

part 17 태극유력구

1. 태극유력구(Taichi Rouli Ball) 어떤 스포츠인가?

태극유력구는 동양의 처세철학인 사람과 공의 일체감으로 사람과 사람의 관계, 사람과 자연의 조화를 추구하며 공이 날아오는 것이 마치 하나의 어려움과 시련으로 생각하여 단순한 대립이나 도피가 아닌 모순을 인식하여 피동(被動)을 주동(主動)으로 풀어 반전시키는 운동이다. 또한 강함과 부드러움이 공존하면서 형식과 정신적인 면을 겸비한 운동이다.

2. 발전과정

태극유력구의 개발국은 중국이며 창시자는 체육교사인 백용이다. 개발의 동기는 건강, 창의력, 유희, 다이어트를 위하여 개발되었고 현재 보급현황은 일본, 미국, 독일, 이탈리아, 네덜란드 등 세계 30개국에서 즐기고 있으며, 우리나라에서는 전남에서 최초로 시작하여 전국 중, 고 대학을 중심으로 빠르게 보급되고 있다.

- ① 1992년 정식으로 “태극유력구” 라고 명하고 기술동작, 오락방식, 유희, 공연, 경기 규칙을 만들었다.
- ② 1994년 중국 전통체육부분의 선택교재로 사용 후 학교체육 종목으로 채택하기로 결정했다.
- ③ 1996년 중국 전국 노동자 운동회 정식 종목으로 채택했다.
- ④ 2007년 “제6회 중국 전국 중 노년 태극유력구 시합” 을 개최했다.

3. 역사적 유래

- ① 송명(宋明)시대의 우주 대 원리 "태극사상"을 구현하기 위한 태극권, 태극검, 태극봉 등은 건강에 중요한 작용을 했다.
- ② 태극운동은 후퇴가 곧 공격이며, 부드러움이 강함을 이기고, 소(小)로 대(大)를 이길 수 있다는 "반(反)"의 예술로 자신의 감정을 다스려 평온한 마음을 유지하고, 거시적으로 일처리를 하며, 득실에 연연하지 않고, 원만한 승리를 얻으며, 자신의 사욕을 억

제하여 이성을 찾는 동양 민족의 처세철학이다.

- ③ 태극문화는 사람과 사물을 객관적으로 대하며 현대생활을 즐길 수 있도록 한다.
- ④ 태극유력구는 태극사상과 태극운동에 현대적 원소를 융합한 것이다.

4. 교육적인 가치와 특성 및 효과

가. 교육적 가치

(1) 건강 활동 가치

- ① 신체의 전면적인 발달로 목, 어깨, 허리, 다리 등 전신운동이다.
양손을 이용할 수 있으며 특히 왼손을 이용한 우뇌의 신체 운동적 지능을 발달시킬 수 있다.
- ② 적극적인 정서, 자신감, 인체의 잠재력이 동원되어 인체 각 기관의 기능 조절과 통제력이 향상된다.

(2) 도전 활동의 가치

- ① 라켓안의 볼을 통제해야 하므로 정신 집중이 된다.
- ② 포용적인 성격 형성과 남을 배려하는 겸손함을 기르는 처세의 도를 양성한다.
- ③ 후퇴가 곧 공격이다, 수비가 곧 공격이므로 상대의 공격을 기다리면서 적절한 후퇴를 깨닫게 하는 반(反) 운동으로 높은 업무효율 기대할 수 있다.
- ④ 다양한 방향으로의 사고, 역방향 사고, 창조적인 의식을 촉진한다.

(3) 경쟁 및 여가활동 가치

- ① 대부분 스포츠는 앞과 위를 보고 가는 정면(正面)만을 중시하는 반면(反面) 후퇴의 효과가 소홀해지는데 태극유력구는 전체의 균형을 이루게 한다.
- ② 반(反) 운동과 역방향 사고는 현대인들의 심신을 쉬게 하는 좋은 방법으로 일과 휴식의 적절한 조화를 이룬다.
- ③ 엄격함과 느슨함의 도로 몸 조직의 균형과 심리적인 균형을 갖게 한다.
- ④ 위험을 두려워하지 않는 적극적 의지를 기른다.

(4) 자유로운 표현활동 가치

- ① 자연스럽게 편안한 순조로움으로 남과 자신을 기쁘게 한다.
- ② 자연 속에서 자유자재, 즉흥적, 창조적으로 리듬에 맞추어 음악의 경지를 이해하며 도취되어 운동이 우리에게 가져다주는 즐거움을 만끽할 수 있다.
- ③ 현대무용, 배드민턴 등 현대 체육의 요소가 결합된 아름다움(회양유력구)으로 종합예술의 특성이 있다.
- ④ 서로 간에 감상하고, 시합은 격렬하지만 화기에애한 스포츠이다.

나. 특성

- ① 운동 방식이 다양해 발전 가능성이 높은 운동이다.
- ② 배우기 쉽고, 용구가 저렴하고 간단하며 파손되지 않아 보급이 편리하다
- ③ 전통 문화를 현대화 - “태극”의 “철학” 운동 태극권을 구기종목화하여 재미있고 오락적이며 철학적인 운동이다.
- ④ 건강에 유익한 스포츠로 기교성과 대소근육의 조화와 심신의 피로를 제거하고 신경과 근육 계통에 밀접한 조화의 기능이 있어 타 종목의 준비 운동으로 활용 가능하다.
- ⑤ 바람 부는 날 라켓 들고 하는 운동을 못하던 문제를 장소와 기후의 영향 없이 할 수 있는 운동이다.
- ⑥ 공간에 알갱이가 있어 멀리 굴러가지 않아 공 쭉는 시간을 줄여 운동의 편의를 제공한다.

다. 효과

- ① 다양한 운동방식으로 운동량 조절이 가능하고 음악에 맞춰 자유롭게 춤을 추면서 화목한 분위기로 즐거움을 찾아 심리적 평화로 건강증진에 효과가 있다.
- ② 손에 신경 혈이 풍부해 단련의 기회를 이용하여 높은 운동 효과가 있다.
- ③ 신체단련과 지력 개발 및 학습능력의 효과가 있다.
- ④ 완급에 질서가 있어 뚜렷한 건강효과가 있다.

5. 원리

가. 태극유력구의 4대 특징

- ① “유(柔)”는 “강(剛)”이 시련을 겪은 후 승화 발전된 결과로 태극유력구의 최대 특징이자 매력이며 태극유력구는 유(柔)의 실현이고 유(柔)의 정수(精髓)이다.
- ② 단 시간에 긴 거리와 최대 속도를 낼 수 있는 힘의 원천인 “원(圓)”은 힘을 풀고 모으는 최고의 선택으로 태극유력구 모든 기술동작의 핵심이다.
- ③ 후퇴가 있어야 전면적인 관찰각도를 얻고, 이성적이며 기교 있게 정확히 앞으로 나아갈 수 있는 퇴(退)는 태극유력구 기술의 중요 부분으로 “퇴(退)”를 전제로 태극유력구 동작은 완성되었다.
- ④ “정(整)”은 태극유력구의 근본 힘을 운용하는 특징을 실현한 것으로 공이 들어와서 나갈 때까지 영(迎), 접(接), 인(引), 포(抛) 4단계가 있다.

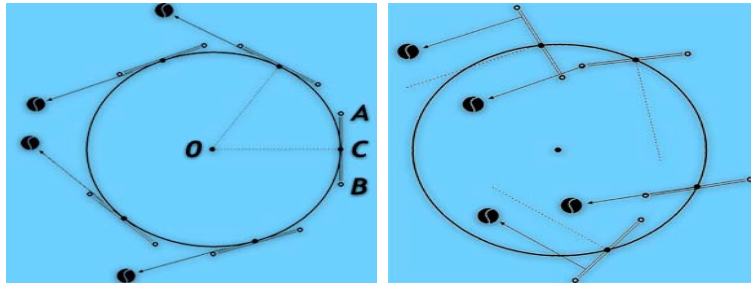
나. 태극유력구의 4대 요소

- ① 영(迎) - 공이 날아올 때 라켓을 뺀어 공을 맞이하다.
- ② 접(接) - 라켓 가장자리와 공이 들어오는 방향은 일치해야 한다.
- ③ 인(引) - 공이 날아 올 때 라켓은 공의 운동 방향과 궤도를 향해 움직여 막힘없는 호선운동을 끌어당기는 과정이다.
- ④ 포(抛) - 호선운동을 거쳐 많은 초속도를 얻어 공을 던지는 과정이다.

☞ 영, 접, 인, 포의 호형인화 과정은 이어지고 공을 던지는 과정에 2번째 힘을 내거나 원래 호선의 궤도를 변경해서는 안 되며 라켓 가장자리는 공이 나가는 방향과 일치해야 한다.

6. 기초기능 익히기

공을 받아들이고 던질 때 공과 라켓의 각도



정확함

잘못됨

7. 그립

가. 포핸드 그립법

엄지와 식지의 첫 번째 마디로 라켓 손잡이와 라켓 면이 평행을 이루는 넓은 곳을 잡고 나머지 손가락은 자연스럽게 쥐며 라켓 손잡이의 끝부분은 손바닥에 두고 라켓이 손 안에서 자유롭게 움직일 수 있도록 손바닥을 비운다.



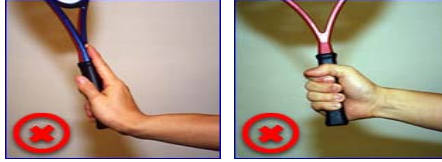
나. 백핸드 그립법

엄지와 식지의 첫 번째 마디로 라켓 손잡이와 라켓 면이 수직이 되는 좁은 곳을 잡고 나머지 손가락은 자연스럽게 쥐며 손바닥은 비우는데 이는 라켓이 각종 복잡한 기술동작에 민첩하고 편리하게 대응할 수 있도록 하기 위함이다.

다. 범하기 쉬운 실수

- ① 엄지와 식지 사이의 움푹 패인곳에 라켓 손잡이를 바짝 붙인다.
- ② 라켓을 지나치게 뒤로 잡아 라켓 밑 부분이 손바닥에 닿는다.

- ③ 라켓 든 팔을 지나치게 긴장시켜 뻣뻣하다.
- ④ 식지와 엄지를 펴서 손가락을 라켓에 붙인다.
- ⑤ 다섯 손가락을 다 라켓에 붙인다.



라. 자주 나타나는 문제

- ① 두발을 8자형으로 한다.
- ② 두 다리를 곧게 펴고 무릎을 굽히지 않는다.
- ③ 다리는 펴고 허리를 굽혀 몸의 무게중심이 앞으로 쏠린다.
- ④ 엉덩이 관절을 이완시키지 않는다.
- ⑤ 라켓 든 팔을 힘없이 몸 앞으로 늘어뜨린다.

8. 기초기술 숙달

가. 작품 1, 2, 3

나. 실시 주의 사항

- ① 조금한 동작은 오차가 생기고 지나치게 조심하고 힘만 들어가도 단련 효과가 좋지 않다.
- ② 운동 방식이 다양하고 체력이 좋으면 코트에 나가고, 체력이 떨어지면 유희시합(규정 타법, 선택타법) 경기로 지혜, 기교, 심리 겨루기, 신중함, 노련함, 이성적인 수양을 단련하도록 한다.
- ③ 리듬이 느려서 즐겁기만 하지 피곤을 못 느껴 무리할 수 있다. 그러므로 운동의 빈도 수, 시간, 강약에 제한이 필요하다.
- ④ 마음은 평온히 몸은 가볍게 하여, 내재된 의식을 외부의 동작으로 집중해야 최대능력을 발휘할 수 있다. 공의 집중은 자신의 마음을 테스트하고, 단련을 통하여 사람과 공이 하나 되는 천인합일(天人合一)로 경지에 오를 수 있고, 신체단련과 의지를 연마하는 목적을 달성할 수 있다.

⑤ 기초단계에서 절대로 서둘러서는 안 되며, 동작의 부드러움과 완전함에 주의해야 한다. 원심과 반경이 고정되어야 온전한 원을 그려내 동작이 아름답고, 원을 그리는 속도는 빨리 해야 힘이 생긴다.

그러나 다른 방향의 원주운동(호형운동)은 볼의 부 정확성을 초래한다.

⑥ 회전속도가 빠를수록 원심력과 구심력이 커져 마찰력도 커지면서 라켓과 공이 더 밀착하며, 볼의 속도를 빠르게 하려면 몸의 회전속도를 높이고, 몸의 균형을 유지하며, 최대한으로 회전반경을 늘려야 큰 힘을 낼 수 있다.

⑦ 볼을 던지는 방향과 힘은 공이 들어오는 순간 결정되며, 호형곡선의 연속성을 유지하고, 2 차 힘을 더해선 안 된다. 원을 거쳐 오는 공의 힘을 풀게 하여 자신의 힘을 합쳐 더 큰 힘으로 반격해야 한다.

9. 경기장

