## 제 3 편 태권도 쌍봉술형

## Chapter 3 Taekwondo Ssangbongsul Hyung Cho's Taekwondo Doublestick Fighting Art patterns



В

R + I

F

F는 앞쪽, B는 뒤쪽, L은 왼쪽, R은 오른쪽을 표시하며, + 표시는 형을 시작 하는 지점이다.

F is front, B is back, R is right, L is left and + is start position for the pattern.

## 조스 쌍봉술 1 형. Cho's Ssangbongsul 1 Hyung Cho's Doublestick Fighting Art patterns No.1



차렷
F 방향으로 모아서기하며 두손에 각각 잡은 봉을 몸통 양쪽 및으로 내린다.

Charyot

Start in the feet together stance facing the F direction. The both hand hold the sticks on the both side of body.



- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러 나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른몸통막기.
- Move the right foot one step back to the B direction, resulting in a left long forward stance in the F direction.
- II) Right body block to the R direction.



- l) 왼발 앞으로 한걸음 나가 F 방 향으로 왼앞굽이.
- II) F 방향으로 왼봉얼굴내려치 기.
- Move the left foot one step forward in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Left stick downward strike to the face in the F direction.



- ) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 오른앞굽 이.
- Ⅱ) L 방향으로 왼몸통막기.
- Move the left foot one step back to the B direction, resulting in a right long forward stance to the F direction.
- II) Left body block to the L direction.



- 오른발 한걸음 앞으로 나가 F 방향 으로 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉얼굴내려치기.
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Right stick downward strike to the face in the F direction.



- I) 왼발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼 굴옆치기.
- Move the left foot one step forward in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



- l) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance,
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



- I) 왼발 앞으로 한걸음 나가 F 방향 으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 몸통옆치기
- Move the left foot one step forward in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Clockwise left stick side stick to the body in the F direction.



- I) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 왼앞굽이
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 다리옆치기.
- Move the right foot one step back to the B direction, resulting in a left long forward stance in the F direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the F direction.



- 10
- 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 주춤서기.
- Ⅱ) F 방향으로 얼굴막기.
  - Move the left foot one step back to the B direction, resulting in a horseback stance in the F direction
- II) Face block in the F direction.



8

- 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.
  - Move the left foot one step back to the B direction, resulting in a right long forward stance in the F direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the F direction.



- 11
- I) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉얼굴내려치기
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Right stick downward strike to the face in the F direction.



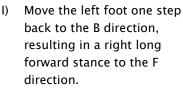
12

- l) 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) F 방향으로 왼봉 얼굴내려치기.
- Move the left foot one step forward in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Left stick downward strike to the face in the F direction.



13

- I) 왼발 B 방향으로 한걸 뒤로 물 러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- Ⅱ) L 방향으로 왼몸통막기.



II) Left body block to the L direction.



14

- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른몸통막기.
- Move the right foot one step back to the B direction, resulting in a left long forward stance in the F direction.
- II) Right body block to the R direction.



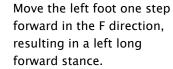
15

- l) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



16

- 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.



II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



17

- ) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물 러나며 F 방향 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.
- Move the left foot one step back to the B direction, resulting in a right long forward stance in the F direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the F direction.



18

- l) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 다리옆치기.
- I) Move the right foot one step back to the B direction, resulting in a left long forward stance in the F direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the F direction.



- 오른발 앞으로 한걸음 나가 F 방향 오른앞굽이.
- Ⅱ) 시계반대방향으로 오른봉 F 방 향으로 몸통엽치기
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side stick to the body in the F direction.



20

- 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 주춤서기.
- Ⅱ) F 방향으로 얼굴막기.
- Move the right foot one step back to the B direction, resulting in a horseback stance in the F direction
- II) Face block in the F direction.



바로

왼발을 오른발에 옮겨 F 방향으로 모 아서기하며 양손에 잡은봉을 몸통 양쪽 및으로 내린다.

## Baro

Move the left foot to the right foot, in a feet together stance in the F direction, the both hand hold the sticks on the both side of body.

조스 쌍봉술 1 형 사진으로만 보기 Cho's Ssangbongsul 1 Hyung Photos only

