WEBVTT

00:00:10.361 --> 00:00:11.924
-안녕하세요?
유승민입니다.

00:00:11.949 --> 00:00:14.325
이번 시간에는 탁구의
가장 기초라고 할 수 있는

00:00:14.350 --> 00:00:17.777
그립 잡기와 탁구 기본 자세에 대해서
알아보도록 하겠습니다.

00:00:17.881 --> 00:00:21.812
이번 시간에도 저를 도와주실
두 분을 소개해 드리겠습니다.

00:00:22.286 --> 00:00:23.439
안녕하세요?

00:00:34.464 --> 00:00:37.512
그립이라는 건 정답이 없다고
생각을 하는데요.

00:00:37.576 --> 00:00:41.280
본인의 손 크기와 잡는 방법 등이
모두 다르기 때문에

00:00:42.322 --> 00:00:43.700
너무 그립에 대해서 고민하지 마시고

00:00:43.725 --> 00:00:46.200
본인이 잡기 편한 그립으로
잡아주시면 되겠습니다.

00:00:46.225 --> 00:00:50.888
일단 펜홀더 그립은
앞 그립이 있고 뒷 그립이 있는데요.

00:00:51.379 --> 00:00:54.162
이 펜홀더는 여기 위에
이렇게 볼록 튀어나온 부분이 있고

00:00:54.187 --> 00:00:57.892
펜을 잡듯이 잡는 그립이기 때문에
가볍게 힘을 빼고

00:00:57.917 --> 00:01:00.749
살짝 움켜쥔다는 느낌으로
이렇게 잡아주시면 되겠습니다.

00:01:00.774 --> 00:01:05.776
먼저 그러면 우리 같이 와주신 분의
그립을 한번 살펴보도록 하겠습니다.

00:01:05.801 --> 00:01:07.602
한번 잡아보시겠어요?

00:01:08.754 --> 00:01:13.589

지금 이 뒷 그립은
보통 이렇게 가운데

00:01:13.614 --> 00:01:18.291
약간 중간에서 조금 밑으로 잡는 게
정석인 것 같고요.

00:01:18.316 --> 00:01:19.908
지금 뒷 그립은 맞았는데

00:01:19.933 --> 00:01:24.373
앞 그립이 검지손가락이 보시면
너무 많이 들어갔죠?

00:01:25.342 --> 00:01:26.533
제가 잡아볼게요.

00:01:26.558 --> 00:01:30.920
이렇게 그립이 많이 들어가게 되면
나중에 자세가 정확히 안 나오거든요.

00:01:30.945 --> 00:01:35.265
그래서 저는 보통 약간 이렇게 빼서
이 정도까지만 오는데

00:01:35.290 --> 00:01:40.523
지금 선생님은 이렇게까지
들어오고 계세요.

00:01:42.379 --> 00:01:45.618
그립에 정답은 없다고 했지만
단점은 있어요.

00:01:45.643 --> 00:01:49.700
이렇게 잡으시면 분명히 어떤
한 기술이 안 될 수 있기 때문에

00:01:49.725 --> 00:01:50.950
그립은 약간 엄지손가락이

00:01:50.975 --> 00:01:53.132
조금 더 이렇게 들어온다는 느낌으로
잡은 다음에

00:01:53.157 --> 00:01:57.736
손목이 굉장히 편하게끔
이런 느낌으로 한번 잡아보시겠어요?

00:01:58.709 --> 00:02:00.970
그렇죠.

00:02:00.995 --> 00:02:02.708
조금 더, 검지 조금 더 빼주세요.

00:02:02.733 --> 00:02:04.236
그리고 엄지가 좀 붙고

00:02:04.261 --> 00:02:04.752
봐요.

00:02:04.777 --> 00:02:07.111

이게 많이 들어가 있으니까
엄지가 검지 위로 올라가죠?

00:02:07.136 --> 00:02:08.142
그렇게 되면 안 돼요.

00:02:08.263 --> 00:02:10.603
그렇죠.
이렇게 잡고 편안하게.

00:02:11.357 --> 00:02:14.705
이렇게 잡으시면 훨씬
손목을 이렇게 쓰시기가.

00:02:14.730 --> 00:02:16.451
한번 써보시겠어요?

00:02:16.476 --> 00:02:18.832
이게 라켓이 꽉 잡힌 상태에서
들면 안 되고

00:02:18.857 --> 00:02:20.469
라켓이 이렇게 놀아야 합니다.

00:02:20.779 --> 00:02:24.079
그러면 훨씬 그립감이 좋고
편하실 거예요.

00:02:25.229 --> 00:02:26.754
이거 좀 참고해 주시고

00:02:26.779 --> 00:02:29.730
다음에 그럼 셰이크 그립
한번 보도록 하겠습니다.

00:02:30.508 --> 00:02:32.309
앞 그립이 있고 뒷 그립이 있는데

00:02:32.334 --> 00:02:36.151
셰이크 핸드 같은 경우는
펜홀더보다는 그립이 간단해요.

00:02:36.176 --> 00:02:38.534
그냥 악수하듯이 이렇게 딱 잡고

00:02:39.289 --> 00:02:40.618
뒷 그립.

00:02:41.303 --> 00:02:42.418
앞 그립.

00:02:43.000 --> 00:02:46.910
이렇게 해서 편안한데
한번 잡아보시겠어요?

00:02:47.712 --> 00:02:51.012
지금 손이 굉장히
작으신데도 불구하고

00:02:51.433 --> 00:02:54.261
굉장히 정석으로 그립을

잘 잡고 계십니다.

00:02:54.286 --> 00:02:57.205
앞에, 뒤에.

00:02:57.684 --> 00:03:01.610
이런 그립을 토대로
여러 가지 기술이 나오기 때문에

00:03:01.635 --> 00:03:07.845
이 그립은 굉장히 중요한 부분이라고
할 수 있겠습니다.

00:03:07.870 --> 00:03:10.838
저와 함께 그립에 대해서
배워보셨는데요.

00:03:10.863 --> 00:03:13.827
이 그립이 탁구 기술의 발전에 있어서

00:03:13.852 --> 00:03:16.545
굉장히 중요한 부분이라고
생각을 하고 있기 때문에

00:03:17.521 --> 00:03:21.075
작은 부분이지만 여러분이
세심하게 신경을 써주신다면

00:03:21.100 --> 00:03:22.795
앞으로 탁구를 배워가는 데 있어서

00:03:22.820 --> 00:03:25.593
굉장히 큰 도움이 되실 거라고
생각하고 있습니다.

00:03:26.874 --> 00:03:30.469
어느 정도의 키와 체격은
필요하다고 봅니다.

00:03:30.494 --> 00:03:33.794
너무 단신이어도 안 되고
너무 장신이어도 좀 불편한데요.

00:03:35.823 --> 00:03:40.844
본인의 스타일에 맞는 그런 체구가
딱 맞춰지면 좋을 것 같고요.

00:03:43.368 --> 00:03:45.424
키 크면 다 좋다,
이건 아닌 것 같고요.

00:03:45.449 --> 00:03:49.134
어느 정도 본인이 키가 크더라도
순발력이 갖춰져야 할 것 같고

00:03:49.159 --> 00:03:53.753
그런 유연성이나 민첩성을
같이 가지고 있어야만

00:03:53.778 --> 00:03:55.484
좋은 신체라고 할 수 있겠고요.

00:03:55.509 --> 00:03:58.936
그리고 본인 체구는 작은데
스타일이 크다

00:03:58.961 --> 00:04:01.099
또 체구는 큰데 스타일이 작다,
이거보다는

00:04:01.124 --> 00:04:03.817
본인 체구에 맞는,
체형에 맞는 스타일을

00:04:03.842 --> 00:04:05.642
선택하시는 게 좋을 것 같습니다.