



공수하고(두 손을 모으고)
대상을 향해 선다.
(남자는 왼손이 위로 가도
록 두 손을 포갠다.)



마주잡은 손을 가슴높이
로 올리고 왼발을 뒤로 약
간 빼면서 허리를 굽혀 공
수한 손을 바닥에 짚는다.
(손을 벌리지 않는다.)



왼쪽 무릎을 먼저 꿇고 앉
아 오른쪽 발이 왼쪽 발 위
로 오게 발을 포개고, 팔꿈
치를 바닥에 붙이며 이마
를 공수한 손등에 댄다.



상체를 일으키고 오른쪽
무릎을 먼저 세우고 일어
선 다음, 반절을 한다 .



공수하고 (두 손을 모으고)
대상을 향해 선다.
(여자는 오른손이 위로 가
도록 두 손을 포갠다)



공수한 손을 어깨높이로 수평이 되게 올린 후, 고개를 숙여 이마를 공수한 손등에 붙인다.



왼쪽 무릎을 먼저 꿇고 오른쪽 무릎을 가지런히 꿇는다.

오른발을 아래가 되게 발등을 포갠 후, 엉덩이를 내려 깊이 앉는다.



윗몸을 45도 앞으로 굽힌 후, 잠시 머물러 있다가 오른쪽 무릎을 먼저 세워 윗몸을 일으킨다.