제 3 편 태권도 봉술형

Chapter 3 Taekwondo Bongsul Hyung

Taekwondo Stick Art patterns



В

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

R + L

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

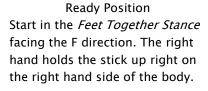
F

조스 봉술 1 형. Cho's Bongsul 1 Hyung



준비

오른쪽에 오른손으로 봉을 잡고 F 방향으로 모아서기.





1

- l) 왼발 앞으로 한걸음 나가 F 방 향으로 왼앞굽이.
- II) F 방향으로 왼봉얼굴내려치기.
- 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.



2

- S른발 한걸음 앞으로 나가 F 방향으로 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉 얼굴 내려치기.
- 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.



- 3
- l) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러 나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른 통막기.
- 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.



4

-) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러 나며 F 방향으로 오른앞 앞굽이.
- 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.



5

- l) 왼발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계 방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- 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 방 향으로 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.



- 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로왼봉 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.



8

-) 왼발 뒤로 B 방향으로 한걸음 옮 겨 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향 으로 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.



q

- l) 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.



10

- 왼발 뒤로 한걸음 물러 나며 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.



11

-) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉 얼굴내려치기.
- 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

- 왼발 뒤로 B 방향으로 한걸음
 옮겨 F 방향으로 오른앞굽이.
- 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.



14

- l) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 옮겨 F 방향 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른 몸통 막기.
- 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.
- 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.



17

- 왼발 뒤로 B 방향으로 한걸음 옮겨 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.



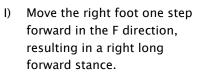
1 2

- l) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 옮겨 F 방향 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.



19

- l) 오른발 앞으로 한걸음 나가 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 몸통엽치기



II) Anti clockwise right stick side stick to the body in the F direction.



20

- l) 오른발 뒤로 한걸음 물러 나며 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

왼발 R 방향으로 옮겨 오른발에 붙여 F 방향으로 모아서기.

Finish Position

Move the left foot one step in the R direction to the right foot, resulting in a feet together stance in the F direction.

조스 봉술 1 형. Cho's Bongsul 1 Hyung Summary

