

조스 쌍봉술 8 형. Cho's Ssangbongsul 8 Hyung Cho's Doublestick Fighting Art patterns No.8



준비

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

Ready Position
Start in the feet together stance facing the F direction. The both hand hold the sticks on the both side of body.



1

- I) 오른발 R 방향으로 나가 F 방향으로 주춤서기.
- II) R 방향으로 오른봉 몸통옆찌르기.

- I) Move the right foot one step in the R direction, resulting in a horse back stance in the F direction.
- II) Right stick side thrust to the body in the R direction.



2

- I) 두발 제자리에서 시계반대 방향으로 뒤로 돌아 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계반대 방향으로 오른봉 L 방향으로 다리옆치기.

- I) Turn both feet anti clockwise in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the L direction.



3

- I) 오른발 B 방향으로 뒤차기.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Right foot back kick in the B direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



4

- I) 뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 던져 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 다리옆치기.

- I) After the right foot back kick, move one step in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the B direction.



5

- I) 오른발 L 방향으로 옆차기.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Right foot side kick in the L direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the R direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



6

- I) 옆차기한 오른발 L 방향으로 내려 밟아 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 다리옆치기.

- I) After the right foot side kick, move one step in the L direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to leg in the L direction.



7

- I) 왼발 L 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Left foot spinning back kick in the L direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the R direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



8

- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발 L 방향에 내려 밟아 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 다리옆치기.

- I) After the left foot spinning back kick, move one step in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to leg in the L direction.



9

- I) 시계방향으로 두발 제자리에서 R 방향으로 뒤로 돌아 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) Turn both feet clockwise in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the R direction.



10

- I) 왼발 R 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Left foot spinning back kick in the R direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the L direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



11

- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 밟아 B 방향으로 주춤서기.
- II) 왼봉 R 방향으로 몸통옆찌르기.

- I) After the left foot spinning back kick, move one step in the R direction, resulting in a horse back stance in the B direction.
- II) Left stick side thrust to the body in the R direction.



12

- I) R 방향으로 오른발 돌려차기.
- II) 준비쌍봉.



13

- I) 돌려차기한 오른발 R 방향에 내려 던어 오른앞서기하는 동시에 계속하여 왼발 R 방향으로 몸 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉



14

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 던어 왼앞서기하는 동시에 계속하여 오른발 시계방향으로 뒤로 돌며 R 방향으로 한걸음 나가 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) L 방향으로 얼굴막기.

- I) Right foot round house kick in the R direction.
- II) Ready double stick.

- I) Move kicking leg one step in the R direction and then left foot spinning back kick in the R direction.
- II) Ready double stick.

- I) Move kicking leg one step in the R direction and then clockwise right foot one step in the R direction, resulting in a left long forward stance to the L direction.
- II) Face block to the L direction.



15

- I) 오른발 L 방향으로 앞차기.
- II) 준비쌍봉.



16

- I) 차기한 오른발 L 방향에 내려던 으면서 계속하여 왼발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가며 오른발 앞차기.
- II) 준비쌍봉.



17

- I) 차기한 오른발 L 방향에 내려던 으면서 계속하여 L 방향으로 왼발몸 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉

- I) Right foot front kick in the L direction.
- II) Ready double stick.

- I) Move kicking leg one step in the L direction and Left foot one step forward and right foot front kick to the L direction.
- II) Ready double stick.

- I) After the right foot front kick, move the left foot one step in the L direction and right foot spinning back kick in the L direction.
- II) Ready double stick.



18

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 L 방향으로 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 얼굴옆치기.



19

- I) 시계방향으로 오른발 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.



20

- I) 왼발 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the L direction.

- I) Move right leg one step in the B direction, resulting in a left long forward stance to the F direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.

- I) Move left leg one step in the B direction, resulting in a right long forward stance to the F direction.
- II) Anti clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



51

- I) 오른발뒤로몸돌리기하며 B 방향으로 나가 왼앞굽이
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 B 방향으로 얼굴옆치기.



22

- I) 시계방향으로 왼발 뒤로 F 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 오른발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉



23

- I) 차기한 오른발 F 방향에 내려 던지면서 계속하여 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가며 오른발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot backward facing turn, resulting in a left long forward stance
- II) Anti clockwise left crossed hands stick side strike to the face in the B direction.

- I) Clockwise left foot one step backward to the F direction and right foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready stick.

- I) Move kicking leg one step in the F direction and left foot one step forward and right foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



24

- I) 차기한 오른발 F 방향에 내려 서면서 계속하여 시계방향으로 왼발앞으로돌기하며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 F 방향으로 720° 다리돌려치기.

- I) Move kicking leg one step in the F direction and left foot forward turn, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 720° spinning strike to the leg in the F direction.



25

- I) 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 B 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 B 방향으로 900° 얼굴돌려치기.

- I) Anti clockwise right foot backward facing turn in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the face in the B direction.



26

- I) 시계방향으로 왼발오른쪽으로돌기하며 L 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 L 방향으로 810° 다리려치기.

- I) Clockwise left foot right turn in the L direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 810° spinning strike to the leg in the L direction.



27

- I) 시계방향으로 왼발앞으로돌기하며 L 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 L 방향으로 720° 얼굴돌려치기.

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



28

- I) 시계반대방향으로 오른발뒤로 몸돌리기하며 R 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 R 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) Anti clockwise right foot backward facing turn in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the leg in the R direction.



29

- I) 오른발 앞으로 R 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 왼발앞차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Move right foot one step forward and left foot front kick in the R direction.
- II) Ready double stick.



30

- I) 앞차기한 왼발 R 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) R 방향으로 교차봉얼굴밀어치기.

- I) Move kicking leg one step in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Crossed stick pushing strike to the face in the R direction.



31

- I) 왼발 뒤로 L 방향으로 한걸음 나가 F 방향으로 주춤서기.
- II) L 방향으로 왼봉몸통옆찌르기.

- I) Move the left foot one step back in the L direction, resulting in a horse back stance in the F direction.
- II) Left stick side thrust to the body in the L direction.



32

- I) 두발 제자리에서 시계방향으로 뒤로 돌아 R 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) Turn both feet clockwise in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the R direction.



33

- I) 왼발 B 방향으로 뒤차기.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Left foot back kick in the B direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



34

- I) 뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 B 방향으로 다리옆치기.

- I) After the left foot back kick, move one step in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the B direction.



35

- I) 왼발 R 방향으로 옆차기.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Left foot side kick in the R direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the L direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



36

- I) 옆차기한 왼발 R 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 다리옆치기.

- I) After the left foot side kick, move one step in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to leg in the R direction.



37

- I) 오른발 R 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Right foot spinning back kick in the R direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the L direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



38

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 R 방향에 내려 던져 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to leg in the R direction.



39

- I) 시계반대방향으로 두발 제자리에서 L 방향으로 뒤로 돌아 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 다리옆치기.

- I) Turn both feet anti clockwise in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the L direction.



40

- I) 오른발 L 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

- I) Right foot spinning back kick in the L direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the R direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



41

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 던져 B 방향으로 주춤서기.
- II) 오른봉 L 방향으로 몸통옆찌르기.

- I) Move kicking leg one step in the L direction, resulting in a horse back stance in the B direction.
- II) Right stick side thrust to the body in the L direction.



42

- I) L 방향으로 왼발돌려차기.
- II) 준비쌍봉

- I) Left foot round house kick in the L direction.
- II) Ready double stick.



43

- I) 돌려차기한 왼발 L 방향에 내려 던져 왼앞서기하는 동시에 계속하여 시계방향으로 오른발 L 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉

- I) Move kicking leg one step in the L direction and then clockwise right foot spinning back kick in the L direction.
- II) Ready double stick.



44

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 던져 오른앞서기하는 동시에 계속하여 왼발 시계반대방향으로 뒤로 돌며 L 방향으로 한걸음 나가 R 방향으로 오른앞굽이.
- II) R 방향으로 얼굴막기.

- I) Move kicking leg one step in the L direction and then move left foot one step anti clockwise in the L direction, resulting in a right long forward stance to the R direction.
- II) Face block to the R direction.



45

- I) 왼발 R 방향으로 앞차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Left foot front kick to the R direction.
- II) Ready double stick.



46

- I) 차기한 왼발 R 방향에 내려던으면서 계속하여 오른발 앞으로 R 방향으로 한걸음 나가며 왼발앞차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Move kicking leg one step in the R direction and Left foot one step forward and right foot front kick to the R direction.
- II) Ready double stick.



47

- I) 차기한 왼발 R 방향에 내려던으면서 계속하여 R 방향으로 오른발몸 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉

- I) Move kicking leg one step in the R direction and Right foot spinning back kick in the R direction.
- II) Ready double stick.



48

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 R 방향에 내려 던어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the R direction.



49

- I) 시계반대방향으로 왼발 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 오른왼굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move left leg one step in the B direction, resulting in a right long forward stance to the F direction.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the F direction.



50

- I) 오른발 B 방향으로 한걸음 물러나며 F 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move right leg one step in the B direction, resulting in a left long forward stance to the F direction.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



51

- I) 왼발뒤로몸돌리기하며 B 방향으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Left foot backward facing turn, resulting in a right long forward stance
- II) Clockwise right crossed hands stick side strike to the face in the B direction.



52

- I) 시계반대방향으로 오른발 뒤로 F 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 왼발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉

- I) Move right foot anti clockwise one step back to the F direction and left foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready stick.



53

- I) 차기한 왼발 F 방향에 내려 던으며 계속하여 오른발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가며 왼발몸 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Move kicking leg one step in the F direction and right foot one step forward and left foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



54

- I) 몸둘러뒤차기한 왼발 F 방향으로 내려 닫으면서 계속하여 시계반대방향으로 오른발앞으로돌기하며 F 방향으로 나가 왼 앞굽이
- II) 시계반대방향으로 왼봉 F 방향으로 720° 다리돌려치기.



55

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기하며 B 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 B 방향으로 900° 얼굴돌려치기.



56

- I) 시계반대방향으로 오른발왼쪽으로돌기하며 R 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 두손봉 R 방향으로 810° 다리돌려치기.

- I) Move kicking leg one step in the F direction and right foot into a forward turn, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 720° spinning strike to the leg in the F direction.

- I) Move left foot clockwise into a backward facing turn in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the face in the B direction.

- I) Move right foot anti clockwise into a left turn in the R direction, resulting in a left long forward stance in the R direction.
- II) Anti clockwise double handed stick 810° spinning strike to the leg in the R direction.



57

- I) 시계반대방향으로 오른발앞으로돌기하며 R 방향으로 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 R 방향으로 720° 얼굴돌려치기.



58

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기하며 L 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 L 방향으로 900° 다리돌려치기.



59

- I) 왼발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 오른발앞차기.
- II) 준비검.

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

- I) Move left foot clockwise into a backward facing turn, resulting in a right long forward stance in the L direction.
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the leg in the L direction

- I) Move left foot one step forward and right foot front kick in the L direction.
- II) Ready sword.



60

- I) 앞차기한 오른발 L 방향에 내려 오른앞굽이.
- II) L 방향으로 교차봉얼굴밀어치기.



바로

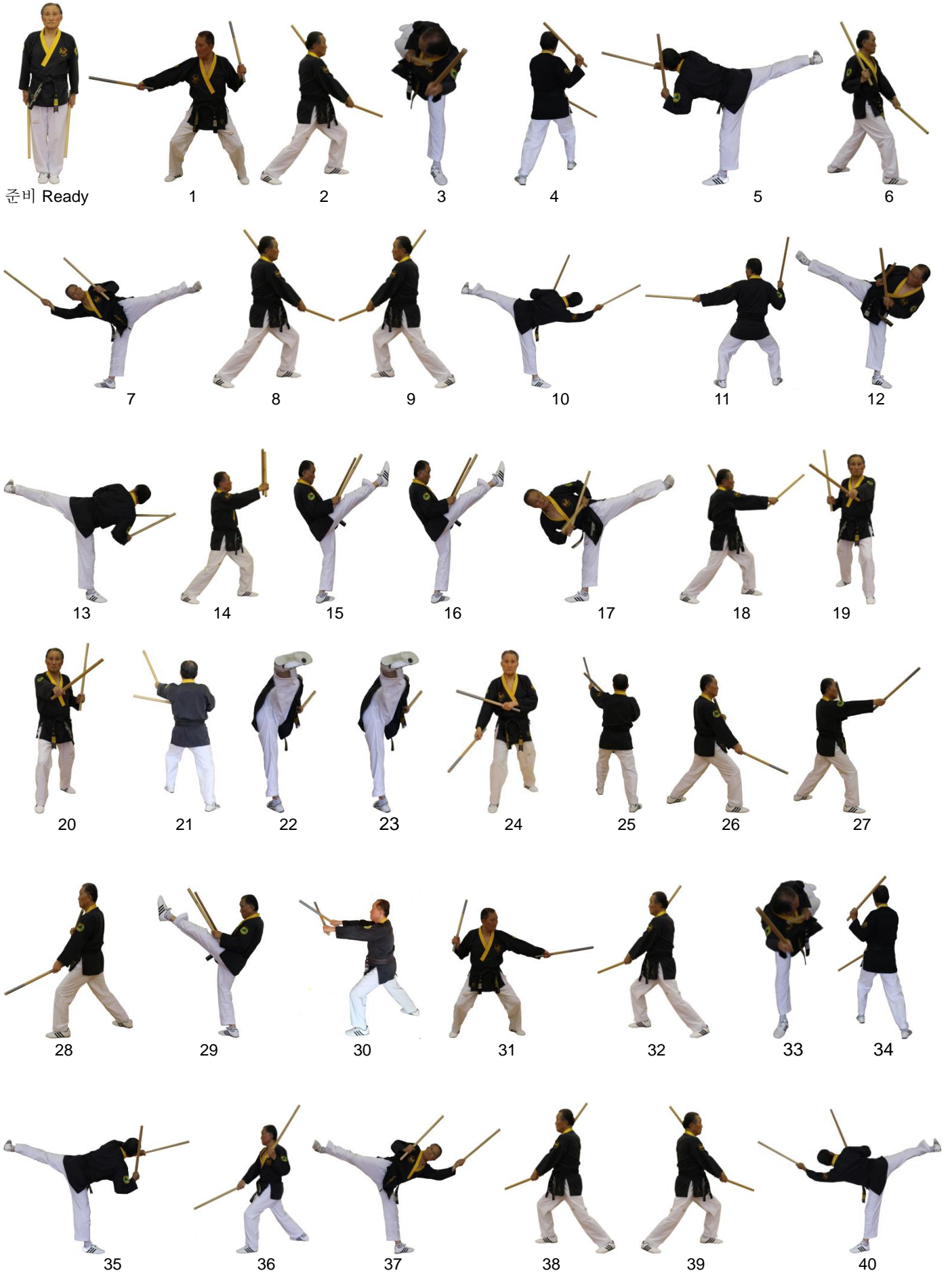
오른발 시계방향으로 돌아 왼발에 붙여 F 방향으로 모아서기.

- I) Move kicking leg one step in the L direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Crossed stick pushing strike to the face in the L direction.

Finish Position

Turn the right foot clockwise to the left foot, resulting in a feet together stance in the F direction.

조스 쌍봉술 8 형. Cho's Ssangbongsul 8 Hyung Summary





41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



바로 Finish