

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.

왼손잡이·왼손 강하게 쓰는 골퍼 슬라이스 잦을 땐?

왼손 힘 60%만 유치한 채 스윙



주말 골퍼들에게는 추워지는 날씨가 야속하기 만하다. 특히 일몰시간이 짧은 데다 두툼한 옷을 입어야 하고, 3~4층은 돌아야 몸이 풀리는 등 겨울 골퍼는 골퍼들에게 안타까운 시간이다.

게다가 부상을 입기 쉬워 조심해야 한다. 부상을 방지하기 위해서는 운동하기 전 몸을 잘 풀어줘야 하는데 스트레칭은 근육을 부드럽게 하고, 가동범위를 증가시키며 부상위험 감소와 운동한 날과 다음날 나타나는 근육통을 감소시킨다. 더불어 스트레칭을 계속하면 유연성이 증대 돼 겨울 골퍼를 즐기려면 반드시 실시해야 한다.

▲다리 교차 하며 햄스트링(뱀바를 서서 왼발이 오른쪽 발 위로 교차되도록 하고 다리를 곧게 펴고 허리를 굽혀 손을 바닥을 향해 내린다.)

▲양발 벌려 햄스트링(뱀바로 서서 양발을 벌리고 무릎은 곧게 편 상태에서 허리를 구부려 양손을 다리 쪽으로 최대한 내려준다)

▲목 돌리기(양손을 허리에 대고 머리를 가동범위에서 돌려준다)

▲몸 가로질러 팔 당기기(왼팔을 몸통을 가로질러 반대방향으로 향하게 하고 오른손으로 당긴다. 반대쪽도 같은 방법)

볼 1·2개 정도 왼쪽으로 이동해 놓고 샷하면 교정

▲손목당기기(다리는 어깨 너비로 벌리고 허리 펴고 팔을 어깨 높이 정도로 팔꿈치를 편 상태에서 반대손으로 손목을 당긴다)

▲손목 스트레칭(다리를 어깨 너비로 벌리고 양팔을 곧게 뻗어 골프채 샤프트를 잡은 후 어깨 높이까지 골프채를 올리고 손목을 이용해 골프채를 들었다 내렸다 한다)

이같은 스트레칭을 평소 꾸준히 하면 골프 관련 근육의 유연성 증대에 도움이 된다.

이번 주 골프클리닉은 윤지수(34·서구 상무지구) 주부가 응기를 냈다. 지난 3월에 골프에 입문 한 후 필드에는 4회 진출한 신출내기 골퍼. 3년정도 배구클럽에서 공격수로 활동해 임팩트와 파워가 있어 200야드를 훌쩍 넘는 드라이버가 장이다.

하지만 윤 씨는 자꾸만 슬라이스가 야속하기만 하다. 윤 씨는 김 프로에게 슬라이스 구실을 잡기 위한 교정을 부탁했다.

이프로치부터 교정을 시작한 김 프로는 윤 씨가 테

이크 백에서 손목을 급격하게 꺾어서 손목으로 공을 때리려 하기 때문에 필드에서 어프로치가 제대로 되지 않는다고 지적했다.

또한 윤 씨는 어드레스 자세가 허리가 너무 꼳꼳한데다 등이 굽어 있어 원활한 스윙을 방해 하고 있었다. 특히 바로 선 자세에서 엉덩이를 뒤로 쏘고, 허리를 편 상태에서 손을 아래로 내리고 무릎을 살짝 굽힌 자세가 올바른 어드레스. 어드레스 동작을 바로 잡고 아이언 샷을 하던 윤 씨를 지켜보던 김 프로는 왼손잡이냐는 질문을 던졌다.

윤 씨는 왼손잡이는 아니지만 왼손을 잘 쓴다고 했고, 김 프로는 윤씨가 왼손에 대한 의존도가 너무 높아 스윙이 제대로 되지 않는데다 팔로우에서 '닭 날개' 처럼 감는 동작이 된다고 지적했다.

윤 씨는 왼손을 과도하게 쓰는데다 어드레스에서 오른쪽에 체중을 두었다 다운스윙이 시작되고 팔로우가 끝나면서 체중이 우측으로 옮겨가야 하지만 정반대의 체중이동을 하고 있었다. 이러한 이유는 윤

이동 때문이라며 교정에 들어갔다. 김 프로는 윤 씨에게 왼 손겨드랑이에 헤드커버를 끼운채 하프스윙을 주문했다. 윤 씨는 이 동작을 통해 정확한 임팩트와 체중이동에 대한 바른 감각을 갖을 수 있게 됐다.

김 프로는 "왼손잡이나 왼손을 강하게 쓰는 골퍼들은 팔로우 스로우가 되지 않고 클럽을 잡아채는 동작을 하기 때문에 슬라이스가 발생한다"며 "골프 스윙은 왼손으로만 하는 것이 아니고 양손이 같이 사용되어야 한다"고 강조했다.

김 프로는 또한 슬라이스가 많이 날 경우 공을 우측보다는 공 1·2개 정도 왼쪽으로 이동해 스윙을 하면 슬라이스를 방지 할 수 있다고 말했다.

왼 겨드랑이에 헤드커버를 끼고 하프스윙을 하던 윤 씨는 정상적인 스윙을 하자 다시 슬라이스가 발생했다. 10여분이 지나지 않아 장기간 장타를 뿜어내기 시작했다.

김 프로는 "골프는 왼손으로만 한다는 말에 얽매어 오른손을 쓰지 않는 골퍼들이 종종 있는데 왼손이 60이라면 오른손은 40의 힘으로 뒷받침이 되어야 좋은 스윙을 할 수 있다"고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲어드레스에서 등과 허리가 곧게 펴진 올바른 자세(왼쪽). 등과 허리가 굽어 있는 잘못된 자세(오른쪽).

▲어드레스에서 체중이 오른발 쪽에 있어야 하지만 왼발에 있는 윤지수씨의 잘못된 자세.

▲체중의 이동과 핸드퍼스트의 위치를 지키지 않은 윤지수씨의 잘못된 어프로치(왼쪽)와 교정 후의 어프로치 자세(오른쪽).

▲과도하게 왼손을 쓰기 때문에 팔로우 스로우에서 닭 날개처럼 왼손팔꿈치가 들리면서 클럽을 잡아채는 잘못된 자세.

지도 = 프로골퍼 김진철



▲체중이동과 올바른 릴리스를 연습하기 위해 왼 겨드랑이에 헤드커버 끼우고 하프스윙하기.

Advertisement for 'Small Meeting Big Blessing' (작은 만남 큰 기쁨) featuring various local businesses and services. The ad is organized into a grid of boxes, each containing the name of a business, its services, and contact information. The businesses listed include real estate agencies, educational centers, and various service providers. The overall theme is promoting local commerce and community support.