

TAEKWONDO SSANGBONGSUL

Taekwondo Double Stick Fighting Art

태권도 쌍봉술



By Yong Dai Cho
Taekwondo/Mugisul
10th Dan
Grandmaster

명인. 조용대 지음
태권도/무기술 10 단



머리말

나는 태권도를 수련하면서 또한 태권도 수련생들을 가르치면서 태권도의 발차기를 위주로 수련하는 과정에서 양손도 발차기 못지않게 많이 사용할 필요가 있다고 굳게 믿게 되었다. 그래서 1980년부터 태권도 봉술을 창조하여 제자들을 가르쳤다. 태권도 봉술을 수련하면 할수록 제자들의 태권도 봉술의 숙련도가 높아지면서 봉술을 다루는 힘과 속도가 놀란 만큼 발전하였다. 그래서 태권도 봉술 겨루기를 수련하는 와중에 봉이 두개로 부러지는 경우가 발생하기도 하였다. 봉이 두개로 부러지는 경우에 각각 양손으로 짧게 부러진 봉을 잡고 계속하여 겨루기를 하였다. 그런데 잘라진 짧은 봉을 잡고 겨루기를 계속하는데도 육체적으로나 정신적으로 조금도 위축됨이 없었다. 그런데 태권도 봉술과 태권도 검술은 양손으로 함께 무기를 잡고 겨루기를 하는 반면 쌍봉술은 각각 양손으로 무기를 잡고 겨루기를 하기 때문에 오히려 겨루기 하기에 편리하였다.

이제는 태권도 봉술 과 태권도 검술에 이어 태권도 쌍봉술을 추가하여 수련함으로써 종합 태권도 무기술로 발전하게 되었다. 태권도 쌍봉술의 모든 발동작은 태권도 봉술의 발동작과 거의 동일하다. 그러나 태권도 봉술과 태권도 쌍봉술은 각각 손에 들고 있는 무기가 다르기 때문에 손의 동작은 다르다. 태권도 쌍봉술을 꾸준히 연마하여 태권도 쌍봉술의 진가를 터득할 수 있기를 바란다. 태권도 쌍봉술을 수련하여 체력 향상과 자신을 불의로부터 방어할수있다는 자신감과 수련의 기쁨을 만끽하게 되기를 간절히 바란다.

Foreword

While training Taekwondo and teaching Taekwondo trainees, I firmly believed that in training Taekwondo's kicks, it was necessary to use both hands as much as kicks. So, in 1980, Taekwondo Bongsul was created and taught to students. The more Taekwondo Bongsul was practiced, the more the students' Taekwondo Bongsul proficiency increased, and the power and speed of handling the Bongsul improved as much as they were surprised. So, while practicing Taekwondo Bongsul sparring, there was a case where the stick was broken in two.

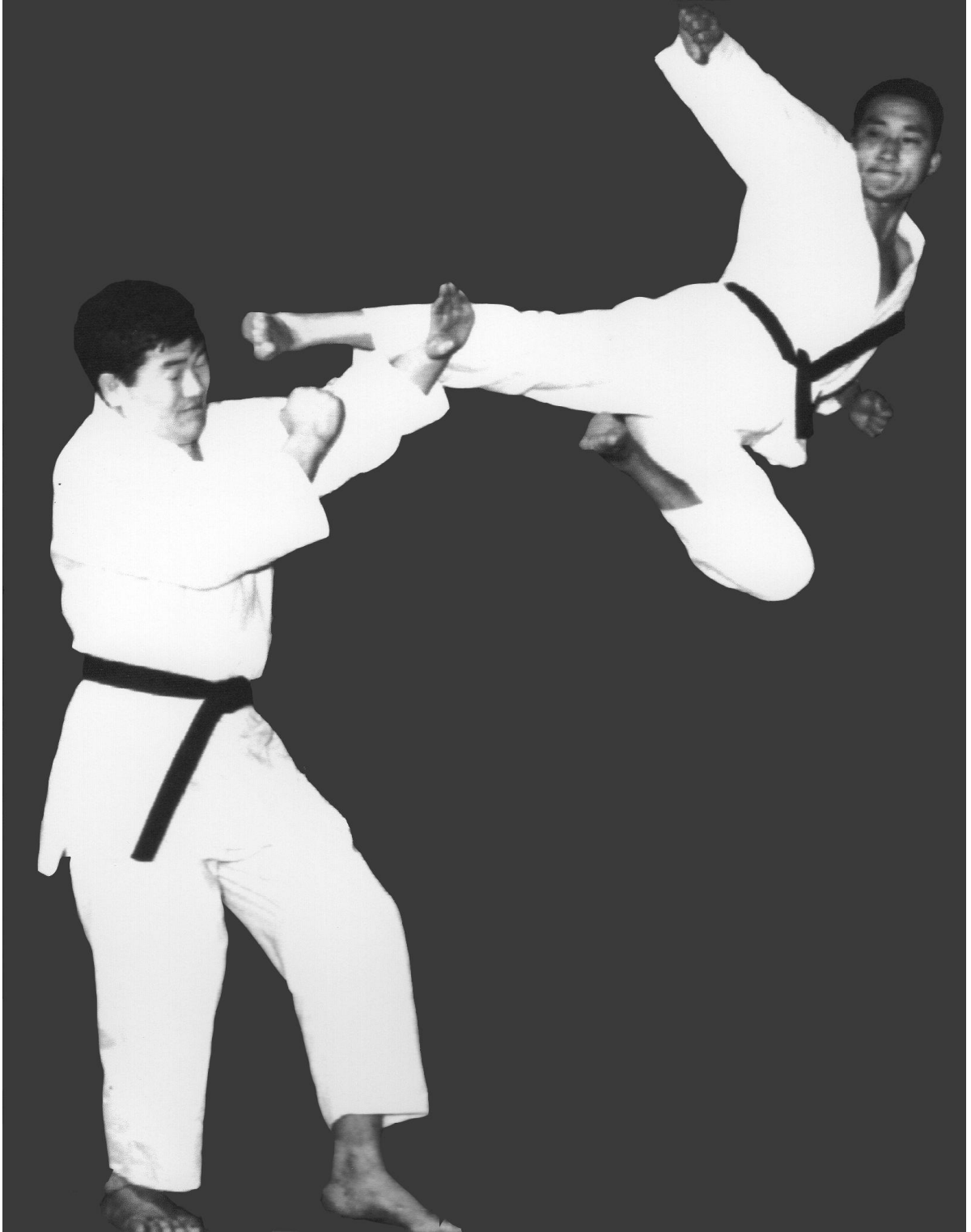
If the stick breaks in two, hold the short stick with each hand and continued to sparring. However, there was no shrinking physically or mentally even though he continued sparring while holding the short stick that was cut off. However, while Taekwondo Bongsul and Taekwondo Kumsul spar by holding weapons with both hands, Double stick sparring were rather convenient to compete because they spar by holding weapons with both hands.

Now, following Taekwondo Bongsul and Taekwondo Kumsul, Taekwondo Ssangbongsul has been added and trained to develop into a comprehensive Taekwondo Mugisul. All foot movements of Taekwondo Ssangbongsul are almost identical to those of Taekwondo Bongsul. However, the movements of the hands are different in Taekwondo Bongsul and Taekwondo Ssangbongsul because the weapons held in the hands are different. I hope that you can learn the true value of Taekwondo Ssangbongsul by steadily polishing Taekwondo Ssangbongsul. I sincerely hope that by practicing Taekwondo Ssangbongsul, you will enjoy the joy of training and the confidence that you can improve your physical strength and defend yourself from injustice.

However, in order to use the short stick more effectively and conveniently, it is necessary to develop a suitable technology. As I practiced Taekwondo double stick, I saw the development of various and groundbreaking techniques of Taekwondo Mugisul. All foot movements of Taekwondo double stick are almost identical to those of Taekwondo Bongsul. However, since the double stick held in the hand is different in Taekwondo Bongsul and Taekwondo Double Bongsul, the movements of the hands are different. I hope that you will be able to learn the true value of Taekwondo Ssangbongsul by continuously practicing Taekwondo Double Bongsul. I sincerely hope that you will enjoy the joy of training and the confidence that you can defend yourself from injustice and improve your physical strength by practicing Taekwondo Ssangbongsul.



2011 년 9 월 14 일 호주 멜버른에서
14th September 2011 Melbourne Australia



1970 년 9 월 호주 멜버른에서
September 1970 Melbourne Australia



최초의 한국 태권도팀

앞줄 왼쪽에서 두번째 황기 무덕관 관장, 세번째 윤패병 지도관 관장

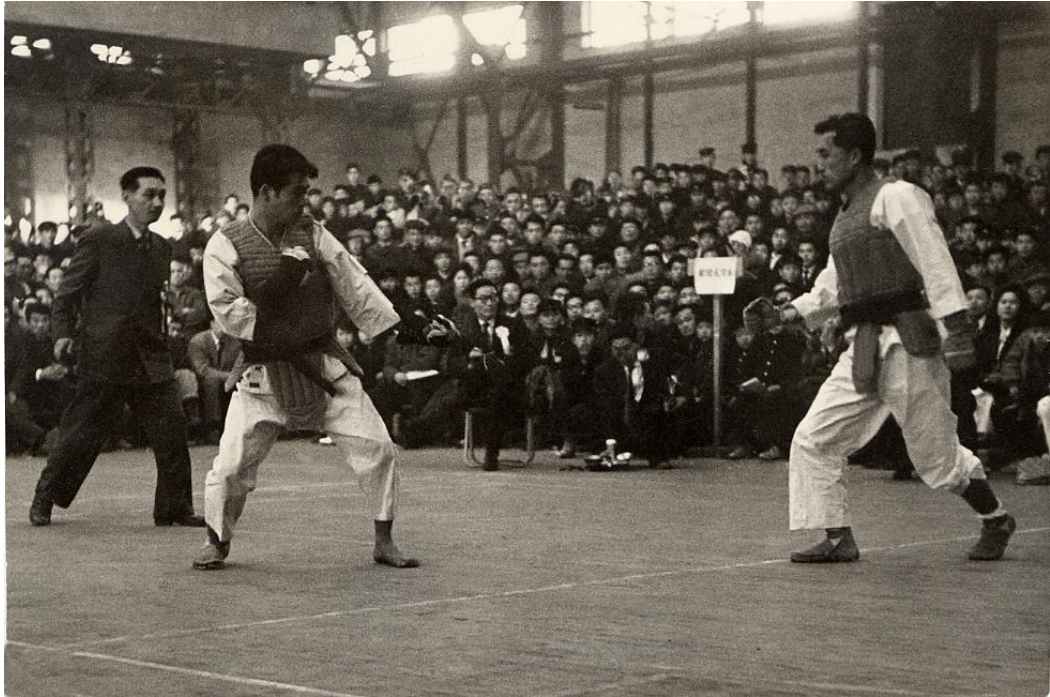
뒷줄 왼쪽에서 세번째 조용대

1961년 1월 일본 일광국립공원에서

1st Korean Taekwondo Team

January 1961 Ilkwang National Park of Japan

**Front row, second from the left is Grand Master Whung Ki, President of Mudockkwan,
Front row, third from the left is Grand Master Kwaе Byong Yun, President of Ji Do Kwan,
Second row, third from the left is Yong Dai Cho**



최초의 태권도 호구착용시험

1961년 1월 일본에서

First time use of a chest protector during a Taekwondo competition.

January 1961, in Japan



최초의 태권도 호구착용시험

1961년 1월 일본에서

First time use of a chest protector during a Taekwondo competition.

January 1961, in Japan



최초의 태권도 국제시합
1961년 1월 일본에서
First International Taekwondo competition.
January 1961, in Japan



일본에서 최초의 태권도 시범(뛰어차기하는 필자)
1961년 1월 일본에서
First Taekwondo demonstration (Jumping side kick by Yong Dai Cho).
January 1961, in Japan



조스 태권도 아카데미 수련생. 1989년 10월 호주 멜버른에서
Members of Cho's Taekwondo Academy. October 1989 Melbourne Australia.



조스 태권도 봉술팀 국기원 방문. 08 July 2010
Cho's Taekwondo Bongsul Team visited Kukkiwon in Seoul, Korea. 08 July 2010.

태권도 쌍봉술에 대한 상식

Introduction to Taekwondo Ssangbongsul

1 쌍봉의 종류 Types of Ssangbong (Double Sticks)

쌍봉의 길이는 보통 75cm 이다. 수련자의 체격에 적합한 길이로 조정하여 사용할수있다.

쌍봉은 나무, 쇠, 대나무, 플라스틱등으로 만들어 사용되며, 수련 성숙 정도에 따라 쌍봉의 무게를 정하여 사용한다.

The length of the Ssangbong is usually 1 75cm. It can be used by adjusting the length suitable for the trainee's physique. Swords are made of wood, iron, bamboo, plastic, etc., and the weight of the Ssangbong is determined according to the level of maturity of training.

2 태권도 쌍봉술의 구성 Taekwondo Ssangbongsul Patterns

태권도 쌍봉은 조스 쌍봉술형. 조스 쌍봉술술 대타형. 조스 쌍봉술 대타전의 세 가지 부분으로 구성 되었다.

조스 쌍봉술형은 여러 가지 상황에서도 쌍봉을 자유 자제로 능숙하게 사용하며, 많은 수의 적을 혼자서 손 쉽게 물리 칠수 있는 기술들로 구성 되어있다. 조스 쌍봉술술형을 수련할 때에는 항상 가상의 적을 염두에 두고 최선을 다해서 수련 해야한다. 조스 쌍봉술형은 1 형 부터 9 형 까지로 되었다.

조스 쌍봉술 대타형은 대타 청형과 대타 홍형으로 구분되어 있으며 1 형 부터 9 형 까지로 되어있다. 청과 홍이 마주 보고 겨루기를 할수 있는 기술로 구성 된 형이다.

조스 쌍봉술 대타전은 1 전부터 9 전 까지로 되었다. 조스 쌍봉술 대타 형의 대타 청형과 대타 홍형을 각각 두 사람이 마주 보고 실시하여 실제로 겨루기를 수련한다.

There are three types of Taekwondo Ssangbongsul Patterns:

1. Standalone pattern (Cho's Ssangbongsul Hyung).
2. Standalone red and blue pattern (Cho's Ssangbongsul Daeta Hyung)
3. Paired opponent sparring using combined Red and Blue Ssangbongsul Daeta Hyung patterns (Cho's Ssangbongsul Daeta Jyon).

1. The standalone Cho's Ssangbongsul Hyung Pattern consists of 9 levels of patterns. The actions and techniques in the patterns cover all four directions; north, south, east, and west to enable you to defend yourself, even if you are surrounded. Every action in each pattern must be performed to the best of your ability, focusing on a mental image of your opponent.

2. The standalone red and blue fighting pattern (Cho's Ssangbongsul Daeta Hyung) has 9 levels of patterns for Blue and 9 levels of patterns for Red.

These patterns are performed with the intention of using the same patterns for sparring with an opponent in the next level Cho's Ssangbongsul patterns, the combined fighting pattern (Daeta Jyon)

3. The paired opponent or combined fighting pattern (Cho's Ssangbongsul Daeta Jyon) also has 9 levels of patterns. These patterns utilise and combine the red and blue patterns mastered in Daeta Hyung - this time the patterns are actioned with an opponent.

3. 태권도 쌍봉술의 수련 방법 Taekwondo Ssangbonsul Training Methods

태권도 쌍봉술의 모든 형들을 수련할 때에는 정신 통일을 하고, 힘, 속도, 균형, 호흡, 시선등의 동작들을 정확하게 실시하여, 선과 절도와 율동이 조화를 이루며, 태권도 쌍봉술의 위력과 태권도 쌍봉술의 미를 창조해야 한다. 특히 형의 각 동작에는 각각 고유 번호가 있는데 수련 할 때에는 이 번호들을 태권도 품새에서 기합을 하드시 큰 소리로 외치면서 수련 한다. 큰 소리로 번호를 외치면서 수련 하면 정신을 집중 할수있으며 기의 힘을 육성 하기도 하여 실제로 심신의 수련을 동시에 함께 하고 있는것을 체험 하게 된다.

기본 동작들을 정확하게 이해 할수 있도록 수련 한다. 기본 동작 수련이 끝나면 조스 쌍봉술 1 형을 수련한다. 조스 쌍봉술 1 형을 완전히 터득한 후에는 조스 쌍봉술 대타 1 형의 대타 청형을 수련한다. 청형을 완전히 터득 한후 조스 검술 대타 1 형의 대타 홍형을 수련한다.

조스쌍봉술 대타 1 형의 대타 청형과 대타 홍형을 완전히 터득한후, 조스쌍봉술 대타 1 전을 수련한다. 조스 쌍봉술 대타전은 조스쌍봉술 대타 형의 대타 청형과 대타 홍형을 두사람이 마주 보고 서서 각각 동시에 실시한다. 다시 설명한다면, 청과 홍이 마주 서서 약속 겨루기를 하게 된다.

이상과 같이 조스쌍술 1 형, 조스쌍봉술 대타 1 형 그리고 조스쌍봉술 대타 1 전을 완전히 터득하면 1 형들이 전부 끝난것이다. 이와 같은 방법으로 2 형들을 수련하고 같은 순서로 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 형들을 수련한다.

조스쌍봉술형, 조스쌍봉술 대타 형 그리고 조스쌍봉술 대타전에서, 1 형부터 3 형 까지를 초급형, 4 형부터 6 형 까지를 중급형 그리고 7 형부터 9 형 까지를 고급형이라고 부른다.

초급형에서 1.2.3 형을 한개의 형으로 묶어 수련 할수있다. 다시 말 하면 조스쌍봉술 1 형에서 20 번의 동작이 끝나면 바로하여 1 형을 끝내지 말고, 계속 해서 조스 쌍봉술 2 형의 1 번 동작 부터 22 번 동작까지 계속 한후, 같은 방법으로 조스 쌍봉술 3 형의 1 번 동작 부터 24 번 동작까지 총 66 개 동작을 끝낸후 바로하여 1 부 초급형을 끝낸다. 이와 같은 방법으로 2 부 중급형의 84 개 동작과 3 부 고급형의 210 동작도 같은 방법으로 각각 수련 할수있다. 물론 대타형과 대타전도 상기와 같은 방법으로 수련 한다.

초급형, 중급형, 고급형을 전부 터득 한 후에는 1 형부터 9 형까지 전부를 상기와 같은 방법으로 1 개의 형으로 연결하여 총 360 개 동작으로 된 한개의 형으로 수련 할수 있다. 또한 대타형과 대타전도 상기와 같은 방법으로 수련한다.

All Taekwondo Ssangbongsul patterns are to be actioned precisely with concentration, power, speed, balance, breathing and vision. The lines of each pattern are a rhythmic combination of all the above traits flowing through each

action. Taekwondo Ssangbongsul is a creation of power, beauty and grace. Every action in the patterns should be performed by saying the sequence number out aloud, like the Taekwondo kiup. This focuses your concentration, strengthening your mental power and improving the inner spirit or energy. All the basic concepts, actions, and techniques of Taekwondo Ssangbongsul must be understood and mastered before commencing the Ssangbongsul patterns. Once the basics have been mastered, you are ready to start learning the Taekwondo Ssangbongsul patterns.

The nine Ssangbongsul pattern levels can be grouped as follows:

1. The Basic Level includes pattern levels 1, 2 and 3.
2. The Intermediate Level includes pattern levels 4, 5 and 6
3. The Advanced Level includes pattern levels 7, 8 and 9.

All levels 1 through to 9 need to be progressed through, beginning from Ssangbongsul Hyung to Ssangbongsul Daeta Hyung then to Daeta Jyon for each level. To progress through the Ssangbongsul pattern level 1, you must first complete Ssangbongsul Hyung level 1 then master the Ssangbongsul Daeta level 1 for blue and red (blue first) and then finally Daeta Jyon level 1. Once all three of these "level 1s" are completely mastered are you then ready to commence level 2.

After you have completed levels 1, 2 and 3, you have completed the Basic level series of patterns. During training or practice, you can then combine these 3 levels back-to-back, to become a single combined pattern; for example, when practicing the Ssangbongsul Hyung patterns, you can combine Ssangbongsul Hyung level 1, 2 and 3 during training. The same can be done for Ssangbongsul Daeta and Daeta Jyon levels 1, 2 and 3. Once you have mastered the Intermediate and Advanced levels of patterns, those patterns within each level can also be combined.

Once you have successfully achieved and mastered Level 9, you can combine all the patterns from levels 1 to 9 to extend and enhance your Ssangbongsul training.