

WEBVTT

00:00:10.575 --> 00:00:11.170

안녕하세요?

00:00:11.195 --> 00:00:14.781

이번 시간에는 그동안 배웠던
기술들을

00:00:15.008 --> 00:00:17.608

혼자서 할 수 있는 연습을

00:00:17.633 --> 00:00:20.233

한번 저랑 알아보도록 하겠습니다.

00:00:20.848 --> 00:00:25.694

탁구라는 운동 자체가
상대와의 경기이기 때문에

00:00:25.986 --> 00:00:29.675

상대가 있어야지만 공을 주고받고
이렇게 랠리를 할 수 있는데요.

00:00:29.937 --> 00:00:33.781

혹시 집에서라든가 바쁘신 와중에
잠깐 틈이 났을 때

00:00:33.806 --> 00:00:37.750

상대를 구하기 힘들다면
공과 탁구대가 없이도

00:00:37.775 --> 00:00:40.827

혼자서 할 수 있는
연습이 있기 때문에

00:00:41.065 --> 00:00:43.647

그걸 제가 이번에
소개시켜드리고자 합니다.

00:00:43.746 --> 00:00:46.175

그건 바로 스윙 연습이라고 하는데요.

00:00:46.475 --> 00:00:50.678

야구 선수들이나 골프 선수들같이
이렇게 공 없이 허공에 대고

00:00:50.703 --> 00:00:52.007

이렇게 하는 거를
스윙 연습이라고 하는데요.

00:00:52.032 --> 00:00:53.694

탁구도 동일하게,

00:00:53.719 --> 00:00:57.345

특히 탁구는 상대가 없는 경우가
종종 있기 때문에

00:00:57.370 --> 00:01:00.757

그때는 틈틈이 스윙 연습을 하신다면

00:01:01.099 --> 00:01:05.083
본 연습에 충분히 도움이
될 수 있을 거라 생각하고 있습니다.

00:01:14.191 --> 00:01:19.096
저와 함께 다섯 가지 기술 연습을
했었는데요.

00:01:19.259 --> 00:01:23.553
지금 혼자 상대방 파트너가 없을 때
할 수 있는 연습을

00:01:23.578 --> 00:01:24.589
제가 알려드릴 거예요.

00:01:24.614 --> 00:01:28.734
그런데 그 포어핸드나 백핸드
기초 기술을 배우기 전에

00:01:28.759 --> 00:01:29.686
원래 하는 거거든요.

00:01:29.711 --> 00:01:31.273
이걸 스윙 연습이라고 하는데

00:01:31.298 --> 00:01:36.253
포어핸드를 친다 그러면 허공에 대고
본인이 상대가 있다고 가정을 하고

00:01:36.278 --> 00:01:40.363
또 탁구대가 없다면
탁구대가 있다고 생각을 하고.

00:01:40.898 --> 00:01:42.717
공이 없기 때문에 본인 생각에

00:01:42.742 --> 00:01:44.483
공이 다 들어간다고
생각을 하셔야 해요.

00:01:44.508 --> 00:01:48.270
그 상태에서 허공에 대고
정확한 자세로

00:01:48.845 --> 00:01:51.653
이런 훈련을 하게 되는데

00:01:51.678 --> 00:01:56.881
특히 주의하셔야 할 점은
자세가 안 좋은 부분

00:01:56.906 --> 00:01:58.071
아까 지적받으셨잖아요.

00:01:58.096 --> 00:02:01.742
그런 지적된 부분을 공 치면서
고치는 것보다

00:02:01.767 --> 00:02:03.808
안 치면서 고치는 게 훨씬 빠릅니다.

00:02:03.833 --> 00:02:06.606
그렇기 때문에 본인의 자세를
먼저 신경 쓰고

00:02:06.631 --> 00:02:08.332
포어핸드면 포어핸드.

00:02:09.529 --> 00:02:11.745
공 치는 느낌이 들죠?
앞을 보면서.

00:02:11.770 --> 00:02:13.530
그리고 드라이브면 드라이브.

00:02:17.033 --> 00:02:22.615
백핸드면
백핸드.

00:02:22.640 --> 00:02:28.409
스매싱이면
스매싱.

00:02:28.434 --> 00:02:32.119
이런 식으로 정말 공을 치는 듯한
느낌으로.

00:02:32.144 --> 00:02:35.234
물론 치지는 않지만
가정을 해서 했을 때

00:02:35.259 --> 00:02:38.106
본인이 공을 10개 치는 거하고
스윙 연습을 10개 치는 거하고는

00:02:38.131 --> 00:02:41.539
자세 변화는 제가 생각할 때는
스윙 연습을 했을 때가

00:02:41.564 --> 00:02:44.693
훨씬 교정이 빨리 된다고
생각을 하고 있기 때문에

00:02:45.966 --> 00:02:49.138
아마추어이기 때문에
매시간 탁구장에 계실 수는 없잖아요.

00:02:49.163 --> 00:02:52.575
그러다 보면 본인이 생각날 때도
집에서도 할 수 있는 부분이기 때문에

00:02:52.639 --> 00:02:54.525
충분히 도움이 될 거라고
생각을 하고 있습니다.

00:02:54.550 --> 00:02:57.150
한번 해 보시죠.

00:02:58.558 --> 00:03:00.346
포어핸드 아까 배운 기술을

00:03:00.649 --> 00:03:03.249

전체적으로 한번
스윙 연습을 해 보세요.

00:03:07.545 --> 00:03:09.718

여기에서 이제 문제점이
딱 나오잖아요.

00:03:10.067 --> 00:03:12.397

스윙 연습을 하시는데,
잠깐 여기 서보세요.

00:03:13.286 --> 00:03:18.358

스윙 연습 준비 전에 자세를 잡고
이렇게 보고 하는 건 괜찮아요.

00:03:18.383 --> 00:03:20.504

그런데 지금 스윙 연습을 하시는데

00:03:21.780 --> 00:03:23.215

상대방은 어디에 있죠?

00:03:23.886 --> 00:03:24.664

앞에 있죠.

00:03:24.689 --> 00:03:26.410

그리고 공을 앞에 보내야 하잖아요.

00:03:26.435 --> 00:03:28.930

탁구 칠 때 앞을 안 보면
공을 맞힐 수가 없는데

00:03:28.955 --> 00:03:30.894

지금 시선이 밑으로 가 있고

00:03:30.919 --> 00:03:32.662

지금 자기 자세만 생각을
하고 있단 말이에요.

00:03:32.687 --> 00:03:35.569

그러니까 탁구 치는 거와
똑같은 생각으로 하셔야 해요.

00:03:35.594 --> 00:03:36.975

그래야 도움을 받으실 수 있어요.

00:03:37.000 --> 00:03:38.979

다시 한번 해 보실게요.

00:03:44.824 --> 00:03:45.631

그렇죠.

00:03:45.656 --> 00:03:47.694

드라이브 한번 해 보실게요.

00:03:48.382 --> 00:03:49.659

그렇죠.

00:03:50.151 --> 00:03:51.286

그렇죠.

00:03:53.746 --> 00:03:56.346

본인의 아까 지적받은 자세를
한번 생각해서

00:03:56.371 --> 00:03:58.806
고친다는 느낌으로 한번
다시 해 보세요.

00:03:59.328 --> 00:04:01.499
그렇죠, 그렇죠.

00:04:06.037 --> 00:04:08.763
오히려 공을 안 치니까,
잠깐만요.

00:04:08.788 --> 00:04:12.117
오히려 공을 안 치니까 아까
지적받았던 이게 감기는 게

00:04:12.730 --> 00:04:15.249
연달아 10개건 20개건
똑같이 나오죠.

00:04:15.274 --> 00:04:16.737
그런데 또 공을 치게 되면

00:04:16.762 --> 00:04:18.823
또 이게 공을 들여보내기 위해서
하기 때문에

00:04:18.848 --> 00:04:20.837
이렇게 감길 수가 있어요.

00:04:20.862 --> 00:04:22.980
그래서 스윙 연습의 장점은
공이 들어가는 걸

00:04:23.005 --> 00:04:25.976
신경 안 쓰기 때문에
본인의 자세를 교정할 수 있는,

00:04:26.260 --> 00:04:28.496
신속하게 교정할 수 있는
그런 장점이 있습니다.

00:04:28.521 --> 00:04:30.023
다시 한번 해 보실게요.

00:04:34.819 --> 00:04:35.891
그렇죠.

00:04:36.487 --> 00:04:39.185
자세 교정이 필요한 거는
조금 더 개수를 늘리셔서

00:04:39.210 --> 00:04:43.066
꾸준하게 세트를 정해서
한다고 하면

00:04:43.091 --> 00:04:46.360
제가 봤을 때는 이 자세를
공 치기 전에

00:04:46.385 --> 00:04:47.813
100번이든 1000번이든 하시면

00:04:47.838 --> 00:04:49.800
이게 그대로 나올 거라고
저는 생각을 하고 있어요.

00:04:49.825 --> 00:04:52.332
그런데 100번이고 1000번이고
공을 쳐도

00:04:52.357 --> 00:04:53.424
안 바뀌는 건 안 바뀌어요.

00:04:53.449 --> 00:04:56.598
그런데 스윙 연습을 통해서
교정을 하는 거는

00:04:56.772 --> 00:04:59.899
훨씬 더 빨리 교정이 되지 않을까
이렇게 생각을 하고 있습니다.

00:05:02.172 --> 00:05:03.052
그렇죠.

00:05:03.901 --> 00:05:06.501
다리 조금 더 리듬 타시고요.

00:05:07.081 --> 00:05:08.111
그렇죠.

00:05:08.136 --> 00:05:11.048
그다음 아까 배웠던 백핸드.

00:05:20.232 --> 00:05:21.040
그렇죠.

00:05:21.065 --> 00:05:22.965
그리고 드라이브 한번 해 볼게요.

00:05:22.990 --> 00:05:24.254
아까 배웠죠.

00:05:24.279 --> 00:05:25.445
그렇죠.

00:05:25.562 --> 00:05:26.087
좋아요.

00:05:26.112 --> 00:05:27.655
좀 더 팔 펴도 돼요.

00:05:27.680 --> 00:05:28.806
밀어서 펴세요, 밀어서.

00:05:28.831 --> 00:05:29.406
그렇죠.

00:05:29.431 --> 00:05:30.953
좋아요, 지금 그 각도에서.

00:05:30.978 --> 00:05:31.965
그렇죠.

00:05:31.990 --> 00:05:36.883
쪽 올라가고 쪽 올라가고
쪽 올라가고 쪽 올라가고.

00:05:36.908 --> 00:05:38.272
나이스.

00:05:38.936 --> 00:05:39.984
그렇죠.

00:05:40.348 --> 00:05:44.274
스윙 연습할 때만큼은
본인이 가지고 있는 힘보다 더 넓게.

00:05:44.830 --> 00:05:46.120
그렇죠.

00:05:46.387 --> 00:05:47.231
땅.

00:05:47.256 --> 00:05:47.846
힘드시죠?

00:05:47.871 --> 00:05:48.500
-네.

00:05:48.525 --> 00:05:52.985
-이게 공을 치는 것과 비슷한
효과를 가지고 있기 때문에

00:05:53.010 --> 00:05:55.842
지금같이 공을 치는 듯한
느낌으로 하신다고 그러면

00:05:56.164 --> 00:06:01.477
충분히 본인이 공을 1시간 칠 거를
집에서도 이거는 충분히 할 수 있는.

00:06:01.502 --> 00:06:02.548
맨발로 하셔도 돼요.

00:06:02.573 --> 00:06:05.472
어차피 간단한 기술 동작을
교정하는 것이기 때문에

00:06:05.497 --> 00:06:06.638
집에서도 하실 수 있고

00:06:06.663 --> 00:06:09.773
밥 먹고 소화가 안 되셨을 때
밖에서 산책도 하시잖아요.

00:06:09.798 --> 00:06:12.126
그럴 때 그냥 집에서, 밖에 나가서
공원 같은 데 가서

00:06:12.151 --> 00:06:14.086

그냥 잡아 놓고 이렇게 하신다든가

00:06:14.111 --> 00:06:16.844
아니면 제일 좋은 거는 거울을 보고
하시는 것도

00:06:16.869 --> 00:06:18.550
가장 도움이 많이 되기 때문에

00:06:18.575 --> 00:06:20.738
그런 부분을 좀 참고하셔서 하면
될 것 같습니다.

00:06:22.264 --> 00:06:25.244
지금 이 시간에 저랑 같이
혼자 할 수 있는 연습 방법인

00:06:25.269 --> 00:06:27.347
스윙 연습에 대해서 알아보셨는데요.

00:06:27.987 --> 00:06:31.236
아마추어분들 같은 경우에는 특히

00:06:31.381 --> 00:06:34.375
자꾸 공을 치고 싶어 하시는 거는
제가 알 것 같아요.

00:06:34.400 --> 00:06:36.534
자꾸 빈 스윙하면
연습도 안 되는 것 같고

00:06:36.559 --> 00:06:39.907
자꾸 공을 치고 싶으니까
자꾸 공을 치려고 그러는데

00:06:39.932 --> 00:06:42.315
자세가 정리가 안 되 상태에서
공을 치면

00:06:42.340 --> 00:06:45.975
오히려 역효과가 난다고
생각을 하고 있고요.

00:06:46.079 --> 00:06:50.577
저희 프로 선수들도 본인의 자세가
좀 흐트러졌다 싶으면

00:06:50.602 --> 00:06:53.585
밴드라든가 무거운 스윙 라켓을
이용해서

00:06:53.610 --> 00:06:56.363
스윙 연습을 먼저 한 후에
연습을 하기 때문에

00:06:56.388 --> 00:06:59.967
특히 처음 탁구 배우는
아마추어분들께서

00:06:59.992 --> 00:07:03.359
또 아직 기술적인 정리가

안 돼 있는 분들은

00:07:04.281 --> 00:07:08.522

탁구장 가서 이렇게 하기에는
시간적인 여유가 없으실 때는

00:07:08.566 --> 00:07:11.499

아까 말씀드렸더니 집에서라도
간단하게 거울 보고

00:07:11.524 --> 00:07:13.285

이렇게 자세만이라도 잡으시면

00:07:13.310 --> 00:07:17.273

분명히 그 자세 잡으신 게
처음에는 안 나올지 몰라도

00:07:17.298 --> 00:07:20.975

이게 누적이 되면 본인도 모르게
고쳐져 있는 거를

00:07:21.000 --> 00:07:21.913

발견할 수 있을 거예요.

00:07:21.938 --> 00:07:26.164

그렇기 때문에 정말 중요한
운동이라고 생각을 하고

00:07:26.189 --> 00:07:29.316

본인들이 좀 더 노력을 하셔서
틈틈이 하시다 보면

00:07:29.341 --> 00:07:31.752

분명히 자세가 또
이쁜 자세가 나오고

00:07:31.777 --> 00:07:34.768

그러면 본인들이 봐도 재미있고
즐겁고 그러잖아요.

00:07:34.793 --> 00:07:36.950

그러니까 좀 많이 노력을
해 주시기를 바랍니다.

00:07:36.975 --> 00:07:39.252

-알겠습니다.
감사합니다.

00:07:47.945 --> 00:07:52.513

-여러분, 지금까지 저와 함께
탁구에 필요한 기본 기술들을

00:07:52.538 --> 00:07:54.815

하나씩 알아봤는데요.

00:07:55.336 --> 00:07:59.368

시합을 하기 위해서는
이 기술들을 무조건 하셔야 합니다.

00:07:59.393 --> 00:08:02.702

그렇기 때문에 저와 함께 배웠던

이 다섯 가지의 기술들을

00:08:02.727 --> 00:08:06.918
여러분이 세심하게 노력을 한다면

00:08:06.943 --> 00:08:12.397
정말 시합 때 상대방을 이기는 데
또 즐겁게 시합을 하실 수 있는

00:08:12.422 --> 00:08:15.368
정말 좋은 기술들이라고
생각을 하고 있고요.

00:08:15.393 --> 00:08:19.462
여러분이 하나라도 꾸준히 안 하시고
놓치신다면 분명히 시합할 때

00:08:19.487 --> 00:08:22.694
많은 어려움이 있을 거라고
생각하고 있기 때문에

00:08:22.719 --> 00:08:27.753
저와 배워보신 내용을 앞으로 꾸준히
연습에 활용하시기를 바랍니다.