

WEBVTT

00:00:11.367 --> 00:00:13.571
-이번 시간에는 저와 함께 풋워크.

00:00:13.893 --> 00:00:17.070
말 그대로 다리 움직임에 대해서
한번 배워보실 텐데요.

00:00:17.095 --> 00:00:20.344
지금까지 배웠던 거는 정해진
코스에서

00:00:20.369 --> 00:00:23.102
기본 동작을 위주로 배웠다 그러면

00:00:23.127 --> 00:00:27.765
이번에는 탁구대가 이렇게 있으면
모든 공을 칠 수 있는

00:00:27.790 --> 00:00:31.899
다리 움직임에 대해서 한번
저랑 같이 배워보시도록 하겠습니다.

00:00:32.142 --> 00:00:36.026
우선 배우시기에 앞서 제가
한번 여기 같이 와주신

00:00:36.051 --> 00:00:40.004
선생님을 모시고 한번 보고 나서
지적을 제가 해 드릴게요.

00:00:40.029 --> 00:00:42.148
풋워크라는 거에 대해서
어떻게 이해하고 계신지

00:00:42.173 --> 00:00:44.203
한번 보여주세요.

00:00:55.266 --> 00:00:57.686
그리고 한번 해 보시겠어요?

00:01:09.379 --> 00:01:10.778
됐습니다.

00:01:11.352 --> 00:01:17.318
일단 풋워크라고 하는 거는
크게 두 가지가 있는데요.

00:01:17.343 --> 00:01:20.136
방금 이렇게 보여주셨던 사이드 스텝.

00:01:21.172 --> 00:01:23.397
공을 이렇게 하나씩 칠 수 있는
움직임.

00:01:23.422 --> 00:01:26.314
또는 전후.

00:01:28.134 --> 00:01:30.674

전후좌우 스텝이 있는데

00:01:30.699 --> 00:01:35.000

이 모든 걸 정해놓고
움직임을 하잖아요.

00:01:35.025 --> 00:01:38.750

그런데 이걸 기본이지만
예를 들면 공이 멀리 빠졌다는가

00:01:38.775 --> 00:01:43.740

아니면 예측 불가의 공이 왔다는가
그랬을 때는 이제 다리 움직임도.

00:01:43.765 --> 00:01:45.704

자세도 아까 한 자세로만
칠 수가 없잖아요,

00:01:45.729 --> 00:01:46.676

공이 다르기 때문에.

00:01:46.701 --> 00:01:49.218

마찬가지로 다리 움직임도
다 달라야 하거든요.

00:01:49.325 --> 00:01:51.339

그렇기 때문에 예를 들면
제가 지금부터 그냥

00:01:51.364 --> 00:01:53.025

저 마음대로 한번 움직여볼게요.

00:01:53.050 --> 00:01:54.255

한번 봐주세요.

00:01:55.053 --> 00:01:57.946

제가 리시브부터 하고
한번 움직여볼게요.

00:02:05.694 --> 00:02:10.329

이런 식으로 해서 탁구대를
통으로 다 쓰잖아요.

00:02:10.354 --> 00:02:14.823

그리고 전후좌우, 빠른 공,
느린 공을

00:02:14.848 --> 00:02:17.363

다 응용해서 할 줄 알아야지

00:02:17.388 --> 00:02:19.069

이게 정말 풋워크라고
할 수 있거든요.

00:02:19.094 --> 00:02:21.592

그런데 보통 아마추어 분들은
처음에 배우면

00:02:21.617 --> 00:02:25.163

기본적으로 이렇게 배워요.

00:02:25.350 --> 00:02:26.542

그런데 이거를
응용할 수 있어야 해요.

00:02:26.567 --> 00:02:28.923

제가 해 본 거 한번 해 보세요.

00:02:34.553 --> 00:02:39.875

뭔가 공에 막 이렇게 억지로
끌려간다는 듯한 느낌이 들죠?

00:02:40.533 --> 00:02:46.720

물론 저는 탁구를 25년 넘게 친
선수이자 코치니까

00:02:46.745 --> 00:02:48.159

이런 움직임이 가능하지만

00:02:48.184 --> 00:02:51.989

아마추어 분들은 솔직히
이런 움직임은 조금 힘들다고 봐요.

00:02:52.014 --> 00:02:56.830

그런데 이런 움직임을 원리는
이해를 하고 계셔야 해요.

00:02:56.855 --> 00:03:01.175

그래야 공이 짧게 오든 길게 오든
멀리 빠지든

00:03:01.582 --> 00:03:04.171

아니면 몸 쪽으로 오는 걸
짧게 움직이든

00:03:04.196 --> 00:03:05.917

이런 게 다 처리가 된다고 봅니다.

00:03:05.942 --> 00:03:10.813

그렇기 때문에 기본적으로
운동하실 때는 사이드 스텝.

00:03:11.291 --> 00:03:14.444

또는 하고 전후.

00:03:14.469 --> 00:03:20.416

그리고 사이드 스텝하실 때
멀리 빠지는 공하고 투 스텝.

00:03:21.503 --> 00:03:24.027

갔다가 다시 와서 하는 거를

00:03:24.052 --> 00:03:28.214

한 세 가지 정도를 압축해서
연습을 하시고

00:03:28.524 --> 00:03:32.202

아까 말씀드렸듯이 스윙 연습이나
볼박스 연습을 하시고

00:03:32.343 --> 00:03:35.319

그리고 나서 이 모든 걸

아까 제가 막 보여드렸듯이

00:03:35.344 --> 00:03:37.936

이런 느낌들로 연습을
하신다고 그러면

00:03:37.961 --> 00:03:41.289

다리 움직임이 훨씬
빨라질 수 있을 것 같아요, 두 분 다.

00:03:41.314 --> 00:03:45.476

왜냐하면 지금은 정해진
공간 안에서만 움직이시는 거거든요.

00:03:45.501 --> 00:03:48.412

그런데 탁구공은 회전이 먹어서
저리로 갈지도

00:03:48.437 --> 00:03:51.686

또 이쪽으로 갈지도 모르는 상황이
많이 오기 때문에

00:03:51.711 --> 00:03:55.146

항상 그 정도 움직임은
또 준비를 많이 해 주셔야 해요.

00:04:05.781 --> 00:04:06.842

타임.

00:04:07.019 --> 00:04:08.211

지금 뭔가 막 어색하죠?

00:04:08.236 --> 00:04:09.045

-네.

00:04:09.070 --> 00:04:09.655

-되게 어색하죠?

00:04:09.680 --> 00:04:13.875

뭔가 공이 어디로 온지도 모르고
막 되게 이런 느낌이 드시는데

00:04:13.998 --> 00:04:17.298

이렇게 되기까지는
아까 말씀드렸다시피

00:04:17.382 --> 00:04:19.466

기본 사이드 스텝 한번 해 보세요.

00:04:21.020 --> 00:04:21.808

이게 사이드 스텝이에요.

00:04:21.833 --> 00:04:23.722

여러분, 보시면
이게 사이드 스텝이고

00:04:23.747 --> 00:04:25.406

전후좌우 한번 해 볼게요.

00:04:25.828 --> 00:04:27.700

전, 후.

00:04:27.725 --> 00:04:32.105

이게 전후 스텝이고 이번에는
쇼트하고 돌아서서 걸고 걸고

00:04:32.130 --> 00:04:33.353

한번 해 보세요.

00:04:33.378 --> 00:04:36.309

쇼트하고 걸고 여기까지 쪽 와보세요.

00:04:37.192 --> 00:04:40.813

그런데 여기에서 틀린 점이
아까 제가 두 스텝 말씀드렸잖아요.

00:04:40.838 --> 00:04:45.475

하고 걸고 저기까지 사이드로 가는데
여기에서 이렇게 갈 수가 없어요.

00:04:45.738 --> 00:04:49.785

그러면 가고 하고 왼쪽 다리가
먼저 가야 해요.

00:04:49.810 --> 00:04:52.948

먼저 가면서 친 다음에
잡아줘야 하거든요.

00:04:52.973 --> 00:04:54.496

이거 한번 해 보세요.

00:04:57.168 --> 00:05:00.131

하고 하고.

00:05:00.156 --> 00:05:00.984

되게 어색하죠?

00:05:01.009 --> 00:05:01.857

-예.

00:05:02.000 --> 00:05:06.165

-그래서 사이드 스텝, 전후 스텝
그리고 두 스텝까지 해 주시면

00:05:06.190 --> 00:05:08.149

그다음에 응용하시기에는
굉장히 편할 거예요.

00:05:08.174 --> 00:05:10.153

다시 한번 해 보세요.
왼쪽 다리 쪽 차세요.

00:05:10.586 --> 00:05:12.991

하고 걸고 쪽.

00:05:13.075 --> 00:05:13.784

그렇죠.

00:05:13.809 --> 00:05:15.451

이런 느낌으로 떨어져야 해요.

00:05:15.476 --> 00:05:17.217

그리고 나서 또 빨리 가셔야죠,
여기까지 왔으니까.

00:05:17.242 --> 00:05:18.263
그렇죠.

00:05:18.288 --> 00:05:20.238
그리고 나서 다시 시작하는 게
필요해요.

00:05:20.400 --> 00:05:23.373
이거를 이제 모든 걸 통틀어서
아까 제가 시범 보여드렸듯이

00:05:23.398 --> 00:05:26.698
공에 따라서 크게 갔다가

00:05:27.104 --> 00:05:28.407
짧게, 짧게

00:05:28.432 --> 00:05:30.438
크게 또 크게.

00:05:31.229 --> 00:05:34.529
이런 느낌까지 하시면
굉장히 좋은 움직임일

00:05:34.554 --> 00:05:36.284
가질 수 있을 것 같습니다.

00:06:32.782 --> 00:06:36.675
여러분, 지금까지 저와 함께
풋워크 즉 다리 움직임에 대해서

00:06:36.700 --> 00:06:38.174
배워보셨는데요.

00:06:40.061 --> 00:06:42.509
지금까지 많은 기술들을 배웠지만

00:06:42.534 --> 00:06:45.942
다리 움직임만큼 중요한 건
없다고 생각을 합니다.

00:06:45.967 --> 00:06:48.958
왜냐하면 제가 모든 기술의 기초는

00:06:48.983 --> 00:06:51.755
다리부터 항상 시작한다고
말씀드렸기 때문에

00:06:51.780 --> 00:06:55.080
이 다리 움직임을 토대로
탁구 경기에서

00:06:55.105 --> 00:06:56.557
승패가 갈릴 수도 있고요.

00:06:56.582 --> 00:06:59.466
다리 움직임이 좋은 사람
또 부지런한 사람이

00:06:59.491 --> 00:07:03.385

분명히 좋은 경기를 하는 것은
진리이기 때문에

00:07:03.410 --> 00:07:06.195

저 또한 여태까지 하체 훈련
또 움직임 훈련에

00:07:06.220 --> 00:07:08.023

굉장히 많은 시간을 할애했고요.

00:07:08.048 --> 00:07:10.701

여러분이 물론 다리 움직임은
힘들지만

00:07:10.726 --> 00:07:14.026

또 힘든 만큼 운동도 되고
하체 보강도 되고 하니

00:07:14.051 --> 00:07:15.916

다리 움직임에 대해서 여러분도

00:07:15.941 --> 00:07:18.813

많은 훈련을 하시기를
부탁드리겠습니다.