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.

딱딱하고 짧은 겨울그린 어프로치샷은?

SW보다 PW로 굴려야 거리 정확

〈샌드웨지〉 〈피칭웨지〉

체중 왼발, 볼 가운데…왼손이 때리는 느낌으로 샷

다운스윙 정점에서 체중 이동돼야 슬라이스 방지

최근 국내 골프계에 낭보가 전해졌다.

'야생마' 양용은(34·게이지디자인)이 지난 13일 '골프황제' 타이거 우즈(미국)와 짐 퓨릭(미국), 그리고 레티프 구센(남아공)등 세계적 강호들을 제치고 유럽프로골프 투어에서 우승했다.

양용은은 아마시절 전혀 이름을 알리지 못했고, 국가대표 등 엘리트 코스와는 거리가 멀었던 선수. 지난 1996년 한국프로골프협회 프로테스트에 합격한 후 이듬해 신인왕을 차지했던 것 빼고는 그저 보통선수였다. 그런 그가 국내에서 '우물안 개구리가 되지 않겠다'는 다짐과 '큰 무대'를 향한 끝없는 도전 끝에 일본 무대 성공과 당당히 세계대회에서 우승이라는 성공시대를 열어가고 있다. 그는 연습벌레로 머무르지 않고 끝없이 전진하는 의지가 강한 선수로 알려져 있다.

날씨가 추워지면서 주말 골퍼들의 샷이 움츠러 들고 있다. 잔디가 점점 빛을 잃어가면서 스코어도 덩달아 썰렁해지기 일쑤다. 이럴 때는 무리하게 필드에 나가려 하지 말고 연습장에서 샷을 가다듬는 계기로 삼는 것이 현명하다. 특히 연습장에 나설 때에는 반드시 옆에서 자신의 샷을 점검해 줄 수 있는 동반자가 있으면 연습효과를 극대화 시킬 수 있다. 혼자 하는 연습은 잘못된 습관을 근육에 기억시키기 때문에 좋지 않다. 옆에서 지켜 봐 줄 사람이 없다면 비디오를 가져가서 자신의 스윙을 찍은 후 살펴보는 정성이라도 들여야 한다. 양용은에게 붙은 '연습벌레'라는 교훈을 되새겨야 한다. 프로도 연습에 연습을 거듭 하는데 주말 골퍼들이야 말 해 무엇하겠는가.

이번주 골프클리닉은 1년이 채 안된 초보골퍼인 신영미(36·서구 금호동)주부가 노크했다. 신 씨는 골프 입문 7개월째 밖에 되지 않았지만 연습장을 날마다 찾을 정도로 골프에 대한 열정이 대단했다.

그래서 인지 샷을 지켜보던 김진철 프로의 입을 딱 벌리게 할 정도로 좋은 자세를 보였다.

어프로치부터 점검을 시작하던 김 프로는 오른 발축이 무너지지 않는 좋은 자세를 지니고 있다고 칭찬을 아끼지 않았다. 하지만 어프로치의 기본 공식인 왼발에 체중이 실리고 핸드퍼스트가 안돼 부드러운 스윙을 방해 받고 있었다. 또 다운스윙에서 클럽헤드로 공을 때리려 하기 때문에 정확한 임팩트가 되지 않아 거리감각이 없었다.

김 프로는 겨울 어프로치는 잔디가 짧기 때문에 샌드웨지 보다는 피칭웨지를 사용해 굴리는 어프로치를 해야 하는 것이 유리하다고 말했다. 또한 어프로치의 공식인 체중은 왼발,핸드퍼스트, 공은 가운데 위치시키고 클럽을 잡은 왼손이 먼저 공을 때린다는 느낌으로 어프로치를 해야 한다고 지적했다. 김 프로는 손목을 써서 클럽헤드로 먼저 공을 때리다 보면 뒷 땅이나 탑볼의 위험성이 높다고 덧 붙였다.

어프로치에 대한 교정을 받은 신 씨는 곧바로 정확한 어프로치를 구사하는 놀라운 학습능력을 보여줬다. 주변의 칭찬에 신바람이 난 신 씨는 7번 아이언 샷에 대한 교정을 부탁했다. 김 프로는 초보자의 샷이라고 하기에는 완벽한 스윙을 지니고 있지만 공을 빨리 치려고 하는 생각 때문에 다운스윙이 되기 전에 왼쪽 몸이 열려 슬라이스가 발생한다고 말했다.

왼쪽은 견고한 벽이 만들어 져야 할 정도로 버티다가 다운스윙의 정점에서 체중이동이 발생해야 만 정확한 스윙과 비거리를 낼 수 있고, 슬라이스를 방지할 수 있다는 것.

이를 위해 김 프로는 두 다리를 모으고 스윙을 하는 방법을 지도했다. 신 씨는 두 다리를 모으고 하는 스윙을 통해 자신의 왼쪽 몸이 빨리 열리는 결점을 바로잡게 됐고, 클럽 손잡이 끝 부분이 다운스윙을 리드하는 '레이트 히팅'에 대해서도 감각을 터득하게 됐다. 김 프로는 왼쪽 몸이 빨리 열리지 않게 하기 위한 연습방법으로 '오른발 뒷꿈치로 공을 밟고 하는 스윙'을 지도했다. 이처럼 연습을 하면 오른발이 늦게 떨어지기 때문에 슬리이스와 몸이 빨리 열리는 것을 교정 할 수 있다고 강조했다.

20여분이 지나지 않아 정확한 다운스윙과 왼쪽 몸이 열리는 것을 바로 잡은 신 씨에 대해 김 프로는 대단한 운동능력이다고 칭찬을 아끼지 않았다.

김 프로는 신 씨에게 왼 손으로만 클럽을 잡고 테이크 백과 톱 자세를 갖추는 연습을 시켰는데 이 연습을 통해 신 씨는 자신의 어깨 턴과 체중이동이 제대로 이뤄지지 않는 것을 바로 잡게 됐다.

신 씨는 "왼 손으로만 클럽을 잡고 테이크 백과 톱을 만드는 연습을 통해 그동안 잘 되고 있다고 착각했던 어깨 턴과 체중이동을 바로 잡을 수 있었다"며 활짝 웃었다.

김 프로는 "연습장에서 무조건 공을 때리는 것에 집중하지 말고 한 가지 동작이라도 정확하게 습득할 수 있는 연습을 해야 한다"고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진 =최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철

▲체중이동과 핸드퍼스트가 돼지 않은 잘못된 어프로치 동작(아래)과 왼발에 체중이 실리고 핸드퍼스트로 교정된 올바른 어프로치 자세(위쪽)

▲다운스윙시 클럽 헤드가 먼저 풀려 손목까지 힘을 잃어버리는 잘못된 동작을 바로잡아주고 있다.

▲오른발 뒤꿈치에 공을 넣고 스윙을 하면 왼쪽 몸이 먼저 열리는 것을 방지해 슬라이스를 예방할 수 있다.

▲어깨회전과 올바른 체중이동 연습에 효과적인 왼손만으로 스윙하기.

▲두발 모으고 스윙을 하면 체중이동에 대한 감각을 익힐 수 있다.

가장 좋은 약은 사랑입니다.
국제약품
www.kukjapharm.co.kr

사람이 자연을 사랑한다지만...
오히려 자연은 존재하는 것 만으로도
사람에게무한한 사랑을 베풀고 있습니다.

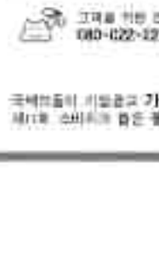
정성스레 쌓아올린 돌탑 앞에 작은 소원을 말해봅니다.
그 소원의 꼭 이루어지진 않지만
소원을 비는 정성만으로도 사랑을 주는것.
그것이 국제의품이 추구하는 사명입니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다.

국제약품 안과 일반의약품

• 케밀려 점안제

• 산포름 큐 점안액



• 티어름 점안액

고객을 위한 전화
080-022-2200

국제약품의 시작점과 가장 좋은 약은 사랑입니다.

광고심의필 : 878-0100