



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.

스탠스 너무 넓으니 체중이동 될리 있나

팔자걸음, 양발 약간 오픈상태로 어드레스 취해야 왼손만으로 스윙연습, 어깨턴 감각 익히는데 도움

세계 골프계의 이목을 집중시키고 있는 '1천만 달러 소녀' 위성미(17·나이지리아)가 지난달 30일 LPGA투어 예비마스터스에서 2위에 그치며 우승을 다음 기회로 미뤘다.

위성미는 마지막 날 중반 선두로 나서면서 생애 첫 우승이자 LPGA투어 사상 최연소 우승 기회를 맞았으나 13번 홀(파4)에서 보기를 기록하며 우승기회를 날렸다.

특히 13번홀에서는 드라이버 샷이 벅커에 떨어지며 위기를 맞았고 두번째 샷 역시 그린 옆 벅커에 빠지는 악순환이 되풀이 돼 결국은 보기를 기록하고 말았다. 그리고 마지막 기회였던 18번홀(파5)에서 티 샷이 러프에 떨어졌지만 과감하게 두번째 샷으로 그린을 노렸으나 벅커에 떨어지면서 실낱같은 희망을 버려야 했다.

항상 우승권에 머물다 마지막 뒷심부족으로 아직 생애 첫 우승을 기록하지 못하고 있는 위성미를 보는 골퍼들의 마음은 안타깝기만 하다.

하지만 이날 위성미의 플레이를 지켜보면서 아마추어 골퍼들은 많은 생각을 가졌을 것이다. 골프에서 긴장과 욕심은 결코 '굿샷'으로 연결 될 수 없다는 골프의 정설을 다시 한번 되새겼을 것이다.

프로선수들도 과도한 긴장은 굿샷을 해치는 데 아마추어 골퍼들에게는 시냇물로 '두말 하면 잔소리다'

특히 약간의 내기를 통해 경기력 향상을 꾀하고 있는 주말 골퍼들은 자칫 돈과 스코어를 지키기 위해 자신의 본래 스윙의 질만도 하지 못하는 실수를 한다. 그리고 나선 곧바로 "OB를 낼 거였으면 자신있게 스윙이나 할 텐데..."하고 후회를 한다.

골프는 자신과, 자연과의 싸움을 명심해야 한다. 싸움 대상은 항상 자신이다.

이번주 골프클리닉을 찾은 신철순(46·북구 용봉동)씨는 구력 6개월에 겨우 머리를 올린 왕초보지만 빠른 실력향상을 위해 용기를 냈다.

김진철 프로는 신 씨에게 "골프는 멘탈(정신)이 중요하다"는 기본이해를 시킨 뒤 기술적인 클리닉에 들어갔다.

김 프로는 신씨의 그림을 보며 '내추럴 그림'에서 '스트롱 그림'으로 그림을 바꿔잡도록 했다. 김 프로는 신씨의 신장이 작음에다 최근에는 내추럴 그림보다 스트롱 그림을 잡는 것이 대세라는 설명을 했다. 스트롱 그림은 왼손엄지를 7시방향으로 약간 돌려잡

는 것을 말한다.

처음에는 부자연스러운 듯 한 신씨는 금세 스트롱그립에 익숙해져 훨씬 강한 타구를 날리게 됐다. 하지만 신씨는 장타에 대한 욕심으로 인해 스탠스가 너무 넓어 체중이동이 이뤄지지 않고 있었다. 김 프로는 어드레스 상태에서 스탠스는 자신의 어깨 넓이 만큼 서는 것이 가장 이상적이고 본인의 걸음 특성에 맞게 발을 벌리는 것이 가장 자연스러운 자세라고 말했다. 김프로는 특히 자신의 걸음걸이가 팔자걸음인데 11자형으로 반듯이 서게 되면 자연스러운 샷을 할 수 없게 된다고 덧붙였다.

신씨는 평소 자신이 팔자걸음을 걷기 때문에 좌·우 발을 약간 오픈한 상태로 어드레스 자세를 취하고 스탠스를 어깨넓이로 바꾸자 안정되고 부드러운 자세를 갖게 됐다.

자세가 갖춰지자 김 프로는 어깨턴이 되지 않는 신씨의 테이크 백 자세교정에 들어갔다. 신씨는 스탠스를 너무 넓게 서고 있어 체중이동이 이뤄지지 않는데

다 어깨턴이 이뤄지지 않아 거리가 나지 않고, 슬라이스가 심했다.

김 프로는 스탠스는 교정이 됐기 때문에 왼손만으로 클럽을 잡고 그대로 어깨턴을 하는 왼손스윙을 지도했다. 5분여가 지난 후 손을 잡고 스윙을 하던 신씨는 향상된 자신의 스윙에 놀라움을 표시했다.

드라이버가 시원스럽게 앞으로 뻗어나가자 흥이 난 신씨는 어프로치에 대한 지도를 부탁했다.

신 씨는 어프로치에서 왼발에 체중을 두고 핸드퍼스트(그립 끝이 왼발 쪽에 오도록 하는 형태)자세를 취해야 하는데 오른발에 체중을 두고 손목을 쓰기 때문에 토핑이 나거나 자세가 뒤로 꺾여 지면서 뒤땅이 발생했다.

김 프로는 어프로치는 항상 동전을 토스 하는 느낌으로 손목을 쓰지 않고 핸드퍼스트 형태를 유지하는 것이 중요하다고 지적했다.

김프로는 여름에는 잔디가 길어 클럽을 오픈해 최대한 불을 쬐야 할 수 있는 샷을 할 수 있기 때문에 그린 주변 어프로치에서 이러한 샷을 연습하는 것도 여름 골프의 색다른 재미를 느낄 수 있다고 말했다.

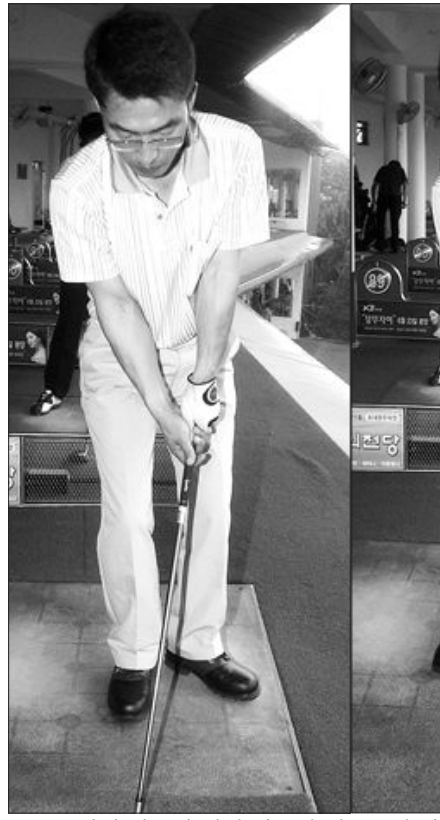
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr



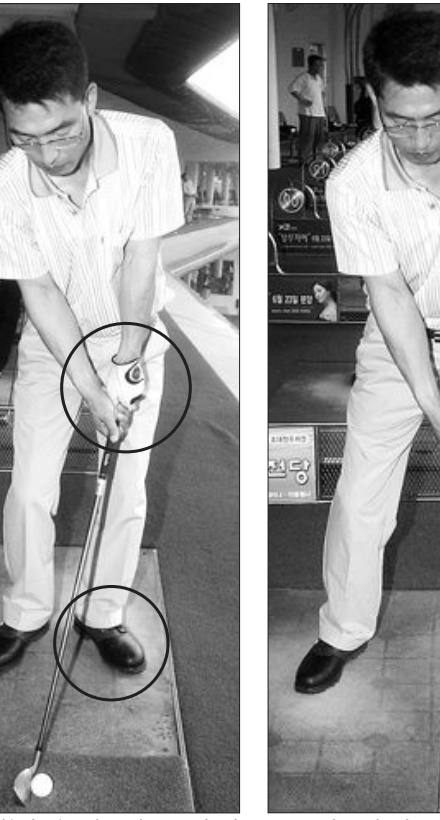
내추럴 그림(위쪽)과 왼손엄지를 7시 방향으로 돌려 잡는 스트롱그립.



▲어깨 턴을 익히기 위한 왼손만으로 스윙연습.



▲오른발에 체중이 실려 잘못된 어프로치 자세(왼쪽), 핸드퍼스트와 왼발에 체중이 실린 정상적인 어프로치 자세(오른쪽).



▲스탠스가 너무 넓어 체중이동이 이뤄지지 않는 잘못된 동작(왼쪽·가운데)과 자신의 어깨넓이의 적당한 스탠스(오른쪽).

지도 = 프로골퍼 김진철 (송원대학 겸임교수)

작은남업 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배급사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

참 사 리 목포 상동 하림지구대앞 대표 박경숙 ☎(061)285-8879	현대유희식당 각화동 무등파크리조트 전문앞 생고기전문점 대표 배승만 ☎(062)268-8178	24시통발감자탕 남평동 기아자동차2층점 단박건-1번 동해김치냉장고-중심상업체-해동상점 대표 김민정 ☎(082)384-0073	가나인테리어 두란위 동사무소옆 리모델링,완수리,안방,보일러,냉난방,신축 중축,재배수,부엌,입사,부엌,리모델링전문 ☎(062)267-7375	가든뷰티랜드 게임동 광고에서 구역거리중간 미용재료, 화장품 업체 친절하게 모시겠습니다. ☎(062)224-8858	천원세상 다있네!! 생촌동 한국정원위 미용타이프,타이프 골-라 시는 즐거움이 있다 고품질의 모든 물건이 1,000원 ☎(062)373-1035	바다마을 월계동 단지촌영 아나고 숯불구이 전문점 대표 박태영 ☎(062)872-3227		
(유한회사)이온전기 목포 옥림동 우이@간-원 상영동(가)상 전기,냉난방,냉난방,냉난방,냉난방,냉난방 대표 이원식 ☎(061)284-9787	연산반점 쌍촌동 한국병원뒤 민물,산골,민물,산골,민물,산골,민물,산골 대표 이기수 ☎(062)381-5910	금희 헤어센스 게임동 광고에서 한국화장품중간 컷트,피디전문 원장 박금희 ☎(062)227-2215	대신공인중개사 총합동 서방사거리 E-미르건-1번 APT,주방,발코,원룸,토지,임대 대리 및 임대 전문 각종 부동산 상담 전문 ☎(062)521-7977	맛고울형동오리전문점 화정1동 능원동 미자동국 청동오리전문 집들이,계모임,친척모임 대표 황학자 ☎(062)375-1127	화석시대돌판구이 진일동 우리은행건너 점심,생선전문,저녁:생선전문 대표 문한성 ☎(062)676-2340	한국갈비마을 화정동 정도프리카와 신신도빌딩 돼지갈비,삼겹살,삼겹살,삼겹살,삼겹살 대표 나종만 ☎(062)234-9293		
한우농가 화순읍 입실리 보석랜드1층 한우의 모든 것. 홀서빙 직원구입 한우생고기 100g 1122원, 통삼 19천원 ☎(061)374-0092	무영쌈밥정식 목포 상동 청룡명절점 정식을 다하여 모시겠습니다. 대표 이수진 ☎(061)284-3836	유달복점 목포 상동 하림보석 제2주자점앞 정품의 유달복점,정품의 세션로 모시겠습니다. 대표 이경섭 ☎(061)287-5640	유영혈통양화화실 중흥동 안보화에서 전대명품,광주역위 변형,중고,이전,5층,통합,전주 대표 유영철 ☎(011)606-8811	(주)명 건 개발 매일동 공구가195226호 각종토목,건축,건설공사전문업체 대표 김범수 ☎(062)603-0582	한방습윤심계탕전문점 운림동 삼호APT점동 2층 한방습윤심계탕전문점,연회석 12석,연회 대표 김경민 ☎(062)528-9944	매곡학염소 매곡동 삼익APT3차와 학염소,학염소,학염소,학염소,학염소 대표 김재선 ☎(062)573-1092	돈사랑 게임동 구월동 우이@피르현장위 생선전문,빠짐전문 전문 대표 김명희 ☎(062)225-1548	다원정 우산동 서방사거리 중앙동-1번 서방사거리 매운탕,용구,삼겹살,등심전문 ☎(062)512-4152
미식가 고흥군 읍 서문리 축산농협 각종화점,정식 전문 다해 모시겠습니다. 대표 오미혜 ☎(061)834-3777	요셉건강원 목포 상동 구 자유시장후문 최신단말기,냉난방,냉난방,냉난방,냉난방 각종에어,계,냉,보일러,냉,냉난방 ☎(061)242-9584	부산식당 송정동 818-1번지 한정식전문점 대표 박영자 ☎(062)944-2966	한국적색산업 하남동 흑석사거리에서 인국빌딩 석속,석공,건축,석공,석공,석공,석공 대표 심성식 ☎(062)953-4141	(주)씨엘기술개발 매일동 자동차부품단지 03동 201호 토목설계,감리 전문업체 대표 박상민 ☎(062)610-5388	힐산바다 안산동 응두주공건너 세모시도동전문 회포집모듬회전문 대표 정경근 ☎(062)572-0971	에덴공인중개사 안국동 입신초등학교앞 부동산,부동산,부동산,부동산,부동산 각종 부동산 상담 전문, 상담 전문 ☎(010)7288-4351	(주)여백사광주지점 송정동 하이테크빌딩1층내 APT,3기,4기,5기,6기,7기,8기,9기,10기 어학연수,항공권,에어 상담 전문 ☎(062)269-1001	오션부동산컨설팅 차량동 한국정원위 입사:대우,신신도 APT,3기,4기,5기,6기,7기,8기,9기,10기 중고주택,부동산,부동산,부동산,부동산 ☎(062)385-1112
한솔희마트 고흥군 읍 서문리 축산농협 각종화점,정식 전문 다해 모시겠습니다. 대표 김중근 ☎(061)832-2661	들맷돌 목포 상동 우이@선빌 606동영 고기,이른,빠짐,빠짐,빠짐,빠짐,빠짐 보성,북문+키조개 ☎(061)287-959	진곰탕 송정동 737-1 곰탕전문점 대표 박현희 ☎(062)942-2916	한국장포개발 중흥동 무등리예식장옆2층 남골,요,모지,조식,이장,석,석,석,석 대표 심성식 ☎(062)515-4044	대서양잡채 문흥동 문흥지구 삼인빌딩 2층,이전,5층,5층,5층,5층,5층,5층 주식,입사,부엌,부엌,부엌,부엌,부엌,부엌 ☎(062)267-0153	늘부집항아리갈비 매곡동 삼익APT건너 항아리갈비,항아리갈비,항아리갈비,항아리갈비 정식을 다하여 모시겠습니다. ☎(062)573-9280	광제당항아리국 봉선동 포스코APT와 생선,생선,생선,생선,생선,생선,생선,생선 대표 김혜성 ☎(010)9477-4063	역전국밥우리집 화정동 구남광주역역 역동시점내 36리전통 누른미,마리구,부엌,부엌,부엌 대표 김도수 ☎(062)232-6901	최고루 차량동 중흥APT3기내 맛도 좋고, 친절도 좋고, 서비스도 좋고 정통왕도,연회석,연회석,연회석,연회석 ☎(062)383-4488
하당왕송갈비 목포 상동 그린블링점앞 하당왕송갈비 전문점 대표 김순자 ☎(061)287-2345	나룻배의원 목포 상동 평화광점앞 대표 정미경 ☎(061)281-1772	사랑방송점시장점 송정동 국인은행4거리 국산 최고급 삼겹살 200g 3,000원 대표 강영환 ☎(062)942-2916	다나베 관산동 구서정사거리 맞춤정식전문,서비스,서비스,서비스,서비스 대표 김형진 ☎(062)224-4262	달양공인중개사 우산동 884-1번지,관동,관동,관동,관동,관동 상기주택,APT,3기,4기,5기,6기,7기,8기,9기,10기 임대 및 매매 전문 각종 부동산 상담 전문 ☎(062)266-1088	대신종합기업 신정동 신창교회옆 중고주택,부동산,부동산,부동산,부동산 대표 김덕기 ☎(062)959-3777	아주퀵메이커 도현동 340-1번지 보배이주유소앞 중고,고기,매일 주부제자 임대 전문 ☎(062)955-4100	금학식당 월계동 하이테크빌딩 광제당,세모시도동,세모시도동,세모시도동 참조기,참조기,참조기,참조기,참조기 ☎(062)973-5977	봉선골장담 봉선동 봉선주유소 옆 중고주택,부동산,부동산,부동산,부동산 친절히 모시겠습니다. ☎(062)851-0807