WEBVTT

00:00:10.519 --> 00:00:12.361
-안녕하세요?
유승민입니다.

00:00:12.386 --> 00:00:15.158
이번 시간에는 탁구
기본 기술에 대해서

00:00:15.183 --> 00:00:16.805
알아보도록 하겠습니다.

00:00:17.961 --> 00:00:21.597
이 기술이 굉장히 중요한데
처음 배우시다 보면

00:00:21.935 --> 00:00:24.610
포어핸드 기술부터
배우시게 될 겁니다.

00:00:24.635 --> 00:00:26.594
이 포어핸드라는 거는 어떻게 보면

00:00:26.619 --> 00:00:30.235
탁구 기본 기술 중에
가장 기초가 되는 기술이기 때문에

00:00:30.260 --> 00:00:34.144
이걸 먼저 시작함으로써
나중에 스매시, 드라이브

00:00:34.169 --> 00:00:36.778
또 게임에 응용할 수 있는 기술들을
할 수 있는데요.

00:00:36.803 --> 00:00:40.558
먼저 포어핸드 기술부터
제가 설명해 드리도록 하겠습니다.

00:01:11.304 --> 00:01:12.740
잠깐만요.

00:01:13.434 --> 00:01:17.289
여기에서 지금 공을 너무
힘을 이용해서 치는 것 같아요.

00:01:17.314 --> 00:01:19.739
약간 조금 더 뺐다가 툭.

00:01:20.354 --> 00:01:21.326
본인 힘으로.

00:01:21.648 --> 00:01:23.477
지금 공이 오는 거에 대해서
이렇게 밀어 치시거든요.

00:01:23.502 --> 00:01:25.401
조금만 끊어서 쳐주세요.

00:01:28.649 --> 00:01:30.339
그렇죠.

00:01:36.255 --> 00:01:37.562
그렇죠.

00:01:41.441 --> 00:01:41.986
타임.

00:01:42.011 --> 00:01:43.859
벌써 문제점이 보이는데요.

00:01:44.597 --> 00:01:48.308
지금 시작되는 팔꿈치가
아까도 말씀드렸지만

00:01:48.333 --> 00:01:49.340
이렇게 들려 있어요.

00:01:49.365 --> 00:01:51.106
그러니까 이게 이렇게
간단 말이에요.

00:01:51.437 --> 00:01:53.308
그런데 탁구대는 앞에 있잖아요.

00:01:53.333 --> 00:01:54.449
그 상대도 앞에 있겠죠?

00:01:54.474 --> 00:01:57.011
그러면 이게 공을 앞으로 보내는
운동이기 때문에

00:01:57.036 --> 00:01:58.591
면이 정면을 이렇게 맞아야 해요.

00:01:58.616 --> 00:02:00.932
정면으로 툭 밀어주셔야 하는데

00:02:00.957 --> 00:02:02.936
너무 이렇게 당기신단 말이에요,
위로.

00:02:02.961 --> 00:02:04.037
약간 이런 느낌이 들어요.

00:02:04.062 --> 00:02:05.625
약간 이런 느낌이 든단 말이에요.

00:02:05.650 --> 00:02:07.371
그런데 여기에서 보면
저를 보세요.

00:02:07.396 --> 00:02:11.160
딱 자세 잡고 옆으로
돌아간 상태에서 그대로.

00:02:11.185 --> 00:02:13.105
그래서 임팩트만
딱 끊어주셔야 하는데

00:02:13.130 --> 00:02:15.466
여기에서 이렇게 올라오시기 때문에

00:02:15.491 --> 00:02:18.491
조금 자세가 안 좋은 자세라고
할 수 있습니다.

00:02:22.974 --> 00:02:25.119
조금 더 끊어 쳐보세요.

00:02:27.187 --> 00:02:27.975
타임.

00:02:28.000 --> 00:02:30.602
지금 끊어 치는 게 안 되시는 이유가
제 옆으로 나와보세요.

00:02:30.627 --> 00:02:31.971
제가 한번 보여드릴게요.

00:02:32.249 --> 00:02:33.241
이렇게 되기 때문에

00:02:33.266 --> 00:02:36.773
지금 이 포어핸드는
회전이 걸리면 안 되거든요.

00:02:37.105 --> 00:02:41.688
회전 거는 건 드라이브 부분에서
할 건데 여기에서는 이런 느낌으로.

00:02:42.608 --> 00:02:46.272
이런 소리가 나야 하는데
약간 이렇게 돼 있기 때문에

00:02:47.297 --> 00:02:48.680
이렇게 비껴 맞아요.

00:02:48.705 --> 00:02:51.705
면이 이렇게 비껴 맞는단 말이에요.

00:02:51.730 --> 00:02:53.521
정면으로 맞추세요, 정면으로.

00:02:53.546 --> 00:02:55.389
정면으로.

00:02:55.788 --> 00:02:59.548
이 상태에서 허리만 젖혀서
이렇게 가야 하는데

00:02:59.573 --> 00:03:01.274
밑으로 내려갔다
위로 올라오기 때문에

00:03:01.299 --> 00:03:03.497
그런 문제점이 생기거든요.

00:03:04.550 --> 00:03:07.120
그리고 자세 좀 더 낮추시고.

00:03:07.620 --> 00:03:08.792
그렇죠.

00:03:09.645 --> 00:03:11.272
그렇죠.
지금 좋아요.

00:03:11.431 --> 00:03:13.435
그렇죠.
지금 좋았어요.

00:03:16.706 --> 00:03:18.633
포어핸드라는 거는 어떻게 보면

00:03:18.658 --> 00:03:21.331
시합 때는 나오지 않는 기술이나
마찬가지예요.

00:03:21.356 --> 00:03:26.411
그러나 탁구를 배우기에 앞서
최고 기초 자세이기 때문에

00:03:26.436 --> 00:03:27.929
정확하게 알고 계셔야 해요.

00:03:27.954 --> 00:03:30.954
물론 이걸 못 친다고 해서
시합을 못 하는 건 아니지만

00:03:31.812 --> 00:03:36.202
지금 우리 여성 선생님께서는
좋은 자세를 가지고 계시지만

00:03:36.227 --> 00:03:39.040
조금 조심스러운 부분이 있는 것 같고

00:03:39.065 --> 00:03:43.147
남자 선생님 같은 경우에는
대체적으로 포어핸드가

00:03:43.172 --> 00:03:45.131
면이 비껴 맞아요.

00:03:45.156 --> 00:03:46.817
그러면 공이 회전이 걸리겠죠.

00:03:46.842 --> 00:03:48.913
그러면 그거는 정확한
포어핸드라고 할 수 없어요.

00:03:48.938 --> 00:03:52.465
포어핸드라는 거는 이 공이
면의 정면을 맞아야 하거든요.

00:03:52.490 --> 00:03:54.925
그리서 이 정면으로 해서
이렇게 가야 하는데

00:03:54.950 --> 00:03:56.979
약간 자세도 이렇게 서 계시고

00:03:57.024 --> 00:04:02.108
라켓은 시작점이 밑에서 출발하기
때문에 위로 올 수밖에 없죠.

00:04:02.133 --> 00:04:04.660
밑에서 앞으로 가면
탁구대에 부딪히게 돼 있잖아요.

00:04:04.685 --> 00:04:08.601
그렇기 때문에 탁구대 위에서
허리만 틀어서

00:04:08.626 --> 00:04:10.597
앞으로 보내는 연습을
많이 하셔야 할 것 같아요.

00:04:10.622 --> 00:04:12.085
이게 정확한 자세고요.

00:04:14.355 --> 00:04:18.077
완전 초보자가 아닌 이렇게
좀 치시는 선생님들 같은 경우에도

00:04:18.102 --> 00:04:19.027
게임을 많이 하다 보니까

00:04:19.052 --> 00:04:22.581
이런 기초는 조금 잘못된 자세를
가지고 계신 경우가 있어요.

00:04:22.606 --> 00:04:25.606
이제 그런 거를 저와 오늘
이런 자리를 통해서

00:04:25.631 --> 00:04:27.511
교정을 제가 한번 해 드리겠습니다.

00:04:36.122 --> 00:04:39.122
지금까지 포어핸드 기술에 대해서
배워보셨는데요.

00:04:39.147 --> 00:04:41.686
이번에는 포어핸드 기술과 마찬가지로

00:04:41.711 --> 00:04:45.027
백핸드 기술도 한번
같이 배워보도록 하겠습니다.

00:04:45.052 --> 00:04:47.271
이 백핸드 기술이라는 거는

00:04:47.296 --> 00:04:50.296
어떻게 보면 수비 형태의
기술이 많은데요.

00:04:50.321 --> 00:04:54.042
펜홀더 같은 경우에는 수비
또 셰이크 핸드 같은 경우에는

00:04:54.067 --> 00:04:56.750
공격으로 나갈 수 있는

굉장히 중요한 기술이기 때문에

00:04:56.775 --> 00:05:00.004
이번 시간에 저와 함께
배워보도록 하겠습니다.

00:05:29.108 --> 00:05:30.368
타임.

00:05:30.782 --> 00:05:33.582
다 좋으신데 잠깐만 제가 해 볼게요.

00:05:33.865 --> 00:05:35.328
여기에서.

00:05:38.831 --> 00:05:42.729
이거는 뭐냐 하면 그냥
공 하나만 치기 위한 자세예요.

00:05:42.754 --> 00:05:46.323
이제 탁구라는 건 랠리를
하게 되는 운동이잖아요.

00:05:46.348 --> 00:05:47.575
치면 넘어오겠죠.

00:05:47.600 --> 00:05:49.222
그러면 그다음 공까지
생각을 해야 하는데

00:05:49.247 --> 00:05:53.765
너무 다리도 서 있고 리듬도 없고
그냥 오는 대로만 치기 때문에,

00:05:53.790 --> 00:05:55.402
저 보세요.

00:05:55.839 --> 00:05:57.076
치면서.

00:06:00.946 --> 00:06:07.315
뭔가 다리의 느낌과 상체와
임팩트의 느낌이 제대로 맞아야죠.

00:06:07.340 --> 00:06:11.252
이렇게 됐을 때 이다음 랠리가
자연스럽게 이루어질 수 있는데

00:06:11.277 --> 00:06:13.994
너무 이렇게 경직돼 있는 느낌,
그런 느낌이 드니까

00:06:14.019 --> 00:06:16.256
다시 한번 해 보시겠어요?

00:06:18.436 --> 00:06:21.175
그렇죠.
아까보다 훨씬 낫잖아요.

00:06:22.019 --> 00:06:24.673
왜냐하면 탁구공이 한곳에만

떨어지는 게 아니기 때문에

00:06:24.698 --> 00:06:27.975
항상 이 정도의 리듬은
가지고 계셔야 해요.

00:06:28.000 --> 00:06:29.443
그렇죠.

00:06:30.626 --> 00:06:32.101
그렇죠.

00:06:32.300 --> 00:06:33.927
좋습니다.

00:06:44.378 --> 00:06:49.019
지금 우리 선생님께도
똑같은 지적을 해 드릴 수 있는데요.

00:06:49.044 --> 00:06:51.628
자세가 너무 경직돼 있고

00:06:51.653 --> 00:06:55.854
또 한 가지 단점은 포어핸드와
마찬가지로 저희 펜홀더들은

00:06:55.879 --> 00:06:57.977
쇼트를 하고 이렇게 기술을 하잖아요.

00:06:58.002 --> 00:07:00.437
그러면 이게 이렇게 되면 안 돼요.

00:07:01.572 --> 00:07:06.367
이렇게 되면 면이 아무래도 이게
두꺼운 면을 맞아야 정확하지

00:07:06.392 --> 00:07:08.416
얇게 맞기 때문에 안 되는데
지금 이런 느낌이에요.

00:07:08.441 --> 00:07:12.444
이렇게 갔다가 위로 들어주는
느낌이 든단 말이에요.

00:07:12.469 --> 00:07:15.058
그런데 포어핸드도
여기에서 나오라고 했잖아요.

00:07:15.083 --> 00:07:18.381
쇼트도 본인 배와 명치 끝에서.

00:07:18.406 --> 00:07:22.835
키 크신 분과 작은 분의 차이는
좀 있겠지만

00:07:23.044 --> 00:07:28.518
보통 자세를 숙였다가 네트 상단,
위 정도에 높이를 딱 맞추신 다음에

00:07:28.543 --> 00:07:31.380
여기에서 바로 나가고.

00:07:31.405 --> 00:07:33.622
앞으로, 힘 빼고 앞으로.

00:07:33.815 --> 00:07:37.302
나갈 때 주의하실 점은
팔로만 나가면 안 돼요.

00:07:37.327 --> 00:07:40.327
저 보시면 상체가
같이 이렇게 나가잖아요.

00:07:40.352 --> 00:07:43.577
상체가 같이 받쳐주면서
다리도 같이.

00:07:46.000 --> 00:07:49.750
이렇게 해서 리듬을 타시면서
같이 이렇게 들어가셔야 해요.

00:07:50.011 --> 00:07:52.775
어깨와 하체가 같이
중심 이동이 되셔야 해요.

00:07:52.800 --> 00:07:54.753
한번 해 보시겠어요?

00:07:56.134 --> 00:07:57.106
또 지금 위로 들어요.

00:07:57.131 --> 00:07:58.753
앞으로 그냥 툭.

00:07:58.896 --> 00:08:00.539
그렇죠, 일자로.

00:08:00.564 --> 00:08:01.590
그렇죠.

00:08:06.427 --> 00:08:07.434
그렇죠, 일자로.

00:08:07.459 --> 00:08:08.108
가볍게.

00:08:08.133 --> 00:08:09.894
그렇죠.
지금 좋아요.

00:08:11.627 --> 00:08:13.155
억지로 막 들려고 하지 마세요.

00:08:13.180 --> 00:08:15.643
가볍게.

00:08:16.104 --> 00:08:17.300
그렇죠.

00:08:17.802 --> 00:08:19.487
그렇죠, 지금 좋았어요.

00:08:19.512 --> 00:08:21.700
끝을 눌러준다는 느낌으로.

00:08:22.738 --> 00:08:24.319
오, 나이스.

00:08:25.820 --> 00:08:27.275
오, 좋아요.

00:08:27.970 --> 00:08:30.581
오, 굿.
그렇죠.

00:08:31.966 --> 00:08:36.008
앞서 말씀드렸듯이 모든 기술의
기초는 다리예요.

00:08:36.033 --> 00:08:39.812
이게 쇼트라고 몸 앞에 나간다고 해서
팔로만 하는 게 아닌

00:08:39.837 --> 00:08:41.164
다리와 같이 이렇게 나가면서

00:08:41.189 --> 00:08:43.756
중심을 항상 이렇게
유지를 해 주셔야 하는데

00:08:43.781 --> 00:08:45.246
두 분 다 똑같은 문제점이 있어요.

00:08:45.271 --> 00:08:47.818
일단 가만히 서서 오는 대로
이렇게 하시고

00:08:47.843 --> 00:08:51.003
여기 남자 선생님 같은 경우는
너무 이렇게 힘을 주다 보니까

00:08:51.028 --> 00:08:52.907
밑에서 내려와서 이런 느낌.

00:08:52.932 --> 00:08:57.114
이거는 잘못된 자세이기 때문에
그냥 포어핸드도 마찬가지로

00:08:57.139 --> 00:08:59.745
공의 두꺼운 면 또 셰이크 핸드도
마찬가지로 두꺼운 면.

00:08:59.770 --> 00:09:02.553
셰이크 핸드는 물론 백핸드
드라이브라는 기술을 하겠지만

00:09:02.578 --> 00:09:05.321
두꺼운 면을 맞추셔야
정확하게 들어갈 수 있기 때문에

00:09:05.346 --> 00:09:06.784
몸 앞에 두고 하고

00:09:06.809 --> 00:09:08.669
다리 항상 움직이면서
이런 느낌으로.

00:09:08.694 --> 00:09:11.694
또 셰이크 핸드는
이렇게 앞에 보면서

00:09:11.933 --> 00:09:15.613
이런 느낌으로 쇼트를 가져가신다면
지금보다 훨씬 향상된

00:09:15.638 --> 00:09:19.542
그런 본인들의 백핸드 기술을
연마할 수 있을 것 같습니다.

00:09:35.869 --> 00:09:37.143
지금까지 저와 함께

00:09:37.168 --> 00:09:40.038
포어핸드, 백핸드의
기본 기술을 배워보셨는데요.

00:09:40.063 --> 00:09:42.262
포어핸드와 백핸드는 탁구를
시작하는 데 있어서

00:09:42.287 --> 00:09:44.765
가장 기초적인 기술이기 때문에

00:09:44.790 --> 00:09:49.016
여러분의 기초가 튼튼해야
또 나중에 실력 향상도 금방 되고

00:09:49.041 --> 00:09:53.821
나중에 실전으로 들어갔을 때도
굉장한 도움을 받으실 수 있기 때문에

00:09:53.846 --> 00:09:56.846
포어핸드와 백핸드는
저와 배워본 것처럼

00:09:56.871 --> 00:10:00.865
앞으로도 반복적인 훈련을
많이 해 주시기를 바랍니다.