



스포츠 주말 섹션에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

실전클리닉 & 즐거운 골프

테이크백 팔·몸통 간격 '주먹하나 반' 적당

전남도내 골프장들이 봄을 맞아 새단장과 함께 내장객 맞이에 분주하다. 최근 전남골프장들은 전북·충청권 골프장 증설로 인해 수도권과 외지 내장객을 빼앗겨 영업난을 겪으면서 서비스를 개선하는 등 내장객 유치에 최선을 다하고 있다.

따라서 주중 골프장을 많이 찾는 여성골퍼들을 유치하기 위한 골프장들의 서비스 경쟁이 강화되고 있다.

특히 LPGA에서 한국여자군단들의 활약이 두드러지면서 여성 골퍼들이 꾸준히 증가하고 있기 때문에 골프장들은 여성(女) 잡기에 총력을 기울이고 있다.

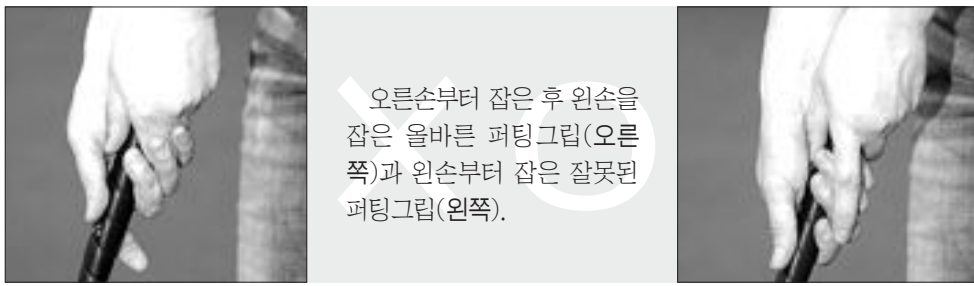
이번주 골프클리닉은 4년 구력의 90대 중반을 치는 박이영(여·43·광주시 서구 치평동)주부가 응기를 썼다.

박 씨는 일주일에 5회 정도 연습장에서 샷을 가다듬고 2회 정도 필드에 나갈 정도의 골퍼에 호가. 하지만 토핑과 약성 축으로 인해 고심하던 끝에 골프클리닉을 노크했다.

김진철 프로는 박씨의 샷을 지켜본 뒤 극단적인 오버스윙과 테이크 백이 시작되면서 팔이 몸에서 멀리 떨어지는 동작을 지적했다. 또한 박씨는 체중이동, 즉 몸통을 돌리지 않고 팔로만 하는 스윙을 하고 있었다.

김 프로는 "어드레스에서 테이크 백을 시작할 때 스타트는 어깨부터 해야 되는데 박 씨는 팔만 뒤로 빼기 때문에 몸에서 팔이 떨어지게 되고 어깨 틈이 되지 않는다"고 지적했다.

김 프로는 자신의 일정한 스윙 궤도를 가져야 하는데 박씨의 경우 팔을 몸에서 멀리 떨어진



오른손부터 잡은 후 왼손을 잡은 올바른 퍼팅그립(오른쪽)과 왼손부터 잡은 잘못된 퍼팅그립(왼쪽).

퍼팅그립은 오른손부터 잡는게 원칙
견고한 하체, 다리 안쪽 근육 힘줘야

체로 테이크 백이 이뤄지기 때문에 모든 스윙 밸런스가 무너지게 된다고 말했다.

김 프로는 이를 교정하기 위해 박씨가 어드레스에서 클럽을 몸과 평행하게 놓은 상태, 즉 몸통과 팔 간격을 주먹 한개 반 정도의 간격을 유지하면서 테이크 백을 하도록 했다. 처음에는 불편해 하던 박 씨는 스윙의 원리를 이해하고, 팔을 바깥으로 밀지 않고 몸에 최대한 붙인 상태에서 테이크 백을 하게 되자 몸통 회전과 톱에서 극단적 오버스윙이 바로 잡혔다.

김 프로는 테이크 백이 바로잡히자 체중이동을 위해 하체가 따라오지 않고 버려야 한다고 하체 움직임에 대한 교정을 시작했다.

박씨는 키가 작고 마른 체형이기 때문에 볼을

세게 때려야 한다는 강박관념으로 인해 불필요한 힘을 쓰기 때문에 공과 몸의 거리가 너무 멀게 어드레스가 돼 있었다.

김 프로는 드라이브를 3등분 했을 때 공부터 자신의 발 뒤꿈치의 거리가 드라이브의 3분의 2가 되는 지점이 공과 자신의 가장 적당한 거리라고 말했다.

김 프로는 박 씨가 체구에 비해 헤드스피드가 빠르기 때문에 공을 세게 때리지 않아도 충분히 거리를 확보할 수 있는데도 공을 세게 때리기 위해 과도하게 몸을 쓰고 있다고 덧붙였다.

박 씨는 몸과 공의 거리를 조정하고 하체 안쪽 근육에 힘을 준 상태에서 엄지발가락에 체중을 싣게 되자 교정 전 보다 훨씬 부드러운 스윙을

구사하기 시작했다.

팔을 뻗어 때려야 하나라도 더 배우려는 박씨에게 김 프로는 다운스윙시 클럽 끝부분이 먼저 내려와야만 하는 이유를 설명하자 박씨는 골퍼에 대한 새로운 '감'을 터득하게 됐다며 기뻐했다.

20여분을 토핑과 슬라이스를 반복하던 박씨는 30분이 되지 않아 다운스윙시 클럽헤드가 풀리지 않고 왼손, 즉 클럽 끝부분이 먼저 내려오는 스윙을 하게 되면서 자연스럽게 스윙 밸런스가 잡혀갔다.

김 프로는 박씨가 골퍼에 대한 감이 뛰어나는데다 작은 체구의 여성치고는 굉장한 파워스윙을 한다며 오늘 배운 스윙에 대한 감각을 익히면 빠른 발전이 있을 것으로 기대했다.

"새로운 경지"를 경험한 박씨는 좀 더 용기를 내서 퍼트에 대한 교정을 부탁했다.

김 프로는 팔을 흘리며 골프클리닉에 열중한 박씨의 정성에 감동해 퍼트에 대한 교정에 들어갔다. 김 프로는 퍼트는 오른손을 먼저 잡고, 왼손을 나중에 가볍게 오른손 위에 얹어야 한다고 말했다. 즉 퍼트는 오른손으로 강·약을 조절하고 왼손은 방향타 역할만 해야 한다는 것. 박씨는 이제껏 자신이 퍼트에 대한 상식이 잘못됐다고 곧바로 오른손으로 하는 퍼팅연습에 몰입했다. 김 프로는 특히 오른손으로만 퍼팅을 하는 연습을 하면 실제 퍼트에서 도움이 된다고 말했다.

사신=/최현배기자 lion@kwangju.co.kr

지도 = 김진철 (송원대학 겸임교수)



▲김진철 프로가 다운스윙시 클럽 끝부분이 먼저 내려와야 되는 원리를 설명하고 있다.



▲테이크백에서 몸통과 팔 간격이 너무 벌어진 잘못된 동작(왼쪽)을 교정하기 위해 테이크 백 궤도에 클럽을 대고 몸통과 팔 간격을 좁히는 교정을 하고 있다(가운데·오른쪽).



▲견고한 하체를 만들기 위해서는 다리 안쪽근육에 힘을 줘야 한다.

Advertisement for 'Small Business, Big Opportunity' (작은남남 큰기쁨) featuring various local businesses and services. Includes contact information for real estate, education, and other services.