

조스 쌍봉술 9 형. Cho's Ssangbongsul 9 Hyung Cho's Doublestick Fighting Art patterns No. 9



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) 시계 방향으로 오른발 R 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
- I) Move the right foot one step in the R direction, right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the R direction.



2

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



3

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the R direction, left long forward stance.
- II) Left crossed hands stick side strike anti clockwise to the face in the R direction.



4

- I) 시계방향으로 오른발 뒤로 돌아 R 방향으로 한걸음 물러나며 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 다리옆치기.

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



5

- I) 오른발 L 방향으로 옆차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot side kick to the L direction.
- II) Ready double stick.



6

- I) 옆차기한 오른발 L 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 L 방향으로 왼발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉봉

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



7

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

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



8

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

- I) Right foot spinning 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)



9

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 왼엇걸어봉 B 방향으로 얼굴내려치기.

- I) Move kicking leg one step in the B direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Left crossed hands downward strike to the face in the B direction.



10

- I) 오른발 뒤로 F 방향으로 한걸음 나가 L 방향으로 주춤서기.
- II) F 방향으로 오른봉몸통옆찌르기.

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



11

- I) 왼발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉

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



12

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 던어 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.
- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the F direction.



13

- I) F 방향으로 오른발 앞차기.
- II) F 방향으로 얼굴막기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)
- I) Right foot front kick in the F direction.
- II) Face block in the F direction.
(Perform action I) and II) at the same time)



14

- I) 앞차기한 오른발 F 방향에 내려 던으면서 계속하여 왼발몸돌려 뒤차기.
- II) 준비봉
- I) Move kicking leg one step in the F direction and left foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready stick.



15

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 던어 R 방향으로 주춤서기.
- II) F 방향으로 왼봉몸통옆찌르기.
- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a horse back stance in the R direction.
- II) Left stick side thrust to the body in the F direction.



16

- I) 오른발 B 방향으로 굴러옆차기.
- II) 준비쌍봉.
- I) Right foot sliding side kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



17

- I) 굴러옆차기한 오른발 B 방향에 내려 던으면서 계속하여 B 방향으로 왼발몸돌려뒤차기
- II) 준비쌍봉
- I) Move kicking leg one step in the B direction and left foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



18

- I) 차기한 왼발 B 방향에 내려 던지면서 계속하여 오른발 앞으로 B 방향으로 한걸음 나가며 왼발뭉 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



19

- I) 뛰어몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) After left foot jumping spinning 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 face in the B direction.



20

- I) 시계방향으로 왼발 한걸음 뒤로 F 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

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



21

- I) 오른발 L 방향으로 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot back kick to the L direction.
- II) Ready double stick.



22

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

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



23

- I) 왼발 F 방향으로 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Left foot back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



24

- I) 뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 던져 왼앞굽이.
- II) 오른봉 F 방향으로 얼굴앞찌르기

- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Right stick forward thrust to the face in the F direction.



25

- I) 시계반대방향으로 오른발앞으로 돌기하며 F 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대 방향으로 왼봉 F 방향으로 720° 다리돌려치기.

- I) Right foot forward turn anti clockwise in the F direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 720° spinning strike to the leg in the F direction.



26

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

- 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.



27

- I) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



28

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 던져 왼앞서기로 서면서 계속하여 오른발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉

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



29

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 던지는 동시에 왼발앞으로 돌기하며 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the B direction and left foot into a forward turn, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right crossed hands side strike to the face in the B direction.



30

- I) 시계반대 방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 F 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 다리옆치기.



31

- I) 오른발 시계방향으로 뒤로 돌아 L 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기.



32

- I) 시계반대 방향으로 오른발 R 방향으로 한걸음 나가며 왼발몸돌려뒤차기.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 얼굴옆치기.
(위의 I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다)

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

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

- I) Anti clockwise right foot one step backward to the R direction and 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)



33

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 던는 동시에 계속하여 시계반대 방향으로 오른발앞으로돌기하며 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 R 방향으로 900° 다리돌려치기.



34

- I) 시계방향으로 왼발 뒤로몸돌리기하며 L 방향으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계방향으로 오른봉 900° L 방향으로 얼굴돌려치기.



35

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

- I) After left foot spinning back kick, move one step in the R direction, and anti clockwise right foot forward turn, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the leg in the R direction.

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

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



36

- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 왼발앞차기.
 - II) 준비쌍봉.
- I) After right foot spinning back kick, move one step in the L direction and left foot front kick.
 - II) Ready double stick.



37

- I) 차기한 왼발 L 방향에 내려 딛으면서 계속하여 오른발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가며 왼발앞차기.
 - II) 준비쌍봉.
- I) Move kicking leg one step in the L direction and right foot one step forward and left foot front kick to the L direction.
 - II) Ready double stick.



38

- I) 앞차기한 왼발 L 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
 - II) L 방향으로 교차봉얼굴밀어치기.
- I) After left foot front kick, move one step in the L direction, resulting in a left long forward stance.
 - II) Crossed stick pushing strike to the face in the L direction



39

- I) 왼발 R 방향으로 뒤차기.
 - II) 준비쌍봉.
- I) Left foot back kick in the R direction.
 - II) Ready double stick.



40

- I) 뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
 - II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
- I) After left foot back kick, move one step in the R direction, resulting in a left long forward stance.
 - II) Right stick anti clockwise side strike to the face in the R direction.



41

- I) 오른발 R 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 왼발 R 방향으로 몸돌려뒤차기.
 - II) 준비쌍봉.
- I) Move the right foot one step forward in the R direction and Left foot jumping spinning back kick in the R direction.
 - II) Ready double stick.



42

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 오른발 R 방향으로 몸돌려뒤차기.
- 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.



43

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 R 방향에 내려 딛으면서 계속하여 시계방향으로 왼발 앞으로돌기하며 나가 R 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 R 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) Move kicking leg one step in the R direction and left foot into a forward turn, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise right stick 900° spinning strike to the leg in the R direction.



44

- I) 시계반대방향으로 오른발뒤로 몸돌리기하며 L 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 L 방향으로 900° 얼굴돌려치기.

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



45

- I) L 방향으로 오른발앞차기.
- II) 준비봉.

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



46

- I) 앞차기한 오른발 L 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 왼발 L 방향으로 한걸음 나가며 오른발 L 방향으로 몸돌려뒤 차기.
- II) 준비쌍봉.

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



47

- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발시계방향으로앞으로돌기하며 나가 L 방향으로 오른앞굽이
- II) 시계방향으로 오른봉 L 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) After right foot spinning back kick, move one step in the L direction and left foot into a forward 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.



48

- I) 오른발시계반대 방향으로 뒤로 몸돌리기하며 R 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 900° R 방향으로 얼굴돌려치기.

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



49

- I) 오른발 R 방향의 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



50

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 R 방향에 내려 F 방향으로 주춤서기.
- II) 오른봉 R 방향으로 몸통옆찌르기.

- I) After right foot spinning back kick, move 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.



51

- I) 시계반 방향으로 왼발 B 방향으로 한발 뒤로 옮기면서 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Slide left foot anti clockwise 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.



52

- I) 오른발 L 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



53

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 닫아 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

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



54

- I) 시계반대방향으로 왼발 뒤로 돌아 L 방향으로 한걸음 물러나며 R 방향으로 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 다리옆치기.

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



55

- I) 왼발 R 방향으로 옆차기.
- II) 준비쌍봉.

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



56

- I) 옆차기한 왼발 R 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 R 방향으로 오른발몸돌려뒤차기.
- 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.



57

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 R 방향에 내려 딛어 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) Left stick clockwise side strike to the leg in the R direction.



58

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

- I) Left foot spinning 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)



59

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) 오른엇걸어봉 B 방향으로 얼굴 내려치기.

- I) Move kicking leg one step in the B direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Right crossed hands downward strike to the face in the B direction.



- 60
- I) 왼발 뒤로 F 방향으로 한걸음 나가 R 방향으로 주춤서기.
 - II) F 방향으로 왼봉몸통옆찌르기.
- I) Move left foot one step backward to the F direction, resulting in a horse back stance in the R direction.
 - II) Left stick side thrust to the body in the F direction.



- 61
- I) 오른발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
 - II) 준비쌍봉
- I) Right foot spinning back kick in the F direction.
 - II) Ready double stick.



- 62
- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 F 방향에 내려 던어 오른앞굽이.
 - II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 다리옆치기.
- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a right long forward stance.
 - II) Clockwise left stick side strike to the leg in the F direction.



- 63
- I) F 방향으로 왼발앞차기.
 - II) F 방향으로 얼굴막기.
 - I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다.
- I) Left foot front kick in the F direction.
 - II) Face block in the F direction. (Perform action I) and II) at the same time)



- 64
- I) 앞차기한 왼발 F 방향에 내려 던으면서 계속하여 오른발몸돌려뒤차기.
 - II) 준비쌍봉
- I) Move kicking leg one step in the F direction and right foot spinning back kick in the F direction.
 - II) Ready double stick.



- 65
- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 F 방향에 내려 던어 L 방향으로 주춤서기.
 - II) F 방향으로 오른봉몸통옆찌르기.
- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a horse back stance in the L direction.
 - II) Right stick side thrust to the body in the F direction.



66

- I) 왼발 B 방향으로 굴러엎차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Left foot sliding side kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



67

- I) 굴러엎차가한 왼발 B 방향에 내려 딛으면서 계속하여 B 방향으로 오른발몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉

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



68

- I) 차기한 오른발 B 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발 앞으로 B 방향으로 한걸음 나가며 오른발몸돌려 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



69

- I) 뛰어몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 얼굴엎치기.

- I) Move kicking leg 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.



70

- I) 시계반대방향으로 오른발 한걸음 뒤로 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴엎치기.

- I) Move the right foot anti clockwise one step back to the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Anti clockwise double handed stick long forward thrust to the face in the F direction.



71

- I) 왼발 R 방향으로 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot back kick to the R direction.
- II) Ready double stick.



72

- I) 뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 밟아 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 다리옆치기.
- I) Move kicking leg one step in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the leg in the R direction.



73

- I) 오른발 F 방향으로 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.
- I) Right foot back kick in the F direction.
- II) Ready double stick.



74

- I) 뒤차기한 오른발 F 방향에 내려 밟아 오른앞굽이.
- II) 왼봉 F 방향으로 얼굴앞찌르기.
- I) Move kicking leg one step in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Double handed stick downward strike to the face in the F direction.



75

- I) 시계방향으로 왼발앞으로돌기하며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 F 방향으로 720° 다리돌려치기.
- I) 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 leg in the F direction.



76

- I) 시계반대방향으로 오른발 뒤로몸 돌리기하며 B 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 B 방향으로 900° 얼 돌려치기.
- 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.



77

- I) 오른발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.
- I) Right foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready double stick.



78

- I) 몸둘러 뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 던져 오른 앞서기로 서면서 계속하여 왼발몸둘러뒤차기.
- II) 준비봉.

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



79

- I) 몸둘러뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 던는 동시에 오른발앞으로 돌기하며 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼엇걸어봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move kicking leg one step in the B direction and right foot into a forward turn, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left crossed hands side strike to the face in the B direction.



80

- I) 시계방향으로 왼발 뒤로몸둘러기하며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 다리옆치기.

- I) Clockwise left foot backward facing turn in the F direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the leg in the F direction.



81

- I) 왼발 시계반대방향으로 뒤로 돌아 R 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 얼굴옆치기.

- I) Move left foot anti clockwise one step back in the R direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the R direction.



82

- I) 시계방향으로 왼발 L 방향으로 한걸음 나가며 오른발몸둘러뒤차기.
- II) 시계방향으로 왼봉 R 방향으로 얼굴옆치기.
I)번과 II)번의 동작을 동시에 실시한다.

- I) Move left foot one step clockwise back to the L direction and 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)



83

- I) 몸둘러뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 던는 동시에 계속하여 시계방향으로 왼발앞으로돌기하며 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 L 방향으로 900° 다리 돌려치기.

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



84

- I) 시계반대방향으로 오른발뒤로 몸 돌리기하며 R 방향으로 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 900° R 방향으로 얼굴돌려치기.

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



85

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

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



86

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 딛는 동시에 계속하여 오른발앞차기.
- II) 준비쌍봉

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



87

- I) 차기한 오른발 R 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가며 오른발앞차기.
- 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.



88

- I) 앞차기한 오른발 R 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) R방향으로 교차봉얼굴밀어치기.

- I) After right foot front kick, move one step in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Crossed stick pushing strike to the face in the R direction



89

- I) 오른발 L 방향으로 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



90

- I) 뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 던져 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

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



91

- I) 왼발 L 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 오른발 L 방향으로 몸 돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



92

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 L 방향에 내려 던지는 동시에 계속하여 왼발 L 방향으로 몸돌려뒤차기
- II) 준비쌍봉.

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



93

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 L 방향에 내려 던지면서 계속하여 시계반대방향으로 오른발앞으로돌기 하며 나가 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 L 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) Move kicking leg one step in the L direction and right foot forward turn, resulting in a left long forward stance.
- II) Anti clockwise left stick 900° spinning strike to the leg in the L direction.



94

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 R 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 R방향으로 900° 얼굴돌려치기.

- I) 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 face in the R direction.



95

- I) R 방향으로 왼발앞차기.
- II) 준비쌍봉.

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



96

- I) 앞차기한 왼발 R 방향에 내려 밟는 동시에 계속하여 오른발 R 방향으로 한걸음 나가며 왼발 R 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.



97

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 R 방향에 내려 밟는 동시에 계속하여 오른발 시계반대방향으로 앞으로돌기 하며 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 R 방향으로 900° 다리돌려치기.



98

- I) 왼발 시계방향으로 뒤로몸돌리기 하며 L 방향으로 나가 오른앞굽이
- II) 시계방향으로 오른봉 900° L 방향으로 얼굴돌려치기.

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

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

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



99

- I) 왼발 L 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉



100

- I) 몸돌려뒤차기한 왼발 L 방향에 내려 F 방향으로 주춤서기.
- II) 왼봉 L 방향으로 몸통옆찌르기.



바로

오른발 왼발에 붙여 F 방향으로 모아 서기.

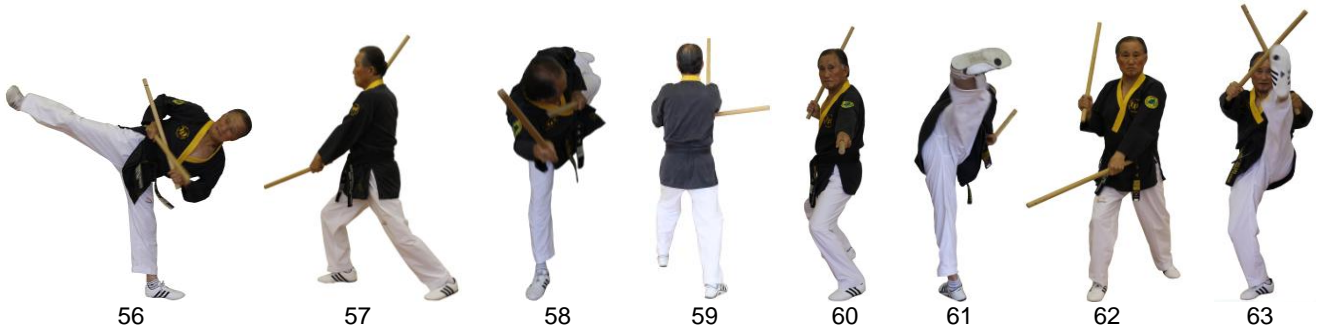
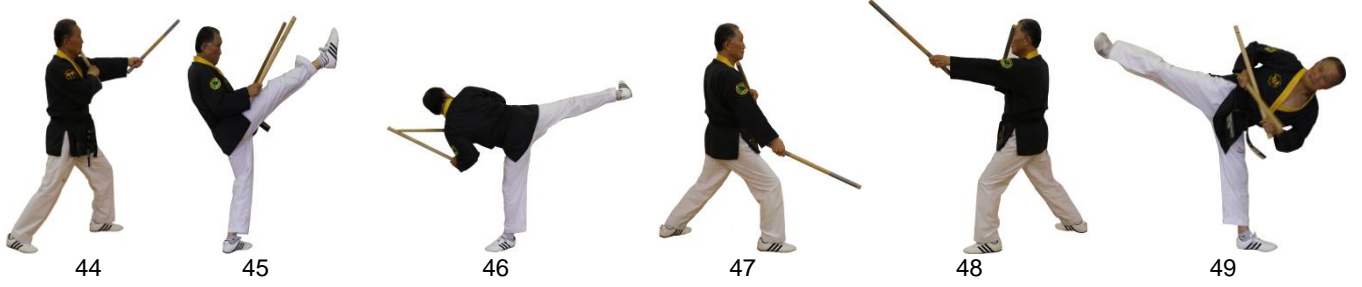
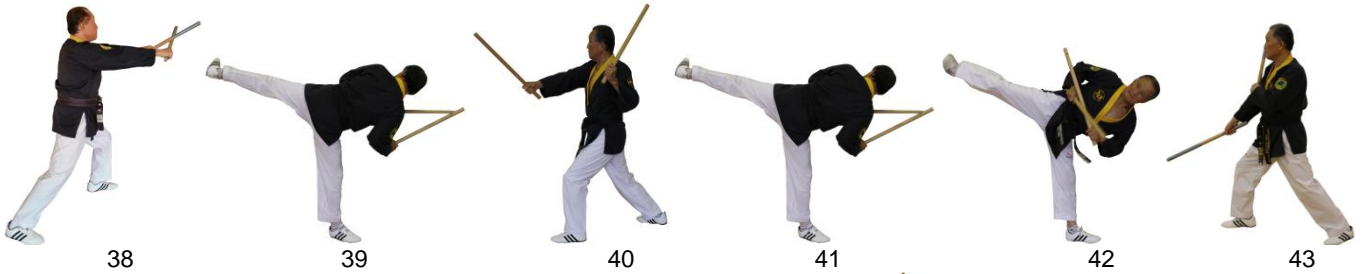
- I) Left foot spinning back kick in the L direction.
- II) Ready double stick.

- I) After left foot spinning back kick, move one step 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

Finish Position
Move right foot to the left foot, resulting in a feet together stance in the F direction.

조스 쌍봉술 9 형. Cho's Ssangbongsul 9 Hyung Summary







80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



바로 Finish

