



실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

엉덩이 밀지 말고 회전해야 비거리 는다



▲어깨 턱과 체중이동이 잘된 틱 자세.



▲올 바른 다운스윙을 위한 클럽 거꾸로 잡고 스윙하기.

'슈퍼팡공' 김미현이 지난 17일 미국 오하이오주 실베리아의 하일랜드메도우골프장에서 열린 미국 여자프로골프(LPGA)투어 제이미 파 오웬스코닝 클래식에서 미국의 나탈리 걸비스와 연장 세번째 홀까지 가는 접전 끝에 올 시즌 2번째 우승을 이뤘다. '슈퍼 팡공' 김미현의 우승은 많은 골퍼들에게 자극과 교훈을 주고 있다.

그녀는 '슈퍼 팡공'이라는 애칭처럼 작은 체구에도 불구하고 LPGA부대에서 세계적인 골퍼들과 어깨를 나란히 하고 있다.

그리고 자신의 핸디캡을 극복하기 위해 7,8,9번 우드로 다운블로 샷으로 그린위에 공을 세우는 기술을 구사한다. 이같은 샷은 그녀가 얼마나 많은 연습을 했는지 짐작할 수 있는 대목이다.

그녀는 짧은 거리의 한계를 극복하기 위해 과도한 어깨 턱과 강한 임팩트를 하려다 많은 부상을 입기도 했다.

부담한 노력이 이같은 결과를 이룬 것이다. 그녀처럼 아마추어 골퍼들도 필드에서 골프가 안된다고 푸념만 하지 말고 연습과 집중력을 갖는 훈련을 해야 한다.

이번주 골프클리닉은 김미현 선수처럼 비거리에 대한 고민과 공이 뜨지 않은 고민을 해결하기 위해 최윤경 주부(39·서구 진월동)가 찾았다.

어드레스부터 드라이버 스윙을 지켜보던 김진철 프로는 왼팔의 꺾임이나 스윙궤도가 좋아 조금만 수정을 하면 80대를 칠 수 있다고 칭찬했다.

최씨는 아마추어 골퍼들이 쉽게 고쳐지지 않는 '다운스윙에서 헤드가 먼저 떨어지는 동작' 때문에 거리가 나지 않고 공이 뜨지 않고 있었다.

김 프로는 아마추어들은 다운스윙에서 헤드가 먼저 떨어지는 것이 아니라 클럽 끝이 내려와야 한다는 것에 동의를 하면서도 헤드와 늦게 내려오면 슬라이스가 날 까봐 다시 헤드를 덮어치게 된다고 말했다.

이를 교정하기 위해서 김프로는 클럽을 거꾸로 잡고 공이 있는 지점에서 바람소리가 나오도록 스윙연습을 시켰다.

10여분 스윙각각을 익힌 후 다시 정상적으로 스윙을 하게 된 최씨의 스윙은 상당히 개선된 모습을 보였다.

또한 간결하고 정돈된 동작은 좋지만 테이크 백에

서 체중이 왼팔에 남아있고, 엉덩이가 옆으로 빠지는 것이 아니라 회전이 돼야 한다고 지적했다.

이러한 동작들이 무의식적으로 이뤄진다면 어깨 턱을 보완하면 자연스럽게 비거리는 늘어난다고 말했다.

김 프로의 설명에 대해 맘을 뻔뻔 흘리며 연습에 열중하던 최씨의 드라이버는 임팩트에서 공과 맞는 소리부터 달라졌다. 그리고 슬라이스성 구질이 45도 정도의 궤적을 그리며 똑바로 날아갔다.

김 프로는 최씨의 동작이 개선되자 이번에는 어드레스에서 머리를 너무 고정시키고 있기 때문에 체중이 왼팔에 남고 어깨 턱을 방해하고 있다고 말했다. 드라이버 비거리에 대한 교정이 끝나자 최씨는 아이언 샷에 대한 교정을 부탁했다.

최씨는 아이언 샷을 띄우기 위해 공을 걷어올리는 스윙을 하고 있었다.

김 프로는 대부분 아마추어들이 클럽의 기능을 만

지 않고 공을 띄우기 위해 퍼올리는 스윙을 하고 있는데 아이언 샷은 '다운블로', 페어웨이 우드는 '사이드 블로' 드라이버는 '어퍼 블로'를 해야 한다고 강조했다.

김 프로는 다운블로라고 해서 무조건 클럽을 땅에 박아친다고 생각하면 안되고 공을 놓을 때 드라이브부터 높은 수의 클럽으로 갈수록 오른쪽 쪽에 가까워지게 놓고 치면 된다고 말했다. 아이언의 경우 7번을 기준으로 숫자가 높으면 오른쪽에 가까이 놓고 숫자가 낮으면 왼쪽으로 공을 이동해야 한다는 것.

이렇게 하면 자연스럽게 공과 클럽이 만나는 지점이 형성되는데 아이언의 경우 임팩트 지점이 드라이브나 우드보다 훨씬 가깝기 때문에 자연스럽게 다운블로가 된다는 것이다. 드라이버는 공이 맞는 지점이 스윙의 마지막 지점이기 때문에 약간 퍼 올리는 스윙궤도를 그리게 되지만 아이언은 공이 맞는 지점이 가장 빠르기 때문에 다운블로가 된다고 강조했다.

김 프로는 아이언은 다운블로, 드라이버는 어퍼블로라는 것은 항상 필드에 나갈 때 유념하면 좋은 샷을 할 수 있다고 말했다.

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



▲엉덩이가 옆으로 빠진 잘못된 동작(왼쪽)과 엉덩이 회전이 이뤄진 동작(오른쪽). ▲김진철 프로가 다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 자세(왼쪽)를 클럽끝이 먼저 내려오도록 교정하고 있다. ▲아이언과 우드, 드라이버의 올바른 공 위치.

지도 = 프로골퍼 김진철 (충원대학 겸임교수)

작은남남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배급사고는 -
본사 시판부(062)222-8111

유달복집 목포 상동 하남동 제2주자장 앞 전통 유달복집 재의 새신로 11번길 대표 이경섭 ☎(061)287-5640	에 사랑치과 주월동 삼목초등학교 옆 치과의원 대표 조성현 ☎(062)682-2804	에덴공인중개사 일곡동 일신초등학교 앞 부동신주자개발APT, 토지상가, 공영비 각종 부동산신설, 상담전문 ☎(010)7288-4351	두레점 중흥동 전대후문 경주은행역지점 삼겹살, 삼계탕, 오리소스전문 ☎(062)251-1353	우정약국 화정1동 추신화관 옆 성실한 약국 대표 배연 ☎(062)352-2426	드림공인중개사 유동동 862-12번지 부동신주자개발 경성동 토지상/APT 각종 부동산 컨설팅 상담전문 ☎(062)385-4242	사랑방가든 매곡동 시골로APT 앞 촌락요리, 배민전문, 소갈비탕 대표 이삼덕 ☎(062)575-1019		
하당왕술발집 목포 상동 구리발집 앞 각종요리, 단짜, 떡볶이, 떡갈비 대표 김순자 ☎(061)287-2345	임정수치과 진월동 현대APT상가 201호 치과의원 대표 임정수 ☎(062)672-6767	광제당한양국 부동신주자개발APT 앞 생선요리, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이 대표 김혜성 ☎(010)9477-4063	든사랑 계림동 두산APT 뒷쪽 구월도 옆 생선, 배민, 전문 대표 김명희 ☎(062)225-1548	아인스학원 양산동 연제초등학교 앞 영어, 수학 전문 원장 김성복 ☎(062)571-0911	맑은샘한의원 매곡동 호반차장 옆 맞은편 통증, 비염, 소화, 신장, 면역, 여성 원장 양재선 ☎(062)575-6666	한별공인중개사 월계동 남부대학교 옆 목교 옆 토지, 상가, 경·공매 취득, 선 시내, APT, 주차, 다세대, 상담 전문 ☎(062)433-8950		
미식가 고흥군 을서면리 고흥농협중앙회 앞 업선된 재료와 차별화된 재료로 최선을 다하여 모시겠습니다 ☎(061)834-3777	를 맺돌 목포 상동 우미오션빌 605동 옆 고기, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 보쌈, 떡볶이, 떡갈비 ☎(061)287-9585	요셉건강원 목포 상동 구리자시점 옆 최신 의료기기, 재활치료, 재활치료 각종요리, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이 ☎(061)242-9584	연산반점 생촌동 한국영원빌 면, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 이기수 ☎(062)381-5910	봉선골장담 부동신주자개발APT 앞 정육, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 최호영 ☎(062)651-0807	로또꽃돼지국 생촌동 상주구 우미오션빌 옆 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 왕우렁, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이 ☎(062)376-6474	철산바다 용두동 주공2년 세고기, 모듬회전문, 배달가능 대표 정경근 ☎(062)572-0971	신토불이 오지동 862-2번지 최고급 삼겹살 전문점, 단체산별 예약 대표 김창규 ☎(062)268-1155	매곡건강원 매곡동 삼익3차 앞 대표 김재선 ☎(062)573-1092
한솔화마트 고흥군 을서면리 축산농협 옆 각종요리, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 김종균 ☎(061)832-2661	나뭇배와행인 목포 상동 평화광장 앞 대표 정미경 ☎(061)281-1772	빈인테리어 화순군 을서면리 구리자시점 옆 인테리어 대표 조윤희 ☎(010)3626-6009	박재은세무회계사무소 화정동 일리오래전편 가정대리, 세무조정, 인도소득세 상속, 증여세 신고, 이의신청 ☎(062)234-0055	키토산전문지사 우산동 동신고건너 당신이 불안정한 건강과 몸매를 수치정리해 드립니다 ☎(062)531-1778	대흥회관 용두동 북구정동, 북구정동 음식, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 김호대 ☎(062)265-5677	사랑광명점 생촌동 광명하이츠구 맞은편 2층 사, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 ☎(062)375-3881	오토상사 속석동 195-3번지 각종 등기, 시, 서류, 인체 대표 박종석 ☎(062)571-0002	시골마을 주월동 먹지골목내 토종축산물, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 경영인 유영관 ☎(062)651-9222
에덴공인중개사 나주 금천면 촌곡리 우정타워 건너 안아, 통산, 부동산 매매 전문 대표 김승현 ☎(061)334-5060	합사리 목포 상동 하남동 제2주자장 옆 대표 박경숙 ☎(061)285-8879	천원세상-다이너!! 생촌동 한국영원빌 맞은편 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 ☎(062)373-1035	대상 주월동 비미트위 국밥, 보쌈, 삼합 전문점 대표 장양중 ☎(062)653-9495	가든뷰티랜드 계림동 광교에서 구석가리길 미용, 보쌈, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 친절하게 모시겠습니다 ☎(062)524-8888	영광일번지 화정동 현대APT상가 옆 먹지골목내 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 ☎(062)371-3715	동원학원 생촌동 한국영원빌 맞은편 2층 사, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 ☎(062)376-9396	리치공인중개사 매월동 579-5번지 토지, 상가, 경·공매 취득 전문 대표 조선제 ☎(062)682-0034	오!천사대리운전 불우이웃돕기 성금 10% 기부 전적률 100% 보험 가입 의무 ☎(080)001-5004
세터농원 나주 금천면 촌곡리 우정타워 옆 토끼, 오리, 닭, 돼지, 양, 어류 대표 강경순 ☎(011)9220-2586	(유한회사)이온전기 목포 목암동 우미오션빌 맞은편 정, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 이원식 ☎(061)284-9787	화석시대떡꾸이 진월동 우리은행 건너 점심 : 생선, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 문한성 ☎(062)676-2340	매곡축협소 매곡동 삼익APT 3차 앞 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 김재선 ☎(062)573-1092	맛고을형동오리전문점 화정1동 능협면 먹지골목 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 황화자 ☎(062)375-1127	에덴부동산신설 대인동 능협면 건너편 임대, 매매, 부동산 전문 대표 장길성 ☎(010)3328-1472	복분자돈곰소 생촌동 한국영원빌 맞은편 2층 사, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 ☎(062)376-7325	메리트노래방 유동 현대백화점 옆 최신설비, 최고의 서비스 보장합니다 대표 양정남 ☎(062)522-9729	출리이용원 주월동 먹지골목내 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 대표 김용석 ☎(062)522-2804