THAILAND HAPKIDO ASSOCIATION · THA

หลักสูตรการเรียนการสอนฮับกิโด 2564

อาจารย์ปรันตวัฒน์ ปิติวัฒนฤทธิ์ · สมาคมฮับกิโด (ประเทศไทย) · ฉบับออนไลน์ hkd.or.th/curriculum

การม้วน · การล้ม · การโจมตี · เทคนิคฮับกิโด
โฮซินซุล · หลักพื้นฐาน · แอโครแบติก

สาย BELT	การม้วน NAKBEOB · Roll	การล้ม NAKBEOB · Fall	การโจมตี STRIKE	เทคนิค / โฮซินซุล HAPKIDO TECHNIQUES	หลักพื้นฐาน Basic Principle	แอโครแบติก ACROBATICS
เริ่มต้น **สายขาว** WHITE BELT	• **FORWARD ROLL** ด้านหน้าแบบตรงขาคู่ (อัพ-กู-รือ-กิ) • **BACKWARD ROLL** ด้านหลังแบบตรงขาคู่ (ทวิ-กู-รือ-กิ)	• **FRONT FALL** ด้านหน้า ในท่านั่ง (ชอน-บัง-นัก-บอบ) • **BACK FALL** ด้านหลัง ในท่านั่ง (ฮู-บัง-นัก-บอบ)	• **PUNCH** (จิ-รู-กิ) • **FRONT KICK** (อัพ-ชา-กิ) • **PUSH KICK** (มิล-รอ-ชา-กิ) • **CIRCLE KICK** (พัล-ดัล-ชา-กิ) • **CIRCLE KICK** (พัล-ดัล-อัน-ชา-กิ)	• **WRIST OFF #1** • **WRIST OFF #2** • **WRIST OFF #3** • **WRIST OFF #4** • **WRIST OFF #5** • **WRIST OFF #6**	• **JEON HWAN BEOB** (ชอน-ฮวาน-บอบ)	• ม้วนหน้า • ม้วนหลัง
10th Geup **สายขาว-เหลือง 1** WHITE / YELLOW 1	• **FORWARD ROLL SPLIT LEG** ด้านหน้าแบบแยกขา/ยืน (กา-ริ-บัล-รยอ-อัพ-กู-รือ-กิ) • **BACKWARD ROLL SPLIT LEG** ด้านหลังแบบแยกขา/ยืน (กา-ริ-บัล-รยอ-ทวิ-กู-รือ-กิ)	• **LEFT SIDE FALL** ด้านซ้าย ในท่านั่ง (ชวา-ซึก-นัก-บอบ) • **RIGHT SIDE FALL** ด้านขวา ในท่านั่ง (อู-ซึก-นัก-บอบ)	• **PALM STRIKE** (ปะ-ทัง-ซอล-ชิ-กิ) • **ROUND KICK** (โด-เรียล-ชา-กิ) • **CHOP KICK** (ชิก-กอ-ชา-กิ)	• **WRIST OFF & STRIKE #1** • **WRIST OFF & STRIKE #2** • **WRIST OFF & STRIKE #3** • **WRIST OFF & STRIKE #4** • **WRIST OFF & STRIKE #5** • **WRIST OFF & STRIKE #6**	• **SIM HWA BEOB** (ซิม-ฮวา-บอบ) • **HAND GRIP 1** • **HAND GRIP 2** พื้นฐานจับ หักข้อมือ 2 ท่า	• **CAST WHEEL**
9th Geup **สายเหลือง** YELLOW	• **LEFT SIDE DIVE ROLL** (ชวา-จอล-กุล-นัก-บอบ) • **RIGHT SIDE DIVE ROLL** (อู-จอล-กุล-นัก-บอบ)		• **ELBOW STRIKE** • **SIDE KICK** • **KNEE STRIKE**	• **SAME BASIC JOINT LOCK #1** • **SAME BASIC JOINT LOCK #2** • **SAME BASIC JOINT LOCK #3** • **SAME BASIC JOINT LOCK #4** • **SAME BASIC JOINT LOCK #5** • **JOINT LOCK & STRIKE #1**	• **YEOK LYU BEOB** (ยอก-ลิว-บอบ)	• **CAST WHEEL ONE HAND**
8th Geup **สายเหลือง-ฟ้า 1** YELLOW / BLUE 1	• ม้วนหลัง ด้านซ้าย ท่านั่ง (ทวิ-จวา-กู-รือ-กิ) • ม้วนหลัง ด้านขวา ท่านั่ง (ทวิ-จวา-กู-รือ-กิ)		• **ARC HAND STRIKE** (อาควี-ซอน-ชิกิ) • **SPEAR HAND STRIKE** (พยอน-ซอน-กึด) • **BACK KICK** (ทวิ-ชากิ)	• **CROSS BASIC JOINT LOCK #1** • **CROSS BASIC JOINT LOCK #2** • **CROSS BASIC JOINT LOCK #3** • **CROSS BASIC JOINT LOCK #4** • **CROSS BASIC JOINT LOCK #5** • **JOINT LOCK & STRIKE #2**	• **ALL** ทั้งหมด	• **AERIAL**

สาย BELT	การม้วน NAKBEOB · Roll	การล้ม NAKBEOB · Fall	การโจมตี STRIKE	เทคนิค / โฮชินซุล HAPKIDO TECHNIQUES	หลักพื้นฐาน Basic Principle	แอโครแบติก ACROBATICS
7th Geup **สายเหลือง-ฟ้า 2** YELLOW / BLUE 2	• BACKWARD ROLL AND PUSH TO STAND ม้วนหลัง และดันตัวขึ้น (ทวิ-ชา-โอล-กวี-กิ) • (บก-กึน-นัก-บอบ)		• HOOK KICK	• SAME WRIST GRIP #1 • SAME WRIST GRIP #2 • SAME WRIST GRIP #3 • SAME WRIST GRIP #4 • SAME WRIST GRIP #5 • JOINT LOCK & STRIKE #3	• HAND SPRING	• ROUND OFF
6th Geup **สายฟ้า** BLUE	• JUMP DIVE FALL (ซอง-แอ-มุล-นัก-บอบ) • FRONT BREAK FALL (ฮเว-จอน-นัก-บอบ)		• SWING BACK KICK	• CROSS WRIST GRIP #1 • CROSS WRIST GRIP #2 • CROSS WRIST GRIP #3 • CROSS WRIST GRIP #4 • CROSS WRIST GRIP #5 • JOINT LOCK & STRIKE #4-5	• HAND SPRING	• ROUND OFF • HAND SPRING 360
5th Geup **สายฟ้า-แดง 1** BLUE / RED 1	• JUMPING FRONT FALL (ทวิ-ออ-ชอน-บัง-นัก-บอบ) • JUMPING BREAK FALL (ทวิ-ออ-ฮู-บัง-นัก-บอบ) • JUMPING LEFT SIDE FALL (ทวิ-ออ-ชวา-ซึก-บัง-นัก-บอบ) • JUMPING RIGHT SIDE FALL (ทวิ-ออ-อู-ซึก-บัง-นัก-บอบ)		• JUMP HIGH KICK	• KIBONSOOL #1 จับ/ชก • KIBONSOOL #2 จับ/ชก • KICK DEFENSE #1 FRONT KICK • DANGBONG #1 จับ/ชก **โฮชินซุล 1 ท่า**	• NECK SPRING	• BACK FLIP 1 360 2 KICK
4th Geup **สายฟ้า-แดง 2** BLUE / RED 2	• LONG FALL (จอน-กุล-นัก-บอบ)		• DOUBLE FRONT KICK (ยาง-พัล-โก-ซึก) • FLYING SIDE KICK (ทวิ-ออ-ยอพ-ชา-กิ)	• KIBONSOOL #3 จับ/ชก • KIBONSOOL #4 จับ/จิกผม • KICK DEFENSE #2 SIDE KICK • DANGBONG #2 ตีหัว/ชกหน้า **โฮชินซุล 1 ท่า**	• NECK SPRING	• BACK FLIP 2 400

สาย BELT	การม้วน NAKBEOB · Roll	การล้ม NAKBEOB · Fall	การโจมตี STRIKE	เทคนิค / โฮชินซุล HAPKIDO TECHNIQUES	หลักพื้นฐาน Basic Principle	แอโครแบติก ACROBATICS
3rd Geup **สายแดง** RED	• **HIGH FALL** (จอน-กุล-นัก-บอบ)		• **LOW SWEEP** (ฮัน-จา-โด-เรียล-ชา-กิ)	• **KIBONSOOL #5** จับ/ชก • **KIBONSOOL #6** จับ/ชก • **KICK DEFENSE #3** ROUND KICK • **DANGBONG #3** จับ/ชก **โฮชินซุล 1 ท่า**	• **DANG BONG** • **STRIKE TECHNIQUE**	• **BACK FLIP 3** 540
2nd Geup **สายแดง-ดำ 1** RED / BLACK 1	• **ALL** ทั้งหมด	• **ALL** ทั้งหมด	• **SCISSOR KICK** (คา-วิ-ชา-กิ) • **TWO WAY KICK**	• **KIBONSOOL #7** จับ/ชก • **KIBONSOOL #8** จับ/ชก • **KICK DEFENSE #4** SWING BACK KICK • **DANGBONG #4** จับ/ชก **โฮชินซุล 1 ท่า**	• **DANG BONG** • **BLOCK TECHNIQUE**	• **BACK FLIP 4** 540 3 KICK
1st Geup **สายแดง-ดำ 2** RED / BLACK 2	• **ALL** ทั้งหมด	• **ALL** ทั้งหมด	• **ALL** ทั้งหมด	• **KIBONSOOL ALL** • **KIBONSOOL #9** จับ/พุ่งชก • **KIBONSOOL #10** จับ/พุ่งชก • **KICK DEFENSE** ALL • **DANGBONG** ALL **โฮชินซุล 3 ท่า**	• **ALL** ทั้งหมด	• **BACK FLIP 5** 720

(H) **HARMONY** ความกลมกลืน
(A) **APPLICATION** การนำไปใช้
(P) **PRINCIPLE** หลักการ
(K) **KNOWLEDGE** ความรู้
(I) **INTELLIGENT** ความชาญฉลาด

คำอ่านภาษาเกาหลีในวงเล็บคงตามต้นฉบับ · ALL = ทั้งหมดในหมวดนั้น · สอบเลื่อนสายผ่านระบบ DOJOX (dojox.gmac.app)
สมาคมฮับกิโด (ประเทศไทย) Thailand Hapkido Association (THA) · https://hkd.or.th/curriculum/