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



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

Charyot

Start in the feet together stance

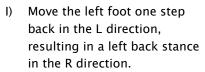
facing the F direction. The both

hand hold the sticks on the

both side of body.



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



II) Face block to the R direction.



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



- l) 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.



- l) 왼발 뒤로 L 방향으로 한걸음 물러 나며 R 방향으로 오른앞급이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼 굴옆치기.
- 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.



- 두발 제자리.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방 향으로 얼굴옆치기.
- ) Both feet remain in the current position.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face to the R direction.



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



- / 왼발 L 방향으로 한걸음 나가
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉L 방향으로 얼굴옆치기.

왼앞굽이

- 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.



- l) 왼발 한걸음 뒤로 R 방향으로 물 러나며 L 방향으로 오른앞굽이.
- II) L 방향으로 얼굴막기.
- 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.



- l) 오른발 한발 뒤로 R 방향으로 끌 어 L 방향으로 왼뒷굽이.
- II) L 방향으로 오른엇걸어봉
- Slide the right foot back into a left back stance in the L direction.
- II) Right crossed hands stick to the L direction.



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

나가 오른앞굽이.

- 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
- ) 오른발시계방향으로 뒤로 돌아 R 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽 이.
- II) R 방향으로 왼엇걸어봉 얼굴내려 치기.
- 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

- l) 오른발 뒤로 L 방향으로 한발 끌 어 R 방향 왼뒷굽이.
- II) R 방향으로 오른엇걸어봉 시계방향으로 다리옆치기.
- 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



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.



13

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



16

- I) 오른발 뒤로 B 방향으로 한걸음 물러나며 L 방향으로 왼앞급이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방 향으로 얼굴옆치기.
- 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.



14

- › 오른발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 다리옆치기.
- 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.



17

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



- 왼발을 뒤로 R 방향으로 옮겨 오 른발 뒤에 F 방향으로 오른 꼬아 서기.
- 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.



21

- 왼발 뒤로 한발 L 방향으로 끌어 R 방향 오른뒷굽이.
- II) R 방향으로 왼엇걸어봉
- Slide the left foot back into a right back stance in the R direction.
- II) Right crossed hands stick to the R direction.



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

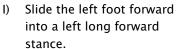


- 오른발 뒤로 L 방향으로 한걸음 물러나며 R 방향으로 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 얼굴막기.
- Move the right foot one step back to the L direction, resulting in a left long forward stance in the R direction.
- II) Face block to the R direction.



22

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



II) Anti clockwise left crossed hands stick side strike to the face to the R direction.



23

- 왼발 시계반대방향으로 뒤로 돌아 L 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이
- II) R 방향으로 오른엇걸어봉 얼굴내 려치기.
- 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

- l) 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 몸 통 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 3 형 사진으로만 보기 Cho's Ssangbongsul 3 Hyung Photos only



