

조스 쌍봉술 3 형. Cho's Ssangbongsul 3 Hyung Cho's Double stick Fighting Art Pattern No.3



차렷

F 방향으로 모아서기하며 두손에 각각 잡은 봉을 몸통 양쪽 맞으로 내린다.

Charyot

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



1

- I) 왼발 L 방향으로 한걸음 물러나며 R 방향으로 왼뒷굽이.
- II) R 방향으로 얼굴막기.

- I) Move the left foot one step back in the L direction, resulting in a left back stance in the R direction.
- II) Face block to the R direction.



2

- I) 왼발 앞으로 R 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) Move the left foot one step forward to the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg to the R direction.



3

- I) 두발 제자리.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) Both feet remain in the current position.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg to the R direction.



4

- I) 왼발 뒤로 L 방향으로 한걸음 물러나며 R 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move the left foot one step backward to the L direction, resulting in a right long forward stance in the R direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face to the R direction.



5

- I) 두발 제자리.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Both feet remain in the current position.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face to the R direction.



6

- I) 오른발 뒤로 L 방향으로 옮겨 왼 발뒤에 F 방향으로 왼꼬아서기.
- II) F 방향으로 왼엇걸어봉

- I) Move the right foot one step back to the L direction, resulting in a left cross stance in the F direction.
- II) Left crossed hands stick to the F direction.



7

- I) 왼발 L 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move the left foot one step forward to the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left crossed hands side strike to the face to the L direction.



8

- I) 왼발 한걸음 뒤로 R 방향으로 물러나며 L 방향으로 오른앞굽이.
- II) L 방향으로 얼굴막기.

- I) Move the left foot one step backward to the R direction, resulting in a right long forward stance in the L direction.
- II) Face block to the L direction.



9

- I) 오른발 한발 뒤로 R 방향으로 끌어 L 방향으로 왼뒷굽이.
- II) L 방향으로 오른엇걸어봉

- I) Slide the right foot back into a left back stance in the L direction.
- II) Right crossed hands stick to the L direction.



10

- I) 오른발 앞으로 한발 L 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Slide the right foot forward into a right long forward stance.
- II) Clockwise right crossed hands stick side strike to the face to the L direction.



11

- I) 오른발시계방향으로 뒤로 돌아 R 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) R 방향으로 왼엇걸어봉 얼굴내려치기.

- I) Move the right foot clockwise, turning one step back into the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Left crossed hands stick downward strike to the face in the R direction.



12

- I) 오른발 뒤로 L 방향으로 한발 끌어 R 방향 왼뒷굽이.
 - II) R 방향으로 오른엇걸어봉 시계방향으로 다리옆치기.
- I) Slide the right foot back into a left back stance in the R direction.
 - II) Clockwise right crossed hands stick side strike to the leg to the R direction



13

- I) 두발 제자리에서 시계반대방향으로 뒤로 돌아 L 방향으로 오른뒷굽이.
 - II) L 방향으로로 얼굴막기.
- I) Turn both feet anti clockwise to the L direction, resulting in a right back stance.
 - II) Face block to the L direction.



14

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



15

- I) 두발 제자리.
 - II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 다리옆치기.
- I) Both feet remain in the current position.
 - II) Clockwise left stick side strike to the leg to the L direction.



16

- I) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 물러나며 L 방향으로 왼앞굽이.
 - II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
- I) Move the right foot one step back to the R direction, resulting in a left long forward stance in the L direction.
 - II) Anti clockwise right stick side strike to the face to the L direction.



17

- I) 두발 제자리.
 - II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기
- I) Both feet remain in the current position.
 - II) Clockwise left stick side strike to the face to the L direction.



18

- I) 왼발을 뒤로 R 방향으로 옮겨 오른발 뒤에 F 방향으로 오른 꼬아서기.
- II) F 방향으로 오른엇걸어봉.

- I) Move the left foot one step back to the R direction, resulting in a right cross stance in the F direction.
- II) Right crossed hands stick to the F direction.



19

- I) 오른발 R 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move the right foot one step forward in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right crossed hands side strike to the face to the R direction.



20

- I) 오른발 뒤로 L 방향으로 한걸음 물러나며 R 방향으로 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 얼굴막기.

- I) Move the right foot one step back to the L direction, resulting in a left long forward stance in the R direction.
- II) Face block to the R direction.



21

- I) 왼발 뒤로 한발 L 방향으로 끌어 R 방향 오른뒷굽이.
- II) R 방향으로 왼엇걸어봉

- I) Slide the left foot back into a right back stance in the R direction.
- II) Right crossed hands stick to the R direction.



22

- I) 왼발 앞으로 한발 R 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Slide the left foot forward into a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left crossed hands stick side strike to the face to the R direction.



23

- I) 왼발 시계반대방향으로 뒤로 돌아 L 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이
- II) R 방향으로 오른엇걸어봉 얼굴내려치기.

- I) Move the left foot one step back, turning anti clockwise in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Right crossed hands stick downward strike to the L direction.



24

- I) 왼발을 한발 뒤로 R 방향으로 끌어 L 방향으로 오른뒷굽이.
 - II) L 방향으로 왼엇걸어봉 시계반 대방향으로 다리옆치기.
-
- I) Slide the left foot back into a right back stance in the L direction.
 - II) Anti clockwise left crossed hands stick side strike to the leg to the L direction



바로

- 왼발을 오른발에 옮겨 F 방향으로 모 아서기하며 양손에 잡은봉을 몸통 양쪽 맞으로 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 3 형 사진으로만 보기
Cho's Ssangbongsul 3 Hyung Photos only



Charyot



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



Baro