

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 싣고 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.

어깨 턴 이뤄져야 체중실러 파워 극대화



2년만에 걸쳐 '골프황제' 타이거 우즈(미국)를 지도하고 있는 코치 헵크 헤이니가 지난 12일 우즈의 쇼트게임에 대해 훈수를 뒀다.

우즈는 올 미국프로골프(PGA) 투어 6개대회 연속 우승을 거두며 생애 최고의 해를 보내고 있지만 황제에게도 개선의 여지가 있다는 지적이다.

헤이니는 아이언 샷이 너무 잘 돼 문제가 생길 수 있다. 정확한 아이언 샷으로 그린 적중률이 높기 때문에 쇼트게임 연마가 안 된다는 설명이다.

언뜻 아마추어 골퍼들이 듣기에는 이해가 안 되는 부분이 많겠지만 곰곰이 생각하면 고개를 끄덕이며 공감할 수 있다.

우즈가 아이언 컨디션이 너무 좋아 두 번에 그린에 올릴 확률이 높기 때문에 벅 샷이나 어프로치를 하지 않아

정작 그린 상황이 오면 좋은 결과를 낳지 못한 다는 것이다.

헤이니의 분석에 따르면 아이언 샷을 잘하면 잘할수록 쇼트게임을 할 기회가 줄어들어 정작 쇼트게임을 할 때는 부담으로 작용한다는 것.

팔·몸통간격 너무 떨어져 스윙하면 미스샷 유발 여성골퍼 '7·8번 우드' 활용편 비거리 향상에 도움

이같은 이야기는 '골프황제'도 실전에서 자주 접하지 않은 상황이 펼쳐지면 실수할 수 있기 때문에 부단히 노력하라는 우정어린 충고다.

하물며 주말 골퍼들이야 오죽하겠는가. 잘 맞은 공이 벅커에 빠지거나 디봇, 러프에 빠지더라도 포기하거나 노여워 하지 말고 "비싼 돈 주고 왔으니 한번이라도 여러가지 상황을 경험한다"고 생각하고 상황을 즐겨야 한다. 이렇게 되면 마음이 편해지고 좋은 샷을 할 수 있다. 천하의 우즈도 완벽하지 못한데 주말 골퍼들이 모든 상황에서 완벽을 추구한 다는 것은 어불성설이다. 마음을 편히 갖고 골프 하기 가장 좋은 이 가을을 즐겨보자.

이번주 골프클리닉은 교사인 김정량(여·50·서구 화정동)씨가 노크했다. 10년 구력에 90대 중반을 기록하는 김 씨는 "거리가 나지 않아서 고민이다"고 거리에 대한 답답함을 해결해 주길 간절히 바랐다.

김진철 프로는 김 씨가 신장이 작고, 마른 체형이기 때문에 아무래도 거리의 손실을 볼 수밖에 없다고 말했다. 하지만 헤드스피드와 몸통의 꼬임, 어깨 턴등을 보완한다면 마르고 체격이 작은 사람들도 놀

라만한 비거리를 기록 할 수 있다고 말했다.

김 씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 테이크백에서 왼쪽 무릎이 고정 된 상태에서 몸의 꼬임이 발생해야 하는데 김 씨의 경우 무릎이 따라가버려 심한 스웨이 현상이 일기 때문에 파워가 부족하게 되고 거리가 나지 않는다는 것.

또한 어깨 턴이 이뤄지지 않아 정확한 스윙궤도로 인한 힘의 전달이 제대로 되지 않는다는 지적을 했다.

김 프로는 이를 교정하기 위해 집에서 왼손 겨드랑이에 수건을 넣고 스윙을 하게 되면 어깨 턴을 하는 데 도움이 된다고 말했다. 김 프로는 김 씨의 헤드스피드에 대해서도 문제점을 말했다. 김 프로는 테이크백에서 천천히 올라가고 다운스윙도 천천히 할 수 있지만 헤드스피드를 살리지 못하는 거리는 포기해야 한다고 말했다.

이를 위해서는 근육강화를 해야 하는데 손목과 어깨를 강화하는 훈련을 하는 것이 좋다고 덧붙였다. 그리고 여성골퍼들은 힘이 부족하기 때문에 7·8번 우드를 장만하면 비발병기로 필드에서 좋은 스코어를 기록하는데 도움이 된다고 조언했다.

어깨 회전이 잘 됐는지 확인할 수 있는 방법은 피니쉬를 보면 된다고 김 프로는 강조했다. 어깨회전이 제대로 이뤄지면 공을 때리는 시점이 늦춰지기 때문에 자연스럽게 체중이 실린 스윙을 할 수 있고, 자연스러운 릴리스를 통한 올바른 피니쉬 동작을 갖게 된다는 것.

김 프로는 "여성들이 힘이 부족하기 때문에 과도하게 힘을 쓰려고 하는데 손과 몸통간격이 너무 멀어서 체중이 실린 스윙을 하지 못한다"며 "겨드랑이를 붙이고 어깨턴이 이뤄지면 지금보다 훨씬 좋은 샷을 할 수 있다"고 말했다.

스윙원리와 잘못된 동작을 바로잡은 후 20여분의 연습을 하던 김 씨는 임팩트가 몰라보게 달라지면서 멋진 샷을 터뜨렸다.

50세의 여성골퍼로서는 멋진 샷을 하게 된 김 씨는 "고맙다"는 말과 함께 김 프로에게 고마움을 표시했다. 김 프로는 김 씨가 오랫동안 테니스를 하면서 손목힘이 좋은데다 공을 맞추는 능력이 있기 때문에 짧은 시간에 교정이 가능했다고 말했다.

김 씨는 "진짜 골프클리닉을 찾았다면 이렇게 연습장에서 고생하지 않고 좋은 샷을 할 수 있었을 텐데"라며 앞으로도 다양한 사람들의 샷에 대한 골프클리닉을 부탁했다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 / 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (송원대학 겸임교수)



▲어깨 턴과 릴리스가 교정 된 뒤 올바른 피니쉬 동작을 갖게된 김정량씨.

▲어깨 턴과 올바른 릴리스가 되지 않아 부자연스러운 피니쉬 동작을 교정하고 있다.

▲어깨 회전이 되지 않고 팔로만 테이크백을 하는 잘못된 자세.

▲백스윙시 왼쪽 어깨회전이 잘안돼 자세를 바로 잡고 있다.

▲왼쪽겨드랑이에 수건이나 클립커버를 끼고 하는 어깨 턴 연습.

▲테이크백에서 왼쪽무릎이 무너지며 몸이 오른쪽으로 심하게 쏠리는 동작 교정.

Advertisement for 'Small Business, Big Help' (작은남업 큰기쁨) featuring a grid of 48 business listings with names, addresses, and phone numbers. Includes a 'Business/Job Opening Notice' (개업·성업 안내) section.