

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



차렷

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

Charyot
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 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기

- I) 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.



2

- I) 왼발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



3

- I) 오른발 F 방향으로 몸돌려 뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



4

- I) 몸돌려 뒤차기한 오른발을 F 방향에 내려 던지면서 계속하여 왼발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



5

- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발 F 방향에 내려 던어 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



6

- I) 시계방향으로 두발 제자리에서 B 방향으로 뒤로 돌아 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



7

- I) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



8

- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발 B 방향에 내려 던지면서 계속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) 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.



9

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

- I) 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

- I) 왼발 앞으로 B 방향으로 한걸음 나가면서 계속하여 오른발앞차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Left foot one step forward to the B direction and right foot front kick.
- II) Ready double stick.



11

- I) 앞차기한 오른발 B 방향에 내려 던져 오른앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.

- I) 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.



12

- I) 시계반대방향으로 오른발 R 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 R 방향으로 다리옆치기.

- I) 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.



13

- I) 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 R 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 R 방향으로 720° 얼굴돌려치기.

- I) 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.



14

- I) 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 900° spinning strike to the leg in the L direction.



15

- I) 오른발 앞으로 L 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 왼발앞 차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot one step forward to the L direction and left foot front kick in the L direction.
- II) Ready double stick.



16

- I) 차기한 왼발 L 방향에 내려 던지면서 계속하여 오른발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) After the left foot spinning back 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.



17

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

- I) 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

- I) 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.



19

- I) 시계방향으로 오른발 F 방향으로 한걸음 옮겨 B 방향으로 왼앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴막기.

- I) Clockwise move the right 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.



20

- I) 오른발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



21

- I) 차기한 오른발 B 방향에 내려 던 으면서 계속하여 왼발 앞으로 한 걸음 나가며 오른발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍거봉

- I) 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.



22

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

- I) 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.



23

- I) 시계반대방향으로 오른발 뒤로 몸돌리기하며 F 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 F 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) 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.



24

- I) 시계반대방향으로 오른발 앞으로 돌기하며 F 방향으로 나가 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 F 방향으로 720° 얼굴돌려치기.

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



27

- I) 오른발 앞으로 F 방향으로 한걸음 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



25

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기하며 B 방향으로 나가 오른 앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 B 방향으로 900° 다리돌려치기.

- I) 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.



28

- I) 왼발 F 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



26

- I) 시계반대방향으로 두발 제자리에서 뒤로 돌아 F 방향으로 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



29

- I) 몸돌려 뒤차기한 왼발을 F 방향에 내려 던지면서 계속하여 오른발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



30

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 F 방향에 내려 던져 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 왼봉 F 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



31

- I) 시계반대방향으로 두발 제자리에서 B 방향으로 뒤로 돌아 왼 앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 오른봉 B 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



32

- I) 오른발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

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



33

- I) 몸돌려뒤차기한 오른발 B 방향에 내려 던지면서 계속하여 왼발 몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍봉.

- 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 double stick



34

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

- I) 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.



35

- I) 오른발 앞으로 B 방향으로 한걸음 나가면서 계속하여 왼발앞차기.
- II) 준비쌍봉.

- I) Right foot one step forward to the B direction and left foot front kick.
- II) Ready double stick.



36

- I) 앞차기한 왼발 B 방향으로 내려 던져 왼앞굽이.
- II) B 방향으로 얼굴밀어치기.



37

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



38

- I) 시계반대방향으로 오른발앞으로 돌기하여 L 방향으로 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 L 방향으로 720° 얼굴돌려치기.

- I) 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.

- I) Move the left foot one step clockwise in the L direction, resulting in a left long forward stance.
- II) Clockwise left stick 360° spinning strike to the leg in the L direction.

- I) 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 720° spinning strike to the face in the L direction.



39

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



40

- I) 왼발 앞으로 R 방향으로 한걸음 나가며 계속하여 오른발앞차기.
- II) 준비쌍봉.



41

- I) 차기한 오른발 R 방향으로 내려 던지면서 계속하여 왼발몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.

- 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 leg in the R direction.

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

- I) 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.



42

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

- I) 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.



43

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 L 방향으로 왼앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른엇걸어봉 L 방향으로 얼굴옆치기.

- I) 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.



44

- I) 시계반대방향으로 왼발 F 방향으로 한걸음 옮겨 B 방향으로 오른앞굽이
- II) B 방향으로 얼굴막기.

- I) 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.



45

- I) 왼발 B 방향으로 몸돌려뒤차기.
- II) 준비봉.

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



46

- I) 차기한 왼발 B 방향에 내려 던지면서 계속하여 오른발 앞으로 한걸음 나가며 왼발몸돌려뒤차기.
- II) 준비쌍거봉

- I) 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

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

- I) 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.



48

- I) 시계방향으로 왼발뒤로몸돌리기 하며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 900° 다리 돌려치기.



49

- I) 시계방향으로 왼발앞으로돌기 하며 F 방향으로 나가 오른앞굽이.
- II) 시계방향으로 오른봉 B 방향으로 720° 얼굴돌려치기.



50

- I) 시계반대방향으로 오른발 B 방향으로 뒤로몸돌리기하며 나가 왼앞굽이.
- II) 시계반대방향으로 왼봉 900° 다리돌려치기.

- I) 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.

- 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 face in the F direction.

- I) 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





41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



바로 Finish