

실전클리닉 & 즐거운 골프

스포츠 주말 섹션에서는 격주로 '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.



O

올바른 피니쉬 자세

계절의 여왕 5월이 막바지로 치닫하면서 전남 도내 골프장들은 내장객들로 붐비고 있다. 전북권에 새로운 골프장들이 속속 개장하면서 내장객들이 분산되나 싶었지만 여전히 전남권 골프장의 주말부킹은 어려운 실정이다.

특히 최근 주 5일제 근무가 시행되면서 금요일 부킹이 밀려드는 것도 예전과는 사뭇 다른 모습이다.

광주시내권 주요 골프 연습장도 평균 1~2시간을 대기해야만 타석에서 연습할 수 있을 정도다. 이처럼 5~6월은 골퍼들에게는 1년중 가장 골프를 즐기기에 좋은 계절이라 할 수 있다.

이번주 골프클리닉은 왕초보 주부골퍼의 필드 진출 전 마지막 점검을 심는다.

광주시 서구 상무지구에서 레스토랑을 운영하고 있는 김다남(47·서구)주부는 지난해 겨울 골프를 시작해 8개월 된 왕 초보골퍼. 8개월 구력에 주변에서 필드에 나가자는 유혹도 많이 있었지만 제대로 된 스윙을 마스터 한 뒤 필드에 진출하겠다고 미뤘었다.

김씨는 5월말께 그린 진출을 하기 전 마지막 점검을 받기 위해 김진철 프로의 골프클리닉을 노크했다.

김 씨의 스윙은 테이크 백에서 스웨이 현상(몸살림)이 심하고, 톱에서 클럽을 오랫동안 멈추다 다운스윙을 하고 있었다. 또한 골퍼는 회전운동임에도 직선운동으로 스윙을 하고 있어

팔·몸통·어깨·엉덩이 함께 회전 돼야 '굿 샷' 공 띄우려면 클럽 로프트 밟고 다운블로해야

거리가 나지 않고 부드러운 스윙을 하지 못했다.

김 프로는 김씨가 체중이동을 너무 의식해 스웨이 현상이 일어나고 있다고 지적했다. 이같은 스웨이 교정을 위해서는 골프 스윙의 원리를 먼저 이해해야 한다고 말했다.

김 프로는 김 씨가 테이크 백을 일직선으로 한 뒤 일직선으로 다운스윙을 하고 릴리스도 직선운동을 하고 있기 때문에 스웨이 현상이 발생한다고 설명했다.

김 프로는 "골퍼는 '직선운동이 아니라 회전운동'임을 명심해야 한다"면서 "직선으로 갔다 직선으로 클럽을 내미는 것이 아니라 클럽이 돌아가는 회전운동을 해야 한다"고 말했다.

김 씨는 김 프로의 지적에 대해 그동안 잘못된 연습을 하고 있었다며 어깨 턱과 엉덩이 회전에 대한 원리를 이해하게 됐다고 활짝 웃었다.

이어서 김 프로는 김씨의 피니쉬를 보면서 피니쉬 역시 회전운동을 하지 못하기 때문에 채를 때는 부자연스러운 동작을 하게 된다고 덧붙였다.

이를 교정하기 위해 김 프로는 김 씨에게 타격하는 공 15cm앞에 공을 한 개 더 놓고 앞에 공을 때리는 느낌으로 스윙을 하도록 했다.

처음에는 전혀 감을 잡지 못하던 김씨는 10여분이 지나자 앞에 공을 맞추기 시작했고, 앞에 공을 빼고 정상적인 스윙을 하면서 회전운동에 대한 감을 터득했다.

김 프로는 김 씨가 회전운동에 대한 감을 터득하자 볼을 띄우려고 퍼올리는 스윙을 하지 말고 골프 채의 로프트 각도를 밟고 찍어치는 '다운블로' 스윙을 하도록 주문했다.

김 프로는 초보자들은 공을 띄우기 위해 골프채를 퍼올리는 스윙을 하고 있지만 이런 스윙은 공을 띄우지 못할 뿐만 아니라 거리 손실과 스윙리듬을 깨뜨리는 원인이 된다고 말했다.

김 프로는 "다운블로를 하게 되면 골프채의 로프트 각도 때문에 공이 자연스럽게 뜨게 된다는 것을 꼭 명심해야 한다"며 "골프채를 밟고 스윙을 해야 한다"고 강조했다.

아이언 샷이 안정을 찾자 김 프로는 실전에서

가장 중요한 어프로치에 대한 실전 교습에 들어갔다.

김 프로는 어프로치는 인발을 약간 오픈하고 어깨넓이보다 약간 좁게 스탠스를 선 후 핸드퍼스트 자세를 취해야 된다고 시범을 보였다.

김 씨는 김 프로의 안정된 자세를 보고 곧바로 어프로치 어드레스를 익혀갔고, 역시 클럽의 로프트를 밟고 다운블로를 통해 공을 띄우는 감각을 익혀갔다.

김씨는 김프로에게 어프로치와 아이언 샷에 비해 드라이브 스윙은 필드에 진출하는데 문제가 없음을 확인받고 굵은 땀방울을 흘리면서 즐거워 했다.

김 프로는 "초보골퍼들은 기술적인 면을 익히는데 주력하기 보다 원리를 이해하는 것이 훨씬 빠른 발전을 할 수 있다"며 "초보자는 우선 직선운동이 아닌 회전운동에 대한 이해를 할 수 있어야 한다"고 강조했다.

김씨는 "필드에 진출하기 전 김 프로에게 원 포인트 레슨을 받은 것은 큰 도움이 됐다"며 "원리를 이해하면서 스윙에 자신이 생겼다"고 말했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철 (송원대학 겸임교수)



X

잘못된 피니쉬 자세



▲정확한 스윙을 위한 공 2개 놓고 연습하기.



▲몸살림 현상으로 인해 급격히 들어올린 잘못된 톱 자세.



▲김진철 프로가 어깨회전과 오른쪽 다리를 견고하게 하도록 교정하고 있다.



▲다운스윙에서 클럽 끝부분이 먼저 내려와야 되는 원리를 설명하고 있다.

바람둥이 남편 덕에 6억 횡재한 아내 이야기!

한 여자가 남편을 통해 6억을 횡재한 이야기. 남편이 사업에 성공하여 6억을 아내에게 주었다. 아내가 이 돈을 어떻게 사용했는지, 남편이 왜 이 돈을 아내에게 주었는지, 이 이야기의 배경과 맥락을 설명한다.

문의: 060-700-3658

마시면 쏘~옥 빠지는 프랑스 커피

프랑스 커피의 맛과 향을 소개하고, 건강에 좋은 커피를 마시는 것을 권장한다. 커피의 효능과 맛을 강조하며, 구매처를 안내한다.

구매처: 02-335-6801