

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 골퍼 체의 로프트 각도를 밟고 찍어치는 '다운블로' 스윙을 하도록 주문했다.

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

김 프로는 "다운블로를 하게 되면 골퍼채의 로프트 각도 때문에 공이 자연스럽게 뜨게 된다는 것을 꼭 명심해야 한다"며 "골퍼채를 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 김 프로에게 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 아내를 이렇게 사랑했는지, 그리고 이 돈이 아내의 삶에 어떤 변화를 가져왔는지 등 다양한 이야기들이 담겨 있다.

문의: 060-700-3658

마시면 쏘~옥 빠지는 프랑스 커피

프랑스 커피의 맛과 향을 느낄 수 있는 최고의 커피. 마시면 쏘~옥 빠지는 프랑스 커피. 다양한 맛과 향을 즐길 수 있는 최고의 커피. 마시면 쏘~옥 빠지는 프랑스 커피.

문의: 02-335-6801