도록 한다.

1) 죽도를 놓는 위치

죽도는 왼허벅지에서 주먹 하나 정도 띄워 코등이가 무릎선과 일치하고 자신의 왼허벅지와 평행하게 놓는다.

2) 호면을 놓는 위치

(1) 호완은 끈 부분이 아래로, 양 주먹이 우측 바깥쪽을 향하게 하고 왼쪽 호완을 앞으로 하여 무릎과 대각선 앞에 가로로 나란히 놓는다.

(2) 호완 위에 호면의 면금 부위를 아래로 하여 올려 놓는다.

(3) 면수건을 반으로 접어 글자를 자신이 볼 수 있도록 올려 놓는다.

제 2 절 겨눔세

겨눔세는 검도 기술의 시작점이다. 검도 수련의 전반적인 과정에서 올바른 겨눔세를 익히고 유지하는 것이 수련에서 매우 중요하다. 겨눔에서의 핵심은 자연체(自然體)라고 할 수 있다.

1. 자연체

(1) 신체 역학적 원리에 근거하여 가장 바르고 자연스러운 자세를 말한다.

(2) 몸에 무리한 힘이 들어가 있지 않아 몸의 중심이 어느 한 편으로 기울지 않고, 균형이 잡혀있는 안정된 자세를 말한다.

(3) 신체활동에 무리가 없고 순리에 맞는 아름다운 자세라고 할 수 있다.

(4) 자연체란 어떤 외부의 변화에도 즉시 민첩하게 대응할 수 있는 자세를 말한다.



2. 중단세

겨눔세에는 상단, 중단, 하단, 어깨칼, 허리칼의 5가지 자세와 그 외에 변형된 자세가 있다. 여기서는 가장 기본이 되는 중단세만 설명하고 그 외의 자세는 검도의 본에서 다루기로 한다.

1) 중단세의 의미

중단세는 모든 자세의 기초가 되는 자세로 공격과 방어의 변화에 대응하는 데 가장 효과적이다. 중단세는 기술과 직결되어 있고, 기술은 자세로 귀결된다. 중단세는 연령, 스타일, 검도의 이해 정도, 정신자세, 의지, 검력 등에 따라 차이가 있을 수 있다. 또한 상대나 상황에 따라 변화하기도 한다. 따라서 중단세를 보면 그 사람의 검도 스타일을 알 수 있고, 검도 수련의 지향점을 알 수 있으며, 그 사람의 품성 또한 알 수 있다.

2) 파지법(把持法)

(1) 왼손은 엄지와 검지 사이 V자 홈을 죽도 병혁의 매듭선과 등줄에 일치시켜서 죽도의 손잡이 끝부분에 새끼손가락 반쯤이 걸릴 정도로 위로부터 쥐는다. 이때 새끼손가락과 약지 부분은 기본적으로 손잡이에 밀착되도록 지긋이 힘을 주어 잡는다.



(2) 오른손은 왼손과 같은 방법으로 V자 홈이 죽도 병혁의 매듭선에 일치시켜 위에서 덮듯이 쥐어, 양손 V자 홈이 일직선 상에 놓이도록 쥐는다. 이때 오른손은 붙임 손으로 가볍게 쥐는다.



[양손 V자 홈이 일직선 상에 놓이게 잡는다]

(3) 오른손은 왼손으로부터 한 주먹 반이나 두 주먹쯤 앞을 잡고, 코등이와 오른주먹 사이는 손가락 두 개 정도의 간격을 띄워 잡는다.



[좋은 파지법]



인지를 편 잘못된 예

- (4) 손가락의 엄지와 검지는 힘을 빼고 느슨하게 잡을지라도 손잡이에는 밀착시켜야 한다.
- (5) 왼손의 엄지는 검지에 닿게 하고 오른손의 엄지는 중지에 가볍게 붙여 쥐는다.
- (6) 오른손이나 왼손이나 엄지 끝이 비스듬히 아래를 향하도록 부드럽게 쥐고 필요한 때에 힘을 넣는다.
- (7) 팔꿈치는 완전히 펴거나 지나치게 구부러지지 않도록 하고 무리한 힘을 넣어 잡지 않는다.



[바른 중단세 팔 모양]

- (8) 양손 모두 약간 안쪽으로 조이는 기분으로 죽도를 쥐고, 받쳐 들고 있는 느낌으로 너무 강하지도 느슨하지도 않게 쥐는다.

3) 하반신의 요건

- (1) 오른발을 앞으로, 왼발을 뒤로하여 오른발 뒤꿈치와 왼발 앞꿈치가 가로로 일직선상에 놓이고 양발 사이는 주먹 하나 정도의 간격을 둔다.



[양발 평행]

- (2) 무릎과 양발의 끝은 반듯이 정면을 향하여 나란히 하여 양발이 평행이 되게 한다.
- (3) 왼발 뒤꿈치는 오른발을 왼발 뒤꿈치 밑에 놓은 상태 정도 높이로 띄운다.



- (4) 오른발 뒤꿈치도 지면에 닿을까 말까 하는 정도로 약간 들어서 몸의 중심을 양발 모두 앞꿈치 쪽에 둔다.
- (5) 왼다리는 오금을 펴고 종아리에 힘을 실어 팽팽한 긴장감을 주도록 한다. 그러나 완전히 여유 없이 쭉 펴서는 안되고, 펴기는 하지만 약간의 여유를 두어 탄력성을 유지해야 한다.
- (6) 오른무릎은 이완시켜 왼무릎보다 여유를 두어 약간 구부린 듯하게 하여 자유자재로 움직이기 쉬운 상태로 두어야 한다.



[위에서 본 양발 모양]

(7) 몸의 무게 중심(重心)은 왼발 앞꿈치와 뒤꿈치 사이의 중앙에 두어 양발에 각각 50%의 비율로 균형을 유지하도록 한다.

※ 실전에서는 무게 중심을 약간 앞에 두어 앞발에 60%, 뒷발에 40% 정도로 균형을 유지하는 것이 공격 전환에 유리할 수도 있다.

4) 상반신의 요건

(1) 왼주먹의 위치는 엄지의 손바닥에 연결된 첫 번째 관절이 배꼽 중앙에 오도록 하고 몸통에서 한 주먹 정도 띄우도록 한다.

(2) 왼주먹의 높이는 배꼽보다 조금 낮은 위치로, 왼주먹 상단이 배꼽 아랫부분에 오도록 한다.



(3) 왼쪽 팔 전완부를 옆구리에서 좌측 배에 지긋이 눌러 붙이고, 오른팔은 팔꿈치 부분이 오른쪽 옆구리와 배 사이의 모서리 경계 부분에 가볍게 밀착시켜 팔의 안정을 유지하도록 해야 한다.

(4) 양쪽 겨드랑이는 달걀을 하나씩 넣어 떨어뜨리지 않을 정도의 기분으로 가볍게 조인다.

(5) 엉덩이를 조이고 아랫배는 밖으로 약간 밀어내는 기분으로 아랫배에 지긋이 힘을 준다. 이때 배꼽이 정면을 향하도록 한다.

(6) 턱을 당겨 머리 뒤쪽부터 꼬리뼈까지 척추를 수직으로 세운다.

(7) 오른발이 앞에 나가 있으므로 오른어깨가 왼어깨보다 약간 앞에 위치해 자연스러운 우자연체가 되도록 한다.



(8) 어깨를 자연스럽게 이완하여 아래로 가라앉혀 지면에 떨어지는 느낌으로 힘을 뺀다.

(9) 호흡은 자연스럽게 아랫배로 복식호흡(腹式呼吸)을 해야 하는데 깊고 가늘며 일정하게 유지하도록 해야 한다.

5) 칼끝(劍先)

죽도의 끝은 자신의 체격 조건, 성향, 취향에 따라 상대의 목을 겨눌 수 있고 미간 또는 명치를 겨눌 수도 있다.

- (1) 가장 일반적인 방법은 죽도의 끝이 목을 겨누고 죽도의 연장선이 양 눈 사이를 겨눈다. 이때 겨눈 죽도가 상대에게 점으로 보이도록 겨눈다.



- (2) 숙련자들의 경우 죽도의 연장선이 상대의 왼쪽 눈을 향하기도 한다.



[왼쪽 눈을 향한 숙련자의 중단자세]

6) 시선(視線)

검도에서 눈의 역할은 매우 중요하다. 눈이라는 것은 상대를 보며 상대의 의도를 파악하고 허점을 찾아내는 데 가장 중요한 역할을 하기 때문이다.

- (1) 상대의 얼굴 특히 눈을 주시하지만, 어느 한 곳만을 주시하는 게 아니라 먼 산을 보듯이 상대의 몸과 죽도 전체를 위에서 누르듯이 봐야 한다.
- (2) 상대의 얼굴을 중심으로 전체를 보는 것이 기본이지만 상황에 따라 상대의 칼끝과 주먹을 보기도 한다.
- (3) 상황에 따라서 상대가 나보다 경험이 많은 고수일 경우 상대의 눈을 보면 내 마음을 읽힐 수 있는 우려가 있을 때는 상대의 허리쯤에 시선을 두어 상대와의 시선을 피할 수도 있다.
- (4) 관(觀)의 눈으로 상대의 마음을 꿰뚫어 보고 견(見)의 눈으로 겉으로 드러나는 현상을 본다는 것이다. 그래서 견의 눈은 약하게, 관의 눈은 강하게 보라고 한다. 즉 현상에 현혹되지 않고 심안(心眼)으로 본질을 간파하라는 것이다.

제3절 검도의 걷기 방법

검도에서의 걷기 방법은 발의 앞부분이 들리지 않게 바닥을 스치듯 걷는 것이다. 그러기 위해서는 발뒤꿈치가 항상 떠 있어야 한다. 또한 발바닥이 보이게 걸어서는 안 된다. 검도는 현대일치(懸待一致)의 개념이 생명이기에 언제라도 뛰어나갈 수 있는 태세를 갖추고 있어야 한다. 따라서 발뒤꿈치가 지면에 붙어 있으면 순발력과 기동력이 떨어져 즉시 발을 움직이기가 어렵게 된다. 검도의 네 가지 걷기방법인 밀어걷기, 이어걷기, 보통걷기, 벌려걷기 등 모두에 적용되는 원칙이다.

1. 밀어걷기

- (1) 검도에서 가장 많이 활용되는 주요한 걷기방법으로 이동하는 방향에 가까운 발을 먼저 움직이고 뒤에 있는 발을 즉시 당기는 것이다. 앞으로 이동할 때에는 왼발로 밀어 오른발을 보내고 즉시 왼발을 당긴다.
- (2) 몸이 상하로 움직이지 않도록 하고 자신의 눈높이 그대로 마룻바닥을 스치듯 수평으로 이동해야 한다.
- (3) 상대를 압박해 공세를 취하거나 뛰어들며 발 구름을 할 때 많이 사용된다.



2. 이어걷기

- (1) 왼발이 오른발을 넘지 않도록 오른발 위치까지 붙이자마자 곧바로 오른발을 크게 앞으로 나아가는 걷기 방법이다.

- (2) 이어걷기는 중심이 무너져 뒤로 도망가는 상대에게 깊게 들어가 격자할 때 활용할 수 있는 걷기 방법이다.

- (3) 왼발을 당겨 들어가 상대의 공격을 끌어내기 위해 활용할 수도 있다.

- (4) 공격의 의도가 상대에게 간파되기 쉬우므로 발을 끌어당김과 동시에 단숨에 공격하는 것이 중요하다.



3. 보통걷기

- (1) 일반적으로 보행할 때와 같이 발을 번갈아 걷는 걷기 방법이다.
- (2) 먼 거리로 이동하고 먼 거리에서 공격하는 데 쓰인다. 왼 허리를 칠 때도 활용되는 걷기 방법이다.

4. 벌려걷기

- (1) 몸을 좌/우로 벌려서 호를 그리듯 곡선으로 움직이는 걷기 방법이다.
- (2) 오른쪽으로 이동할 때는 오른발이 먼저 대각선 앞이나 뒤로 이동하여 왼발이 따라붙고, 왼쪽으로 이동할 때는 왼발이 대각선 앞이나 뒤로 먼저 이동하여 오른발이 따라 붙는 걷기 방법이다.
- (3) 가까운 거리에서 상대의 공격을 피하거나 후의 선 기술을 쓸 때 많이 활용한다.



제 4 절 죽도 드는 법

1. 든 칼

- (1) 죽도를 들고 있는 상태이다.
- (2) 죽도의 등줄을 밑으로 하여 코등이 밑 부위를 왼손으로 자연스럽게 늘어뜨려 잡는다.
- (3) 들고 있는 죽도의 경사는 약 45도 정도로 한다.
- (4) 든 칼 상태에서는 엄지를 코등이에 걸쳐 잡지 않는다.

2. 허리 칼

- (1) 죽도를 잡은 왼손을 허리(골반뼈 부분)로 들어올려 붙이며 죽도를 뽑을 태세를 갖춘다.
- (2) 이때 죽도를 든 왼손 엄지를 코등이에 올려놓는다.
- (3) 호완을 착용했을 때는 코등이에 엄지를 올리지 않는다.



3. 뽑아 칼

- (1) 죽도를 든 왼손을 배 쪽으로 약간 당겨오면서 오른손을 죽도 손잡이 코등이 밑으로 가져가며 손목을 밑으로 내려 손가락 부위로 걸쳐 잡는다.
- (2) 오른발을 약간 앞으로 내밀며 죽도의 손잡이 코등이 밑을 잡아 왼쪽 어깨 위쪽으로 비스듬히 대각선으로 뽑아 등줄을 위로하여 몸의 중심 쪽으로 죽도를 가져온다.
- (3) 왼손으로 죽도의 손잡이 끝을 잡아 양손을 몸 앞 중심으로 가져오며 왼발을 오른발 뒤꿈치 끝 선에 붙여 중단세를 취한다.
- (4) 왼발과 오른발 사이의 간격은 주먹 한 폭 정도 떨어지도록 한다.



4. 꽃아 칼

- (1) 중단세에서 왼손은 중앙에 그대로 둔 채 오른손으로 죽도의 등줄이 밑을 향하도록 왼어깨 쪽으로 당긴다.
- (2) 죽도를 쥔 오른손을 좌측으로 당기는 순간 왼손을 배 코등이 밑 부분을 잡아 약 45도 정도의 경사로 허리에 붙인다.
- (3) 죽도에서 오른손을 떼어 오른허벅지에 붙이면서 왼발을 앞으로 당겨 오른발 뒤꿈치에 왼발 뒤꿈치를 붙여 차렷 자세를 취한다.



5. 풀어 칼

- (1) 공격의 경계를 약간 풀고 잠시 쉬는 상태이나 언제라도 다시 공세로 전환하려는 의지를 갖추고 있는 상태이다.
- (2) 양손의 힘을 빼고 왼손은 몸의 중심에서 벗어나지 않게 유지하고, 죽도의 칼끝을 자신의 우측 앞 대각선 방향으로 무릎 아래까지 내린다.
- (3) 이 때 칼끝은 상대의 왼쪽 무릎에서 약간 벗어난 상태이다.



[정면 모습]



[측면 모습]

6. 쉬어 칼

- (1) 수련 중 잠시 휴식을 취할 때, 왼발을 앞으로 당겨 양발을 나란히 어깨 넓이 정도에 둔다.
- (2) 동시에 죽도를 우측 옆 아래 대각선 방향으로 호(弧)를 그리며 내리고 칼끝의 높이는 무릎 약간 아래에 두도록 하며 왼손은 배꼽 약간 아래 중앙에 둔다.
- (3) 중단으로 돌아올 때도 역시 죽도는 작은 호를 그리며 돌아온다.



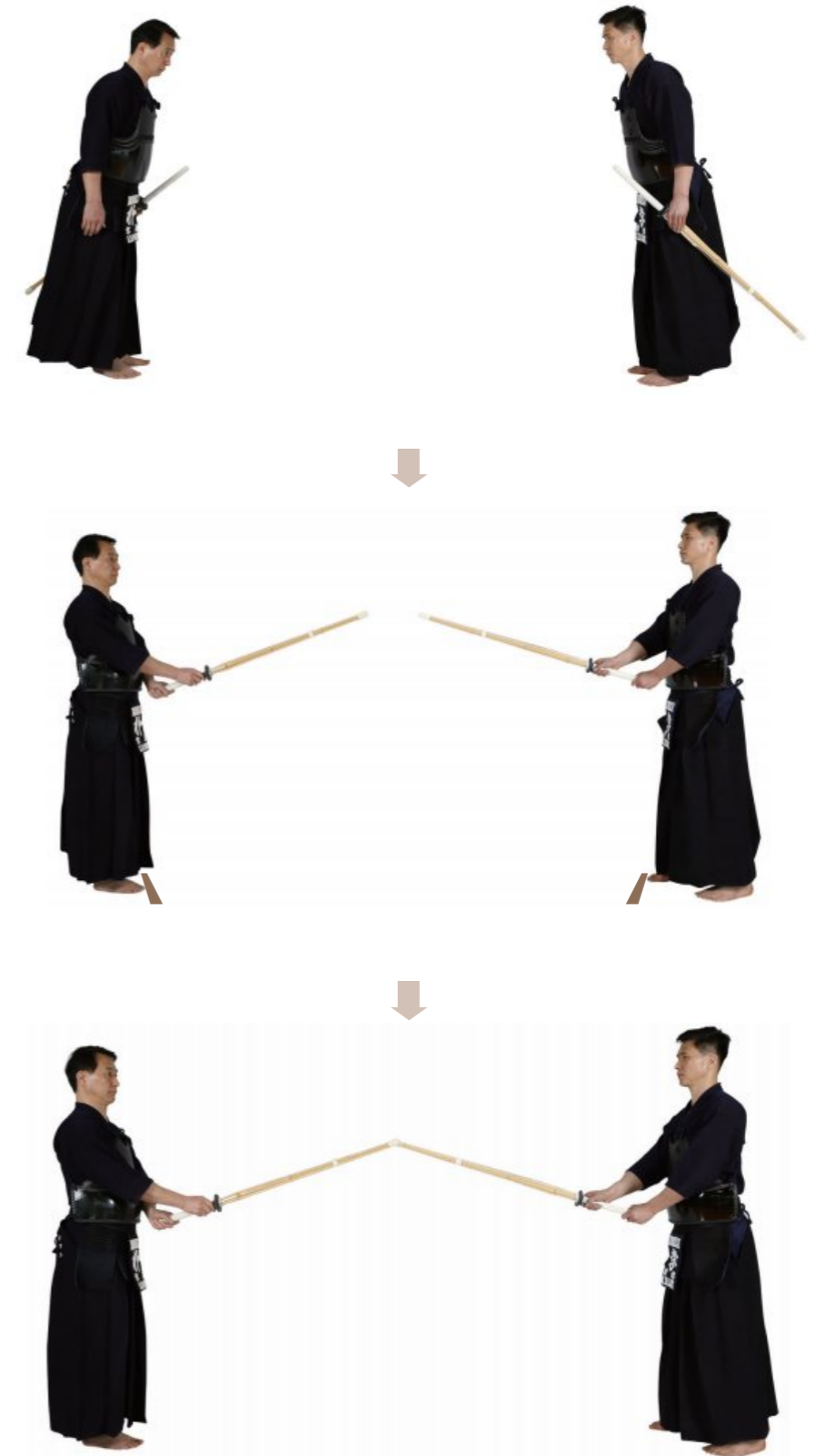
[쉬어 칼]

제 5 절 대련이나 경기에서 입·퇴장할 때의 예법

1. 서서하는 예법

1) 입장할 때

- (1) 입례선에서 든 칼 자세로 잠시 멈추어 상대를 마주 본 후 상호 간에 호흡을 맞추어 인사를 한다.
- (2) 인사를 할 때 허리를 15도 정도 숙여 인사하고 잠시 머물렀다가 허리를 세워 바로 서면서 죽도를 허리에 찬다.
- (3) 보통 걸음으로 3보 앞으로 나아가는데 3보째 나아가는 순간 오른발 앞쪽 끝을 개시선에 맞추며 죽도를 뽑아 중단세를 취한다.
- (4) 대련할 때 상호 간에 먼 거리(遠間)에서 서로 죽도를 겨눈다.



2) 퇴장할 때(입장의 역순)

- (1) 먼 거리에서 서로 중단세를 취하고 죽도를 맞춘다.
- (2) 왼발을 당겨 오른발에 붙이면서 꽃아 칼 자세를 취한다.
- (3) 왼발부터 뒤로 작은 걸음으로 5보 물러나 차렷 자세를 취하고 상대를 주시한다.
- (4) 함께 호흡을 맞추어 15도 각도로 허리를 굽혀 인사한 후 뒷걸음으로 경기장 선을 빠져나와 가볍게 목례를 하고 퇴장한다.

2. 앉아서 하는 예법 - 준거(蹲踞)

준거는 우리나라에서는 아직 시행하고 있지는 않으나 국제적인 행사에서는 반드시 하도록 국제검도연맹 규정에 정해져 있으므로 소개하기로 한다. 이는 중단세의 전 단계로서 허리를 세워서 쪼그려 앉아 예를 취하는 자세이다. 준거는 아랫배와 양다리에 힘을 실어 전신의 균형을 균등하게 유지하도록 한다. 호흡을 안정시켜 심리적인 안정을 취할 수 있도록 하여 집중력을 높인다.

1) 입장할 때

- (1) 서서하는 예법과 같이 입례선에서 예를 하고 3보 앞으로 나아간다.
- (2) 3보째 발을 내딛으며 죽도를 뽑음과 동시에 쪼그려 앉는다.
- (3) 앉는 자세는 양발 뒤꿈치를 들어 무릎을 90도 정도로 벌리고 몸은 우자연체가 된다.
※ 이때 왼무릎을 오른무릎보다 충분히 왼쪽으로 벌려야 한다.
- (4) 엉덩이는 발뒤꿈치에 올려놓아 균형을 유지하고 무게중심을 안정시킨다.
※ 엉덩이가 종아리에 닿지 않도록 다리에 힘을 주어 약간 띄움으로써 허리가 세워지고 하복부에 힘이 들어가게 한다.
- (5) 몸이 앞으로 기울어지지 않도록 척추와 목을 바르게 세우고 어깨는 부드럽게 이완시킨다.

- (6) 몸의 무게 중심이 양발 정중앙에 떨어지도록 양다리에 체중을 균등하게 분산시킨다.



[준거할 때 정면에서 본 발 모습]

2) 퇴장할 때

- (1) 개시선에 마주선 위치에서 그대로 쪼그려 앉아 겨눔세를 취한 후 죽도를 꽂는다.
- (2) 허리 칼 자세로 일어서며, 오른손을 옆선에 붙여 왼발부터 작은 걸음으로 입례선까지 5보 물러나 발을 모은다.
- (3) 든 칼 자세를 취하고 잠시 멈추어 상대의 상황을 확인한 후 약 15도 정도 허리를 숙여 인사한다.
- (4) 뒷걸음으로 경기장 선 밖으로 나와 퇴장한다.



[준거할 때 뽑아 칼]



[준거할 때 꽂아 칼]



1

2



3

4



5

3) 이도의 경우

(1) 입장할 때

- ① 예법은 대도와 같다.
- ② 왼손으로 소도를 안쪽에 대도를 바깥쪽에 같이 쥐고 45도 정도로 허리에 찬다.
- ③ 준거와 동시에 소도를 뽑아 왼손으로 옮겨 쥘다.
※ 역 이도의 경우 대도를 먼저 뽑는다.
- ④ 다시 오른손으로 대도를 뽑아 소도 위로 대도를 비스듬히 교차시켜 중단세를 취한다.

(2) 퇴장할 때(입장할 때의 역순)

- ① 준거 후 오른손에 든 죽도를 먼저 왼손에 꽂는다.
- ② 왼손에 든 죽도를 오른손으로 옮겨 잡는다.
- ③ 옮겨 잡은 죽도를 왼손에 마저 꽂는다.
- ④ 일어서서 왼발부터 뒤로 5보 물러나 입례선에서 든 칼 자세로 인사하고 퇴장한다.

(3) 특히 죽도를 들어올릴 때 새끼손가락과 약지가 느슨해지지 않도록 주의한다.

(4) 왼손이 이마 앞 위쪽으로 주먹 하나 정도까지 올라가서 칼끝이 뒤로 넘어가려는 순간 죽도를 잡아채어 앞으로 던지듯이 한 동작으로 친다.

(5) 팔의 힘으로 치는 것이 아니고 몸 전체의 힘을 이용해 죽도를 들어올려 왼발을 빨리 당기며 친다.

(6) 힘을 빼고 보폭을 크게 하여 실시한다.

(7) 내려쳤을 때 칼끝의 높이는 무릎 약간 아래까지 내려오게 한다.

(8) 특히 내려친 반동으로 죽도를 올리지 말고 원심력(遠心力)을 활용해 칼끝에 힘을 집중시켜 타격 구간에서 끊어치도록 한다.

제 6 절 후리기

후리기는 죽도 파지법(把持法)을 익힌 후 최초로 죽도를 활용하여 타격법을 익히는 단계이다. 기초 타격을 익히기 전에 후리기를 먼저 익히는 게 중요하다. 가장 기본이 되는 상하 후리기는 '정면 상하 후리기'와 '좌우 상하 후리기', 그리고 벌려견기를 활용한 '발 바꾸어 좌우 상하 후리기'가 있다.

1. 후리기의 목적

- (1) 바르고 정확한 죽도 파지법을 숙지하여 죽도를 합리적으로 조작하는 손 매무새를 만들기 위해서이다.
- (2) 올바른 타격을 위해 칼날이 지나가는 방향, 즉 '칼의 궤적(刃筋)'을 바르게 하기 위해서이다.
- (3) 어깨를 축으로 최대한 큰 동작으로 정중선(正中線)에 일치한 타격을 익히기 위해서이다.
- (4) 올바른 손 조임 및 손목의 작용을 익히기 위해서이다.

2. 효율적인 후리기 방법

- (1) 양어깨를 밑으로 가라앉혀 힘을 빼고 아랫배에 지긋이 힘을 넣는다.
- (2) 오른손을 가볍게 쥐고 왼손으로 칼끝 방향으로 밀어서 어깨를 축으로 한 회전운동을 통하여 죽도를 자연스럽게 크게 들어올린다.

3. 후리기의 유의점

- (1) 중단의 손 모양이나 죽도를 쥐는 힘의 세기에 변함이 없이 그대로 올려야 한다.
- (2) 왼손으로 죽도를 앞을 찌르듯이 들어올리고 칠 때는 죽도가 머리 위로 올라가는 순간 왼손의 새끼손가락과 약지로 전방을 향해 끌어당기듯 내려친다. 이때 왼손목이 꺾이지 않도록 주의해야 한다.
- (3) 죽도를 들어올렸을 때 칼끝이 뒤로 넘어가지 않도록 해야 한 동작으로 칠 수 있다. 죽도가 넘어간다는 것은 중단에서의 왼손 조임이 풀어진다는 것이다.

4. 후리기의 종류

1) 정면 상하 후리기

- (1) 정중선에 일치하여 죽도가 지나가도록 한 가운데로 휘두른다.

- (2) 죽도를 머리 위 약 45도 정도까지 들어올려 죽도를 멈추지 말고 연속 동작으로 한 박자로 휘두른다.
- (3) 죽도를 내려칠 때는 앞으로 멀리 던지듯 큰 동작으로 호(弧)를 그리도록 한다.
- (4) 죽도를 내려칠 때 왼손을 아랫배 쪽으로 당기며 칼끝이 무릎 아랫부분까지 휘둘러 멈춘다.
- (5) 이때 양손을 안으로 조이며 마지막에 손목의 힘이 작용할 수 있도록 뿌리치듯 휘두른다.
- (6) 이런 방법으로 앞뒤로 보폭을 넓게 이동하며 앞에서 한번 뒤에서 한번 휘두르는 동작을 반복한다.



2) 좌우 상하 후리기

- (1) 죽도가 내려올 때 사선으로 좌우 약 45도 정도로 비스듬히 친다.
- (2) 죽도의 칼날 방향이 좌우대칭으로 동일한 각도로 실시해야 한다.
- (3) 죽도를 대각선으로 후려 내릴 때 왼손이 몸의 정중선에서 벗어나지 않아야 한다.



[좌우 상하 후리기]

3) 발 바꾸어 좌우 상하 후리기

- (1) 먼저 벌려걸기로 우측 대각선 앞쪽으로 이동하며 내 오른쪽 위에서 왼쪽 아래로 45도 대각선으로 휘두른다.
- (2) 왼발을 좌측 대각선 방향 앞으로 벌려 걷고 몸을 돌려 오른발을 왼발 뒤로 붙이며 왼쪽 위에서 오른쪽 아래로 45도 대각선으로 휘두른다.
- (3) 칼날의 방향이 좌우대칭이 되도록 휘둘러야 되며, 발의 방향 역시 좌우대칭으로 양발이 중심을 향해 평행이 되어야 한다.



[발 바꾸어 좌우 상하 후리기]



- (4) 몸의 방향 전환이 대각선으로 이동하며 중심을 향해 마주 보아야 한다.
- (5) 몸의 균형이 흐트러지지 않도록 하여 중심 이동이 빠르게 이루어져야 한다.

제 7 절 부위별 기초 격자법

죽도를 들어올리는 동작을 어떻게 하느냐가 올바른 격자의 향방을 결정짓는 요인이 될 수 있다. 기초 격자법은 정면, 좌우면, 손목, 허리, 찌름의 부위 별로 3, 2, 1동작(찌름 제외)으로 나누어 단계별로 수련한다.

1. 정면 머리치기

1) 3동작 정면 머리치기

- (1) 「하나」에 제자리에서 중단의 형태를 유지하면서 죽도를 머리 위 약 45도 정도까지 들어올린다.
- (2) 「둘」에 왼발로 몸을 밀어 오른발이 큰 걸음으로 나옴과 동시에 죽도를 앞으로 던지듯 정중선과 일치한 타격이 되도록 하여 왼발을 빨리 붙인다.
- (3) 타격할 때 왼손이 명치 높이, 오른손이 어깨보다 약간 낮은 위치까지 내려와 멈추도록 한다. 죽도의 칼끝은 타격 부위에서 귀나 턱선까지 내려오도록 친다.

(4) 「셋」에 그대로 몸이 뒤로 빠지며 칼끝으로 안면을 긁어내리듯 당기며 중단으로 돌아온다.



2. 좌우면 머리치기

- (1) 좌우면 머리치기는 약 45도 정도 대각선으로 관자놀이에서 인중까지 각을 잡아 직선으로 내려 친다.
- (2) 타격했을 때도 왼손의 위치는 정중선을 벗어나서는 안 되며, 좌우면 머리를 치기 위해서 머리 위에서 죽도를 돌려서 타격하면 안 된다.



2) 2동작 정면 머리치기

- (1) 「하나」에 오른발을 먼저 밀어 넣으며 압박하여 공세를 하는 기분으로 몸이 들어가 죽도를 한 박자로 들어 친다.
- (2) 「둘」에 중단으로 돌아온다.



3. 손목치기

손목을 쳤을 때 칼끝의 높이는 상대 손목보다 약간 낮은 높이로 수평 정도면 적절하다.



3) 1동작 정면 머리치기

- (1) 2동작 정면 머리치기와 같은 요령으로 앞으로 친다.
- (2) 앞으로 나간 만큼 뒤로 물러나며 같은 요령으로 정면 머리치기를 반복한다.

4. 허리치기

- (1) 허리를 치러 나갈 때 머리 위에서 죽도의 방향을 바꾸면 안 되고 몸이 정면으로 이동하면서 자연스럽게 죽도를 앞으로 던져 사선으로 내려친다.



- (2) 타격할 때 칼끝은 상대의 정중선 부근까지 오도록 하여 허리를 45도 정도로 내려친다.
- (3) 중단으로 돌아갈 때는 허리를 친 죽도를 날 부분으로 훑어내듯 앞으로 당겨서 중단을 취한다.
- (4) 허리치기를 할 때 상대의 오른허리를 좌우로 번갈아 치는 연습을 한다. 따라서 허리치기 1동작의 경우 앞으로 나가며 오른허리를 치고 뒤로 물러나며 왼허리를 친다.

5. 찌름

1) 찌름의 원리 및 방법

- (1) 찌름은 먼저 오른발을 밀어 넣음과 동시에 허리의 힘으로 밀고 들어간다.
- (2) 왼다리의 오금이 구부러지지 않도록 펴서 뒤꿈치로 밀어 탄력을 이용하여 스쳐걸기로 들어간다.



- (3) 머리카 상체가 앞으로 기울어지지 않도록 배를 내밀고 상체를 뒤로 짓히는 기분으로 몸의 균형을 유지해서 들어가야 한다.



- (4) 들어갈 때 미리 손을 뺐지 말고 왼손이 최대한 뺐지 않으면 안 되는 순간까지 몸에 붙여 두고 있다가 단전의 힘으로 죽도를 내밀어 찌러야 한다.

(5) 중단세를 그대로 유지한 상태에서 압박하여 들어가는 공세의 연장선 상에서 양손으로 찌른다.

(6) 죽도를 가볍게 쥐고 어깨와 팔의 힘을 빼고 아랫배의 힘으로 허리를 세워 찌른다.

(7) 찌르는 순간 팔을 길게 뻗거나 왼손이 올라붙으면 좋지 않다. 왼손을 안정시켜 중단 상태에서 약간만 손을 내밀며 양손으로 조이며 칼끝이 위에서 아래로 내려 찌르는 느낌으로 찌러야 한다.



(8) 찌름이 이루어짐과 동시에 뒷발을 신속히 당겨 그 발에 체중을 실어 몸을 세워야 한다.

(9) 칼끝에 힘을 집중시켜 끊듯이 멈추어 찌르고 중단으로 돌아온다.

2) 2동작 찌름

(1) 「하나」에 발이 먼저 출발해 몸이 들어가는 과정에서 찌른 후 멈춘다.



(2) 「둘」에 중단으로 돌아간다.

6. 빠른 동작 머리치기

1) 빠른 동작 머리치기 방법

(1) 죽도를 들어올리면서 뒷발로 몸을 밀어 앞발부터 크게 뛰어나가는 즉시 뒷발 앞부분이 앞발 뒤꿈치에 따라붙이며 죽도를 앞으로 휘둘러 내려친다.

(2) 뒷발 앞부분이 지면에 닿는 순간 그 반동으로 뒷발을 뒤로 물리며 몸을 뒤로 크게 뛰며 죽도를 휘둘러 올린다.

(3) 이때 앞발은 즉시 뒷발을 따라 뒤로 뛰어 붙인다.

(4) 이어서 뒤로 뛴 앞발 앞부분이 지면에 닿는 반동으로 다시 뒷발로 몸을 밀어 앞으로 뛰어나가며 죽도를 휘두르는 동작을 반복한다.



2) 빠른 동작 머리치기에 대한 주의사항

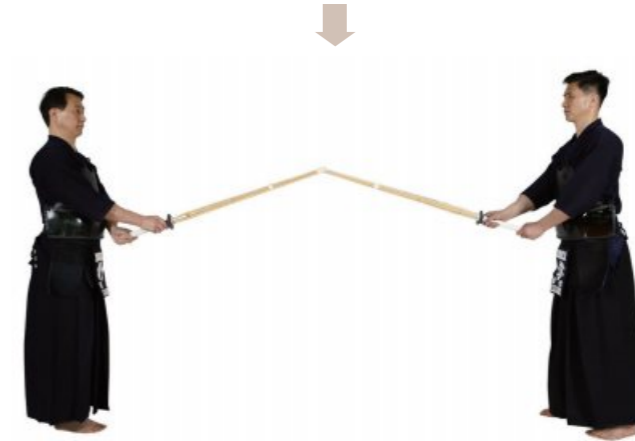
(1) 보폭을 크게 하고 발 모양을 바르게 제 위치를 확보할 수 있도록 한다. 이 때 오른발은 정면을 향하게 하고, 왼발은 오른발을 지나쳐서는 안 된다.

- (2) 허리를 동반해 몸을 이동시켜 척추가 세워진 바른 자세를 갖출 수 있도록 한다.
- (3) 죽도의 궤적이 바르게 정중선을 통과할 수 있도록 한다.
- (4) 죽도를 내려쳤을 때 칼끝의 높이는 귀나 턱까지 내려와야 한다.
- (5) 수련의 효율을 높이기 위해서는 죽도를 내려친 반동으로 빨리 들어올리는 것 보다 타격의 정점에서 잠시 멈추는 것이 좋다.

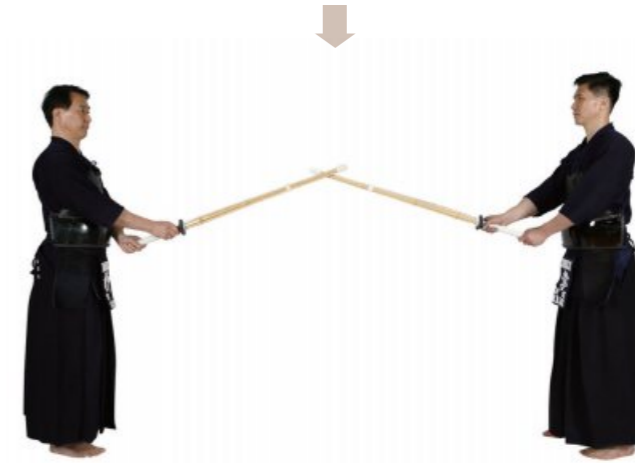
겨눔 → 압박 공세 → 참기(시험→반응) → 상대의 무너짐 감지 → 격자



[초인(初刃)]



[촉인(觸刃)]



[교인(交刃)]

제 8 절 큰 동작 기본기술 - 격자법(擊刺法)

앞에서 다룬 기초 과정은 검도 수련에 알맞은 기초 체력과 바른 자세를 습득하고 유지하게 해준다.

1. 격자의 거리

격자법의 중요한 전제조건은 상대와의 적절한 거리이다. 그 거리를 조절하기 위해서는 발의 움직임이 또한 중요하다. 상대를 격자하기 위해서 가장 필수적인 조건이 거리이다. 아무리 훌륭한 기량을 보유하고 있더라도 상대와의 거리를 확보하지 못하면 그 기량은 무용지물이 된다.

일상적으로 거리는 먼 거리와 가까운 거리가 있다. 그런데 검도에서는 특별한 거리가 있다. 즉, 일족일도의 거리를 말한다. 일족일도의 거리란 한 걸음 나아가면 상대를 칠 수 있고, 한 걸음 물러나면 상대의 공격을 피할 수 있는 거리이다. 그러나 일족일도의 거리는 자로 잰 듯한 절대적인 개념이 아니라 상대적 개념이다. 따라서 수행자의 능력에 따라 그 거리에는 편차가 있기 때문에 나만이 칠 수 있는 거리가 있다는 것이다.

공세에서 격자까지의 과정





[일족일도의 거리]

2. 기본 격자법

1) 큰 동작 머리치기

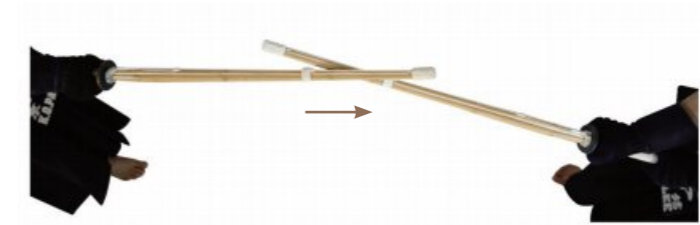
머리는 격자 부위 중 가장 멀리 있는 부위이고, 머리치기는 검도 수련에서 가장 심도있게 연습해야 하는 기술이다. 머리치기 수련을 통해 바른 자세 및 검도의 원리를 익힐 수 있다. 머리치기가 능숙하게 되면 나머지 기술들은 비교적 손쉽게 익힐 수 있다.

- (1) 머리를 치는 순간에는 뒷다리 오금을 펴고 허리를 세운다.
- (2) 뛰어드는 순간 아랫배에 힘을 주고 왼발로 지면을 강하게 밀면서 허리의 힘으로 몸을 바르게 세워 뛰어들어간다.
- (3) 뛰어들 때 오른발을 앞으로 발바닥이 보이게 높이 드는 것은 절대로 하면 안 된다. 오른발을 앞으로 발바닥이 보이게 높이 들면 발이 안으로 당겨져서 멀리 뛰어나가지 못한다.



잘못된 예

- (4) 머리를 치러 들어갈 때는 항상 공세로 압박을 하며 상대의 죽도에 자신의 죽도를 붙여 타고 들어가는 기분으로 밀고 들어가 한 박자로 친다.



[죽도를 타는 모습]

- (5) 타격한 후 반동으로 떠올라 오는 죽도를 들지 않고 위에서 누르는 기분으로 앞으로 뺀 정중선을 뚫고 지나가도록 한다. 이때 받아주는 사람은 머리치기를 받은 후 몸을 비켜 주어 친 사람이 중앙으로 반듯하게 지나갈 수 있도록 길을 터 주어야 한다.





[머리 타격 과정]



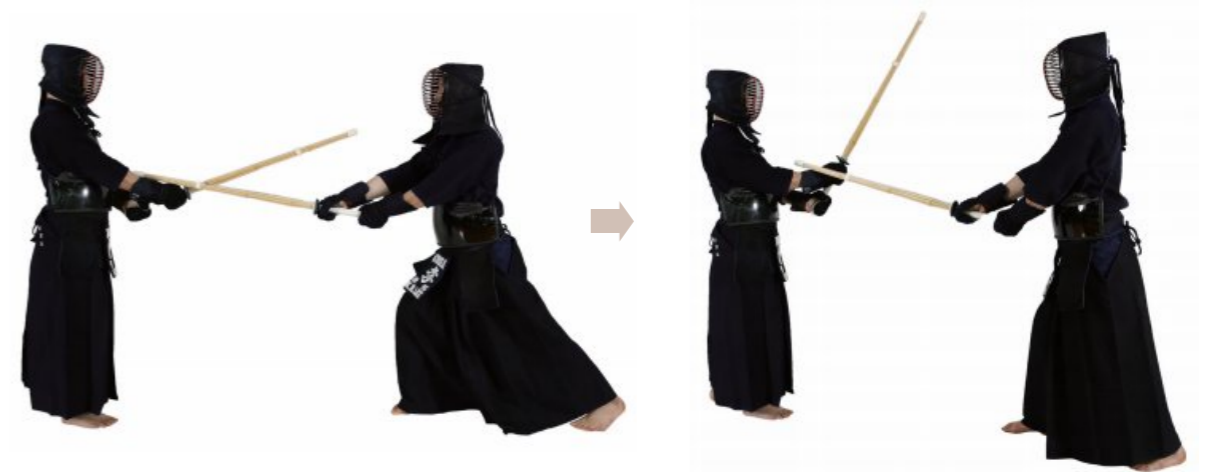
죽도를 쳐든 잘못된 모습

(6) 타격 후 밀고 나갈 때 타격 시점부터 밀어건기로 나아가 오른발을 축으로 몸을 돌려 왼발을 뒤로 빼어 중단세로 잔심을 취한다. 이때 서로의 죽도는 일족일도 정도의 거리가 된다.

2) 큰 동작 손목치기

(1) 손목치기를 할 때는 상대와 눈높이를 맞추어 수평으로 이동해 들어간다.

(2) 칼끝에 힘을 집중시켜 상대의 손목 부위에 칼끝 쪽이 먼저 떨어져야 하며, 죽도의 높이는 타격 부위와 수평 정도가 되도록 쳐야 한다.



뒷발이 빠진 잘못된 예

(3) 손목치기는 머리치기 했을 때와 마찬가지로 손목을 친 반동으로 올라오는 죽도를 그대로 앞으로 뺀어 밀고 나가도록 한다.

3) 큰 동작 허리치기

허리는 팔에 감추어진 부분이기 때문에 상대가 동요를 일으켜 빈틈이 보일 때 쳐야 한다. 따라서 상대의 죽도가 위로 올라오게 만드는 과정의 연습이 필요하다. 내가 상대를 압박해서 상대가 흔들려 허리를 노출시키도록 만드는 과정의 연습을 통해 허리를 타격하도록 하는 것이다.

- (1) 상대의 중심(中心)을 기(氣)로, 죽도로, 몸으로 압박해 들어가 수세에 몰린 상대가 수비를 위해 손이 들리게 만든다.
- (2) 손이 들리는 틈을 기회로 죽도를 정중선으로 들어올려 상대의 오른허리를 치고 죽도를 배쪽으로 당기며 상대의 좌측 겨드랑이 밑 대각선으로 빠져나간다.



- (3) 허리를 친 순간은 양손의 새끼손가락과 약지에 힘을 주어 타격하지만 동시에 빨리 왼손 새끼손가락과 약지의 힘을 빼서 죽도를 훑듯이 뺀다.
- (4) 허리를 치고 빨리 빠져나가며 시선은 상대에게 떨어지지 않도록 한다.
- (5) 칼끝이 몸통을 빠져나왔을 때 그대로 칼끝이 상대를 향한 상태에서 오른발을 축으로 몸을 돌려서 서로 중단세로 잔심을 취한다.
- (6) 죽도를 뺄 때 손으로 빼지 말고 자연스럽게 몸이 빠져나갈 수 있도록 한다.

4) 찌름

찌름은 크게 양손 찌름과 한손 찌름이 있다. 찌름은 상대를 다치게 할 위험이 있으므로 충분한 연습을 통해 숙련되었을 때 시도해야 한다.

현재 중학생 이하는 교육적 차원에서 찌름을 하지 않도록 하고 있다.

(1) 양손 찌름

양손 찌름의 기본은 바깥 찌름과 안 찌름이 있다.

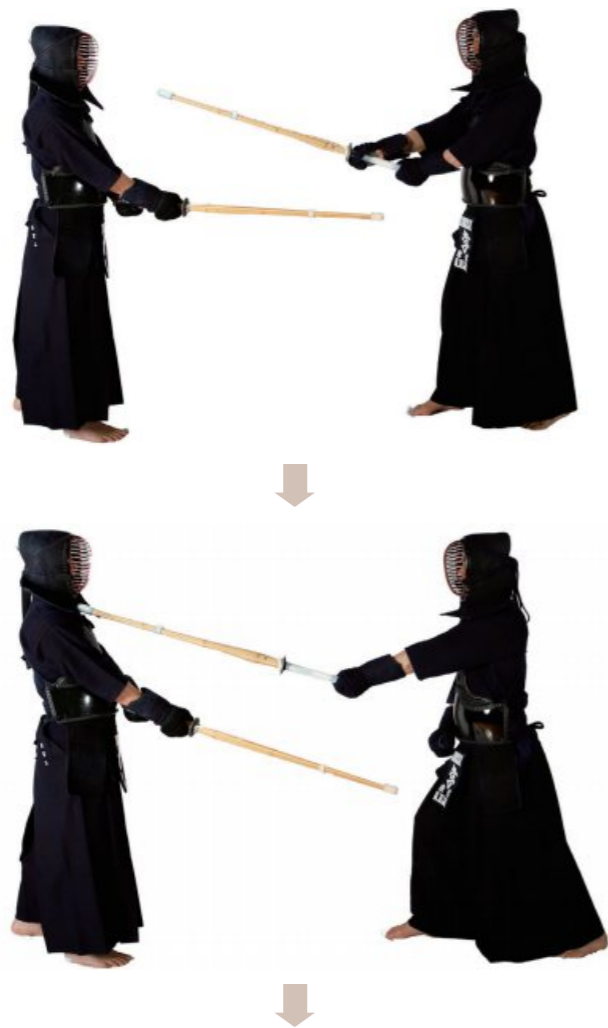
- ① 일족일도의 거리에서 왼 다리의 오금을 펴서 팽팽하게 지탱하여 먼저 오른발이 바닥에 스치듯이 앞으로 압박해 들어간다.
- ② 발을 내딛을 때 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 허리의 힘으로 몸을 세워 밀고 들어간다.
- ③ 압박에 반응해 상대가 칼끝을 내리는 순간 왼 다리와 왼발 뒤꿈치로 밀어 탄력을 이용하여 뛰어 들어가는 동시에 손을 안으로 조이며 내밀어 찌른다.



- ④ 상대의 칼끝이 왼쪽으로 떨어지면 바깥으로 상대의 칼끝이 오른쪽으로 떨어지면 안으로 찌른다.
- ⑤ 왼발을 빠르게 오른발에 붙이고 몸을 뒤로 젖히는 기분으로 허리를 동반한 아랫배의 힘으로 찌른다.
- ⑥ 찌를 때 팔을 완전히 펴면 안 되고 여유를 두고 뺏어야 한다.
- ⑦ 찌를 때 팔로만 찌르는 것이 아니라 허리로부터 움직여 전신을 사용한다.
- ⑧ 두 손바닥과 각 손가락의 조작과 스냅을 이용하여 끊어 찌른 후 중단세로 잔심을 나타낸다.

(2) 한손 찌름

- ① 양손 찌름이나 기본적인 요령은 같다.
- ② 한손 찌름은 오른손을 죽도에서 빨리 떼면 안 되며, 양손으로 머리를 치는 기분으로 손을 내밀다가 마지막 순간에 죽도를 던지듯 스냅을 넣어 끊어 찌른다.



- ③ 한손 찌름 후 반드시 왼발이 따라붙어 허리가 들어간 반듯한 자세를 유지해야 한다. 일단 찌름이 완료되면 재빨리 중단으로 돌아와 잔심을 나타낸다.



- ④ 한 손으로 찌르면서 놓은 오른손은 즉시 우측 허리에 붙여야 한다.

3. 2단 연속치기

(1) 큰 동작 손목 → 머리치기

손목 → 머리치기의 원리는 상대의 기세가 강해 빈틈이 없을 때, 상대의 자세를 무너뜨리기 위해 첫 공격으로 공세를 하고 두 번째 공격으로 상대를 타격한다는 개념이다.

- ① 먼 거리에서 공세하여 일족일도의 거리까지 압박해 들어간다.

- ② 압박을 당하여 상대가 수비하려고 칼끝이 들리는 순간 죽도를 들어 손목을 찌고 동시에 뒷발을 빨리 붙인다.
- ③ 손목의 공격에 상대의 태세가 무너져 뒤로 물러나는 순간 다시 죽도를 들어올려 머리를 치고 나간다.
- ④ 유념해야 할 점은 첫 번째 손목 공격이 머리치기를 하기 위한 수단으로 형식적으로 쳐서는 안 된다. 실제로 한판이 되도록 손목을 쳐야 머리치기의 기회가 생길 수 있다.

(2) 큰 동작 손목 → 허리치기

손목 공격으로 칼끝이 들리는 순간 허리를 치는 것이다.

- ① 압박해 들어가 상대의 동요를 끌어내기 위해 손목을 공격한다.
- ② 손목을 공격 당한 상대가 수비나 반격을 하기 위해 칼끝이 들리는 순간에 죽도를 들어올려 오른허리를 친다.
- ③ 허리치기 후 상대의 좌측 겨드랑이 밑을 대각선으로 빠져나가 돌아서며 잔심을 취한다.

(3) 큰 동작 머리 → 머리치기

공세를 취하고 기회를 보아 머리를 공격한 후 상대가 무너져 뒤로 물러날 때 몸이 나아가는 탄력을 이용해 다시 한번 머리를 공격한다.

- ① 먼 거리에서 죽도를 맞추어 공세를 취해 일족 일도의 거리로 압박해 들어간다.
- ② 강한 압박으로 상대의 칼끝이 열리는 순간을 기회로 죽도를 들어 머리치기를 한다.
- ③ 머리를 공격 당한 기세에 밀려 뒤로 물러나는 상대의 머리를 한 번 더 타격하고 빠져나간다.

4. 3단 연속치기

- (1) 손목 → 머리 → 머리
- (2) 손목 → 손목 → 머리
- (3) 손목 → 허리 → 머리
- (4) 머리 → 손목 → 머리
- (5) 손목 → 머리 → 허리

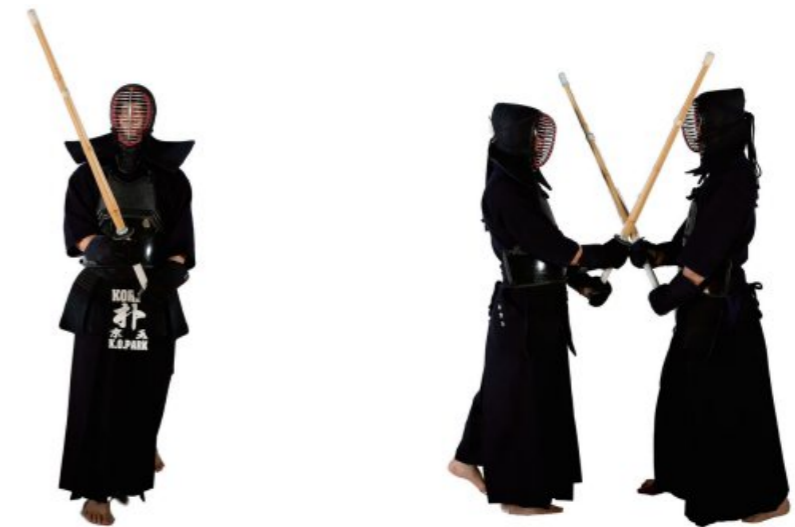
- (6) 찌름 → 머리 → 허리
- (7) 찌름 → 머리 → 머리
- (8) 손목 → 찌름 → 머리
- (9) 손목 → 찌름 → 허리

5. 몸받음

몸받음이란 공격 후 그 여세로 자신의 몸을 상대에게 강하게 부딪쳐 상대의 중심을 무너뜨려 타격의 기회를 만들기 위한 동작이다.

1) 몸받음을 하는 방법

- (1) 공격하기 위해 강하게 몸을 던져 들어간 여세로 자신의 두 주먹을 하복부에 대고 상대를 위로 떠올리듯 몸을 부딪친다.
- (2) 허리를 앞으로 밀어서 전신의 힘으로 부딪친다.



- (3) 상대가 밀려나면 그 틈을 이용해 공격하고, 상대가 강해 자신이 밀리면 그 밀리는 힘을 이용해 물러나며 공격한다.

2) 몸받음을 받는 방법

- (1) 아랫배에 힘을 주어 두 주먹을 내려서 허리를 바로 세우고 강하게 지탱한다.
- (2) 왼발을 약간 뒤로 빼어 단단히 받치고 몸의 중심을 앞으로 이동시켜 체중을 앞쪽에 실어 받아 올리는 기분으로 받는다.



- (3) 오히려 역으로 자신이 몸받음을 한다는 기분으로 대응한다.

6. 코등이싸움에서의 큰 동작 퇴격기술

1) 코등이싸움 자세

- (1) 코등이싸움 자세는 상대와의 코등이가 밀착되어 있어야 한다.



- (2) 죽도의 칼끝이 상대방의 왼어깨 쪽을 향해 대각선으로 교차해 있어야 한다.

- (3) 아랫배에 힘을 넣고 밀듯이 상대 쪽에 체중을 두어 틈이 벌어지지 않도록 자세를 취한다.

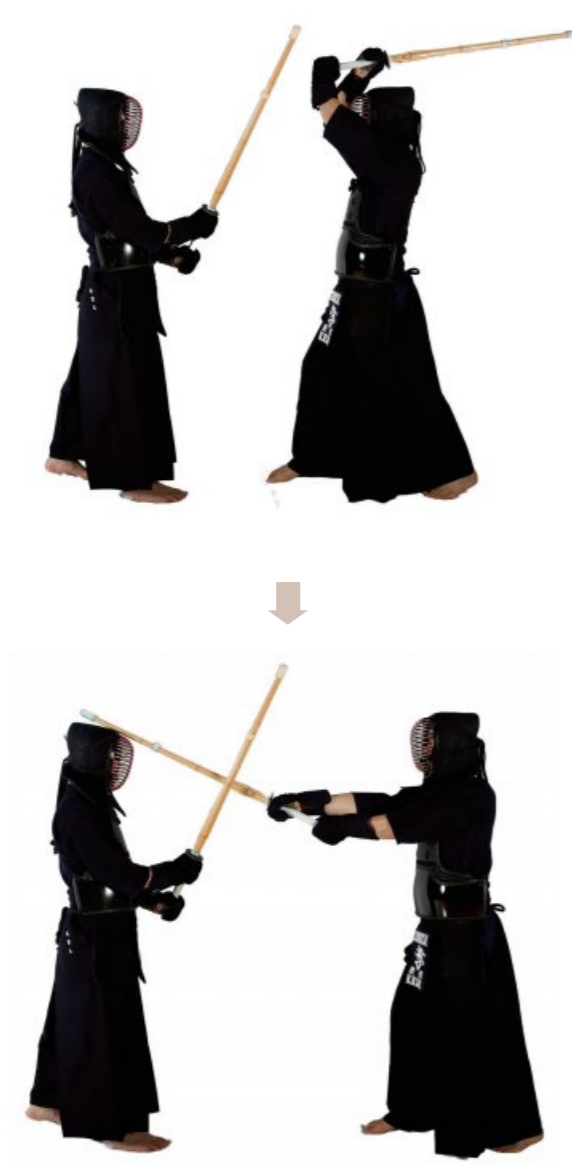
- (4) 이외의 변형된 코등이싸움 자세는 반칙이다.



2) 큰 동작 퇴격 머리치기

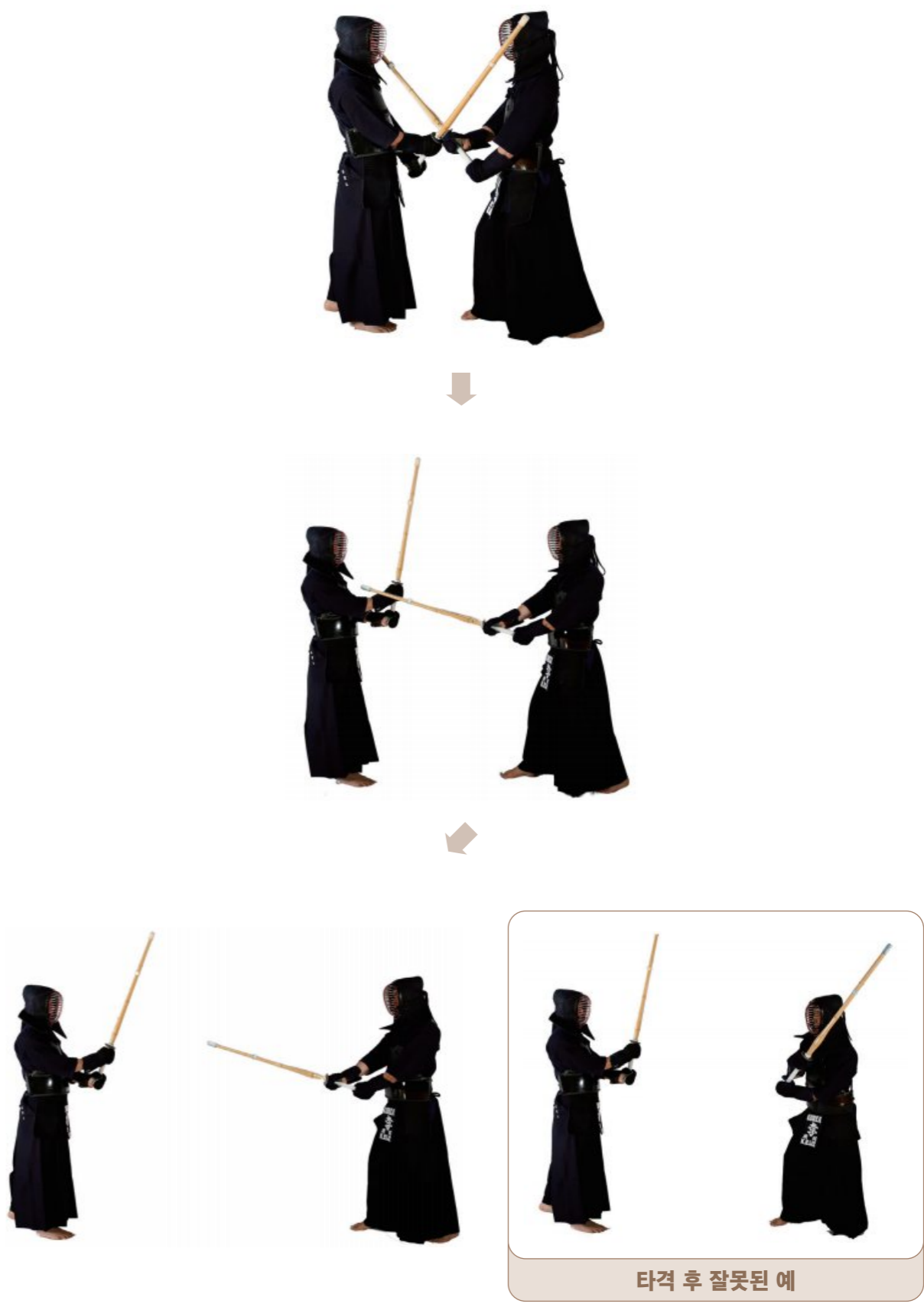
- (1) 코등이싸움에서 두 주먹과 허리의 힘으로 순간적으로 몸받음을 하며 왼발을 뒤로 빼 상대와의 공간을 만들어 타격 거리를 만든다.
- (2) 상체를 뒤로 젖히며 죽도를 크게 들어 머리를 타격한 후 뒤로 빠진다.





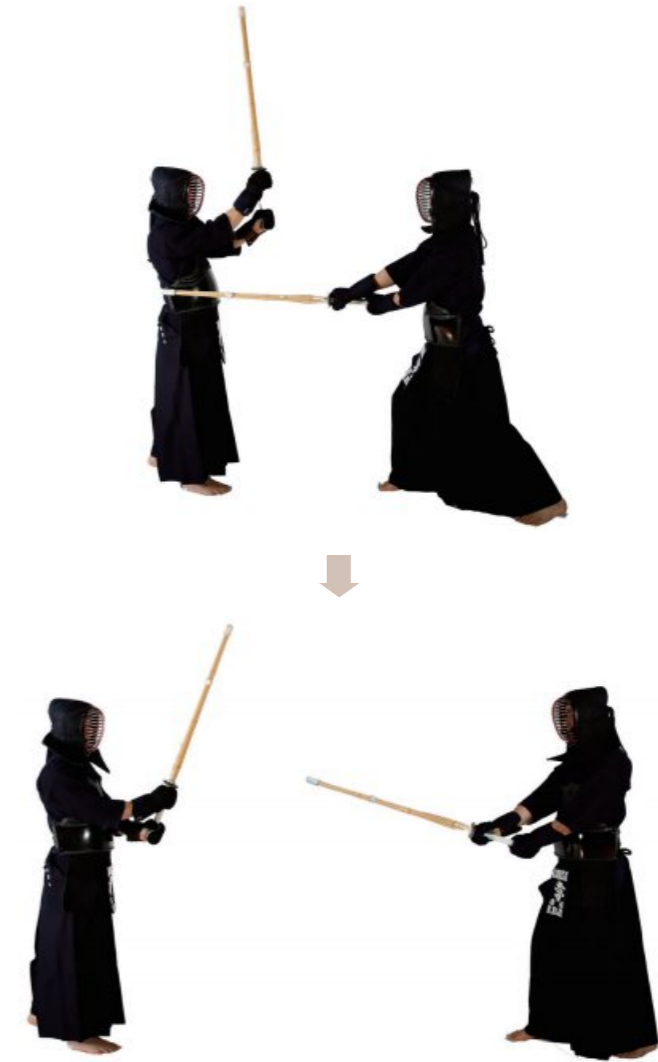
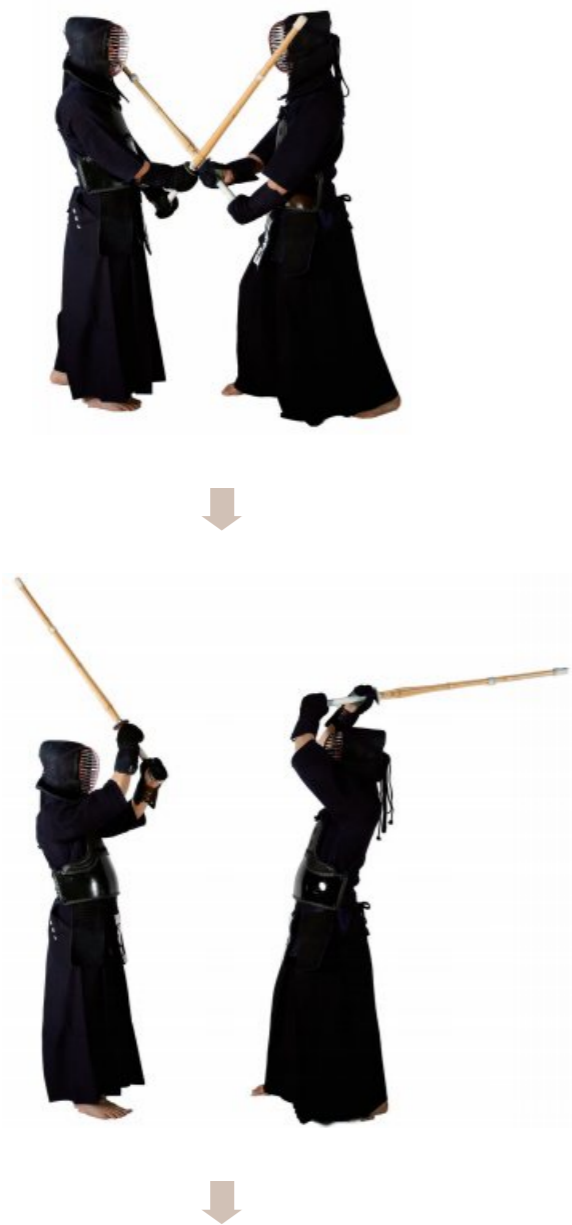
3) 큰 동작 퇴격 손목치기

- (1) 코등이싸움에서 상대를 왼쪽으로 밀었다가 몸을 왼쪽으로 돌리며 죽도를 들어올린다.
- (2) 약간 왼쪽 비스듬히 뒤로 빠지며 손목을 치고 중단세를 취한다.



4) 큰 동작 퇴격 허리치기

- (1) 코등이싸움에서 상대의 주먹을 아래로 눌렀다가 순간적으로 힘을 뺀다.
- (2) 이때 상대의 주먹이 위로 올라오는 순간 몸을 왼쪽으로 틀면서 죽도를 들어 허리를 치고 약간 비스듬히 뒤로 빠진다.



- (3) 허리치고 뒤로 빠질 때 죽도를 앞으로 당겨 빼며 칼끝은 상대를 겨눈다.



5) 큰 동작 머리 → 몸받음 → 퇴격 머리

- (1) 상호 중단에서 공세를 취한다.
- (2) 타격 거리까지 압박해 들어가자 압박을 못 이겨 상대의 칼끝이 열린다.
- (3) 그것을 기회로 죽도를 들어올려 머리를 타격한 후 몸받음을 한다.
- (4) 부딪치는 반동을 이용하여 뒤로 빠지며 죽도를 크게 들어올려 퇴격 머리를 치고 뒤로 빠진다.

6) 큰 동작 머리 → 몸받음 → 퇴격 손목

- (1) 상호 중단에서 공세를 취한다.
- (2) 타격 거리까지 압박해 들어가자 압박을 못 이겨 상대의 칼끝이 열린다.
- (3) 그것을 기회로 죽도를 들어올려 머리를 타격한 후 몸받음을 한다.
- (4) 상대가 밀리지 않고 같이 몸받음해 나오자 그 부딪히는 반동을 이용하여 왼발을 뒤로 빼며 죽도를 들어올려 손목을 친다.

7) 큰 동작 머리 → 몸받음 → 퇴격 허리

- (1) 상호 중단에서 공세를 취한다.
- (2) 타격 거리까지 압박해 들어가자 공세를 못이겨 상대의 칼끝이 열린다.
- (3) 그것을 기회로 죽도를 들어올려 머리를 타격한 후 몸받음을 한다.
- (4) 몸받음의 반동을 이용하여 약간 비스듬히 뒤로 빠지며 허리를 타격한다.

7. 공격 받아주는 방법

1) 머리치기 받아주기

받아주는 측에서 죽도의 칼끝을 중심에서 살짝 오른쪽으로 열어 머리를 비워준다. 상대의 머리치기가 이루어진 순간 즉시 뒤로 물러나 잔심을 취할 수 있도록 이끌어준다.



2) 손목치기 받아주기

받아주는 측에서 죽도의 칼끝을 중심에서 약간 위로 들어올려 상대에게 손목을 보여준다. 상대의 손목치기가 이루어진 순간 즉시 뒤로 물러나 잔심을 취할 수 있도록 이끌어준다.



3) 허리치기 받아주기

약간 앞으로 나아가며 죽도를 들어 허리를 비워준다. 이 때 시선은 친 사람을 따라가고 타격이 이루어지고 난 뒤 몸을 돌려 상대에게 죽도를 겨누어 친 사람이 잔심을 취할 수 있도록 이끌어준다.



4) 찌름 받아주기

죽도의 칼끝을 약간 오른쪽으로 내려 빈틈을 만들어준다. 목에 힘을 주어 턱을 당겨 충격에 대비한다. 상대가 찌르는 순간 맞받아 들어가는 기분으로 상대 죽도의 칼끝을 맞이한다.



제 9 절 연격

연격의 원칙은 대강속경(大強速經)이다. 동작은 크게, 타격은 강하게, 되돌려 치기는 빠르게, 몸은 가볍게 하라는 것이다.

1. 연격할 때 유의사항

- (1) 자세를 바로 하고 수평 이동을 해야 한다.
- (2) 몸이 흔들리지 않도록 허리와 아랫배에 힘을 준다.
- (3) 연격의 전체적인 흐름이 끊기지 않도록 동작의 리듬감을 살려 실시해야 한다.
- (4) 손의 파지법을 바르게 하여 손바닥, 손가락, 손목의 조각이 잘 이루어지도록 타격해야 한다.
- (5) 좌우 각도가 약 45도 정도로 대칭을 이루도록 각을 살려 좌우 관자놀이 윗부분을 정확히 타격해야 한다.



[좌면]



[우면]



[좌면]



[우면]



[좌면]



[우면]



(6) 타격 거리를 잘 조절해 일정한 간격을 유지해야 한다.



(7) 특히 첫 번째와 마지막 정면 머리치기는 한판이 될 수 있도록 최선을 다해야 한다.

(8) 정면 머리를 친 후, 좌우면 머리치기에 이어 정면 머리치기까지 한 호흡으로 이어지도록 해야 한다.

(9) 죽도의 꺾적을 크게 하여 타격을 강하고 경쾌하게 죽도의 반동을 살려 빠르게 실시한다.

(10) 발의 앞부분이 뜨지 않도록 뒤꿈치를 들고 스쳐걸기를 한다.



발의 앞부분이 들린 잘못된 예

- (11) 익숙하지 않았을 때는 먼저 동작을 크고 정확하게 하는 것을 전제로 천천히 확실하게 실시한다.
- (12) 어깨의 힘을 뺀 경쾌하고 부드러운 동작으로 칼날을 바르고 강하게 하여 죽도가 바른 궤적을 그리도록 해야 한다.
- (13) 동작은 항상 바른 발 운용이 동반되어야 하며 특히 뒤로 물러나며 칠 때 뒤에 붙이는 발이 보통 걸기가 되지 않도록 유의한다.
- (14) 머리, 허리, 무릎 등의 상태에 유의하여 신체가 상하로 움직임이 크지 않고 수평 이동이 되도록 한다.
- (15) 첫 번째부터 마지막 머리를 치고 나아가고 잔심을 취할 때까지 동작의 끊어짐이 없이 물 흐르듯 이어져야 한다.

2. 연결하는 방법

- (1) 일족일도의 거리까지 들어가서 발을 움직이지 않고 바로 죽도를 들어 머리를 칠 수도 있고, 또는 먼 거리에서는 일족일도의 거리까지 밀고 들어가서 머리를 타격할 수 있다.
- (2) 크게 기합을 넣고 왼발과 허리가 축이 되어 몸을 바르게 세워 큰 동작으로 머리를 치고 들어간다.
- (3) 이때 정면 머리를 친 후 중단으로 돌아오지 않고 머리 위로 죽도를 들어올려 즉시 손의 방향을 바꾸어 밀어걸기로 연속 전진, 후퇴하며 칼날의 방향과 궤적을 바르게 하여 좌우 머리를 타격한다.
- (4) 상대의 왼쪽 머리부터 좌우면을 약 45도로 앞으로 4번, 뒤로 5번을 연속해서 친다. 이때 좌우면 머리치기의 시작과 끝은 상대의 좌측 머리치기에서 끝나도록 한다.
- (5) 마지막 좌측 머리를 친 후 뒤로 빠지며 중단세를 취해 일족일도의 거리를 확보한 후 다시 머리를 치는 것까지가 한 세트이고, 이 일련의 동작을 한 호흡에 하는 것이 원칙이다.
- (6) 머리를 친 후 한 번 숨을 들이 마시고 (4)번의 과정을 한번 더 반복한 후 마지막에 정면 머리를 치고 밀어걸기로 나아가 돌아서서 잔심을 취하는 것으로 끝난다.

3. 연결받는 방법

- (1) 연결하는 사람이 처음 머리를 치고 들어올 때 받아주는 사람이 뒤로 빠져 상대가 치기 쉽도록 간격을 맞춰 준다.
- (2) 원칙적으로 상대가 좋은 감각으로 칠 수 있도록 죽도를 수직으로 세워서 왼손의 위치를 허리높이로 하고 오른손은 가슴높이로 하여 좌우 호(鉤)를 이용하여 받도록 한다. 이때 발 운용은 보통걸기로 후퇴·전진하며 받아주도록 한다.
- (3) 초보자에게는 좌우면 머리치기를 받을 때 죽도를 수직으로 세워 죽도를 친 양 주먹을 좌우로 옮기며 상대의 좌우면 머리치기를 끌어 당기듯이 흡수하여 받는다.



[죽도를 세워서 당기듯이 받는 방법]



[왼손을 중앙에 두고 밖으로 쳐내듯 받는 방법]

(4) 숙련자에게는 왼주먹을 몸의 중심에서 두어 벗어나지 않게 하여 좌우면 머리를 치는 상대의 죽도를 가볍게 밖으로 쳐서 떨어뜨리듯이 받는다.



연격 받기 잘못된 예

- (5) 연격의 처음과 마지막 정면 머리를 치고 나갈 때는 중단세를 취하여 일족일도의 거리를 확보하여 크게 들어 올려 한 박자로 칠 수 있도록 적당한 거리를 만들어 주도록 한다.
- (6) 연격을 하는 사람이나 받는 사람이나 서로 큰소리로 호응하여 서로의 기세가 고취될 수 있도록 강한 기세로 받아준다.
- (7) 특히 연격하는 사람이 마지막 머리를 치고 나간 후에는 잔심을 확실하게 취할 수 있도록 유도해 준다.

검도의 응용동작

제 1 절 공격기술

바른 자세와 양발의 이동으로 적절한 공격거리를 유지하여 상대를 공세하며 공격기회를 찾는 순간 격자 부위를 공격하는 기술이다.

1. 머리, 손목, 허리, 찌름 동작

모든 격자 부위를 공격할 때에는 상대와의 시선에 집중하고 바른 중단세로 양발의 이동으로 압박하여 적절한 공격거리를 유지하면서 공격기회를 찾는 것이 중요하다.

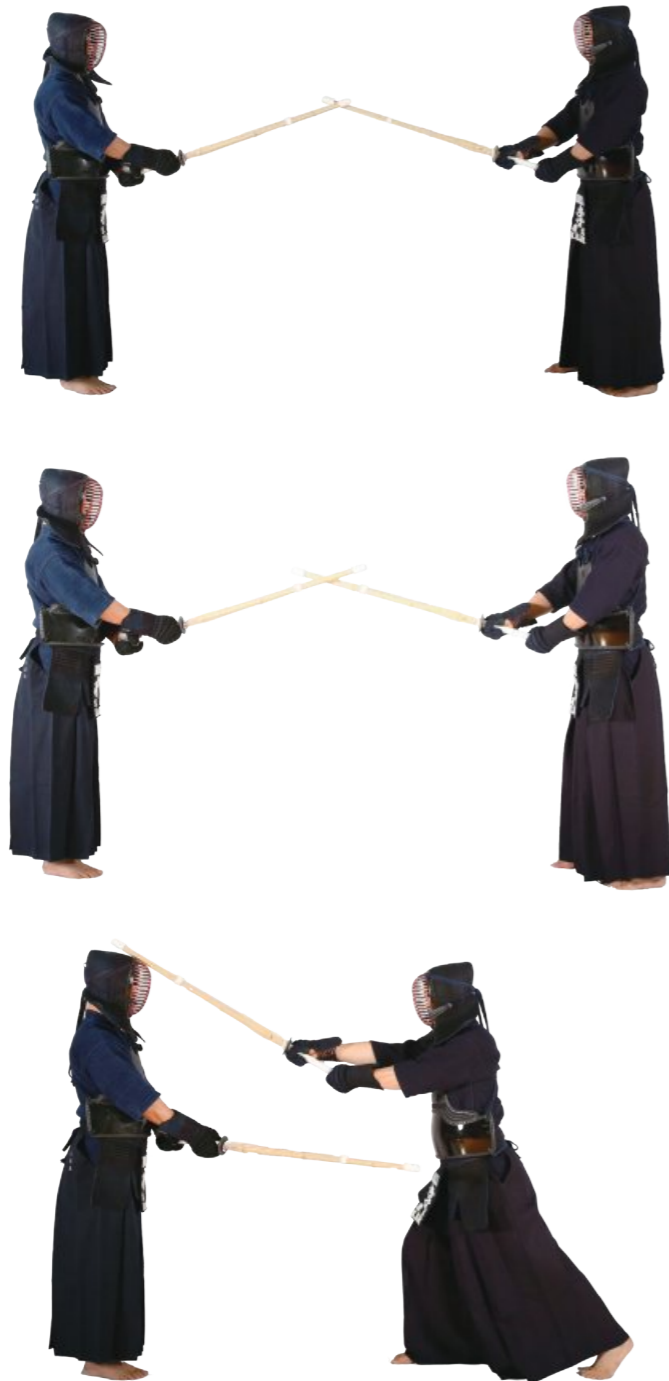
- ※ 각 부위를 공격 직전 반드시 상대의 죽도위치와 자세를 확인하여 몸의 중심이 무너지고 마음이 동요되는 순간 발생하는 공격의 틈을 놓치지 않도록 하여야 함.
- ※ 대적세에서 상대의 어떠한 동작에도 놀라 멈추거나 죽도를 좌우로 틀어 방어하지 않고 과감한 공격이 되어야 함.

1) 대적 상태에서 공격

- (1) 상대의 시선에 집중하여 일족일도의 거리에서 공격의 기회를 찾는 순간 과감한 공격을 한다.

(2) 각 격자 부위를 공격하기 직전 자신의 왼발은 이동하지 말고 즉시 공격할 준비가 되어 있어야 한다.

(3) 공격 후에는 자신의 왼발을 오른발 쪽으로 신속하게 붙여주면서 밀어건기하여 앞으로 나간 후 돌아서면서 중단세로 잔심을 취해야 한다.



2) 밀어건기하여 공격

(1) 보폭을 작게 하여 조금씩 앞으로 압박하면서 1보 또는 2보 밀고 들어간 후 공격기회가 되는 순간 즉시 공격하여야 한다.

(2) 밀어건기로 들어갈 때, 상대 죽도의 위치와 몸의 중심을 확인하여 신속 정확한 공격으로 상대를 압도하여야 한다.

(3) 상대를 압박하여 밀고 들어갈 때, 상대의 죽도와 양발의 위치, 몸의 중심을 확인하고 신속 정확하게 상대를 공격하여야 한다

3) 이어건기하여 공격

(1) 공격 직전까지 시선을 집중하고 적절한 공격거리를 유지하기 위하여 상대를 압박하며 들어간다. 상대의 이동되는 방향과 몸의 중심이 뒤로 쏠려있을 때 거리를 좁히기 위하여 왼발을 오른발 쪽으로 붙여 주면서 공격이 되어야 한다.

(2) 왼발을 오른발 쪽으로 붙일 때, 오른발 옆으로 가까이 붙이거나 왼발이 오른발을 넘지 않도록 한다.

(3) 왼발을 오른발 쪽으로 붙일 때, 발만 이동하는 것이 아니라 몸도 함께 앞으로 들어가면서 상대의 격자 부위를 공격하여야 한다.



왼발이 오른발을 넘어간 잘못된 예



4) 왼어깨 메어치기

- (1) 대적세 또는 양발이 앞으로 일보 들어가면서 공격거리를 유지하여 죽도를 어깨에 메는 즉시 한 동작 또는 두 동작으로 구분하여 공격할 수 있다.
- (2) 적절한 공격거리에서 한 동작으로 죽도를 왼어깨로 끌어당기면서 상대의 격자 부위를 공격하는 동작이다.

(3) 상대의 상체가 뒤로 쏠려 있을 때의 공격은 두 동작으로 구분하여 양발을 앞으로 들어가면서 왼어깨에 메고 즉시 공격한다.

(4) 머리 공격할 때 손목을 공격하려고 기다리는 상대에게 효과적인 공격이 된다.

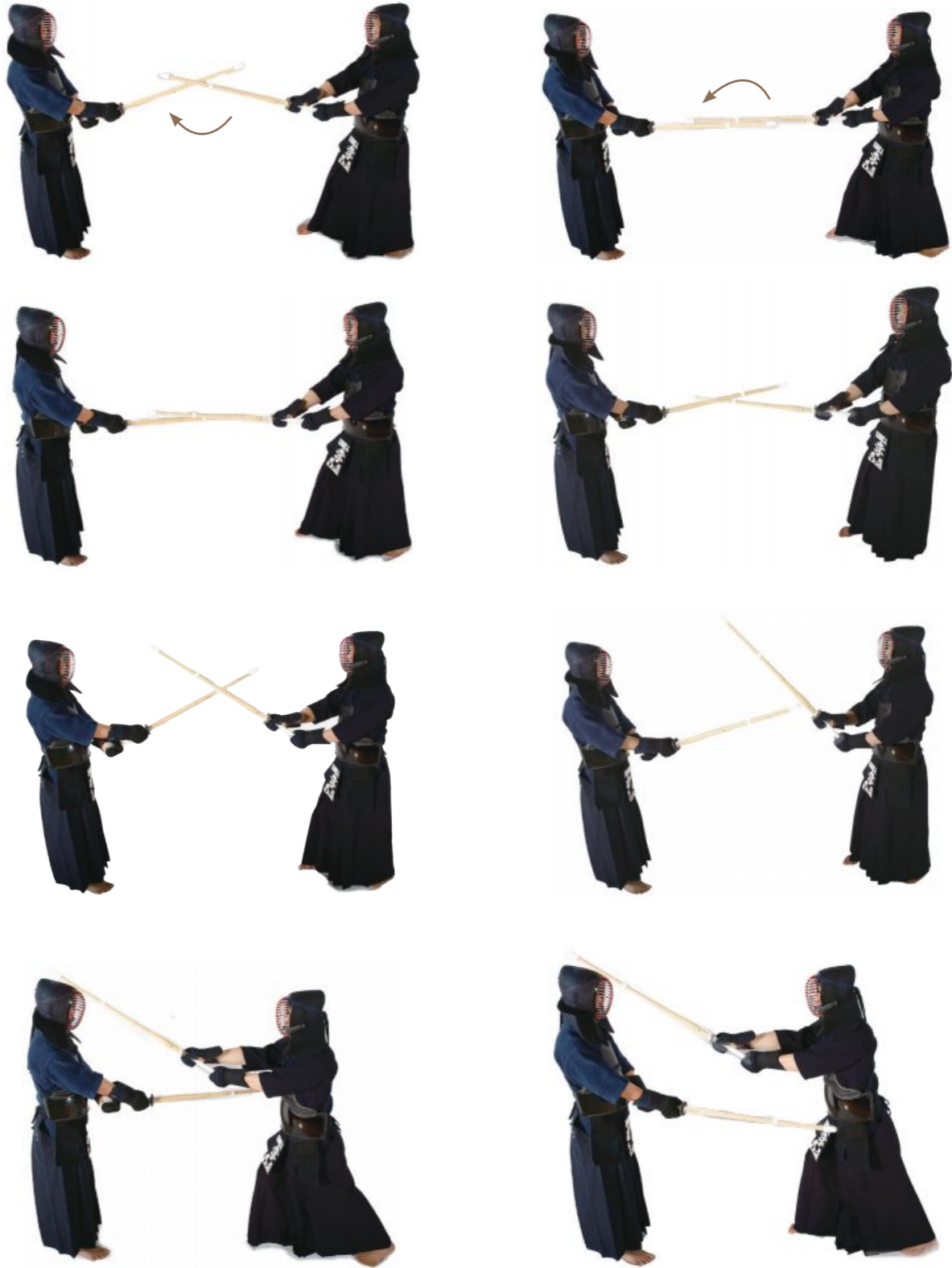




죽도를 너무 뒤로 넘긴 잘못된 예

5) 상대의 죽도를 안(우측) 또는 밖(좌측)으로 감아 치기

- (1) 상대와의 적절한 공격거리에서 몸(오른발)이 들어가면서 상대의 죽도를 안 또는 밖으로 감아 올리거나 떨어뜨려 상대의 중심을 무너뜨려 타격기회를 만드는 기술이다.
- (2) 죽도를 느슨하게 잡았을 때에는 우측으로, 오른손에 과다하게 힘을 주어 잡았을 때에는 좌측으로 죽도를 감아 돌리며 공격한다.
- (3) 죽도를 감아 돌릴 때에는 죽도를 낚아채듯이 마지막까지 상대의 죽도를 놓치지 않아야 한다.
- (4) 상대의 죽도를 감아 돌린 후 본인의 칼끝은 상대의 몸에서 벗어나지 않는 공격이 되어야 한다.



[죽도를 안으로 돌려 감으며 공격]

[죽도를 밖으로 돌려 감으며 공격]

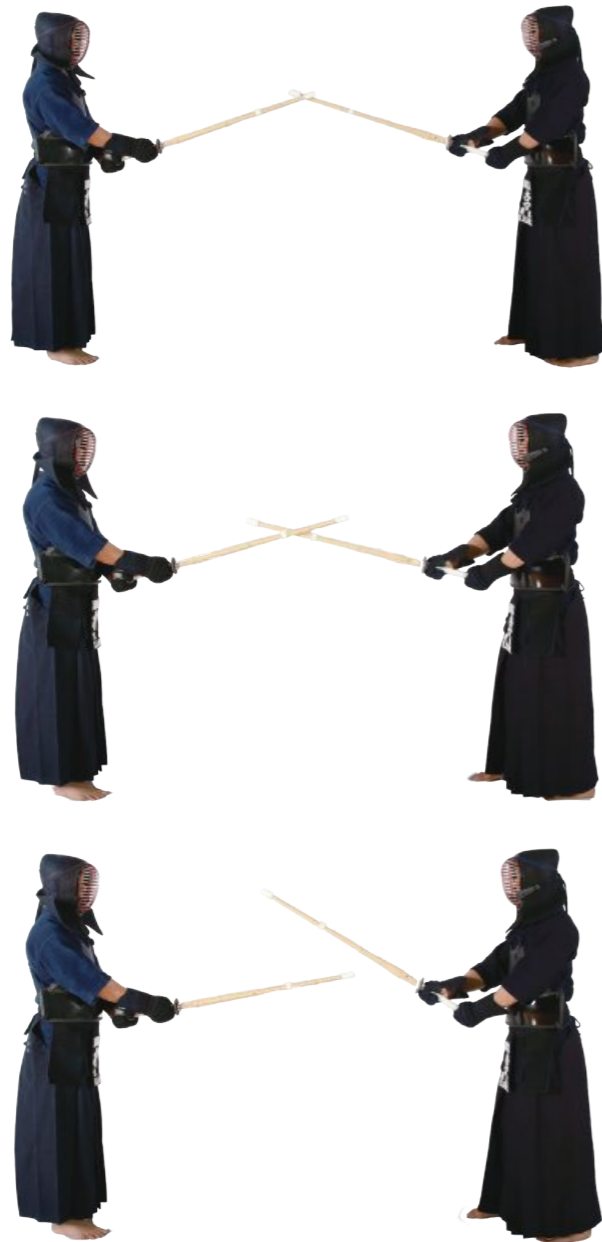
2. 2단 동작(손목-머리, 손목-허리)

1) 손목-머리치기

손목-머리 공격 시 손목공격을 두 가지로 나누어 실시한다.

죽도를 상대의 죽도 위로 넘기거나 밑으로 내리며 손목 공격 후 머리를 공격하는 기술이다.

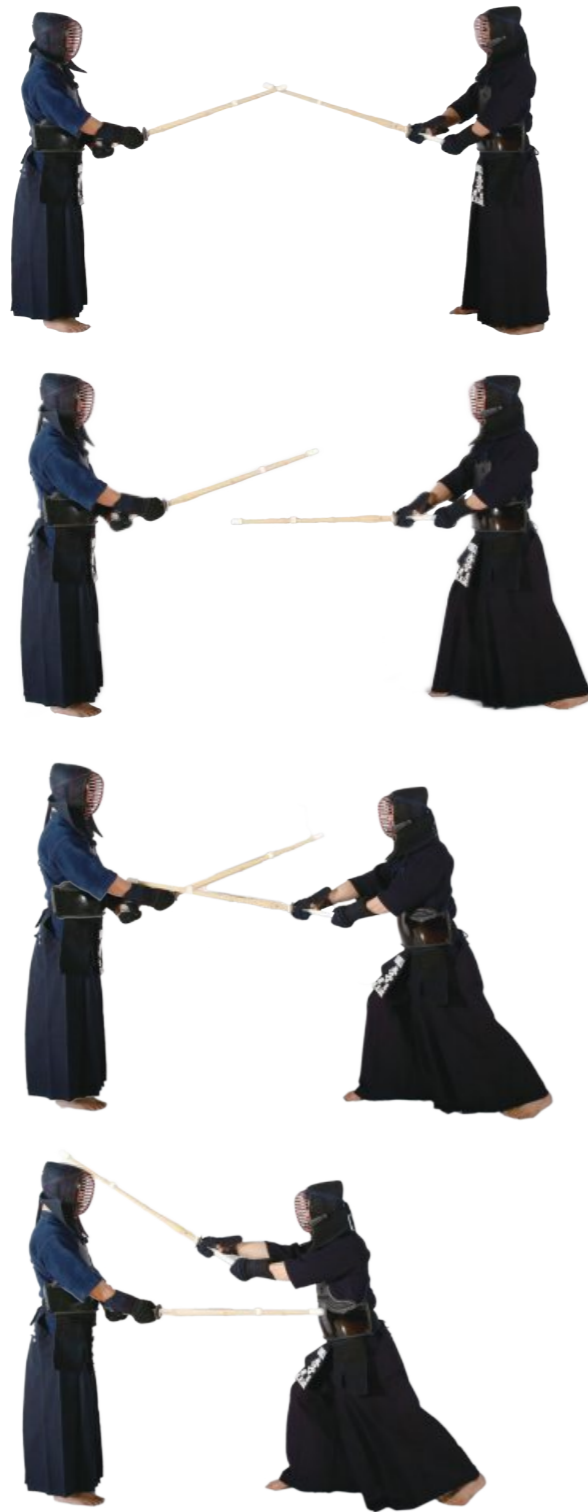
- (1) 일족일도의 거리에서는 오른발이 앞으로 나아가며 손목을 치고, 즉시 왼발을 오른발 쪽으로 붙이면서 오른발이 다시 앞으로 나아가며 머리를 공격하는 기술이다.



[죽도 위로 넘기며 손목-머리]

- (2) 가까운 거리에서 왼발은 움직이지 않고 오른발만 앞으로 나아가며 손목을 치고, 즉시 오른발을 한 번 굴러주면서 머리를 공격하는 기술이다.

- (3) 죽도를 밑으로 내리며 치는 손목-머리 공격은 위로 넘기며 공격하는 거리보다 가까운 거리에서 활용하는 기술이다. 오른발과 양손을 사용하여 상대의 몸에 걸리지 않도록 바른 공격이 되어야 한다.

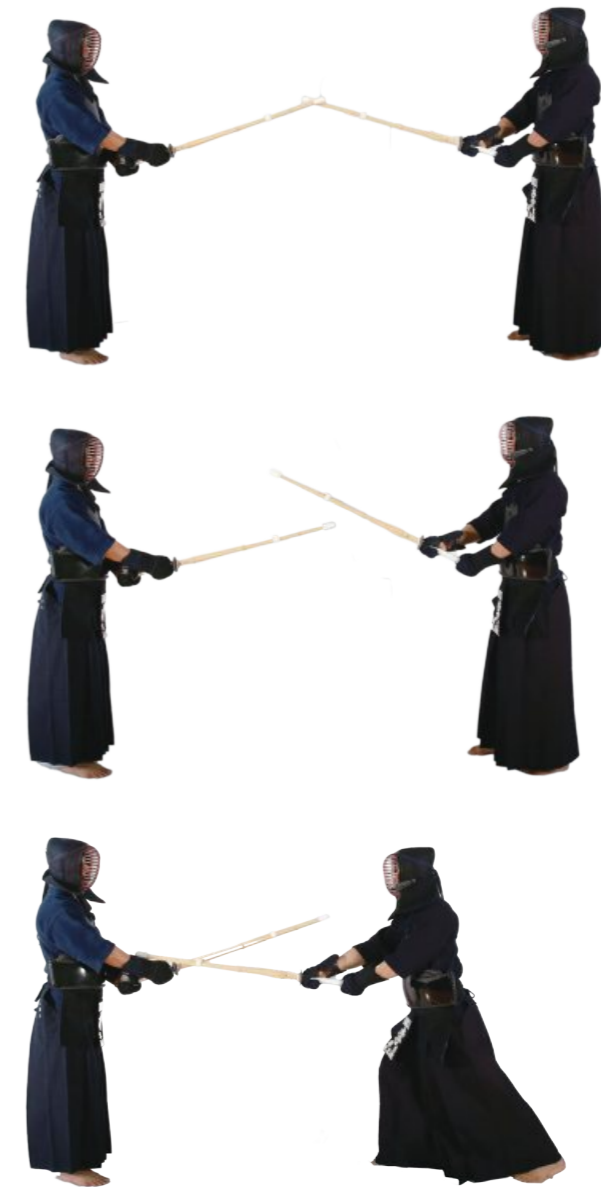


[밑 손목-머리]

(4) 공격이 끝난 후 왼발을 신속하게 오른발 쪽으로 붙여주면서 앞으로 나아가야 한다.

2) 손목-허리치기

- (1) 자신의 적정한 거리에서 몸이 앞으로 들어가며 손목을 공격하고 몸이 비스듬히 우측으로 나아가면서 양손으로 허리를 공격한다. 이때 왼발을 오른발 쪽으로 신속하게 붙여 주면서 빠져나가야 한다.
- (2) 손목을 친 후 허리를 공격할 때 반드시 허리를 보면서 치고 양손으로 공격해야 한다. 허리를 칠 때는 죽도를 크게 돌리지 말고 머리위에서 대각선으로 내리면서 친다.





3. 공격기술(선제공격)

1) 머리치기

- (1) 대적세에서 칼끝은 상대의 중심(명치, 목, 미간)에서 벗어나지 않도록 한다.
- (2) 상대와의 적절한 공격거리를 유지하기 위하여 강한 기세와 압박으로 공격기회를 찾는 것이 중요하다.
- (3) 공격기회가 왔을 때 망설임 없이 한 동작으로 과감하게 머리를 공격해야 한다.
- (4) 공격 직전에는 왼발의 이동을 자제하고 상대의 죽도와 양발, 자세를 확인하면서 공격의 기회를 찾는 것이 중요하다.
- (5) 머리를 친 후 즉시 뒷발을 당겨 앞으로 나아간다. 앞으로 나간 후 뒤로 돌아설 때에는 오른발을 축으로 왼발을 신속하게 뒤로 이동시키며 중단세를 취한다.



한손을 놓거나 시선을 떨어뜨린 잘못된 예

※ 공격 후에는 반드시 바른 중단세로 잔심을 취해야 함.



2) 상대가 나오지 않으면 공세하여 머리치기

- (1) 대적세에서 상대를 강한 압박으로 공세하여 공격을 유도하는 것이 중요하며 상대가 공격하려 나오려는 순간 생기는 공격기회를 놓치지 않도록 한다.
- (2) 상대의 어떠한 동작에 놀라거나 뒤로 물러나지 말고 상대의 죽도를 누르거나 하여 상대의 공격이 나오지 못하도록 대응하면서 공격의 기회를 찾는 것이 중요하다.
- (3) 적절한 공격거리에서 왼발을 이동하지 말고 즉시 공격할 준비를 하고 있어야 한다.
- (4) 머리를 친 후 즉시 뒷발을 당기며 앞으로 나아간다.



3) 상대의 죽도를 누르면서 머리 또는 손목치기

- (1) 대적세에서 흔들리지 않은 마음으로 적절한 공격거리를 유지하는 것이 중요하다.

(2) 적절한 공격거리에서 상대가 나오려 할 때, 즉시 상대의 죽도를 누르면서 오른발과 상체가 들어가며 머리 또는 손목을 공격하는 기술이다.

(3) 상대가 방심한 틈을 이용하여 몸과 양발이 앞으로 일보 신속하게 들어가는 동시에 상대의 죽도 등줄을 누르듯이 타고 들어가야 한다.

(4) 머리/손목을 친 후 즉시 뒷발을 당기며 앞으로 나아간다.



[상대의 죽도를 누르면서 머리치기]

[상대의 죽도를 누르면서 손목치기]

제 2 절 대응기술

1. 대응기술

1) 비켜치기 기술

(1) 비켜 머리치기

- ① 공격 직전 상대의 공격을 사전에 감지하는 것이 중요하다.
- ② 상대의 기세에 눌리면 올바른 공격이 이루어지지 않으므로 상대보다 강한 기세로 망설임 없이 대응한다.
- ③ 공격 직전까지 상대와 죽도가 떨어지지 않도록 붙여 주는 것이 효과적이며 상대가 나오려는 순간 몸을 비스듬히 우측으로 비키면서 머리를 치는 기술이다.

(2) 머리 비켜 머리치기

- ① 상대의 머리 공격이 시작되면 자신의 몸과 오른발을 약간 우측으로 비스듬히 이동시키는 동시에 상대의 머리를 타격하는 동작이다.
- ② 비켜 머리 공격할 때 자신의 몸(상체)을 약간 우측으로 비스듬하게 비켜 상대의 공격이 격자 부위를 벗어나는 것이 확인되는 순간 타격해야 한다.
- ③ 상대의 공격을 비켜치는 동작은 선선의 선 또는 후발선지의 동작으로 이루어짐으로 공격할 때 반드시 상대의 공격 시점을 확인하는 것이 중요하다.
- ④ 비켜 머리 공격할 때 정면 머리보다는 상대의 좌측 머리를 공격하는 것이 효과적이다.





(3) 머리 비켜 손목치기

- ① 상대가 머리를 공격할 수 있도록 거리를 좁혀 유도하는 것이 효과적이다.
- ② 상대의 손목을 공격할 때 자신의 오른발이 떨어지는 위치를 순간적으로 선택하여 손목공격이 이루어지도록 해야 한다.
- ③ 오른발은 위치에 따라 상대의 오른발이나 왼발 또는 두발의 중앙 앞쪽으로 구르도록 해야 한다.
- ④ 상대의 머리 공격에 대하여 몸이 앞으로 비켜 나가며 죽도를 위로 넘기거나 또는 밑으로 내려 찌르듯이 손목을 친다.
- ⑤ 머리 비켜 손목치기는 상대가 공격을 하려고 할 때 신속하게 손목을 먼저 공격해야 한다.

[머리 비켜 윗 손목치기]

[머리 비켜 밑 손목치기]

(4) 머리 비켜 허리치기

- ① 상대가 머리를 공격하도록 유도하는 것이 중요하며 공격부터 타격까지 상대의 시선을 놓치지 않고 상대의 공격을 몸으로 먼저 피한 즉시 타격이 되어야 한다.
- ② 상대의 공격을 몸(오른발)이 우측으로 비스듬히 이동하며 죽도를 왼어깨쪽으로 당긴 후 허리를 친다.
- ③ 허리치기를 할 때 한손이 아닌 양손으로 반드시 공격이 되어야 하며, 시선은 타격 부위를 확인해야 한다.



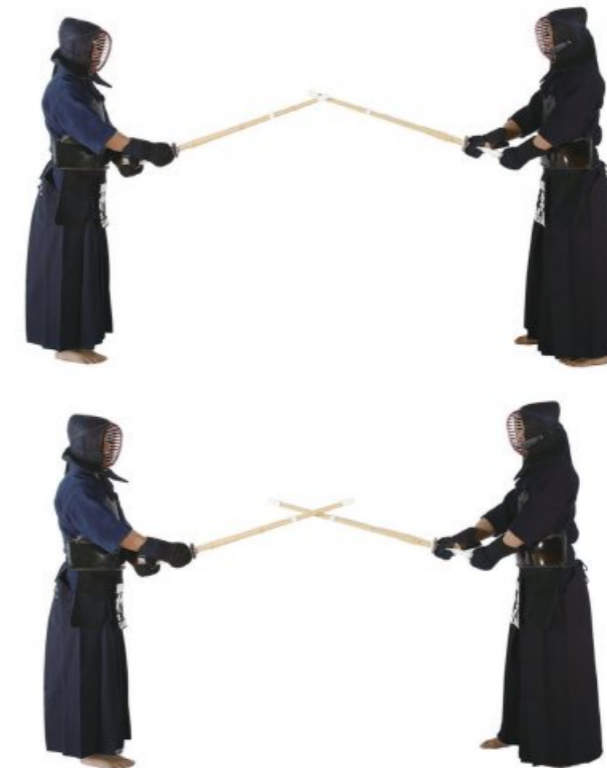
2) 스쳐 올려치기 기술

상대가 공격해 들어오는 것을 시선 앞에서 죽도를 약간 틀며 머리 위로 스쳐 올려 타격하는 기술이다.

(1) 머리 공격할 때 좌측(뺨)/우측(안)으로 스쳐 올려 머리치기

상대의 공격을 좌측 또는 우측으로 이동하며 스쳐 올려 머리를 치는 기술이다.

- ① 좌측으로 스쳐 올려 받을 때 오른발을 약간 우측으로 이동하면서 받고, 정면 보다는 좌측 머리를 공격하는 것이 효과적이다.
- ② 우측으로 스쳐 올려 받을 때 왼발을 약간 좌측으로 이동하면서 받고 우측 머리보다는 정면 머리를 공격하는 것이 효과적이다.





[좌측(밖)으로 스쳐 올려 머리치기]

[우측(안)으로 스쳐 올려 머리치기]

(2) 머리 공격할 때 우측으로 스쳐 올려 손목치기

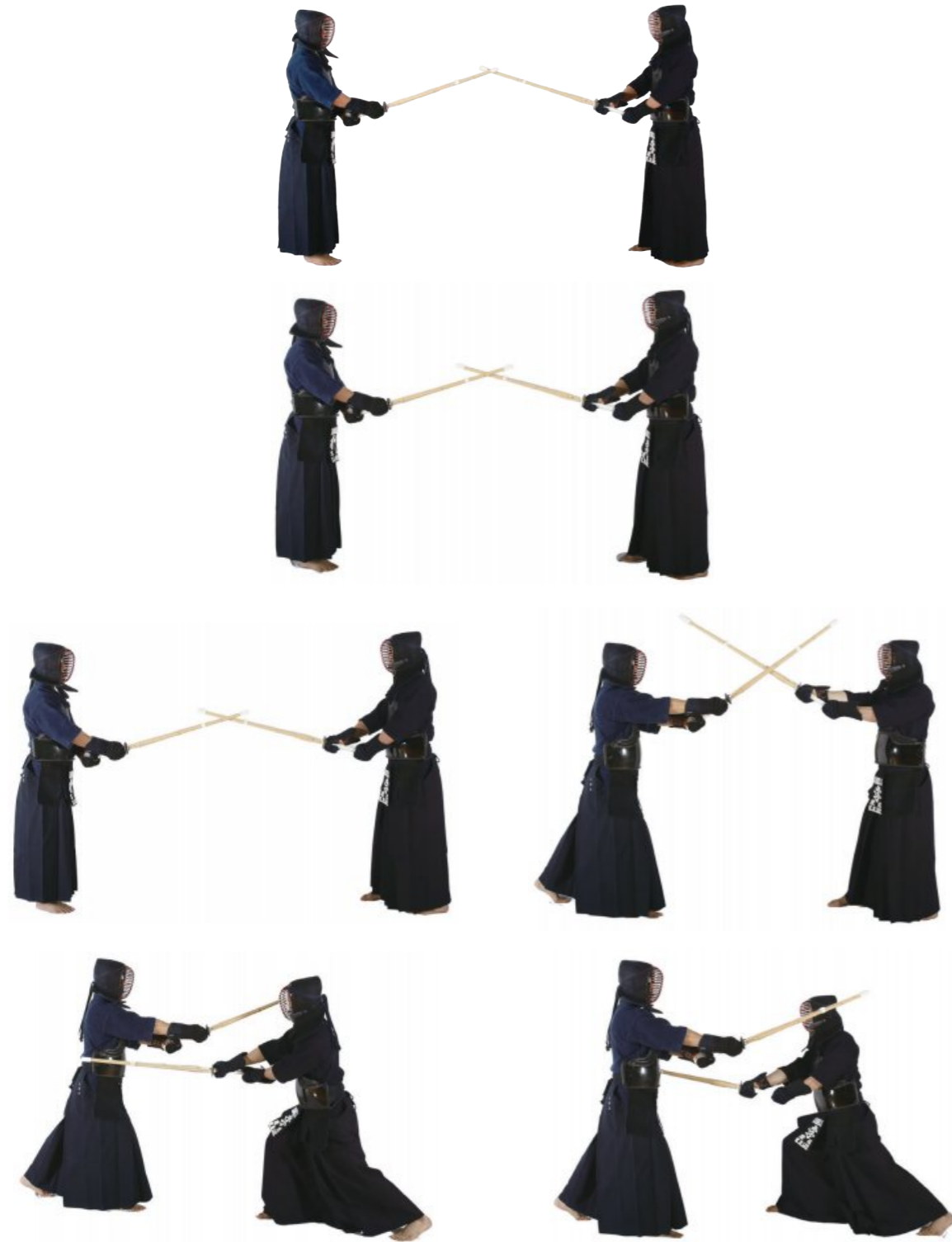
- ① 왼발을 약간 좌측 뒤로 물러나면서 죽도를 스쳐 올리는 즉시 내려찍듯이 손목을 치는 기술이다.
- ② 상대의 공격을 옆으로 쳐내는 것 보다 스쳐 올려 받는 것이 효과적인 공격이 된다.
- ③ 스쳐 올려 받을 때 신속한 발의 이동으로 적절한 거리를 유지하여 정확한 타격이 되게 한다.



(3) 머리 공격할 때 스쳐 올려 우측/좌측 허리치기

- ① 중단세로 상호 공세하며, 머리를 치려고 들어오는 상대의 죽도를 자신의 죽도 우측으로 비스듬히 위로 스쳐 올려 상대의 우측 허리를 친다.

② 중단세로 상호 공세하며, 머리를 치고 들어오는 상대의 죽도를 몸을 오른쪽으로 열며 자신의 죽도 좌측으로 왼쪽 비스듬히 스쳐 올려 왼발을 당겨 붙임과 동시에 상대의 왼쪽 허리를 친다.



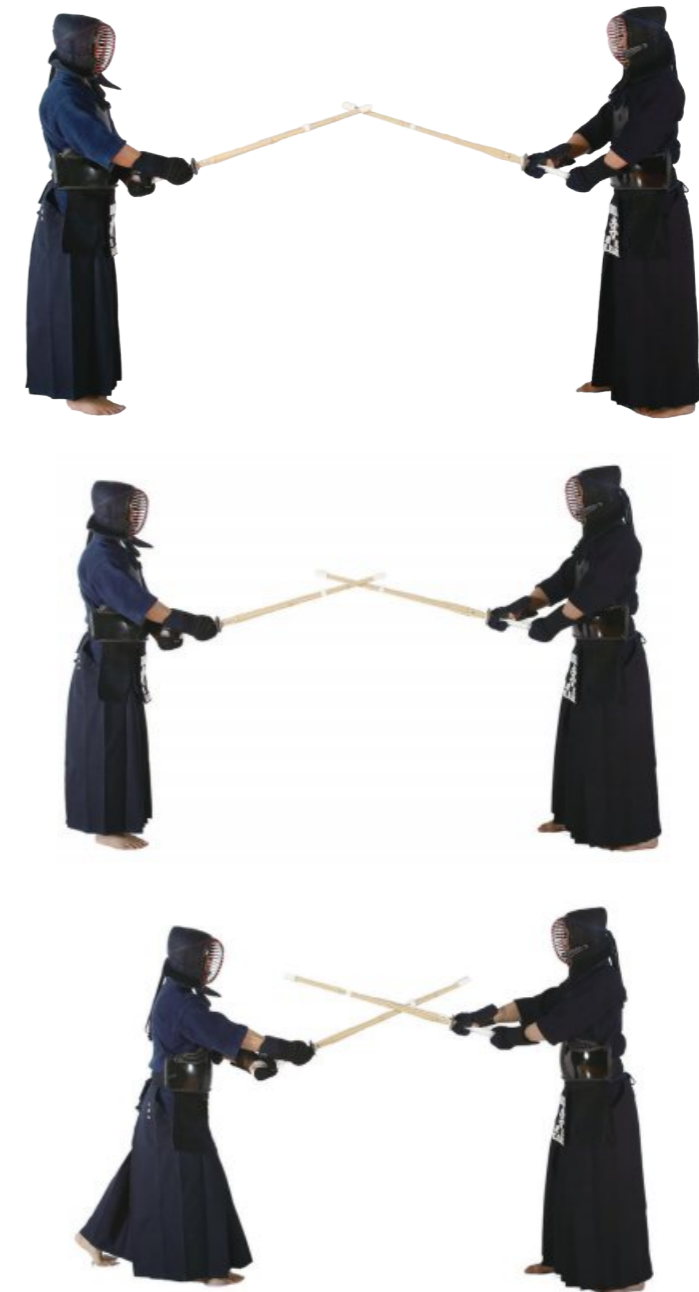
[우측으로 스쳐 올려 허리치기]

[좌측으로 스쳐 올려 허리치기]

(4) 손목 공격할 때 스쳐 올려 머리치기

중단세에서 죽도를 약간 앞으로 틀어서 손목 치고 들어오는 상대의 죽도를 스쳐 올려 받은 즉시 양손을 뺏으면서 머리를 치는 기술이다.

- ① 순간의 판단과 반사적인 동작으로 상대의 죽도를 스쳐 올려 받는 즉시 머리를 쳐야 한다.
- ② 공격이 급하여 상대의 손목 공격을 완전하게 스쳐 올려 받지 못하면 머리 공격이 실패할 수 있으므로 먼저 상대의 손목 공격을 완전히 스쳐 올려 받은 다음 타격이 되어야 한다.
- ③ 상대의 손목을 스쳐 올릴 때 자신의 오른발을 약간 앞으로 나아가면서 스쳐 올린다.





(5) 손목 공격할 때 스쳐 올려 손목치기

상대의 손목 공격을 한 동작으로 스쳐 올려 내려찍듯이 손목을 치는 기술이다.

- ① 상대의 손목 공격을 그 자리에서 한 동작으로 양발의 이동없이 스쳐 올리는 즉시 손목을 내려 친다.
- ② 상대의 손목을 스쳐 올려 받을 때 자신의 왼발을 비스듬히 좌측 뒤로 반 족장 또는 한 족장 정도 빠지면서 스쳐 올린 후 오른발을 왼발 쪽으로 당기며 손목을 친다.
- ③ 상대가 손목을 치고 들어오는 거리에 따라 ①② 중 순간의 선택으로 공격 할 수 있도록 한다.
- ④ 검도의 본 대도 6분을 응용한 기술이다.



(6) 찌름 공격할 때 스쳐 올려 머리치기

상대가 찌름 공격을 할 때 죽도를 앞으로 올려 뺏으며 죽도를 안으로 또는 밖으로 스쳐 올려 받는 즉시 한 동작으로 머리를 치는 기술이다. 상대가 찌름 공격을 할 때 자신의 오른발을 약간 앞으로 내 밀며 스쳐 올려 머리를 치거나, 또는 왼발을 비스듬히 좌측 뒤로 한 족장 정도 물러나면서 상대의 죽도를 스쳐 올려 한 동작으로 머리를 친다.





- ② 상대의 머리 공격이 중간 단계를 지나 머리로 오는 순간 몸을 빼어야 하며, 급하게 서두르면 바른 공격이 될 수 없으므로 조금하게 서두르지 않는다.
- ③ 검도의 본 대도 2분을 응용한 기술이다.



3) 빼어치기 기술

(1) 머리 공격을 뒤로 빼었다가 머리치기

상대가 머리를 공격할 때 몸을 왼발부터 좌측 뒤로 빼어 상대의 공격이 빠진 것을 확인하고 즉시 타격하는 기술이다.

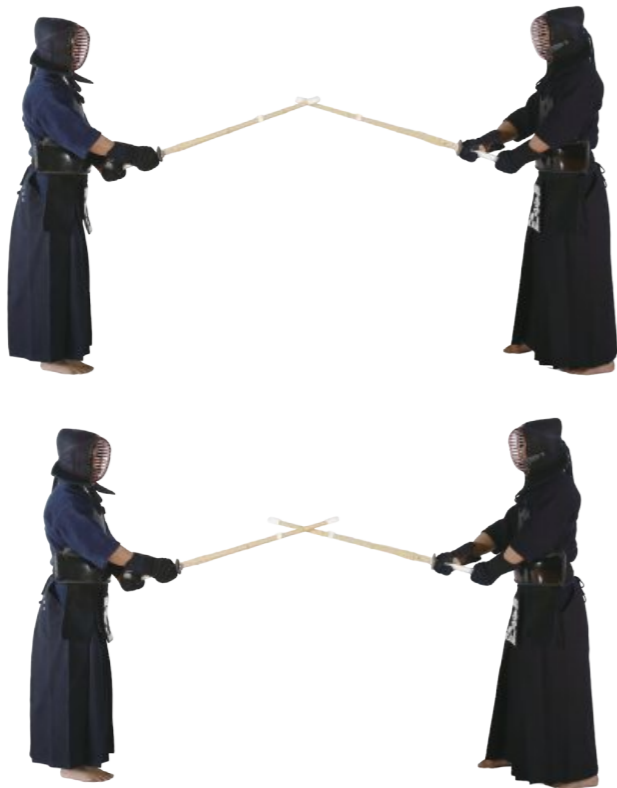
- ① 상대의 공격이 머리에 닿으려는 순간 자신의 왼발과 몸을 좌측 또는 우측 비스듬히 뒤로 빠지면서 죽도를 약간 밑으로 내렸다가 몸이 앞으로 들어가면서 머리를 친다.



(2) 손목 공격을 빼어 손목/머리치기

왼발과 몸을 동시에 비스듬히 좌측으로 빼면서 죽도를 약간 밑으로 내려 상대의 공격이 빠짐과 동시에 앞으로 들어가면서 손목 또는 머리를 치는 기술이다.

- ① 몸이 비스듬히 좌측 뒤로 빠질 때 몸의 중심이 뒤로 쏠리거나 죽도가 밑으로 많이 내려가지 않도록 해야 한다.
- ② 상대의 들어오는 속도를 고려하여 공격이 시작되는 순간 자신의 왼발을 좌측 비스듬히 뒤로 빼어 공격거리를 맞춰야 한다.
- ③ 빼어치기 기술은 상대의 공격이 완전히 빠진 것을 확인한 후 공격을 한다.



[손목 빼어 손목치기]

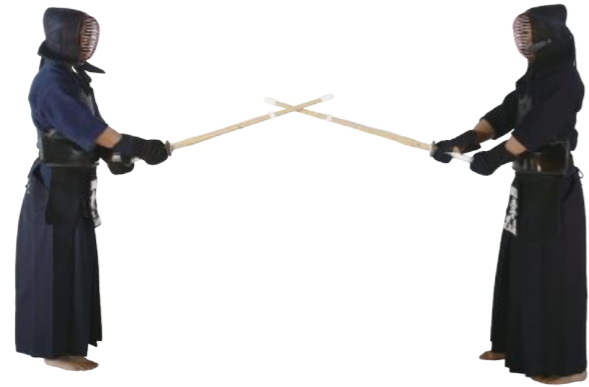
[손목 빼어 머리치기]

4) 받아치기 기술

(1) 머리 공격을 받아 머리치기

머리 공격을 받을 때 시선 앞에서 죽도를 약간 틀어 올리며 머리 위로 제쳐 올리면서 제자리에서 또는 오른발을 약간 우측으로 이동하며 머리를 치는 기술이다.

- ① 상대의 머리 공격을 받을 때 양발의 이동 없이 받는 것과 오른발을 약간 오른쪽으로 이동하면서 받는 두 가지 방법이 있다.
- ② 상대의 공격을 머리에 가까운 곳에서 받게 되면 머리에 닿을 수 있기 때문에 시선 앞에서 받는 것이 효과적이다.
- ③ 상대의 공격을 받은 즉시 내려찍듯이 공격하고, 이때에는 오른발을 구르지 않아도 상관없다. 단, 왼발은 오른발 쪽으로 따라붙여야 한다.



(2) 손목 공격을 받아 머리치기

상대가 손목 공격을 할 때 양손을 약간 위로 올리면서 상대의 죽도를 옆으로 쳐내듯이 받아 양손을 앞으로 뺏으며 한 동작으로 머리를 치는 기술이다.

- ① 상대의 손목 공격을 제자리에서 받거나 오른발을 약간 앞으로 나아가면서 받아 머리를 공격하는 기술이다.
- ② 손목 공격을 받을 때 오른손을 이동하지 않고 죽도로 당기듯이 받게 되면 손목을 실점할 수 있으므로 안전하게 받도록 한다.
- ③ 성급하게 하여 완전하게 받지 못하면 바른 타격이 되지 못한다.





(3) 머리 공격할 때 받아 허리치기

상대의 공격을 받는 즉시 몸이 대각선으로 빠지면서 허리를 치는 기술이다.

- ① 상대의 머리 공격을 받을 때 죽도를 시선 앞이나 머리 위치까지 왔을 때 양손을 틀어 올려 받는다.
- ② 상대의 공격을 받을 때 오른발을 이동 없이 받거나 우측으로 이동하면서 받을 수 있다.
- ③ 받아치기 할 때 반드시 한손이 아닌 양손 공격이 되어야 하며, 허리 타격 후 왼발을 신속하게 오른발 쪽으로 붙여야 한다.



5) 받아돌려치기 기술

(1) 머리 공격을 받아돌려 머리치기

상대의 공격에 대하여 죽도를 약간 틀어 시선 앞으로 올리면서 받는 즉시 돌려 머리를 치는 기술이다.

- ① 상대의 머리 공격을 받을 때 자신의 머리 부위에 조금이라도 걸리지 않도록 하여 완전하게 받는 즉시 밀어건기로 앞으로 또는 거리가 가까울 경우 비스듬히 좌측 뒤로 물러나면서 공격할 수 있다.
- ② 공격을 받을 때 양발의 이동없이 받거나 왼발을 약간 뒤로 비스듬히 이동시키면서 받고, 즉시 죽도를 돌리면서 공격한다.



(2) 손목 공격을 받아 돌려 머리치기

상대의 손목 공격을 죽도를 옆으로 틀어 올려 받는 즉시 양손을 앞으로 뺐으며 머리를 치는 기술이다. 완전하게 받는 즉시 오른손을 가슴 쪽으로 당기며 감아 돌려 상대의 죽도가 빠진 것을 확인하고 머리를 친다.





(3) 손목 공격을 받아들려 손목치기

상대의 손목 공격을 양손을 약간 틀어 앞으로 뻗어 받는 즉시 오른손을 가슴 앞에서 감아 돌리며 손목을 치는 기술이다. 손목을 공격하려는 상대와 거리가 가까우면 자신의 왼발을 비스듬히 한 족장 정도 물러나면서 즉시 손목을 치거나, 또는 적당한 거리에서는 제자리에서 받는 즉시 손목을 친다.



제3절 기타 응용기술

1. 퇴격기술

공격의 틈이 생기는 기회를 놓치지 않고 머리, 손목, 허리를 뒤로 물러나면서 공격하는 기술이다.

※ 퇴격기술의 기회

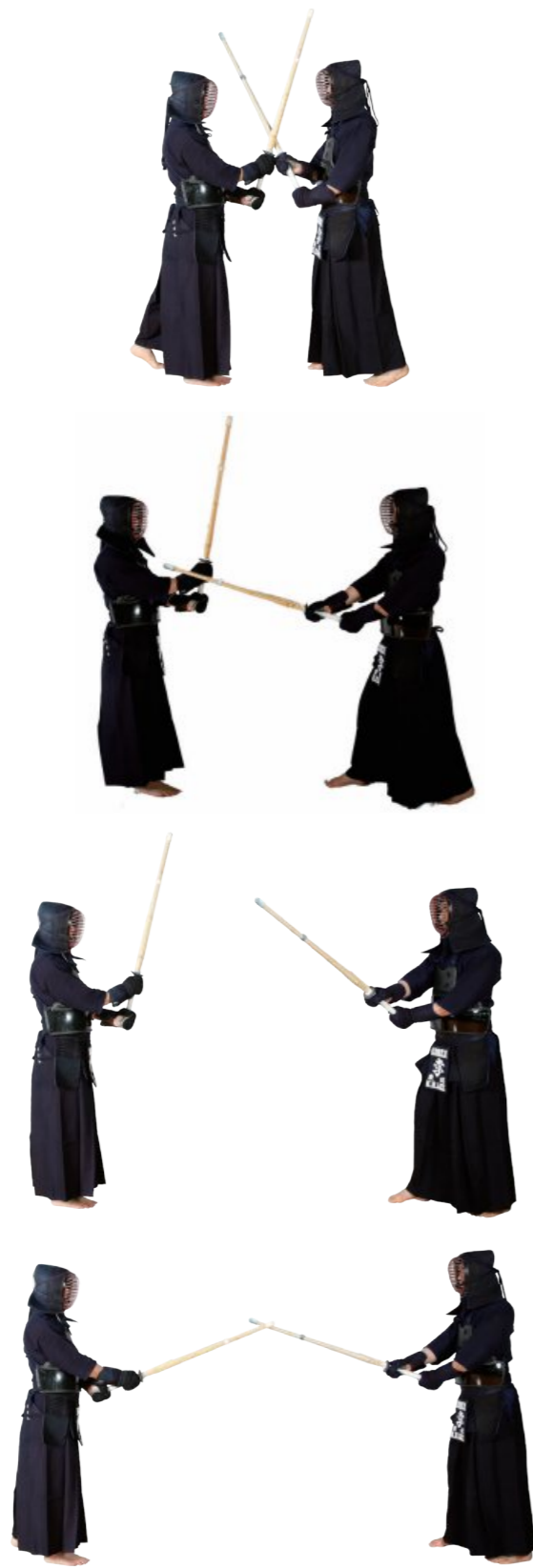
- ① 상호 몸 받음 직후
- ② 상호 교착상태
- ③ 상대가 순간 방심할 때
- ④ 상대가 몸의 중심을 잡지 못하였을 때



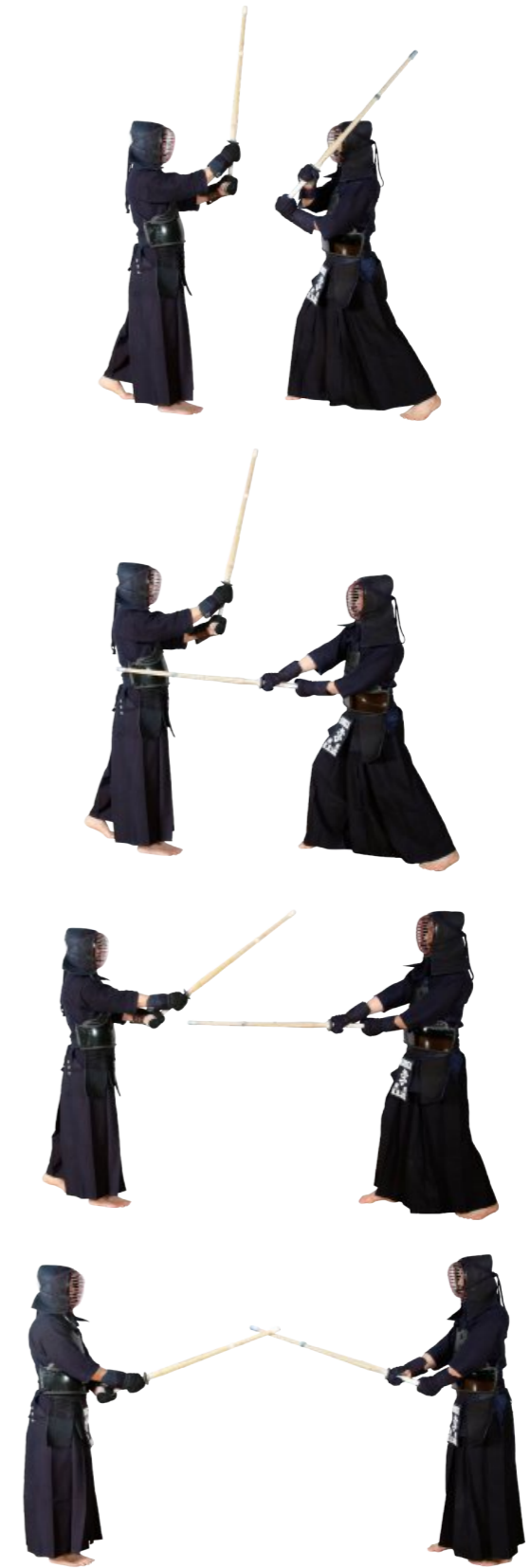
1) 퇴격머리/손목/허리치기



[퇴격머리치기]



[퇴격손목치기]



[퇴격허리치기]

2) 코등이싸움에서 퇴격머리/손목/허리치기

정당한 코등이싸움에서는 바른 자세로 공격기회를 찾는 것이 중요하며, 공격 직전 자신의 왼발을 반족장 또는 한 족장 정도 뒤로 빼면서 공격거리를 확보하여 각각 타격 부위를 치는 기술이다.

2. 찌름기술

찌름은 상대와의 공격거리와 기회에 따라 양손과 한손으로 구분하여 실시하는 기술로 찌름 공격 후에는 반드시 중단세로 돌아와 잔심을 취해야 한다. 찌름기술은 중학생까지는 사용을 금하고 있다.

1) 양손 찌름

※ 양손 찌름은 정면 찌름, 죽도를 내리며 찌름, 좌우 비켜 찌름 등이 있음. 모든 찌름은 몸이 과감하고 신속하게 앞으로 들어가야 함.

양손 찌름은 한손 찌름보다는 상대에게 더욱 위협적이면서 강한 기세로 상대를 제압할 수 있는 공격이다.

(1) 정면 찌름

대적세에서 정중선으로 공세하여 허리가 들어가며 찌름 공격이 되어야 하고 반드시 잔심이 있어야 한다.

- ① 죽도를 부드럽게 파지하여 몸으로 찌름 공격이 될 수 있도록 허리와 단전의 힘으로 앞으로 들어가면서 정확한 찌름 공격이 되어야 한다.
- ② 바른 자세로 허리와 단전의 힘을 이용하여 찌러야 효과적이다.
- ③ 찌름 공격 후 양손으로 공격 부위를 밀거나 죽도로 바닥을 치는 행위를 하지 않도록 해야 한다.

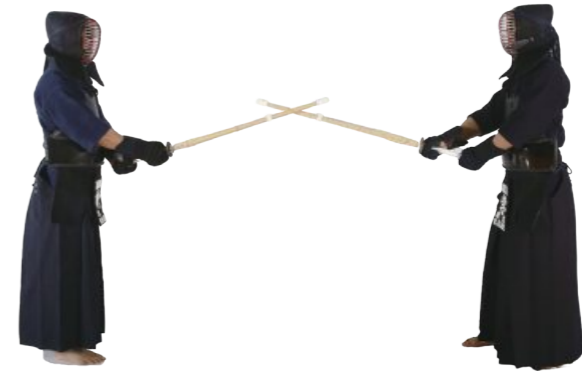


(2) 죽도 내리며 찌름

- ① 상대와의 시선뿐만 아니라 자세, 죽도의 위치, 이동 방향을 확인하여 공격 기회를 놓치는 일이 없도록 한다. 자신의 몸이 앞으로 들어가는 동시에 죽도를 약간 밑으로 내리면서 신속하게 뛰어 들어가며 죽도를 위로 올려 찌른다.
- ② 허리와 단전에 힘을 충분히 주고 이동할 때 상대의 자세와 죽도의 위치에 따라 앞으로 또는 오른쪽발을 우측으로 비스듬히 들어가면서 찌른다.
- ③ 찌름 공격 후 상체를 앞이나 옆으로 숙이게 되면 상대의 시선을 놓치게 되어 찌름 부위를 벗어날 확률이 높고 반격의 위험이 있으니 상대에게서 절대 시선을 놓쳐서는 안된다.
- ④ 우측이나 좌측으로 비켜 찌름 뿐만아니라 찌름 비껴 찌름 등 다양한 기술이 있다.



- ③ 죽도를 왼손, 특히 엄지와 검지에 과다하게 힘이 들어가게 잡으면 죽도가 흔들리게 되어 정확한 찌름 공격이 될 수 없다.
- ④ 찌름 공격할 때 몸이 앞으로 들어가지 못하고 손으로만 찌름 공격을 하게 되면 상체가 앞으로 숙여지면서 시선을 놓치게 되어 실패할 확률이 높을 뿐만 아니라 반격당할 수 있으므로 주의해야 한다.
- ⑤ 한손 찌름은 정면, 우 비켜, 좌 비켜 등이 있으므로 꾸준한 연습으로 숙달시킨 후 실시하도록 해야 한다.



2) 한손 찌름

- ① 찌름 공격이 끝나는 순간까지 상대의 시선을 주시하며 공격이 끝나면 중단세로 돌아와 잔심을 취해야 한다.
- ② 찌름 공격 후 죽도로 상대를 밀거나 바닥을 치지 않으며, 오른손은 갑 위치에 붙여야 한다.



3. 공세

공세란 검도수련에서 반드시 필요하다. 겨눔세를 통하여 상대의 몸과 마음을 무너뜨려 사계(四戒), 즉 경구의혹(驚懼疑惑)에 빠지게 하여 공격의 틈을 만들거나 찾으려는 공격 행위이다. 검도에서 공세란 상대와 일족일도의 거리(또는 원간)에 대치하고 있을 때 공격의 주도권을 확보하기 위하여 상대에게 접근하면서 압박하는 일체의 행위를 일컫는다.

1) 공세의 종류

(1) 기력(氣力)에 의한 공세

충실한 기세로 상대를 압박하며 들어가 먼저 상대의 기세를 누르고 공격하는 것이다.

(2) 칼끝(劍先)에 의한 공세

칼과 손의 미묘한 움직임으로 중심을 지키며 상대를 동요시켜 움직이게 한 후 격자하는 것이다.

(3) 격자(擊刺)에 의한 공세

체력과 스피드에 의한 연속공격으로 상대를 무너뜨리고 유효한 격자를 시도하는 것이다

2) 공세의 방법

(1) 상대 죽도의 유효격자부까지 압박하여 들어간다.

(2) 상대의 중심을 뺏는다.

(3) 상대가 반응하는 현상

- ▶ 치려고 앞으로 나온다.
- ▶ 좌측과 우측으로 몸을 움직인다.
- ▶ 뒤로 물러난다.
- ▶ 멍하니 그 자리에 서 있다.

이러한 현상을 보일 경우 과감하게 몸을 던져 공격을 해야 한다.

3) 공세에 의한 바른 공격의 기회

- 상대가 나오려는 순간
- 상대가 이동 중 몸의 중심이 흔들릴 때
- 상대가 압박에 의하여 뒤로 물러나려 할 때
- 상대가 방심하여 멍하게 있을 때
- 상대의 공격이 끝나는 순간
- 상대가 공격하려다 놀라 잠시 멈추는 순간
- 상대의 기술이 일어나려는 순간
- 상대의 기술이 일어나려다 순간 멈추었을 때
- 상대가 공격 후 방어 또는 멈춤이 있을 때
- 상대의 공격이 진행되는 중간단계에 있을 때

4. 연습방법

1) 기본연습

(1) 연격

- 정면 머리치기로 시작하여 연속 좌우면 머리치기로 이어지는 포괄적인 기본 연습 방법이다. 검도를 하는 사람에게는 빼놓을 수 없는 중요한 연습법으로써 주로 준비, 정리운동으로 행해진다.

(2) 타격연습

- 지도자가 만들어 주는 격자의 기회를 잡아서 바른 자세로 적절한 거리에서 큰 기술로 단발 타격이나 연속 타격, 몸 받음, 퇴격기술 등을 섞어서 정확하게 뛰어들어 격자의 기본적인 기술을 체득하는 연습 방법이다.

(3) 약속연습

- 서로의 격자 부위를 정한 후 적정한 공격 거리를 유지하여 정확한 격자가 될 수 있도록 받아 주는 자와 공격하는 자는 실전 같은 마음으로 연습에 임하는 것이 효과적이다.
- 꾸준한 반복연습으로 올바른 격자가 숙달될 수 있도록 연습해야 한다.
- 공격할 수 있는 거리와 이동 및 자세, 공격 직전의 습관과 행동을 감지하는 능력을 기르도록 한다.
- 초보의 단계에서는 '천천히, 크게, 정확하게' 격자할 수 있도록 지도하고, 점차로 '빠르게, 강하게, 정확하게' 할 수 있도록 지도한다.

(4) 연속공격연습

- 수련자가 그 동안 배운 기술을 모두 동원하여 짧은 시간(약 20초)에 온 힘을 다하여 지도자 및 선배, 또는 동료를 공격하는 훈련법이다.
- 왕성한 기력을 바탕으로 격렬하게 공격하기 때문에 양손의 강약조절 및 정확도와 감각을 익히게 되면 많은 효과를 볼 수 있다.
- 타격연습에서는 지도자가 공격할 기회를 만들어 주지만 연속공격연습에서는 공격자의 의지에 의해서 적극적으로 기회를 만들어서 격자하는 연습법이다.
- 자세가 무너지기 쉬우므로 항상 바른 자세로 할 수 있도록 해야 한다.
- 충실한 기세로 단시간 내에 숨이 찰 때까지 쉬지 않고 전력으로 상대를 공격하도록 한다.

2) 응용연습

(1) 지도연습

- 지도자가 수련생에게 타격을 가르쳐주는 연습방법이다.
- 지도자는 수련생이 정확하고 활기차게 타격할 수 있도록 도와주어야 한다.
- 수련생에게 은밀한 기회를 제공하여 성취의 기쁨을 경험하도록 하는 것이 좋다.

(2) 상호연습

- 기술면에서 비슷한 수준의 수련생 간의 훈련방법이다. 수련생이 지도자나 상급자와 대련할 때는 적극적으로 공격하도록 권장한다.
- 기술이나 기력이 상호 비슷한 사람이 모든 것을 발휘해서 승부를 겨루는 기분으로 연습하는 방법이다.
- 상대와 실력의 차이가 있어도 서로 거리나 기회를 중요하게 하여 대등한 기분으로 하면 그것이 상호연습이라고 할 수 있다.
- 바른 자세와 태도로 유효격자를 만들어 종합적인 능력을 배양할 수 있도록 하는 것이다.
- 바른 자세와 충실한 기세로 상대를 압도하여 자신의 특기기술로 유효격자가 많이 나올 수 있도록 하는 것이 중요하다.
- 망설이거나 상대를 두려워하지 말고 공격 기회라 생각되면 계획적이든 반사적이든 즉시 공격하여야 한다.
- 잘된 점은 극대화하고 잘못된 점은 즉시 보완하여 느끼고 반성하는 연습이 되도록 꾸준한 노력과 연구가 필요하다.

(3) 시합연습

- 실전처럼 수련생들이 경쟁하는 연습방법이다.
- 검도경기 심판규칙에 의거하여 경기를 할 때와 같은 분위기로 시합연습을 실시하는 것이다.
- 각자의 경기내용을 집중 분석하여 자신의 경기력을 충실하게 발휘할 수 있도록 연습을 해야 한다.
- 경기에서 공격이 득점으로 이어질 수 있는 방법과 실패했을 때 반성을 통하여 실전 경기에 많은 도움이 되도록 해야 한다.



3) 기타 유형

(1) 개인연습

- 기본동작이나 대인적 기능의 향상을 도모하기 위하여 혼자서 궁리, 연구하는 연습방법이다.

(2) 견학연습

- 다른 사람의 연습을 보면서 그들의 좋은 점을 배우고 자신의 검도를 반성하여 개선하는데 도움이 되는 연습방법이다.

(3) 연속연습

- 한 사람이 정해진 시간에 여러 상대와 계속해서 쉬지 않고 연습하는 방법이다. 같은 방식으로 연속시합도 가능하다.

(4) 외부훈련

- 다른 도장이나 단체를 방문하여 연습 또는 경기하는 방법이다.

(5) 합숙

- 일정 기간 동료와 숙식을 같이 하면서 단시간에 집중하여 기능을 높이기 위한 연습방법이다.

(6) 모한훈련

- 일 년 중 가장 추운 시기에 일정 기간 계속해서 격렬하게 연습을 하고, 정신적 단련과 기능의 향상을 도모하는 것을 목적으로 한다. 일반적으로 아침 일찍 하는 경우가 많다.

(7) 모서훈련

- 일 년 중 가장 더운 시기에 일정 기간 계속해서 격렬하게 연습을 하고, 정신적 단련과 기능의 향상을 도모하는 것을 목적으로 한다. 특히 이 때는 적절한 수분 보충이 필요하다.

검도본

제 1 절  검도본 수련에 앞선 유의 사항

1. 초습(初習)

1) 심법(心法)

- (1) 선후도 모두 선의 기위(氣位)¹⁾를 가진다.
- (2) 선도는 가르치는 마음으로 후도는 배우는 마음으로 한다.
- (3) 선도는 후도를 이끌어 진행한다.
- (4) 후도는 유형·무형의 기세로 잔심을 취한다.

2) 보법(步法)

- (1) 모든 보행은 스쳐걸기로 한다.

1) 기위(氣位)란 당당한 기세인데, 이는 반복된 수련을 통한 자신감으로부터 생성되는 활기찬 기운을 말한다.

(2) 진행 방향에 있는 발을 먼저 움직인다.

(3) 뒷발이 따라 붙는 것을 원칙으로 한다.

3) 안법(眼法)

(1) 상대의 눈을 보며 동시에 몸 전체를 약간 내려다 본다.

(2) 상호 간의 시선은 떨어지지 않는다.

(3) 견(見)·관(觀)의 안목도 갖는다.

※ 견(見)은 육안으로 보는 것이고, 관(觀)은 상대 마음의 움직임까지 파악하는 것임.

(4) 상대의 공격을 끝까지 지켜 본다.

4) 호흡법(呼吸法)

(1) 기본적으로 복식호흡을 한다.

(2) 자세를 취할 때 크게 들이쉬는다.

(3) 격자할 때 내쉬는다.

(4) 이동할 때 숨을 코로 약하게 내쉬거나 멈춘다.

(5) 일족일도의 거리에서는 짧고 조용하게 코로 호흡한다.

5) 기합(氣合)

(1) 선도는 동작을 일으키며 '야-'하고 여는 소리를 낸다.

(2) 후도는 격자하면서 '도-'하고 닫는 소리를 낸다.

(3) 아랫배로부터 끌어올려 기백있게 한다.

6) 칼

(1) 연습할 때에는 목검을 사용하고 시범 시에는 진검을 사용한다.

(2) 고단자는 검리의 올바른 이해를 위해 진검 사용을 권장한다.

7) 예외 사항

(1) 대도 2, 4분에서는 유형의 잔심이 없다.

(2) 대도 4분과 소도 3분은 먼 거리에서 공격하여 일족일도의 거리가 된다.

(3) 대도 6분은 후도가 먼저 동작을 일으킨다.

(4) 대도 7분에서만 선도의 시선이 잠시 떨어진다.

(5) 대도 7분에서 선도는 2족 1도로 공격한다.

(6) 대도 7분에서 원위치로 돌아갈 때 선도는 후도에 맞춰 거리를 조정한다.

(7) 소도 3분에서 후도는 원위치로 돌아갈 때 앞쪽에 있는 왼발부터 움직인다.

8) 기타 사항

(1) 방향표시는 자기 기준으로 한다.

단, 찌르는 동작의 경우 상대방을 중심으로 함(대도 3분, 4분, 7분)

(2) 칼의 명칭

칼끝(劍先): 칼의 맨 앞부분

칼날(刃部): 베는 부분

격자부(物打): 칼의 앞 부분 약 10cm로 베는 부분

호(鑷): 칼날과 칼등의 중간으로 좌측은 “좌호(바깥쪽)”, 우측은 “우호(안쪽)”이다.

절선(切先): 칼끝 날 부분, 칼을 맞출 때 상호 절선이 겹치는 것을 축인(觸刃)이라고 한다.

칼자루(柄): 손으로 잡는 부분

제 2 절 대도 및 소도의 각종 자세

1. 대도

1) 중단세

- (1) 우자연체로 오른손과 오른발이 앞으로 나아간다.
- (2) 왼손은 배꼽 앞 두 주먹 앞으로 내민다.
- (3) 왼손 엄지의 첫째 마디가 배꼽 높이로 정중선에 오도록 한다.
- (4) 오른 주먹은 코등이 밑 부분을 가볍게 쥐는다.
- (5) 칼끝의 높이는 상대의 목 높이로 하고, 그 연장선은 양 눈 사이 또는 왼쪽 눈을 겨눈다.

2) 하단세

- (1) 중단세에서 칼을 무릎보다 약간 낮게 오도록 아래로 내린다.
- (2) 이때 왼손목과 오른팔꿈치를 부드럽게 한다.

3) 상단세

(1) 우상단세

- ① 왼주먹은 이마 위 주먹 하나 들어갈 위치에 둔다.
- ② 칼끝은 45도로 뒤를 향하며 정중선에 둔다.
- ③ 양팔은 가급적八字 형이 되도록 한다.

(2) 좌상단세

- ① 왼발을 앞으로 내딛은 좌자연체로 왼손은 이마 위 주먹 하나 들어갈 정도로 올린다.
- ② 칼끝은 45도로 후상향하고 약간 오른쪽으로 한다.
- ③ 왼손의 수직 아래에 왼발이 오도록 한다.
- ④ 왼발과 칼날은 상대를 향한다.

4) 어깨칼(八相勢)

- (1) 상단류의 자세로 칼의 각도는 상단과 같다.
- (2) 왼주먹은 대체로 몸의 중앙에 둔다.
- (3) 오른주먹은 턱 옆 주먹 하나 거리에 둔다.
- (4) 코등이는 입 높이로 한다.
- (5) 왼발과 칼날의 방향은 상대를 향한다.

5) 허리칼(脇勢)

- (1) 하단의 변형된 형태로 겨드랑이와 허리 뒤로 칼을 숨기는 자세이다.
- (2) 칼(刀身)이 선도에게 보이지 않도록 한다.
- (3) 칼날은 우하향하고 연장선은 올려베기 각도이다.

- (4) 칼끝은 하단보다 약간 더 내린다.
- (5) 왼주먹은 배꼽 아래 한주먹에서 오른쪽으로 한주먹 밑에 둔다.
- (6) 왼손목은 부드럽게 하며 꺾이지 않도록 한다.
- (7) 왼발과 칼날은 상대를 향한다.
- (8) 오른발은 약간 틀어서 좌반신이 되도록 한다.
- (9) 풀어 칼이나 쉬어 칼과 같은 하단 높이로 유지한다.

2. 소도

1) 대 상단 중단반신세

- (1) 오른발을 앞으로 내며 왼어깨를 뒤로 끌어당긴다.
- (2) 칼끝의 수평 높이는 선도 얼굴의 중심이므로 약간 높은 자세이다.
- (3) 왼어깨를 뒤로 감추어 공격받는 면적을 줄인다.
- (4) 오른발을 내밀어 내 칼의 길이를 대도와 대체로 같게 한다.
- (5) 오른팔꿈치의 각은 중단세와 같게 유지한다.

2) 대 하단 중단반신세

- (1) 오른발을 앞으로 내며 왼어깨를 뒤로 끌어당긴다.
- (2) 칼끝은 선도의 가슴 높이로 약간 낮은 자세이다.

3) 하단 반신세

- (1) 오른발을 앞으로 내며 왼어깨를 뒤로 끌어당긴다.
- (2) 내린 칼끝의 높이는 대도 하단세에 준한다.

제 3 절 입장 의식

1. 전반적 진행내용

- 1) 선·후도는 입장하여 중앙의 위치에서 인사한다.
- 2) 입회(立會)의 거리(대략 9보의 거리)로 나간다.

※ 후도는 입회의 위치 오른쪽 후방 약 5보 지점에 소도를 칼날이 안쪽으로 오도록 하여 놓음.

- 3) 본부석을 향해 인사(약 30도)한 후, 상호 간 인사(약 15도) 하고 칼을 허리에 찬다.
- 4) 서로 오른발부터 크게 3보 나아가며 중앙에서 칼을 뽑아 중단세를 취한다.
- 5) 서로 풀어 칼을 하고 왼발부터 5보 물러나 원위치로 돌아간다.

2. 기타 사항

- 1) 선후도 모두 스쳐건기로 이동한다.
- 2) 칼끝을 내린다는 것은 자세를 푸는 것이다.
 - (1) 칼끝을 상대의 원무릎보다 약간 낮게 오른쪽 아래로 비스듬히 내린다.

2) 칼끝의 폭은 상대 몸에서 약간 벗어나는 정도로 하며 칼날은 좌하향한다.

※ 소도 역시 이를 기준으로 함.

3) 원위치와 입회의 거리는 같은 표현이다.

4) 중단세에서 칼끝의 연장은 두 눈의 중심 또는 왼눈을 겨눈다.

※ 일족일도의 거리를 전제로 하며, 소도 역시 이를 기준으로 함.

5) 왼손을 허리에 대는 요령은 다음과 같다.

(1) 칼의 경우에는 엄지를 앞으로 해서 칼집의 줄고리(栗形)를 가볍게 누른다.

(2) 목검의 경우에는 엄지를 뒤로 네 손가락을 앞으로 해서 가볍게 허리에 얹는다.

6) 소도의 겨눔과 풀음은 대도를 기준으로 한다.

※ 겨눔세를 취할 때 : 칼을 뽑음과 동시에 왼손을 허리에 얹는다.

칼을 풀 때 : 칼끝을 내림과 동시에 왼손은 자연스럽게 내려 왼허벅지 옆에 가볍게 붙인다.

제 4 절 검도본 연무

1. 대도 7본

1) 대도 1본

(1) 전체 구조

대도 1본	상호 중단에서 선의 기위(氣位)로 나아가, 선선의 선(先先의先)으로 후도가 선도를 이긴다.	
선도/좌상단	후도/우상단	
① 왼발을 앞으로 내밀고, 좌상단세를 취한다.	① 선도의 동작에 맞추어 우상단세를 취한다.	
② 앞발부터 3보, 일족일도의 거리로 나아가간다. (이하 생략)		
③ 거리 ²⁾ 에 이르렀을 때 기회를 보아 오른발부터 내딛으며 「야-」 기합으로 후도의 정면(正面)을 친다.	③ 이때, 왼발부터 뒤로 물러나 선도의 칼끝을 빼어 피하고 오른발을 내딛으며 「도-」 기합으로 선도의 정면을 친다.	
④ 하단인 채로 밀어건기로 1보 물러난다.	④ 칼끝을 얼굴 중심에 댄다.	
⑤ 다시 1보 물러난다.	⑤ 왼발을 내밀면서 좌상단으로 크게 들어올려 잔심을 나타낸다.	
⑥ 상체를 세우면서, 하단에서 들어올려 중단이 된다.	⑥ 왼발을 뒤로 빼며 좌상단을 내려서 중단이 된다.	
⑦ 자세를 풀고, 왼발부터 보통걸음으로 5보 물러나, 원위치로 돌아간다. (이하 생략)		

2) 이하 거리라 함은 일족일도의 거리를 말한다.

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③번 : 좌상단으로 3보 나아가 기회를 보아 후도의 정면을 칼자루와 함께 배꼽까지 내려 베는 기세로 크고 강하게 내려침.
- ▶ ④⑤⑥번 : 치고 난 칼끝은 하단 정도, 몸은 약간 앞으로 기울어짐.
→ 그 상태로 2보 뒤로 물러남.
→ 중단으로 돌아가며 상체를 일으킴.
- ▶ ⑦번 : 왼발부터 보통걸기로 5보 물러나 원위치로 돌아감.

나. 후도

- ▶ ③번 : 정면으로 들어오는 선도의 공격을 끝까지 보면서 우상단에서 왼손을 칼끝 방향(45도)으로 뒤로 빼며 왼발부터 뒤로 1보 물러났다가 앞으로 다시 나아가며 선도의 정면을 침.
※ 몸은 자연체가 되며 한 동작³⁾으로 침.
- ▶ ④⑤⑥번 : 선도가 1보 물러나면 칼끝을 즉시 내리며 선도의 두 눈 사이를 겨누어 잔심을 취함.
→ 1보 더 물러나면 찌르는 듯 한 기세로 상대를 압박하면서 좌상단을 취함.
→ 왼발을 빼어 중단으로 돌아감.
- ▶ ⑦번 : 왼발부터 보통걸기로 5보 물러나 원위치로 돌아감.

(3) 주의사항

가. '기회(機會, opportunity)를 본다' 함은 원문의 '기(機)를 보다'와 같은 의미이다.

→ 몸과 마음 그리고 기술 변화의 조짐을 본다는 뜻이다.

→ 선도가 스승으로서 후도에게 이기는 법을 가르치는 것이므로, 후도가 충분히 준비된 것을 확인하고 공격한다는 것이다.

나. 선도는 칼자루 채 베어야 하므로 마주 바라보며, 크게 들어서 바르게 쳐야 한다.

※ 이때 강한 정신력이 필요하다.

→ 후도는 뒤로 물러나며 칼끝 방향(45도)으로 칼을 빼어 한 동작으로 자연스럽게 타격한다.

3) 이하 한 동작, 한 박자, 한 호흡은 같은 의미로 사용되며 두 동작, 두 박자와 구별된다.

다. '칼을 베다'와 '치다'는 같은 의미로 사용한다.

라. 칼끝을 '얼굴 중심에 댄다'와 '두 눈 사이를 겨눈다'는 같은 뜻이다.

마. '일족일도(一足一刀)의 거리(距離)'라 함은 한발 들어가면 상대를 칠 수 있고, 또 한발 물러서면 상대의 공격을 피할 수 있는 거리를 말한다.

바. '선선의 선'이란 "상대가 공격하기 전 일어남의 기미(機微)를 알아차리고 즉시 먼저 공격하는 것, 즉 상대의 움직임을 예측하는 행위"를 말한다.

(4) 고단자 연무

가. 선도는 검도본 중에서 가장 빠르고 강력한 기합과 타력을 보여줘야 한다.

나. 후도는 선도의 타격을 가능한 가까운 거리까지 기다리는 끝까지 보기의 묘미를 보여줘야 한다.

다. 후도는 한 동작으로 칼을 내려 잔심을 취한 후 상단으로 들어갈 때 기백있게 얼굴을 찌르듯이 따라가야 한다.

라. 후도는 선도의 물러남과 동시에 움직이는 기분으로 해야 하며, 선도는 후도의 준비 상태를 확인한 후 동작해야 한다.

마. 후도는 선도보다 먼저 움직이지는 않지만, 즉시 따라가 같이 움직여야 하고 마무리는 동시에 하는 것이 좋다. 선도는 후도를 배려해야 한다.

바. 잔심을 취할 때는 당당한 기위로 선도를 한 순간도 놓쳐서는 안 된다.

사. 선도는 후도가 빠르고 좋은 동작을 취할 수 있도록 배려하며 이끌어야 한다.

2) 대도 2분

(1) 전체 구조

대도 2분	
상호 중단에서 서로 선의 기위로 나아가, 후도가 선선의 선으로 선도를 이긴다.	
선도/중단	후도/중단
① 상호 중단세로 거리로 나아가간다.	
② 거리에 이르렀을 때, 기회를 보아 오른발부터 내딛으며 「야-」 기합으로 후도의 오른손목을 친다.	② 왼발부터 왼쪽 비스듬히 뒤로 물러남과 동시에 칼끝을 내리고, 크게 오른발부터 내딛으며 「도-」 기합으로 선도의 오른손목을 친다.
③ 중단이 되면서 왼발부터 맞선위치로 돌아온다.	③ 상호 중단이 되면서 오른발부터 맞선위치로 돌아온다.
④ 원위치로 돌아간다.	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ②번 : 중단으로 3보 나아가 일족일도의 거리에서 기회를 보아 후도의 손목을 친.
※ 후도의 손목 위치보다 약간 낮게 친.
- ▶ ③번 : 왼발부터 물러나며 칼을 빼어 중단이 되면서 맞선위치로 돌아옴.

나. 후도

- ▶ ②번 : 나오는 선도의 칼을 끝까지 보며 손목 가까이 칼이 닿으려는 순간 왼쪽 비스듬히 뒤로 물러나며 칼을 하단 높이까지 내려 피함.
→ 이어서 마주 바라보며 한 동작으로 크고 바르게 칼을 들어 치는 한 동작 큰 기술이며, 비스듬히 치지 않도록 함.

- 선도가 보일 정도로 들어올림.
- 드러나지 않는 무형의 잔심을 충분한 기위로 나타내야 함.
- ▶ ③번 : 서로 중단이 되면서 선도의 칼이 살아나는 것을 견제하며 맞선위치로 돌아옴.

(3) 주의사항

- 가. 진검의 격자부(物打, monouchi)는 칼끝으로부터 약 10cm 정도의 부분이며, 손목 타격 부위는 손목관절로부터 약 5cm까지이다.
- 나. 선후도 모두 한 동작으로 수직으로 쳐야 한다. 후도는 자연스럽게 호(弧)를 그리며 물러난 후, 오른발부터 크게 내딛는다.

(4) 고단자 연무

- 가. 선도는 기회를 보아 정중선 상에서 손목을 베는 기분으로 손목보다 약간 낮은 위치까지 친다.
- 나. 큰 동작이므로 크게, 강하게, 빠르게 쳐야 한다.
- 다. 후도는 1분과 같이 가능한 끝까지 보고 기다리며 끌어들이는 묘미를 보여야 한다.
- 라. 한 동작으로 크고 자연스럽게 격자부로 쳐야 한다.
- 마. 무형의 잔심을 기백있게 보여줘야 한다.

3) 대도 3본

(1) 전체 구조

대도 3본	상호 하단에서 서로 선의 기위로 나아가, 후도가 선선의 선으로 선도를 이긴다.
선도/하단	후도/하단
<p>① 상호 하단세를 취하고, 거리로 나아가다.</p> <p>② 거리에 접하면, 서로 기싸움을 하면서 자연스럽게 상호 중단이 된다.</p>	
<p>③ 기회를 보아 오른발부터 1보 내딛으면서 칼날을 약간 오른쪽으로 틀어, 「야-」하는 기합으로 후도의 명치를 양손으로 찌른다.</p> <p>④ 오른발을 뒤로 뺄 때 동시에 후도의 칼을 격자부의 우측호(右鑷)로 오른쪽으로 누른다.</p> <p>⑤ 왼발을 뒤로 뺄 때 동시에 격자부의 좌측호(左鑷)로 왼쪽으로 누른다.</p> <p>⑥ 칼끝을 내리면서 왼발부터 보통건기로 3보 뒤로 간다.</p> <p>⑦ 칼끝을 올려 중단이 된다.</p> <p>⑧ 오른발, 왼발, 오른발 순으로 나가 맞선 위치로 돌아온다.</p>	<p>③ 왼발부터 1보 크게 몸을 뒤로 빼면서, 선도의 칼을 격자부의 좌측호로 가볍게 맞이하듯 받아 찌름을 약화시키고, 오른발부터 내딛으며 「도-」하는 기합으로 선도의 가슴을 되찌른다.</p> <p>④ 더욱 찌름의 기세로 왼발부터 내딛고, 충분한 찌름의 기세(位諒)로 나아가다.</p> <p>⑤ 찌름의 기세로 3보 나아가다.</p> <p>⑥ 칼끝을 얼굴 중심에 댄다.</p> <p>⑦ 상호 중단이 되면서 왼발, 오른발 순으로 뒤로 빠진다.</p> <p>⑧ 뒤로 왼발, 오른발, 왼발 순으로 뒤로 물러나 맞선 위치로 돌아온다.</p>
<p>⑨ 원위치로 돌아간다.</p>	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③번 : 하단으로 3보 나아가 기(氣)를 겨루며 중단이 됨.
→ 기회를 보아 상대의 칼을 왼쪽으로 스쳐 들어가면서 후도의 명치를 찌름. 칼을 잡은 양손이 올라가지 않도록 함.
※ 이때 칼의 호(鑷)로 상대 칼의 호를 누르면서 들어가기 때문에 칼날은 비스듬히 약간 우향함.
- ▶ ④⑤번 : 후도의 되찌름에 오른발을 뒤로 빼어 크게 물러나는 동시에 칼끝을 후도의 칼 밑으로 돌려 누르듯이 받음.
※ 이때 양손을 약간 뺀 기분으로 상대의 칼을 자신의 칼 격자부의 우측호로 상대 칼을 오른쪽으로 누른다. 몸은 좌자연체가 되며 칼날은 우하향함.
→ 상대의 찌르는 듯한 기세로 인하여 왼발을 뒤로 물리며 좌측호로 상대의 칼을 왼쪽으로 누름. 후도의 칼 밑으로 되돌림. 오른발을 빼는 방법은 후도가 들어오는 거리만큼 정확하게 물러남.
※ 이때 선도의 몸은 이어서 좌·우자연체가 되며 칼끝은 상대의 목을 겨눔. 선도의 왼주먹은 정중선에서 벗어나지 않음.
- ▶ ⑥번 : 선도의 칼은 후도의 기위에 눌러 칼을 풀고 왼발부터 3보 물러남. 칼끝은 후도의 몸에서 약간 벗어남.
- ▶ ⑦번 : 선도는 후도가 충분히 잔심을 나타낸 후에 칼끝을 서서히 올려 후도와 중단으로 칼을 맞춘 후 맞선위치로 돌아옴.

나. 후도

- ▶ ③ 하단으로 3보 나아가 기를 겨루며 중단이 됨.
→ 선도의 찌름을 왼발부터 뒤로 크게 물러나며 마중 나가듯이 칼을 약간 앞으로 내밀며 칼을 잡은 양손(手元, temoto)으로 선도칼을 가볍게 스쳐 받아 흘려 약화시킴.
→ 이때 왼주먹은 정중선에 있으며, 칼날은 우하향함.
→ 상대의 칼끝은 자신의 몸을 벗어날 정도로 함.
→ 이때 칼날은 비스듬히 오른쪽으로 틀면서 격자부의 좌측호로 상대의 우측호를 눌러 들어감.

※ 선도를 끌어들이는 후도는 즉시 칼날을 바르게 하면서 상대의 가슴을 되찌름.
 → 이때 칼날은 직하(直下)함.
 → 선도의 방어에 후도는 다시 찌를 듯한 기세로 왼발이 나아가며 기세를 갖추. 두 번의 찌름이 아님.
 ▶ ⑥⑦번 : 기세에 밀려 물러나는 선도를 오른발부터 약간 작고 빠른 발로 찌르는 듯한 기세로 즉시 따라가며 칼끝을 가슴에서부터 올려 얼굴 중심에 대면서 잔심을 나타냄.

(3) 주의사항

- 가. 기싸움(氣爭)이란 선후도 상호 간에 공격의 주도권을 잡기위해 기를 겨루는 것을 말한다.
- 나. 위힐(位詰)은 상대보다 우위의 기세와 체세(體勢)로 직접 공격하지 않고 접근하여 상대를 위협(몰아감)하는 행위를 말한다.
- 다. 후도의 되받아 찌름이란 선도의 찌름을 받아 흘려 기세를 약화시킨 후 즉시 되찌르는 기술을 말한다.

(4) 고단자 연무

- 가. 선도는 왼손을 가능한 수평으로 찌르고, 양손은 차수건 짜듯이 안으로 조이면서 가볍게 잡는다.
 → 정중선에 있는 상대칼을 좌측호로 누르면서 칼날을 약간 오른쪽으로 틀면서 찌른다.
- 나. 후도가 되찌를 때 내 칼은 살고 상대 칼은 죽이는 기분으로 해야 한다.
 ※ 이때 선후도의 칼이 떨어지지 않도록 한다.
 ※ 선도는 좌·우자연체가 되어 뒤로 물러날 때 상대 칼을 옆에서 좌우로 누르며 목을 겨누어야 한다. 반신세가 되면 안 된다.
- 다. 후도는 당당하게 찌르는 듯한 기세로 확실하게 상대를 제압해야 한다.
 → 선도가 물러날 때 후도는 작고 빠른 걸음으로 태세를 갖추어 선도를 쫓아가 얼굴의 중심에 칼끝이 오도록 하여 잔심을 나타낸다.
- 라. 선·후도 모두 상대 칼을 격자부의 호로 받아야 한다.

4) 대도 4분

(1) 전체 구조

대도 4분	상호 어깨칼과 허리칼의 자세로 나아가 후도가 선도를 후의 선으로 이긴다.	
선도/어깨칼(八相勢)	후도/허리칼(脇勢)	
① 왼발을 앞으로 내딛으면서 어깨칼 자세를 취한다.	① 오른발을 뒤로 빼면서 허리칼 자세를 취한다.	
② 거리로 나아가간다.		
③ 거리에 이르면 기회를 보아 어깨칼 자세에서 좌상단으로 변화하며 오른발부터 내딛음과 동시에 후도의 정면을 친다.	③ 허리칼 자세에서 좌상단으로 변화하며 오른발부터 내딛음과 동시에 선도의 정면을 친다.	
④ 쌍방이 정중선에서 상격(相擊)이 되어 순간 멈춤이 생긴다.		
⑤ 대등한 기위로 상호 칼의 호를 깎듯이 하면서 자연스럽게 서로 중단이 된다.		
⑥ 기회를 보아 칼날을 약간 오른쪽으로 향하게 하여 오른발이 나감과 동시에 격자부의 좌측호로 감아 누르면서 스쳐 들어가 「야-」 기합으로 후도의 우측폐(右肺)를 찌른다.	⑥ 선도가 감아 누르면서 스쳐 들어와 찌르는 순간 왼발을 왼쪽 앞으로, 오른발을 그 뒤로 옮김과 동시에 크게 되감아 「도-」 기합으로 선도의 정면을 친다.	
⑦ 상호 중단이 되면서 맞선위치로 돌아온다.		
⑧ 원위치로 돌아간다.		

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③번 : 약간 작은 걸음으로 3보 나아가 기회를 보아 어깨칼 자세에서 좌상단으로 들어올려 크고 바르게 한 박자로 정면을 침(먼 거리에서의 공격).
※ 선후도 모두 양손을 충분히 뻗어서, 비스듬히 치지 않고 정중선에서 똑바로 침.
- ▶ ④번 : 정중선에서 동시에 마주친 두 칼은 상대방의 머리 위에서 상격이 되어 두 칼이 멈춤.
- ▶ ⑤번 : 순간 멈춤 상태에서 선후도는 대등한 기세로 호를 깎듯이 비벼 내리며 중단이 됨.
※ 이때 거리가 너무 가까우면 선도가 물러나며 거리를 조정함.
- ▶ ⑥번 : 다시 기회를 보아 상대 칼을 감아 누르면서 스쳐 들어가 우측폐를 찌름.
→ 몸은 약간 앞으로 기울고 칼날은 우향하고 칼끝은 수평보다 낮음.
→ 시선은 상대를 벗어나지 않게 하고 얼굴은 후도를 향함.

나. 후도

- ▶ ③번 : 허리칼 자세로 약간 작은 걸음으로 3보 나아가 좌상단으로 들어올려 크고 바르게 한 박자로 정면을 침(먼 거리에서의 공격).
- ▶ ④번 : 순간 멈춤 상태에서 선후도는 대등한 기세로 호를 깎듯이 비벼 내리며 중단이 됨.
- ▶ ⑥번 : 상대의 찌름을 왼쪽으로 비스듬히 왼발을 앞으로 벌려 이동하며 선도의 칼을 감아 돌려 한 박자로 크게 선도의 정면을 침.
→ 중단으로 돌아갈 때 드러나지 않는 무형의 잔심을 충분한 기세로 나타내야 함.
- ▶ ⑦⑧번 : 상호 중단이 되어 맞선위치로 돌아와 원위치로 감.

(3) 주의사항

- 가. 후의 선(後의 先)이란 “상대가 먼저 격자했을 때 막거나 피하거나 또는 상대 칼을 쳐내고 강력하게 반격하는 행위”를 말한다.
- 나. 순간 멈춤 - 가느다란 정중선(중양선) 위에 두 개의 칼이 동시에 겹치게 되어서 발생하는 ‘순간 멈춤’ 현상을 의미한다. 만일 한 사람이 정중선을 치지 못하면 순간 멈춤이 아니라 칼이 흘러 떨어지게 된다.
- 다. 먼 거리(원간, 遼間) - 한 걸음 들어가도 상대에게 도달할 수 없는 거리이다.

라. 상단으로 들어올릴 때는 상대가 보일 정도로 한다.

※ 상격일 때 격자부는 상대의 얼굴 가까이에 있어야 한다.

(4) 고단자 연무

- 가. 선도는 좌자연체, 후도는 좌반신세이므로 선도의 몸과 발은 좌상단과 같으나, 후도는 소도 반신세 정도로 약간 틀어진다.
→ 앞발과 칼날은 상대를 향하고 뒷발은 약간 틀어지지만, 대각선 이상 틀어지면 중심이 뒤로 가며 비활동적인 발이 된다.
- 나. 상호 정면을 쳤을 때 기세는 반반이다.
- 다. 선도는 상대의 칼을 타는 기분으로 누르면서 스쳐 들어가서 후도의 우측폐를 찌른다.
→ 후도는 눌러오는 칼을 감아 돌려 빼면서 왼주먹을 머리 위로 들어올림과 동시에 몸을 왼쪽으로 움직이며 칼날을 뒤로해 되감는다.
→ 비스듬히 치지 않도록 똑바로 크게 휘둘러 한 동작으로 정면을 친다.
→ 선도의 시선이 상대로부터 벗어나면 후도가 선도의 정면을 칠 수 없으므로 주의해야 한다.
- 라. 4본은 유형의 잔심은 없지만, 2본에서와 마찬가지로 후도가 선도를 겨누는 기분으로 맞선위치로 돌아간다.

5) 대도 5분

(1) 전체 구조

대도 5분	
상단과 중단에서 서로 선의 기위로 나아가 후도가 선선의 선으로 선도를 이긴다.	
선도/좌상단	후도/중단
① 좌상단세를 취한다.	① 칼끝은 선도의 왼주먹을 향하게 중단세를 취한다.
② 거리로 나아가간다.	
③④ 거리에 이르자 기회를 보아 오른발부터 내딛음과 동시에 좌상단에서 「야-」 기합으로 후도의 정면을 친다.	③ 왼발부터 뒤로 뺄과 동시에 좌측호로 선도의 칼을 스쳐 올려 오른발부터 내딛으며 「도-」 기합으로 선도의 정면을 친다.
⑤ 칼끝을 올려 상호 중단이 된다.	④ 칼끝을 얼굴 중심에 대면서 오른발부터 빼어 좌상단으로 들어올려 잔심을 나타낸다.
⑥ 왼발부터 작은 걸음 3보로 맞선위치로 돌아온다.	⑤ 왼발부터 빼어 칼끝을 내려 상호 중단이 된다.
⑦ 원위치로 돌아간다.	⑥ 오른발부터 작은 걸음 3보로 맞선위치로 돌아온다.

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③④번 : 좌상단으로 3보 나아가 기회를 보아 오른발을 크게 앞으로 내딛으며 후도의 정면을 턱까지 내려 벤다는 기분으로 크고 바르게 침.
→ 선도의 들어가는 칼이 후도에 의해 스쳐 올려져 죽은 칼이 되어 자세를 풀 정도까지 떨어짐.
→ 칼끝은 상대 몸을 약간 벗어나지만, 허리가 구부러지면 안 됨.
- ▶ ⑤⑥번 : 후도의 충분한 잔심을 확인한 후 칼끝을 올리기 시작하면, 후도는 이에 맞추어 칼을 내리면서 서로 중단이 된 후, 작은 걸음으로 3보 이동하여 맞선위치로 옴.

나. 후도

- ▶ ③번 : 선도의 정면 공격을 양팔 사이로 상대의 신체가 보일 정도로 격자부 좌측호로 스쳐 올려 한 박자로 선도의 정면을 침.
- ▶ ④번 : 칼끝을 상대의 얼굴 중심에 대면서 오른발을 뒤로 당겨 좌상단을 취하며 잔심을 나타냄.
- ▶ ⑤⑥번 : 선후도 공통.

(3) 주의사항

가. 대 상단 중단세는 잡은 양손을 약간 앞으로 밀어 선도의 왼 주먹을 겨눈다.

→ 칼날은 자연스럽게 약간 비스듬히 된다.

※ 칼날을 일부러 옆으로 틀어서는 안 된다.

나. 스쳐 올릴 때 양팔 사이로 상대가 보일 정도까지 바로 스쳐 올리는 것이지 옆으로 제치는 것이 아니다.

→ 후도는 약간 비스듬히 칼을 반대 방향으로 빠르게 올리면서 선도 칼의 좌측호를 후도 칼 좌측호로 빠르게 스쳐 올리면서 떨어뜨리는 것이다.

→ 후도의 스쳐 올린 칼은 정중선에 위치하며, 선도의 정면을 침과 동시에 선도의 칼이 한 순간에 떨어진다.

다. 선도는 머리를 턱까지 베고 후도는 머리 위에서 스쳐 받는 것이다. 머리 아래에서 받는 것은 검리에 어긋난다. 간혹 후도의 코등이가 맞는 것은 선도가 너무 빠르거나 또는 후도가 느려서 생기는 일이다.

→ 후도가 선도의 호흡에 맞추어 스쳐 올리면 이를 방지할 수 있다.

라. 후도의 칼끝이 뒤로 크게 넘어가지 않도록 한다.

(4) 고단자 연무

가. 선도는 크고 부드럽게 그러나 빠르게 상대의 턱까지 베는 기분으로 허리를 살려 크게 들어가야 하며 몸을 앞으로 숙여서는 안 된다. 이때 후도의 칼이 선도의 칼을 이겨야 된다.

※ 스쳐진 선도의 칼은 죽은 칼이 되어 좌하향하여 한 동작으로 떨어지고 칼끝은 상대 몸을 약간 벗어난다.

나. 후도는 미리 예측하고 기다렸다가 선도가 칼을 쭉 뺀 순간에 빠르게 스쳐 올리며, 칼끝이 수평 이하로 뒤로 넘어가서는 안 된다.

다. 선도는 크고 길게 호를 그리며 치는 것이 중요하고, 후도는 빠르게 스쳐 올려 한 동작으로 치는 것이 중요하다.

6) 대도 6본

(1) 전체 구조

대도 6본	
중단과 하단에서 서로 선의 기위로 나아가 후도가 후의 선으로 선도를 이긴다.	
선도/중단	후도/하단
① 중단세를 취한다.	① 하단세를 취한다.
② 거리로 나아간다.	
③ 거리에 이르면, 후도가 먼저 칼끝을 올리기 시작함으로 이와 거의 동시에 칼끝을 내리기 시작한다.	③ 기회를 보아 칼끝을 중단으로 들어올리기 시작한다.
④ 오른발을 뒤로 빼면서 칼을 좌상단으로 들어올린다.	④ 오른발부터 크게 1보 공세로 나아간다.
⑤ 곧바로 왼발을 뒤로 빼어 중단이 되고, 기회를 보아 「야-」 기합으로 후도의 오른손목을 작은 기술로 친다.	⑤ 후도 역시 이에 맞춰 중단이 된다. 그 칼을, 왼발을 왼쪽으로 벌림과 동시에, 작게 우측호로 반원을 그리는 기분으로 스쳐 올려 오른발을 내딛으며 「도-」 하며 한 박자로 선도의 오른손목을 친다.
⑥ 칼끝을 내리고 왼발부터 왼쪽 비스듬히 뒤로 크게 물러난다.	⑥ 왼발을 내딛으면서 좌상단으로 들어올려 잔심을 나타낸다.
⑦ 오른발부터 상호 중단이 되면서 맞선위치로 돌아온다.	
⑧ 원위치로 돌아간다.	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③④번 : 중단과 하단으로 3보 나아가 후도는 기회를 보아 하단에서 상대의 양 주먹 중심을 공격하려는 기세로 칼끝을 올리기 시작함.
→ 선도는 이에 응하는 기분으로 칼끝을 내리다가 두 칼이 마주치려는 순간 후도의 공세를 견디지 못하고 오른발을 뒤로 빼면서 좌상단세를 취함.
→ 후도는 선도의 왼주먹을 겨누며 공세하면서 한발 크게 들어감.
- ▶ ⑤번 : 선도는 후도가 끊임없는 공세를 취하므로 바로 중단이 되면서 기회를 보아 작은 기술로 후도의 손목을 빠르게 침.
- ▶ ⑥번 : 칼날을 오른쪽으로 비스듬히 하단보다 낮게 떨어뜨린 후 마주서지 않고 좌후방으로 크게 물러남.
- ▶ ⑦번 : 후도가 충분한 잔심을 취한 후 맞선위치로 돌아옴.

나. 후도

- ▶ ⑤번 : 후도는 빠르게 쳐들어오는 선도의 손목 공격을 왼발을 왼쪽 옆으로 벌림과 동시에 작게 우측호로 반원(半圓)을 그리는 기분으로 스쳐 올림과 동시에 오른발을 앞으로 내딛으며 선도의 손목을 침. 이때 옆으로 제치는 손목치기는 두 동작이 됨으로 주의해야 함.
※ 후도의 스쳐 올린 칼끝은 후도 몸을 벗어나면 안됨.
- ▶ ⑥번 : 후도는 왼발을 앞으로 내딛으며 칼끝으로 찌르듯이 공세하며 좌상단 잔심을 나타냄.
- ▶ ⑦번 : 선도가 움직이기 시작하면, 이에 맞추어 맞선 위치로 돌아옴.

→ 물러나며 거리를 뚫으로써 후도의 기세를 끊어버리고 상단으로 상대를 꺾어 보려고 하지만, 왼주먹을 겨누며 들어오는 후도의 끊임없는 공세에 즉시 중단으로 돌아와 기회를 보아 오른손목을 공격한다.

다. 선도가 손안(手內作用)을 부드럽게 하여 후도의 손목을 치자, 후도가 칼을 스쳐 떨어뜨리니, 선도의 칼은 힘없이 우하향하며 후도의 몸 밖으로 하단보다 더 낮게 떨어지는 것이다.

(4) 고단자 연무

가. 선도는 6분에서 손안을 부드럽게 하여 오른손에 힘을 빼어 작지만 빠르게 손목 스냅을 사용해야 한다.

나. 선도가 오른손에 칼을 강하게 잡고 손목을 치게 되면 선도의 칼이 아래로 툭 떨어지지 않게 된다. 오른손으로 칼을 힘주어 잡으면 안 된다.

다. 후도는 우측호로 작게 반원을 그리는 기분으로 스쳐 받으므로 선도의 칼은 우하향하며, 하단보다 조금 더 낮고 후도의 무릎을 약간 벗어난 정도로 떨어진다.

라. 이후 후도는 크게 물러가는 선도를 찌르듯이 따라 가야 상대를 놓치지 않게 되며 선후도 일체감을 가질 수 있다.

마. 후도가 따라갈 때는 좀 빠른 동작이 좋지만, 너무 크게 나아가 선후도 거리가 좁혀지면 상단 잔심의 취지에 반한다.

(3) 주의사항

가. 6분은 예외적으로 후도가 먼저 움직인다.

→ 후도가 칼을 올리면서 공격의 기회를 노리자 거의 동시에 선도가 후도의 공세를 누르기 위해 칼끝을 내리는 것이다.

※ 이때 선도는 칼날을 우측 대각선으로 틀면 안 된다. 소도 2분의 누름과 다르다.

나. 선도는 후도의 기세에 견디지 못해 물러나는 것이다.

7) 대도 7분

(1) 전체 구조

대도 7분	
선도/중단	후도/중단
상호 중단에서 서로 선의 기위로 나아가 후도가 후의 선으로 선도를 이긴다.	
<p>① 거리로 나아가간다.</p> <p>② 거리에 이르면, 기회를 보아 오른발부터 1보 가볍고 빠르게(경쾌하게) 내딛으며 양손으로 후도의 가슴을 찌른다.</p> <p>③④ 상호 중단이 되어, 왼발을 내딛고, 오른발을 내딛음과 동시에 「야-」 기합과 함께 몸을 던지듯이 나아가며 후도의 정면을 양손으로 친다.</p> <p>⑤ 상체를 세워 칼을 크게 들면서, 오른발을 축으로 왼발을 뒤로 빼고, 후도와 마주보며 칼끝을 중단 정도로 맞춘다.</p> <p>⑥ 왼발부터 뒤로 빼어, 상호 중단이 된다.</p>	<p>② 왼발부터 몸을 뒤로 뺨과 동시에 양손을 뺨어서 격자부의 좌측호로 선도의 칼을 떠받는다.</p> <p>③ 상호 중단이 되어, 오른발을 오른쪽 앞으로 벌리고 왼발을 내딛으며 몸이 서로 스쳐 지나가면서 「도-」 기합으로 선도의 우측허리를 양손으로 치고, 오른발을 내딛으며 왼발의 비스듬히 오른쪽 앞으로 가볍게 오른무릎을 꿇는다.</p> <p>④ 허리칼 자세를 취한 후 잔심을 나타낸다.</p> <p>⑤ 동시에 그 자세로 칼을 들어 올리면서 왼쪽으로 방향을 바꾸어 선도와 마주보고 칼끝을 중단 정도로 맞춘다.</p> <p>⑥ 오른발을 내딛으며 일어나 상호 중단이 된다.</p>
<p>⑦ 서로 칼의 연결이 떨어지지 않도록 하여 왼발부터 맞선위치로 돌아온다.</p> <p>⑧ 7분의 경우에는 일단 대도의 분이 끝나므로 서로 납도하고 원위치로 되돌아가서 입례한다.</p>	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ②번 : 3보 나아가 일족일도의 거리에서 후도가 빈틈이 없으므로 기세를 넣어 좌측호로 칼끝을 약간 오른쪽 아래로 향하게 하여 스쳐 들어가면서 흥부를 정확하게 찌름(氣當). 후도가 그 자리에 있어도 칼끝이 가슴에 와 닿지 않음.
- ▶ ③④번 : 다시 중단이 된 후, 선도는 후도의 기세에 눌러 왼발을 내딛으며 칼을 들어 올리고 오른발을 내딛으며 몸을 던지듯이(捨身) 나아가며 후도의 정면을 친.
 - 선도는 후도의 완강한 저항에 부득이 변칙 공격인 2족 1도로 몸을 던지듯이 나아가며 최선의 힘을 다해 정면을 쳐들어가는 것임.
 - 이때 선도의 몸은 1분, 4분에 비해 약간 크게 앞으로 기울며 시선 또한 일시적으로 떨어짐.
- ▶ ⑤번 : 선도는 고개를 돌려 후도의 잔심을 확인한 후 상체를 일으켜 칼을 크게 들어올리면서 오른발을 축으로 돌아 왼발을 뒤로 붙이고, 후도와 마주보며 칼끝을 중단 정도로 맞춘.
 - ※ 허리칼로 된 상태에서 들어올리지 말고 몸을 일으키며 칼을 들어올리는 것임.
- ▶ ⑥번 : 선도는 왼발부터 뒤로 1보 물러나므로 후도는 오른발부터 힘차게 앞으로 내딛으며 일어나 상호 중단이 됨.
 - 선도는 후도를 끌어당기는 기분으로 뒤로 빠지고, 후도는 충분한 기세로 오른발을 내딛으며 일어남.
 - 이때 두 칼이 붙어 있어야 하고 이후에도 두 칼이 떨어지지 않도록 주의하며 왼발부터 보통 걸음으로 맞선 위치로 돌아옴.

나. 후도

- ▶ ②번 : 중단으로 3보 나아가 선도의 찌름의 정도에 따라 몸이 뒤로 물러나면서 선도의 칼을 찌름의 기세로 떠받침.
 - 이때 양쪽의 칼끝은 약간 올라가고, 칼날의 방향은 약간 왼쪽으로 틀고 칼의 교차점은 어깨높이 정도가 됨.
 - ※ 선·후도의 기세는 반반임.

- ▶ ③④번 : 중단에서 오른발을 오른쪽 앞으로 약간 벌리고 힘차게 왼발을 오른발 앞으로 내딛으며 선도의 오른허리를 마주 나아가며 스치듯이 친 후 다시 오른발을 대각선 앞으로 내딛으며 오른무릎을 가볍게 꿇음. 이때 오른발가락 끝을 세우고 왼무릎을 세움.
※ 이때 시선은 상대방로부터 떨어지지 않도록 함.
→ 이어 절도 있게 칼을 돌려 오른 허리 아래에 붙이면서 잔심을 나타냄.
- ▶ ⑤ 선도와 동시에 허리칼에서 칼을 크게 들어올리면서 오른 무릎을 축으로 오른발이 오른쪽으로 이동하며 몸을 왼쪽으로 약간 틀어 선도와 마주보며 칼을 맞춤.
- ▶ ⑥⑦번 : 선후도 공통.
- ▶ ⑧번 : 선후도는 두 칼이 떨어지지 않도록 하면서 왼발부터 보통건기로 맞선위치로 돌아감.
※ 일단 대도의 본이 끝남으로 서로 납도하고 원위치로 돌아가 입례함.

(3) 주의사항

- 가. 기당(氣當)은 상대를 친다 또는 찌른다는 기세로 압박하여 상대의 반응을 보거나, 움직임의 미리 알기 위한 것이다. 따라서 3분의 찌름과는 다른 것이다.
- 나. 사신(捨身)이란 승패를 떠나 전력(全力)으로 일격을 가하는 것을 의미한다.
- 다. 후도가 선도의 찌름을 떠받칠 때는 격자부의 호로 하며, 두 칼의 교차점은 어깨높이 정도가 좋다.
- 라. 후도의 첫 번째 오른발은 몸의 이동 없이 발만 약간 내밀고, 두 번째 왼발에 들어 베기 시작하여 세 번째 오른발까지 스쳐 베는 것이다.

(4) 고단자 연무

- 가. 선도는 몸을 던져 치지만 급하게 치는 기술이 아니라 크고 바르고 강하게 치는 기술이며, 후도는 작지만 빠르게 스쳐 나아가는 기술로 상대의 들어오는 힘을 역이용하여 칼의 힘을 극대화해야 한다.
- 나. 선도는 처음 찌를 때는 기회를 보아 찌르지만, 칠 때는 중단이 되자마자 2족 1도로 공격하는 것이다.
→ 선도는 두 번째 오른발을 내딛음과 동시에(정면을 치면서) 기합을 넣고, 후도 역시 두 번째 왼발을 내딛으면서(허리를 베기 시작하면서) 기합을 넣는다.
→ 이때 후도는 왼발 오른발을 내딛으며 긴 한 박자로 스쳐 치며 기합 역시 발동작에 맞춰 길

게 넣는다.

- 다. 7분에 '가볍게'라는 표현이 두 번 나오는데, 그 첫째는 선도가 '가볍게 찌른다'인데, 이때 발동작은 작고 가볍지만 기세가 들어간 강력한 찌름이므로 약하게 찢러서는 안 된다.
→ 두 번째는 후도가 허리를 친 후 오른발을 대각선 앞으로 내면서 오른무릎을 가볍게 꿇는 것이다.
→ 이때 몸을 낮추며 허리부터 배까지 가능한 대각선으로 몸을 낮추어 베는 것이므로 자연스럽게 무릎이 바닥에 닿는 것이다.
※ 특히 베고 나서 무릎을 살짝 꿇어야지, 무릎에 힘을 주어 꿇고 나서 베면 안 된다.
- 라. 대도본을 마친 후 원위치에서 칼을 오른손으로 옮겨 잡은 후 상호 인사한다.
- 마. 소도본을 계속할 경우, 후도는 뒷걸음으로 물러나 소도의 위치로 이동하여 오른무릎을 꿇고, 소도가 놓여 있는 바깥쪽에 대도의 칼날을 자기 쪽으로 향하게 놓고, 소도를 들고 원위치로 돌아온다.
- 바. 선도는 후도가 소도를 가지러 간 사이에 대도를 오른손에 쥐고 쪼그려 앉아 손잡이를 허벅지 위에 올려놓고 기다리다가 후도가 돌아올 때 자리에서 일어난다.

2. 소도 3분

1) 소도 1분

(1) 전체 구조

소도 1분	선도는 좌상단, 후도는 중단반신으로 나아가 후도가 받아 흘린 후 선도의 정면을 친다.	
	선도/좌상단	후도/중단반신
	① 왼발을 앞으로 내밀며, 좌상단세를 취한다.	① 중단반신세를 취한다.
	② 거리로 나아가간다.	
	③④⑤ 거리에 접하게 되면, 후도가 입신하려 하므로 오른발부터 내딛으며, 「야-」 하는 기합으로 후도의 정면을 친다.	③ 입신하려고 한다. ④ 오른발부터 오른쪽 비스듬히 앞으로 몸이 나아가, 오른쪽으로 벌림과 동시에 좌측호로 받아 흘리고, 「도-」 기합으로 선도의 정면을 친다. ⑤ 왼발부터 1보 뒤로 빼고 상단세를 취하여 잔심을 나타낸다.
	⑥ 일단 그 자리에서 서로 중단이 된 후, 서로 왼발부터 맞선위치로 돌아온다.	
	⑦ 자세를 풀고, 원위치로 돌아간다.	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③④⑤번 : 좌상단으로 3보 나아가 후도가 입신(入身)하려 하자 후도의 정면을 내려침.
- ※ 시선을 떼지 말고 얼굴이 후도를 향하도록 함. 대도 1분이나 7분과 같이 치는 것이 아니라 5분과 같은 느낌으로 치는 것이 좋으며 타격 후 허리가 구부러지면 안 됨.

나. 후도

- ▶ ①번 : 상단에 대한 중단반신세는 오른발을 약간 앞으로 내밀고 왼어깨를 당겨 공격받는 면적을 줄임. 칼끝의 높이는 선도의 얼굴 중심 정도로 약간 높은 자세임.
- ▶ ③④번 : 3보 나아가 입신하려고 하는데 선도가 내려치므로 오른발을 비스듬히 오른쪽 앞으로 내딛으며 칼날을 뒤로하여 좌측호로 선도의 칼을 받아 흘린 후, 확실하게 정면을 친.
- ▶ ⑤번 : 1보 뒤로 물러나면서 상단세로 잔심을 취함.
→ 이때 오른주먹은 이마 앞 위로 칼끝은 뒤로 약 45도 기울기로 함.
※ 소도 상단은 대도 상단에 따름.
- ▶ ⑥⑦번 : 일단 그 자리에서 상호 중단이 된 후, 서로 왼발부터 맞선위치로 돌아옴.
→ 이후 자세를 풀고 원위치로 돌아감.

(3) 주의사항

- 가. 입신(入身)은 충실한 기세로 상대의 칼을 잡은 양손(手元) 가까이 접근하려는 행위이나 외형상 나타나지 않으므로 이해하기 어렵다.
→ 입신이란 후도가 멀리서 짧은 칼을 가지고 뛰어들어가고 하는 순간의 상태로 걸음으로 들어나지 않는다.
- 나. 소도로 받아 흘릴 때는 엄지와 검지, 중지 순으로 힘을 주고, 칠 때는 반대로 소지, 약지, 중지 순으로 힘을 준다. 받아 흘릴 때는 손안의 작용을 유연하게 해야 한다.
- 다. 오른발부터 오른쪽 비스듬히 몸을 벌릴 때 너무 벌어지지 않도록 주의한다.
- 라. 후도의 한손 상단세는 대체로 양손 상단세에 준한다.
→ 칼은 대각선을 유지하고 오른손이 이마 위로 올라가야 한다.
- 마. 상단세를 취할 때 칼끝을 얼굴의 중심에 닿 필요는 없다.

- 바. 확실히 정면을 치고 나서, 잔심을 취할 때 반사적으로 하지 않는다.
- 사. 소도의 자세를 푸는 방법은 왼손을 왼허리에서 내리고, 칼끝은 상대의 몸에서 약간 벗어나도록 내리고, 칼날은 왼쪽 비스듬히 밑으로 향한다.

(4) 고단자 연무

- 가. 소도에서 선도는 기회를 보아 치는 것이 아니라 후도가 입신하려고 할 때 치는 것이다. 후도는 받아치려고 기다리고 있으면 안 되고, 입신을 확실히 해야 한다.
- 나. 소도를 가진 후도는 자신의 불리함을 극복하기 위해 처음부터 상대의 품안으로 뛰어들어가려는 적극적인 태도가 있어야 한다. 왜냐하면 거리가 가까우면 소도가 유리하기 때문이다.
- 다. 선도는 후도가 공격하려고 들어오기 때문에 공격하는 것이므로, 후도는 확실하게 입신을 해야 한다.
- 라. 선도는 크고 바르게 치고, 그 후 칼날은 직하로 향한다.
- 마. 공격 후 선도의 몸이 앞으로 구부러지면 안 된다.
- 바. 후도는 칼날을 뒤로하여 왼쪽머리 위로 올리면서 선도의 칼을 받아 흘려야 한다.
- 사. 받아 흘릴 때는 손가락과 손목 그리고 손안을 유연하게 사용해야 한다.

2) 소도 2분

(1) 전체 구조

소도 2분	선도는 하단, 후도는 중단반신으로 나아가 후도가 받아 흘린 후 선도의 정면을 친다.	
선도/하단	후도/중단반신	
① 하단세를 취한다.	① 중단반신세를 취한다.	
② 거리로 나아간다.		
③ 거리에 접하게 되면, 하단에서 중단이 되려고 한다.	③ 선도의 칼을 제압해 입신하려고 한다.	
④ 오른발을 뒤로 빼며 허리칼 자세를 취한다.	④ 곧바로 재차 중단으로 입신하며 공세해 들어간다.	
⑤⑥ 허리칼에서 변화해 좌상단으로 쳐들고, 오른발부터 내딛음과 동시에 「야-」 하는 기합으로 후도의 정면을 친다.	⑤ 왼발부터 왼쪽 비스듬히 앞으로, 오른발을 그 뒤로 따라 붙이며 몸을 왼쪽으로 벌림과 동시에 우측호로 받아 흘리고 몸을 돌려 「도-」라는 기합으로 선도의 정면을 친다.	
⑥ 선도의 오른팔을 제압하며 잔심을 나타낸다.		
⑦ 선도는 왼발부터, 후도는 오른발부터 상호 중단이 되면서 맞선위치로 돌아온다.		
⑧ 원위치로 돌아간다.		

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ③④번 : 선도가 하단세로 3보 나아가 수세적으로 중단세로 올리기 시작함.
→ 후도가 칼을 틀면서 내려 압박하며 앞으로 들어오려고 함. (1차 입신)
→ 선도는 할 수 없이 오른발을 뒤로 빼서 우허리칼 자세를 취함.
- ▶ ⑤⑥번 : 후도가 다시 앞으로 밀고 들어오려고 2차 입신(入身)하려 하자 정면을 내려침.
→ 이때 허리에서 좌상단으로 올라가 정면을 한 동작으로 바르게 쳐야 함.
→ 타격 후 허리가 굽지 않으며 시선은 후도를 봐야 함.

나. 후도

- ▶ ①번 : 하단에 대한 중단반신세란 오른발을 약간 앞으로 내밀고 왼어깨를 뒤로 당김. 칼끝은 선도의 가슴높이로 약간 낮은 자세임.
- ▶ ②번 : 선후도 공통.
- ▶ ③④⑤번 : 칼날을 오른쪽으로 틀며 선도의 칼을 올라타듯 공세하면서 칼끝을 내림.
※ 이때 상체는 굽지 않음.
→ 물러나는 상대에 대해 칼과 몸을 바르게 하여 칼끝은 목 높이로 하여 중단(자연체)으로 공세해 들어감.
→ 상대의 정면 공격에 몸을 왼쪽으로 비스듬히 앞으로 벌림과 동시에 칼날을 뒤로 하여 우측호로 받아 흘린 후 정면을 침.
- ▶ ⑥번 : 잔심은 관절보다 약간 위를 아래로 누르면서 잡고, 칼날은 비스듬히 오른쪽으로 향하게 하여 상대의 목을 겨누면서 제압함.
※ 이때 오른손을 허리에 댐.
- ▶ ⑦⑧번 : 선도는 왼발부터, 후도는 오른발부터 상호 중단이 되면서 맞선위치로 돌아옴.
→ 이후 원위치 돌아감.

(3) 주의사항

- 가. 잔심을 취하면서 후도는 왼손으로 상대의 오른팔을 잡고, 칼끝으로는 상대의 목을 겨눈다.
→ 이때 소도 2본은 팔꿈치 관절 약간 윗부분을 아래(從)로(3본은 옆(橫)으로) 눌러 확실하게 팔의 움직임을 제압한다.
- 나. 선도는 후도의 적극적인 자세(입신)에 대응하기 위하여 수세적으로 칼끝을 올리는 것이다.
- 다. 후도는 두 번의 입신을 확실하게 해야 한다.

(4) 고단자 연무

- 가. 선도는 물러남과 나아감이 한 동작으로 자연스럽게 되어야 한다.
→ 칠 때는 좌상단에서 정중선으로 크고 바르게 친다.
→ 진행 중 허리칼은 발을 뒤로 크게 빼어 후도의 공세를 피하고, 칼은 작고 빠르게 공격준비를 해야 한다. 손발을 한 박자로 맞춰 수족연동(手足連動)으로 자연스럽게 쳐야 된다.
※ 4본 허리칼은 정지 중 자세이므로 칼은 크게, 발은 작게 움직인다.
- 나. 후도는 물러나는 선도를 따라 들어갈 때 선도의 칼은 뒤에 낮게 있으므로 방어적으로 반신세를 취할 필요가 없다. 따라서 몸은 중단자연체로 바르게 하여 당당하게 임하고 팔은 그대로 반신 칼을 유지한다.
→ 받아 흘릴 때는 손가락과 손목 및 손안을 유연하게 사용해야 한다.
→ 받아 올림과 머리 위로 크게 들어 침이 한 동작이 되도록 한다.

3) 소도 3본

(1) 전체 구조

소도 3본	선도는 중단, 후도는 하단반신으로 나아가 후도가 네 번의 스치는 기술로 선도를 제압한다.	
	선도/중단	후도/하단반신
	<ul style="list-style-type: none"> ① 중단세를 취한다. ② 오른발, 왼발 순으로 거리로 나아가간다. ③ 이어 오른발을 내딛을 때, 후도가 입신하려 함으로 중단에서 양손 우상단으로 쳐들어 「야-」 하는 기합으로 후도의 정면을 친다. ④ 곧바로 왼발을 내딛어, 후도의 오른허리를 친다. ⑤ 좌측 비스듬히 후방으로 오른발, 왼발, 오른발 순으로 보통걸기로 물러난다. 	<ul style="list-style-type: none"> ① 하단반신세를 취한다. ② 하단반신세인 채로 오른발부터 거리로 나아가 입신하려 한다. ③ 선도의 칼을 일단 스쳐 올려서 왼쪽 비스듬히 앞 아래쪽으로 스쳐 떨어뜨린다. ④ 왼발을 좌측 비스듬히 앞으로 내딛고, 몸을 우측 비스듬히 여는 것과 동시에, 허리를 치고 들어오는 칼을 좌측호로 스쳐 흘리며, 「도-」라는 기합으로 그대로 좌측호로 선도의 코등이 쪽으로 스쳐 밀어 놓으며, 소도의 날 부분의 쇠테로 눌러, 입신이 되며, 선도의 오른팔을 누른다. ⑤ 왼발, 오른발, 왼발 순으로 보통걸기로 3보 공세하며 들어가 잔심을 나타낸다.
	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ 선도는 오른발부터, 후도는 왼발부터 상호 중단이 되면서 맞선위치로 돌아온다. ⑦ 서로 칼을 놓고 원위치로 돌아가 상호 예를 취한 후, 본부석을 향해 인사를 하고 끝낸다. 	

(2) 연무해설

가. 선도

- ▶ ①②③번 : 중단으로 오른발 왼발, 그리고 다시 오른발을 내딛음과 동시에 후도가 입신하려 하자 3보 째 정면을 내려침.
- ▶ ④번 : 정면공격에 실패하자 다시 왼발을 내딛으면서 상대의 오른허리를 침.
- ▶ ⑤번 : 오른발부터 좌측 비스듬히 후방으로 3보 물러남.

나. 후도

- ▶ ①번 : 하단반신세는 오른발을 약간 앞으로 내밀고, 왼어깨를 당기고 칼끝의 높이는 하단 높이에 준함.
- ▶ ②번 : 하단으로 오른발 왼발 나아가서 3보째 오른발로 상대에게 뛰어들어가려고 하는(입신하려는) 순간 선도가 정면을 쳐오자 그 칼을 스쳐 올림.
- ▶ ③④번 : 좌측호로 스쳐 올려 코등이까지 스쳐 집어넣는다는 기분으로 비스듬히 상대의 오른무릎 쪽으로 칼을 스쳐 떨어뜨림.
 - 이때 오른손은 대체로 몸의 중심에 있으나 칼끝은 선도의 몸에서 약간 벗어남.
 - 오른손을 복부 앞에서 횡일자(橫一字)로 스쳐 흘림. 배 앞을 지나면 약간 낮게 흘림. 그 이유는 후도의 좌측호와 선도의 우측호의 연결이 떨어지지 않기 위함임. 만일 떨어지면 위험하게 됨.
 - 스쳐 내린 후 상대 칼끝 쪽에서 호를 타고 미끄러지듯이 코등이까지 스쳐 들어감.
 - 스쳐 들어감이 끝나는 순간 칼날을 밑으로 하여 손목을 세움.
 - 대도의 쇠테와 소도의 쇠테가 직각이 되어 십자(十字)로 교차 됨.
 - 그 순간에 왼팔을 뺀 선도의 오른팔을 옆으로 눌러서 팔의 움직임을 제압함.
- ▶ ⑤⑥번 : 왼발부터 3보 공세하면서 따라 들어감.
 - 관절보다 약간 위를 옆으로 누르면서 잡고 칼날은 비스듬히 오른쪽으로 향하게 하여 상대의 목을 겨누면서 잔심을 나타냄.
 - 이때 오른손을 허리에 댐.
- ▶ ⑦번 : 선도는 오른발부터, 후도는 왼발부터 서로 중단이 되면서 맞선위치로 돌아옴.
 - 서로 납도하고 원위치로 돌아가 상호 예를 한 후 본부석에 인사하고 끝냄.

- 후도는 뒤로 물러나 대도가 있는 곳까지 이동하여 오른무릎을 꿇고 대도를 쥐고 일어나 본부석 맞은편의 위치로 감.
- 서로 마주 보며 인사하고, 후도는 진로를 열어주고 선도를 따라 퇴장함.

→ 소도 3본이 무척 어려운 것이 확실하지만, 숙달이 되면 오히려 단순한 대도 1, 2본이 더 어렵게 느껴질 수도 있다.

(3) 주의사항

가. 소도 3본에는 네 번의 스치기가 있다.

- 스쳐 올림, 스쳐 떨어뜨림, 스쳐 흘림, 스쳐 밀어넣기.
- 찌르거나 베서 이기는 것이 아니라 스쳐 기술로 상대를 제압하는 본이므로 스쳐 기술을 확실히 해야 한다.
- 특히 스쳐 올릴 때는 소도의 좌측호로 선도의 좌측호를 정중선을 지키는 기분으로 시행하고, 칼날은 약간 좌향하며, 칼끝은 중심선에서 오른쪽으로 살짝 벗어난다.
- 후도의 머리 위에서 스쳐 올리며 한 박자로 상대의 자세를 무너뜨리는 기분으로 상대의 오른무릎 쪽으로 소지와 약지, 오른 손목과 오른발을 이용하여 힘차게 밀어야 한다.
- 칼을 뿌린 후 소도는 대체로 상대의 복부(배꼽 높이 정도) 앞에 있는 것이 좋다.

나. 소도 3본에도 입신이 두 번 나온다.

- 첫 번째는 2보에서 3보로 나갈 때, 두 번째는 상대의 팔을 옆으로 밀면서 오른손으로 칼을 누름과 동시에 오른발을 당기면서 입신한다.

다. 소도의 하단반신체는 대도에 준하여 하단 겨눔을 하는 것이 원칙이겠으나, 어떤 형태의 겨눔이든 후도는 언제든지 몸을 던져 상대에게 뛰어들어가겠다는 강인한 정신적 자세가 있어야 한다.

(4) 고단자 연무

가. 네 번의 스쳐 기술을 연속으로 하다 보면 마치 서예의 초서(草書)를 쓰는 것과 같다. 그러므로 소도 3본은 부드럽고 빠르게 하는 것이 좋다.

나. 선도는 후도가 두 번째 발에서 세 번째 발로 나아가며 입신하려는 기미를 알아채고 세 번째 발과 동시에 한 박자로 정면을 친다. 선도가 칼을 두 번째 발에 들고 세 번째 발에 치면 안 된다.

다. 네 번의 스쳐 기술을 확실하게 해야 한다.

- 특히 첫 번째와 두 번째 그리고 세 번째와 네 번째는(부드럽게) 연결하여 멈춤없이 하는 것이 좋다.



All Japan Kendo Federation, *The Official Guide for Kendo Instruction*, 2007.

김덕선, “김덕선의 본(本)연구”, 『월간 劍道』, KUMDO June 2002-March 2003, 10회 연속게재.

박학진, 『한판의 검도교실』, 직지, 2023.

이종원, 『기검체일치의 검도본』, 가나북스, 2021(개정초판).

전일본검도연맹, 『劍道講習會資料』, 平成29년 4월 1일(2017).

허광수, 『검도』, 직지, 2021(개정판 1쇄).



대한검도회

편찬위원회

위원장 : 전영술 8단 범사
편찬위원 : 서병윤 8단 범사
편찬위원 : 이종원 8단 범사
편찬위원 : 박학진 8단 범사
편찬위원 : 진현진 8단 범사
편찬위원 : 허광수 8단 범사

대한검도회 검도 교본

-비매품-

인 쇄 2023년 10월 일
발 행 2023년 10월 일
발 행 인 대한검도회 회장 김용경
발 행 처 사단법인 대한검도회
서울특별시 송파구 올림픽로 424
전 화 02-420-4258
팩 스 02-420-4350
홈페이지 <https://www.kumdo.org/>
이 메 일 webmaster@kumdo.org
제 작 도서출판 윤성사