

Lịch sử Thái Cực Đạo ‘Taekwondo’

Võ thuật ở [Hàn Quốc](#) có lịch sử lâu đời bắt đầu từ thời cổ đại. Taekwondo, môn võ thuật của Hàn Quốc, có thể bắt nguồn từ [triều đại Hoguryo](#) năm 37 trước [Công nguyên](#). Người ta đã phát hiện ra tại di tích của mồ mã hoàng gia Muyongchong và Kakchu-chong xây cất trong khoảng từ năm thứ 3 đến năm 427 nhiều bức tranh vẽ trên tường có cảnh những người đàn ông đang tập luyện Taekwondo. Trên trần của Muyong-chong có bức tranh miêu tả cảnh hai người đàn ông đối diện nhau trong một tư thế tập luyện Taekwondo. Khởi đầu, môn võ thuật này có tên là Subakhi.

Taekwondo cũng được tập luyện tại [Silla](#) một vương quốc được thành lập ở đông nam Triều Tiên vào khoảng 20 năm trước triều đại Koguryo ở phía bắc. Tại [Kyongju](#), kinh đô trước đây của Silla, hình hai vị Kim Cang trừ ma diệt quỷ bảo vệ [Phật giáo](#) trong tư thế tấn Taekwondo được khắc trên bức tường trong hang động Sokkuram ở đền Pulkuk-sa. Con cháu của giới quý tộc ở Silla đã được tuyển tập trung thành nhóm được gọi là Hwarangdo một tổ chức quân đội, giáo dục và xã hội. Trong thời gian này tổ chức Hwarangdo đã có ảnh hưởng rất lớn và làm phong phú thêm cho nền văn hoá và võ thuật Triều Tiên.

Nhiều tài liệu cho thấy tổ chức này không chỉ xem việc tập luyện Taekwondo như là phần thiết yếu trong huấn luyện quân đội và tăng cường thể chất mà còn phát triển Taekwondo như là một hoạt động giải trí. Các khám phá nghệ thuật cổ như các bức tranh trên tường ở những ngôi mộ của triều đại [Kyoguryo](#), các hình ảnh khắc trên đá ở những đền, chùa được xây dựng trong khoảng thời gian của triều đại Silla và nhiều tài liệu cho thấy các thế tấn, kỹ thuật và hình dáng rất giống với các thế tấn và hình dáng của Taekwondo ngày nay.

Trong lịch sử của Triều Tiên (918-1392), Taekwondo, lúc bấy giờ được gọi là Subakhi, được tập luyện không chỉ được xem như là một kỹ năng để tăng cường sức khoẻ mà nó còn được khuyến khích tập luyện như một võ thuật có giá trị cao. Có ít nhất là hai tài liệu được ghi chép trong thời gian đó cho thấy rằng Subakhi đã trở nên rất phổ biến đến nỗi nó được đem biểu diễn cho hoàng đế xem. Điều này có nghĩa là Subakhi đã được tập luyện như một môn thể thao có tổ chức cho khán giả xem và các chuyên gia cho rằng vào thời gian đó người Hàn Quốc rất thích khía cạnh thi đấu của võ thuật.

Thời gian của [triều đại Chosun](#) có một quyển sách phát hành về dạy Taekwondo như một môn võ thuật. Nó đã trở thành phổ biến hơn với công chúng, ngược lại với triều đại Koryo trước đây, Taekwondo chỉ độc quyền cho quân đội. Một tài liệu lịch sử viết người dân của tỉnh Chungchong và Cholla đã tụ tập ở một làng tổ chức thi đấu Subakhi. Tài liệu này cho thấy Subakhi đóng một vai trò quan trọng trong hoạt động thể thao quần chúng. Hơn thế nữa, dân chúng muốn tham gia vào quân đội của hoàng gia rất háo hức tập luyện Subakhi bởi vì nó là môn kiểm tra chính trong chương trình tuyển chọn.

Đặc biệt, vua [Chonjo](#) (1777-1800) phát hành một bộ sách giáo khoa về phong tục và tập quán Hàn Quốc có tựa đề là Chaemulbo, trong đó nói rằng Subakhi được gọi là Taekkyon, tên trước khi được gọi là Taekwondo.

Các chuyên gia cho rằng vấn đề quan trọng ở đây không chỉ là tên được thay đổi mà cả kỹ thuật cũng thay đổi một cách đột ngột. Trong giai đoạn lịch sử Subakhi trước đó, kỹ thuật tay được nhấn mạnh. Các tài liệu lịch sử có liên quan đến Taekkyon được xuất bản vào khoảng cuối thế kỷ 19 ghi lại rằng nó là một nghệ thuật được đặt phần lớn trên các kỹ thuật chân. Lúc bấy giờ, Taekkyon thật sự là một môn thi đấu có hệ thống tập trung vào kỹ thuật chân và chiến thuật. Vì vậy thật là rõ ràng trong suốt thời gian triều đại Chonsun, Subakhi đã trở thành một môn thể thao quốc gia quan trọng và thu hút sự chú ý của cả hoàng gia lẫn công chúng.

Vào cuối triều đại Chonsun, Subakhi bắt đầu suy tàn vì sự bỏ mặc của hoàng gia cũng như sự ăn sâu của [đạo Khổng](#) đề cao giá trị văn chương. Subakhi chỉ tồn tại như một hoạt động giải trí của người dân thường.

Vào cuối thế kỷ 19, quân đội Hàn Quốc suy yếu, người Nhật đô hộ đất nước. Sự áp bức của đế quốc [Nhật](#) đối với dân Hàn Quốc rất hà khắc và việc tập luyện võ thuật được xem nguồn gốc của sự nổi loạn bị cấm đoán. Tuy nhiên, các tổ chức kháng Nhật sử dụng Taekwondo như một phương pháp huấn luyện tinh thần và thể chất.

Sau giải phóng vào ngày 15 tháng 8 năm 1945, những người có nguyện vọng khôi phục lại môn võ thuật cổ truyền Taekwondo bắt đầu dạy trở lại. Cuối cùng vào tháng 9 năm 1961, Hội Taekwondo Hàn Quốc được thành lập. Tháng 10 năm 1963, Taekwondo đã trở thành môn thi đấu chính thức lần đầu tiên tại Đại hội Thể thao Quốc gia. Vào [tháng niên 1960](#), huấn luyện viên Hàn Quốc bắt đầu ra nước ngoài phổ biến Taekwondo. Đây là bước ngoặt trong lịch sử phát triển của môn võ này.

Taekwondo được xem như môn thể thao thế giới tại Giải Vô địch Thế giới lần 1 được tổ chức tại [Seoul](#) 1973 với 19 quốc gia tham dự. Tại cuộc họp ở Seoul được tổ chức bên lề của giải Vô địch Taekwondo Thế giới lần 1, đại diện của các quốc gia tham dự đã thành lập Liên đoàn TKD Thế giới. Từ đó, giải Vô địch Taekwondo Thế giới được tổ chức 2 năm một lần.

Hiện nay Liên đoàn Taekwondo Thế giới có 166 quốc gia thành viên toàn thế giới, với khoảng 50.000.0000 người tập luyện. IOC đã công nhận Taekwondo là môn thể thao quốc tế tại đại hội lần thứ 83 năm [1980](#), Taekwondo được công nhận là môn thi đấu giành huy chương tại [Thế vận hội](#) 2000 và 2004.

Về tên gọi của Taekwondo ở Việt Nam, do được truyền bá bởi quân đội Nam Triều Tiên nên thời gian đầu môn võ này được gọi là **Võ Đại Hàn**, sau đó được gọi là **Túc quyền đạo**, **Thái cực đạo** (tên gọi này được cho là xuất phát từ lá cờ mang hình âm dương thái cực của Hàn Quốc).

Đặc điểm

Trong nỗ lực thoát khỏi ảnh hưởng từ [Karatedo](#) của các bậc thầy sáng lập môn phái Taekwondo hiện đại, và để phù hợp hơn với đặc tính của môn thể thao Taekyon truyền thống, Taekwondo chú trọng đặc biệt vào *những đòn chân* (chokki, cước pháp) và nhấn

mạnh *tính chất thể thao* của bộ môn. Trong khi có một số nét tương tự [Kungfu](#) của Trung Quốc và các môn võ Triều Tiên khác như [Hapkido](#), [Tangsudo](#), Taekwondo có chiều hướng sử dụng bàn chân và cẳng chân qua những cú đá đầy uy lực. Các võ sư Taekwondo chuyên nghiệp đã làm cả thế giới ngạc nhiên với những kỹ năng nhào lộn phá tan những tấm [gỗ](#) đặt cách mặt đất 10 [feet](#) hay tấn công liên hoàn nhiều mục tiêu trên không.

Tuy nhiên, thực tế Taekwondo có một số lượng đòn tay (sugi) khá lớn, nếu xem xét các bài quyền và chương trình luyện tập, người tập dễ nhận thấy số lượng đòn tay của Taekwondo nhiều gấp ba lần các đòn tấn công hoặc phòng ngự bằng chân. Với số lượng đòn tay phong phú như vậy, không hề thua sút môn [Quyền Anh](#) nếu môn sinh không sao nhãng luyện tập. Dầu vậy, trong huấn luyện và thi đấu với tư cách một môn thể thao hơn là một môn võ có giá trị tự vệ, Taekwondo đặt nặng vào vai trò của các đòn chân, nên đòn tay của môn phái không tránh khỏi sự mai một và ít được trau chuốt, tinh lọc để đạt được tính hiệu quả.

Hệ thống thứ bậc, đai

Trường phái Taekwondo ITF có 18 bậc tiến gọi là 18 đẳng, cấp (nói đúng ra là từ cấp rồi mới tới đẳng), khởi đầu môn sinh mang cấp 10, sau mỗi 3 tháng, hoặc 6 tháng lại thi lên một cấp. Sau khi mang đai đen thì khoảng 2 năm lại thi lên đẳng một lần. Hệ phái Taekwondo WTF có 5 trình độ (gọi là một "gup") với 5 cấp đai ("dan") từ trắng, vàng, xanh, đỏ vào cao nhất là đai đen (huyền đai). Võ sinh mới vào luyện bắt đầu ở cấp 10 (đai trắng) và tăng dần trình độ xuống cấp 1 (đai đỏ). Tại nhiều trường, võ sinh sau khi luyện tới trình độ trung bình gọi là *cho dan bo* (chuẩn huyền đai) hay *dan bo*, tức là "võ sinh đai đen". Sau một vài lần vượt qua các kì thi nwu, võ sinh thi bài thi một đẳng, sau đó đạt đẳng 1 (nhất đẳng huyền đai).

Mức *dan* tăng dần tới tối đa là 9 *dan* [{ITF}](#) hay 10 *dan* ([Kukkiwon](#)), thường cửu đẳng và thập đẳng là cấp của trưởng môn, còn các võ sư thường không đạt được. Hệ Kukkiwon không cho phép võ sinh dưới 15 tuổi đạt các *dan*. Thay vì vậy các võ sinh đạt đẳng *poom*, hay "võ sinh đai đen ít tuổi". Võ sinh chưa đến tuổi trưởng thành có thể đạt 4 *poom*, và tất cả các đẳng *poom* đều chuyển thành đẳng *dan* khi võ sinh tới đủ tuổi và qua kì thi lên cấp tiếp theo.

Cách tuyển chọn trong Taekwondo chủ yếu dựa vào các kỹ thuật và lý thuyết. Các bài trình diễn kỹ thuật gồm các cú đâm và cú đá, cũng có thể bao gồm cả thể tấn và phương pháp thở. Phần lý thuyết phải trình bày bằng lời các thuật ngữ trong [tiếng Hàn](#), các thông tin quan trọng (chẳng hạn các điểm sinh tử và các luật quan trọng) và một sự hiểu biết chung về taekwondo.

Hệ thống bài quyền

Liên đoàn Taekwondo quốc tế

Liên đoàn Taekwondo quốc tế (*International Taekwondo Federation*, ITF), còn gọi là trường phái Chang Hong (Ngôi nhà xanh) theo biệt hiệu của tổ sư sáng lập Choi Hong Hi (thập đẳng huyền đai), hiện chủ yếu phát triển ở Bắc Triều Tiên. Ngoại trừ hai bài sơ đẳng cho các môn sinh nhập môn có tên Sa-ju jireugi (Tứ trụ đấm), và Sa-ju makgi (Tứ trụ đỡ), trường phái này gồm 20 bài quyền (*Hyong*) từ sơ cấp đến cao cấp, với sự phong phú đặc biệt về kỹ thuật đòn thế ít nhiều đặc sắc hơn hệ phái WTF.

Các bài quyền ITF			
Thứ tự	Tên <u>tiếng Hàn</u>	Tên <u>tiếng Việt</u>	Đặc điểm
1	Chon-ji hyong	Thiên địa quyền	Theo quan niệm của triết học <u>Phương Đông</u> , thiên địa là gốc khởi thủy của con người và <u>vũ trụ</u> nên bài Chon-ji hyong được dành cho cấp mới nhập môn Taekwondo ITF. Bài bao gồm 19 động tác chia làm hai phần, phần trước chỉ trời (thiên), phần sau chỉ đất (địa), di chuyển trên đồ hình hình chữ thập (十) tượng trưng cho bốn phương.
2	Tan-gun hyong	(tên riêng)	Mang tên vị thánh tổ lập quốc của Triều Tiên từ năm 2334 <u>trước Công nguyên</u> , ngài Tan Gun. Bài có 21 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ công (工) nhằm ghi nhớ công lao của ông.
3	To-san hyong	(tên riêng)	To San là biệt hiệu nhà ái quốc Ahn Chang Ho (1876-1938), người đã hiến trọn đời làm cách mạng giáo dục và giành lại độc lập cho xứ sở. Bài gồm 24 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ công (工), có một vài động tác đi trên hướng chéo 45 độ tính từ điểm xuất phát.
4	Won-hyo hyong	(tên riêng)	Bài quyền đặt ra tưởng nhớ tên tuổi vị cao tăng Won Hyo đã có công du nhập và truyền bá <u>Phật giáo</u> thời <u>Silla</u> (686 TCN). Bài quyền có 28 động tác, di chuyển trên

			đồ hình chữ sĩ (士).
5	Yul-kok hyong	(tên riêng)	Triết gia Yi I (Lý Y, (1536-1584) là nhân tài được tôn là Khổng phu tử Triều Tiên có biệt hiệu là Yul Kok. Bài quyền gồm 38 động tác nhằm chỉ vĩ tuyến 38 nơi ông sinh thành. Lược đồ hình chữ sĩ (士) biểu thị tầng lớp trí thức, đại ý nhằm nói lên cuộc đời và sự nghiệp của ông.
6	Chung-gun hyong	(tên riêng)	Chung Gun là tên nhà ái quốc An Chung Gun đã ám sát vị toàn quyền Nhật Bản tên là Hiro Bumiito, vị quan bảo hộ chủ xướng việc đồng hóa Triều-Nhật trong thời gian Triều Tiên bị Nhật Bản xâm lăng, đô hộ. Bài gồm 32 động tác chỉ số tuổi của ông khi ông bị xử tử vào năm 1910 tại nhà tù. Đồ hình của bài hình chữ công (工) nhằm ghi nhớ công lao của ông.
7	Toi-gye hyong	(tên riêng)	Y Hwang sinh tại vĩ tuyến 37 thuộc Triều Tiên, là danh tài đã từng chủ trương thuyết tân Khổng học tại bản quốc vào thế kỷ 16, được người đời ca ngợi dưới bút hiệu Toi Gye. Bài quyền đặt ra tưởng niệm ông với đồ hình chữ sĩ (士) và 37 động tác chỉ vĩ tuyến 37 nơi ông sinh thành.
8	Hwa-rang hyong	(tên riêng)	Hwarang là tên đoàn hiệp sĩ thanh niên dẫn đầu cuộc chiến đấu nhằm thống nhất Triều Tiên dưới triều đại Silla cách đây khoảng 14 thế kỷ. Toàn bài gồm 29 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ T (丁).
9	Chung-mu hyong	(tên riêng)	Chung Mu là tên hiệu của một thủy sư đô đốc vào triều đại Lý (Yi, 1592) tên là Yi Xun Sin. Bài quyền gồm 30 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ công (工), kết thúc bằng cú đấm tay trái tượng trưng

			cho sự lia đời quá sớm của một nhân tài.
10	Kwang-gae hyong	(tên riêng)	Là tên vua Kwang Gae (To-wang), vị vua triều đại Koguryo bách chiến bách thắng đã thu hồi được các miền lãnh thổ bị mất bao gồm phần lớn miền Manchuria. Biểu đồ hình chữ thổ (土) biểu thị sự phục hưng và mở mang lãnh thổ. 39 năm trị vì của vua tượng trưng bằng 39 động tác trong bài quyền. Đây cũng là bài quyền được coi là khởi đầu của các bài quyền hệ cao đẳng (huyền đai)
11	Po-un hyong	(tên riêng)	Là biệt hiệu của vị trung thần Chong Mong Chu (1400), một nhà thơ nổi tiếng mà những câu thơ sau được dân Triều Tiên thuộc lòng: “Tôi quyết không làm tôi cho vị vua thứ hai nào dù phải chịu khổ hình một trăm lần”. Ông cũng là người tiên phong trong lĩnh vực vật lý học. Bài quyền gồm 36 động tác, di chuyển trên đồ hình hình chữ nhất (一) tượng trưng cho sự chính trực, trung thành tuyệt đối đối với vua và nước của Po-un.
12	Kae-baek hyong	(tên riêng)	Kae-baek là tên vị tướng dưới triều đại Paekchae (660). Bài gồm 44 động tác, di chuyển trên biểu đồ chữ thập (十) với các đường chéo biểu thị những chiến công hiển hách trong các cuộc nam chinh bắc phạt của tướng quân, và nhấn mạnh những chiêu thức trên đường sở thẳng dài hơn ở giữa tượng trưng cho kỷ luật sắt của quân đội.
13	Yu-sin hyong	(tên riêng)	Đại tướng Kim Yu Sin dưới triều đại Silla là người có công lớn trong việc thống nhất lãnh thổ ba tiểu quốc Paekchae, Koguryo, Silla. Bài quyền có 68 động tác biểu hiện năm 668 là năm thống nhất lãnh thổ. Đồ hình hình chữ công (工) nhấn mạnh công

			lao hãn mã của đại tướng.
14	Chung-jang hyong	(tên riêng)	Chung-jang là tên của đại tướng Kim Dok Ryong dưới triều đại Yi cách đây khoảng 400 năm. Bài quyền có 52 động tác di chuyển trên đồ hình chữ T ngược ⊥, chấm dứt với bàn tay trái tấn công biểu thị cái chết của ông trong tù.
15	Ul-chi hyong	(tên riêng)	Là tên của đại tướng Ul Ji Mon Dok ở triều đại Kogurio vào thế kỷ 7. Bài quyền có 42 động tác, di chuyển trên biểu đồ chữ Z là ký hiệu dòng họ của ông
16	Sam-il hyong	3-1	Có nghĩa là ngày đầu tháng 3, đó là ngày lịch sử của phong trào phát động giành độc lập năm 1919 tại Triều Tiên. 33 động tác của bài tiêu biểu cho 33 nhà ái quốc đã thảo kế hoạch cho phong trào giành độc lập. Đồ hình của bài hình chữ thập (+) với nét sổ dài hơn, biểu thị sự đoàn kết cùng hướng về một mục đích cao cả.
17	Ko-dang hyong	(tên riêng)	Là bút hiệu của nhà ái quốc Cho Man Sik, người đã cống hiến đời mình cho phong trào giành độc lập và nền giáo dục Triều Tiên. Bài quyền di chuyển trên đồ hình hình chữ T (⊤) với 39 động tác, ghi nhớ vĩ tuyến số 39 là nơi ông sinh thành.
18	Choi-yong hyong	(tên riêng)	Đại tướng Choi Yong, tổng tư lệnh quân đội cuối triều đại Koryo thế kỷ thứ 14, mặc dù bị thuộc cấp là tướng Yi Song Gye (sau này trở thành vua đầu tiên của triều đại Yi) phản bội, ông vẫn được quần chúng kính trọng vì sự trung thành và lòng ái quốc. Bài quyền có 45 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ thập (+) tượng trưng cho chí nam nhi tung hoành.

19	Se-jong hyong	(tên riêng)	Se Jong là tên của vị hoàng đế kiệt xuất đã phát minh ra hệ thống chữ cái biểu âm tiếng Triều Tiên vào năm 1443. Biểu đồ chữ Vương (王) tượng trưng cho vương quyền và 24 động tác tương ứng với số lượng chữ cái trong bảng chữ cái tiếng Triều Tiên.
20	Tong-il hyong	Thống nhất quyền	Bài quyền gồm 56 động tác trên biểu đồ là một nét sổ thẳng đứng (l) tượng trưng cho sự hợp nhất của một dân tộc (đồng chủng) cũng biểu thị cho sự phát triển kỹ pháp đến mức toàn diện của người tập Taekwondo. Đây là bài quyền cuối cùng của trường phái Chang Hong do tổ sư Choi Hong Hi sáng lập.

Liên đoàn Taekwondo thế giới

Hệ thống quyền của [Liên đoàn Taekwondo thế giới](#) (*World Taekwondo Federation*, WTF) do [Uh Hyon Kim](#) sáng lập gồm 25 bài quyền (poomse). Ngoại trừ những bài quyền có tên riêng thuộc hệ thống các bài quyền cao đẳng, các bài sơ cấp và nhập môn bao gồm 8 bài [Taegeuk \(Thái cực\)](#) và 8 bài [Palgwe \(Bát quái\)](#).

Các bài Thái cực

Triết lý phương Đông lấy Thái cực làm nền tảng căn bản cho các chủ thuyết của mình, trong đó Tae (Thái) có nghĩa là to lớn, Cực (Geuk) là vô thủy vô cung. Thái cực không có hình thể, không có khởi đầu và kết thúc nhưng mọi tạo vật đều từ Thái cực mà sinh thành. Taekwondo WTF có 8 bài Thái cực, là các bài căn bản dựa trên cơ sở 8 quẻ Bát quái (Càn, Đoài, Ly, Chấn, Tốn, Khảm, Cấn, Khôn) khởi điểm từ quẻ Càn (trời) và kết thúc ở quẻ Khôn (đất) biểu thị tiến trình từ trời sinh đến đất dưỡng. Điểm quan trọng nhất khi luyện 8 bài Thái cực là sự điều chỉnh độ chính xác về tốc độ, hơi thở và động tác để tiến tới hoàn thiện cả tinh thần và thể chất cho người tập.

Các bài Bát quái

Mọi hiện tượng trong tự nhiên và xã hội đều được cổ học phương Đông dựa vào [dịch lý thư](#) với Bát quái là nội dung chính. 8 bài Bát quái của Taekwondo WTF giúp cho người tập hiểu rõ nguồn gốc và những nguyên lý căn bản của Taekwondo, vì nó bao gồm nhiều hình thức tương phản giữa phân ly và kết hợp, xung đột và hài hòa, tĩnh tại và phát sinh, sáng và tối v.v.

Các bài quyền WTF

Thứ tự	Tên <u>tiếng Hàn</u> / Tên <u>tiếng Việt</u>	Đặc điểm
1	Taegeuk 1 Jang (Taegeuk Keon) Thái cực Càn cung quyền	Dựa trên nguyên lý quẻ Càn (Keon, trời) tượng trưng cho trời và ánh sáng, nguồn gốc của sự sống, vì vậy Càn biểu hiện sự khởi đầu của tạo vật trên trái đất. Bài đi trên đồ hình quẻ Càn (☰), gồm 18 động tác, có những kỹ pháp căn bản cho môn sinh mới nhập môn như geotky (bước), seogi (tấn), momtong-baro-jireugi (kỹ thuật đâm nghịch), momtong-makki (đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong).
2	Taegeuk 2 Jang (Taegeuk Tae) Thái cực Đoài cung quyền	Dựa trên nguyên lý của quẻ Đoài (☱, Tae, đầm, hồ nước) và bao gồm 18 động tác, bài diễn tả phong thái nhẹ nhàng nhưng chứa đựng nhiều quyền năng qua những kỹ thuật arae-makki (đỡ hạ đẳng), momtong-jireugi (đấm trung đẳng), apchagi (đá tổng trước), eolgool-makki (đỡ thượng đẳng).
3	Taegeuk 3 Jang (Taegeuk Ri) Thái cực Ly cung quyền	Quẻ Ly (☲, Ri, lửa) biểu thị lửa, ánh sáng, sự áp áp và hy vọng. Dựa trên hình tượng này, bài quyền 20 động tác này diễn tả phong thái nhanh nhẹn, linh hoạt và tinh tế qua những kỹ thuật Oreun-sonnal-anchigi (đỡ cạnh tay trung đẳng), đấm momtong-doobeon liên tiếp trung đẳng trái phải, và apchagi (đá tổng trước).
4	Taegeuk 4 Jang (Taegeuk Jin) Thái cực Chấn cung quyền	Nguyên lý của quẻ Chấn (Jin, ☳, sấm chớp) được diễn tả qua bài quyền 20 động tác này bằng những kỹ thuật sắc nhọn, thể hiện uy lực mạnh mẽ, nhanh nhẹn như Sonnal-makki (đỡ cạnh tay), Jebipoom (chặt cạnh tay vào thái dương đối phương), Yeopchagi (đá tổng ngang). Sấm chớp cũng là đối tượng của sự sợ hãi và rung động, nên bài quyền giúp người tập luyện được sự trầm tĩnh và can đảm khi đối

		diện với nguy hiểm.
5	Taegeuk 5 Jang (Taegeuk Seon) Thái cực Tôn cung quyền	Bài dựa trên nguyên lý quẻ Tôn (☰, Seon, gió). Trong tự nhiên có nhiều loại gió từ nhẹ nhàng, dễ chịu đến khủng khiếp, tốc lực như bão tố. Bài quyền này thể hiện phong thái của gió khi tinh tế, khi uy lực qua 20 động tác, với những chiêu thức momtong-anmakki (đỡ vòng trung đẳng từ ngoài vào), mok-joomcok-naeryo-chigi (đánh búa vòng trung đẳng), Palkoop-momtong-pyojeok-chigi (đánh chỏ ngang).
6	Taegeuk 6 Jang (Taegeuk Gam) Thái cực Khâm cung quyền	Quẻ Khâm (☵, Gam, Thủy) biểu thị qua bài quyền 23 động tác này bằng những kỹ thuật xoay chuyển vị linh hoạt, kết hợp những đòn đỡ hanssonal-eolgool-bakat-makki (đỡ thượng đẳng bằng cạnh tay), dollyochagi (đá vòng cầu) v.v.
7	Taegeuk 7 Jang (Taegeuk Gan) Thái cực Cấn cung quyền	Áp dụng nguyên lý của Cấn (☶, Gan, Núi) biểu thị một sự ngưng lại, trầm tĩnh trên đỉnh cao. Bằng 25 chiêu thức, bài nhấn mạnh các kỹ thuật di chuyển nhanh kết hợp với những kỹ thuật tạo điểm dừng bước trong sự kiểm soát bằng beom-seogi (hỗ tấn), eotgeoreo-arae-makki (đỡ chéo 2 tay hạ đẳng), đá tạt vào lòng bàn tay thật nhanh sau đó phối hợp với đòn đánh chỏ ngang khi trụ vững trung bình tấn.
8	Taegeuk 8 Jang (Taegeuk Gon) Thái cực Khôn cung quyền	Quẻ Khôn (☷, Gon, đất) tượng trưng cho đất, là nguồn sống của vạn vật và cũng là nơi vạn vật nảy nở trong sự phát triển vô tận. Đây là bài quyền cuối cùng của hệ thống 8 bài căn bản trong các “cấp”, chuẩn bị cho môn sinh Taekwondo thi lên “đẳng”, phản ánh sự hoàn thành bước đầu để phát triển mạnh mẽ hơn trong tương lai. Bài cũng biểu thị những nguyên lý về sự sinh trưởng của đất đai qua 24 chiêu thức, với những kỹ thuật như oesanteul-makki (đỡ đồng thời hai tay hạ đẳng và thượng đẳng), doobaldangsang-apchagi (đá bay tổng

		trước) kết hợp những động tác nhanh mạnh và động tác diễn đạt thật chậm.
9	Koryo Triều Tiên quyền	Là tên triều đại cổ (918-1392) sau công nguyên ở Triều Tiên, khởi nguồn của tên gọi Korea hiện đại. Đây là triều đại nổi tiếng với nghệ thuật đồ gốm và những cuộc chiến oanh liệt chống quân Nguyên Mông . 30 động tác của bài đi trên đồ hình hình chữ Sĩ (士) nhấn mạnh nỗ lực rèn luyện, sự thông minh chuyên cần, tinh thần không chịu khuất phục trước mọi trở ngại trong tiến trình lịch sử của nhân dân Triều Tiên.
10	Keumgang Kim Cương quyền	Đồ hình của bài đi theo hình chữ Sơn (山), biểu thị ngọn núi xinh đẹp mang tên Keumgang (Kim Cương) trên bán đảo Triều Tiên. Các chiêu thức trong bài kết hợp giữa đánh chậm mạnh và đánh nhanh, với haktari-seogi (hạc tấn) biểu thị trạng thái của thể xác và sự tĩnh tại của tinh thần, với sự phô trương đặc tính bền vững như kim cương và chắc chắn như núi đá. Bài có 27 động tác.
11	Taebaek Thái Bạch quyền	Bài quyền đặt ra theo tên gọi của núi Taebaek (Thái Bạch), ngày nay gọi là núi Baedoo , ngọn núi cao nhất tại bán đảo Triều Tiên. Bài đánh trên đồ hình hình chữ công (工), gồm 26 động tác.
12	Pyongwon Điền Thổ quyền	Đồ hình một vạch ngang của bài (一) tượng trưng cho mặt đất, đất đai (điền thổ). Bài gồm 25 động tác, với koa-seogi (tấn chéo) và haktari-seogi (hạc tấn) kết hợp với những chiêu thức nói lên tiềm năng và sức mạnh của đất , sự khắc phục khó khăn trong công việc đồng áng để có một mùa màng bội thu.
13	Sipjin Thập Tự quyền	Bài gồm 31 động tác di chuyển trên đồ hình hình chữ thập (+) viết theo Hán tự . “Thập” (số 10) biểu thị con số của sự toàn vẹn, nên bài

		được đánh giá là bài đầu tiên của trình độ võ sư Taekwondo.
14	Jitae Địa quyền	Bài đi trên đồ hình hình chữ T (T) gồm 28 động tác, với những chiêu thức phác họa sự hài hòa của quyền lực tuyệt đối và sức mạnh cơ bắp, như là tinh thần của vũ trụ đối với sức mạnh của cuộc sống nơi trái đất.
15	Chonkwon Thiên quyền	Bài gồm 27 động tác đi trên đồ hình hình chữ T ngược (⊥) mô tả lòng tin tưởng tuyệt đối vào thương đế với những chiêu thức như chim đại bàng tung cánh hướng vào bầu trời cao vút. Niềm tin và sự tôn thờ đó biểu thị qua động tác số 23 nhảy bay 360 độ và đá tạt chân phải vào lòng bàn tay trái, và kỹ thuật số 26, 27 xòe hai tay mở trên đầu như đang ôm trọn cả vầng thái dương .
16	Hansu Thủy quyền	Bài gồm 27 động tác, đi trên đồ hình hình chữ thủy (水), với những kỹ thuật tấn công vừa nhu nhuyễn vừa cương mãnh áp dụng nguyên lý của nước , chủ yếu sử dụng mũi bàn tay và cạnh tay.
17	Ilyeo Vạn tự quyền	Bài gồm 25 động tác dùng đồ hình hình chữ Vạn (卍), biểu thị sự thống nhất của tinh thần và thể chất. Trạng thái thanh cao của cõi niết bàn cũng được biểu thị trong bài, phản ánh cái đích cuối cùng con người vươn tới để đạt được cuộc sống vĩnh hằng, vượt thoát khỏi mọi hệ lụy của cuộc đời và nỗi ám ảnh của thế gian.
18	Palgwe 1 Jang Bát quái 1	Bài gồm 20 động tác di chuyển trên đồ thị hình chữ Công (工)
19	Palgwe 2 Jang Bát quái 2	Bài gồm 20 động tác di chuyển trên đồ thị hình chữ Công (工)

20	Palgwe 3 Jang Bát quái 3	Bài gồm 22 động tác di chuyển trên đồ thị hình chữ Công (工)
21	Palgwe 4 Jang Bát quái 4	Bài gồm 22 động tác di chuyển trên đồ thị hình chữ Công (工)
22	Palgwe 5 Jang Bát quái 5	Gồm 35 động tác, đồ hình hình chữ Sĩ (士)
23	Palgwe 6 Jang Bát quái 6	Bài gồm 19 động tác di chuyển trên đồ thị hình chữ Công (工)
24	Palgwe 7 Jang Bát quái 7	Bài có 23 động tác, đồ hình hình chữ T ngược (⊥)
25	Palgwe 8 Jang Bát quái 8	Bài có 35 động tác, đi trên đồ hình hình chữ Sĩ ngược (𠂇), cùng với bài Palgwe 5 Jang là hai bài quyền dài nhất của hệ phái WTF.