

TS. NGUYỄN VĂN HÒA - ThS. ĐÀO VŨ NGUYÊN

GIÁO TRÌNH
TAEKWONDO



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2020

**BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN THỰC HIỆN BỞI
TRUNG TÂM HỌC LIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

Nguyễn, Văn Hòa

Giáo trình Taekwondo / Nguyễn Văn Hòa, Đào Vũ Nguyên .– Cần Thơ : Nxb. Đại học Cần Thơ,
2020

210 tr. : minh họa ; 24 cm

Sách có danh mục tài liệu tham khảo

ISBN: 9786049653742

1. Taekwondo 2. Võ Thái cực đạo

I. Nhan đề. II. Đào, Vũ Nguyên

796.8153 – DDC 23

MFN 236469

H401

LỜI GIỚI THIỆU

Bộ môn Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ hàng năm đã đào tạo rất nhiều giáo viên và cán bộ Thể dục thể thao cho khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, họ là những thành phần chủ lực để góp phần phát triển nền Thể dục thể thao nước ta. Trong quá trình đào tạo sinh viên thể dục thể thao không chỉ trang bị năng lực hoạt động thực hành các môn thể thao, những kiến thức chuyên môn hoá sâu trong môn thể thao lựa chọn, những kiến thức khoa học cơ bản, mà còn trang bị khối kiến thức chuyên ngành. Đó là những môn học cung cấp cho sinh viên những kiến thức cần thiết có ý nghĩa quan trọng về ứng dụng thực hành nhận thức, phương pháp luận và về thực tiễn để nắm vững, vận dụng tốt các phương tiện, phương pháp và tổ chức hoạt động thể dục thể thao. Trong đó, môn Taekwondo là môn học tự chọn của sinh viên ngành giáo dục thể chất và cũng là một trong các môn học giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Cần Thơ.

Taekwondo là môn võ thuật có hệ thống quyền phong phú và luật thi đấu công minh trung thực chặt chẽ. Taekwondo là môn thể thao phát triển toàn diện sử dụng cả chân lẫn tay. Môn học Taekwondo được đưa vào giảng dạy tại trường Đại học Cần Thơ từ năm 1993 và đã qua 2 lần biên soạn giáo trình.

Việc đổi mới, bổ sung, cập nhật các nội dung mới, các thay đổi trong môn học là việc làm thường xuyên của Bộ môn Giáo dục Thể chất, nhằm đáp ứng kịp thời những yêu cầu, những thay đổi phù hợp trong sự phát triển của môn Taekwondo ở Việt Nam và thế giới.

Giáo trình môn Taekwondo lần này được kết cấu gồm 5 chương được tổ chức biên soạn công phu, nghiêm túc và trách nhiệm của cán bộ đang trực tiếp công tác tại Bộ môn Giáo dục Thể chất trường Đại học Cần Thơ; Đồng thời, có sự tham gia góp ý, thẩm định kỹ lưỡng của nhiều nhà khoa học uy tín về thể dục thể thao.

Giáo trình môn Taekwondo lần này kế thừa giáo trình Taekwondo trước đây; Đồng thời, cập nhật các thay đổi mới trong quá trình phát triển môn Taekwondo ở Việt Nam, những yêu cầu mới về cách thực hiện kỹ thuật, những thay đổi về luật thi đấu cũng như là tổ chức thi đấu.

Xin trân trọng giới thiệu và mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp quý báu từ các nhà khoa học, giảng viên và bạn đọc nói chung.

NHÓM TÁC GIẢ

LỜI NÓI ĐẦU

Taekwondo là một môn võ có xuất xứ Hàn Quốc nhưng dần được ưa chuộng trên toàn thế giới. Và tại Việt Nam trong những năm trở lại đây Taekwondo cũng phát triển rất rực rỡ. Môn Taekwondo được đưa vào giảng dạy ở tại trường Đại học Cần Thơ từ năm 1993, đến nay môn Taekwondo là một trong những môn yêu thích của các bạn sinh viên trường Đại học Cần Thơ lựa chọn để luyện tập và rèn luyện thể chất.

Môn Taekwondo dưới sự thay đổi của thời đại cũng có những thay đổi dựa trên những nghiên cứu về kỹ thuật động tác, phương pháp tập luyện, ứng dụng kỹ thuật công nghệ nhằm nâng cao sự hiệu quả của việc rèn luyện thể chất cho người tập, xa hơn nữa là nâng cao thành tích thi đấu thể thao cũng như là tính công bằng trong thi đấu thể thao. Do vậy, liên đoàn Taekwondo luôn có những cập nhật kỹ thuật động tác, những điều luật và những ứng dụng kỹ thuật mới trong thi đấu.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, chúng tôi đã tiến hành biên soạn giáo trình Taekwondo này trên cơ sở đổi mới có kế thừa các giáo trình trước nhằm giúp cho việc giảng dạy, huấn luyện và luyện tập môn Taekwondo được hiệu quả nhất.

Giáo trình gồm 5 chương với nội dung như: lịch sử hình thành và phát triển, những quy định của liên đoàn Taekwondo ban hành, những kỹ thuật cơ bản của môn Taekwondo, 8 bài quyền thái cực, bài tập đối luyện, phương pháp luyện tập môn Taekwondo, luật thi đấu... Hy vọng giáo trình sẽ đáp ứng được mục tiêu đổi mới và nâng cao chất lượng đào tạo cũng như giảng dạy môn Taekwondo.

Trong quá trình biên soạn giáo trình, khó tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được các ý kiến đóng góp để giáo trình được ngày càng hoàn thiện hơn.

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Chương 1. NGUỒN GỐC LỊCH SỬ VÀ PHÁT TRIỂN MÔN VÕ TAEKWONDO NGÀY NAY	1
1.1 LỊCH SỬ MÔN VÕ TAEKWONDO	1
1.1.1 Hwarangdo của triều đại Silla	1
1.1.2 Vài nét về môn võ Subak trong triều đại Koryo	2
1.1.3 Các giai đoạn phát triển của liên đoàn Taekwondo	3
1.2 SỰ PHÁT TRIỂN TAEKWONDO TẠI VIỆT NAM	4
1.3 HỆ THỐNG CẤP ĐAI, ĐẲNG TAEKWONDO VÀ QUY ĐỊNH THI LÊN TỪNG CẤP ĐAI, ĐẲNG TAEKWONDO	7
1.4 NHỮNG QUY ĐỊNH CỦA LIÊN ĐOÀN TAEKWONDO VIỆT NAM BAN HÀNH	17
CÂU HỎI ÔN TẬP	18
Chương 2. KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG MÔN TAEKWONDO	19
2.1 NGUYÊN LÝ HOẠT ĐỘNG MÔN TAEKWONDO	19
2.1.1 Thời gian phản xạ và thời gian phản ứng	19
2.1.2 Hoạt động thể chất	20
2.1.3 Lực tác dụng	22
2.1.4 Động lực học và ba định luật của Newton	23
2.1.5 Trọng tâm và sự thăng bằng	23
2.2 KỸ THUẬT MÔN TAEKWONDO	24
2.2.1 Cách nắm xòe bàn tay, sử dụng bàn tay và nắm đấm	24
2.2.2 Tấn (Seogi)	26
2.2.3 Đỡ (Makki)	30
2.2.4 Đấm (Jireugi)	40
2.2.5 Đánh (Chigi)	40
2.2.6 Xĩa (Chireugi)	44
2.2.7 Đá (Chagi)	44
CÂU HỎI ÔN TẬP	47
Chương 3. BÀI QUYỀN TAEKWONDO (TAEGEUK 1-8)	48
3.1 THÁI CỤC 1	49
3.2 THÁI CỤC 2	55
3.3 THÁI CỤC 3	62
3.4 THÁI CỤC 4	74
3.5 THÁI CỤC 5	83

3.6 THÁI CỤC 6	93
3.7 THÁI CỤC 7	101
3.8 THÁI CỤC 8	112
CÂU HỎI ÔN TẬP	123
Chương 4. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TAEKWONDO	124
4.1 CÁC NGUYÊN TẮC HUẤN LUYỆN	124
4.1.1 Nguyên tắc phát triển đồng đều	124
4.1.2 Nguyên tắc tự giác tích cực	124
4.1.3 Nguyên tắc vừa sức và đối đãi cá biệt	125
4.1.4 Nguyên tắc huấn luyện tập thể	125
4.1.5 Nguyên tắc phát triển toàn diện	125
4.1.6 Nguyên tắc thường xuyên liên tục (hệ thống)	125
4.1.7 Nguyên tắc trực quan	126
4.1.8 Nguyên tắc sáng tạo	126
4.1.9 Nguyên tắc kiểm tra đánh giá	126
4.2 GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT	127
4.2.1 Khái niệm và phương pháp giảng dạy và huấn luyện về kỹ thuật	127
4.2.2 Quá trình hình thành và phát triển của kỹ thuật động tác.	128
4.2.3 Phương pháp liên tục và phương pháp gián cách	130
4.2.4 Củng cố kỹ thuật bằng phương pháp sửa lỗi sai	132
4.2.5 Các vấn đề cần chú ý khi tiến hành giảng dạy và huấn luyện về kỹ thuật	132
4.2.6 Mối quan hệ giữa các kỹ thuật và điều luật thi đấu	133
4.2.7 Luyện tập bằng tư duy (phương pháp tâm động niệm)	134
4.3 ĐỐI LUYỆN	135
4.3.1 Tam thế đối luyện (<i>Sebeon Kyorugi</i>)	135
4.3.2 Nhất thế đối luyện (<i>Hanbeon Kyorugi</i>)	137
CÂU HỎI ÔN TẬP	145
Chương 5. LUẬT THI ĐẤU MÔN TAEKWONDO	146
5.1 LUẬT THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG	146
5.2 LUẬT THI QUYỀN	180
CÂU HỎI ÔN TẬP	199
TÀI LIỆU THAM KHẢO	200

Chương 1

NGUỒN GỐC LỊCH SỬ VÀ PHÁT TRIỂN MÔN VÕ TAEKWONDO NGÀY NAY

MỤC TIÊU

Về kiến thức: Người học nắm được lịch sử phát triển môn Taekwondo, ý nghĩa môn Taekwondo, hệ thống cấp đai đẳng và các quy định của liên đoàn Taekwondo Việt Nam ban hành.

Về kỹ năng: Có thể truyền đạt được cho người học, người tập biết được về môn võ Taekwondo, tổ chức lớp học theo đúng yêu cầu quy định mà liên đoàn Taekwondo đã đề ra.

Về thái độ: Hình thành cho người học thái độ học tập nghiêm túc, tôn trọng thầy cô và bạn học, kích thích sự hứng thú tập luyện môn Taekwondo trong người học.

1.1 LỊCH SỬ MÔN VÕ TAEKWONDO

1.1.1 Hwarangdo của triều đại Silla

Từ khi xuất hiện xã hội loài người ở thời đại nguyên thủy con người đã phải biết phát triển các kỹ năng cá nhân nhằm chiến đấu hoặc tự vệ bởi hai quy luật tất yếu là quy luật Sinh tồn và quy luật Cạnh tranh. Từ đó họ cũng đã sáng chế ra các loại vũ khí để phục vụ cho sinh hoạt đời sống của mình và để tự vệ có hiệu quả hơn. Tuy vậy, họ vẫn cố gắng không ngừng phát triển về mặt tinh thần lẫn thể chất bằng cách tự rèn luyện những kỹ năng, kỹ xảo cho việc leo trèo, mang, vác, chạy, nhảy, ném...và ở nhiều môn thể thao khác nhau, đặc biệt là các lễ nghi phong tục tập quán đã gắn liền trong đời sống tâm linh của họ.

Tổ tiên của người Hàn quốc thường sống tập trung theo từng bộ lạc nằm rải rác ở hai miền Nam, Bắc Hàn ở một số địa phương như: Yongko thuộc bang Puyo, Tongmaeng ở Koguryo, Muchon ở Ye, còn Mahan và Kabi ở Silla. Kinh nghiệm lâu dài của người cổ xưa trong việc chống lại thú dữ cũng như việc bắt chước các thao tác, tư thế tự vệ của loài thú dữ đã giúp cho con người phát triển các kỹ thuật sử dụng đòn tay, đòn chân ... từ đó các chiêu thức ban sơ của môn võ Taekyon được hệ thống lại thành bài bản, làm cơ sở hình thành cho môn võ Taekwondo ngày nay.

Nguồn gốc môn võ Taekyon được các sử gia Hàn Quốc cho rằng đã có và lớn mạnh từ năm 37 trước công nguyên, vào triều đại Koguryo, thông qua những bức tranh tường được tìm thấy ở những ngôi mộ hoàng gia. Có những bức vẽ cho thấy các võ sĩ đang ở tư thế công và thủ giống hệt như những thế, miếng của môn võ Taekyon. Năm 1935, các nhà khảo cổ đã khám phá hai ngôi mộ hoàng gia Muyong Chong và Kakchu Chong nằm ở Tỉnh Hwando Tiểu quốc Koguryo, có những bức vẽ minh họa hình hai người đàn ông đối mặt nhau, sử dụng những chiêu thức của môn võ Taekyon, thông qua bức tranh đặc biệt này, nhà sử học người Nhật Tashi Saito đã viết trong quyển *“Sự nghiên cứu về văn hóa Triều Tiên cổ đại”* như sau: “Bức vẽ cho ta thấy rằng người chôn trong mộ đã luyện tập môn Taekyon khi ông ta còn sống hoặc chút ít nó cũng cho ta biết, người xưa đã luyện tập môn võ này cùng với việc tập khiêu vũ và ca hát để tỏ lòng thương tiếc, an ủi vong linh người đã mất”, hai ngôi mộ này được xây dựng vào khoảng năm thứ 3 trước công nguyên đến năm 427 sau công nguyên. Từ đó ta có thể suy luận rằng, người dân Koguryo đã luyện tập môn võ Taekyon trong suốt thời kỳ đó.

Vào đầu công nguyên, Triều Tiên chịu sự đô hộ của Trung Quốc và bị phân chia thành ba tiểu quốc: Koguryo là tiểu quốc lớn mạnh nhất nằm ở phía bắc bán đảo Triều Tiên, kế đến là tiểu quốc Baekje nằm về phía Tây nam, và Silla là tiểu quốc nhỏ nhất nằm ở phía Đông nam. Do vậy, ta cũng có thể suy luận rằng, nền văn hóa, kinh tế, võ thuật ... của Triều Tiên ít nhiều cũng chịu ảnh hưởng chung đến từ nền văn hóa của Trung Quốc.

1.1.2 Vài nét về môn võ Subak trong triều đại Koryo

Hwarangdo là một tổ chức (Xã hội- Giáo dục- Quân- sự) của thanh thiếu niên giới thượng lưu triều đại Silla, sống theo tư tưởng, triết lý cơ bản của Khổng Tử, là lòng trung thành với đất nước, với Vua là “Trung” (Quân xử thân tử, Thần bất tử bất trung). Với cha mẹ, ấy là “Hiếu”, sự tôn trọng có tâm thành kính, vâng lời cha mẹ. làm người, phải có Trung có Hiếu, ấy là “Chính danh” cũng là “Phục lễ vi nhân”. Trong việc tu thân, học Đạo sửa mình để đạt được chữ “Nhân”, chữ “Lễ” mà biết phép tắc, luân lý xã hội khiến cho mọi người trở về với “Đạo” với “Nhân”, ấy là lòng chung thủy với bạn bè, là can trường, dũng cảm trong chiến đấu, hiểu được đạo lý ấy là để tránh những xung đột, tàn sát không cần thiết.

Hwarangdo không chỉ luyện tập kiếm cung mà còn luyện võ Taekyon để chiến đấu tay không, nó là nội dung cơ bản, thiết yếu trong thao trường huấn luyện quân đội thời bấy giờ. Rèn luyện thể chất nói chung và môn võ nói riêng luôn là điều kiện tinh thần gắn liền trong đời sống người dân Triều Tiên, Nó vừa để tự vệ cho mình một cách hữu hiệu, nó cũng vừa giới thiệu như một loại hình vui chơi giải trí.

Vào năm 668, trước tình hình rối ren của đất nước Triều Tiên các tiểu quốc đua nhau tranh quyền đoạt lợi, làm cho cuộc sống của người dân càng cơ cực hơn... đất nước Silla được nhà vua Chin Hung cai trị, sai đại tướng Kim Yu Sin lãnh đạo đoàn quân Hwarangdo đi chinh phạt và thống nhất đất nước. Cùng với sự thống nhất đất nước môn võ Taekyon cũng có cải cách, phối hợp cùng với môn võ Subak của Koguryo và Tangso hay Kongso của tiểu quốc Baekje (các môn võ trong nước) nhằm hoàn thiện môn võ Taekyon của mình, do vậy, các môn võ thời bấy giờ ngày càng phát triển mạnh mẽ và phổ biến sâu rộng trong quần chúng để trở thành môn quốc võ của Triều – Tiên, tiêu biểu nhất là tổ chức Hwarangdo đã đóng vai trò quan trọng trong việc thống nhất ba tiểu quốc, làm thay đổi toàn bộ hệ thống tư tưởng, văn hóa, tinh thần nhân sĩ trong nước Triều Tiên thời bấy giờ càng phồn thịnh hơn.

Từ các khám phá của các nhà khảo cổ như những bức tranh tường trên các nấm mồ hoàng gia thuộc triều đại Koguryo những bức tranh điêu khắc bằng đá về những ngôi đền chùa.

Các tài liệu nghiên cứu về nguồn gốc môn võ Taekwondo đã chứng tỏ các tư thế chiến đấu, các kỹ năng cũng như toàn bộ những chiêu thức đã được hợp thức hóa thời bấy giờ rất giống với tấn pháp và đòn thế của Taekyon. Từ đó ta có thể suy luận rằng: Người dân ở ba tiểu quốc này đã luyện tập một loại võ thuật cơ bản có tên gọi là Taekyon rất giống với môn võ Taekwondo ngày nay.

1.1.3 Các giai đoạn phát triển của liên đoàn Taekwondo

- Ngày 20-6-1962 Hiệp hội Taekwondo Đại Hàn được thành lập và trở thành hội viên thứ 26 của Hiệp hội Thể thao nghiệp dư Triều Tiên.

- Ngày 24-10-1963 Taekwondo lần đầu tiên được tham gia trình diễn các tiết mục đặc sắc nhằm giới thiệu tổng quan về môn võ Taekwondo của mình trong kỳ Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ 44. Lần phô diễn này thành công rực rỡ làm thuyết phục giới quan chức và lòng tin của mọi người và đương nhiên trở thành môn thi đấu chính thức trong lần tranh tài thứ 45 của Đại hội TDTT toàn quốc (National Athletic Meet). Từ đây, luật thi đấu và dụng cụ bảo hộ luôn được bổ sung, không ngừng cải tiến trong các kỳ tranh giải để hoàn thiện và phát triển cho đến ngày nay.

- Từ những năm của thập kỷ 60, nhiều võ sư Taekwondo của Hàn Quốc ra nước ngoài để giảng dạy Taekwondo với mục đích là truyền bá môn quốc võ của mình, nhiều nhất ở khu vực Châu Á. Thông qua các giải của nhiều khu vực tổ chức và được sự nhất trí cao của nhiều thành viên trong các khu vực, ngày 12-6-1966 Ông Choi Hong Hi thành lập Liên đoàn Taekwondo quốc tế, viết tắt là ITF (International Taekwondo Federation) với sự cộng tác của 9 Quốc gia, Trụ sở trung ương đặt tại Montréal (Canada).

- Năm 1972, Cùng với sự hiệp thương chính trị ở Hàn Quốc và thông qua giải vô địch thế giới được thử nghiệm lần đầu tiên tổ chức ở Seoul (Hàn Quốc) có 19 quốc gia tham dự. Vào ngày 28-5-1973 đại diện của những quốc gia tham dự giải, đã họp bàn và đi đến quyết định thống nhất thành lập Liên đoàn Taekwondo thế giới, viết tắt là WTF “World Taekwondo Federation”, Trụ sở đóng tại Seoul, Chủ tịch là Ông Un Young Kim và từ đó giải vô địch Taekwondo thế giới cứ 2 năm tổ chức một lần. Sau này trụ sở tại Seoul được dời về Kukkiwon (quê hương của ông Kim).

- Taekwondo đã nhanh chóng trở thành môn thi đấu quốc tế sau khi được IOC (International Olympic Committee, Ủy ban Olympic quốc tế) công nhận là môn thi đấu chính thức tại General Session lần thứ 83 vào năm 1980.

- Ngày 29-11-1986 Giải Vô địch Taekwondo thế giới lần thứ nhất được tổ chức.

- Ngày 07-10-1987 Giải vô địch Taekwondo dành cho nữ được tổ chức.

- Ngày 17-9-1988 Taekwondo được trình diễn và tổ chức thi đấu ở Đại hội Olympic lần thứ 25 (11) ở Barcelona (Tây Ban Nha).

- Trong cuộc họp lần thứ 103 của IOC được tổ chức tại Paris ngày 04-9-1994 Taekwondo đã được công nhận là môn thể thao chính thức tại Đại hội Thể thao Olympic Sydney 2000. Thế vận hội Olympic 16 được tổ chức tại Rio De Janeiro, môn Taekwondo được tổ chức với tổng cộng 128 vận động viên, mỗi giới tính 64 vận động viên và 16 vận động viên ở mỗi hạng cân. Taekwondo đã nhanh chóng củng cố được vị trí của mình trong làng thể thao thế giới như những môn võ thuật khác. Ngoài ra, còn có các giải vô địch liên lục địa do Hiệp hội của châu lục là thành viên của WTF đứng ra tổ chức và các giải thi đấu đa môn trên thế giới như World Games, Pan American Games, All Affica Games. Kukkiwon Nam Triều Tiên là cơ quan lãnh đạo phong trào Taekwondo trên toàn thế giới. Đến năm 2019 Liên đoàn Taekwondo thế giới đã có 209 Quốc gia là thành viên trải trên khắp 5 châu lục.

1.2 SỰ PHÁT TRIỂN TAEKWONDO TẠI VIỆT NAM

Taekwondo du nhập vào miền nam Việt Nam từ năm 1959 do đoàn võ sư Triều Tiên sang biểu diễn. Đến năm 1962, môn võ này được phát triển rất mạnh vào khu vực Đông Nam Á do Ông Lee Sae Ho làm chủ tịch, viết tắt là SEATU. Tại Việt Nam ta khóa học đầu tiên được tổ chức vào năm 1962, tại trường võ thuật Thủ Đức, với sự tham gia của 63 học viên, do Ông Nam Tae Hi đào tạo. Các lớp tiếp theo cũng được tổ chức hàng năm. Nhờ vào điều kiện dễ thích nghi với nhiều đối tượng và phương pháp tập luyện đơn giản, tự nhiên, hiệu quả cao...nên môn võ này phát triển rất thuận lợi, mạnh và phổ biến sâu rộng trong tầng lớp nhân dân, nhất là trong lứa tuổi học sinh,

sinh viên. Hiện nay có trên 60 tỉnh, thành, ngành có phong trào luyện tập thường xuyên với hơn 300.000 người tham gia và tự rèn luyện. Trước đây tên gọi môn võ này, người ta gọi là võ Đại Hàn (do quân đội Nam Triều Tiên truyền bá), hay gọi là Túc Quyền Đạo (do dịch từ, Tae: chân, Kwon: tay, Do: đạo), hay là Thái Cực Đạo (do biểu tượng trên võ phục có hình âm dương “Thái Cực”), đó là Liên đoàn Taekwondo Quốc tế, hệ phái ITF. Từ năm 1990 để hòa nhập với phong trào Taekwondo thế giới, Việt Nam ta đã gia nhập vào Liên đoàn Taekwondo thế giới, hệ phái WTF. Để hỗ trợ cho phong trào đó, hàng năm lãnh đạo ngành TDTT cùng với Liên đoàn Taekwondo Việt Nam chỉ đạo và tổ chức các giải vô địch cấp quốc gia và cử đoàn tham dự các Đại hội thể thao (Đông Nam Á, Châu Á, Đại hội Olympic...). Bên cạnh đó, Liên đoàn Taekwondo Việt Nam còn tổ chức các lớp bồi dưỡng kiến thức chuyên môn cho lực lượng trọng tài, huấn luyện viên, hướng dẫn viên, cán bộ quản lý, giáo viên thể dục... được các chuyên gia hàng đầu thế giới, từ viện hàn lâm Hàn Quốc đến giảng dạy trên nhiều lĩnh vực. Dưới đây, một vài nét mang tính lịch sử của phong trào Taekwondo Việt Nam:

+ Năm 1962, lớp học đầu tiên được tổ chức tại trường võ thuật Thủ Đức có 63 học viên.

+ Năm 1965, Giải vô địch Taekwondo đầu tiên được tổ chức tại miền nam Việt Nam.

+ Năm 1966, Tổng cuộc Taekwondo Việt Nam được thành lập.

+ Năm 1969, Đội tuyển Taekwondo Miền nam Việt Nam tham dự giải vô địch Châu Á, được tổ chức lần đầu tại Hồng Kông.

Sau ngày giải phóng, đất nước được thống nhất, nhưng do vẫn nhiều thế lực thù địch tìm mọi cách chống phá Cách mạng, cho nên trong tình hình đó, môn võ vẫn chưa có điều kiện phát triển được.

+ Đến năm 1977, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh cho phép Hội Taekwondo quần chúng trình diễn môn võ thuật này như một môn Thể thao thành tích cao, tại câu lạc bộ Phan Đình Phùng và rất được mọi người tán thưởng ủng hộ như một phong trào rèn luyện sức khỏe tốt nhất.

+ 1989, Tổng cục TDTT cho phép Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh đăng cai tổ chức thử nghiệm giải vô địch Quốc Gia lần đầu tiên. Từ đó, mỗi năm được tổ chức một lần.

+ Từ Seagame 16 đến nay, đoàn Taekwondo Việt Nam đều cử VĐV tham dự và được ủy ban TDTT xem như môn trọng điểm của quốc gia đạt thành tích cao.

+ Tại Asiad 1994 được tổ chức tại Hiroshima, Trần Quang Hạ đoạt huy chương vàng về cho quốc gia sau 36 năm chờ đợi. Đến Asiad năm 1998, Hồ Nhất Thống đoạt một huy chương vàng.

+ Năm 1995, giải vô địch thế giới tổ chức tại Manila (Philippines), Việt Nam đoạt hai huy chương đồng do công của Trần Quang Hạ và Trần Thị Mỹ Linh.

+ Tại Đại hội Olympic Sydney năm 2000, Trần Hiếu Ngân đã mang về cho Việt Nam ta một huy chương bạc vô cùng xứng đáng.

+ Năm học 1993-1994 (khóa 19 tại trường Đại học Cần Thơ), Ban giám hiệu Trường Đại học Cần Thơ đồng ý cho phép Bộ môn Giáo dục Thể chất biên soạn chương trình Taekwondo học đường thay thế cho môn Thể dục tay không.

+ Năm học 1994-1995, Trường Đại học TDTT Trung ương I, Từ Sơn (Bắc Ninh) và Trường Đại học TDTT II, Thủ Đức, tuyển chọn các lớp chuyên sâu Taekwondo.

+ Năm 1995, Trường Cao đẳng Sư phạm Cần Thơ, phổ cập chương trình Taekwondo cho sinh viên sư phạm TDTT và phát triển cho đến nay.

+ Năm 1998, Sở GDĐT tỉnh Đồng Tháp đã đưa môn Taekwondo vào chương trình Giáo dục thể chất cho 3 cấp học và Phòng Giáo dục Huyện Châu Thành tỉnh Cần Thơ đã tập huấn Taekwondo cho giáo viên TDTT cơ sở. Chương trình này được bồi dưỡng qua 3 tháng hè cho mỗi năm.

+ Taekwondo tại Việt Nam từng bước phát triển lớn mạnh, thế vận hội Olympic từ năm 2000 đến 2012 đội tuyển Taekwondo Việt Nam đều có đạt được vé tham dự, đỉnh cao là chiếc huy chương bạc của Trần Hiếu Ngân tại Olympic Sidney 2000.

+ Năm 2017-2019, sau khi không thành công trong việc giành vé tham dự Olympic Rio de Janeiro 2016, đội Taekwondo Việt Nam đã có nhiều cố gắng, thành tích thi đấu đã có sự tiến bộ vượt bậc ở nhiều cấp độ, đặc biệt là ở những nội dung quyền.

Từ khi được truyền bá tại Việt Nam cho đến nay, Taekwondo đã có những đóng góp to lớn trong việc duy trì, nâng cao sức khỏe và năng lực làm việc của hàng triệu người tập luyện nhằm phục vụ nhu cầu chung cho xã hội. Đất nước ta trong thời kỳ mở cửa, bên cạnh bảo tồn và phát huy truyền thống tốt đẹp nền văn hóa dân tộc, chúng ta vẫn không ngừng tiếp thu có chọn lọc tinh hoa của làn sóng văn hóa mới đang tràn vào nước ta. Thông qua sự phát triển Taekwondo trên thế giới, đủ để cho ta thấy rằng, đối với Việt Nam ta đây thực sự là một làn sóng tốt đẹp, rất phù hợp với điều kiện khách quan của nước ta hiện nay.

1.3 HỆ THỐNG CẤP ĐAI, ĐẰNG TAEKWONDO VÀ QUY ĐỊNH THI LÊN TỪNG CẤP ĐAI, ĐẰNG TAEKWONDO

Điều 1: Phạm vi điều chỉnh

Những vấn đề liên quan đến việc thi lên cấp, đẳng và cấp văn bằng đẳng của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam. Để nâng cao trình độ chuyên môn và tiêu chuẩn hóa đẳng cấp Taekwondo trên toàn quốc.

Điều 2: Đối tượng điều chỉnh

Quy định này được áp dụng cho:

a. Hội viên và võ sinh Taekwondo đang sinh hoạt, tập luyện thường xuyên ở các tổ chức thành viên của Liên đoàn.

b. Những người Việt Nam sống ở nước ngoài. Trường hợp này phải thực hiện đúng quy chế quản lý các đoàn ra và các đoàn nước ngoài vào Việt Nam hoạt động trong lĩnh vực TDTT đã được ban hành tại quyết định số 1928/2004/QĐ-UB TDTT ngày 31/12/2004 của Ủy ban Thể dục Thể thao.

c. Những người nước ngoài đang sinh sống và làm việc tại Việt Nam. Trường hợp này cần phải có giấy xác nhận cư trú ở Việt Nam từ 6 tháng trở lên.

Điều 3: Quyền hạn

Liên đoàn là tổ chức duy nhất có toàn quyền trong việc thi lên cấp, đẳng Taekwondo như: Chấp thuận, tổ chức, quan sát, công nhận các cuộc thi lên cấp, đẳng bao gồm cả việc kiểm tra, xem xét và phê chuẩn các đơn xin tham dự thi cũng như cấp văn bằng đẳng.

Điều 4: Cấp đai, đẳng và màu đai

Cấp, đẳng dự thi	Màu đai	Thời gian tối thiểu	Giới hạn về tuổi
Cấp 8	Võ sinh mới vào tập được mang đai trắng cấp 8		
Cấp 7	Vàng (trắng 1 vạch xanh)	3 tháng	không giới hạn
Cấp 6	Xanh lá cây (xanh dương)	3 tháng	không giới hạn
Cấp 5	Xanh dương (1 vạch đỏ)	3 tháng	không giới hạn
Cấp 4	Đỏ	3 tháng	không giới hạn
Cấp 3	Đỏ 1 vạch đen	3 tháng	không giới hạn
Cấp 2	Đỏ 2 vạch đen	3 tháng	không giới hạn
Cấp 1	Nâu (Đỏ 3 vạch đen)	3 tháng	không giới hạn
Một đẳng	Đen 1 vạch trắng	6 tháng	không giới hạn
Hai đẳng	Đen 2 vạch trắng	1 năm	không giới hạn