## 조스 봉술 7 형. Cho's Bongsul 7 Hyung



군미 오른쪽에 오른손으로 봉을 잡고 F 방 향으로 모아서기.

**Ready Position** 

Start in the Feet Together Stance

facing the F direction. The right

hand holds the stick upright on

the right hand side of the body.



- I) 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 stance.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.



- 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.



- I) 오른발 F 방향으로 몸돌려 뒤차기.
- Ⅱ) 준비봉.
- I) Right foot spinning back kick in the F direction.
- II) Ready stick.



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



- 몸돌려 뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향 으로 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.



- ) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.



- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 딛으면서 계속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.
- Left foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready 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 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.



10

- l) 오른발 B 방향으로 뛰어앞차기.
- II) 준비봉.



- ) 뛰어 앞차기한 오른발 B 방향에 내려 딛어 오른앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.
- I) Right foot jumping front kick in the B direction.
- II) Ready stick.

- After the right foot jumping 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.



12

- 시계반대방향으로 오른발 R 방향 으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- Ⅱ) 시계반대방향으로 두손봉 R 방향 으로 3600 다리돌려치기.
- I) Move the right foot one step anti clockwise in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Anti clockwise double handed stick 360° spinning strike to the leg in the R direction.



- 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 R 방향으로 나가 오른앞 굽이.
- Ⅱ) 시계방향으로 두손봉 R 방향 으로 7200 얼굴돌려치기.
- I) Move the left foot clockwise into a forward turn in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise double handed stick 7200 spinning strike to the face in the R direction.



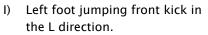
14

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



15

- 왼발 L 방향으로 뛰어 앞차기.
- II) 준비봉.



II) Ready stick.



- 뛰어 앞차기한 왼발 L 방향에 내려 딛으면서 계속하여 오른 발몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.
- After the left foot jumping front kick, move the left foot one step in the L direction and right foot spinning back kick in the L direction.
- II) Ready stick.



- 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.



- 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 R 방향으로 나가 외앞굽이.
- 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



- 21
- 몸돌려 뒤차기한 오른발 B 방향 에 내려 딛으면서 계속하여 오른 발뛰어몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉
- Move kicking leg one step in the B direction and right foot jumping spinning back kick.
- II) Ready stick.



- 시계방향으로 오른발 F 방향으 로 한걸음 옮겨 B 방향으로 왼 앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴막기.
- Clockwise move the right I) foot one step in the F direction, resulting in a left long forward stance in the B direction.
- II) Face block in the B direction.



- 뛰어몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향에 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.



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



- 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 F 방향으로 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 두손봉 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 double handed stick 9000 spinning strike to the leg in the F direction.



- 시계반대방향으로 오른발 앞으 로돌기하며 F 방향으로나가 왼 앞굽이.
- Ⅱ) 시계반대방향으로 두손봉 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 double handed stick 7200 spinning strike to the face in the F direction.



- 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리 기하며 B 방향으로 나가 오른 앞굽이.
- Ⅱ) 시계방향으로 두손봉 B 방향 으로 9000 다리돌려치기.
- Move the left foot backward facing turn clockwise in the B direction, resulting in a right long forward stance
- II) Clockwise double handed stick 9000 spinning strike to the leg in the B direction.



- 시계반대방향으로 두발 제자리에 서 뒤로 돌아 F 방향으로 왼앞굽
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향

으로 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 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 stand.
- II) Clockwise left stick side strike to the face in the F direction.





- 왼발 F 방향으로 몸돌려뒤차기. II) 준비봉.



- 몸돌려 뒤차기한 왼발을 F 방향에 내려 딛으면서 게속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.
- Left foot spinning back kick I) in the F direction.
- II) Ready stick.

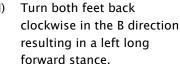
- Move kicking leg one step in the F direction and right foot spinning back kick.
- Ready stick.



- 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.



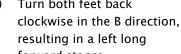
- 시계반대방향으로 두발 제자리 에서 B 방향으로 뒤로 돌아 왼 앞굽이.
- Ⅱ) 시계반대방향으로 오른봉 B 방 향으로 얼굴옆치기.



B direction.



- 오른발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- 준비봉.



- II) Anti clockwise right stick side strike to the face in the
- Right foot spinning back kick in the B direction.
- II) Ready stick.



- 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향 에 내려 딛으면서 계속하여 왼발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.
- I) 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 stick



- 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.



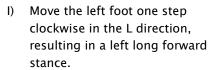
- 왼발 B 방향으로 뛰어앞차기.
- II) 준비봉.
- Left foot jumping front kick in the B direction.
- II) Ready stick.



- I) 뛰어앞차기한 왼발 B 방향에 내려 딛어 왼앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.
- After the left foot jumping 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.



- 37
- I) 왼발 시계방향으로 L 방향으로 한 걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 두손봉 L 방향으로 360° 다리돌려치기.



II) Clockwise double handed stick 360° spinning strike to the leg in the L direction.



- 38
- I) 시계반대방향으로 오른발앞으로 돌기하여 L 방향으로 나가 왼앞 굽이.
- II) 시계반대방향으로 두손봉 L 방향으로 **720**<sup>0</sup> 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 double handed stick 720° spinning strike to the face in the L direction.



- 39
- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 R 방향으로 나가 오른앞굽 이.
- II) 시계방향으로 두손봉 R 방향으로 900° 다리돌려치기.
- Clockwise left foot backward facing turn in the R direction, resulting in a right long forward stance.
- II) Clockwise double handed stick 900° spinning strike to the leg in the R direction.

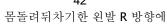


- 40
- I) 오른발 R 방향으로 뛰어앞차기.
- II) 준비봉.
- Right foot jumping front kick in the R direction.
- II) Ready stick.



- I) 뛰어앞차기한 오른발 R 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발몸 돌려 뒤차기.
- II) 준비봉.
- After the right foot jumping 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.





II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방 향으로 얼굴옆치기.

내려 딛어 왼앞굽이

- 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.



I) 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.



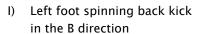
시계반대방향으로 왼발 F 방향 으로 한걸음 옮겨 B 방향으로

오른앞굽이

- II) B 방향으로 얼굴막기.
- 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) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비봉.

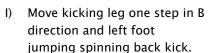


II) Ready stick.



46

- 몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 딛으면서 계속하여 왼발뛰 어몸돌려뒤차기.
- Ⅱ) 준비봉.



II) Ready stick.



47

- 뛰어몸돌려뒤차기한 왼발 B 방향에 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.



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



- ) 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 F 방향으로 나가 오른앞굽 이.
- II) 시계방향으로 두손봉 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 double handed stick 720° spinning strike to the face in the F direction.



- I) 시계반대방향으로 오른발 B 방향 으로 뒤로몸돌리기하며 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 두손봉 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 double handed stick 900° spinning strike to the leg in the B direction.



바로 바탕이리모

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 봉술 7 형. Cho's Bongsul 7 Hyung Summary

