

테니스튜터

카이

소개글

테니스를 좀더 알아가고 잘하기 위한 지침을 만들기 위해 만들어가는 블로그 복입니다.

목차

1	ATP Madrid 2012 Final Federer vs Berdych Highlights [HD]	4
2	스텝을 위한 훈련과 드릴(1)	5
3	테니스 라켓 그립 방법과 변천	10
4	1.스트로크시, 볼과의 거리를 맞출 수 있는 방법	13
5	초급자의 스플릿스텝 레슨	15
6	2012년 9월 6일 오후 12:34	16
7	투핸드백핸드 스윙교정	17
8	프로선수들의 복식경기에서 배우다(1)	20
9	테니스레슨홍보영상	21
10	3인 복식연습	23
11	테니스레슨(1)3인 복식연습	24
12	테니스의 흐름과 최신테크닉-포핸드, 백핸드(동영상)	25
13	Modern Forehand strokes	29
14	내 이야기의 시작, Daum블로그와의 첫 만남	32

ATP Madrid 2012 Final Federer vs Berdych Highlights [HD]



1. 사각 런닝

스텝의 탄력과 허벅지 근육을 고루 발달 시킨다.



2. 사이드탭 & 크로스오버탭



3. 사이드탭스텝 & 크로스탭스텝



4. 발란스강화 스텝 & 코디네이션





6. 포핸드 런닝스트로크(1)



7. 백핸드 런닝스트로크



그립을 이야기하기 전에 테니스의 유래를 간단히 알고 이해하는 것이 도움이 될 것이다.

테니스의 유래는 원래 네트를 사이에 두고 손으로 둥근 공을 넘기는 데서 유래 되었다

그래서 원래의 명칭은 “쥬드폼즈” 13~14세기 프랑스에서 귀족과 승려들 사이에서 행해졌던 실내오락이었는데 쥬드(때린다)+폼즈(손바닥) 당시에는 머리카락을 돌돌 말아 가죽을 둥글게 씌운 공을 사용해서 서로 공을 치며 즐기는 게임은 [쥬드폼]이라 부르며 프랑스, 이탈리아, 영국 등에서는 이미 13~14세기 무렵부터 옥내나 정원에서 성행하고 있었다. 19세기 중엽부터는 영국에서 옥외의 잔디밭에 코트를 만들게 되었고, 영국의 군위 장교인 월터 크로프트 원필드 소령은 자신이 고안한 잔디밭 위에서의 새로운 테니스에 대해 책을 펴냈다. (<스파이어스티크 또는 론 테니스>, 1873년 12월). 그 이후론 테니스는 근대 테니스로 발족했다.

손바닥으로 치던 쥬드폼즈에서 점점 스피드해진 경기를 위해 라켓은 오늘날 엄청난 반발력을 가진 라켓으로 발전 되어 오고 있다.

1. 그립의 종류

1. 컨티넨탈(Continental) 그립



영국에서 시작된 테니스 경기는 잔디(Lawn Court) 위에서 이루어졌다. 잔디코트 위에서의 볼은 낮게 미끄러지듯 바르게 깔려오기 때문에 오늘날처럼 포/백의 그립을 바꿔잡기 어려웠고, 반발력이 떨어지는 당시의 볼은 더욱 낮게 깔려 왔을 것이다.

이 낮고 빠른 공을 쳐 내기 위해 잡았던 당시의 그립법이 컨티넨탈 그립이다. 슬라이스를 치기치거나 낮게 깔리는 볼을 처리하는데 유리하고, 발리 및 서브 스매시를 할 때 사용되는 그립이다. 이 그립 방법은 한 가지 패턴의 그립으로 모든 볼을 칠 수 있다 장점이 있다.

컨트를 위주나 발리 플레이어에게 적당한 그립이다. 높은 볼에 약하다. 슬라이스 치기에는 유리하나 톱스핀을 치기에는 페이스가 열려 있으므로 적합하지 않다.

라이스 치기에는 유리하나 톱스핀을 치기에는 페이스가 열려 있으므로 적합하지 않다.

2. 이스턴(Eastern)그립



이후 테니스는 미국 동부로 건너가 잔디코트가 아닌 흙으로 만들어진 코트 (Cray Court)에서 하게 되었는데, 잔디코트에서 보다 바운스는 느리고 높았다. 여기서 고안된 그립이 “이스턴그립” 이다. 잔디코트에서 보다 높은 볼을 효과적으로 수 있는 그립이다.

슬라이스샷, 플랫샷을 구사하기에 용이하다. 라켓 페이스가 수직으로 되기 때문에 처음 입문하는 자나 초급자들에게 적당한 그립이다.

톱스핀을 치기에는 적당한 그립은 아니지만, 깊고 강한 플랫샷이나 루프드



라이브를 치기에 유리한 그립이다.

높은 볼을 칠 때 톱스핀을 걸기가 어렵다. 백핸드 시, 그립을 바꿔야 한다.

왜냐하면 백핸드 쪽에서는 라켓페이스가 너무 열려 있기 때문이다.

2. 웨스턴(Western)그립



미국 서부는 황량한 사막지대 이다.

서부로간 테니스는 사막위에 콘크리트코트 위에서 하게 된다.

콘크리트코트 특성상 딱딱하기 때문에 볼의 바운드는 이전의 코트에서 보다 높았을 것이다.

높은 볼을 효과적으로 칠 수 있도록 고안된 그립이 “웨스턴 그립” 이다.

특이한 점은 포핸드와 백핸드를 그립을 바꾸지 않고 한 면으로 칠 수 있다는 점이다. 슬라이스나 낮은 구질의 볼을 쳐내기에 어려움이 있지만 그립을 바꾸지 않고 톱스핀 포핸드와 백핸드를 구사하기에 좋은 그립이다.

요즘, 선수들의 그립이 웨스턴이 많은 이유도 작은 키의 어린이가 높은 볼

을 치다 보면 자연스레 웨스턴 쪽으로 그립 바뀌어 가는 것을 봐도 웨스턴 그립은 높은 볼을 치기에 적합한 그립임을 알 수 있다.

3. 세미웨스턴(Semi Western)/ 오스트레일리아(Australia)그립

세미웨스턴 그립은 이스턴과 웨스턴의 중간으로 호주에서 개발 되어 오스트레일리아 그립이라고도 하는데 요즘 포핸드 그립으로 가장 많은 인기를 얻고 있는 그립이기도 하다.

이 그립 방법은 이스턴과 웨스턴의 장점을 가지고 있어 높은 볼 낮은볼 플랫과 톱스핀을 자유롭게 구사할 수 있는 장점을 가지고 있다.

많은 유명선수들이 즐겨 사용하는 그립으로 단점을 보완하여 손의 크기나 모양에 따라 이스턴에 또는, 웨스턴에 가깝게 잡을 수 있다.



4. 백핸드이스턴(Backhand-Eastern)그립

백핸드 톱스핀이나 플랫샷에 유리한 그립으로 슬라이스를 하기엔 적합하지



않다.

슬라이스를 구사하려고 할 때, 컨티넨탈 그립으로 구사를 하는게 좋다.



5. 투핸드(Tow-hand)그립



백핸드 그립 점유율 99% ...단점 보단 장점이 많음을 알 수 있다.

패더러의 플레이를 제외하고 거의 대부분의 선수들이 투핸드-백핸드를 구사한다.

두손으로 그립을 잡고 스윙을 하기 때문에 팔을 짧게 써야하는 단점이 있지만 포핸드에 비해 약한 백핸드의 파워를 올릴 수 있는 방법이다.

잡는 방법은 약간씩 차이가 있을 수 있다. 왼손은 이스턴그립을 잡는다.

원핸드-백핸드에 비해 습득이 빠르고 파워있는 백핸드를 구사할 수 있다.

※ 그립을 바로 알고 이에 맞는 스윙을 해가는 것이 실력 향상에 지름길이다. 라켓, 볼, 스트링 그리고 코트재질의 변화로 테니스기술은 함께 진화되고 있다.

1.스트로크시, 볼과의 거리를 맞출 수 있는 방법

2012.10.23 13:43

1. 스윙의 순서를 바르게 하여야 한다

볼과 갑자기 가까워 지는 여러 이유 중 많은 실수 범하는 것은 준비 없이 볼을 쫓아 가는데 있다.

구력이 많지 않은 동호인들이 이런 실 수를 많이 범하지만 오래 되어도 역시 습관적으로 쫓아 가는 분들도 많이 있다.

아래 동영상은 그 실수를 교정해 주는 모습이다.

볼이 자신의 코트로 날라 올 때 **1.스플릿 2.어깨 회전 3.라켓 테이크백** 순으로 이루어지는 것이 정상...

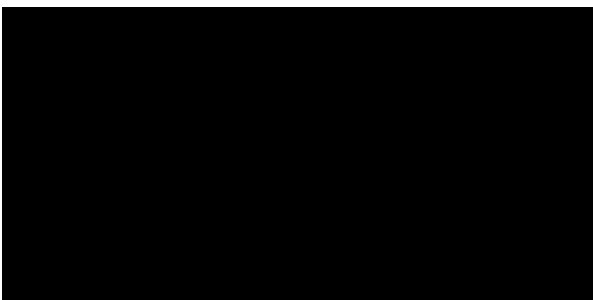
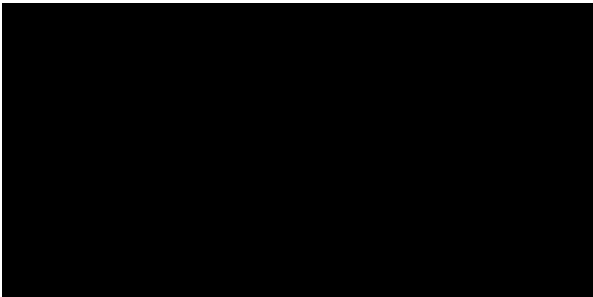
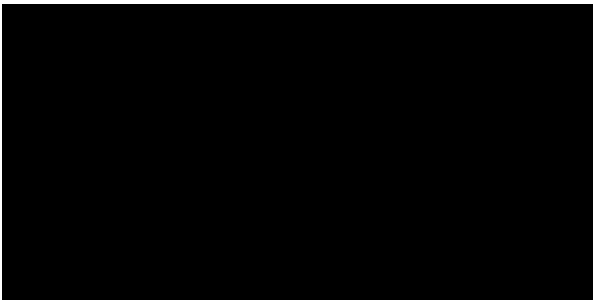
*동영상(1)



*동영상(2)



- 1.스플릿스텝 시작
- 2.스텝의 리듬감을 익히면 훨씬 수월하게 스플릿스텝을 익힐 수 있다.
- 3.스플릿스텝을 하기 위해서 스트로크 후에 탭스텝(Small Tap Step)으로 발을 맞춘다.



이제는 가을 바람이 분다...

매섭게 할퀴고간 태풍의 흔적을 가슴에 안고 새로운 계절을 맞이 한다.

힘들어도 이제는 시간이 멈춰 더이상 가지않았음 하는 이기적인 마음도 들지만

계절은 나를 다음으로 이끈다...



투핸드 백핸드 교정 중...

몸의 중심 축이 기울어져 있어 스윙스피드를 내지 못하는 레슨자에게 회전 스피드를 높이는 방법을 교정하고 있다.

기울어진 축에서는 회전이 원활하게 이루어지지 않아서 스피드를 낼 수가 없다. 또한 스윙시, 몸이 스웨이가 되면 역시 회전관성을 만들어 내기가 어려워 역시, 스윙의 스피드를 떨어 뜨리게 되는 결과를 갖게 된다.

교정연습 동영상(1)



교정연습 동영상(2)

1. 스윙발란스를 위한 한발 스윙연습

왼발로 서기 스윙을 하면서 스윙에 직접적인 중심을 배운다

2. 스웨이 방지를 위한 임팩트 집중연습

임팩트시, 몸이 따라가는 스웨이(SWAY) 현상을 줄여 라켓의 스윙의 직접적인 스피드를 익힌다.

3. 스윙 메카니즘 설명

스윙스피드는 여러가지 이유로 감속이 될 수 있다

라켓을 휘두를 때 관성을 최대한 이용하는 방법은 몸의 스웨이를 줄이는 방법이다.



교정연습 동영상(3)

사진으로 보는 프로선수의 이미지는 버려라!

내게 맞는 스윙의 옷을 입자!



1. 발리vs스트로크

볼이 센터로 왔을때, 선수들의 집중력 있는 행동들이 인상적이다.

2. 강력한 서브는 1포인트

리턴은 아웃되었지만, 강력한 서브에 이어 전이가 포칭하려는 모습을 배울 수 있다.

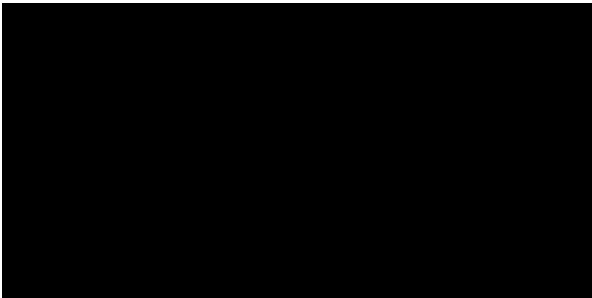
3. 서브&발리 파워풀한 첫발리가 다운더라인으로 공격될때, 옆의 파트너의 행동 요령을 배울 수 있다.



테니스 레슨 홍보영상

서울 관악구 은천동(봉천동)

010 8862 5662





복식에 대한 실전연습

복식에서는 파트너와의 호흡이 제일 중요하다.

스플릿스텝이 동시에 이루어지도록하는 연습.



 PDF로 발행할 수 없는 형식입니다.

1. 구식의 시대(1950년대~60년대)

‘스포츠맨’의 시대(나무라켓, 천연거트, 흰색복장, 얇고 보호기능 없는 신발).

귀족이나 부유한 남성들의 운동.

- ☐ 예술적인 폼 - 부드럽고 절제된 동작의 흐름.
- ☐ 클로즈드스탠스나 스퀘어스탠스로 양발을 단단히 고정.
- ☐ 플레이스먼트와 랠리와 안정성 위주의 전술 전략.
- ☐ 고전적인 네트대쉬 스타일.
- ☐ 코트 표면의 종류에 따른 고전적인 그라운드스트로크.
- ☐ 그립 - 그라운드스트로크에서는 이스턴과 컨티넨탈이 주도적.

2. 보수적인 시대(1970년대)

신프로페셔널시대(Neo-professional Age)(알루미늄/금속라켓, 인조스트링, 다양한 색상의 복장, 약간의 신발품질 향상. ‘테니스 붐’에서 비롯된 선수층과 시설분야에서의 놀라운 성장).

- ☐ 여전히 예술적인 폼 - 부드럽고 절제된 동작의 흐름.
- ☐ 그라운드스트로크에서 스퀘어스탠스의 사용이 뚜렷해짐.
- ☐ 양발을 지면에 둔 채로의 오픈스탠스포핸드가 소개되고 받아들여짐.
- ☐ 서브&발리게임이 더욱 공격적으로 됨.
- ☐ 그라운드스트로크가 코트표면의 종류에 따라서 더욱 공격적이 됨.
- ☐ 양손백핸드를 사용하는 사람들이 다소 늘기 시작함.
- ☐ (컨티넨탈그립의 익숙한 사람들에게도)유통성이 좋은 이스턴 그립이 강세.



1970년대 미국의 자존심이었던 Jimmy Connors 선수

3. 전통적인 시대(1980년대)

프로페셔널시대(오버사이즈 금속, 알루미늄과 그래파이트 복합재료 라켓, 인조합성스트링, 최신유행의 복장, 신발품질이 더욱 향상됨. 테니스 붐이 수그러짐)

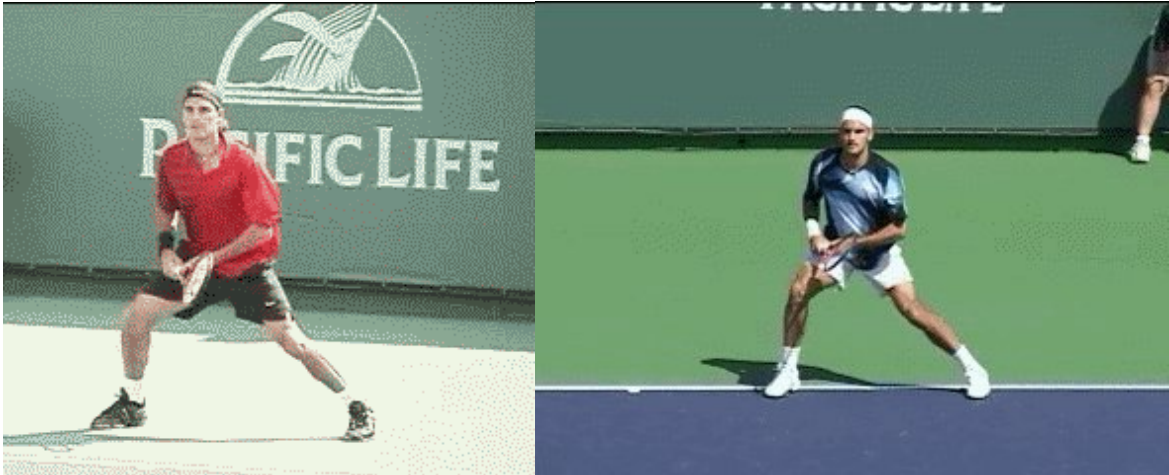
- ☐ 스퀘어스탠스와 오픈스탠스의 포핸드가 주도적
- ☐ 세미오픈스탠스 포핸드에서 양발로 땅을 차고 오르며(점프하며) 타구하는 것이 받아들여짐
- ☐ 양손백핸드를 게임에서 사용하는 사람들이 더욱 늘어나며 발전됨
- ☐ 스피んの 도입
- ☐ 세미웨스턴과 웨스턴그립이 인기를 얻음(특히 톱스핀)
- ☐ 헤드가 커지고 파워가 증가된 라켓 때문에 백코트에서 경기하는 것이 수월해져 서브&발리게임이 점차 줄어들기 시작함
- ☐ 스포츠과학의 도입

4. 현대적인 시대(1990년대)

운동선수의 시대(우주항공소재의 도입으로 더욱 가볍고, 파워를 높여주는 유선형의 라켓을 생산, 스트링은 더욱 질기고 잘 쳐지며, 감이 좋아 짐, 외출용의 스포츠맨스타일/캐주얼 복장. 받쳐주고 경기하기 편한 신발품질의 현저한 향상. '테니스 붐' 이 다시 일어나고 모든 테니스관련산업을 포함한 '테니스계의 성장' 을 위한 막대한 노력을 기울임)

- ☐ 그립 - 기본그립이 세미웨스턴으로 변했지만 웨스턴그립까지도 허용
- ☐ 포핸드 - 극단적인 오픈스탠스로 바뀌어 '에너지장전된' 다리에서부터 안쪽에서의 체중이동을 하며 땅을 차고 오르며 볼의 진로를 통과하며 움직이게 됨
- ☐ 백스윙스타일 - 포핸드에서는 라켓헤드를 높게 드는 백스윙을 하여 모든 높이의 볼(높은 볼, 중간높이의 볼, 낮은 볼)을 동일한 백스윙을 이용하여 치고 신체의 반대쪽 너머로 극단적인 팔로우쓰루로 끝마친다. (다음에 나오는 '샷의 팔로우쓰루/피니쉬' 에서 다양한 위치에 대한 설명을 참조)
- 넉볼레티어리는 라켓 밀동을 이용하여 높은 백스윙에 대해 다음과 같이 간단한 비유로 설명하고 있다.'백스윙에서는 라켓 밀동을 아래로 향하게 하고 전방스윙을 시작할 때는 전방을,마지막에는 팔로우쓰루의 끝을 향하게 하라'
- ☐ 양손백핸드 - 한손백핸드보다 더욱 강세이며 오픈스탠드 백핸드를 제한적으로 허용함
- ☐ 스윙발리 - 강력한 스윙발리를 더욱 강조
- ☐ 로브 - 언더스핀로브보다 톱스핀로브를 특히 더 강조

- 전술과 전략 - 파워와 함께, 대부분의 코트표면에서 그라운드스트로크 게임에 대한 선호가 높다.-서브&발리가 유리한 표면은 잔디뿐이다
- 운동능력 향상 - 스포츠과학의 발전으로 선수의 체력과 훈련과 컨디셔닝에 큰 도움



페더러의 포핸드

5. 미래의 시대(2000년 이후)

위에 기술한 테니스시대들의 발전에 비추어 볼 때 미래의 시대에는 훨씬 더 많은 변화와 발전이 일어날 것이 분명하다. 이러한 것들은 생겨날 때 마다 이 교본에 추가될 것이다

지난 수십 년간 테니스 선수들의 기술과 타법이 변한 이유는 무엇일까요?

실제로 축구, 농구, 야구, 골프를 포함한 모든 스포츠에 대해 스스로에게 같은 질문을 해볼 수 있다. 이에 대한 전문가들의 의견은 다양한 이론과 분석들을 내놓는다.

- 장비 - 엄청나게 변화였고 파워가 더욱 강해짐
- 훈련기술과 방법 - 특히 80년대에 스포츠과학의 출현으로 말미암아 오늘날의 굉장히 뛰어난 운동선수들이 개발됨
- 선수와 코치들이 함께 신체관리 및 체력훈련에 비중을 더욱 많이 둠.
- 선수실력향상을 전문으로 하는 트레이닝시설은 이전에 지방수준(소규모)의 도구들에 의해 한계가 있었던 것에 비하면 훈련의 강도와 지속시간을 늘려줌
- 투어코치가 선수들과 함께 여행을 다니면서 연습과 상대선수에 대한 분석과 철저한 준비시스템의 효율성을 높여줌
- 금전 - 이전보다 재정적인 지원이 좋아졌고 대회상금도 훨씬 높아짐
- 이전보다 더 활발한 이벤트(각종 대회)들이 마련되어 더욱 흥미 있는 시합들과 매일의 경기에 접할 기회가 많아짐. 과거에는 한 해 동안 12개의 대회가 있었지만 오늘날엔 미국에서만 32개의 퓨처스대회가 열리고 있음
- 고속촬영이나 디지털 분석 소프트웨어, 연속사진 등의 기술적인 방법에 이전보다 더 비중을 둠

-자료출처:USPTA 교본



-1938년 그랜드슬램을 달성한 돈 버지의 포핸드 스트로크(1915-2000)-

어떤 특정한 샷을 구사하는데 오직 하나의 올바른 방법(기술)만 있는 것이 아니라는 것은 요즘 세계적인 투어프로선수들이 사용하고 있는 다양한 스타일이나 기술들을 보면 분명히 알 수 있다. 이 글의 목적은 어떤 특정한 샷에 대해 대부분의 톱프로선수들이 사용하고 있는 확실한 기술적인 부분들을 살펴보려는 것이다. 그들이 취하는 몇 가지 중요한 기본요소와 그것들이 주는 장점을 알아볼 것이다.

위의 여러 사진들은 오픈스탠스 포핸드의 준비단계를 보여준다. 이 선수들은 게임스타일면이나 기술적인 면이나 신체적인 특성면에서 다양하다. 그러나 이 사진들을 자세히 보면 스트로크를 구사하는데 있어서 몇 가지 분명한 유사점이 있다는 것을 알 수 있다.



이형택의 포핸드

□ 오픈스탠스 포핸드:

모든 선수가 오픈스탠스로 샷을 하고 있다. 지난 20여 년간 오픈스탠스포핸드는 대부분의 세계적인 상위랭킹선수들이 사용하는 주도적인 샷으로 발전되어 왔다. 게임 중에 높은 바운드의 샷이나 점점 강력해지는 파워에 대한 대응의 요구가 이 변화의 추진력이 되었다. 이렇게 발전한 것에 대해서는 다음 몇 가지 이유를 들 수 있다:

- 1) 오늘날에는 과거(4 개의 그랜드슬램대회 중 3 개가 잔디코트에서 열림)보다 바운드가 높은 코트에서 시합이 더 많이 열린다.
- 2) 라켓기술의 발전으로 말미암아 선수들은 더 강한 파워와 더 많은 톱스핀을 사용하여 볼을 칠 수 있다.
- 3) 허리높이 이상의 볼을 치기에 더욱 적합한 웨스턴이나 세미웨스턴그립이 발전하였다.
- 4) 전통적인 스퀘어스탠스나 클로즈드스탠스와는 반대로 신체의 회전을 더 잘 되게 해주는 오픈스탠스로 포핸드를 구사하므로써 쉽게 라켓 헤드속도를 높일 수 있다.

□균형의 중심:

이러한 선수들은 모두 매우 효과적으로 균형의 중심을 둔다. 그들은 좋은 자세를 잡고 등과 양어깨가 비교적 곧으며 허리는 아주 약간 구부리는 대신 무릎을 구부린다.

□라켓을 잡지 않은 손:

이 손은 앞으로 몸을 가로질러 내어 뻗는다. 이것은 두 가지 목적을 위해서이다.

- 1) 보다 강력한 파워를 만들어 내는데 중요한 역할을 하는 상체회전이 쉽게 되도록 도와준다.
- 2) 뒤에 있는 라켓을 잡은 팔과 대칭이 되어 훨씬 더 좋은 균형의 중심을 확보하게 한다.

□커다란 근육군들 속에 에너지 저장(허벅지, 허리, 양어깨, 엉덩이):

뒷다리의 유연성과 양어깨의 분명한 회전을 주시해보자. 선수들은 막강한 라켓헤드속도를 만들어낼 준비를 하거나 또한 상대선수의 힘을 이용하여 반격하려고 한다. 이 에너지의 저장은 파워를 극대화시켜준다.

□신체회전과 직선의 운동량:

이 자세로부터 출발하여 라켓이 앞으로 가속화되기 시작하며 파워는 바닥에서부터 위로 만들어진다:

바닥 ▶ 뒷다리 ▶ 엉덩이 ▶ 몸통 ▶ 양어깨 ▶ 팔 ▶라켓헤드

직선의 운동량(앞으로의 이동)이 회전에 의한 엄청난 운동량(회전이동)과 함께 만들어지게 되는데 이 회전에 의한 힘은 준비단계에서 몸이 꼬인 데서 비롯되는 결과이다. 이 두 힘은 굉장한 라켓헤드속도를 만들어내고 때때로 선수들로 하여금 임팩트 후에 바닥을 차고 오르게 만든다.



페더러의 포핸드



에닝의 포핸드

Daum블로그와 함께 나만의 소중한 이야기를 시작해보세요.

Daum블로그를 개설하신 것을 진심으로 축하드립니다.
블로그라는 나만의 공간을 소중한 이야기들로 채워보세요.



블로그와 친해지기 위해 꼭 해봐야 할 4가지!



1 글쓰기

오늘 하루 있었던 일부터 친구들에게 소개해주고 싶었던 이야기, 또는 오래오래 기억하고 싶은 일들을 블로그에 담아보세요.

[바로가기 >](#)



2 꾸미기

내 블로그를 더 예쁘게 꾸미고 싶다면 꾸미기 기능을 이용해보세요. 다양한 레이아웃과 디자인으로 나만의 개성을 표현할 수 있습니다.

[바로가기 >](#)



3 카테고리 만들기

쓰고 싶은 글의 주제에 따라 먼저 카테고리를 만들어두면 글을 쓸 때나 방문자가 글을 볼 때 더욱 편리하게 이용할 수 있어요.

[바로가기 >](#)



4 공식 블로그 방문하기

블로그 이용법을 더 자세히 배우고 싶거나 새 소식이 궁금하시다면 Daum블로그의 공식 블로그인 **아! 블로그**에 방문해보세요.

[바로가기 >](#)

테니스튜터

블로그 최현정 테니스교실 <http://blog.daum.net/tennis-korea>

저자 카이

발행일 2012.12.29 11:54:50

 블로그