WEBVTT

00:00:10.300 --> 00:00:14.201

-이번에는 포어핸드의
고급 기술이라고 할 수 있는데요.

00:00:14.226 --> 00:00:16.750

스매싱에 대해서 한번
배워보도록 하겠습니다.

00:00:16.775 --> 00:00:23.015

이 스매싱은 상대방한테 강하게
득점을 할 수 있는 기술인데요.

00:00:23.421 --> 00:00:25.317

이 기술을 잘해야지만

00:00:25.342 --> 00:00:29.134

상대와 시합에서 이길 수 있는
확률이 높아진다고 할 수 있습니다.

00:00:29.159 --> 00:00:32.661

그럼 지금부터 저와 함께
스매싱을 배워보도록 하겠습니다.

00:01:08.305 --> 00:01:09.729

잠깐만요.

00:01:10.353 --> 00:01:11.594

제가 쳐볼게요.

00:01:12.203 --> 00:01:16.572

이 스매싱이라는 기술은
어떻게 보면 자주 나오지는 않지만

00:01:16.597 --> 00:01:17.782

찬스공.

00:01:17.807 --> 00:01:20.403

예를 들자면 좀 이렇게 기회가
왔을 때 득점을 해야 하는,

00:01:20.428 --> 00:01:23.228

무조건 득점을 해야 하는
기술이잖아요.

00:01:23.611 --> 00:01:28.625

그런데 이 득점하는 기술의
가장 중요한 것은

00:01:28.650 --> 00:01:29.994

본인 체중이 실려야 해요.

00:01:30.019 --> 00:01:31.897

그래야 상대방한테 득점을 하는데

00:01:31.922 --> 00:01:34.215

포어핸드 이렇게 치다가
여기에서 이렇게 쳐버리면

00:01:34.240 --> 00:01:37.549

상대방이 또 디펜스가
가능하기 때문에

00:01:37.764 --> 00:01:40.564

지금 자세가 어떻게 되시냐 하면
여기에서.

00:01:41.060 --> 00:01:43.223

몸에서 굉장히 가깝게 붙어 있어요.

00:01:43.425 --> 00:01:45.711

이러시면 안 되고.

00:01:45.736 --> 00:01:47.318

여기에서 크게.

00:01:47.343 --> 00:01:48.628

크게.

00:01:49.507 --> 00:01:51.842

본인 포어핸드 자세보다 크게.

00:01:52.065 --> 00:01:54.712

중심을 하체 이동.

00:01:54.737 --> 00:01:57.537

하체와 상체를 같이 틀었다가
이동해야 하는데

00:01:57.700 --> 00:02:02.293

여기까지밖에 안 트니까
그 힘이 아무래도 반감되겠죠.

00:02:02.721 --> 00:02:03.494

조금 더 크게 쳐보세요.

00:02:03.519 --> 00:02:06.768

왜냐하면 이게 찬스공이기 때문에
크게 치셔도 돼요.

00:02:08.861 --> 00:02:10.220

그렇죠.

00:02:15.168 --> 00:02:16.872

좀 더 크게.

00:02:20.386 --> 00:02:22.313

지금 크게 치려니까 미스가 나죠?

00:02:22.614 --> 00:02:23.702

그런데 계속 이렇게 치셔야 해요.

00:02:23.727 --> 00:02:28.107

왜냐하면 찬스공이 나왔는데도
크게 안 치시고 작게만 치신다 그러면

00:02:28.132 --> 00:02:30.091

발전 가능성이 없어요.

00:02:30.116 --> 00:02:32.350

다시 한번 쳐보세요.
크게.

00:02:32.375 --> 00:02:33.573
오, 나이스.

00:02:34.304 --> 00:02:35.490
그렇죠.

00:02:36.114 --> 00:02:37.832
좀 뒤로 나갔다가 들어와도 돼요.

00:02:38.381 --> 00:02:40.277
그렇죠, 나이스.

00:02:43.445 --> 00:02:45.205
뺏다가 앞으로.

00:02:45.230 --> 00:02:46.892
빠졌다가 땅!

00:02:47.443 --> 00:02:48.972
빠졌다가 땅!

00:02:49.412 --> 00:02:52.212
빠졌다가 땅!
이런 느낌으로.

00:02:52.909 --> 00:02:54.181
나이스.

00:02:54.580 --> 00:02:56.403
그러니까 공을, 지금 좋아요.

00:02:56.828 --> 00:02:58.982
눌러서 끝까지 쳐준다는 느낌으로.

00:02:59.749 --> 00:03:01.681
그렇죠.
그래야 좀 더 정확해지는 거죠.

00:03:01.706 --> 00:03:03.129
나이스.

00:03:03.154 --> 00:03:04.873
땅!
나이스.

00:03:05.616 --> 00:03:06.619
OK.

00:03:07.168 --> 00:03:08.816
OK, 좀 더 눌러서 팡!

00:03:14.852 --> 00:03:19.104
이 스매싱은 포어핸드의
연결 동작이고

00:03:19.129 --> 00:03:20.830
포어핸드보다 큰 동작인데요.

00:03:20.855 --> 00:03:22.735
포어핸드의 문제점이 똑같이 나와요.

00:03:23.160 --> 00:03:25.017
제가 쳐볼게요.
이리 와보세요.

00:03:25.109 --> 00:03:28.598
지금 어떻게 맞냐 하면
여기에서 이렇게.

00:03:31.026 --> 00:03:32.271
비껴 맞아요.

00:03:32.296 --> 00:03:35.096
공이 이렇게 맞아요,
정확하게 안 맞고.

00:03:35.798 --> 00:03:39.116
그거는 그만큼 드라이브에
의존도가 높으신 거고

00:03:39.141 --> 00:03:41.835
또 그립에 문제가 있을 수 있어요,
아까 말씀드렸다시피.

00:03:42.137 --> 00:03:44.186
이게 정면이 맞아줘야 해요,
스매싱은.

00:03:44.211 --> 00:03:44.898
공이 떠 있기 때문에.

00:03:44.923 --> 00:03:48.625
왜냐하면 정면에 안 맞으면
공이 들어갈 수도 있지만

00:03:48.650 --> 00:03:49.771
되게 불안해요.

00:03:49.796 --> 00:03:51.009
다 날아가잖아요.

00:03:51.034 --> 00:03:53.834
테이블 밖으로 오버가 되는데
계속 정면으로 해서

00:03:53.859 --> 00:03:58.285
어차피 공이 떠 오기 때문에
이 라켓이 공보다 낮으면

00:03:58.310 --> 00:04:00.706
당연히 비껴 맞을 수밖에 없죠.

00:04:00.731 --> 00:04:02.174
그리고 역지로 얹게 되고.

00:04:02.199 --> 00:04:04.999
공보다 라켓이 높이 있어야 해요.

00:04:06.367 --> 00:04:07.281

높이 가죠?

00:04:07.306 --> 00:04:08.452

높이 가죠, 이렇게?

00:04:08.477 --> 00:04:10.019

공보다 높이.

00:04:10.044 --> 00:04:12.400

이런 느낌으로 공보다 높이.

00:04:12.425 --> 00:04:13.530

공보다 높이.

00:04:13.555 --> 00:04:16.787

이렇게 해서 위에서 밑으로
눌러준다는 느낌으로 치셔야 하는데

00:04:16.812 --> 00:04:19.982

밑에서 앞으로 그냥 간다는
느낌이 드니까 공이 정확하지가 않죠.

00:04:20.007 --> 00:04:21.589

다시 한번 해 보세요.

00:04:22.516 --> 00:04:23.712

지금도 회전이에요, 다.

00:04:23.737 --> 00:04:26.053

지금, 지금같이 맞아야 해요,
지금같이.

00:04:26.692 --> 00:04:28.164

그렇죠, 지금같이.

00:04:28.467 --> 00:04:29.096

더 뺐다가.

00:04:29.121 --> 00:04:31.011

오른쪽 다리를 더 뺐다가,
더 뺐다가.

00:04:31.036 --> 00:04:32.221

허리 더 틀었다가.

00:04:32.246 --> 00:04:33.075

그렇죠.

00:04:33.100 --> 00:04:36.448

이 이유가 왜냐하면 첫째, 그립.

00:04:37.058 --> 00:04:38.888

그립이 지금 안에 또 들어가 있죠?

00:04:39.087 --> 00:04:42.665

그립이 이렇게 검지가 안으로
들어가 있게 되면

00:04:43.100 --> 00:04:44.808

팔꿈치가 들릴 수밖에 없어요,
이렇게.

00:04:45.128 --> 00:04:47.633
그러면 팔꿈치가 들리면
어떻게 되냐 하면 이렇게 되잖아요.

00:04:48.030 --> 00:04:50.671
그러면 공이 높으면
이게 비껴 맞을 수밖에 없죠.

00:04:50.696 --> 00:04:51.981
정확히 맞으려면
이렇게 누워야 하는데

00:04:52.006 --> 00:04:53.409
이게 눕히기가 힘들잖아요.

00:04:53.434 --> 00:04:56.324
그러면 그립을 편하게 잡으면
이렇게 편하게 되죠.

00:04:56.349 --> 00:04:59.149
그러면 들어서 정면으로
맞추셔야 해요.

00:04:59.174 --> 00:05:03.275
그런데 지금 이렇게 돼 있기 때문에
이렇게 맞는단 말이에요, 이렇게.

00:05:03.772 --> 00:05:06.140
비껴 맞으면 안 돼요, 절대.

00:05:06.555 --> 00:05:08.419
오, 지금 좋아요.

00:05:08.842 --> 00:05:10.637
그렇죠, 지금 괜찮아요.

00:05:11.862 --> 00:05:13.166
지금 또 비껴 맞았어요.

00:05:13.191 --> 00:05:14.744
그렇죠, 지금 좋았어요.

00:05:15.062 --> 00:05:16.133
그렇죠, 지금 괜찮아요.

00:05:16.158 --> 00:05:17.244
소리가 이렇게 나와요.

00:05:17.269 --> 00:05:19.010
소리가 이렇게 나와요.

00:05:19.144 --> 00:05:21.004
그렇죠.
지금 좋아요.

00:05:23.176 --> 00:05:24.873
그렇죠, 지금 괜찮아요.

00:05:27.229 --> 00:05:29.714
저와 함께 같이 스매싱이라는

기술에 대해서 배워보셨는데

00:05:29.739 --> 00:05:32.876

스매싱은 사실 찬스볼 외에는
나오지 않는 기술이에요.

00:05:32.901 --> 00:05:39.087

그러나 이 스매싱을 범실함으로써
그 게임의 흐름이 확 바뀔 수 있는

00:05:39.112 --> 00:05:41.301

굉장히 중요한 기술이라고
생각을 하기 때문에

00:05:41.326 --> 00:05:42.829

오늘 이렇게 배워봤는데

00:05:42.854 --> 00:05:47.710

우리 여자 선생님 같은 경우에는
굉장히 괜찮으세요, 자세도.

00:05:47.735 --> 00:05:51.706

그런데 다만 체구도
워낙 왜소하다 보니까

00:05:51.731 --> 00:05:55.309

반경이 넓지가 않아서
그런 파워밖에 안 나는데

00:05:55.334 --> 00:05:57.571

그건 조금 더 본인이
노력하시면 될 것 같고

00:05:57.596 --> 00:05:59.248

남자 선생님 같은 경우에는

00:05:59.273 --> 00:06:01.589

워낙 드라이브를 기존에
많이 하셨기 때문에

00:06:01.614 --> 00:06:04.774

스매싱을 치려다 보니까
잘 안 맞는 경우가 있어요.

00:06:04.799 --> 00:06:08.667

그런데 이 탁구라는 게
하루아침에 이렇게 몇 번 했다고 해서

00:06:09.374 --> 00:06:11.703

쉽게 고쳐지는 운동이 아니기 때문에

00:06:11.966 --> 00:06:15.155

항상 반복 훈련이 중요하다고
생각을 하고 있고요.

00:06:15.180 --> 00:06:20.235

아까 말씀드렸다시피 그립
또 공 맞는 타구점

00:06:20.260 --> 00:06:21.949

이런 걸 잘 지켜주신다면

00:06:21.974 --> 00:06:25.837

드라이브와 스매싱을
최대한 구분할 줄 아셔야지만

00:06:25.862 --> 00:06:27.772

탁구에 발전이 있을 것 같아요.

00:06:27.914 --> 00:06:29.697

오늘 잘 배워봤습니다.

00:06:43.831 --> 00:06:46.604

저와 함께 스매싱을 배워보셨는데요.

00:06:46.629 --> 00:06:51.075

이번 시간에는 드라이브라는
기술을 배워보게 될 텐데요.

00:06:51.100 --> 00:06:54.353

어떻게 보면 스매싱의 업그레이드
버전이라고 할 수 있고요.

00:06:54.378 --> 00:06:58.778

스매싱은 무회전으로 치는 게
목적이라고 하면

00:06:58.803 --> 00:07:03.480

이 드라이브는 회전을 주면서
상대한테 데미지를 줄 수 있는

00:07:03.505 --> 00:07:06.073

굉장히 강도 높은 공격입니다.

00:07:06.098 --> 00:07:10.313

저희 프로 선수들 같은 경우에는
한 경기당 드라이브의 확률이

00:07:10.338 --> 00:07:11.916

한 90% 이상 나오고요.

00:07:11.941 --> 00:07:16.440

거의 드라이브로 시작해서 드라이브로
끝난다는 말이 있을 정도로

00:07:16.465 --> 00:07:18.464

굉장히 사용도가 높은데요.

00:07:18.489 --> 00:07:20.984

아마추어분들이 가장 또
어려워하는 부분도

00:07:21.009 --> 00:07:22.809

이 부분이라고 할 수 있겠습니다.

00:07:22.834 --> 00:07:25.780

그래서 오늘 저와 함께
드라이브에 대해서

00:07:25.805 --> 00:07:28.605

자세하게 한번 배워보도록 하겠습니다.

00:08:04.081 --> 00:08:07.375
전형적으로 드라이브를
한 번도 안 배워보셨다고 했는데

00:08:07.675 --> 00:08:08.702
그런 느낌이 나요.

00:08:08.727 --> 00:08:10.547
왜냐하면 지금 포어핸드를
치고 계시잖아요.

00:08:10.572 --> 00:08:12.970
그런데 포어핸드가 잘 맞아서
공이 들어가는 건데

00:08:12.995 --> 00:08:14.032
제가 한번 해 볼게요.

00:08:14.057 --> 00:08:15.361
이쪽으로 오세요.

00:08:16.273 --> 00:08:17.603
포어핸드는 이거죠.

00:08:18.023 --> 00:08:20.351
드라이브는 좀 더
넓게 벌리셔야 해요, 다리를.

00:08:20.376 --> 00:08:26.063
그리고 라켓이 무릎 밑으로
내려가야 해요.

00:08:26.088 --> 00:08:28.424
팔이 어느 정도 펴져야 한다는 느낌.

00:08:31.211 --> 00:08:36.775
중심이 밑에서 위로 올라오면서
떨어지는 거예요, 다리 중심이.

00:08:37.785 --> 00:08:40.039
올라오면서 떨어지죠?

00:08:41.023 --> 00:08:43.823
이렇게 올라가면 공이 이렇게
회전이 딱잖아요.

00:08:43.848 --> 00:08:44.451
회전이 딱어야 하는데

00:08:44.476 --> 00:08:47.794
지금 포어핸드 치는 것처럼
이렇게 치신단 말이에요.

00:08:47.819 --> 00:08:50.619
그러니까 폼다가 쪽.

00:08:51.161 --> 00:08:54.287
폼다가 쪽.
같이 중심 이렇게.

00:08:55.134 --> 00:08:57.934

폈다가 쪽, 이런 느낌으로.

00:08:58.671 --> 00:09:00.309
제가 같이 도와드릴게요.

00:09:00.778 --> 00:09:02.469
취보세요.
제가 할게요.

00:09:02.847 --> 00:09:04.163
폈다가 쪽.

00:09:04.499 --> 00:09:06.333
중심 낮췄다가 쪽.

00:09:06.358 --> 00:09:07.534
올라오면서 그렇죠.

00:09:07.559 --> 00:09:10.180
중심 낮췄다가 올라오면서.

00:09:10.843 --> 00:09:12.940
낮췄다가 올라오면서 이런 느낌으로.

00:09:13.307 --> 00:09:15.944
낮췄다가 올라오면서
이러면 회전이 딱잡아요.

00:09:15.969 --> 00:09:17.472
이렇게 회전이 먹어야 해요.

00:09:17.621 --> 00:09:18.577
그렇죠.

00:09:19.100 --> 00:09:20.438
오, 그렇죠.

00:09:21.108 --> 00:09:23.176
오, 나이스.
자세 너무 좋아요.

00:09:24.109 --> 00:09:25.021
너무 좋아요.

00:09:25.046 --> 00:09:26.668
위로, 좀 더 위로 중심이.

00:09:26.693 --> 00:09:30.609
여기에서 이게 아니고
위로 올라오면서 가볍게.

00:09:30.634 --> 00:09:32.276
자연스럽게 위로 올라오면서.

00:09:32.301 --> 00:09:32.891
그렇죠.

00:09:32.916 --> 00:09:34.818
지금 앉은 상태에서
이것만 친단 말이에요.

00:09:34.843 --> 00:09:36.802

그렇죠.
올라가야 해요.

00:09:37.690 --> 00:09:38.191

그렇죠.

00:09:38.216 --> 00:09:39.342

좀 더.

00:09:40.408 --> 00:09:43.050

억지로 올리려고 하지 말고
자연스럽게 앉았다가 내가 일어난다.

00:09:43.075 --> 00:09:45.153

앉았다 일어난다는 생각으로.

00:09:46.141 --> 00:09:48.109

그렇죠.
지금 좋아요.

00:09:48.786 --> 00:09:50.520

오, 나이스.

00:09:54.107 --> 00:09:55.331

그렇죠.

00:09:55.938 --> 00:09:57.276

오, 지금 제일 좋았어요.

00:09:57.301 --> 00:09:59.044

지금, 지금처럼.

00:09:59.175 --> 00:10:01.385

그렇죠.
지금도 올라오면서.

00:10:01.410 --> 00:10:03.905

팔은 올라오면서 푹.
머리 위로.

00:10:04.386 --> 00:10:05.314

그렇죠.

00:10:11.723 --> 00:10:16.876

지금 너무 좋은데 아직도 손목이
이게 안으로 돼 있어요.

00:10:17.575 --> 00:10:18.464

이런 느낌.

00:10:18.489 --> 00:10:19.853

제가 해 볼게요.

00:10:20.682 --> 00:10:22.670

이런 느낌으로 돼 있단 말이에요.

00:10:23.623 --> 00:10:24.019

이런 느낌.

00:10:24.044 --> 00:10:27.511

나중에 이거 보시면
정말 잘 알 수 있을 거예요.

00:10:27.536 --> 00:10:32.035
그런데 이게 폼다가 약간 이렇게
이런 느낌으로 폼쳤다가

00:10:32.348 --> 00:10:35.148
올라오면서 들어와야 하거든요,
손목이.

00:10:35.726 --> 00:10:37.075
이런 느낌으로.

00:10:37.754 --> 00:10:39.079
이런 느낌으로.

00:10:40.120 --> 00:10:41.341
이런 느낌으로 맞아야 하는데

00:10:41.366 --> 00:10:44.768
약간 여기에서 이렇게
때린단 말이에요.

00:10:46.043 --> 00:10:47.762
이것만 좀 유의하시면 될 것 같아요.

00:10:47.787 --> 00:10:52.226
다른 중심 이동이라든가 힘이라든가
회전하는 건 다 잘하시는 것 같아요.

00:10:52.818 --> 00:10:54.014
한번 해 보세요, 다시.

00:10:54.650 --> 00:10:56.237
오, 나이스.

00:10:56.816 --> 00:10:58.151
그렇죠.

00:10:59.221 --> 00:11:00.282
그렇죠.

00:11:00.674 --> 00:11:01.433
타임.

00:11:01.458 --> 00:11:03.890
지금 힘이 너무 많이 잔뜩
들어와 있으니

00:11:03.915 --> 00:11:05.815
강하게 걸려고만 먼저
생각을 하시는 거예요.

00:11:05.840 --> 00:11:08.255
그러다 보니까 공이 짧게도 오고
길게도 오고

00:11:08.280 --> 00:11:10.597
만약에 회전이 걸려 오기도 하고
안 걸려 오기도 하는데

00:11:10.622 --> 00:11:14.168
똑같은 힘으로 막 본인이
억지로 걸러고 그러는 느낌이 들어요.

00:11:14.193 --> 00:11:15.029
그러지 말고 가볍게.

00:11:15.054 --> 00:11:17.330
가볍게 있는 상태에서 여기에서 쪽.

00:11:17.355 --> 00:11:20.889
이렇게만 걸어도 충분히 정확하게
힘을 낼 수 있어요.

00:11:21.330 --> 00:11:22.963
힘 빼고 있다가 가볍게.

00:11:23.321 --> 00:11:24.099
가볍게.

00:11:24.124 --> 00:11:29.257
이렇게 돌아가고 그러면
나중에 어깨 다치고 목 다치고

00:11:29.282 --> 00:11:31.261
그러시니까 힘 좀 빼시고.

00:11:31.286 --> 00:11:34.086
힘이 들어간다고 해서
공이 쉰 건 아니거든요.

00:11:34.530 --> 00:11:35.500
쪽.
그렇죠.

00:11:35.525 --> 00:11:37.266
가볍게 힘 빼고.

00:11:37.291 --> 00:11:38.099
그렇죠.
지금 좋아요.

00:11:38.124 --> 00:11:39.329
아까보다 세요, 이게.

00:11:39.354 --> 00:11:41.420
아까보다 정확하고 세잖아요.

00:11:41.717 --> 00:11:42.281
나이스.

00:11:42.306 --> 00:11:43.523
지금 잘 맞았어요.

00:11:44.028 --> 00:11:45.855
그렇죠, 이 정도 느낌으로.

00:11:45.997 --> 00:11:47.152
이 정도 느낌으로.

00:11:48.046 --> 00:11:51.388
오늘 저와 함께 이 드라이브에 대해서
배워보셨는데

00:11:51.591 --> 00:11:55.634
여자 선생님께서는 한 번도
드라이브를 배운 적이 없는

00:11:55.773 --> 00:11:57.804
그런 경우에서 한번 배워보셨고

00:11:57.829 --> 00:12:01.428
남자분 같은 경우에는 주 장기가,
주 득점원, 최고 장기가

00:12:01.453 --> 00:12:03.293
드라이브로 알고 있는데

00:12:04.042 --> 00:12:08.312
남자 선생님 같은 경우에는
이 드라이브를 잘하시지만

00:12:08.337 --> 00:12:11.894
너무 잘하려다 보니까 또 힘이
잔뜩 들어가는 경우가 있어요.

00:12:11.919 --> 00:12:17.886
힘만 가볍게 빼시고 본인 힘에서
평소보다 80%만 쓰신다고 생각하면

00:12:17.911 --> 00:12:19.930
훨씬 더 좋은 드라이브가
나올 것 같고

00:12:20.068 --> 00:12:22.489
여자분은 처음에 자세가
굉장히 중요하거든요.

00:12:22.514 --> 00:12:25.314
지금 제가 알려드린 자세를
토대로 연습을 하시다 보면

00:12:25.339 --> 00:12:28.020
좋은 자세에서 좋은 드라이브가
나오기 때문에

00:12:28.045 --> 00:12:32.276
훨씬 더 앞으로 기술 발전에
도움이 되실 것 같아요.

00:12:32.301 --> 00:12:33.923
오늘 잘 배워봤습니다.

00:12:43.688 --> 00:12:48.937
지금까지 저와 함께 스매싱과
드라이브 기술에 대해서 알아봤는데요.

00:12:49.621 --> 00:12:53.014
포어핸드, 백핸드와 달리
스매싱과 드라이브 기술은

00:12:53.039 --> 00:12:57.598

시합 때 바로 써먹을 수 있는
실전 공격 기술이기 때문에

00:12:57.976 --> 00:13:01.777

여러분의 기초 포어핸드와 백핸드가
잘 잡혀 있는 상태에서

00:13:02.088 --> 00:13:05.835

저와 함께 이렇게 배우신 기술들을
응용해서 연습을 많이 하신다면

00:13:05.860 --> 00:13:09.453

앞으로 시합하실 수 있고
또 앞으로 더 나아가서는

00:13:09.478 --> 00:13:12.958

본인의 실력을 많이 향상시키는 데
도움이 되기 때문에

00:13:13.414 --> 00:13:15.750

저와 함께 배워보신
그 내용을 토대로

00:13:15.775 --> 00:13:18.226

앞으로도 반복 훈련을 자주 하시면

00:13:18.251 --> 00:13:21.051

좋은 결과 있으실 거라고
생각하고 있습니다.