

### 제 3 편 태권도 쌍봉술형

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



<p style="text-align: center;">B R + L F</p>	<p>F 는 앞쪽, B 는 뒤쪽, L 은 왼쪽, R 은 오른쪽을 표시하며, + 표시는 형을 시작 하는 지점이다.</p> <p>F is front, B is back, R is right, L is left and + is start position for the pattern.</p>
--	---

## 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 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 앞으로 한걸음 나가 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) F 방향으로 왼봉얼굴내려치기.

- I) 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

- I) 오른발 한걸음 앞으로 나가 F 방향으로 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉얼굴내려치기.

- I) 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

- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러 나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른몸통막기.

- I) 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

- I) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) L 방향으로 왼몸통막기.

- I) 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

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

- I) 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.



6

- I) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



7

- I) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 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.



8

- I) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.

- I) 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.



9

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

- I) 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

- I) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 주춤서기.
- II) F 방향으로 얼굴막기.

- I) 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

- I) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) F 방향으로 오른봉얼굴내려치기

- I) 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

- I) 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) F 방향으로 왼봉 얼굴내려치기.

- I) 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 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) L 방향으로 왼몸통막기.

- I) 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

- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 오른몸통막기.

- I) 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

- I) 오른발 F 방향으로 한걸음 앞으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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

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

- I) 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

- I) 왼발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.

- I) 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

- I) 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.



19

- I) 오른발 앞으로 한걸음 나가 F 방향 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 몸통옆치기
- I) 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

- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 뒤로 물러나며 F 방향으로 주춤서기.
- II) F 방향으로 얼굴막기.
- I) 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 모아 서기하며 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 1 형 사진으로만 보기  
 Cho's Ssangbongsul 1 Hyung Photos only



Charyot



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



Baro