

WEBVTT

00:00:10.420 --> 00:00:11.924

-안녕하세요?
유승민입니다.

00:00:11.949 --> 00:00:15.277

오늘 저와 함께 탁구라는
운동에 대해서 배워보실 텐데요.

00:00:15.302 --> 00:00:17.678

사실 요즘 현대인들이
가장 관심을 갖는 게

00:00:17.703 --> 00:00:19.960

건강한 라이프가 아닐까 생각됩니다.

00:00:19.985 --> 00:00:23.392

그런 건강한 라이프를 즐기기 위한
가장 최적화된 운동이

00:00:23.417 --> 00:00:24.940

탁구라고 생각이 드는데요.

00:00:25.206 --> 00:00:28.358

정말 저비용으로 고효율을
얻을 수 있고

00:00:28.601 --> 00:00:31.852

비가 오나 눈이 오나 실내에서
365일 즐기실 수 있다는

00:00:31.877 --> 00:00:32.884

장점이 있는데요.

00:00:32.909 --> 00:00:36.066

오늘 본격적으로 탁구라는
운동에 대해서 배워보시기에 앞서

00:00:36.091 --> 00:00:38.090

저와 오늘 함께해 주실

00:00:38.115 --> 00:00:40.332

생활 체육 동호인
두 분을 모시겠습니다.

00:00:40.833 --> 00:00:41.550

안녕하세요?

00:00:41.575 --> 00:00:42.462

-(함께) 안녕하세요?

00:00:42.487 --> 00:00:44.149

-네, 반갑습니다.

00:00:54.555 --> 00:00:59.590

지난 6월에 제가 선수
공식적인 은퇴식은 안 했지만

00:00:59.615 --> 00:01:01.436

은퇴 발표를 했고요.

00:01:01.461 --> 00:01:07.266
함과 동시에 사실 인천 아시안게임
남자 대표팀 코치를 맡고요.

00:01:07.291 --> 00:01:11.076
지금 아시안게임 끝난 후에
개인 시간을 보내고 있는데요.

00:01:12.281 --> 00:01:16.772
앞으로는 지도자의 길로 들어선 만큼
또 한국 탁구의 발전을 위해서

00:01:16.797 --> 00:01:19.863
후배 양성에 힘쓸 계획으로
지금 준비하고 있습니다.

00:01:21.865 --> 00:01:24.982
이번 시간에는 탁구에 필요한
준비물과

00:01:25.007 --> 00:01:28.831
탁구를 치기 전 스트레칭에 대해서
간단하게 알아보도록 하겠습니다.

00:01:28.856 --> 00:01:31.887
그럼 먼저 오늘 와주신 두 분께서
챙겨 오신 준비물을

00:01:31.912 --> 00:01:33.474
살펴보도록 하겠습니다.

00:01:33.499 --> 00:01:34.883
준비물 좀 볼 수 있을까요?

00:01:34.908 --> 00:01:36.073
-예.

00:01:40.527 --> 00:01:46.798
-우선 탁구에서 가장 중요하다고
할 수 있는 라켓 잘 들고 오셨고요.

00:01:46.823 --> 00:01:48.841
그다음에 탁구와 항상

00:01:48.866 --> 00:01:53.365
젓가락과 숟가락 같은 관계인
공 들고 오셨고

00:01:53.390 --> 00:01:57.380
그리고 땀 닦을 때 필요한
이 수건을 잘 챙겨 오셨습니다.

00:01:57.405 --> 00:02:00.964
그리고 이렇게 보면 이게
탁구 유니폼이라고 할 수 있는데요.

00:02:01.063 --> 00:02:04.278
탁구 유니폼 상의, 하의가 있고

00:02:04.303 --> 00:02:08.821
또 여기 보면 운동화가 아닌
기본적인 탁구화를 잘 신고 오셨고요.

00:02:08.944 --> 00:02:13.306
또 여기 보시면 라켓, 수건
이렇게 마찬가지로.

00:02:13.331 --> 00:02:17.909
요즘 여자분들은
미에 굉장히 신경을 쓰시기 때문에

00:02:17.934 --> 00:02:21.116
이렇게 스커트로 된
유니폼도 입고 오셨고요.

00:02:21.141 --> 00:02:23.695
그리고 탁구화하고 탁구 양말
잘 신고 오셨습니다.

00:02:23.720 --> 00:02:26.711
탁구에는 크게 두 가지
전형이 있는데요.

00:02:26.736 --> 00:02:31.215
이렇게 보시면 남자분이 쓰시는
펜홀더 전형.

00:02:31.240 --> 00:02:34.740
이 펜홀더라는 것은
한 면에만 러버가 붙어 있기 때문에

00:02:34.765 --> 00:02:39.739
뒷면은 쓰실 수 없는
바로 단면 펜홀더라고 할 수 있고요.

00:02:40.091 --> 00:02:44.461
그다음에 여자분이 들고 오신
이 라켓은 셰이크 핸드라고 해서

00:02:44.942 --> 00:02:47.993
앞에, 뒤에 모두 러버가
붙어 있기 때문에

00:02:48.018 --> 00:02:52.140
백핸드 공격도 자연적으로
나올 수 있는 전형을

00:02:52.165 --> 00:02:52.854
쓰시고 계십니다.

00:02:52.879 --> 00:02:55.696
이렇게 크게 두 가지지만
이 두 가지 전형 속에도

00:02:55.721 --> 00:02:59.546
수비 전형이라든가 중국식 펜홀더
이런 다양한 전형들이 있기 때문에

00:02:59.571 --> 00:03:01.192
그 부분은 참고하여 주시기 바랍니다.

00:03:02.992 --> 00:03:06.403

지금부터 탁구에 필요한
간단한 스트레칭 동작을

00:03:06.428 --> 00:03:07.931

알아보도록 하겠습니다.

00:03:07.956 --> 00:03:11.264

제가 먼저 시작하면
같이 저를 보고 따라 해 주세요.

00:03:11.289 --> 00:03:13.993

먼저 목 운동부터 시작하겠습니다.

00:03:14.988 --> 00:03:18.100

왼쪽 목을 잡고 반대쪽으로
쭉 당겨주세요.

00:03:18.125 --> 00:03:24.965

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:03:26.321 --> 00:03:31.939

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:03:31.964 --> 00:03:37.423

둘, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:03:37.448 --> 00:03:40.166

몸에 힘을 쭉 뺀 상태에서
호흡을 내쉬면서

00:03:40.191 --> 00:03:43.797

경직된 몸을
풀어주셨으면 좋겠습니다.

00:03:43.822 --> 00:03:46.443

그다음에 어깨 운동해 보겠습니다.

00:03:46.661 --> 00:03:47.772

이렇게.

00:03:47.797 --> 00:03:53.129

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:03:53.500 --> 00:03:59.548

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:00.039 --> 00:04:05.389

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:05.414 --> 00:04:10.977

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:11.428 --> 00:04:16.475

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:16.500 --> 00:04:21.557

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:21.582 --> 00:04:23.224

다음은 이렇게 위로.

00:04:23.249 --> 00:04:28.536

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:28.561 --> 00:04:33.529

둘, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:33.554 --> 00:04:35.220

어떠세요?
당기는 느낌이 좀 드세요?

00:04:35.245 --> 00:04:35.716

-네.

00:04:35.741 --> 00:04:38.373

-이렇게 좀 스트레칭하면
항상 근육이 이완되는 느낌으로

00:04:38.398 --> 00:04:41.468

좀 당겨주셔야 하니까
그 부분은 유의해 주시고요.

00:04:41.493 --> 00:04:43.392

다음은 허리 운동하겠습니다.

00:04:43.547 --> 00:04:46.468

팔은 뒤로 이렇게 깎지 끼고
밀어요.

00:04:46.493 --> 00:04:51.904

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:51.929 --> 00:04:56.947

둘, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:04:56.972 --> 00:05:00.062

그다음 왼쪽 방향으로 틀어서.

00:05:00.087 --> 00:05:05.220

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:05.245 --> 00:05:10.475

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:10.500 --> 00:05:12.166

왼쪽으로.

00:05:13.488 --> 00:05:18.475

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:18.500 --> 00:05:23.483

둘, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:23.508 --> 00:05:28.653

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:28.678 --> 00:05:33.642

하나, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:33.667 --> 00:05:34.279

반대로.

00:05:34.304 --> 00:05:38.863

둘, 둘, 셋, 넷,
다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:05:38.888 --> 00:05:41.958

어떠세요?
이제 좀 몸이 풀리신 것 같아요?

00:05:41.983 --> 00:05:42.613

-네.

00:05:42.837 --> 00:05:45.696

-이게 간단하게 했지만 그래도
부위부위별

00:05:45.721 --> 00:05:47.918

이렇게 세심하게 한 것이기 때문에
항상 운동하시기 전에

00:05:47.943 --> 00:05:51.509

특히 겨울철에는 부상이
또 많이 올 수 있기 때문에

00:05:51.534 --> 00:05:55.418

이런 스트레칭을 꼭 해 주신 다음에
운동을 하셔야 할 것 같습니다.

00:05:55.642 --> 00:05:58.647

그러면 본격적으로 기술 훈련에
들어가도록 하겠습니다.