

예고교본

초보자를 위한

예도를 배우기 전에 알아야 할 기본적인 것들을 알아봅시다.

READY

예도란?

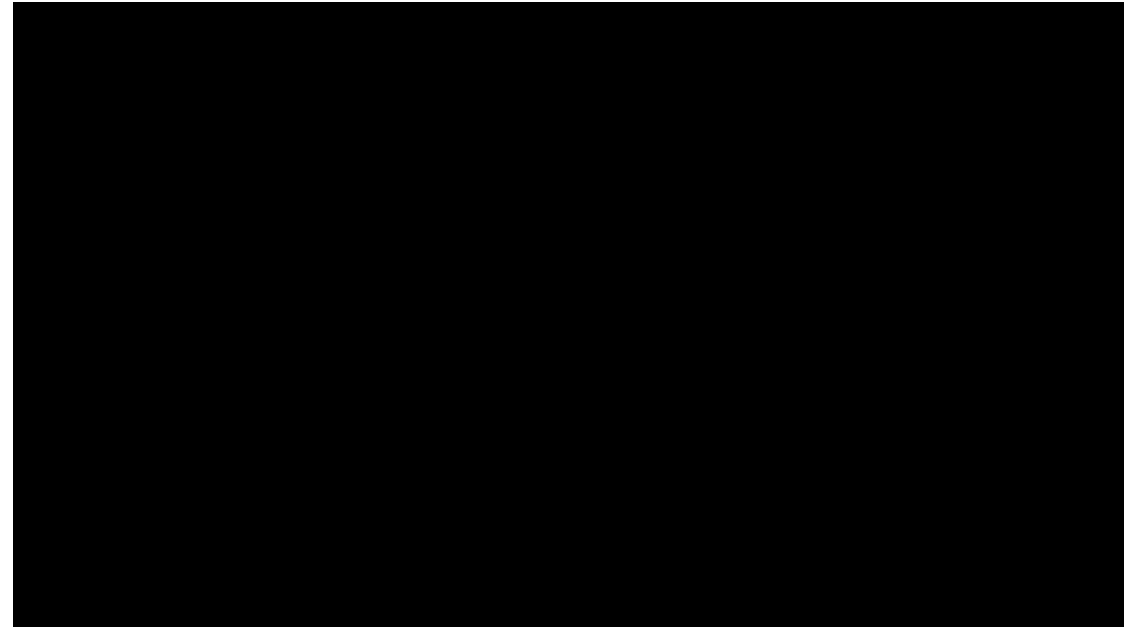
예도는 검법 중 하나이기도 하고 검의 한 종류이기도 합니다. ‘검’ 예도를 이용해 ‘검법’ 예도를 시연 하는 것이라고 할 수 있죠.

‘검법’ 예도는 조선의 무예라고 하여 조선세법이라고도 불립니다. 예도의 유래는 명나라의 당태종의 검사 1천명이 그 법을 사용하였다는 데에 있습니다. 그런데 어느 순간 그 법이 전해지지 않았고 그러던 와중에 조선이 그 법을 구비하고 있음을 알고 명나라에서 다시 그 법을 얻어 갔다고 합니다.

예도는 총 28가지 자세와 그것을 연결해 놓은 예도총보로 구성되어있으며 처음에는 안(안)법, 격(擊)법, 자(刺)법, 세(洗)법, 격(格)법을 익혀야 한다고 무예도보통지에 기록되어있습니다. 예도는 조선 검법의 핵심이며 가장 기본적인 칼 쓰는 법이라고 합니다.

‘검’ 예도는 허리에 차고 다닌다고 하여 요도라고 불리기도 하며 다른 이름으로는 환도, 단도라고도 불립니다. 날 길이는 3척 3촌, 자루길이는 한 척이며 무게는 한 근 8냥입니다. 본국검, 제독검, 쌍수도도 예도를 사용한다고 합니다

<예도 7세 시연 영상>



검 쥐는 법

검을 쥐는 방법은 크게 우수와 좌수로 나눌 수 있습니다. 우수
는 오른 우(右)의 손 수(手)로 오른손을 앞으로 하여 잡을 때를
말하고 좌수는 왼 좌(左)의 손 수(手)로 왼손을 앞으로 하여 잡
을 때를 말합니다. 기본적으로 우수를 사용하며 이 교본에서도
특별히 이에 대한 설명이 없으면 우수를 사용합니다.

우수로 검을 잡을 때 오른손은 방패 밑을 쥐고 왼손은 손잡이 끝
을 쥍니다. 그 상태로 왼손이 배꼽(단전)으로부터 주먹 2~3개
정도 떨어지게 들어줍니다. 이때 어깨가 긴장해 힘이 들어가지
않도록 주의합니다. 검을 사용할 때는 오른손에 힘 30, 왼손에
힘을 70정도를 준다고 생각하고 엄지, 검지보다는 나머지 세손
가락에 힘을 주도록 합니다. 검을 들고 있을 때와 마찬가지로 어
깨에 힘이 들어가지 않아야 합니다.

좌수도 마찬가지로 오른손, 왼손만 바꿔 쥍니다.



기본타

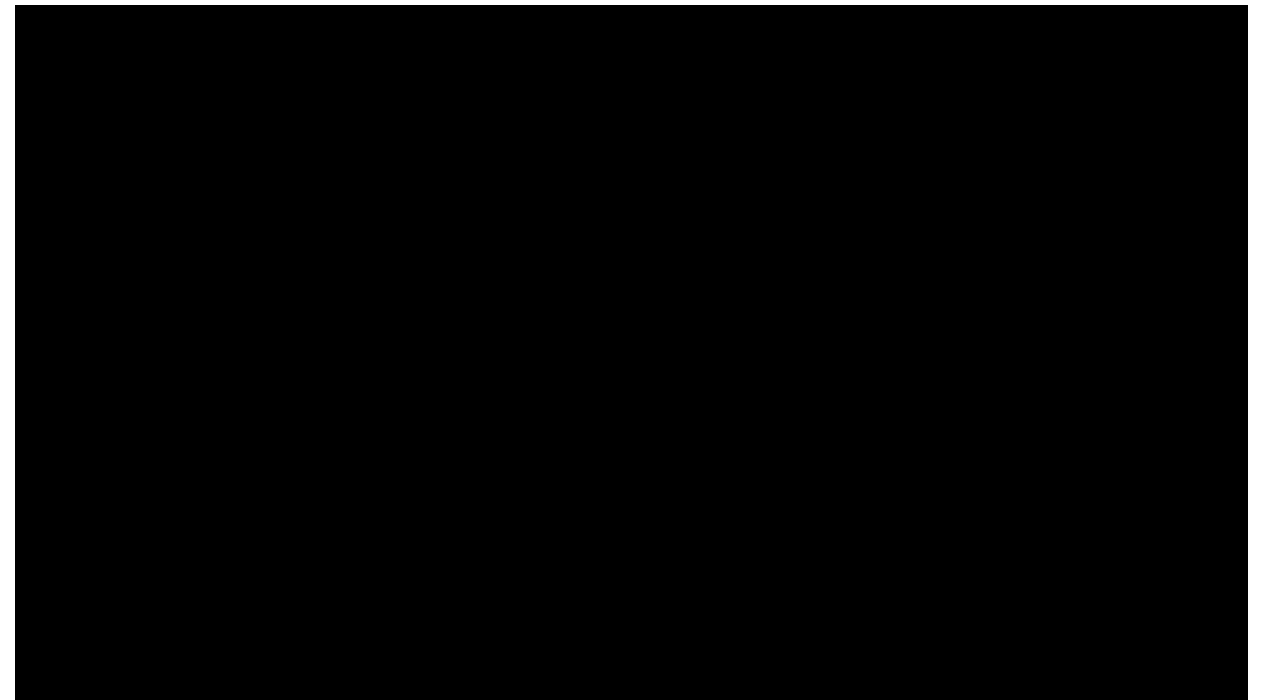
1. 들어치기



들어치기는 정수리를 공격하는 동작입니다.

손을 머리 위로 올려 검을 45도의 각도로 뒤로 젖혀 준비자세를 합니다. 그 후 팔을 쪽 뺀어 곧게 내려 정수리를 칩니다. 쳤을 때 검 끝의 높이는 눈높이를 유지해야 합니다. 칠 때 팔을 당기지 않고 쪽 뺀어 포물선이 그려지도록 합니다.

2. 갈겨치기



갈겨치기는 관자놀이를 치는 동작입니다.

손을 들어치기와 같이 머리위로 올려 준비자세를 합니다. 벨 때는 손을 살짝 정수리와 귀 사이로 옮겨 그대로 반대 쪽을 향해 사선으로(45도 정도) 내려 뱉니다. 뱉을 때 검 끝의 높이는 겨드랑이 높이를 유지해야 합니다. 벨 때 팔을 당기지 않고 쪽 뺀어 포물선이 그려지도록 합니다.

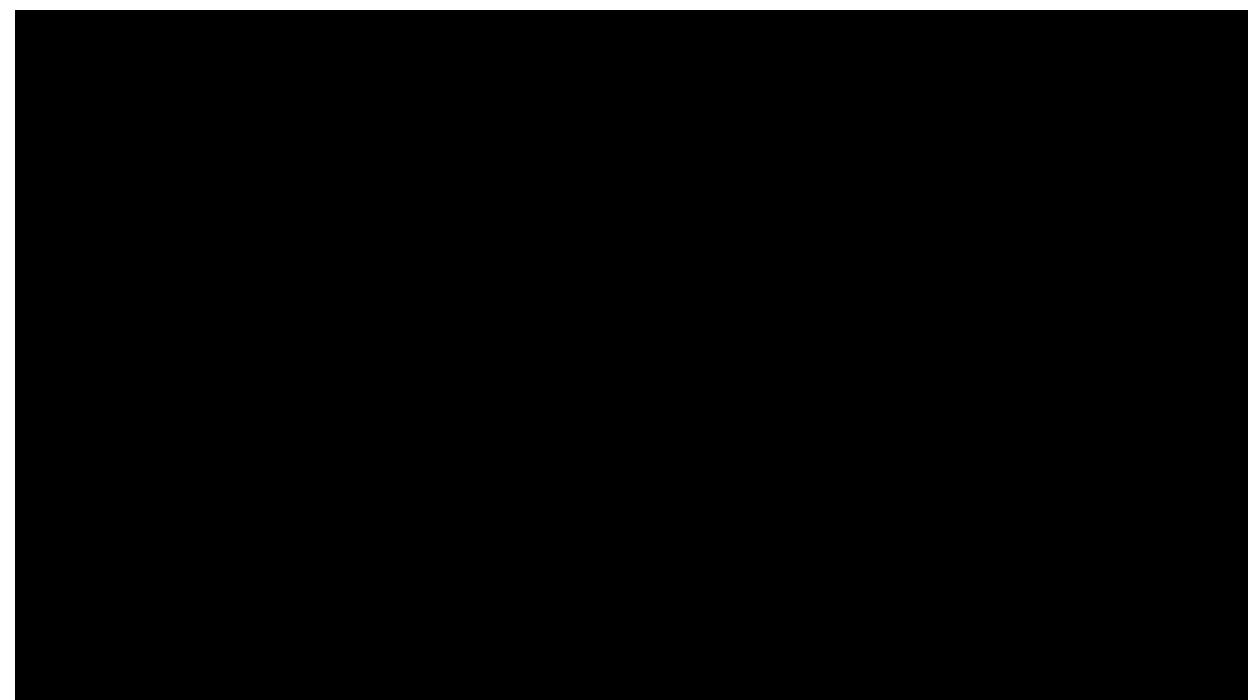
3. 날개치기



날개치기는 손목을 베는 동작입니다.

검을 날이 하늘을 향하게 하여 어깨위에 편하게 올려놓아 준비 자세를 합니다. 이 때 검은 수평이 되어야 합니다. 이 상태로 검을 살짝 들어 수직으로 내려 뱉니다. 뱉을 때 검 끝의 높이는 배꼽 높이여야 하며 왼손이 오른손 보다 위로 올라가지 않게 주의해야 합니다. 날개치기도 뱉 때 팔을 당기지 않고 쪽 뺀어 포물선이 그려지도록 합니다.

4. 역린자



역린자는 목을 찌르는 동작입니다.

검을 권 기본자세에서 그대로 손을 뺀어 목을 찌릅니다.

5. 탄복자



탄복자는 배를 찌르는 동작입니다.

검을 돌려 날이 하늘을 보게 하여 왼 뒤 배를 찌릅니다.

6. 허리치기



허리치기는 허리를 베는 동작입니다.

검 날을 몸의 바깥쪽으로 두고 검 끝이 뒤로 가게 하여 몸에 붙여 준비자세를 합니다. 그 상태로 손을 쭉 뻗어 수평으로 허리를 베어 줍니다. 뺐을 때 검이 몸의 밖으로 너무 나가지 않게 주의합니다. 이때 허리를 살짝 틀어 주며 허리를 틀면 무릎과 발도 조금 썩 틀리게 됩니다.

7. 걸쳐치기



걸쳐치기는 몸통을 베는 동작입니다.

손을 옆으로 붙여 편하게 내려 두어 검은 날이 땅을 보고 끝이 뒤를 보며 무릎높이가 되도록 해 준비자세를 합니다. 그 상태에서 허리를 돌리며 사선으로(45도 정도) 올려 베어 줍니다. 뺏을 때 검 끝의 높이는 머리 조금 위가 되도록 합니다. 베고 난 후 검이 몸 밖으로 너무 빠지지 않고 팔이 쭉 뻗어질 수 있도록 합니다.

8. 훑어치기



훑어베기는 가랑이 부터 몸을 올려 베는 동작입니다.

왼발을 앞으로 두고 앞굽이를 줍니다. 그 상태에서 오른발을 앞으로 내딛습니다. 이때 몸은 왼쪽을 보고 시선은 앞을 보아야 합니다. 검은 손을 옆구리에 붙여 숨기 듯이 내려두고 끝은 무릎높이가 되도록 합니다. 그 상태에서 오른발을 내딛을 때 1자로 올려 뺏니다. 이때 시선, 검, 발이 같은 곳을 보아야 합니다.

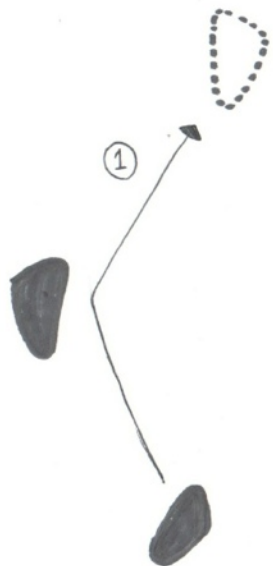
보법

1. 진보



진보는 앞으로 나아가는 보법 중 하나입니다.

왼발을 앞으로 두고 오른발을 발 3~4개 정도 차이가 나도록 뒤로 둡니다. 이때 두 발이 1자가 되지 않아야 합니다. 왼발에 앞굽이를 주고 오른발은 바깥쪽으로 자연스럽게 살짝 틀어줍니다. 이 상태에서 오른발(뒷발)이 오른발을 살짝 스치며 앞으로 나아갑니다. (<자 모양>) 이때 오른발이 너무 질질 끌리거나 너무 뜨지 않게 주의해야 합니다. 오른발이 앞 발일 때도 이와 같습니다.



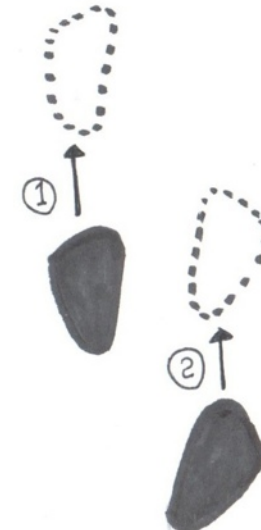
<진보>

2. 체보



체보는 앞으로 나아가는 동작 중 하나입니다.

왼발을 앞으로 두고 오른발을 발 한 개 반 정도 차이가 나도록 뒤로 둡니다. 이때 두 발은 1자가 되지 않아야 하며 오른발 뒷꿈치를 살짝 들어주어야 합니다. 이 상태에서 왼발을 앞으로 내딛어 주고 오른발이 왼발을 따라 처음과 같은 자세를 유지해 줍니다. 이때 오른발을 너무 질질 끌지 않고 바로 당겨 주세요. 오른발이 앞 발일 때도 이와 같습니다.



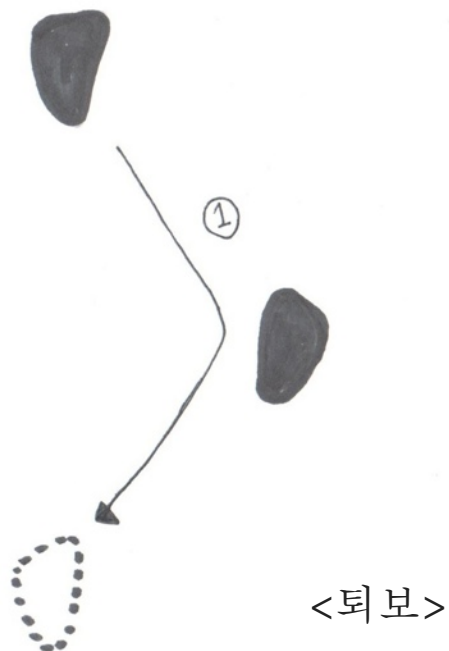
<체보>

3. 퇴보



퇴보는 뒤로 물러나는 동작 중 하나입니다.

왼발을 앞으로 두고 진보의 시작자세를 합니다. 이 상태에서 왼발이 오른발을 살짝 스치며 뒤로 빠집니다.(>자 모양) 이때 왼발을 너무 끌거나 들지 않게 주의합니다. 오른발이 앞 발일 때도 이와 같습니다.

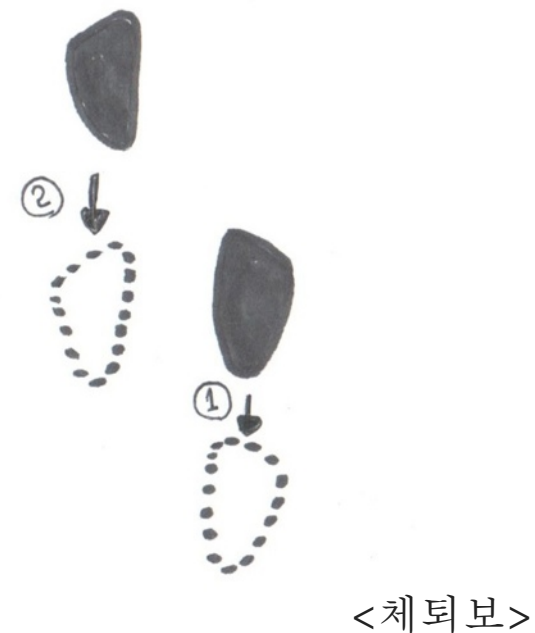


4. 체퇴보



체퇴보는 뒤로 물러나는 보법 중 하나입니다.

왼발을 앞으로 두고 체보의 시작자세를 합니다. 이 상태에서 오른발을 먼저 뒤로 빼고 왼발이 따라오며 뒤로 물러나 처음 시작자세를 유지합니다. 이 때 두발 모두 너무 끌거나 너무 들리지 않게 주의해야 합니다. 오른발이 앞 발일 때도 이와 같습니다.



예도24세의 동작과 그 뜻을 알아봅니다.

24세

1. 거정세 舉鼎勢 숯을 드는 격이다.

예 도보(원본)

舉鼎勢 者即 舉鼎格也 法能 鼎格上殺 左脚右手 平擡勢 向前掣擊 中殺 退步裙欄 看法
거정세 자측 거정격야 법능 정격상살 좌각우수 평대세 향전체격 중살 퇴보군란 간법

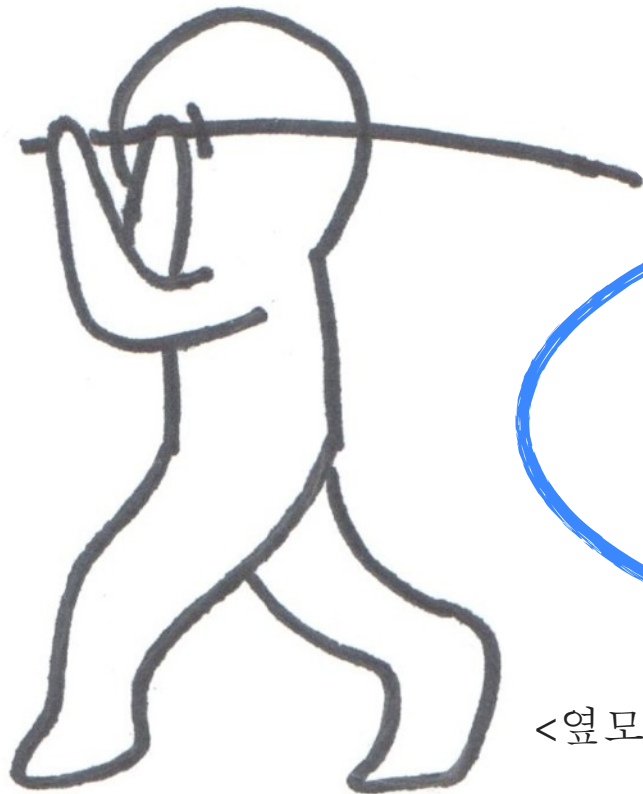
언해본

거정세는 숯드는 격이라. 숯드는 격으로 우흐로 살하하고 좌각과 우슈로 평대세로
앞을 향하여 버혀 티고 가운데기로 살하야 퇴보군란세를 하느니라.

해석

거정세는 곧 숯을 드는 격이다. 숯을 드는 격으로 위로 죽이고(베고) 좌각우수로
평대세(평평하게 드는 형세)로 앞을 향하여 베어치고 가운데로 죽여(베여)
퇴보군란세를 하느니라.

구분동작



<옆모습>

동작설명

1. 정격상살 : 왼발을 45도 앞으로 체보. 팔을 쭉 뻗어주며 왼 갈겨치기
2. 평대세 : 몸과 시선은 앞을 보고 보법만 왼쪽 옆으로 나아가며 체보. 검을 오른쪽에 두고 허리치기
3. 퇴보군란 : 왼발을 뒤로 빼며 퇴보. 들어치기

2. 점검세 點劍勢 칼을 점하여 찌름이다.

예 도보(원본)

點劍勢 者即 點劍刺也 法能 偏閃 奏進 搶殺 右脚右手 撥艸 尋蛇勢 向前 掣步 御車格 看法
점검세 자극 점검자야 법능 편섬 주진창살 우각우수 발초심사세 향전체보 어거격 간법

언해본

점검세는 칼을 점하여 찌름이다. 한편으로 번득이고 빠르게 나아가 훑어 살히고 우각우수로 발초심사세로 앞을 향하여 버혀갈어 어거격을 하느니라.

해석

점검세는 곧 칼을 점 하여 찌르는 것이다. 한편으로 번득이고 빠르게 나아가 훑어 죽이고 (베고) 우각우수로 발초심사세(풀에서 뱀을 찾아 제거하는 형세)로 앞을 향하여 체보로 어거격을 하느니라.



<앞모습>

동작설명

- 1.편섬 : 오른발 들어 입보. 들어오는 검을 쳐내는 느낌으로 검을 오른쪽으로 채껴 준다.
- 2.주진창살 : 앞을 향해 오른발 체보. 역린자
- 3.발초심사 : 앞을 향해 오른발 체보. 검을 오른쪽으로 두고 갈겨치기
- 4.어거격 : 앞을 향해 오른발 체보. 역린자

*편섬과 주진창살을 연결, 발초심사와 어거격을 연결한다.

구분동작

3. 좌익세 左翼勢

왼편 날개로 치는 것이다.

예 도보(원본)

左翼勢 者即 左翼擊也 法能 上桃下壓 直殺虎口 右脚右手 直符送書勢 向前掣步 逆鱗刺 看法
좌익세 자극 좌익격야 법능 상도하압 직살호구 우각우수 직부송서세 향전체보 역린자 간법

언해본

좌익세는 왼편 날개로 치는 거시라. 우흐로 도도고 아리로 눌러 바로 손아귀를 살
고 우각우수로 직부송서세로 앞을 향하여 버혀갈어 역린자를 하느니라.

해석

좌익세는 곧 왼편 날개로 치는 것이다. 위로 뜯우고 아래로 눌러 바로 손아귀를 죽이고(베
고) 우각우수로 직부송서세(임금에게 문서를 직접 전달하는 것을 말함.)로 앞을 향하여 체
보로 역린자를 하느니라.



<앞모습>

동작설명

1. 상도하압직살호구 : 앞을 향해 오른발 체보. 오른 날개치기
2. 직부송서 : 앞을 향해 오른발 체보. 탄복자
3. 역린자 : 앞을 향해 오른발 체보. 역린자

구분동작

4. 표두세 豹頭勢 표범의 머리로 치는 것이다.

예 도보(원본)

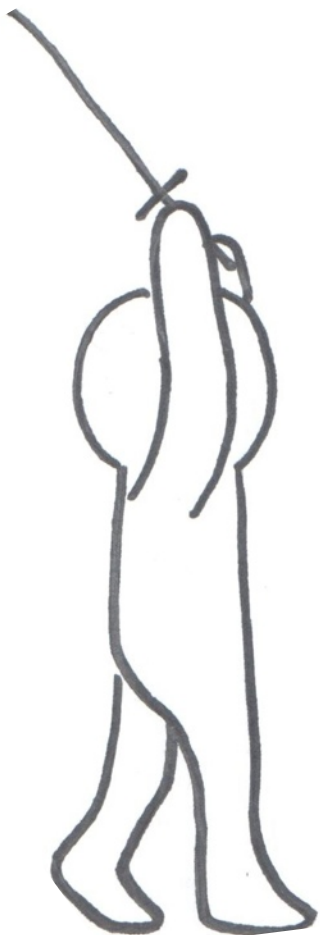
豹頭勢 者即 豹頭擊也 法能 霹擊上殺 左脚左手 泰山壓頂勢 向前掣步 桃刺 看法
표두세 자측 표두격야 법능 벽격상살 좌각좌수 태산압정 향전체보 도자 간범

언해본

표두세는 표범의 머리로 치는 거시라. 벽격⁷치 더 우흐로 살⁸고 좌각좌수로 태산압
정세로 앞을 향⁹야 버혀걸어 도도아 디르니라.

해석

표두세는 곧 표범의 머리로 치는 것이다. 벽격같이 쳐 위로 죽이고(베고) 좌각좌수로 태산
압정세(태산이 정수리를 누르는 형세)로 앞을 향하여 체보로 돌우어 찌르니라.



<옆모습>

동작설명

- 1.벽격상살 : 앞을 향해 오른발 체보. 바로 빠르게 내려 베어 들어치기
- 2.태산압정 : 앞을 향해 왼발 진보. 손을 바꿔 잡아 좌수로 들어치기
- 3.도자 : 앞을 향해 왼발 체보. 다시 손을 바꿔 우수로 역린자

*벽격상살을 할 때 검을 뒤로 재졌다가 베지 않고 바로 내려 베어야 한다.

구분동작

5. 탄복세 坦腹勢 배를 헤치고 찌름이다.

예 도보(원본)

坦腹勢 者即 坦腹刺也 法能 衝刺中殺 進如崩山 右脚右手 蒼龍出水勢 向前進步 腰擊 看法
탄복세 자즉 탄복자야 법능 충자중살 진여붕산 우각우수 창룡출수세 향전진보 요격 간법

언해본

탄복세는 배를 헤치고 찌름이라. 다달너 더리고 가운데로 살히고 나아가기를 쓴허디
는 퇴기치하야 우각우수로 창룡출수세로 앞을 향하야 거름을 나아가 허리를 리느니
라.

해석

탄복세는 곧 배를 헤치고 찌름이다. 부딪쳐 찢러 가운데를 죽이고 나아가기를 무너지는 퇴
산같이 하여 우각우수로 창룡출수세(물에서 용이 나오는 형세)로 앞을 향하여 진보로 요격
을 한다.

구분동작



<앞모습>

동작설명

- 1.충자중살 진여붕산 :앞을 향해 왼발 진보. 왼쪽 옆구리에 있는 검을 상대의 검을 쳐낸다는 느낌으로 오른쪽으로 옮긴 후 그 상태로 탄복자
- 2.창룡출수세 : 앞을 향해 오른발 진보. 역린자
- 3.요격 : 앞을 향해 왼발 진보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기

6. 과우세 跨右勢 오른편을 걸쳐치는 것이다.

예 도보(원본)

跨右勢 者即 跨右擊也 法能 撩剪下殺 左脚右手 綽衣勢 向前進步 橫擊 看法
과우세 자측 과우격야 법능 요전하살 좌각우수 작의세 향전진보 횡격 간법

언해본

과우세는 올흔편을 걸쳐치는 거시라. 도도아 글져 아리로 살하고 좌각우슈로 작의세로 앞을 향하여 거름을 나아ᄃ ᄃᄃ ᄃᄃ니라.

해석

과우세는 곧 오른편을 걸쳐치는 것이다. 뜯우어 갈겨 아래로 죽이고(베고) 좌각우수로 작의세(옷을 만드는 형세)로 앞을 향하여 진보로 횡격을 한다.



<앞모습>

동작설명

1. 요전하살 : 앞을 향해 오른발 체보. 그대로 위를 올려 베어 왼 걸쳐치기
2. 작의세 : 앞을 향해 왼발 진보. 요전하살과 반대되게 검을 왼쪽에 두고 걸쳐치기
3. 횡격 : 앞을 향하여 오른발 진보, 앞굽이를 확실히 주어야 한다. 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기를 하되 깊이 베어준다.

구분동작

7. 요락세 撩掠勢 돋우어 훑는 격이다.

예 도보(원본)

撩掠勢 者即 撩掠格也 法能 遮駕下殺 蔽左護右 左脚左手 長蛟分水勢 向前掣步 鑽擊 看法
 뇨락세 자측 뇨락격야 법능 차가하살 폐좌호우 좌각좌수 장교분수세 향전체보 찬격 간법

언해본

뇨락세는 도도아 훑는 격이라. 막고 받아 아래로 살혀야 왼편을 그리우며 을흔편을
 호위하고 좌각좌수로 장교분수세로 앞을 향하여 버혀걸어 비벼어 티는니라.

해석

뇨락세는 곧 돋우어 훑는 격이다. 막고 받아 아래로 죽여(베여) 왼편을 가리며 오른편을 호
 위하고 좌각좌수로 장교분수세(긴 교룡이 물을 가르고 나오는 형세)로 앞을 향하여 체보로
 비벼어 친다.



<앞모습>

동작설명

1. 차가하살: 훑어치기
2. 장교분수세: 앞을 향해 왼발로 진보. 손을 바꿔 좌수로 역린자
3. 찬격: 왼발 입보 후 왼발을 축으로 오른쪽으로 한 바퀴 돈다. 다시 손을 바꿔 우수로 검을 왼쪽에 두고 갈겨치기를 한 후 검을 오른손으로 쥐고 어깨에 짊어진다. 왼손을 주먹을 쥐어 앞을 향해 뺀는다.

구분동작

8. 어거세 御車勢 수레를 어거하는 격이다.

예 도보(원본)

御車勢 者即 御車格也 法能 駕御中殺 削殺雙手 左脚右手 衝鋒勢 向前退步 鳳頭勢 看法
어거세 자즉 어거격야 법능 가어중살 살살쌍수 좌각우수 충봉세 향전퇴보 봉두세 간법

언해본

어거세는 술의를 어거하는 격이라. 배워 어거하여 가운데로 살하고 두손을 깎아 살
하고 좌각과 우수로 충봉세로 앞을 향하고 물러 걸어 봉두세를 하는니라.

해석

어거세는 곧 수레를 어거하는 격이다. 배워 어거하여 가운데로 죽이고(찌르고) 양손을 깎아
베고 좌각우수로 충봉세(칼날이 부딪치는 형세)로 앞을 향하여 퇴보로 봉두세(봉황의 머리
형세)를 한다.



<옆모습>

동작설명

- 1.가어중살: 앞을 향해 왼발 체보. 역린자
- 2.삭살쌍수: 앞을 향하여 왼발 체보. 검을 오른쪽에 두고 날개치기
- 3.충봉세: 앞을 향하여 왼발 체보. 들어오는 상대의 검을 막듯이 검을 밀 듯 들어준다.
- 4.봉두세: 뛰어 퇴보를 하여 물러난다. 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기

구분동작

9. 전기세 展旗勢 기를 펴듯 하여 치는 것이다.

예 도보(원본)

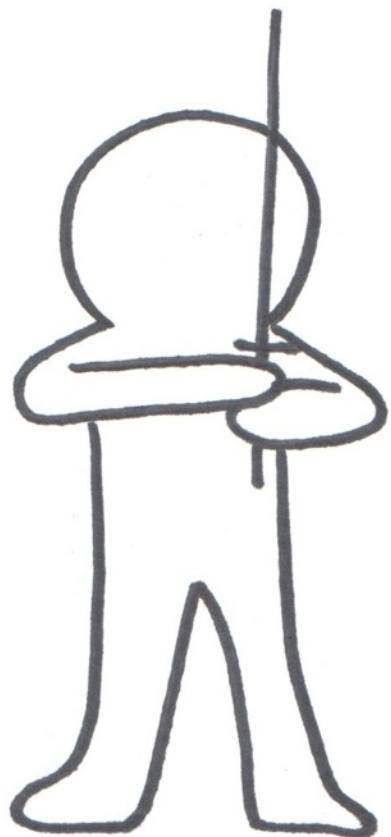
展旗勢 者即 展旗擊也 法能 剪磨上殺 左脚左手 托塔勢 向前擊步 點劍 看法
전기세 자즉 전기격야 법능 전마상살 좌각좌수 탁탐세 향전체보 점검 간법

언해본

전기세는 기 펴듯하여 치는 거시라. 곧져 마하야 우흐로 살하고 좌각좌수로 탁탐세
로 앞을 향하여 버혀걸어 칼을 점하느니라.

해석

전기세는 곧 기를 펴는 듯 치는 것이다. 갈 듯이 위를 베고 좌각좌수로 탁탐세(탐을 미는 형
세)로 앞을 향하여 체보로 점검한다.(칼로 점을 찌른다.)



<뒷모습>

동작설명

- 1.전마상살: 오른발을 들며 앞을 돌아보고 오른발 체보. 뒤돌아 볼 때 오른발이 있던 자리부터 해서 위로 올려벤 후 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기
- 2.탁탐세: 앞을 향해 왼발 진보. 손을 바꿔 좌수로 검을 왼쪽에 두고 갈겨치기
- 3.점검: 앞을 향해 왼발 체보. 다시 손을 바꿔 우수로 역린자

구분동작

10. 간수세 看守勢 보고 지켜 치는 것이다.

예 도보(원본)

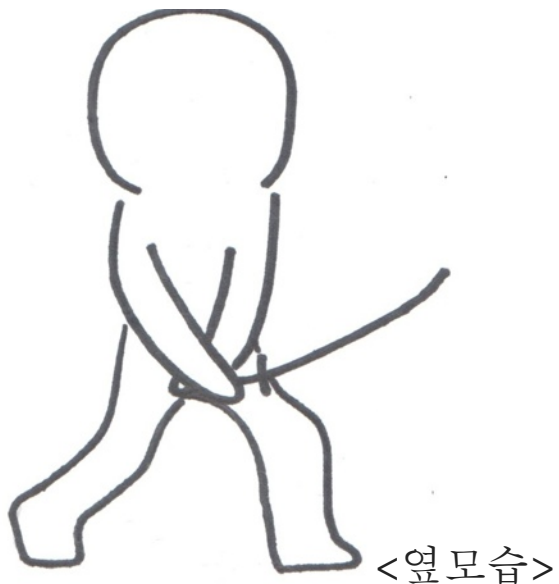
看守勢 者即 者即擊也 法能 看守 諸器攻刺 守定 諸器難進 相機隨勢 滾殺 左脚右手 虎蹲勢
간수세 자즉 간수격야 법능 간수 제기공자 수정 제기난진 상기수세 곤살 좌각우수 호준세
向前進步 腰擊 看法
향전진보 요격 간법

언해본

간수세는 보고 직히여 티는 거시라. 보며 직히여 모든 병귀 티고 디러거든 직히여
정(定)하고 모든 병귀 나아가기 어렵거든 괴틀을 보아 형세를 쏘아 구을려 살하고
좌각과 우수로 호준세로 앞을 향하여 거름을 나아가 허리를 티는니라.

해석

간수세는 곧 보고 지키는 격이다. 보고 지키며 모든 무기들이 공격하면 지키며 정(定 다스
릴, 바로잡을)하고 모든 무기가 나아가기 어려우면 기틀을 보며 형세를 따라 굴러 죽인다.
(벤다.) 좌각좌수로 호준세(호랑이가 웅크려있는 형세)로 앞을 향하여 진보로 요격을 한다.



동작설명

*간수세는 동작을 설명하는 것이 아닌 상황을 설명하는 내용입니다.

1. 앞을 향하여 왼발 체보. 역린자
2. 앞을 향해 왼발 체보. 탄복자
3. 앞을 향해 오른발 진보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기

구분동작

11. 은망세 銀蟒勢 은구렁이 격이다.

예 도보(원본)

銀蟒勢 者卽 銀蟒格也 法能 四顧周身 又能 掠殺四面 向前則 左手左脚 向後則 右手右脚
 은망세 자즉 은망겨야 법능 사고주신 우능 락살사면 향전즉 좌수좌각 향후즉 우수우각
 動則 左右旋風掣 電殺 看法
 동즉 좌우선풍체 전살 간법

언해본

은망세는 은구렁이 격이라. 네넉흐로 도라보아 몸을 두루고 또 능히 스면으로 노략
 하야 살하야 앞을 향할즉 좌수좌각이요 뒤를 향할즉 우수우각이요 움직인즉 좌우선
 풍하야 번개리듯 살하느니라.

해석

은망세는 곧 은구렁이 격이다. 네 면으로 돌아보며 몸을 두르고 또 능히 네 면을 노략하여
 죽여(베어) 앞을 향할때는 좌수좌각으로 뒤를 향할 때는 우수우각으로 움직일 때는 좌우선
 풍하여 번개처럼 죽인다.(벤다)



<옆모습>

동작설명

1. 사고주신 : 오른쪽으로 돌아 뒤를 보고 왼쪽으로 돌아 앞을 보고 오른쪽으로 돌아 오른쪽을 보고 왼쪽으로 돌아 왼쪽을 본다. 뒤와 오른쪽을 볼 때는 좌수로 검을 왼쪽으로 두어 날개치기를 하고 앞과 왼쪽을 볼 때 우수로 검을 오른쪽에 두어 날개치기를 한다.
2. 락살사면 : 오른쪽으로 돌아 앞을 보고 왼발을 축으로 오른쪽으로 돌아 뒤를 본다. 앞을 볼 때 검을 왼쪽으로 두어 갈겨치기, 뒤를 볼 때 검을 오른쪽으로 두어 갈겨치기

구분동작

12. 찬격세 鑽擊勢 비비어 치는 것이다.

예 도보(원본)

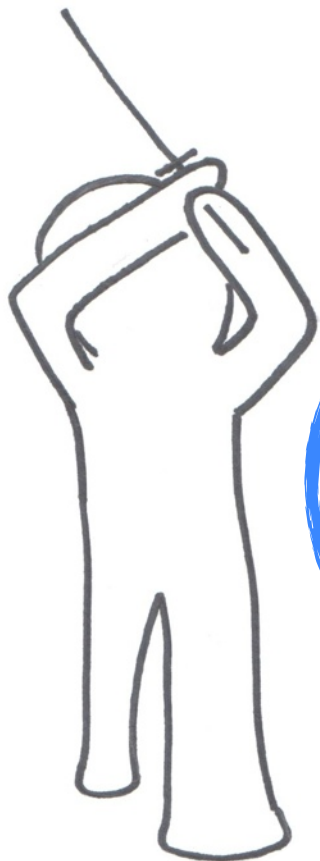
鑽擊勢 者即 鑽擊也 法能 鑽格搶殺 鵝形鴨步 奔衝 左脚左手 白猿出洞勢 向前掣步 腰擊 看法
찬격세 자즉 찬격야 법능 찬격창살 아형압보 분충 좌각좌수 백원출동세 향전체보 요격 간법

언해본

찬격세는 비비어 치는 거시라. 비비는 격으로 홀터 살하고 거위 형용과 올히 거름으로 돌으며 달너 좌각좌수로 백원출동세로 앞을 향하여 버혀걸어 허리를 치는니라.

해석

찬격세는 곧 비비어 치는 것이다. 비비는 격으로 훑어 죽이고(베고) 거위 형세, 오리 걸음으로 달려 찢러 좌각좌수로 백원출동세(백색 원숭이가 동굴에서 나오는 형세)로 앞을 향하여 체보로 요격을 한다.



<앞모습>

동작설명

- 1.찬격창살: 발을 살짝 뗐다 붙였다 하며 공격할 듯 말 듯 한 액션을 보이다가 왼발을 축으로 한바퀴 돌고 왼발 진보. 왼발을 축으로 한 바퀴 돌 때 몸을 내려 베고 왼발이 나아갈 때 검을 왼쪽에 두어 갈겨치기
- 2.분충: 앞을 향해 오른발 진보. 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기
- 3.백원출동세: 오른 무릎을 90도 각도로 들어 시작자세를 취한다. 오른발 진보, 왼발 진보 후 왼발을 축으로 오른쪽으로 한 바퀴 돈다. 오른 무릎을 들어 올릴 때 검을 세워 왼쪽 몸에 붙인다. 그 후 왼발을 축으로 돌 때 몸을 내려 벤다.
- 4.요격: 백원출동세를 한 후 바로 앞을 향해 왼발로 진보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기

*찬격창살과 분충을 연결, 백원출동세와 요격을 연결한다.

구분동작

13. 요격세 腰擊勢 허리를 치는 것이다.

예 도보(원본)

腰擊勢 者即 腰擊也 法能 橫衝中殺 身步手劍 疾若 迅雷 此一擊者 劍中之首擊 右脚右手 斬
 요격세 자즉 요격야 법능 횡충중살 신보수검 질약 신뢰 차일격자 검중지수격야 우각우수
 蛇勢 向前進步 逆鱗 看法

참사세 향전진보 역린 간법

언해본

요격세는 허리를 치는 거시라. 빗기덜너 가온대로 살혀야 몸과 거름과 손과 칼이 썰
 으기 급흔 우리긋하니 이 혼 치는거슨 칼가온대 웃듬티는 거시라 우각우슈로 참사세
 로 앞홀 향혀야 거름을 나아가 역린하니라.

해석

요격세는 곧 허리를 치는 것이다. 가로로 찢러 가운데를 죽여(베어) 몸, 걸음, 손, 검의 빠르
 기가 신뢰(몹시 맹렬한 우레)와 같으니 이렇게 치는 것은 칼 가운데서 으뜸 치는 것이다. 우
 각우수로 참사세(부끄러워하는 뱀의 형세)로 앞을 향하여 진보로 역린자를 한다.



<앞모습>

동작설명

1. 횡충중살: 앞을 향해 왼발 진보. 왼 허리치기
2. 참사세: 앞을 향해 오른발 진보. 검을 오른쪽에 두고 허리치기
3. 역린자: 앞을 향해 오른발 체보. 역린자

구분동작

14. 전시세 展翅勢

날개를 펴 치는 것이다.

예 도보(원본)

展翅勢 者即 展翅擊也 法能 絞格上殺 撩掠下殺 右脚右手 偏閃勢 向前掣步 舉鼎格 看法
전시세 자측 전시격야 법능 교격상살 료략하살 우각우수 편섬세 향전체보 거정격 간법

언해본

전시세는 나리를 펴 치는 거시라. 꼬는 격으로 우흐로 살히고 도도며 홀터 아리로
살히고 우각우수로 편섬세로 앞을 향하여 버혀걸어 거정격을 하는니라.

해석

전시세는 곧 날개를 펴 치는 것이다. 꼬는 격으로 위를 죽이고(베고) 뜯으며 훑어 아래를 죽
이고(베고) 우각우수로 편섬세(치우쳐 번쩍이는 형세)로 앞을 향하여 체보로 거정격을 한
다.



<앞모습>

동작설명

- 1.교격상상: 앞을 향해 오른발 체보. 들어오는 검을 쳐낸다는 느낌으로 검을 오른편 머리위로 올린 후 갈겨치기를 하되 깊게 내려벤다.
- 2.요략하살: 앞을 향해 오른발 체보. 교격상살에서 틈을 주지 않고 바로 연결하여 검을 왼쪽에 두고 걸쳐치기
- 3.편섬세: 들어오는 검을 막는다는 느낌으로 검을 오른쪽으로 돌려 검을 왼쪽에 두고 갈겨치기를 하는 자세를 취한다.

구분동작

15. 우익세 右翼勢 오른 날개로 치는 것이다.

예 도보(원본)

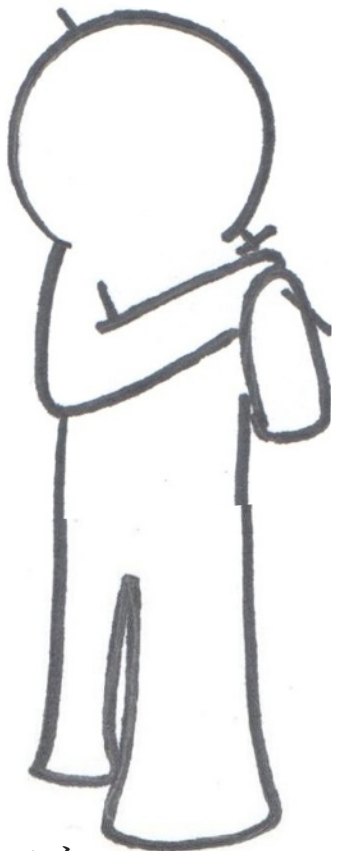
右翼勢 者即 右翼擊也 法能 剪殺兩翼 左脚右手 雁字勢 向前擊步 腰擊 看法
우익세 자즉 우익격야 법능 전살양익 좌각우수 안자세 향전체보 요격 간법

언해본

우익세는 올흔편 날개로 치는 거시라. 골저 낭익을 살히고 좌각과 우수로 안자세로
앞을 향하여 버혀걸어 허리를 치는니라.

해석

우익세는 곧 오른 날개로 치는 것이다. 양 날개를 갈겨 죽이고(베고) 좌각우수로 안자세(기
러기가 날 때 ㄱ자나 ㅈ자로 나는 것을 말한다.)로 앞을 향하여 체보로 요격을 한다.



<앞모습>

동작설명

- 1.전살양익: 앞을 향해 왼발 체보. 왼 날개치기
- 2.안자세: 앞을 향해 왼발 체보. 검을 오른쪽으로 두고 걸쳐치기
- 3.요격: 앞을 향해 왼발 체보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기
- 4.거정격: 앞을 향해 왼발 진보. 편섬이 끝난 자세에서 그대로 갈겨치기

구분동작

16. 게격세 揭擊勢 들어 치는 것이다.

예 도보(원본)

揭擊勢 者即 揭擊也 法能 剪格上殺 步步套進 左脚左手 虎坐勢 向前退步 衝洗 看法
게격세 자측 게격야 법능 전격상살 보보투진 좌각좌수 호좌세 향전퇴보 충세 간법

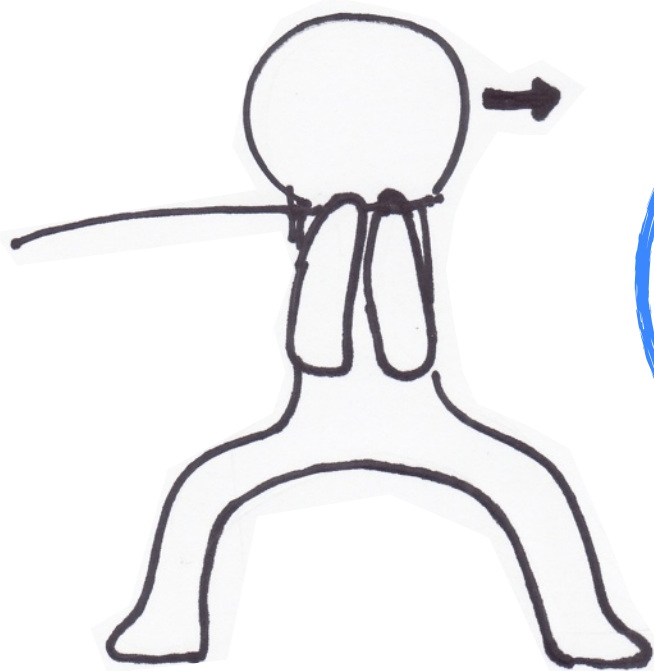
언해본

게격세는 들어타는 거시라. 갈기는 격으로 우흐로 살하고 거름거름 투套로 나아가 좌
각좌수로 호좌세로 앞을 향하여 물너 걸어 달너 씻느니라.

해석

게격세는 곧 들어 치는 것이다. 갈기는 격으로 위를 죽이고(베고) 걸음걸음 투로 나아가 좌
각좌수로 호좌세(호랑이가 앉아있는 형세)로 앞을 향하여 퇴보로 찢러 씻는다.

구분동작



<옆모습>

동작설명

- 1.전격상살: 앞,뒤로 움직이며 공격할 듯 한 액션을 취한다. 다시 한 번 앞으로 뛰며 양 발의 위치를 바꿔준다. 양발의 위치를 바꾸면서 뿔 때 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기를 하되 깊게 내려벤다.
- 2.호좌세: 다시 한 번 뛰며 양발의 위치를 바꿔준다. 손을 바꿔 좌수로 검을 왼쪽에 두어 갈겨치기를 하되 깊게 내려벤다.
- 3.충세: 왼발이 뒤로 나가며 진퇴보. 검을 오른손으로만 잡아 목을 수평으로 벤 후 그대로 돌려 어깨 뒤로 수평으로 둔다. 이때 왼손은 왼쪽 옆구리에 붙여준다.

*전격상살을 할 때 너무 붕붕 뛰지 않게 주의한다.

17. 좌협세 左夾勢

왼쪽으로 꺾어 찌르는 것이다.

예 도보(원본)

左夾勢 者即 左夾刺也 法能 衝刺中殺 右脚右手 獸頭勢 向前進步 腰擊 看法
좌협세 자즉 좌협자야 법능 충자중살 우각우수 수두세 향전진보 요격 간법

언해본

좌협세는 왼편으로 꺾어 더러는 거시라. 다덜너 더러고 가온대로 살히고 우각우슈로 슈두세로 앞을 향하여 거름을 나아가 허리를 리느니라.

해석

좌협세는 곧 왼쪽으로 꺾어 찌르는 것이다. 부딪쳐 가운데를 찢러 죽이고 우각우수로 수두세 (짐승의 머리형세)로 앞을 향해 진보로 요격을 한다.



<옆모습>

동작설명

- 1.충자중살: 앞을 향해 왼발 체보. 역린자
- 2.수두세: 앞을 향해 왼발 체보. 탄복자
- 3.요격: 앞을 향해 왼발 체보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기

구분동작

18. 과좌세 跨左勢

원편으로 걸쳐치는 것이다.

예 도보(원본)

跨左勢 者即 跨左擊也 法能 掃掠下殺 右脚右手 提水勢 向前進步 雙剪 看法
과좌세 자즉 과좌격야 법능 소략하살 우각우수 제수세 향전진보 쌍전 간법

언해본

과좌세는 원편으로 걸쳐치는 거시라. 쓸어 노략하야 아리로 살하고 우각우수로 제수세로 앞을 향하야 거름을 나아가 쌍으로 걸기느니라.

해석

과좌세는 곧 원편으로 걸쳐치는 것이다. 쓸어 노략해 아래를 죽이고(베고) 우각우수로 제수세(물을 거느리는 형세)로 앞을 향하여 진보로 쌍으로 걸긴다.

구분동작



동작설명

- 1.소략하살: 앞을 향해 왼발 진보. 그대로 왼 걸쳐치기
- 2.제수세: 앞을 향해 오른발 진보. 검을 오른쪽에 두고 걸쳐치기
- 3.쌍전: 앞을 향해 왼발 진보, 오른발 진보. 왼발이 나갈 때 검을 왼쪽에 두고 갈겨치기, 오른발이 나갈 때는 검을 오른쪽에 두고 갈겨치기

19. 흔격세 掀擊勢 흔(높이들 흔(掀)) 들어 치는 것이다.

예 도보(원본)

掀擊勢 者即 掀擊也 法能 掀挑上殺 搶步鑽殺 左脚右手 朝天勢 向前退步 坦腹刺 看法
흔격세 자극 흔격야 범능 혼도상살 창보찬살 좌각우수 조천세 향전퇴보 탄복자 간법

언해본

흔격세는 흔드려 티는거시라. 흔드려 도도아 우흐로 살히고 홀터 걸어 비비여 살히
야 좌각과 우슈로 도련세로 앞을 향하고 물너걸어 탄복자를 하느니라.

해석

흔격세는 곧 흔(높이들 흔(掀))들어 치는 것이다. 높게 들어 돋우어 위로 죽이고(베고) 훑어
걸어 비비어 죽여(베어) 좌각우수로 조천세(아침 조(朝) 하늘 천(天))로 앞을 향하여 퇴보로
탄복자를 한다.



<옆모습>

동작설명

1. 혼도상살: 앞을 향해 오른발 체보. 그대로 사선으로 위를 올려 벤다.
2. 창보찬살: 왼발 진보 후 왼발을 축으로 오른쪽으로 한 바퀴 돈다. 왼발을 축으로 돌 때 검을 왼쪽으로 두고 갈겨치기를 하되 깊게 벤다. 돌고 난 후 검 날을 몸의 바깥으로 하여 아래를 막아준다.
3. 조천세: 앞을 향해 왼발 진보 머리위로 들어오는 검을 막아준다는 느낌으로 검을 들어 올려 이마 앞에서 밀어준다.
4. 탄복자: 왼발을 뒤로 물러나며 퇴보. 탄복자

*조천세를 할 때 검을 너무 세우거나 눕히지 않게 주의한다.

구분동작

20. 역린세 逆鱗勢 비늘을 거슬러 찌르는 것이다.

예 도보(원본)

逆鱗勢 者即 逆鱗刺也 法能 直刺喉頸 右脚右手 探海勢 向前掣步 左翼擊 看法
역린세 자극 역린자야 법능 직자후경 우각우수 탐해세 향전체보 좌익격 간법

언해본

역린세는 비늘을 거슬러 더르는 거시라. 바로 목구멍과 목을 찌러 우각우수로 탐해세로 앞을 향하여 버혀갈어 좌익세를 하는니라.

해석

역린세는 곧 비늘을 거슬러 찌르는 것이다. 바로 목구멍과 목을 찌러 우각우수로 탐해세(바다를 염탐하는 형세)로 앞을 향하여 체보로 좌익격을 한다.



<옆모습>

동작설명

1. 직자후경: 앞을 향해 왼발 체보. 역린자
2. 탐해세: 앞을 향해 오른발 진보. 검을 오른손으로만 잡아 역린자, 왼손을 짝 펴 팔을 들어준다.
3. 좌익격: 앞을 향해 오른발 체보. 검을 오른쪽에 두고 날개치기

구분동작

21. 염시세 斂翅勢 날개를 거두고 치는 것이다.

예 도보(원본)

斂翅勢 者即 斂翅擊也 法能 佯北誘賺 左右手脚 拔蛇勢 倒退進步 腰擊 看法
염시세 자즉 염시격야 법능 양배유잠 좌우수각 발사세 도퇴진보 요격 간법

언해본

염시세는 날개를 거두고 치는 거시라. 거쫓 쫓치이고 꺾어 속여 좌우수각으로 발사
세로 것고로 물러가고 거름을 나아가 허리를 치는니라.

해석

염시세는 곧 날개를 거두고 치는 것이다. 거쫓 쫓치이고 꺾어 속여 좌우수각으로 발사세(뱀
을 공격하는 형세)로 걷고 물러가며 진보로 요격을 한다.



<앞모습>

동작설명

- 1.양배유잠: 앞을 향해 오른발 체보를 한다. 시작자세에서 그대로 오른 걸쳐치기
- 2.발사세: 앞을 향해 왼발 진보 후 왼발을 뒤로 빼며 진퇴보. 진보로 나아갈때는 검을 왼쪽으로 두어 걸쳐치기, 진퇴보를 할때는 검을 오른쪽으로 두어 걸쳐치기
- 3.요격: 앞을 향해 왼발 진보. 검을 왼쪽으로 뒤 허리치기

구분동작

22. 우협세 右夾勢 오른쪽으로 꺾어 찌르는 것이다.

예 도보(원본)

右夾勢 者即 右夾刺也 法能 絞刺中殺 左脚右手 奔衝勢 向前立步 舉鼎格 看法
우협세 자즉 우협자야 법능 교자중살 좌각우수 분충세 향전입보 거정격 간법

언해본

우협세는 오른쪽으로 꺾어 찌르는 거시라. 꼬아서 밀어 가운데로 살려야 좌각과 우슈로
분충세로 앞을 향하고 서거러 거정격을 하느니라.

해석

우협세는 곧 오른쪽으로 꺾어 찌르는 것이다. 꼬아서 가운데를 찌러 죽이고 좌각우수로 분충
세(빠르게 부딪치는 형세)로 앞을 향하여 입보로 거정격을한다.



<옆모습>

동작설명

- 1.교자중살: 앞을 향해 오른발 진보. 오른쪽 옆구리에 있는 검을 적의 검을 쳐낸다는
느낌으로 왼쪽으로 친다. 그 상태로 탄복자
- 2.분충세: 앞을 향해 왼발 진보. 역린자
- 3.거정격: 앞을 향해 왼발 체보. 검을 왼쪽에 두고 날개치기

구분동작

23. 봉두세 鳳頭勢 봉황의 머리로 씻는 것이다.

예 도보(원본)

鳳頭勢 者卽 鳳頭洗也 法能 洗刺剪殺 右脚右手 白蛇弄風勢 向前掣步 揭擊 看法
봉두세 자즉 봉두세야 법능 세자전살 우각우수 백사룽풍세 향전체보 게격 간법

언해본

봉두세는 봉의 머리로 씻는 거시라. 써서 달려 굴쳐 살하고 우각우수로 백사룽풍세
로 앞을 향하고 버혀걸어 드려 티는니라.

해석

봉두세는 곧 봉황의 머리로 씻는 것이다. 씻어 찢러 갈겨베고 우각우수로 백사룽풍세(흰 뱀
이 바람을 놀리는 형세)로 앞을 향해 체보로 게격을 한다.



<앞모습>

동작설명

- 1.백사룽풍세: 검을 오른손으로만 쥐 뒤 왼손과 오른손을 교차했다가 다시 왼 상태로 둔다.
- 2.세자전살: 앞을 향해 오른발 체보. 검을 다시 두 손으로 쥐고 오른쪽으로 당겼다가 역린자
- 3.게격: 앞을 향해 오른발 체보. 검을 오른쪽으로 뒤 갈겨치기

*교차하고 왼 상태로 돌아올 때 까지 검 끝의 위치는 바뀌지 않아야 합니다.

구분동작

24. 횡충세 橫衝勢

횡충세는 가로로 부딪쳐 치는 격이다.

예 도보(원본)

橫衝勢 者即 橫衝擊也 法能 疾奔(朶頁)閃 滾殺進退 兩手兩脚 隨勢衝 進掣步 撩掠 看法
횡충세 자즉 횡충격야 법능 질분퇴섬 곤살진퇴 양수양각 수세충 진체보 요략 간법

언해본

횡충세는 ㄱㄹ덜너 티는 거시라. 썰리 돌아 숨어 번득이고 구을너 살혀야 된퇴하고
냥슈냥각으로 형세를 쫓아 덜너 나아가 버혀걸어 도도아 노략하느니라.

해석

횡충세는 가로질러 치는 것이다. 빨리 달려 숨어서 번득이고 굴러서 죽여 진퇴하고 양손, 양
발로 형세를 따라 쫓러 나아가 체보로 돋우어 노략하느니라.

구분동작



<옆모습>

동작설명

1. 앞을 향해 오른발 체보. 들어오는 검을 막는다는 느낌으로 쳐준다.
2. 앞을 향하여 오른발 체보. 검을 오른쪽으로 두어 걸쳐치기
3. 뒤를 보고 왼발 체보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기
4. 다시 앞을 돌아보며 오른발 체보. 검을 오른쪽으로 두어 걸쳐치기
5. 앞을 향하여 오른발 체보. 들어오는 검을 막는다는 느낌으로 쳐준다.
6. 앞을 향하여 오른발 체보. 검을 오른쪽으로 두어 걸쳐치기
7. 뒤돌아 왼발 체보. 검을 왼쪽에 두고 허리치기