## 조스 쌍봉술 7 형. Cho's Ssangbongsul 7 Hyung Cho's Double stick Fighting Art patterns No.7



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) 오른발 앞으로 F 방향으로 한걸 음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



- 1) 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향 으로 얼굴옆치기.
- Move the left foot one step forward in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



- l) 오른발 F 방향으로 몸돌려 뒤차 기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- I) Right foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발을 F 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Move kicking leg one step in the F direction and left foot spinning back kick.
- II) Ready double stick.



- 몸돌려 뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a left long forward stance to the F direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



- I) 시계방향으로 두발 제자리에서B 방향으로 뒤로 돌아 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 얼굴옆치기.
- Turn both feet back clockwise in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the B direction.



- l) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.



- 몸돌려 뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 딛으면서 계속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Left foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.
- After the left foot spinning back kick, move the left foot one step in the B direction and right foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발 B 방향 에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 얼굴옆치기.
- After the right foot spinning back kick, move the right foot one step in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the B direction.



- 1) 왼발 앞으로 B 방향으로 한갈음 나가면서 계속하여 오른발앞차 기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Left foot one step forward to the B direction and right foot front kick.
- II) Ready double stick.



- 앞차기한 오른발 B 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.
- After the right foot front kick, move the right foot one step in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Pushing strike to the face in the B direction.



- I) 시계반대방향으로 오른발 R 방향 으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향 으로 다리옆치기.
- Move the right foot one step anti clockwise in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the R direction.



- 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 R 방향으로 나가 오른앞
- Ⅱ) 시계방향으로 오른봉 R 방향 으로 7200 얼굴돌려치기.

굽이.

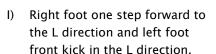
- Move the left foot clockwise into a forward turn in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 720° spinning strike to the face in the R direction.



- 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 L 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 900° 다리돌려치기.
- I) Anti clockwise right foot backward facing turn in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 9000 spinning strike to the leg in the L direction.



- 15 오른발 앞으로 L 방향으로 한걸음
- II) 준비쌍봉.

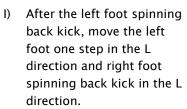


나가며 계속하여 왼발앞 차기.

II) Ready double stick.



- 차기한 왼발 L 방향에 내려 딛 으면서 계속하여 오른발몸돌 려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.



II) Ready double stick.



- 17
- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발 L 방향 에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in L direction, resulting in a right long forward stance to the L direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the L direction.

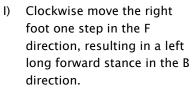


- 18
- 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 R 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
- I) Anti clockwise right foot backward facing turn in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left crossed hands stick side strike to the face in the R direction.



- 시계방향으로 오른발 F 방향으 로 한걸음 옮겨 B 방향으로 왼
- II) B 방향으로 얼굴막기.

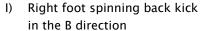
앞굽이.



II) Face block in the B direction.



- 오른발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- 준비쌍봉.



II) Ready double stick.



- 차기한 오른발 B 방향에 내려 딛 으면서 계속하여 왼발 앞으로 한 걸음 나가며 오른발몸돌려뒤차 기.
- II) 준비쌍거봉
- Move kicking leg one step in the B direction and Left foot one step forward and right foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



- 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향 에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in the B direction, resulting in a right long forward stance to the B direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the B direction.



- 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 F 방향으로 나가 왼 앞굽이.
- Ⅱ) 시계반대방향으로 왼봉 F 방향 으로 9000 다리돌려치기.
- Anti clockwise right foot backward facing turn in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the leg in the F direction.



- 시계반대방향으로 오른발 앞으로돌기하며 F 방향으로나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 F 방 향으로 7200 얼굴돌려치기.
- Anti clockwise right foot forward turn in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 7200 spinning strike to the face in the F direction.



- 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리 기하며 B 방향으로 나가 오른 앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 B 방향으로 900° 다리돌려치기.
- Move the left foot backward facing turn clockwise in the B direction, resulting in a right long forward stance
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the leg in the B direction.



- ) 시계반대방향으로 두발 제자리 에서 뒤로 돌아 F 방향으로 왼앞 굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Turn both feet back anti clockwise in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



- 오른발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Move the right foot one step forward in the F direction, resulting in a right long forward stand.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



- l) 왼발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Left foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



- 몸돌려 뒤차기한 왼발을 F 방향에 내려 딛으면서 게속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Move kicking leg one step in the F direction and right foot spinning back kick.
- II) Ready double stick.



- 몸돌려뒤차기한 오른발 F 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a right long forward stance to the F direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



- 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향 에 내려 딛으면서 계속하여 왼발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.
- After the right foot spinning back kick, move the right foot one step in the B direction and left foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick



- 시계반대방향으로 두발 제자리 에서 B 방향으로 뒤로 돌아 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 B 방 향으로 얼굴옆치기.
- Turn both feet back clockwise in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the B direction.



- Right foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.

준비쌍봉.



- 몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- 시계반대방향으로 오른봉 B 방 향으로 얼굴옆치기.
- After the left foot spinning back kick, move the left foot one step in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick side strike to the face in the B direction.



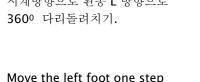
- 오른발 앞으로 B 방향으로 한갈음 나가면서 계속하여 왼발앞차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Right foot one step forward to the B direction and left foot front kick.
- II) Ready double stick.



- 앞차기한 왼발 B 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.
- After the left foot front kick. move the left foot one step in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Pushing strike to the face in the B direction.



- 왼발 시계방향으로 L 방향으로 한 걸음 나가 왼앞굽이.
- Ⅱ) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 3600 다리돌려치기.



- clockwise in the L direction, resulting in a left long forward stance. II) Clockwise left stick 3600
- spinning strike to the leg in the L direction.



- 시계반대방향으로 오른발앞으로 돌기하여 L 방향으로 나가 왼앞 굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 L 방향 으로 7200 얼굴돌려치기.
- Move the right foot anti clockwise into a forward turn in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 7200 spinning strike to the face in the L direction.



- 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 R 방향으로 나가 오른앞굽 이.
- II) 시계방향으로 오른봉 R 방향으 로 9000 다리돌려치기.
- Clockwise left foot backward facing turn in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the leg in the R direction.



- I) 왼발 앞으로 R 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 오른발앞차기.
- Ⅱ) 준비쌍봉.
- Left foot one step forward to
- the R direction and right foot front kick in the R direction.
- II) Ready double stick.



- 차기한 오른발 R 방향에 내려 딛 으면서 계속하여 왼발몸돌려뒤차 기.
- II) 준비봉.
- After the right foot front kick, move the right foot one step in the R direction and left foot spinning back kick in the R direction.
- II) Ready stick.



- l) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 딛어 왼앞굽이
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방 향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in the R direction, resulting in a left long forward stance to the R direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the R direction.



- l) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
- Clockwise left foot backward facing turn in the L direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right crossed hands stick side strike to the face in the L direction.

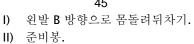


- 시계반대방향으로 왼발 F 방향 으로 한걸음 옮겨 B 방향으로
- II) B 방향으로 얼굴막기.

오른앞굽이

- Anti clockwise move the left foot one step in the F direction, resulting in a right long forward stance in the B direction.
- II) Face block in the B direction.





- I) Left foot spinning back kick in the B direction
- II) Ready stick.



- I) 차기한 왼발 B 방향에 내려 딛으 면서 계속하여 오른발 앞으로 한 걸음 나가며 왼발몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비쌍거봉
- Move kicking leg one step in the B direction and right foot one step forward and left foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



- 47
- ) 몸돌려뒤차기한 왼발 B 방 향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 B 방 향으로 얼굴옆치기.
- Move kicking leg one step in the B direction, resulting in a left long forward stance to the B direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the B direction.



- 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 F 방향으로 나가 오른앞굽 이.
- Ⅱ) 시계방향으로 오른봉 900°다리 돌려치기.
- Clockwise left foot backward facing turn in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the leg in the F direction.



- ) 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 F 방향으로 나가 오른앞굽 이.
- II) 시계방향으로 오른봉 B 방향으로 720<sup>0</sup> 얼굴돌려치기.
- Clockwise left foot forward turn in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 720° spinning strike to the face in the F direction.



- ) 시계반대방향으로 오른발 B 방향으로 뒤로몸돌리기하며 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 900° 다리돌려치기.
- Move the right foot backward facing turn anti clockwise in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the leg in the B direction.



바로 왼발 시계방향으로 돌아 오른 발에 붙여 F 방향으로 모아서기.

Finish position

Move the left foot one step back clockwise to the right foot, resulting in a feet together stance in the F direction.

조스 쌍봉술 7 형. Cho's Ssangbongsul 7 Hyung Summary



