

태권도 검술 기본 기술 Taekwondo Ssangbongsul Basic Techniques

1. 준비검 Junbi Ssangbongsul (Ready Double Stick)



1

준비쌍봉

쌍봉을 가슴팍에 x형태로 자연스럽게 잡고 준비 태세를 취한다. 이 동작은 차기를 할 때 사용한다.

Junbi Ssangbong

(Ready Double Stick)

Hold the sword naturally at a 45 degree angle to your chest and get ready. This action is used when kicking



2

오른 준비쌍봉

한쪽의 쌍봉을 오른쪽 어깨위로 높이 올려 치기를 준비하는 동작이다. 이때 왼쪽의 쌍봉은 편한 자세를 취한다.

Oren Junbi Ssangbong

(Right ready Double stick)

This is an action to prepare for a strike by raising the twin sticks on one side above the right shoulder. Currently, the left twin sticks take a comfortable posture.



3

왼 준비쌍봉

한쪽의 쌍봉을 왼쪽 어깨위로 높이 올려 치기를 준비하는 동작이다. 이때 오른쪽의 쌍봉은 편한 자세를 취한다.

Wen Junbi Ssangbong

(Left ready Double stick)

This is an action to prepare for a strike by raising the twin sticks on one side above the left shoulder. Currently, the right twin sticks take a comfortable posture.

2. 막기 Makgi (Blocking)



1

얼굴막기

쌍봉을 x형태로 정면을 향하여 높이 올려 얼굴을 방어하는 동작.

Olgool Maki

(Face blocking)

The action of defending the face by raising the twin sticks high in the shape of an x facing the front.



2

앞세워막기

쌍봉을 잡은 양손을 목 앞에 올려서 쌍봉을 나란히 수직으로 세워 얼굴을 방어한다.

Ap saewo makgi

(Front vertical block)

Raise both hands holding the twin sticks in front of the neck to defend the face by standing the twin sticks vertically side by side.



3

아래막기

쌍봉을 x형태로 정면으로 지면을 향하여 아래로 눌러 아래 부분을 방어하는 동작.

Arae Makgi

(Low block)

The action of defending the lower part by pressing the twin sticks downward toward the ground in an x-shape.



4

오른 몸통막기

오른쪽의 쌍봉을 오른쪽에서 지면을 향하여 수직으로 내려 오른쪽을 방어한다. 이때 왼쪽의 쌍봉은 왼 준비동작을 취한다.

Oren momtong makgi

(Right body block)

Defend the right side by lowering the right double stick vertically from the right side toward the ground. Currently, the left twin sticks take the left preparation action.



5

왼아래막기

왼쪽의 쌍봉을 왼쪽에서 지면을 향하여 수직으로 내려 왼쪽을 방어한다. 이때 오른쪽의 쌍봉은 오른 준비동작을 취한다.

Wen Arae makgi

(Left Low block)

Defend the left side by lowering the left double stick vertically from the left side toward the ground. Currently, the right twin sticks take the right preparation action.

3. 치기 Chigi (Strike)



1

내려치기

한쪽봉을 위에서 아래로 수직으로 내려 치는 동작. 이때 다른한쪽봉은 준비봉 동작을 한다.

Naeryochigi

(Downward strike)

The action of hitting one stick vertically from top to bottom. Currently, the other stick acts as a preparation bar.



2

왼봉 옆치기

왼봉을시계방향으로 왼쪽에서 오른쪽으로 옆으로 치는 동작. 이때 오른봉은 준비봉 동작을 한다.

Wen Bong yopchigi

(Left stick side strike)

The action of striking the left stick clockwise from left to right sideways. Currently, the right stick acts as a preparation stick.



3

오른봉 옆치기

오른봉을시계반대방향으로 오른쪽에서 왼쪽으로 옆으로 치는 동작. 이때 오른봉은 준비봉 동작을 한다.

Oren Kum yopchigi

(Right stick side strike)

The action of striking the right stick counterclockwise from right to left sideways. Currently, the left stick acts as a preparation stick.



4

밀어치기

쌍봉을 x형태로하여 앞쪽으로 수평으로 밀어 얼굴을 공격한다.

Milochigi

(Pushing strike)

Attack the face by pushing the twin sticks horizontally forward in the shape of an x.



5

오른봉돌려치기

쌍봉을 잡은 양팔을 길게 펴고 시계방향으로 원을 그리며 돌려치는 동작.

Oren dolryochigi

(Right spinning strike)

The action of stretching both arms holding the double stick long and spinning it in a clockwise circle.



6

왼봉돌려치기

쌍봉을 잡은 양팔을 길게 펴고 시계반대방향으로 원을 그리며 돌려치는 동작.

Wen dolryochigi

(Left spinning strike)

The action of stretching both arms holding the double stick



7

오른엇걸어봉 옆치기

오른봉 잡은 팔을 길게 펴고 왼봉 잡은 손은 오른 겨드랑이 밑에 고정시킨 동작. 오른엇걸어봉은 시계방향으로 옆으로 치기를한다.

Oren otgolo Bong yopchigi

(Right crossed hands stick side strike)

The arm holding the right stick is extended and the hand holding the left stick is fixed under the right armpit. This technique spins in a clockwise direction and attacks.



8

왼엇걸어봉 옆치기

왼봉 잡은 팔을 길게 펴고 오른봉 잡은 손은 왼 겨드랑이 밑에 고정시킨 동작. 왼엇걸어봉은 시계반대방향으로 옆으로 치기를한다.

Wen otgolo Bong yopchigi

(Left crossed hands stick side strike)

The arm holding the left stick is extended and the hand holding the right stick is fixed under the left armpit. This technique spins in a counterclockwise direction and attacks.

4. 찌르기 Cjiroogi (Thrusting)



1

앞 찌르기

한쪽봉으로 앞쪽으로 얼굴, 몸통 또는 다리를 찌르는 동작. 이때 다른 한쪽봉은 준비봉 동작을 한다.

Ap cjiroogi

(Forward thrust)

An action of stabbing the face, torso, or legs forward with one stick. Currently, the other stick acts as a preparation



2

옆찌르기

한쪽봉으로 옆 쪽으로 얼굴, 몸통 또는 다리를 찌르는 동작. 이때 다른 한쪽봉은 준비봉 동작을 한다.

Yop cjiroogi

(Side thrust)

The action of stabbing the face, torso, or legs sideways with one stick. Currently, the other stick acts as a preparation stick.

5. 서기 Seogi (Stance)



1

모아서기

두발을 붙여서 앞을 향하여 몸을 곧게 선다. 봉을 잡은 양팔을 지면을 향하여 펴서 몸양쪽에 고정시킨다.

Moa seogi

(Feet together stance)

Stand with your feet together and your body facing forward. Extend both arms holding the stick toward the ground and fix it on both sides of the body.



2

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.



3

앞굽이

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



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.



오른꼬아서기

모아서기에서 두 다리의 무릎을 120° 굽혀 중심을 오른발에 90% 두고 왼발의 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.



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)



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.



굴러 엽차기.

두발을 미끄럼 발로 앞으로 나가며 앞에 위치한 발로 엽차기한다.

Goolo Yop Chagi (Sliding side kick)

While sliding both feet forward, front foot side kick.



옆차기

몸을 90° 돌리며, 차는 발을 서있는 다리의 무릎 쪽으로 구부렸다가 펴면서 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



뒤차기

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

Dwe Chagi (Back kick)

Bend the kicking foot toward the back of the body toward the knee of the standing leg and kick it with the heel or toe blade while extending it.



몸돌려뒤차기

몸을 180° 뒤로 돌면서, 몸의 등 뒤를 향하여 차는 발을 서있는 다리의 무릎 쪽으로 구부렸다가 펴면서 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 the standing leg and then stretch the leg backward to kick with the heel or sole.

side of sole.



한발 나가며 몸돌려뒤차기.

한쪽의 발을 한걸음 앞으로 나가면서 계속하여 다른 한쪽의 발로 몸 돌려 뒤차기를 한다.

Hanbal Nagamyo Mom Dolryo Dew Chagi

(a step forward and spinning back kick))
Take one step forward with one foot and continue to spinning kick back with the other foot.

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.

<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>
---	---

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 Badae dolgi (Reverse backward turn)



1

뒤로 반대 돌기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.

Dwero Badae 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 제자리에서 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 doligi (Forward facing turn)



1

앞으로 몸 돌리기
오른 앞굽이 자세에서 시작한다.

Apuro mom doligi
(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 오른앞굽이.



3

왼발 앞으로 한걸음 나가 B 방향으로 왼앞굽이.

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
왼앞굽이 자세에서 시작한다.



2

왼발 시계방향으로 한걸음 R 방향으로 나가 왼앞굽이.



3

오른발 시계방향으로 몸 뒤로 돌며 R 방향으로 나가 오른앞굽이.

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 돌
돌며 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.

