


실전클리닉 & 즐거운 골프


딱딱하고 짧은 겨울그린 어프로치샷은?

SW보다 PW로 굴려야 거리 정확

〈샌드웨지〉

〈피칭웨지〉

최근 국내 골프계에 낭보가 전해졌다.
‘야생미’ 양용은(34·케이지디자인)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 않았다’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 삶이 움츠러들고 있다. 잔디가 점점 빛을 잃어가면서 스

코어도 덩달아 썰렁해지기 일쑤다. 이럴 때는 무리하게 필드에 나가려 하지 말고 연습장에서 샷을 가다듬는 계기로 삼는 것이 현명하다. 특히 연습장에 나설 때에는 반드시 옆에



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



▲다운스윙시 클럽 헤드가 먼저 풀려 손목까지 힘을 잃어버리는 잘못된 동작을 바로잡아야 한다.



▲오른발 뒤풀리기 때문에 공을 넣고 스윙을 하면 원쪽 몸이 먼저 열리는 것을 방지해 슬라이스를 예방할 수 있다.



▲어깨회전과 올바른 체중이동 연습에 효과적인 원손만으로 스윙하기.



▲두발 모으고 스윙을 하면 체중이동에 대한 감각을 익힐 수 있다.

체중 원발, 볼 가운데…원손이 때리는 느낌으로 샷

다운스윙 정점에서 체중 이동돼야 슬라이스 방지

김 프로는 겨울 어프로치는 잔디가 땅기 때문에 샌드웨지 보다는 피칭웨지를 사용해 굴리는 어프로치를 해야 하는 것이 유리하다고 말했다. 또한 어프로치의 공식인 체중은 원발핸드퍼스트, 공은 가운데 위치시키고 클럽을 잡은 원손이 먼저 공을 때린다는 느낌으로 어프로치를 해야 한다고 지적했다. 김 프로는 손목을 써서 클럽헤드로 먼저 공을 때리다 보면 뒷 땅이나 탑반의 위험성이 높다고 덧붙였다.

어프로치에 대한 교정을 받은 신 씨는 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 떠벌리게 할 정도로 좋은 자세를 보였다.

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

스윙을 통해 자신의 왼쪽 몸이 빨리 열리는 결점을 바로잡게 됐고, 클럽 손잡이 끝 부분이 다운스윙을 리드하는 ‘레이트 히팅’에 대해서도 감각을 타득하게 됐다. 김 프로는 원발 몸이 빨리 열리지 않게 하기 위한 연습방법으로 ‘오른발 뒤풀리기’를 밟고 하는 스윙’을 지도했다. 이처럼 연습을 하면 오른발이 늦게 떨어지기 때문에 슬라이스와 몸이 빨리 열리는 것을 교정할 수 있다고 강조했다.

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

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

신 씨는 “왼 손으로만 클럽을 잡고 테이크 백과 텁을 만드는 연습을 통해 그동안 잘 되고 있다고 생각했는데 어깨 던과 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



Love is the best Medicine

사랑이 자연을 사랑한다지만...
오히려 자연은 존재하는 것 만으로도
사람에게 무한한 사랑을 베풂고 있습니다.

평생스레 쌓아온 품질 앞에 작은 소원을 맡해봅니다.
그 소원이 꼭 이루어지진 않지만
소원을 비는 정성만으로도 사랑을 주는 것.
그것이 국제약품이 추구하는 사랑입니다.
가장 좋은 약은 사랑입니다.

국제약품 안과 일반의약품



• 커필리 드라마

다운스윙은 물론 페어웨이, 그린, 퍼팅 등 다양한 곳에서 페어웨이와 그린을 더 편리하게 활용하는 제품입니다.



• 신트론 큐 블루액

건강한 눈을 위한 페어웨이, 그린, 퍼팅 등 다양한 곳에서 페어웨이와 그린을 더 편리하게 활용하는 제품입니다.



• 티어롭 큐 블루액

건강한 눈을 위한 페어웨이, 그린, 퍼팅 등 다양한 곳에서 페어웨이와 그린을 더 편리하게 활용하는 제품입니다.

국제약품의 기밀을 고지합니다. 가장 좋은 사람은 사람입니다. 국제약품
제작 : 스마트 콘텐츠 좋은 물건을 찾았습니다.