



실전클리닉 & 즐거운 골프

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

클럽 헤드가 다운스윙 리드해야 흑샷 방지

비아흐로 골프시즌이 돌아왔다. 아직 한 낮에는 땀이 촉촉히 배어 나지만 누렇게 익어가는 들관의 풍경이 파란 잔디와 어울려 한 폭의 수채화 같은 장면이 연출되고 있다. 여름내 손을 떠났던 골프클럽을 다시 찾아 들고 연습장을 찾고, 필드에 진출하기 위해 계획을 세우다 보면 한 주가 같다. 그렇지만 항상 골프는 언제나 나만의 짹사랑이다.

두 달전 80대 후반, 90대 초반을 외치던 핸디가 살찌는 가을 탓인지 자꾸만 숫자가 불어나기만 한다. 자칫 컨디션이라도 무너지면 세자릿 수까지 기록하게 되니 스트레스만 쌓인다.

때문에 '이놈의 골프 짹사랑 그만해야지!' '난 소질이 없다?' 등등 온갖 번뇌들이 쌓여만 간다. 그렇다고 골프채를 놓기에는 유혹이 너무 강하다. 금방 잘 될 것이라며 달콤하게 속삭이는 듯하다.

"OB 두번만 줄이면 돼!, 어프로치와 퍼팅 연습 조금만 하면 금방 80대 후반을 칠 것같은데" 등등 자신과의 타협이 이뤄지고 다시 연습장을 찾는다. 이같은 상황의 반복이 주말골퍼들의 애환이다.

너무 비관만 하지 말고 연습장에서 마음을 비우고 기본기부터 차근히 반복하다보면 며칠 지나지 않아 실력이 회복될 것이다. '급하게 먹은 밥이 체한다'고 했던가! 여유로운 마음으로 다시 시작하면 안될 것도 없다.

이번주 골프클리닉은 8년 구력에 보기플레이어인 박수봉(53·남구 송하동)씨가 노크를 했다. 대학에서 학생들 지도하다 보면 한 달에 1~2회 필드에 나가기도

두발 모으고 팔로만 스윙하는 감각 익히면 도움 어프로치는 띄우는 것보다 굴리는게 정확성 높아

어려워 실력이 늘지 않는다고 골프클리닉을 찾은 이유를 설명했다.

김진철 프로는 박 씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다. 박 씨의 어프로치는 8년 구력답게 부드럽고 정확한 방향성을 보였다. 하지만 샌드웨이지로 어프로치를 하기 때문에 거리감이 떨어지는 약점이 노출됐다. 김 프로는 샌드와 피칭 사이에 A1과 PS클럽이 있는데 이를 클럽을 이용하는 것이 어프로치에 유리하다고 말했다. 김 프로는 어프로치는 띄우는 것보다 굴리는 것이 좋다고 말했다.

김진철 프로는 "어프로치는 띄우는 것보다 굴리는 것

이유에 대해 공을 먼저 강하게 때리려고 하다가 스네

치(헤드가 먼저 풀리는 현상)현상이 발생해 흑 샷이

된다는 것.

다운스윙에서 임팩트 까지 0.5초가 걸리는데 사람

의 신체반응은 0.3초면 이미 임팩트를 하게 된다는 것.

0.2초의 차이로 인해 생각하는 스윙을 할 수 없다는 것.

김 진철은 0.2초의 차이는 골퍼가 생각하고 스윙을

하기에는 너무 짧기 때문에 감각적인 반응이 되지 않

고는 좋은 스윙을 할 수 없다고 말했다. 따라서 다운

스윙에서는 많은 생각보다는 클럽 헤드가 먼저 다운

스윙을 리드해야 한다는 단순한 생각을 근육에 기억

시키는 것이 가장 중요하다고 지적했다.

또한 클럽을 약간은 헨드퍼스트 자세로 어드레스

에 돌입하는 것이 좋다고 말했다. 이같은 스내치 현상을 방지하기 위한 연습방법으로는 두발을 모으고 팔로만 스윙을 하면서 감각을 익힌 후 다시 정상적인 스

윙을 하는 것도 도움이 된다고 말했다.

아이언 샷에서 스윙에 대한 포괄적 지적을 받은 박 씨의 드라이버 샷은 흡잡을 데가 없었다. 김 프로는 현재 드라이버 샷은 거의 100점에 가깝지만 좀 더 거리를 내기 위해서는 테이크 백에서 몸과 팔의 간격이 너무 넓어 어깨 터를 방해하고 있다며 몸 중심과 가깝게 테이크 백을 하면 체중이 실려 20m정도의 거리 이득을 보게 된다고 말했다. 이같은 스윙을 위해서는 드라이버를 거꾸로 잡고 빙 스윙 할 때 바람소리가 우측이 아닌 임팩트 지점에서 나도록 연습하면 도움이 된다고 말했다.

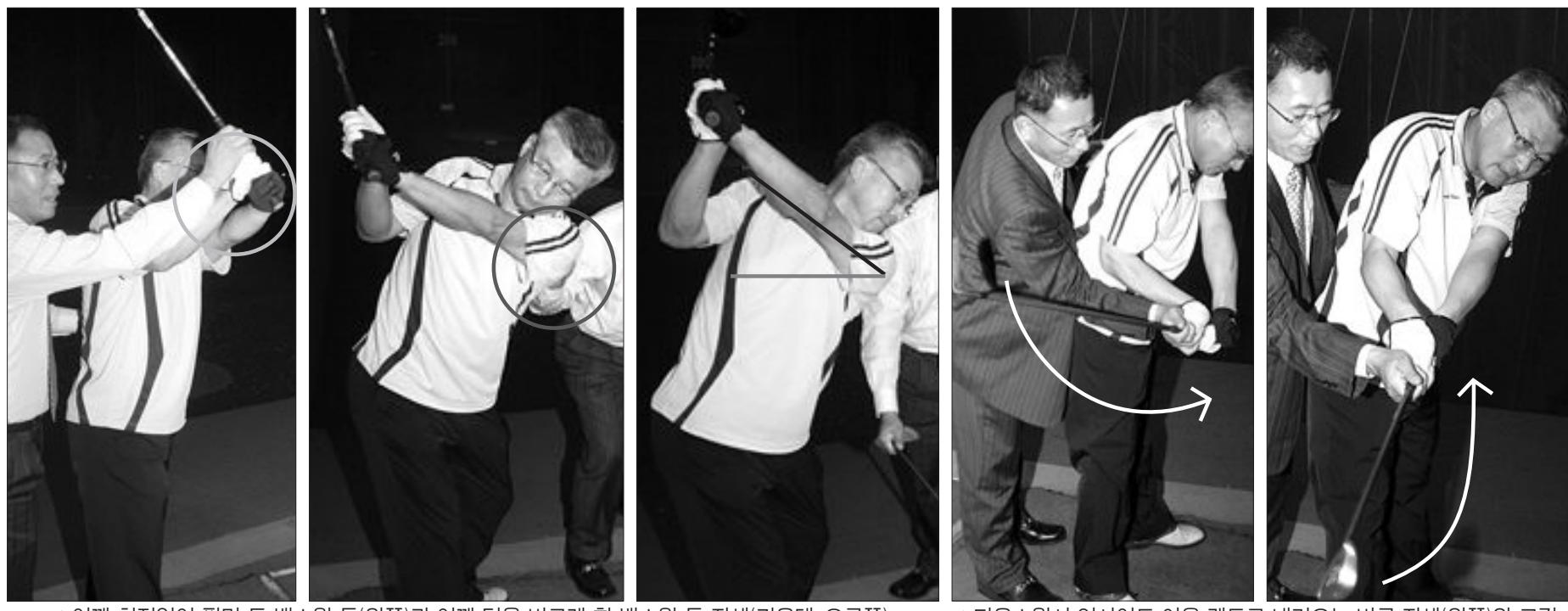
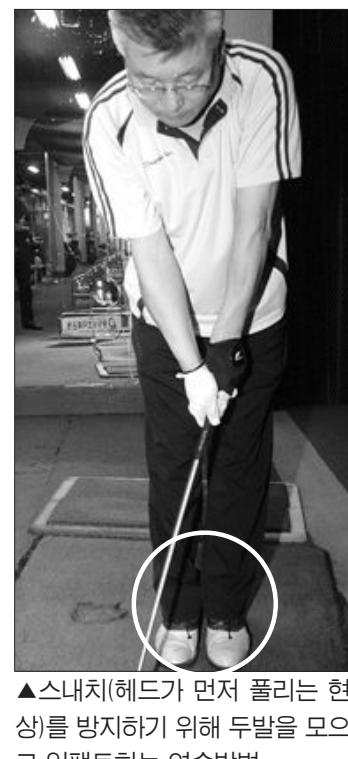
김 프로는 연습장에 갈 때 1주일에 한 번쯤은 친구나 주변의 도움을 받아 몸과 팔의 간격이 적당한지 한 번쯤 점검을 해야 한다고 말했다. 팔과 몸의 간격이 너무 멀리 떨어지면 팔로만 스윙을 하게 돼 잘맞은 것처럼 보이지만 실제 거리에서는 많은 손해를 보게 된다고 강조했다.

김 프로는 "골프는 멘탈 운동이기 때문에 어드레스 돌입하기 전 우측 OB, 뭔가 이상한데? 등 스스로의 문제를 갖는 순간 뇌가 이러한 사실을 인지해 곧바로 실행을 하도록 시사하기 때문에 낭패를 보게 된다"며 "항상 긍정적인 사고를 하는 것도 스코어를 5점 이상 낚출 수 있는 비결이다"고 말했다.

/최저호기자 lion@kwangju.co.kr

사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (성화대학 교수)



▲핸드퍼스트에 체중이 왼발에 실린 올바른 어프로치 어드레스(큰사진)와 체중이 오른발에 실리고 핸드퍼스트가 뚜렷하지 않아 퍼울리는 샷이 우려되는 잘못된 어프로치 어드레스(작은 사진)▶

▲스내치(헤드가 먼저 풀리는 현상)를 방지하기 위해 두발을 모으고 임팩트하는 연습방법.

▲어깨 회전없이 팔만 든 백스윙 틈(왼쪽)과 어깨 터를 바르게 한 백스윙 틈 자세(기운데·오른쪽)

▲다운스윙시 인사이드 아웃 궤도로 내려오는 바른 자세(왼쪽)와 코킹이 풀려 아웃사이드 인 궤도로 내려오는 잘못된 자세(오른쪽)

작은만남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 매달사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

성봉장모부
고용군, 남계리 고용현역
제한된 공간에 확장의 서비스로 되었습니다.
대표 김 총 자
☎(061)834-1313

아리랑신문
고용군 남계리 현대자동차건너
대표 김 성 월
☎(061)833-9933

종양이박
목포 산인자운면 구영리
병원 체육조례전문
대표 김 산 득
☎(061)271-8585

제일숯불갈비
영광군 남천리
숯불갈비전문
대표 임 영 신
☎(061)352-9992

다모이걸친정보영광지사
영광군 벽화리 대장동빌딩
초현재현 국제비데트센터 후원체
대표 김 수 순
☎(061)353-9440

해룡공인증개사
영광군 유통기기
주례상 APT 모델발달암나전답
대표 황 재
☎(061)352-2459

중소기업상품박람회장
영광군 영광거리 280번지
KBSMBCSBS TV 최우수증상업체
총연합회 및 디아디어상품 전시 및 판매
☎(011)339-7964

현대이발관
영광군 흥능을 삼하리 280번지
천길 이발점
대표 한 동 수
☎(061)356-1326

상일리배가구
두암동 멀비우시장앞
국방부방위부대방위부대방위부대
대표 백 형 문
☎(062)267-8081

잔치집식당
고용군 서문리 비단로 81번지
제한된 공간에 확장의 서비스로 되었습니다.
대표 유 태 호
☎(061)833-8833

풀모리금방
나주시 이첨동 153-15번지
금은보석시계 결혼예물전문
대표 김 창 석
☎(061)332-2859

백운기곡갈비
목포 삼동 우미로 801번지
백운기곡갈비 혁명석재 청선의 서비스로
대표 이 우 배
☎(061)284-0155

삼화전자
영광군 남천리 구현동문동
삼화전자
대표 이우현
☎(061)353-4070

지연비화원
영광군 유통기기
천지보석사우나
대표 이경선
☎(061)351-3937

점상꽃화원
영광군 단현리 630-13번지
전국 꽃배달 서비스
대표 이 경 선
☎(061)351-2846

월성보양탕
영광군 남천리 354-3번지
토끼탕, 야구탕, 청진탕
대표 장 정 순
☎(061)352-3400

심재영의원
영광군 흥능을 삼하리 254-11번지
천길 성심의 친로합니다
대표 노 정 속
☎(061)356-7129

원조보신탕
광양읍 원자수수암 국민동신위
보신탕 음탕 전복상회 물닭 전문
대표 노 정 속
☎(062)655-3358

향촌식당
고용군 서문리 축령로
제한된 공간에 확장의 서비스로 되었습니다.
대표 김 영 순
☎(061)833-9339

나주식당
무진군 서평시장과너 스키아이텔옆
한식, 해물탕, 생태탕전문
대표 김 영 순
☎(062)527-0597

영광황토굴비
영광군 법성면 법성리 1142-6번지
영광황토 톡톡 시판점 화분업체
대표 강 인 원
☎(061)356-2929

이현상내과의원
영광군 도통리 능동동부지사우나
내과전문
대표 김 영 원
☎(061)351-5191

번영수산
영광군 유통기기
천지보석사우나
대표 박 영 수
☎(061)351-2848

미성유동
영광군 법성면 터미널옆
영광황토 톡톡 시판점 화분업체
대표 박 상 규
☎(061)351-0063

조아식당
영광군 흥능을 상하 제일교회앞
김자탕, 콩나물해장국, 순대국밥
대표 황 삼 레
☎(061)356-1162

골드프라자
영광군 월아월 월아부동산로
대표 박 건 배
☎(061)323-1635

또와포장마차
두암동 시화버스정류소 뒷편
관련된 미용으로 한진의 술을
미실수 있는 도와 포장마차
☎(062)524-9219