

## ◆펜싱 배우기

### ◎인 사 (Salut)



인사는 상대를 존중하는 마음의 표시이다.

그러므로 정중하고 정확한 자세가 중요하다.

인사는 레슨의 시작과 끝, 경기의 시작과 끝에 한다.

경기나 레슨이 끝나고 인사를 한 후에는 서로 악수를 한다.

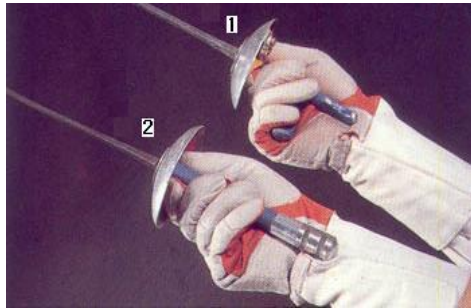
\* 중요한 경기를 마친 후 정상적으로 인사한다는 것은 종종 어려운 일이다. 승자는 기쁨에 겨워, 패자는 심판에 대한 불만이나 또는 그 외의 이유로 인해 상대와 관중, 심판에게 인사하는 것을 잊어 버린다. 국제펜싱연맹(FIE)는 이러한 벌칙에 대해 여러 가지 제재의 방법(벌금, 경고...)들을 강구해보지만, 특히 승자에게 현장에서 어떠한 제재를 가한다는 것이 사실상 웃음거리로 밖에 받아들여지지 않는다. 결국 심판들에게 경기 전 인사할 것을 선수들에게 상기시키는 수밖에...

한편 국내 대회에서 어린 선수들이 서로간의 인사는 대충, 심판에게는 아예 인사조차 하지 않는 것을 종종 본다. 이는 결국 팀에서 제대로 인사하는 법을 배우지 않았다는 증거이다. 선수는 물론이려니와 지도자들은 결코 인사에 대해 소홀히 해서는 안된다.

1. 차려자세 : 칼끝은 상대의 무릎 높이 정도 양발을 90°로 모은다.
2. 칼끝을 약 135°로 세운다.
3. 칼의 손막이(꼬끼유)를 입술에 살짝 갖다 댄다.
4. 차려자세로 되돌아 온다.

\* 중국 영화에서 중원을 무대로 하는 검객이나 고수들을 보면 자세나 인사법에 따라 그의 출신을 구별하는 경우가 있다. 펜싱의 인사법도 그와 마찬가지로 다양하다. 위 4 단계에 의한 인사법은 기본형태이며 지도자나 국가, 클럽에 따라 다양하게 인사가 이루어질 수 있다. 중요한 것은 역시 상대를 존중하는 마음만 있다면...

◎ 에 빼



가. 막대형(프랑스식) 손잡이를 잡는 다양한 방법

: 프랑스나 이탈리아 선수들 중 전통적인 스타일을 구사하는 선수들이 사용한다. 한국에서는 약간명의 선수가 사용하기는 하나 스타일은 전통적인 것과는 거리가 멀다.

\* 에 빼에서는 선수가 전술적인 상황에 따라 다양하게

손잡이를 잡을 수 있다. (첫번째:전통적인 방법, 두-세번째:변형)

\* 플러레의 경우는 첫번째 방법 외의 나머지 방법으로 칼을 잡을 수 없다.

나. 권총형 손잡이를 잡는 방법

: 플러레와 동일하다. 막대형 손잡이와는 달리 이 방법 이외의 다른 방법으로 칼을 잡는 것은 금지되어있다.

◎양가르드(La Garde)

" 가르드 자세라 함은 선수가 공격(아따II), 수비(빠라드 등), 역공격(공뜨르 아따II)을 동시에 준비할 수 있는 유일한, 펜싱의 기본 자세이다. 모든 펜싱 동작들이 잘 실행될 수 있기 위해서는 가르드 자세가 정확하고 올바르게 되어 있어야 한다.

1. 양가르드자세(펜싱자세)

- 다리의 넓이는 한발 반 또는 어깨 넓이
- 다리를 구부리고 다리는 5 각형의 형태를 취한다.
- 앞 팔과 몸 사이의 간격은 주먹 하나가 들어갈 수 있는 정도...
- 칼끝은 상대의 눈을 향하게 한다.

※ 에 빼의 경우 칼끝은 상대의 가슴부분을 향하며, 사브르에서는 위쪽을 향하여 비슴듬히 놓는다.

- 뒤 팔을 어깨 높이로 올리고 팔을 90°로 구부린다.
- 몸의 중심은 두 다리의 중간에 둔다.

첫번째 : 플러레

두번째 : 에 빼 (다리는 플러레에 비해 덜 구부린다.)

세번째 : 사브르

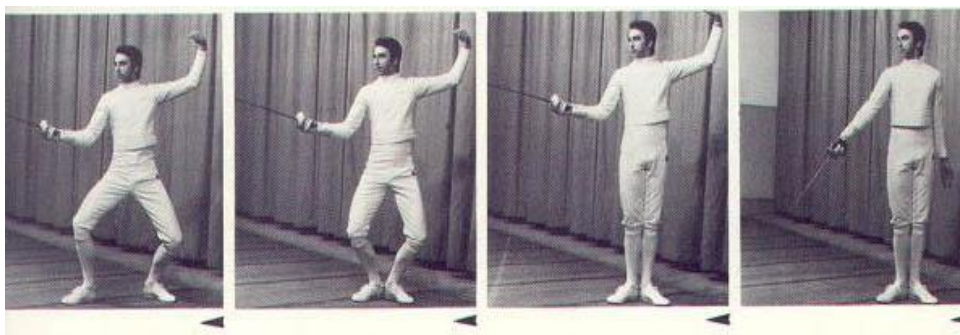
네번째 : 정면에서 본 자세

## 2. 양가르드자세 취하기 (플러레의 예)

- 차려 자세에서 -> 앞, 뒤팔의 자세를 취하고 -> 다리를 구부린 후 -> 앞발을 어깨너비로 벌린다.



- 위 자세는 가장 전통적인 자세로 최근의 많은 선수들은 자신의 취향이나 신체적 조건, 전술적인 상황에 따라 위와 다른 다양한 자세를 취하기도 한다. 다만 어린 선수들의 경우나 초보자들은 수준 높은 선수들의 자세를 무조건 따라하기 보다는 고전적인 자세에서부터 시작하는 것이 좋다. 가장 좋은 자세라 함은 초보자들의 경우 위의 자세를 말하며, 선수의 수준이 올라갈수록 자신에게 가장 적당한(자신의 원하는 동작들을 가장 정확하게 행할 수 있는 자세) 자세를 말한다.



- 플러레와 에빼에서 위의 자세는 흔히 제 6 자세(식스뜨 자세)라고 불리는 데, 나라나 선수의 취향에 따라 약간의 변형된 자세나 다른 자세를 사용하기도 한다. (예 : 이탈리아의 경우는 여자 플러레 선수들이 제 3 자세(띠에르스 자세)를 많이 사용한다.)

- 사브르의 경우는 가르드자세를 제 3 자세(띠에르스)자세라고 부르기도 한다.

## ◎찌르기(팡트)

### 1. 팡트

몸이 움직이지 않는 상태에서 앞 팔을 힘있게 뻗고(손은 어깨 높이 만큼), 앞발을 발바닥이 지면을 스치듯 하면서 힘차게 퍼주며 뒷다리를 강하게 퍼준다. 이와 동시에 뒷 팔을 밑으로 떨어뜨리면서 뒷 다리와 평행하게 놓는다. 앞 발이 바닥에 닿으면서, 무릎은 지면과 직각이 되게 하며 몸은 앞으로 약간 비스듬히 숙인다. 앞 손은 눈 높이에 둔다.

- 사브르와 에페의 경우도 위의 플러레와 거의 동일하게 팡트가 이루어진다.
- 팡트에서 가장 기본적이면서도 중요한 사항은 발 동작 전에 항상 팔을 먼저 퍼주어야 한다는 것이다. 종종 초보자나 어린 선수들의 연습이나 경기를 보면 지도자나 선수 자신도 이 점을 주의 깊게 생각하지 않는 면이 있다. 한편 위 동작을 하나 하나 차례로 연습하는 과정에서 팔을 완전히 뻗고 나서 잠깐의 정지 순간을 가진 후 발 동작을 하는 경우도 있는 데, 이 역시도 실전에 전혀 도움이 되지 않는 연습법이다.



먼저 팔을 뻗으면서 곧바로 앞 발이 나가도록 연습하는 것이 기본이며, 선수가 성장해가는 과정에 있어 만나게 되는 다양한 상황에 따라 발이 먼저 나간 후 팔 동작이 이루어지는 연습도 필요해진다. 특히 여자선수들의 경우 발이 먼저 나간 후 팔 동작이 이루어지는 상황을 자주 목격할 수 있는 데, 이는 팔보다는 발에 대한 연습이 너무 많이 이루어졌기 때문이다.

- 상대를 찌를 경우, 앞 발이 지면에 닿기 전에 또는 동시에 칼 포인트가 상대의 과녁에 닿아야 하는 것이 기본이다.
- 종종 전술적인 상황에서, 특히 복합공격에서 앞 발이 지면에 닿은 후 상대를 찌르는 경우도 볼 수 있다. 이는 결코 잘못된 자세는 아니며, 다만 상대의 콩뜨르-아따끄를 항상 대비하여야 한다.
- 에페의 경우 팡트가 다른 종목에 비해 깊지 않은 데, 이는 상대의 콩뜨르-아따끄에 대한 염려 때문이다.
- 응용 : 마르쉬 팡트, 발레스트라 팡트, 르트레트 팡트 등과 같이 이동 동작들과 연결하여 사용할 수 있다. 이는 전적으로 상대와의 거리나 속도와 관련되어 응용되어 진다.

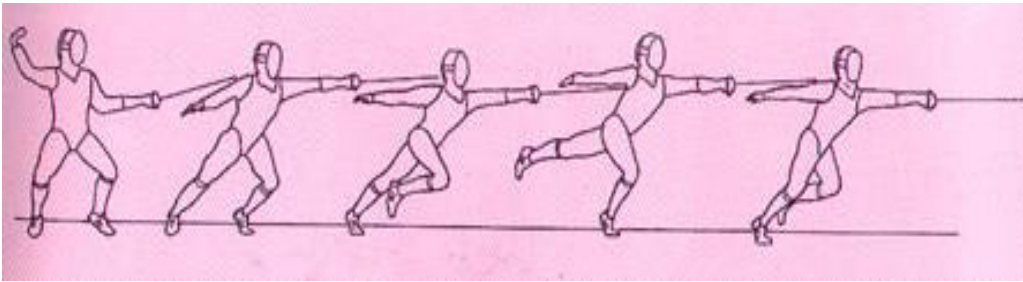


그림 설명 : 플레쉬 순서

©플레쉬(La Fleche)

플레쉬 :

가드 자세에서 팔을 먼저 어깨 높이 정도로 빠르게 뺀고 몸의 중심을 완전히 균형을 잃을 때까지 앞으로 숙인다. 그리고 앞발을 힘있게 펴주며, 뒷 팔도 힘차게 뒤로 던지듯 펴준다. 그와 동시에 뒷 발이 앞으로 점프하듯 나오면서 원하는 거리까지 내 딛으며 마지막으로 균형을 다시 회복한다(그림 참조).



- 플레쉬는 팡트나 그 외의 찌르기 동작보다 빠르게 진행된다는 면에서 플레쉬가 시작되기 전 팔을 먼저 뺀어 주어야 한다. 팔을 먼저 뺀기 전에 플레쉬를 시작하고자 한다면 항상 상대의 콩뜨르-아따끄에 대비하여야 한다.

- 칼 포인트는 뒷발이 지면에 닿기 전에 상대의 과녁에 닿아야 한다. 다만 전술적인 상황에 따라 간혹 뒷발이 지면에 닿은 후 상대를 찌르기도 한다.

- 사브르에서는 플레쉬가 금지되어 있다. 이는 사브르 종목의 동작들이 워낙 빨리 진행되어 관중들이 이해하기 힘들다는 점을 고려하여 국제펜싱연맹에서 동작의 속도를 완화하기 위하여 취해진 조치이지만 플레쉬를 대체하는 또다른 기술들이 개발되어 사용되고 있다.

- 플레쉬는 너무 자주 사용하지 말 것을 권고하는 바, 이는 플레쉬가 실패로 끝났을 때(이미 상대방을 지나치게 되므로)그 후속동작을 취할 수가 없다는 단점 때문이다.

- 플레쉬에 미숙한 초보자나 자기 제어능력이 떨어지는 선수들은 특히 플레쉬를 실행하는 과정에서 상대와 부딪치지 않도록 조심하여야 한다.

그림설명 : 플레쉬로 공격하는 선수와 콩뜨르-아따끄로 대응하는 상대방(에빠)

- 응용 : 플레쉬는 팡트 후, 드미-팡트 후에, 팡트 후 가르드 자세로 다시 돌아오는 도중에 상대의 허점을 노려 사용되어질 수 있다.

◎이동하기(Displacement)

★데블라스망

이동 동작들은 필연적으로 거리(Distance)와 연관되어 있다. 펜싱에서 가장 중요한 요소 중의 하나인 거리는 두 선수간의 간격을 말하는 데, 일반적으로 공격을 하고자 할 때는 거리를 줄여야 하며, 수비를 하고자 할 때는 거리를 넓혀야 한다. 그러나 이것은 어디까지나 기본적인 개념일 뿐이며 상황과 전술적인 이유로 인해 거리는 다양해 질 수 있으며, 거리에 대한 개념을 정확히 이해하고 행할 줄 아는 선수가 항상 승자가 된다.

- 거리에 들어간다 : 팡트로 상대를 찌를 수 있는 거리까지 접근한다는 뜻이다.

- 거리를 벗어나다 : 상대의 공격을 피하기 위해 거리를 넓히는 것을 말한다.



1. 전진 이동 :

- 마르쉬(marche) : 가장 많이 사용되는 이동 동작이다. 앞발이 먼저 원하는 거리까지 앞으로 이동하고 곧바로 뒷 발을 구부려져 있는 상태로 재빨리 앞으로 이동시켜 가르드자세를 다시 취한다.



(그림 설명 : 마르쉬 연속동작)