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.

테이크백 시작때 강제코킹 '비거리 향상'

어드레스는 역K, 톱 자세는 어깨·귀사이 위치

왼쪽어깨 턱 밑으로 들어가야 올바른 '어깨 턴'

오른발을 뒤로 내밀고 체중을 왼쪽에 둔체 스윙을 하면 스웨이 현상을 교정할 수 있다.

어드레스에서 양발을 모으고 스윙을 하면 스웨이 현상을 교정하는데 도움이 된다.

'골프 여왕' 박세리(29·CJ)가 1년여의 슬럼프를 벗고 US여자오픈골프대회에서 위성미(17·나이키골프)와 함께 공동3위를 기록했다.

박세리는 '스윙교과서'로 불 릴 정도로 정교한 스윙과 고도의 집중력으로 안니카 소렌스탐과 LPGA 양대산맥으로 불리웠다.

하지만 슬럼프와 함께 '주말골퍼 수준'이라는 비아냥을 들을 정도로 스윙이 흐트러져 목표의식을 잃고 방황의 시간을 보내기도 했다.

다행히 지난달 12일 LPGA맥도널드챔피언십을 제패하면서 재기의 신호탄을 날리더니 US오픈에서도 선두를 오가며 공동3위를 기록했다.

이처럼 골프는 항상 좋은 스코어를 낼 수 있는 운동이 아니다. 매일 골프채를 잡고 스윙연습을 하는 선수들도 슬럼프에 빠져 고통받는데 아마추어는 오죽하겠는가.

이러한 슬럼프를 극복하는 방법은 '기본기 충실'과 '연습' 밖에는 없다.

전문가들은 기본기를 탄탄히 하지 않으면 어느정도 수준에 오를 수는 있지만 더 이상 발전을 하지 못하고 도리어 후퇴한다고 조언한다.

이번주 골프클리닉을 노크한 정동경(57·광주시 북구 용봉동)씨도 기본기를 좀 더 탄탄히 하지 못한 후회를 안고 김진철 프로의 도움을 요청했다.

구력 6년에 핸디 12인 정 씨는 한때 70대 후반을 오르내리던 상급골퍼였다. 하지만 사업과 연습부족으로 비거리가 줄고, 핸디가 늘었다.

정 씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 코킹(왼 손목 꺾임)이 일어나지 않은데다 스웨이(몸쏠림)가 심해 거리손실이 발생한다고 진단했다.

정씨는 테이크 백에서 코킹이 전혀 발생하지 않은 체 클럽을 뒤로 밀어내고 있어 비거리 손실을 보고 밸런스가 무너졌다.

김 프로는 정씨의 코킹을 위해 테이크 백을 하면서 의식적으로 코킹을 하도록 했고, 어깨 턴을 주문했다.

한 때 70대 후반을 기록했던 정씨는 코킹과 어깨 턴에 대한 이해가 빨랐고, 20여분이 지나지 않아 비거리가 훨씬 향상된 모습을 보였다.

김 프로는 스웨이 발생을 줄이기 위한 연습방법으로 정상 적인 어드레스 자세에서 오른쪽 발을 뒤로 빼고 발목을 살짝 굽힌체 스윙연습을 하도록 했다.

또한 정상적인 어드레스 자세에서 두발을 모은체 연습스윙을 하도록 했다. 김 프로는 이 두 가지 방법을 연습장에서 연습하면 몸이 쏠리는 스웨이현상을 줄이는데 도움이 된다고 말했다.

김 프로는 정씨가 코킹을 통해 비거리가 향상 되자 어깨 턴에 대한 교정에 들어갔다.

테이크 백이 시작될 때 하체는 고정된 체 어깨가 회전이 돼야 하지만 정 씨는 하체와 상체가 동시에 뒤로 쏠리는 기형적인 자세를 보이고 있었다.

김 프로는 어깨 턴을 할 때 왼쪽 어깨가 오른쪽 어깨 방향으로 움직이는 것이 아니라 턱 밑으로 왼쪽 어깨가 들어가야 정상적인 어깨 턴이 발생한다고 설명했다.

김 프로의 설명을 들은 정 씨는 처음 보다 나은 스윙을 보였지만 어드레스에서 테이크 백을 할 때 몸 쏠림을 교정하지는 못했다.

김 프로는 현재 자세로도 정확한 임팩트를 통해 좋은 샷을 보이고 있지만 앞으로 골프를 계속하려면 반드시 정상적인 스윙을 하도록 교정해야 한다고 강조했다.

정 씨도 '스포츠는 폼'이라는 말이 있듯이 폼이 좋아야 하는데 밸런스가 무너지는 기형적인 자세를 고쳐야만 핸디를 낮출 수 있을 것 같다고 김 프로의 지적에 동의했다.

김 프로는 아마추어, 특히 주말골퍼들은 기본기에 대한 이해와 연습이 부족한 상태서 자신에 맞는 스윙, 소위 비법(?)만을 고집하기 때문에 스코어가 항상 오르락 내리락 일관된 스윙을 하지 못한다고 말했다.

따라서 최소한 어드레스에서▲ 역K자 자세를 취하고, ▲테이크 백을 시작할 때 코킹을 하고 ▲톱자세는 어깨와 귀 사이에 위치해야 하며 ▲다운스윙을 시작할 때 하체가 리드한 후 클럽 끝 부분이 헤드보다 먼저 내려온다는 원칙은 반드시 지켜야 한다고 강조했다.

특히 코킹이 잘 안되는 아마추어들은 테이크 백을 시작 할 때 곧바로 손목을 꺾어 강제 코킹을 하는 것이 비거리 향상에도 도움을 준다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 〈송원대학 겸임교수〉

▲어깨가 수평으로 턴이 되는 잘못된 어깨 턴(왼쪽)과 테이크 백이 일어날 때 왼쪽 어깨가 턱 밑으로 들어가는 정상적인 어깨 턴(오른쪽).

▲코킹이 일어나지 않은 테이크 백(왼쪽)을 김진철 프로가 테이크 백을 하면서 의식적으로 코킹을 하도록 교정하고 있다.

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

보기만하면뭐하요, 먹어봐야제
나주 금천면 오강리 시외버스정류장맞은편육교옆
옛날왕찐빵,왕만두,김치만두,호박떡,감자떡,
연잎새우오곡영양밥 선물주문용웰빙오색찐빵
☎(061)334-2007

하당왕숯불갈비
목포 상동 그린볼링장앞
각종모임,단체예약,돌잔치,연회석완비
대표 김순자
☎(061)287-2345

원할머니보쌈목포하당점
목포 상동 동부화재옆
맛보쌈, 송씨보쌈, 모둠보쌈
한방탕보쌈, 꼬들족발,족쌈전문
☎(061)287-1122~3

에덴공인중개사
일곡동 일신초등학교앞
토지,상가,공·경매 부동산 투자개발
각종부동산 컨설팅 상담전문
☎(010)7288-4351

월빙감자탕
월산5동 구)통계청뒤
감자탕전문
☎(062)352-5053

선운사풍천장어
농성동 순천장골목
여름철보양식, 스테미너, 여자피부미용
양념구이, 소금구이전문
☎(062)367-9094

장수촌옛날국밥
신가동 주화찜질방옆
국밥,곰탕전골,콩나물국밥,내장국밥 정성껏모시겠습니다
대표 장청수
☎(062)953-4612

요셉건강원
목포 산정동 구)자유시장후문
최신온도방식,컴퓨터농축기설치(목포최초),자동포장
각종애저,개,붕어,호박,칡,과일즙일절
☎(061)242-9584

동성공인중개사사무소
목포 옥암동 하당소방서사거리
APT,전세,월세,토지,임야 상담을 환영합니다
대표 강낭성
☎(061)285-7577

(주)천재교육해법영어교실
목포 신흥동 하당동아@상가2층 203호
1:1듣기,말하기집중훈련,영어체험이벤트
초중학생 회원수시모집
☎(061)281-8462

가든뷰티랜드
계림동 광고에서 구역사거리중간
미용재료, 화장품일체
'친절하게 모시겠습니다'
☎(062)524-8888

왕자관
농성동 서구청앞 먹자골목내
탕수육+짜장=12천원,탕수육+짬뽕=13천원
탕수육+볶음밥=14천원,탕수육+쟁반짜장2인=14천원
☎(062)368-0840

(주)까루리
백운동 백운로타리 대주APT근처
대한민국 대표 브랜드
까루리 체인사업
☎(062)676-4169

금성함초
오치동 (구)농고앞
함초이름 그대로 맛이짜다,단맛이나면서 짜다
피클즈의 재료로서 이용되고 있다
☎(062)266-4342

고흥공인중개사사무소
고흥군.읍 남계리 925-5번지
전속계약,과학분석,책임중개,각종부동산감정
평가,권리분석,경매,공매,입찰대행전문
☎(061)833-8112

영산강공인중개사
나주 금천면 오강리 금천사거리육교옆
나주혁신도시,토지및임야 매매,투자상담
각종부동산 컨설팅상담전문
☎(061)333-7008

원조장미집(구,장미식당)
목포 상동 하당 광주은행사거리 에너지나라앞
갈치, 병어, 선어전문
대표 오희순
☎(061)285-7767

들맷돌
목포 상동 우미오션빌 605동옆
고기와 야채를 떡으로 싸먹는떡보쌈
보성녹돈+키조개
☎(061)287-9595

온고을명가
목포 옥암동 하당 금호APT옆 축협건물
☎(061)282-5478

맛고을청둥오리전문점
화정동 농협뒤 먹자골목
청둥오리전문,집들이,계모임,친척모임
대표 황화자
☎(062)375-1127

장군보살
계림동 567-6번지
불사대신,벼락대신,점술,사주 상담환영
대표 김경숙
☎(062)225-4192

정혜원
☎(062)385-3999

동국다방
우산동 말바우시장 동신장옆지하
각종차전문
대표 나금숙
☎(062)266-8321

유성다방
나주 금천면 오강리 217-3번지
새로운 단장으로 개업하였습니다
대표 김순진
☎(061)337-7771

정다방
나주 금천면 원곡리 금천사거리육교옆
전화주문시 신속배달
☎(061)332-6642

한마음약국
목포 상동 동아APT건너
약사 윤성현
☎(061)284-1821

(유한회사)이오전기
대표 이원식
☎(061)284-9787

오토상사
흑석동 195-3번지
각종등기시 서류일체
대표 박종성
☎(062)571-0002

봉선골장닭
봉선동 봉선주유소옆
대표 최호영
☎(062)651-0807

우정스포츠학원
중흥동 광주역 한빛교회앞
대표 송민회
☎(016)313-5540

신천지공인중개사사무소
APT,주택,빌딩,원룸,상가,토지,전답,임야
매매및 임대전문 각종부동산컨설팅상담
☎(062)652-4545

요한이네신상품중고할인매장
송하동 송암공단내
가구,업소용주방기구,사무용기구,업자도매
☎(062)671-5254~7

새터농원
나주 금천면 오강리 복지회관뒤
대표 강경순
☎(011)9220-2566

대농농약사
나주 금천면 오강리 금천사거리
대표 김종원
☎(061)331-1995

씨티공인중개사
동산,부동산 매매전문
대표 최영관
☎(061)285-0005

유달복집
목포 상동 하당보석 제2주차장앞
대표 이경섭
☎(061)287-5640

매곡흑염소
매곡동 삼익APT3차앞
대표 김재선
☎(062)573-1092

큰집식당
봉선동 모아@ 103동건너편
대표 박길례
☎(062)671-7227

시골마을
주월동 먹자골목내
토종흑돼지 전문점
경영인 유영관
☎(062)651-9222

영이발관
풍암동 금당초등학교사거리
대표 박순심
☎(062)682-8448

대한특장
송하동 송암공단내
특장차주문제작,기계설비전문
총무이사 김봉전
☎(062)674-1472

금천부동산
나주 금천면 원곡리 금천사거리
매매및 임대 각종부동산컨설팅상담전문
☎(061)331-4985

부자나라부동산중개사
나주 금천면 오강리 금천사거리
각종부동산 컨설팅 상담전문
☎(061)332-1243

고향생각
목포 상동 평화광장 이월랜드옆
생삼겹,감자탕,냉면,각종술안주
대표 김덕호
☎(061)287-9393

쌍용자동차신목포영업소
목포 옥암동 프르모와 소방서사이
렉스톤,체어맨,로디스,액손,카이런
신차구입및 매매상담
☎(061)285-2299

광제당한약국
봉선동 포스코APT앞
소아보약, 키크는약, 부인과
☎(010)9477-4063

부흥공인중개사사무소
운림동 중심사입구 운림중학교정문옆
☎(062)222-7400

구들장숯불갈비
화정동 915-12번지
갈비 냉면 전문점
☎(062)376-2510

천안문중화요리
풍암동 풍암고등학교사거리
대표 조종열
☎(062)681-7535

키토산전문지사
우산동 동신고건너편
☎(062)531-1778