



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, PGA챔피언십, 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.

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

뒀방울을 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).



▲릴리스가 안되고 클럽을 밀고 있는 잘못된 스윙(왼쪽)과 정확한 릴리스 동작(오른쪽)



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

Advertisement for 'Small Business, Big Opportunity' (작은남업 큰기쁨) featuring various real estate and business listings in Gwangju. The listings include details such as location, price, and contact information for various agencies and individuals.