



실전클리닉 & 즐거운 골프

스포츠 주말 색션판에서는 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.



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

테이크백 시작때 강제코킹 '비거리 향상'

어드레스는 역K, 톱 자세는 어깨·귀사이 위치 왼쪽어깨 턱 밑으로 들어가야 올바른 '어깨 턴'

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

박세리는 '스윙교과서'로 불릴 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 LPGA맥도널드스피링오픈을 제패하면서 재기의 신호탄을 날리더니 US오픈에서도 선두를 오가며 공동3위를 기록했다.

이처럼 골퍼는 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' 밖에 없다.

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

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

구력 6년에 핸디 12인 정씨는 한때 70대 후반을 오

르내리던 삼급골퍼였다. 하지만 사업과 연습부족으로 비거리가 줄고, 핸디가 늘었다.

정씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 코킹(왼손목 꺾임)이 일어나지 않은데다 스웨이(몸굴림)가 심해 거리손실이 발생한다고 진단했다.

정씨는 테이크백에서 코킹이 전혀 발생하지 않은채 클럽을 뒤로 밀어내고 있어 비거리 손실을 보고 밸런스가 무너졌다.

김 프로는 정씨의 코킹을 위해 테이크백을 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 정상적인 어드레스 자세에서 오른쪽 발을 뒤로 빼고 발목을 살짝 굽히며 스윙연습을 하도록 했다.

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

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

테이크백이 시작될 때 하체는 고정된 채 어깨가 회전되 해야 하지만 정씨는 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 정씨는 처음 보다 나은 스윙을 보였지만 어드레스에서 테이크백을 할 때 몸 흔들림을 교정하지는 못했다.

김 프로는 현재 자세로도 정확한 임팩트를 통해 좋

은 샷을 보이고 있지만 앞으로 골퍼를 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 상태에서 자신에 맞는 스윙, 스윙 비법(?)만을 고집하기 때문에 스코어가 항상 오르락 내리락 일관된 스윙을 하지 못한다고 말했다.

따라서 최소한 어드레스에서 ▲역K자 자세를 취하고 ▲테이크백을 시작할 때 코킹을 하고 ▲톱 자세는 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 테이크백을 시작할 때 곧바로 손목을 꺾어 강제 코킹을 하는 것이 비거리 향상에도 도움을 준다고 말했다.

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



어드레스에서 양발을 모으고 스윙을 하면 스웨이 현상을 교정하는데 도움이 된다.



▲어깨가 수평으로 턴이 되는 잘못된 어깨 턴(왼쪽)과 테이크백이 일어날 때 왼쪽 어깨가 턱 밑으로 들어가는 정상적인 어깨 턴(오른쪽). ▲코킹이 일어나지 않은 테이크백(왼쪽)을 김진철 프로가 테이크백을 하면서 의식적으로 코킹을 하도록 교정하고 있다.

지도 = 프로골퍼 김진철 (송원대학 겸임교수)

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구득신형 및 배관사교는 본사 시판부(062)222-8111	보미안면취학요역아빠이제 나주 금천면 오거리 새마을시장... 대표 김순자 ☎(061)334-2007	하당왕술술갈비 목포 상동 그린블링정양... 대표 김순자 ☎(061)287-2345	원할어니보살뚝포허담점 목포 상동 동부화재앞... 대표 김순자 ☎(061)287-1122~3	에덴공인중개사 임곡동 일신초등학교앞... 대표 박길례 ☎(010)7288-4351	웰빙감자탕 월산5동 구1통계청뒤... 대표 김경숙 ☎(062)352-5053	선운사동천장어 능성동 순천정공목... 대표 박순심 ☎(062)367-9084	정수촌맛남극밥 신기동 주화정집앞... 대표 장철수 ☎(062)953-4612	
요셉진강원 목포 상동 구지유시정후문... 대표 오희순 ☎(061)242-9584	등성공인중개사사무소 목포 옥암동 하당보서(사거리)... 대표 강남성 ☎(061)285-7577	(주)한재교육해법영어교실 목포 신동동 하당보서(사거리)2층... 대표 최현수 ☎(061)281-8462	가든뷰티랜드 제1동 광고에서 구역사(가린동)... 대표 최현수 ☎(062)524-8888	왕자관 능성동 서구청앞 먹자골목내... 대표 김경숙 ☎(062)368-0840	(주)까무리 백운동 백운리터 대주APT근처... 대표 최현수 ☎(062)676-4169	금성할초 오치동 (구)농고앞... 대표 최현수 ☎(062)266-4342		
고흥공인중개사사무소 고흥군 읍 남계리 925-5번지... 대표 김경숙 ☎(061)833-8112	영산강공인중개사 나주 금천면 오거리 금천사거리... 대표 김경숙 ☎(061)333-7008	원조장미집(구 정미식당) 목포 상동 하당보서(사거리)에... 대표 오희순 ☎(061)285-7767	를릿들 목포 상동 우이오산빌 605동... 대표 오희순 ☎(061)287-9595	온고용명가 목포 옥암동 하당보서(사거리)2층... 대표 최현수 ☎(061)282-5478	맛고용명동오리전문점 화성동 능성동 먹자골목... 대표 황화자 ☎(062)375-1127	장군보살 계림동 567-6번지... 대표 김경숙 ☎(062)225-4192	정혜원 금성동 금성사거리 동부APT... 대표 박순심 ☎(062)385-3999	등극다방 우산동 말바시장 동신동... 대표 나금숙 ☎(062)266-8321
유성다방 나주 금천면 오거리 217-3번지... 대표 김순진 ☎(061)337-7771	정다방 나주 금천면 오거리 금천사거리... 대표 김경숙 ☎(061)332-8642	한마을악극 목포 상동 동이APT건너... 대표 오희순 ☎(061)284-1821	(유한회사)이오전기 목포 옥암동 우이오산빌 605동... 대표 이원식 ☎(061)284-9787	오토상사 목포 옥암동 우이오산빌 605동... 대표 박종성 ☎(062)571-0002	봉선골장담 봉선동 봉선사거리... 대표 최호영 ☎(062)651-0807	우정스포츠학원 중흥동 관주역 한빛교회앞... 대표 송민희 ☎(016)313-5540	신진지공인중개사사무소 풍암동 풍암사거리 동부APT... 대표 박순심 ☎(062)652-4545	요한이대신상동고급인메장 송하동 송하리내... 대표 최현수 ☎(062)671-5254~7
세터농원 나주 금천면 오거리 부지화관... 대표 김경숙 ☎(011)9220-2566	대농농악사 나주 금천면 오거리 금천사거리... 대표 김경숙 ☎(061)331-1995	씨티공인중개사 목포 상동 롯데마트와 부암APT... 대표 김경숙 ☎(061)285-0005	유담복점 목포 상동 하당보서 제2차차차... 대표 이원식 ☎(061)287-5640	매곡호텔소 매곡동 신인APT3차차... 대표 김재선 ☎(062)573-1092	큰집식당 봉선동 모이@ 103동건너... 대표 박길례 ☎(062)671-7227	시골마을 주월동 먹자골목내... 대표 김경숙 ☎(062)651-9222	영이발관 풍암동 풍암초등학교사거리... 대표 박순심 ☎(062)682-8448	대한특장 송하동 송하리내... 대표 최현수 ☎(062)674-1472
금천부동산 나주 금천면 오거리 금천사거리... 대표 김경숙 ☎(061)331-4985	부자나부동산중개사 나주 금천면 오거리 금천사거리... 대표 김경숙 ☎(061)332-1243	고향생각 목포 상동 정화공원 이일빌딩... 대표 김덕호 ☎(061)287-9393	생생자동차친목포명업소 목포 옥암동 프르모와 소망사... 대표 최현수 ☎(061)285-2299	광재당한악극 풍선동 포스코APT앞... 대표 최현수 ☎(010)9477-4083	부흥공인중개사사무소 윤림동 중심사거리 윤림중학교... 대표 최현수 ☎(062)222-7400	구들장술술갈비 화성동 915-12번지... 대표 최현수 ☎(062)376-2510	천안문중화요리 풍암동 풍암초등학교사거리... 대표 최현수 ☎(062)681-7535	키트산전지서사 우산동 풍선고건너... 대표 최현수 ☎(062)531-1778