

실전클리닉 & 즐거운 골프

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



▲박찬웅씨의 Y자형의 잘못된 어드레스(위)와 역K자로 교정후의 올바른 자세.

어드레스 '역K자' 유지로 '뒷땅' 해결

올해 미국여자프로골프(LPGA) 투어 2년차인 신에 임성아(22·농협한삼인)가 지난 24일 플로리다나내추럴채리티 챔피언십에서 '역전 불하'의 골퍼여제 안니카 소렌스탐(스웨덴)에게 역전 우승을 거뒀다.

소렌스탐에게 1타 뒤진 채 맞대결을 펼친 임성하는 17번홀에서 소렌스탐이 더블보기로 무너지자 18번홀에서 버디로 끝낸 마무리를 하면서 우승컵에 입맞춤 했다.

이처럼 골퍼는 한치 앞을 내다보기 힘든 운동이다. 전 홀에서 버디를 기록하고 방심해서도 안되지만 전 홀에서 더블보거나 트리플 보기를 범했다고 기소침 할 필요가 없다. '안좋은 기억은 빨리 떨쳐버리고 다음 홀에서 만회 할 생각을 하는 것이 스코어를 즐기는 방법이다'.

골프여제로 불리며 1대1 승부에서 무적을 자랑하던 소렌스탐도 스스로 무너지는 플레이를 할 때가 있다. 아마추어 골퍼들이 라운드 도중 갑작스레 스윙이 무너지는 것은 어쩌면 자연스러운 것이다. 이럴 때 중요한 포인트는 기본기. 평소 연습장에서 열심히 연습을 한 골퍼는 무너지는 스윙을 곧바로 추스릴 수 있지만 그렇지 않은 골퍼들은 제 풀에 무너질 수밖에 없다.

이번주 골퍼클리닉을 찾은 박찬웅(50·북구 운암동)씨의 경우 '연습에는 실력향상은 없다'고 생각하는 골퍼 마니아. 박 씨는 일주일에



오른무릎이 벌어진 잘못된 피니쉬 자세(왼쪽)와 오른무릎이 왼쪽다리에 붙어 체중이동이 이뤄진 올바른 자세.

오른손 관절 약간 꺾여야 자연스런 '테이크백' 유도 피니쉬서 오른무릎, 왼무릎 뒤쪽 붙여야 '체중이동'

5번 연습장에서 샷을 가다듬고 필드는 1주에 1~2회 나가는 구력 1년에 핸디 90대 중반인 초보골퍼.

박씨는 사일이 바쁘다 보니 50이 다 돼 골퍼에 입문해 생각처럼 스코어가 떨어지지 않자 골

프클리닉을 노크했다.

박 씨의 문제점은 어드레스에서 오른팔이 왼팔처럼 곧게 펴지기 때문에 '역K'가 되지 않고 Y자 모양의 어드레스를 취하게 됐다.

박씨는 이처럼 Y모양의 어드레스를 취하게

됨에 따라 오른쪽 어깨가 위로 올라가고 오른손이 쪽 퍼지면서 뒷땅을 치게되고, 거리 손실을 보고 있었다.

김진철 프로는 박씨의 어드레스를 '역K'로 바로잡아주고 오른손 관절이 약간 꺾여져 자연스러운 테이크 백과 다운스윙에서 강한 임팩트를 줄 수 있다고 지적했다.

특히 아마추어들은 오른손을 과도하게 사용해 역K자 어드레스를 방해한다고 말했다.

또한 박씨는 피니쉬에서 오른무릎이 왼무릎 뒤쪽에 붙어야 하는데 오른무릎이 벌어져 체중이동이 되지 않고 있었다.

김 프로는 박씨의 이러한 잘못된 동작들로 인해 스윙을 바깥으로 내밀게 된다며 반드시 피니쉬에서 오른무릎이 왼무릎 뒤쪽에 붙도록 해야 한다고 강조했다.

김 프로는 박씨의 왼발 엄지에 힘을 주도록 하고 오른무릎을 왼발을 축으로 회전시키는 연습을 시켰다.

김 프로는 오른무릎이 왼 무릎 뒤쪽에 붙도록 하는 동작은 곧 미는 스윙이 아닌 회전을 한다는 것이기 때문에 항상 피니쉬 후에 어떤 동작을 하고 있는지 점검하는 버릇을 들여야 한다고 말했다.

아이언 연습 후 박씨의 드라이버 스윙을 지켜보던 김 프로는 스윙을 하면서 무릎이 퍼지고 골반이 회전하지 않고 왼쪽 오른쪽으로 밀리고 있다고 말했다.

박씨는 김 프로의 지적을 받고 골반을 고정시킨 채 어깨와 몸통회전을 중심으로 한 드라이버 스윙을 하게 되자 비거리가 늘어나면서 부드러운 스윙이 이뤄졌다.

박 씨는 "스윙의 원리를 이해하면서 연습을 하니깐 머리속에서 불이 켜지는 것 같다"며 "한 차원 높은 골퍼의 세계로 들어간 것 같다"고 즐거워했다.

김 프로는 하체와 몸통-어깨 회전을 자연스럽게 하기 위해서 드라이버를 어깨에 맨 채 어깨를 내리지 않고 평행하게 테이크 백과 피니쉬를 반복연습하는 것이 도움이 된다고 말했다.

김 프로는 특히 이러한 연습을 할 때는 배를 내밀지 말고 수평으로 테이크 백과 피니쉬 연습을 하면 하체의 움직임과 어깨, 체중이동에 대한 감각을 회복하고 좋은 스윙궤도를 갖는데 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲김진철프로가 박찬웅씨의 몸통과 어깨의 회전각도를 비로잡기 위해 클럽을 어깨에 매고 던 하는 동작을 지도하고 있다.



▲김 프로가 테이크백에서 오른팔 관절이 살짝 꺾여지도록 박 씨의 스윙을 교정하고 있다.

지도 = 프로골퍼 김진철 (송원대학 겸임교수)

작은남남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배정시도는
본사 시판부(062)222-8111

청산유통 목포 상동 목포요업협회 대동상회목포지회 대표 김현욱 ☎(061)284-8725	여수수산업협동조합 순천시외바다남부 대한농협중앙회 해미지점 양식장단체가두리 신속정착서비스사업부 대표 이모진 ☎(010)7631-0406	현대부동산중개사무소 지역동 대충중학교앞 신개발지점, 임아전동, 전원주재 나주혁신도시 사내-시외권전문 상담요망 대표 이창규 ☎(062)373-8948	신트볼이 오치동 862-2번지 최고급 삼겹살전문점채운인아파트 대표 이창규 ☎(062)268-1155	비손돌출밥 화정동 중앙시장앞 비손돌출밥비손돌출밥비손돌출밥 신계량, 영안출신, 보쌈전문 대표 노덕린 ☎(062)368-1122	오! 천사대리운전 불우이웃돕기 성금10%부담 전직원 100% 보합가입의무 대표 김현욱 ☎(080)001-5004	태봉근로자대기소 신안동 전대사거리 골다리미구 할거전문, 인터넷, 각종건축상담 소장 송주환 ☎(062)529-9990		
소나무집 목포 항동 한양병원 구월로길옆 중동, 양로원, 오리, 차림, 단채, 수제야채 대표 임병연 ☎(061)284-5289	포스윌(주) 화순읍 일심리 670번지 패션스타일링, 헤어, 메이크업, 스타일링 대표 정유진 ☎(016)809-7078	(주)미광전력 우산동 무등정레시점건너 전기설비공사, 소방설비공사, 통신설비공사 대표 이재필 ☎(082)524-1668	사랑방가든 매곡동 시암로APT앞 춘담요리, 백반전문, 소갈비탕 대표 이삼덕 ☎(062)575-1019	남도신체운동원 매곡동 지동부동산가 101동 207호 스트레칭, 무체피로, 척추추적단증, 근육이완, 기타 ☎(062)810-5088	홀런이용원 누문동파출소에서 북개천(남동)역 친절과 봉사로 모시겠습니다 대표 김용석 ☎(062)522-2804	생기경각 빅픽처마스터스 우산동 중로12번지 301호 전신영상, 사진, 전신촬영, 목불, 데카 오용, 촬영, 촬영, 사진, 인쇄, 화상, 사진 ☎(062)515-2243		
할쓰회식당 고흥군 남계리 주공APT앞 백숙, 보쌈, 생선, 양념, 각종 요리 전문점 대표 김희희 ☎(061)835-2882	희망식 품그리고 목포 상동 평화광장 깃대위쪽 회·일식 전문점 대표 임성인 ☎(061)285-6545	전치점도시락반찬 목포 상동 목포요업협회사거리 행사도시락, 시골도시락, 단체도시락, 각종 전차주문, 신속배달 ☎(061)284-8773	김발랜드 화순읍 일심리 화순경찰서앞 24시간영업, 단체주문 전통떡, 아이까지 모듬, 정성껏 포장 ☎(061)375-3891	(주)보성ENG 우산동 무등정레시점건너 전기설비, 에어컨, 에어컨, 에어컨 대표 이재필 ☎(082)524-1669	한별공인중개사 월계동 남부대학교후문 육교옆 토지, 상가, 경·공매 취득임대 시내, APT, 주택, 대지 매매 상담 ☎(062)433-8950	성원공인중개사사무소 지역동 대충중학교앞 주거, 토지, 상가, 경매, 부동산, 부동산 대표 노덕린 ☎(062)373-3346	글썩집 동명동 전남여고위 생생한 분위기, 맛있는 음식, 각종 정성을 담아 올리겠습니다 ☎(062)222-5111	1·2·1헤어스토리 우산동 대충중학교위 부림안맞은편 최신장비, 디지털, 컬러, 헤어, 미용 디자이너, 스타일, 수시모집 ☎(062)522-3455
해장국설농방 고흥군 남계리 수협앞 해장국, 설농방전문 대표 김효심 ☎(061)835-3424	어부촌집 목포 상동 하당평화광장옆 대표 전대성 ☎(061)284-3642	즐까다방 목포 상동 목포요업협회사거리 이동음악사, 시골음악사, 각종 24시간, 전차주문, 신속배달 ☎(061)263-8894	방과계 화순읍 광덕리 화순고려병원옆 낙지, 전복, 키조개전문 대표 김애자 ☎(017)606-5180	산수반점 산수동 산수교회앞 옛날짜장전문 탕수육+짜장=5천원, 탕수육+짜장=5천원 ☎(062)262-5577	오트상사 광산구 옥서동 195-3번지 토지, 상가, 경·공매 취득임대 대표 박종석 ☎(062)571-0002	동명부동산컨설팅 지역동 대충중학교사거리 토지, 상가, 경매, 부동산, 부동산 대표 김종만 ☎(062)384-1500	시티트 신안동 전대사거리2층 컨설팅, 한강경 ☎(062)682-8282	K·K Sports 신안동 새봄APT입구 스포츠용품 및 각종 운동기구 대표 권준선 ☎(062)571-0250
IVY club 고흥군 남계리 고흥여자중학교옆 남·여 학생복 대표 미기수 ☎(061)834-0085	아로하스카이라운지 목포 상동 평화광장 롯데마트 골프티어 7층 스카이라운지 대표 김희규 ☎(061)285-4151	조은바다화화정식 목포 상동 부영APT3차점옆 배민, 배달, 시골, 각종 요리 전문점 특별정식 1상 8천원 ☎(061)282-7711	행운다방 백운로(리조트) 차산부인파견옆 행운이 깃드는 곳, 기쁜음식, 대량 어죽, 떡볶이, 모듬 ☎(062)652-9551	드림공인중개사 유촌동 862-12번지 부동산, 부동산, 부동산, 부동산 대표 양정민 ☎(062)385-4242	리치공인중개사 매곡동 579-5번지 토지, 상가, 경·공매 취득임대 대표 양정민 ☎(062)682-0034	부자부동산컨설팅 지역동 대충중학교사거리 주택, 토지, 상가, 경매, 부동산, 부동산 대표 유재만 ☎(062)373-4980	티스케이팅센터(리치점) 각종 스케이트, 아이스하키, 각종 타이어, 에어컨, 냉방기, 정비전문업체 대표 김덕희 ☎(062)266-7743	로하스뷰퍼 안산동 양산동지구에 청양APT옆 돌, 칠신, 피로연 등 각종 모임에 대표 최영숙 ☎(062)572-1120
동바리해장국 고흥군 남계리 남계리수협앞 해장국, 설농방전문 대표 김효심 ☎(061)835-3424	이동적업소개소 목포 대방동 3-50번지 영원안식, 해피농장, 기타(중국인만점) 상당유명정, 전농, 시골, 각종 요리 전문점 ☎(061)247-0077	강바다세포시 목포 옥암동 하당 부영APT3차점옆 이조초지, 세포, 전문점 대표 강경태 ☎(061)284-1288	양림근로자대기소 양림동 99-35번지 주택집수리, 건물정리, 토목, 건축 인력의 모든 것, 항상수시모집 ☎(062)430-8353	맑은샘한의원 매곡동 호반2차점 맞은편 통증클리닉, 비만클리닉, 각종클리닉 소아정신과, 여성클리닉, 약초클리닉 ☎(062)575-6666	메리트로레뱅크 유동 현대백화점옆 최신식 설비, 최고 서비스 대표 양정민 ☎(062)522-9729	승진상사 송하동 송하동사무소 맞은편 2층 콘크리트, 도배, 목수, 각종 공사, 각종 대표 이성기 ☎(062)674-0508	한솔바다정어구이 임동 현대백화점 옆, 오정골목, 새봄안맞은 어구이, 고깃집, 각종 요리 전문점 대표 김재봉 ☎(062)524-4701	Kn8참살이정원관두 안산동 새봄영원 대표 김미숙 ☎(018)630-8801