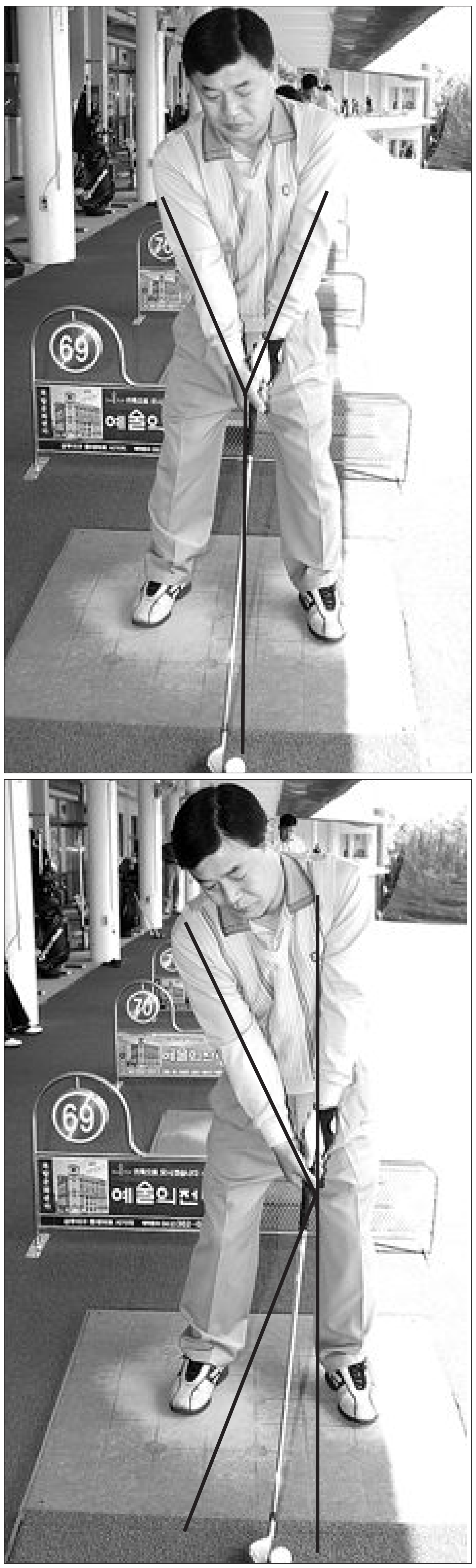


▲박찬웅씨의 Y자형의 잘못된 어드레스(위)와 역K자로 교정후의 올바른 자세.

실전클리닉 & 즐거운 골프

스포츠 주말 섹션판에서는 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.

어드레스 ‘역K자’ 유지로 ‘뒷땅’ 해결

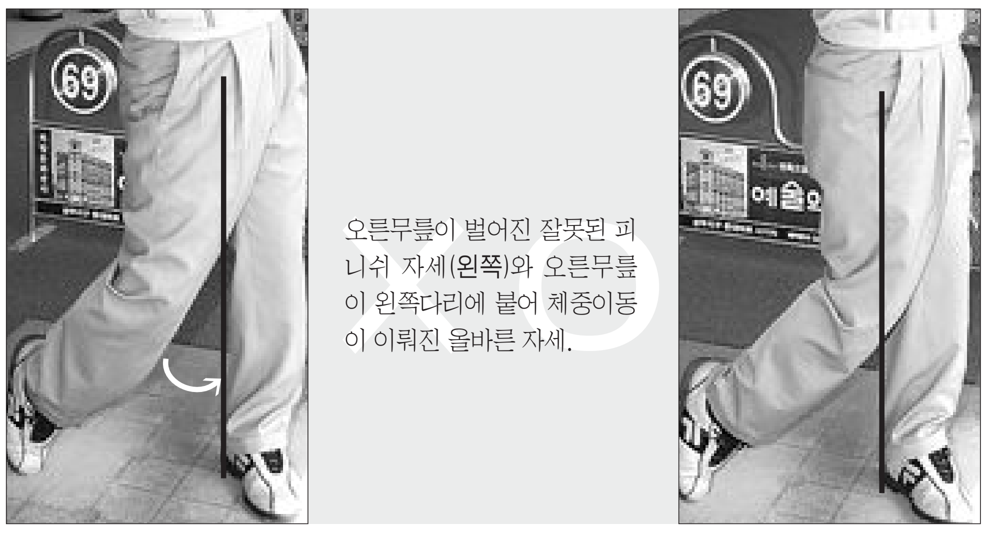
올 해 미국여자프로골프(LPGA) 투어 2년차인 신예 임성아(22·농협한삼인)가 지난 24일 플로리다스내추럴채리티챔피언십에서 ‘역전불허’의 골프여제 안니카 소렌스탐(스웨덴)에게 역전 우승을 거뒀다.

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

이처럼 골프는 한치앞을 내다보기 힘든 운동이다. 전 홀에서 버디를 기록하고 방심해서도 안되지만 전 홀에서 더블보기나 트리플 보기를 범했다고 의기소침 할 필요가 없다. ‘안좋은 기억은 빨리 떨쳐버리고 다음 홀에서 만회 할 생각을 하는 것이 스코어를 줄이는 방법이다’.

골프여제로 불리며 1대1 승부에서 무적을 자랑하던 소렌스탐도 스스로 무너지는 플레이를 할 때가 있다. 아마추어 골퍼들이 라운드 도중 갑작스레 스윙이 무너지는 것은 어찌보면 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 수 밖에 없다.

이번주 골프클리닉을 찾은 박찬웅(50·북구 운암동)씨의 경우 ‘연습외에는 실력향상은 없다’고 생각하는 골프 마니아. 박 씨는 일주일에 5번 연습장에서 샷을 가다듬고 필드는 1주에 1~2회 나가는 구력 1년에 핸디 90대 중반인 초보골퍼.



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’

박씨는 사업이 바쁘다 보니 50이 다 돼 골프에 입문해 생각처럼 스코어가 줄어들지 않자 골프클리닉을 노크했다.

박 씨의 문제점은 어드레스에서 오른팔이 왼팔처럼 곧게 펴지기 때문에 ‘역K자’가 되지 않고 Y자 모양의 어드레스를 취하게 됐다.

박씨는 이처럼 Y모양의 어드레스를 취하게 됨에 따라 오른쪽 어깨가 위로 올라가고 오른손이 쭉 펴지면서 뒤땅을 치게되고, 거리 손실을 보고 있었다.

김진철 프로는 박씨의 어드레스를 ‘역K자’로 바로잡아주고 오른손 관절이 약간 꺾어져야 자연스러운 테이크 백과 다운스윙에서 강한 임팩트를 줄 수 있다고 지적했다.

특히 아마추어들은 오른손을 과도하게 사용해 역K자 어드레스를 방해받는다고 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 오르무릎을 왼발을 축으로 회전시키는 연습을 시켰다.

김프로는 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 펴지고 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.

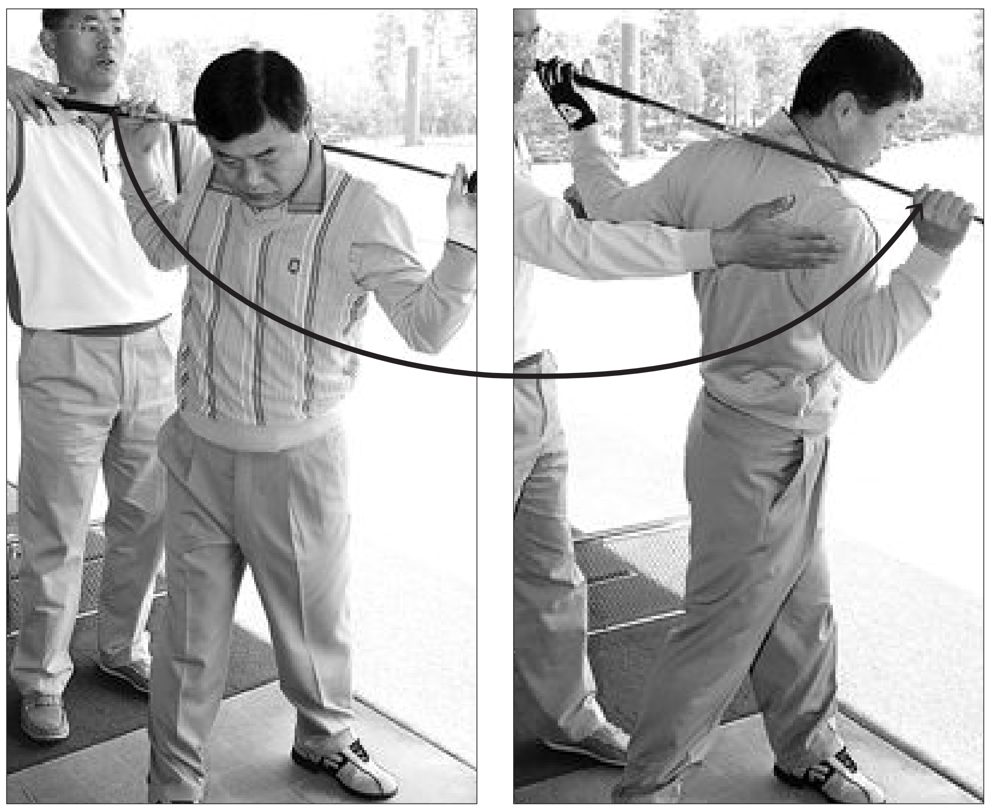
박 씨는 “스윙의 원리를 이해하면서 연습을 하니깐 머리속에서 불이 켜지는 것 같다”며 “한 차원 높은 골프의 세계로 들어간 것같다”고 즐거워했다.

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.

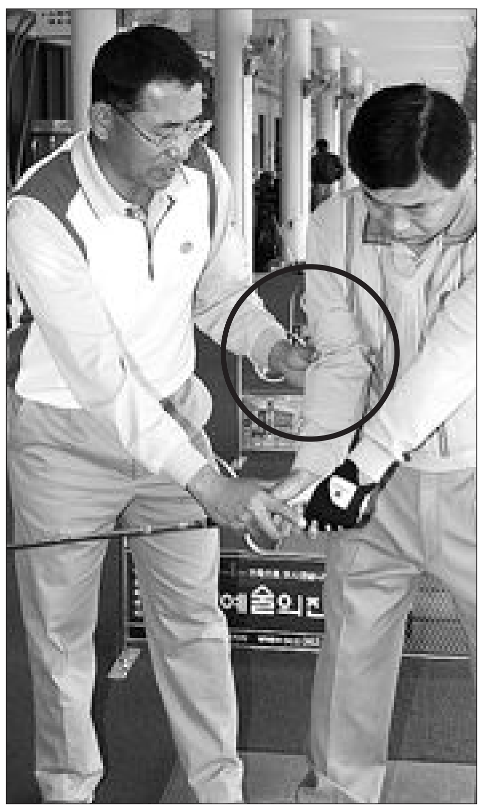
김 프로는 특히 이러한 연습을 할 때는 배를 내밀지 말고 수평으로 테이크 백과 피니쉬 연습을 하면 하체의 움직임과 어깨턴, 체중이동에 대한 감각을 회복하고 좋은 스윙궤도를 갖는데 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진=/최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲김진철프로가 박찬웅씨의 몸통과 어깨의 회전감각을 바로잡기 위해 클럽을 어깨에 매고 턴 하는 동작을 지도하고 있다.



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

지도 = 프로골퍼 김진철 〈송원대학 겸임교수〉

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

한·베 결혼정보사
말바우시장건너편 광주은행옆3층
농어촌노총각사별,이혼,초혼,재혼 정기모임/기운동
운전자및 커플매니저모집
☎(062)261-2282

아이들천국양산점
양산타운사거리 용두빌딩3층
뽀식이의 아이들천국
대표 김 경 윤
☎(062)571-5455

가 나 세 탁
우산동 서방시장건너 무등장례식장사이골목
세탁물수거배달, 대형할인세탁크리닝
Y.면티2천원,바지2천원,점퍼3천원,남.여정장4천원
☎(062)528-0527

한 국 유 통
양산동 코카콜라사거리 한양아파트앞
한국게르마늄그룹, 염광그룹직판장
대표 유형용
☎(062)575-7572

현대모터라인자동차공업사
전대정문앞사거리굴다리 신안파출소왼길
오토,맛손,수리,판매전문 옐리스자동차맛손A/S점
대표 박 점 열
☎(062)525-3336

담양암뽕순대
양산동 제일제당입구
모든국밥,내장전골,암뽕순대,아귀볶음배달
대표 송 봉 덕
☎(062)574-3849

번 역 의 집
궁동 등부사앞
대표 문 희 영
☎(062)227-6461

비 손 돌 솥 밥
회정동768 비손식품(주)비손체인사업부
삼계탕, 영양돌솥밥, 보쌈전문
대표 임 근 명
☎(062)368-1122

태국전통마사지
용봉동 전철우고향냉면 건너편
태국전통 마사지
대표 최 호 진
☎(062)531-4242

충 장 나 이 키
충장로1가 우체국사거리
나이키충장점
대표 김 형 규
☎(062)227-8822

약 산 철 학 원
양산동 담배인삼공사와 농협건너2층
사주,관상,궁합,택일,작명,진로상담,시험운
약산 오 명 교
☎(062)574-2338

낙 지 세 상
봉선동 5번종점옆
낙지·회전문
대표 김 미 옥
☎(062)652-0662

부부건강랜드
말바우시장내 동신자동차학원옆
각종도종약초판매,각종건강즙및 환제조
대표 오 경 호
☎(062)261-5815

산야초양산점
양산동 지산농협 양산지점앞
옻삼겹살전문 삼겹살 3,800원
대표 정 수 열
☎(062)572-3652

여수수산선원고용안정센타
순천 시외버스터미널위 대한생명빌딩옆
혜택,염전,양식장,닻배,가두리
신속정확하게 취업알선, 수시모집함
☎(010)7631-0406

웰 빙 회 관
순천 연향동 개르푸가는쪽 녹원편사우나앞
갈비전문,각종식사전문, 단체손님환영
☎(061)722-5270

명 품 흑 돼 지
학동 남광주사거리 농협옆
설렁탕전문점
대표 김 진 용
☎(062)233-9295

대 도 다 방
금남로1가 도청앞 롯데리아옆지하
넓은 분위기
대표 나 순 임
☎(062)222-2234

행 운 다 방
백운로터리지하 치산부인과건물옆
행운이깃드는곳, 기분좋은다방
여종업원 모집
☎(062)652-9551

몽벨광주점
대인동 세계로약국건너
등산용품, 수입의류 및 등산화
대표 정 현 희
☎(062)225-4836

미 술 재 미
봉선동 농협중앙회건물3층
문화체험, 영어학습, 프로그램
원장 남 호 정
☎(062)673-7774

제일건강제분소
말바우시장내 동신자동차정문옆
각종건강식품 환으로 만들어드립니다
☎(062)268-8062

와우경찰학원
전일빌딩 바로옆
4월수강자에게는 1개월정독실무료이용권증정
매주모의고사실시,MP3특강제공,스터디그룹지원
☎(062)227-0112

들가팥죽전문점
화순읍 훈리 교육청옆
수제비, 삼계탕, 백반, 팥죽전문점
대표 이 강 봉
☎(061)375-8889

신 바 람 칼 국 수
상무지구 우미아트빌앞 농협건물앞
한방유황오리,진흙구이 각종모임환영
대표 황 판 연
☎(061)376-6474

한빛결혼상담소
말바우시거리에서 북구청쪽으로300M지점
국제, 국내 초·재혼전문
대표 이 태 수
☎(062)521-3060

한 성 스 포 텍
대인동 한미쇼핑옆
헬스 5개월 10만원
대표 김 광 섭
☎(062)228-4744

양림근로자대기소
양림동 99-35번지
주택집수리 건물철거 토목,건축
인력의 모든 것, 항시수시모집
☎(062)430-8353

순 창 원
상무지구 현대@건너편 먹자골목내
병어조림,갈치조림,회비빔밥,병어부침,시장전골
대표 최 정 례
☎(062)383-6733

아구랑감자랑
주월동 한일병원뒷편
웰빙식사 가정식백반4,000원
대표 오맹여·김정환
☎(062)671-4555

태평양나염·기획
신안동 신안다리옆
프리키드,각종깃발,어깨띠,에드벌룬
대표 김 선 문
☎(010)4604-0368

(주) 청 담 D&C
치평동 세정아울렛옆
APT,상가전문매매 부동산개발및관리,부동산투자컨설팅
대표 남 정 복
☎(062)382-4984

포 스 원 (주)
화순읍 일심리 670번지
태양열시스템사업부,태양열온수냉방시스템
대표 정 유 진
☎(016)609-7078

남도신체운동원
매월동 자동차부품상가101동 207호
스트레칭,육체피로 척추측만증 근육이완
☎(062)610-5066

G M 금 융
북운동 동아병원사거리 2층
모든부동산 2~3순위 추가대출
시세의 90% 당일대출
☎(062)653-3034

(주) 우 래 건 설
두암동 DC마트오거리 월드뷔페앞2층
대지625평 매매가평당150만원
학동 무등파크맨션뒤쪽 사우나,헬스적합
☎(062)268-3314

현대부동산중개사무소
지석동 대촌중학교앞
신개발지전문, 임야,전답, 전원주택
나주혁신도시 시내·시외권전문 상담요망
☎(062)373-8948

왕관게임랜드
충장로5가 엔터시네마옆
예상적중보너스가능,대박예감(다양한혜택가능)
대표 정 운 철
☎(010)2388-4605

로하우스뷔페
양산동 양산초교사거리 현대자동차뒷편
칠순, 돌, 회갑, 각종피로연
대표 장 용 택
☎(062)572-1120

캡토토스트금남로점
금남로2가 전일빌딩옆
토스트&샌드위치전문,단체주문환영
생과일쥬스,포켓토스트,아이스크림,팥빙수
☎(062)224-0814

한 국 가 구
임동5거리에서 천변방향 영양칼국수옆
PC방,게임장,학생용,도서관,학원용의자 유통
도·소매납품및 다양한 의자주문가능
☎(010)2616-0268

김 밥 랜 드
화순읍 일심리 화순경찰서앞
24시영업,단체주문,
전품목60여가지 모든메뉴 정성껏 포장
☎(061)375-3891

명 가
백운동 고가도로 동아병원건너편
생고기,생고기비빔밥,아귀찜,쌈밥,꽃등심
갈비살,백반,갈비탕 단체손님예약환영
☎(062)655-8254

인디안모드양산점
양산타운사거리 광주은행옆
남성복,여성복,정장,캐주얼 30%세일
대표 박문천·조경란
☎(062)572-5115

대 박 났 네
중흥동 중흥장례식장옆
한우수육,갈비탕,곰탕,생삼겹,훈닭,백숙,오리탕
대표 주 복 덕
☎(062)531-1770

맛고을장어구이전문점
순천 연향동 성당가는길
숯불구이 전문점
대표 소 봉 섭
☎(061)724-2329

태극풍수지리학회
양산동 담배인삼공사와 농협건너2층
묘지,산장,이장,사토,수맥,납골,석축상담,잔디
약산 오 명 교
☎(062)574-2338

파랑새유아·아동도서할인매장
양산동 코카콜라사거리
대표 안 종 완
☎(062)573-7778

이 가 식 당
금남로2가 구)동구청옆
생태탕, 오리 단체손님환영
대표 이 복 례
☎(062)224-1541

세경실사출력소
풍향동 교육대정문옆
광고문의 현수막전문업체
대표 정 명 석
☎(062)514-1088