



실전클리닉 & 즐거운 골프

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

짧은 어프로치, 상체로 스윙해야 방향 정확

‘골프 황제’ 타이거 우즈(미국)의 기록 행진이 놀랍다. 우즈는 8월부터 브리티시 오픈 우승을 시작으로 뷰익오픈, PGA 챔피언십, 월드골프챔피언십 시리즈 브리지스톤 인비테이션에 이어 지난 6일 끝난 도이체방크챔피언십까지 5개대회를 내리 제패했다.

지난 1999년부터 이듬해까지 6연승을 달린 적이 있는 우즈는 개인 연습 기록 타이에 1승차로 다가서고, 바이런 넬슨의 11연승에 도전할 발판을 마련했다.

이같은 우즈의 연습 행진 비결은 무엇일까? 우선 완벽한 신체조건을 들 수 있다. 탄력넘치는 몸매와 버드나무 같은 유연성 등은 여타 선수들이 부러워 할 만한 조건이다. 5살때부터 익힌 조기교육, 여기에 가장 중요한 승부에 대한 집념과 의지가 더해졌다. 오죽하면 연습장에서 우즈의 트레이드 마크인 빨간 셔츠만 봐도 상대선수가 주눅이 들 정도 이겠는가.

주말 골퍼들은 TV를 통해 우즈의 호쾌하고 멋진 스윙을 흉내 내보려 하지 말고 승부에 대한 집념과 집중력을 배울 수 있도록 해야 한다. 게임에 임할 때 불안한 마음을 없애고 잘 칠 수 있다는 자신감을 갖도록 해야 한다. 자신감 있는 스윙은 좋은 샷으로 이어진다는 것을 명심하자.

다운스윙때 오른무릎 윈다리에 먼저 붙여주면 비거리 향상 몸통회전 어려울땐 릴리스로, 릴리스 안될땐 몸통회전 연습

이러진다는 것을 명심하자.

이번주 골프클리닉은 김명숙(50·서구 금호동) 주부가 용기를 냈다. 김씨는 지난해 10월 골프를 시작해 부족한 실력이지만 배우고자 하는 마음에 골프클리닉을 노크했다고 말했다.

김진철 프로는 “골프클리닉은 선수들도 스윙이 무너지거나 슬럼프에 빠지면 반드시 거치는 필수 코스다”며 “아마추어골퍼가 클리닉을 받는 것은 당연한 일이다”고 말했다.

김 프로의 독려에 긴장이 풀린 김 씨는 그림부터 교정을 받기 시작했다. 김 씨는 거리가 짧은 데도 불구하고 위크그립을 잡고 있어 스트롱 그립으로 교정을 했다. 김 프로는 최근에는 초보 골퍼들은 모두 스트롱그립으로 지도를 하고 있을 정도로 스트롱그립이 대세라고 강조했다.

그립교정을 마친 김 씨는 어프로치 스윙에 대한 조언을 부탁했다. 김 씨는 어드레스에서 오른쪽 어깨가 스윙을 리드하면서 오른쪽 허리까지 턴이 돼 정확

한 스윙을 하지 못했다.

김 프로는 짧은 어프로치에서 중요한 것은 스윙축을 움직이지 않고 상체로 스윙을 해야 한다는 것. 특히 체중을 왼발에 두고 어깨 턴만으로 부드럽게 스윙을 해야 하는데 김 씨의 경우 허리 턴을 하면서 오른쪽 어깨가 먼저 움직이기 때문에 몸이 쏠리면서 방향성이 좋지 않다고 지적했다.

김 씨는 김 프로의 지적에 따라 오른쪽 허리를 고정하고 어깨 턴만으로 어프로치를 하게 돼 부드러운 타구감과 방향이 정확해졌다. 어프로치가 마음먹은 대로 되기 시작하자 자연스럽게 아이언에 대한 교정도 넘어갔다.

김 씨는 50이라는 나이에 어울리지 않게 호쾌한 백스윙과 스윙체도를 지니고 있었다. 하지만 다운스윙에서 오른쪽 어깨가 미리 넘어오면서 허리가 빠져버리기 때문에 거리에서 많은 손실을 보고 있었다. 김 씨도 “거리가 너무 나지 않아요” 하며 거리를 늘릴 수 있는 비결을 물었다. 김 프로는 골프 스윙에서 축

이 움직이던 좋은 스윙을 할 수 없다며 오른쪽 어깨가 먼저 나가지 않도록 하기 위해서는 오른쪽 무릎을 먼저 윈다리에 붙여주면 효과가 있다고 말했다.

뒎방울을 흘리며 연습에 열중하던 김씨는 오른쪽 어깨가 쏠리지 않게 되자 안정적인 샷을 하게 됐다. 김 프로는 50의 나이에 입문한 여성 골퍼로는 소질이 대단하다고 칭찬을 아끼지 않았다. 김 프로의 칭찬에 고무된 김 씨는 드라이버 스윙을 시작했다.

역시 호쾌한 스윙과 정확한 톱의 모양을 갖췄으나 다운스윙에서 문제점이 노출됐다.

김 씨는 테이크 백에서 오른쪽무릎이 퍼지면서 체중이동 안돼 체중이 왼발에 남아있어 강한 임팩트를 하지 못했다. 김 프로는 테이크 백에서 체중이동이 되지 않고 있으며 몸통 회전을 하거나 정확한 릴리스를 해야 하지만 이러한 동작들이 제대로 안돼 슬라이스가 발생하고 거리손실이 된다고 말했다.

김 프로는 몸통회전이 되지 않으면 릴리스를 통해서 방향성을 잡아야 하지만 이 두가지가 되지 않으면 정확한 방향성은 기대할 수 없다고 말했다.

김 프로는 신체적인 조건상 몸통 회전이 어려운 사람은 정확한 릴리스를 연습하고, 릴리스가 원활하지 않은 사람은 몸통회전 연습을 해야 한다고 강조했다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최한배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (성화대학교 교수)



허리가 고정되고 어깨턴만으로 스윙하는 정확한 어프로치(위쪽)와 오른쪽 엉덩이가 돌아간 잘못된 어프로치 자세(아래쪽).



▲오른쪽 어깨가 왼쪽으로 쏠려 머리가 앞으로 나간 잘못된 동작(왼쪽)과 어깨 턴이 잘되고 머리가 스윙축 뒤에 남은 잘된 피니시 동작(오른쪽).



▲백스윙 톱에서 오른쪽무릎이 퍼진 잘못된 동작(왼쪽)과 어깨 턴과 오른쪽무릎이 살짝 구부러진 잘된 백스윙 톱(오른쪽)

작은남남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구독신청 및 배급사코는 본사 시판부(062)222-8111	뱅크공인중개사 신성동 청송빌딩 3층 양명동 현독빌딩 3층 16,000평 평당 39,000원 투자회복지 ☎(062)956-4948	서울공예가구 유원동 마포구서문역 인근 시의사상류주택 동심가구브랜드 30~60% 폭넓은판매 대표 엄 동훈 ☎(062)261-3500~1	경빈부동산 비이동 상담건너면 토지, 건물, 신가 임대 및 매매 전문 각종 부동산 컨설팅 상담환영 대표 김 동진 ☎(062)955-4987	매직터치 동명동 원광대 한방병원 인근 청정, 쾌적, 편리한 인테리어 서비스 대표 안 승연 ☎(062)655-7282	산그린황토산업 송정로4가 금암빌딩 1006호 원도실내, 원도야외, 부동산개발 동업 또는 투자상담 여사정남 구함 ☎(017)605-2277	팔취네 팔죽 양동복개사가 가구점이면 팔죽, 동지죽전문점 대표 김 정선 ☎(062)524-0406	살아있는 해물탕 대곡동 해로빌딩 건너편 50M사점 맑은물, 신선한 재료, 맛있게 끓여냄 대표 김 훈식 ☎(062)574-4888	
현대부동산 북문동 프리도호빌딩 부동신부지개발 APT, 토지, 신가, 공-경 각종 부동산 컨설팅 상담환영 ☎(062)651-5392	사랑방미리보점 유원동 마포구서문역 인근 시의사상류주택 국산재미, 친환경, 친환경, 친환경 대표 윤 남경 ☎(062)269-3880	신동아식당 북문동 동아빌딩 개량, 상급, 고급, 고급, 고급, 고급 대표 김 순애 ☎(062)652-9897	24시통배달자랑·점 내동동 가이동, 24시간 배달 서비스 동배달, 동배달, 동배달, 동배달 ☎(062)384-0073	해물천국 동성동 서부경찰서 앞 교차로 우리메뉴, 신선한 재료, 해물전문점 각종 행사 음식전문 ☎(062)361-2861	오뚜피부과리실 유원동 비엔날레 앞 교차로 문자, 피부, 미용, 미용, 미용 대표 김 예경 ☎(062)430-6667	한국갈비마을 학동 신신도빌딩 돼지고기, 갈비, 갈비, 갈비 대표 이 욱례 ☎(062)234-9293		
그린꽃화원 나주시 이흥동 귀영사 인근 우체국사거리 화환, 생초화, 각종전국배송서비스 전화주문 시 신속배달 ☎(061)333-7778	지리산가든 순천 정동 YMCA 옆 교차로 남동쪽 영영빌딩 1층 16,000평 단지 매입사업 주방, 화장실, 여직원모집 ☎(061)746-1011	삼호정 개령동 구사정빌딩 2층 교보생명빌딩 낙산사, 낙산사, 낙산사, 낙산사 대표 박정민 ☎(062)522-8117	스피드메이트음점 유원동 마포구서문역 인근 시의사상류주택 경양, 경양, 경양, 경양 대표 최 수정 ☎(062)261-7474	새부영회관 개령동 농산물공판시장 건너편 원도실내, 원도야외, 부동산개발 대표 최 수정 ☎(062)265-3200	약산점학원 양산동 우체국 옆 신이초2층 시주, 관공, 관공, 관공, 관공 ☎(062)574-2338	돼지한마리 동성동 동성초등학교 교차로 삼겹살, 갈비전문 대표 신 정숙 ☎(062)365-9024	오뚜겔음식점 유원동 비엔날레 앞 교차로 초밥, 재운, 상담해드립니다 ☎(018)607-2773	섬마을식당 광동동 광동동 남부시장 청국장전문 대표 이 욱례 ☎(062)225-6620
(주)전봉 나주시 삼영동 영김초등학교 정문 앞 각종 전기, 통신 공사 전문업체 대표 박정민 ☎(061)332-5001~3	전리남도생활체육협의회 순천 덕덕동 순천제일대학교 인근 국제 예식장별관 3층 대표 박정민 ☎(061)741-3181	또아소주방 유원동 시의사상류주택 건너편 다양한 인주와 분위기 최고 대표 최 수정 ☎(018)603-4122	아시아정보광주지사 동명동 금호APT 인근 동명빌딩 4층 채권추심, 신용(재신)조사 대표 장 철희 ☎(062)528-1144	Sexy한그녀헤어샵 학동동 학성교회 옆 비수수업목3층 오리지널, 오리지널, 오리지널, 오리지널 대표 최 수정 ☎(062)225-0008	현대자동차동점 학동 901-91번지 현대자동차 정비 협력업체 대표 손 승식 ☎(062)232-8203	전골백반 동성동 서부경찰서 인근 오리, 오리, 오리, 오리 대표 김 남숙 ☎(062)361-0407	평동반데리 광동동 882-1번지 평동주유소 건너편 해물, 해물, 해물, 해물 대표 이 입동 ☎(062)944-7977	남강합학원·풍수지리 유원동 882-1번지 건너편 200M사점 시주, 관공, 관공, 관공 대표 추 광승 ☎(010)2265-2533
(주)남강엔지니어링 나주시 삼영동 영김초등학교 정문 앞 과수원, 과수원, 과수원, 과수원 대표 박정민 ☎(061)336-8815	부정집갈비 순천 동덕동 이마트 앞 남부영 주야, 주야, 주야, 주야 대표 변 옥례 ☎(061)743-3788	상리배가구 유원동 마포구서문역 인근 시의사상류주택 규수방, 상리배, 상리배, 상리배 대표 변 옥례 ☎(062)267-8081	맛가 북문동 남부영회관 건너편 교차로 오리, 오리, 오리, 오리 대표 송 윤자 ☎(062)671-3434	커피뷰는점 대의동 동부경찰서 정문 옆 Espresso, 커피, 커피, 커피 대표 최 수정 ☎(011)9220-3729	GS공인중개사 양산동 일신APT와 C.J.정문 앞 APT, 주택, 임대, 임대, 임대 대표 김 승희 ☎(062)431-7676	상리배가구 유원동 마포구서문역 인근 시의사상류주택 규수방, 상리배, 상리배, 상리배 대표 변 옥례 ☎(062)267-8081	평화부동산 유원동 동부영회관 주택, 주택, 주택, 주택 대표 변 옥례 ☎(062)943-2066	정다운공인중개사 유원동 동부영회관 APT, 상가, 임대, 임대, 임대 대표 박 동수 ☎(011)9600-3211
신원건설 나주시 영산포 선영에서 우체국사거리 토목, 건설 전문 대표 김 재욱 ☎(061)332-0120	정수보신탕 유원동 북문동 남부영회관 보신탕, 보신탕, 보신탕, 보신탕 대표 김 진용 ☎(062)528-8111	철산화바다 동명동 서문사거리 이마트 건너편 생선, 생선, 생선, 생선 대표 최 수정 ☎(062)523-7373	모정 동명동 남부영회관 인근 교차로 30년 전통, 양념, 양념 대표 최 수정 ☎(062)653-2775	에드포인트 개령동 개령주공APT 옆 각종, 각종, 각종, 각종 대표 최 수정 ☎(062)525-9837	수정이네맛자랑 유원동 동부영회관 백반 전문 대표 심 수정 ☎(062)263-2686	도시인테리어 유원동 중앙이코아 인테리어 전문 대표 박정민 ☎(062)522-1911	평동부동산 유원동 동부영회관 부동산, 부동산, 부동산, 부동산 대표 최 수정 ☎(062)944-3598	행운겔음정보사 개령동 개령주공APT 인근 교차로 국산, 국산, 국산, 국산 대표 최 수정 ☎(062)225-1476