

| 복싱 입문 자료 · 10장

거울 앞에서 점검하는 복싱 기본기

릴스로 하나씩 보여 드린 팁을 배우는 순서대로 모았어요. 9장은 집에서 하는
10분 새도 4주 표예요.



02 서는 법

03 주먹 쥐는 법

04 가드

05 잭과 원투

06 훅

07 스텝 규칙

08 거리 · 호흡 · 샌드백

09 집에서 10분 새도 4주

10 자주 하는 실수 6

| 기본기 ⑩ 스탠스

복싱은

서는 법부터 달라요



- 1 **앞발은 약한 손 쪽**
오른손잡이는 왼발이 앞(오소독스),
왼손잡이는 오른발이 앞(사우스포)
- 2 **발은 어깨너비**
앞발 끝은 앞을, 뒷발은 비스듬히 바깥을 봐요
- 3 **뒷발 뒤꿈치는 살짝**
바로 밀고 나갈 수 있게 들어 뒹요
- 4 **무릎은 조금 굽히고**
체중은 두 발 가운데에

점검: 옆에서 살짝 밀어도 흔들리지 않으면 잘 선 거예요.

| 기본기 ② 주먹

주먹 칠 때,

엄지는 여기

- 1 네 손가락을 끝까지 말아 쥐고
- 2 엄지는 검지·중지 위에
주먹 안에 넣으면 칠 때 다칠 수 있어요
- 3 맞는 면은 검지·중지 너클
새끼손가락 쪽으로 치지 않아요
- 4 손목은 팔과 일직선
꺾인 채로 치면 손목이 다쳐요
- 5 칠 때만 꽉, 평소엔 가볍게
계속 꽉 쥐고 있으면 어깨부터 굳어요

손목이 자주 꺾인다면

붕대(핸드랩)를 감고 치세요. 체험 날 글러브·붕대는 빌려 드려요.

| 기본기 ③ 가드

가드는

턱을 지키는 자리



1

앞손은 내 입 높이

주먹 끝이 앞을 보게

2

뒷손은 턱 옆에 붙이기

볼에 살짝 닿을 만큼

3

팔꿈치는 옆구리 가까이

몸통을 같이 지켜요

4

턱은 살짝 당기고

눈은 상대의 가슴과 눈 사이

첫 달 목표: 가드를 60초 동안 내리지 않기. 치고 나서도 손은 같은 길로 제자리에.

| 기본기 ④ 잭 · 원투

원투는

두 번이 아니라 한 박자



1 잭은 예비 동작 없이 직선으로
뺀은 길 그대로 제자리로 돌아와요

2 투(스트레이트)는 뒷발부터
뒷발 뒤꿈치를 돌리면 골반과 어깨가 따라 돌아요

3 팔은 마지막에 뺄기만
그래야 덜 지치고 더 묵직해요

4 치지 않는 손은 턱 옆에
원투 내내 가드를 지켜요

| 기본기 ⑥ **훅****훅은****휘두르지 않아요**

1

팔꿈치를 어깨 높이로

주먹 · 팔꿈치 · 어깨가 거의 수평

2

팔 각도는 그대로

팔이 퍼지면 맞지 않아요

3

앞발과 몸통을 같이 돌리기

주먹은 몸을 따라오기만 해요

4

짧게 치고 바로 가드로

반대 손은 턱 옆에

크게 휘두를수록 늦게 닿고, 내 턱이 열려요. 작게, 몸으로.

| 기본기 ⑥ 스텝

스텝 규칙,

딱 1개만 기억해요

모든 방향에 똑같이

가는 쪽 발이 먼저 가고,
나머지 발이 따라와요

앞으로

앞발 → 뒷발

뒤로

뒷발 → 앞발

왼쪽으로

왼발 → 오른발

오른쪽으로

오른발 → 왼발



발은 교차하지 않기

꼬이는 순간 중심이 무너져요



움직인 뒤에도 보폭은 어깨너비

좁아지거나 넓어지면 다시 맞추기



앞꿈치로 가볍게, 짧게

발을 끌면 늦어요. 발이 멈추면 펀치도 멈춰요

| 기본기 ⑦ 거리 · 호흡 · 샌드백

힘이 안 실린다면, 이 3가지

1 거리

팔을 다 뻗었을 때 딱 닿는 곳이 내 거리. 너무 붙으면 팔이 펴지기 전에 닿아 힘이 안 실려요

2 호흡

칠 때마다 짧게 '싯' 하고 내쉬기. 숨을 참고 치면 금방 지쳐요

3 샌드백

밀지 말고 끊어 치기. 맞는 순간 바로 당기면 '팡' 소리가 나요



손목은 곧게, 맞고 바로 당기기

| 수업 없는 날 · 매트 위에서, 뛰지 말고 가볍게

집에서 10분, 새도복싱 4주

1주**스텝 + 잭**

1일차 여섯 동작 복습

2주**원투**

한 박자로, 뒷발부터

3주**원투 + 훅**

훅은 작게, 몸으로

4주**3분 라운드 2번**

쉬는 1분 지키기, 배운 것 자유롭게

0:00**몸 풀기 1분**

어깨 · 발목 돌리기

1:00**스텝 2분**

앞뒤 · 좌우, 가는 쪽 발 먼저

3:00**이번 주 기술 2분 × 2**

사이에 30초 쉬기

7:30**새도 자유 2분**

가드 내리지 않기

9:30**스트레칭 30초**

종아리 · 어깨

| 점검표

자주 하는 실수

6가지

× 턱이 들려요

→ 턱 당기기

× 치고 손을 내려요

→ 같은 길로 제자리

× 팔로만 쳐요

→ 뒷발부터 돌리기

× 숨을 참아요

→ 칠 때 '쉿'

× 발이 꼬여요

→ 가는 쪽 발 먼저

× 크게 휘둘러요

→ 작게, 몸으로

153 방식 거울로 안 보이는 건 코치가 봐 줘요. 워밍업이 끝나도 방치 없이

체험 신청은

네이버 '153복싱집 선릉역점' 톡톡

서울 강남구 삼성로81길 34, 2층 · 새벽 · 점심 · 저녁 수업

체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요

153 건강과 행복 · 만족 못할 시 100% 환불

다른 자료도 같은 방법으로 받아요 · 팔로우하고 댓글에 키워드

첫날 복싱장 첫날 가이드

고르기 복싱장 고르는 체크리스트

체력 줄넘기 2주 + 3분 체력

석달 첫 3개월 로드맵