

태권도 봉술

Taekwondo Bongsul

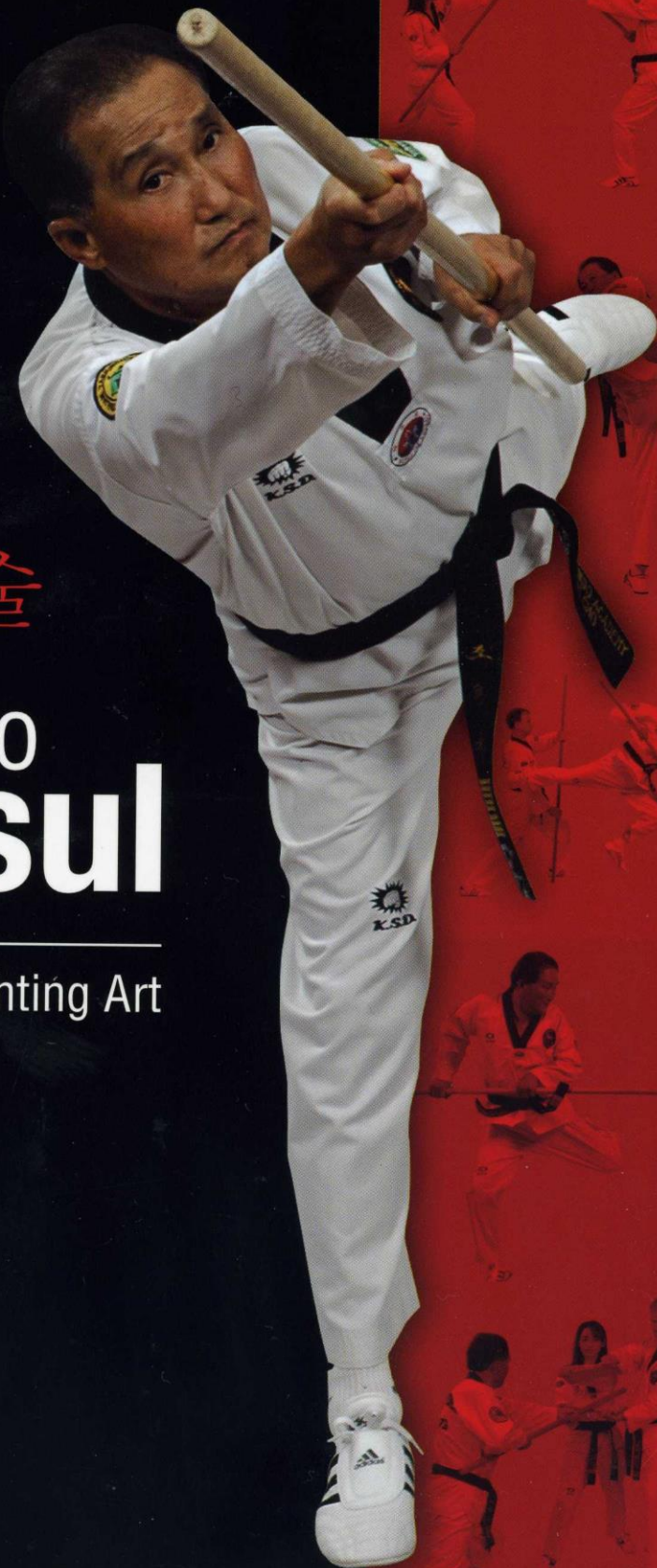
Taekwondo Stick Fighting Art

조용대 지음

By Yong Dai Cho

태권도 9단

Taekwondo 9th Dan





감사의 글
Acknowledgements

태권도 봉술 책을 출판하기까지, 오랜 기간 동안 나를 도와준 많은 태권도 제자들과 특히 게리 엔그림, 니키 카코우로스, 에나 상은 조와 사진사 닐 톰프손에게 감사한 마음을 전한다.

I would like to thank my many Taekwondo students and especially Gary Anglim, Nicky Kakouros, Anna Sang Eun Cho and photographer Neil Thompson for their continued support and effort during the development and editing of this Taekwondo Bongsul Book.

조용대
명인
태권도 9단
태권도 봉술 창시자

Yong Dai Cho
Grand Master
9th Dan Taekwondo
Creator of Taekwondo Bongsul

1. 머리말

내가 처음 태권도를 배우기 시작한 1950년도에는 태권도를 수련 할때, 상대를 밀기도 하고 넘겨 쓰러 뜨리기도 하고 상대의 발을 딛지도 걸어 상대의 중심을 잃게 하기도 했다. 그리고 상대의 어느 부위라도 짧은 순간이 지만, 붙잡고 공격 할수도 있었고 손날로 목을 치기도 하였다. 또한 무릎과 팔굽도 사용하여 겨루기를 하였으며, 봉술과 단검술등의 무기술도 수련 하였다. 이와 같이 태권도는 몸의 전 부분을 사용 하는 무술이었다. 이러한 본래의 다양한 기술들이 태권도에서 자취를 감추는 것이 안타 까워서 나는 나의 태권도 제자들에게 봉술을 가르치기 위하여, 1980년도 부터 태권도 봉술을 창조 하기 시작 하였다.

다행히 요즘 많은 태권도인들이 지난 날의 무술 태권도에 복귀를 위하여 무술 태권도 수련에 많은 관심을 가지고 있다. 일부 태권도 도장에서는 가끔 타 무술의 봉술을 유입 해서 수련하는 도장이 있으나, 이러한 봉술들이 모든 면에서 태권도와 근본적으로 전혀 다른 방법으로 수련 하는 무술이기 때문에, 지속적으로 태권도의 겨루기나 품새 처럼 정규적인 태권도 수련 프로그램에 포함 시키지 못하고 있다. 다만 시간이 남을 때에 봉술을 수련하는 정도라고 말할수있다. 이렇게 봉술을 태권도 기술로 승화 시키지 못하는 이유는 타무술의 봉술들이 태권도 수련에 적합 하도록 체계적으로 수련 과정이 확립 되어 있지 않기 때문이다.

나는 태권도봉술을 체계적으로 세분화 하여 태권도화 하는데 역점을 두고 창조 하였다. 예를 든다면 태권도 봉술의 용어는 가능 한대로 태권도 용어를 사용 했으며 태권도 봉술 형들도 태권도의 품새 처럼 간결하게 세분화 하여, 수련 정도에 따라 수련 하기 쉽도록 초급, 중급, 고급으로 분류 하였다. 태권도 봉술의 초급 과정에서는 태권도 봉술의 기본 기술을 수련 하고, 중급에서는 태권도 봉술의 손기술을 충분히 숙달 할수있도록 하였으며 고급에서는 발 차기를 많이 사용하는 태권도 봉술을 수련 할수 있도록 하였다.

이제는 태권도 봉술이 낯설은 타 무술이 아니고 태권도의 일 부분으로서, 태권도의 겨루기, 품새, 격파와 함께 태권도의 봉술로서 태권도 수련 과정에 포함 되어, 태권도의 기술 다변화에 기여 하여 태권도가 더욱더 발전 하게 되기를 바란다. 태권도 봉술을 보급하기 시작한 이후, 태권도 수련생들 뿐만이 아니라, 태권도를 수련 하지 않는 사람들이, 태권도 봉술을 배우기를 희망하여서, 모든 사람들에게 태권도 봉술을 널리 보급 하기 시작 하였으며, 태권도 봉술을 쉽게 배우게 하기 위하여 이 책을 발간 하기에 이르렀다

태권도 봉술은 형식적인 동작들 보다는 실질적으로 실전에서 사용 할수 있는 기술들을 수련 할수 있도록 창조 하였다. 태권도 봉술을 수련 하므로써 자신을 방어 할수 있고, 한거름 더나가 적을 손 쉽게 반격 퇴치 할수 있을 뿐 아니라, 무술에 관하여 더욱더 흥미를 갖게 되며, 정신 집중력을 강화 할수 있도록 창조 하였다. 비록 한개의 봉을 손에 들고 수련 하지만, 마치 역기나 아령으로 운동하는 것처럼, 근력 발달 효과도 크게 얻을수 있다. 특히 태권도 수련생들은 손 동작 보다는 발을 많이 사용하므로, 자연히 상체 보다는 하체가 두드러지게 발달 되어있다. 태권도 수련생들의 상체도 하체와 함께 균형을 이루며 발달 되게 하기 위하여 나의 제자들에게 봉술을 지도하게 된것도 중요한 이유 중에 하나라고 말 할수있다.

태권도 봉술을 꾸준히 연마하여 태권도 봉술의 진가를 터득 할수 있기를 바란다. 태권도 봉술을 수련하여 체력 향상과 자신을 방어 할수있다는 자신감과 수련의 기쁨을 만끽 하게 되기를 간절히 바란다.

2006년 6월 6일. 호주 멜번에서

조용대

명인 태권도 9단

태권도 봉술 창시자

2. Foreword

When I first started learning Taekwondo in 1950, overthrowing or tripping an opponent, ultimately with balance loss, using only your legs, was part of common practice. Furthermore, within a short moment, grabbing any part of the opponent and then attacking, pushing or hitting them on the neck via a knife hand action was also part of training. This demonstrates that Taekwondo is a martial art that involves the use of the entire body. In addition, Taekwondo also involved the stick-fighting art (Bongsul) or “short-sword” as part of training. These various types of original Taekwondo methods slowly declined in modern Taekwondo practice and I believe that this is unfortunate and have hence decided to teach my students Bongsul; all this started in the 1980s when the Taekwondo Bongsul philosophy began.

Many Taekwondo martial artists have fortunately revived and taken aboard the traditional form of Taekwondo and have taken renewed interest in training the traditional art form. As a result, some Taekwondo clubs began training the stick-fighting art (Bongsul) by incorporating other martial art’s form of stick-fighting. The nature of Taekwondo and the different martial arts, however, totally differ in core philosophy and hence these clubs have not been able to imbed the imported stick-fighting forms as part of Taekwondo’s training program like sparring or patterns. It has only left the club to practice the art of stick-fighting in spare times. The reason behind the difficulty in emerging Bongsul as one of Taekwondo’s technique is essentially that the way of stick-fighting has not been established as systematically as other forms of martial arts.

With Taekwondo Bongsul, I have systematically included Bongsul as a subdivisinal part of Taekwondo’s nature, through the process of formulating a style or technique. For instance, the terminology of Taekwondo Bongsul is, as much as possible, reflective of the conventional Taekwondo terminology. Furthermore, the training process of Taekwondo Bongsul patterns has been concisely subdivided into beginner, intermediate and advanced levels. The beginning stage includes the basic techniques that are involved in Taekwondo Bongsul; the intermediate level consists of many methods to allow the hands to get used to the way of Taekwondo Bongsul; and the advanced level of training allows the art of kicking in Taekwondo to emerge together as Taekwondo Bongsul.

Taekwondo Bongsul is not dissimilar in nature to other forms of martial art stick-fighting and can be made a part of Taekwondo training like sparring and patterns. I hope that by adding Taekwondo Bongsul as another Taekwondo element, further improvements can be made to Taekwondo in general. Taekwondo Bongsul can be practiced by both the current Taekwondo practitioners in the Taekwondo community and also by non Taekwondo practitioners. Taekwondo Bongsul has been devised so that the techniques can be widely learned and practiced by people of all Taekwondo skill levels.

Taekwondo Bongsul applies techniques which are practical and useful in real

situations. The process of learning these techniques will not only capture the learner's interest in the art but will also provide skills on how to self-defend and counter-attack an opponent. Not only does Taekwondo Bongsul train you physically but it also increases mind control and concentration.

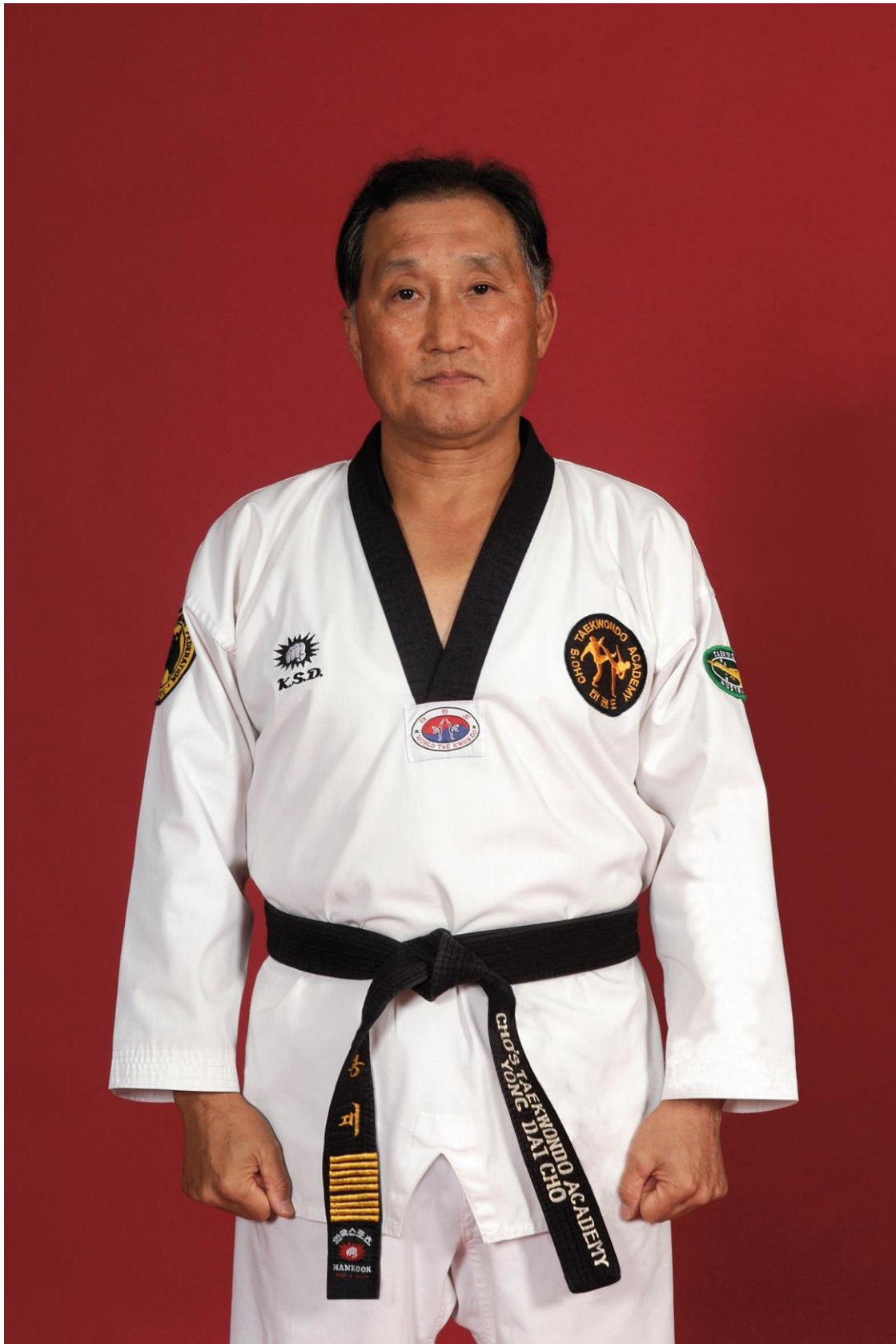
Although Taekwondo Bongsul involves training with one stick, it involves the repeated movement of hands with the entire body, resulting in an increase in muscle development and physical well being. As Taekwondo naturally concentrates on lower body movements rather than upper, Taekwondo learners often have a well developed lower body. One of my reasons for creating Bongsul training for my students was to allow the upper body to develop in an equal and precise manner to the lower body.

Through this book, I hope readers will consistently practice the way of Taekwondo Bongsul and master the proposed elements within, gaining both physical improvement and confidence in self-defence.

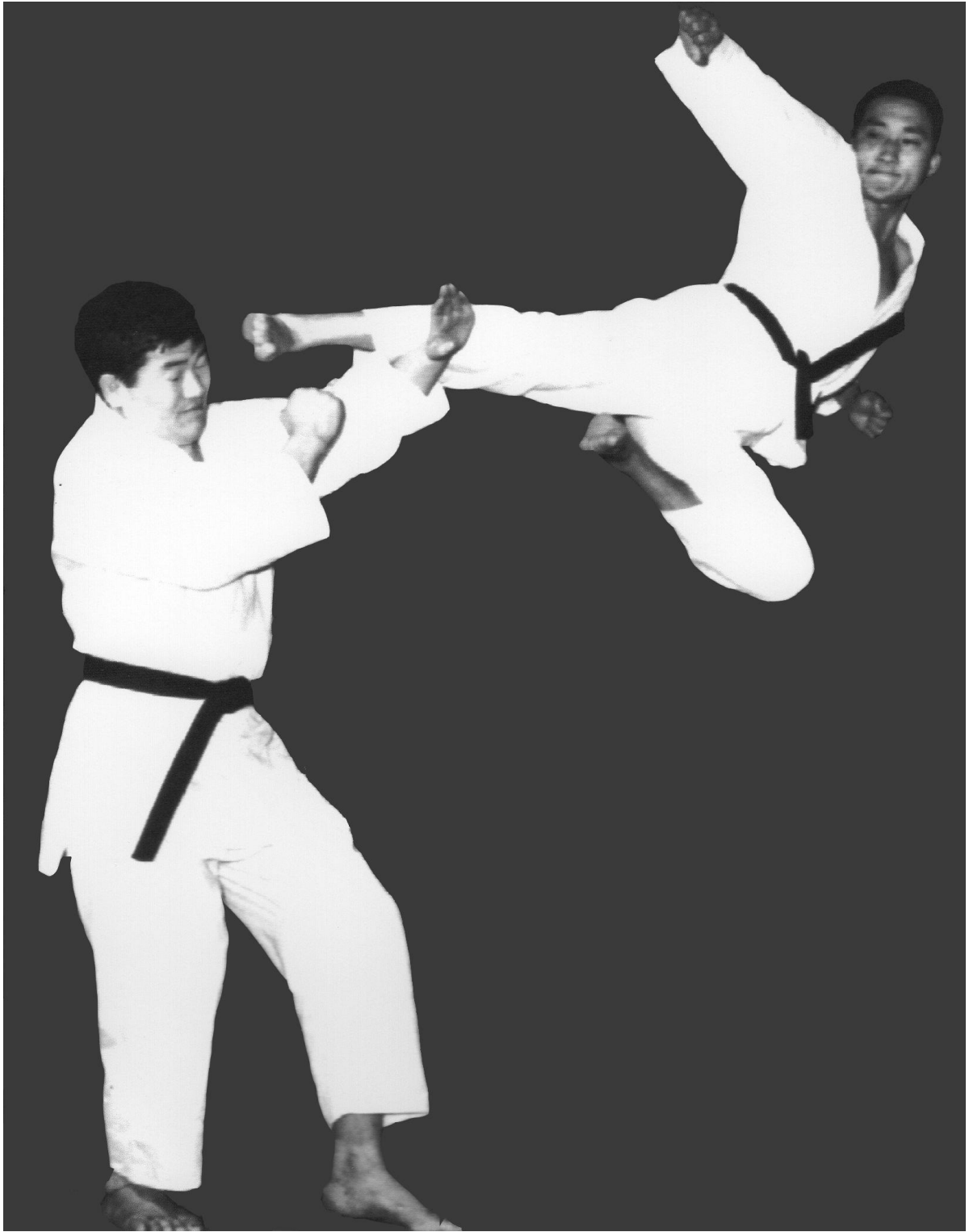
06th June 2006
Melbourne, Australia

Yong Dai Cho
Grand Master
9th Dan Black Belt Taekwondo
Creator of Taekwondo Bongsul





2005 년 9 월 호주 멜버른에서
September 2005 Melbourne Australia



1970 년 9 월 호주 멜버른에서
September 1970 Melbourne Australia



최초의 한국 태권도팀

앞줄 왼쪽에서 두번째 황기 무덕관 관장, 세번째 윤쾌병 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 Kwae Byong Yun, President of Ji Do Kwan,**

Second row, third from the left is Yong Dai Cho

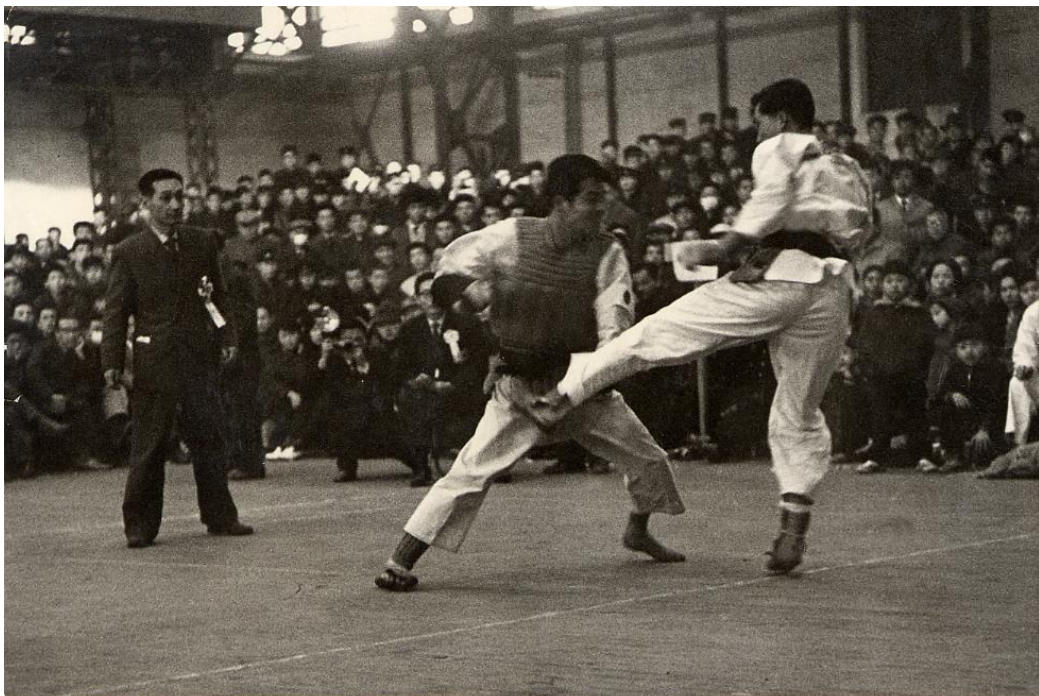


최초의 태권도 호구착용시험

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.

차 례

Table of Contents

머리말.....	2
Foreword	3
차 례.....	12
Table of Contents.....	12
제 1 편 태권도 봉술에 대한 상식.....	15
Chapter 1 Introduction to Taekwondo Bongsul	15
1. 봉의 종류 Types of Bongs (Sticks).....	15
2. 태권도 봉술의 구성 Taekwondo Bongsul Patterns	15
3. 태권도 봉술의 수련 방법 Taekwondo Bongsul Training Methods.....	16
제 2 편 태권도 봉술 기본 기술.....	18
Chapter 2 Taekwondo Bongsul Basic Techniques	18
1. 봉의 기본 용어 Stick's basic terms	18
2. 막기 Makgi (Blocking).....	19
3. 치기 Chigi (Strike).....	21
4. 찌르기 Cjiroogi (Thrusting)	22
5. 서기 Seogi (Stance).....	23
6. 차기 Chagi (Kicking)	25
7. 몸돌기 Momdolgi (Turning body).....	27
앞으로 돌기 Apuro dolgi (Forward turn).....	27
앞으로 반대 돌기 Apuro Bandae dolgi (Reverse forward turn)	28
뒤로 돌기 Dwero dolgi (Backward turn).....	28
뒤로 반대 돌기 Dwero Bandae dolgi (Reverse backward turn)	29
앞으로 몸 돌리기 Apuro mom doligi (Forward facing turn)	29
앞으로 반대 몸 돌리기 Apuro Bandae mom doligi (Reverse forward facing turn).....	30
뒤로 몸 돌리기 Dwero mom doligi (Backward facing turn)	30
뒤로 반대 몸 돌리기 Dwero Bandae mom doligi (Reverse backward facing turn)	31
오른 쪽으로 돌기 Oren jokeuro dolgi (Right turn)	31
왼쪽으로 돌기 Wen jokeuro dolgi (Left turn).....	32
8. 봉 돌려 치기 도표. Bong dolryochigi dopyo (Degree of swing stick chart)	33
제 3 편 태권도 봉술 형.....	34
Chapter 3 Taekwondo Bongsul Hyung.....	34
조스 봉술 1 형. Cho's Bongsul 1 Hyung	35
조스 봉술 1 형. Cho's Bongsul 1 Hyung Summary	39
조스 봉술 2 형. Cho's Bongsul 2 Hyung	41
조스 봉술 2 형. Cho's Bongsul 2 Hyung Summary	45
조스 봉술 3 형. Cho's Bongsul 3 Hyung	47
조스 봉술 3 형. Cho's Bongsul 3 Hyung Summary	52
조스 봉술 4 형. Cho's Bongsul 4 Hyung	54
조스 봉술 4 형. Cho's Bongsul 4 Hyung Summary	59

조스 봉술 5 형. Cho's Bongsul 5 Hyung	61
조스 봉술 5 형. Cho's Bongsul 5 Hyung Summary	66
조스 봉술 6 형. Cho's Bongsul 6 Hyung	68
조스 봉술 6 형. Cho's Bongsul 6 Hyung Summary	74
조스 봉술 7 형. Cho's Bongsul 7 Hyung	76
조스 봉술 7 형. Cho's Bongsul 7 Hyung Summary	85
조스 봉술 8 형. Cho's Bongsul 8 Hyung	88
조스 봉술 8 형. Cho's Bongsul 8 Hyung Summary	99
조스 봉술 9 형. Cho's Bongsul 9 Hyung	103
조스 봉술 9 형. Cho's Bongsul 9 Hyung Summary	120

제 4 편 태권도 봉술 대타 형 **126**

Chapter 4 Taekwondo Bongsul Daeta Hyung **126**

조스 봉술 대타 1 형. Cho's Bongsul Daeta 1 Hyung (Blue Pattern)	127
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	127
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	129
조스 봉술 대타 1 형. Cho's Bongsul Daeta 1 Hyung (Red Pattern).....	130
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	130
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	132
조스 봉술 대타 2 형. Cho's Bongsul Daeta 2 Hyung (Blue Pattern)	133
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	133
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	136
조스 봉술 대타 2 형. Cho's Bongsul Daeta 2 Hyung (Red Pattern).....	137
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	137
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	140
조스 봉술 대타 3 형. Cho's Bongsul Daeta 3 Hyung (Blue Pattern)	141
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	141
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	144
조스 봉술 대타 3 형. Cho's Bongsul Daeta 3 Hyung (Red Pattern).....	145
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	145
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	148
조스 봉술 대타 4 형. Cho's Bongsul Daeta 4 Hyung (Blue Pattern)	149
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	149
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	152
조스 봉술 대타 4 형. Cho's Bongsul Daeta 4 Hyung (Red Pattern).....	153
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	153
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	156
조스 봉술 대타 5 형. Cho's Bongsul Daeta 5 Hyung (Blue Pattern)	157
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	157
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	160
조스 봉술 대타 5 형. Cho's Bongsul Daeta 5 Hyung (Red Pattern).....	161
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	161

대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	164
조스 봉술 대타 6 형. Cho's Bongsul Daeta 6 Hyung (Blue Pattern)	165
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	165
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	168
조스 봉술 대타 6 형. Cho's Bongsul Daeta 6 Hyung (Red Pattern).....	169
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	169
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	172
조스 봉술 대타 7 형. Cho's Bongsul Daeta 7 Hyung (Blue Pattern)	173
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	173
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	178
조스 봉술 대타 7 형. Cho's Bongsul Daeta 7 Hyung (Red Pattern).....	180
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	180
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	185
조스 봉술 대타 8 형. Cho's Bongsul Daeta 8 Hyung (Blue Pattern)	187
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	187
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	193
조스 봉술 대타 8 형. Cho's Bongsul Daeta 8 Hyung (Red Pattern).....	195
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	195
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	201
조스 봉술 대타 9 형. Cho's Bongsul Daeta 9 Hyung (Blue Pattern)	203
대타 청형. Daeta Chung Hyung.....	203
대타 청형. Daeta Chung Hyung Summary	212
조스 봉술 대타 9 형. Cho's Bongsul Daeta 9 Hyung (Red Pattern).....	215
대타 홍형. Daeta Hong Hyung.....	215
대타 홍형. Daeta Hong Hyung Summary	224
제 5 편 태권도 봉술 대타 전	227
Chapter 5 Taekwondo Bongsul Daeta Jyon.....	227
조스 봉술 대타 1 전 Cho's Bongsul Daeta 1 Jyon	228
조스 봉술 대타 2 전 Cho's Bongsul Daeta 2 Jyon	229
조스 봉술 대타 3 전 Cho's Bongsul Daeta 3 Jyon	230
조스 봉술 대타 4 전 Cho's Bongsul Daeta 4 Jyon	232
조스 봉술 대타 5 전 Cho's Bongsul Daeta 5 Jyon	234
조스 봉술 대타 6 전 Cho's Bongsul Daeta 6 Jyon	236
조스 봉술 대타 7 전 Cho's Bongsul Daeta 7 Jyon	238
조스 봉술 대타 8 전 Cho's Bongsul Daeta 8 Jyon	240
조스 봉술 대타 9 전 Cho's Bongsul Daeta 9 Jyon	243
제 6 편 태권도 봉술 격파	247
Chapter 6 Taekwondo Bongsul Gyokpa (Breaking).....	247
태권도 봉술 시합 규정 Taekwondo Bongsul Competition Rules	250
태권도 봉술 심사 규정 Taekwondo Bongsul Grading Syllabus.....	259
조용대의 경력 Profile of Yong Dai Cho	26

제 1 편 태권도 봉술에 대한 상식

Chapter 1 Introduction to Taekwondo Bongsul

1 봉의 종류 Types of Bongs (Sticks)

봉의 길이는 수련자의 키보다 10cm 정도 큰것이 적당하다. 봉의 지름과 무게는 수련자의 체력에 무리가 없도록 선택 한다

봉은 나무, 쇠, 대나무, 플라스틱등으로 만들어 사용 되며, 수련 성숙 정도에 따라 봉의 지름과 무게를 정하여 사용 한다.

The ideal length of a Bong (stick) for practice should be 10 cm longer than the height of person using it.

The weight and diameter of the Bong can be varied by the users to cater for their own physical variations and condition.

The Bong can be made from wood, iron, bamboo, or plastic.

2 태권도 봉술의 구성 Taekwondo Bongsul Patterns

태권도 봉술은 조스 봉술형. 조스 봉술 대타형. 조스 봉술 대타전의 세 가지 부분으로 구성 되었다.

조스 봉술형은 여러 가지 상황에서도 봉을 자유 자제로 능숙하게 사용 하며, 많은 수의 적을 혼자서 손 쉽게 물리 칠수 있는 기술들로 구성 되어있다. 조스 봉술형을 수련 할 때에는 항상 가상의 적을 염두에 두고 최선을 다해서 수련 해야한다. 조스 봉술형은 1 형 부터 9 형 까지로 되었다.

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

조스 봉술 대타전은 1 전부터 9 전 까지로 되었다. 조스 봉술 대타 형의 대타 청형과 대타 홍형을 각각 두 사람이 마주 보고 실시 하여 실제로 겨루기를 수련 한다.

There are three types of Taekwondo Bongsul Patterns:

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

1. The standalone Cho's Bongsul 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 stand alone red and blue fighting pattern (Cho's Bongsul 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 Bongsul patterns, the combined fighting pattern (Daeta Jyon)

3. The paired opponent or combined fighting pattern (Cho's Bongsul 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 봉술의 수련 방법 Taekwondo Bongsul Training Methods

태권도 봉술의 모든 형들을 수련할 때에는 정신 통일을 하고, 힘, 속도, 균형, 호흡, 시선등의 동작들을 정확하게 실시하여, 선과 절도와 율동이 조화를 이루며, 태권도 봉술의 위력과 태권도 봉술의 미를 창조해야 한다. 특히 형의 각 동작에는 각각 고유 번호가 있는데 수련할 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 봉술 1 형을 수련 한다. 조스 봉술 1 형을 완전히 터득한 후에는 조스 봉술 대타 1 형의 대타 청형을 수련 한다. 청형을 완전히 터득 한후 조스 봉술 대타 1 형의 대타 홍형을 수련 한다.

조스봉술 대타 1 형의 대타 청형과 대타 홍형을 완전히 터득한후, 조스봉술 대타 1 전을 수련한다. 조스 봉술 대타전은 조스봉술 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 조스봉술 1 형, 조스봉술 대타 1 형 그리고 조스봉술 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.

조스봉술형, 조스봉술 대타 형 그리고 조스봉술 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 조스봉술 1 형에서 20 번의 동작이 끝나면 바로하여 1 형을 끝내지 말고, 계속 해서 조스 봉술 2 형의 1 번 동작 부터 22 번 동작 까지 계속 한후, 같은 방법으로 조스 봉술 3 형의 1 번 동작 부터 24 번 동작 까지 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 Bongsul 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 Bongsul 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 Bongsul must be understood and mastered before commencing the Bongsul patterns.

Once the basics have been mastered, you are ready to start learning the Taekwondo Bongsul patterns.

The nine Bongsul 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 Bongsul Hyung to Bongsul Daeta then to Daeta Jyon for each level.

To progress through the Bongsul pattern level 1, you must first complete Bongsul Hyung level 1 then master the Bongsul 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 Bongsul Hyung patterns, you can combine Bongsul Hyung level 1, 2 and 3 during training. The same can be done for Bongsul 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 Bongsul training.

제 2 편. 태권도 봉술 기본 기술 Chapter 2 Taekwondo Bongsul Basic Techniques

1. 봉의 기본 용어 Stick's basic terms



1

양쪽봉

양손을 벌려서 똑같이 3 등분하여 잡은 봉.

Yangjok Bong (Both side stick)
Hold stick with both hand evenly spaced along the length of the stick.



2

오른봉

양쪽봉에서 오른 손으로 잡은 쪽의 봉을 말한다.

Oren Bong (Right stick)
This term refers to the right half of the stick.



3

왼봉

양쪽봉에서 왼손으로 잡은 쪽의 봉을 말한다.

Wen Bong (Left stick)
This term refers to the left half of the stick.



4

오른엇걸어봉

양쪽봉에서 왼봉은 오른 겨드랑이 속에 넣고 오른봉을 높이 들어올려 공격 또는 방어를 위하여 준비 자세를 취하고있는봉을 말한다.

Oren otgolo Bong
(Right crossed hands stick)
Start in *Both Side Stick* position, tucking the left end of the stick under the right armpit, and holding up the right end of the stick ready to strike or block.



5

왼엇걸어봉

양쪽봉에서 오른봉은 왼겨드랑이 속에 넣고 왼봉을 높이 들어올려 공격 또는 방어를 위하여 준비 자세를 취하고있는 봉을 말한다.

Wen otgolo Bong
(Left crossed hands stick)
Start in *Both Side Stick* position, tucking the right end of the stick under the left armpit and holding up the left end of the stick ready to strike or block.



6

준비봉

양쪽봉을 몸 앞에 수평으로 잡고 공격이나 방어를 위하여 준비 태세를 취한 봉을 말한다.

Junbi Bong
(Ready stick)
Start in *Both Side Stick* position, positioning hands horizontally in front of the body ready to strike or block.



7

두손봉

두손으로 한쪽 봉 끝을 잡은 봉.

Dooson Bong

(Double handed stick)

Hold the stick out with both hands close together at one end of the stick.

2. 막기 Makgi (Blocking)



1

얼굴막기

양쪽봉을 머리 위로 수평으로 올려 얼굴을 방어한다.

Olgool makgi

(Face block)

Start in *Both Side Stick* position, holding the stick high to protect the head and face.



2

아래막기

양쪽봉을 아래로 수평으로 내려 아래를 방어한다.

Arae makgi

(Low block)

Start in *Both Side Stick* position, holding the stick low to protect the groin.



3

오른 몸통막기

양쪽봉을 몸의 오른쪽에 수직으로 세워 오른쪽을 방어한다. 왼봉이 위에 위치한다.

Oren momtong makgi

(Right body block)

Start in *Both Side Stick* position, holding the stick on the right side of the body with the left hand positioned up the stick to protect the right side of the body.



4

왼 몸통막기

양쪽봉을 몸의 왼 쪽에 수직으로 세워
왼쪽을 방어한다. 오른봉이 위에
위치한다.

Wen momtong makgi

(Left body block)

Start in *Both Side Stick* position,
holding the stick on the left side
of the body with the right hand
positioned up the stick to protect
the left side of the body.



5

오른 몸통 밀어막기

양쪽봉을 몸의 오른 쪽에 수직으로
세우며 밀어서 오른쪽을 방어한다.
오른봉이 위에 위치한다.

Oren momtong miro makgi

(Right body pushing block)

Start in *Both Side Stick* position,
holding the stick on the right
side of the body with the right
hand positioned up the stick,
pushing outwards to protect the
right side of the body.



6

왼 몸통 밀어막기

양쪽봉을 몸의 왼 쪽에 수직으로
세우며 밀어서 왼쪽을 방어한다.
왼봉이 위에 위치한다.

Wen momtong miro makgi

(Left body pushing block)

Start in *Both Side Stick* position,
holding the stick on the left side
of the body with the left hand
positioned up the stick, pushing
outwards to protect the left side
of the body.



7

오른 앞 세워막기

양쪽봉을 몸통 앞쪽에 수직으로 세워
앞을 방어한다. 오른 손이 위에
위치한다.

Oren ap saewo makgi

(Right front vertical block)

Start in *Both Side Stick* position,
holding the stick vertically in
front of body with the right hand
positioned up the stick to protect
the front.



8

왼 앞 세워막기.

양쪽봉을 몸통 앞쪽에 수직으로
세워 앞을 방어한다 왼 손이 위에
위치한다.

Wen ap saewo makgi

(Left front vertical block)

Start in *Both Side Stick* position,
holding the stick vertically in
front of body with the left hand
positioned up the stick to
protect the front.

3. 치기 Chigi (Strike)



1

내려치기

오른봉 또는 왼봉을 위에서 아래로 수직으로 내려 치는 동작.

Naeryochigi

(Downward strike)

Start in either *Left* or *Right Stick* position, strike vertically downwards with the end of the stick towards the target.



2

올려치기

오른봉 또는 왼봉을 아래서 위로 치켜 올려 치는 동작.

Olryochgi

(Upward strike)

Start in either *Left* or *Right Stick* position, strike vertically upwards with the end of the stick towards the target.



3

오른봉 옆치기

오른봉으로 시계반대방향으로 옆으로 치는 동작.

Oren Bong yopchigi

(Right stick side striking)

Start in *Right Stick* position and strike anticlockwise to the side of the target.



4

왼봉 옆치기

왼봉으로 시계방향으로 옆으로 치는 동작.

Wen Bong yopchigi

(Left stick side striking)

Start in *Left Stick* position and strike clockwise to the side of the target.



5

오른엇걸어봉 옆치기

오른엇걸어봉으로 시계방향으로 옆으로 치는 동작.

Oren otgolo Bong yopchigi

(Right crossed hands stick side strike)

Start in *Right Crossed Hands Stick* position and strike clockwise to the side of the target.



6

왼엇걸어봉 옆치기

왼엇걸어봉으로 시계반대방향으로 옆으로 치는 동작.

Wen otgolo Bong yopchigi

(Left crossed hands stick side strike)

Start in *Left Crossed Stick* position and strike anti clockwise to the side of the target.



7

밀어치기

양쪽봉을 앞쪽으로 수평으로 밀어 치는 동작.

Milochigi

(Pushing strike)

Start in *Both Side Stick* position and horizontally push forward with both arms.



8

두손봉돌려치기

두손봉을 시계방향 또는 시계반대방향으로 원을 그리며 돌려치는 동작.

Dooson Bong dolryochigi (Double handed stick spinning strike)

Start in *Double Handed Stick* position and clockwise or anti clockwise spin strike.

4. 찌르기 Cjiroogi (Thrusting)



1

앞 찌르기

오른봉 또는 왼봉으로 앞쪽으로 얼굴, 몸통 또는 다리를 찌르는 동작.

Ap cjiroogi

(Forward thrust)

Start in either *Right* or *Left stick* position and forward thrust to the face, body or leg.



2

길게앞찌르기

두손봉으로 앞 쪽으로 얼굴, 몸통 또는 다리를 길게 찌르는 동작.

Gilgae Ap cjiroogi

(Long forward thrust)

Start in *Double Handed Stick* position and forward thrust to the face, body or leg.



3

옆찌르기

오른봉 또는 왼봉으로 옆 쪽으로 얼굴, 몸통 또는 다리를 찌르는 동작.

Yop cjiroogi

(Side thrust)

Start in either *Right* or *Left stick* position and thrust sideways to the face, body or leg.

5. 서기 Seogi (Stance)



1

모아서기

두발을 붙여서 앞을 향하여 몸을 곧게 선다.

Moa seogi

(Feet together stance)

Stand upright with both feet touching each other.



2

나란히서기

모아서기에서 왼발을 나란히 되게 한발 넓혀 선다.

Naranhi Seogi

(Parallel Stance)

Start in the *Feet Together Stance* and move the left foot one foot to the left to be in parallel with the both feet.



3

주춤서기

나란히서기에서 왼발을 한발 넓혀 선다. 두 무릎을 약 120°가 될 정도까지 구부려 자세를 낮춘다.

Juchum Seogi

(Horseback stance)

Start in *Parallel Stance* and move the left foot one foot length to the left and bend the both knees 120° in a horse riding position.



4

앞서기

모아서기에서 오른발이 한발 앞으로 나가며, 왼발을 30° 이내로 왼쪽으로 틀면서 양다리를 자연스럽게 펴서 선다.

Ap Seogi (Short Front Stance)

Start in *Parallel Stance* and move the right foot one step forward while left foot turns 30° to the left. Both legs are in a straight stance.



5

앞굽이

나란히서기에서 오른발을 한걸음 반 앞으로 내 던어 오른 다리가 지면에 90°가 되도록 굽힌다. 무릎을 통하여 발끝이 보일 정도로 앞무릎을 굽히고 왼다리는 곧게 편다.

Ap Gubi (Long Forward Stance)

Start in *Parallel Stance* and move the right foot forward 1½ steps. The right leg should be positioned 90° to the ground and the left leg must be straight. You should be able to see the toes through the knees.



6

뒷굽이

모아서기에서 오른발을 90°로 오른쪽으로 벌리고 왼발을 한걸음 앞으로 나가 선다. 두 무릎을 110°로 굽히고 75%의 중심을 오른발에 둔다.

Dwigubi (Back Stance)

Start in the *Feet Together Stance* and turn the right foot 90°, with 75% of your weight on the right foot. Move the left foot forward one step. Lower the both knees until they are at a 110° angle.



7

오른꼬아서기

모아서기에서 두 다리의 무릎을 120° 굽혀 중심을 오른발에 90% 두고 왼 발의 앞축만을 오른발 뒤에 교차하여 선다.

Oren Kgoa Seogi

(Right Cross Stance)

Start in the *Feet Together Stance* and bend both knees to about 120°. with 90% of the weight on the right foot. Move the left foot (touching only the ball of the foot on the ground) to cross over the back of the right foot.



8

왼꼬아서기

모아서기에서 두 다리의 무릎을 120° 굽혀 중심을 왼발에 90% 두고 오른 발의 앞축만을 왼발 뒤에 교차하여 선다.

Wen Kgoa Seogi

(Left Cross Stance)

Start in the *Feet Together Stance* and bend and lower both knees 120°. with 90% of the weight on the left foot. Move the right foot to cross over the back of the left foot and the ball of the right foot touches the ground.

6. 차기 Chagi (Kicking)



1

앞차기.

차기하는 발의 무릎을 높이 들어 올리며, 다리를 뒤로 굽혔다가 앞축 또는 발등으로 앞으로 곧바로 찬다.

Ap chagi (Front kick)

Raise the knee of the kicking leg up, bend the leg and immediately push the foot forward, fully stretching the leg. The target must be kicked by the ball or instep of the foot.



2

돌려차기.

몸을 45° 돌리며 차는 발의 무릎을 45° 돌리며 다리를 굽혔다가 앞축 또는 발등으로 찬다.

Dolryo chagi (Round house kick)

Turn body 45° and raise the knee of the kicking leg, bend the leg and immediately push the foot forward, fully stretching the leg to the target and kick with the ball or instep of the foot.



3

옆차기

몸을 90° 돌리며, 차는 발을 서있는 다리의 무릎 쪽으로 구부렸다가 퍼면서 뒷꿈치나 발날로 찬다.

Yop Chagi (Side kick)

Turn body 90° and raise the knee of the kicking leg up, bend the leg to the standing leg and immediately push the foot forward, fully stretching the leg to the target and kick with the heel or side of sole.



4

뒤차기

몸의 등 뒤를 향하여 차는 발을 서있는 다리의 무릎 쪽으로 구부렸다가 퍼면서 뒤꿈치나 발날로 찬다.

Dwe Chagi

(Back kick)

Raise the kicking leg up, bend the leg to the standing leg and then stretch the leg backward to kick with the heel or sole.



5

몸돌려뒤차기

몸을 180° 뒤로 돌면서, 몸의 등 뒤를 향하여 차는 발을 서있는 다리의 무릎 쪽으로 구부렸다가 퍼면서 뒤꿈치나 발날로 찬다.

Mom Dolryo Dwe Chagi

(Spinning back kick)

While the body turns 180° in the opposite direction to the target, raise the kicking leg up, bend the leg to the standing leg and then stretch the leg backward to kick with the heel or sole.



6

몸돌려 뒤후려차기

몸을 180° 뒤로 돌면서, 차는 발의 다리를 곧게 펴서 원을 그리며 발 뒤꿈치나 발바닥으로 후려 찬다.

Mom Dolryo Dwe Hooryo Chagi

(Spinning back hook kick)

While the body turns 180° in the opposite direction to the target, raise the kicking leg up straight and stretch the leg backwards and swing to kick with the back heel or sole.



7

뛰어앞차기.

앞을 향하여 몸을 높이 뛰면서 두발이 지면에 닿기 전에 앞차기를 한다.

Dweo Ap Chagi

(Jumping front kick)

While jumping high, front kick before both feet land on the ground.



8

뛰어돌려차기.

앞을 향하여 몸을 높이 뛰면서 두발이 지면에 닿기전에 돌려차기를 한다.

Dweo Dolryo Chagi

(Jumping Round House kick)

While jumping high, round house kick before both feet land on the ground.



9

뛰어몸돌려뒤차기

앞을 향하여 몸을 높이 뛰면서 두발이 지면에 닿기전에 몸돌려 뒤차기를 한다.

Dweo Mom Dolryo Dwe Chagi

(Jumping Spinning back kick)

While jumping high, spinning back kick before both feet land on the ground.



10

굴러 돌려차기.

두발을 미끄럼 발로 앞으로 나가며 앞에 위치한 발로 돌려차기한다.

Goolo Dolryo Chagi

(Sliding Round House kick)

While sliding both feet forward, front foot round house kick.



11

굴러 옆차기.

두발을 미끄럼 발로 앞으로 나가며 앞에 위치한 발로 옆차기한다.

Goolo Yop Chagi

(Sliding side kick)

While sliding both feet forward, front foot side kick.

<p>B</p> <p>R + L</p> <p>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>
---	---

7. 몸돌기 Momdolgi (Turning body)

아래의 몸돌기에서는 오른발이 앞에 위치한 동작에서 시작되며 왼발이 앞에 위치할 경우에는 오른 발이 앞에 위치한 경우와 반대로 동작한다.

All basic steps in this section are described with the right foot leading. The same step can be performed with the left foot leading, with all actions reversed.

앞으로돌기 Apuro dolgi (Forward turn)



1

앞으로돌기.
오른앞굽이 자세에서 시작한다

Apuro dolgi (Forward turn)
You can stare in right long forward stance.



2

왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음나가 왼앞굽이.

Move left foot one step forward, resulting in a left long forward stance in the F direction.



3

오른발 시계방향으로 뒤로돌며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.

Move right clockwise to the F direction, resulting in a right long forward stance in the F direction.

앞으로반대돌기 Apuro Bandae dolgi (Reverse forward turn)



1

앞으로 반대 돌기
오른앞굽이 자세에서 시작한다.

Apuro Bandae dolgi
(Reverse forward turn)
You can start in right long forward stance.



2

왼발 시계반대방향으로 몸 뒤로 돌며 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.

Move left foot one step anti clockwise in the F direction, resulting in a left long forward stance in the F direction,



3

오른발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.

Move right foot one step in the F direction, resulting in a right long forward stance in the F direction.

뒤로돌기 Dwero dolgi (Backward turn)



1

뒤로 돌기
오른앞굽이 자세에서 시작한다.

Dwero dolgi
(Backward turn)
You can start in right long forward stance.



2

오른발 시계반대방향으로 뒤로 B 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.

Move right foot back and turn the body anti-clockwise to face the B direction, resulting in a right long forward stance.



3

왼발 시계반대방향으로 몸 뒤로 돌며 B 방향으로 한걸음 나가며 F 방향으로 오른앞굽이.

Move left foot anti clockwise one step to the B direction and turn body to the F direction, resulting in a right long forward stance.

뒤로반대돌기 Dwero Banae dolgi (Reverse backward turn)



1

뒤로 반대 돌기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.

Dwero Banae dolgi
(Reverse backward turn)
You can start in right long forward stance.



2

오른발 시계방향으로 몸 뒤로 한걸음 B 방향으로 나가 오른앞굽이.

Move right foot back and turn the body clockwise to face the B direction, resulting in a right long forward stance.



3

왼발 한걸음 B 방향으로 나가면서 두발 체자리에서 시계방향으로 뒤로 돌아 F 방향으로 오른앞굽이.

Move left foot one step forward in the B direction and turn the body clockwise to face the F direction, resulting in a right long forward stance.

앞으로몸돌리기 Apuro mom dolgi (Forward facing turn)



1

앞으로 몸 돌리기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.

Apuro mom dolgi
(Forward facing turn)
You can start in right long forward stance.



2

왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.

Move left foot one step forward, resulting in a left long forward stance in the F direction.



3

오른발 시계방향으로 몸 뒤로 돌며 F 방향으로 나가 B 방향으로 왼앞굽이.

Move right foot one step clockwise to the F direction, turning the body to face the B direction, resulting in a left long forward stance in the B direction.

앞으로반대몸돌리기 Apuro Bandae mom doligi (Reverse forward facing turn)



1

앞으로 반대몸돌리기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.



2

왼발 시계반대방향으로 몸 뒤로 돌며
F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.



3

오른발 F 방향으로 한걸음 나가며
두발 제자리에서 시계반대방향으로
뒤로 돌아 B 방향으로 왼앞굽이.

Apuro Bandae mom doligi
(Reverse forward facing turn)
You can start in right long forward
stance.

Move left foot one step anti
clockwise in the F direction,
resulting in a left long forward
stance in the F direction.

Move right foot one step forward
to the F direction, turning the
body anti clockwise to face the B
direction, resulting in a left long
forward stance to the B
direction.

뒤로몸돌리기 Dwero mom doligi (Backward facing turn)



1

뒤로 몸 돌리기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.



2

오른발 시계반대방향으로 돌며 B 방
향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.



3

왼발 시계반대방향으로 몸 뒤로 돌
며 B 방향으로 나가 왼앞굽이.

Dwero mom doligi
(Backward facing turn)
You can start in right long
forward stance.

Move right foot anti clockwise
around the left foot, moving one
step back to the B direction,
resulting in a right long forward
stance.

Move left foot one step anti
clockwise, to the B direction,
resulting in a left long forward
stance.

뒤로반대몸돌리기 Dwero Bandae mom doligi (Reverse backward facing turn)



1

뒤로 반대 몸 돌리기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.



2

오른발 시계 방향으로 몸 뒤로 B 방향으로 한걸음 나가 오른 앞굽이.



3

왼발 앞으로 한걸음 나가 B 방향으로 왼 앞굽이.

Dwero Bandae mom doligi
(Reverse backward facing turn)

Move right foot back one step and turn the body clockwise to face the B direction, resulting in a right long forward stance.

Move left foot forward one step to the B direction, resulting in a left long forward stance.

오른쪽으로돌기 Oren jokeuro dolgi (Right turn)



1

오른쪽으로 돌기
왼 앞굽이 자세에서 시작한다.



2

왼발 시계 방향으로 한걸음 R 방향으로 나가 왼 앞굽이.



3

오른발 시계 방향으로 몸 뒤로 돌며 R 방향으로 나가 오른 앞굽이.

Oren jokeuro dolgi
(Right turn)
You can start in left long forward stance.

Move left foot one step in the R direction, resulting in a left long forward stance in the R direction.

Move right foot clockwise, one step forward to the R direction, resulting in a right long forward stance in the R direction.

왼쪽으로돌기 Wen jokeuro dolgi (Left turn)



1

왼쪽으로 돌기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.

Wen jokeuro dolgi
(Left turn)

You can start in right long forward stance.



2

오른 발 시계 반대 방향으로 L 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.

Move right foot one step in the L direction, resulting in a right long forward stance in the L direction.



3

왼발 시계반대방향으로 몸 뒤로 돌리며 L 방향으로 나가 왼앞굽이.

Move left foot anti clockwise one step to the L direction, resulting in a left long forward stance in the L direction.



8. 봉 돌려 치기 도표. Bong dolryochigi dopyo (Degree of swing stick chart)

아래의 도표는 이 책에 나와 있는 여러 각도로 회전 하는 봉돌려 치기의 모양을 보여 주고있다. 돌려 치기 시작은 F 방향에서 시작 하는 것을 기본으로 하며 상황에 따라 시계 방향이나 시계 반대 방향으로 돌려 치기를 한다. 아래의 도표는 시계 반대 방향으로 돌려 치는 모양이다.

The charts below outline the various degrees of stick rotations for swinging strikes referenced in the Bongsul steps in this book. You start facing the F direction and the movements can be either clockwise or anticlockwise, depending on the individual instructions in the Bongsul steps. The charts below depict anticlockwise movements.

