


실전클리닉 & 즐거운 골프


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

왼손잡이·왼손 강하게 쓰는 골퍼 슬라이스 잣을 땐?

왼손 힘 60%만 유치한 채 스윙

주말 골퍼들에게는 추위자는 날씨가 아속하기 만하다. 특히 일몰시간에 짙은 데다 두툼한 옷을 입어야 하고, 3~4층은 돌아야 몸이 풀리는 등 겨울 골프는 골퍼들에게 안타까운 시간이다.

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

▲다리 교차 하며 험스트링(똑바로 서서 왼발이 오른발 위로 교차되도록 하고 다리를 곧게 펴고 허리를 굽혀 손을 바닥을 향해 내린다.)

▲양발 벌리 험스트링(똑바로 서서 양발을 벌리고 무릎은 곧게 펴 상태에서 허리를 구부려 양손을 다리쪽으로 최대한 내려준다)

▲목 돌리기(양손을 허리에 대고 머리를 가동범위에서 돌려준다)

▲몸 가로질러 팔 당기기(왼팔은 몸통을 가로질러 반대방향으로 향하게 하고 오른손으로 당긴다. 반대 쪽도 같은 방법)

볼 1·2개 정도 왼쪽으로 이동해 놓고 샷하면 교정

▲손목당기기(다리는 어깨 너비로 벌리고 허리 퍼고 팔을 어깨 높이 정도로 팔꿈치를 편 상태서 반대 손으로 손끝을 당긴다)

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

이같은 스트레칭은 평소 꾸준히 하면 골프 관련 근육의 유연성이 증대에 도움이 된다.

이번 주 골프클리닉은 윤지수(34·서구 상무지구) 주부가 응기를 냈다. 지난 3월에 골프에 입문 한 후 필드에서 4회 진출한 신출내기 골프. 3년 정도 배구를 럭에서 공격수로 활동해 임팩트와 파워가 있어 200 아트를 훌쩍 넘는 드라이버가 장점이다.

하지만 윤 씨는 자꾸만 슬라이스가 약속하기만 하다.

윤 씨는 김 프로에게 슬라이스 구질을 잡기 위한 교정을 부탁했다.

어프로치부터 교정을 시작한 김 프로는 윤 씨가 테

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

또한 윤 씨는 어드레스 자세가 허리가 너무 깊은 편이다 등이 굽어 있어 원활한 스윙을 방해하고 있었다. 똑바로 선 자세에서 엉덩이를 뒤로 쭉 빼고, 허리를 편 상태서 손을 아래로 내리고 무릎을 살짝 굽힌 자세가 올바른 어드레스, 이드레스 동작을 바로 잡고 아이언 샷을 하던 윤 씨를 지켜보던 김 프로는 윈손 잡이 나는 질문을 던졌다.

윤 씨는 윈손잡이는 아니지만 윈손을 잘 쓴다고 했고, 김 프로는 윤 씨가 윈손에 대한 의존도가 너무 높아 스윙이 제대로 되지 않는데다 팔로우에서 '닭 날개'처럼 깊은 동작이 된다고 지적했다.

윤 씨는 원손을 과도하게 쓰는 데다 어드레스에서 오른쪽에 체중을 두었다 윈손이 시작되고 팔로우 우가 끌면서 체중이 우측으로 옮겨가야 하지만 정반대의 체중이동을 하고 있었다. 이러한 이유는 윤 씨가 윈손을 많이 쓰는 유형이기 때문. 김 프로는 윤 씨의 슬라이스는 바로 이러한 잘못된 체중

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 윈손을 강하게 쓰는 골퍼들은 팔로우 스로우가 되지 않고 클럽을 잡아채는 동작을 하기 때문에 슬라이스가 발생한다"며 "골프 스윙은 윈손으로만 하는 것이 아니고 양손이 같이 사용되어져야 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.

원 겨드랑이에 헤드커버를 끼고 하프스윙을 하던 윤 씨는 정상적인 스윙을 하자 다시 슬라이스가 발생했으나 10여분이 지나지 않아 장기인 장타를 뿐어내기 시작했다.

김 프로는 "골프는 윈손으로만 한다는 말에 얹매어 오른손을 쓰지 않는 골퍼들이 종종 있는데 윈손이 60이라면 오른손은 40의 힘으로 웃음침이 되어야 좋은 스윙을 할 수 있다"고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
/ 사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



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



▲어드레스에서 체중이 오른발 쪽에 있어야 되지만 왼발에 있는 윤지수 씨의 잘못된 자세.



▲체중의 이동과 핸드퍼스트의 원칙을 지키지 않은 윤지수 씨의 잘못된 어프로치(왼쪽)와 교정 후의 어프로치(오른쪽).



▲과도하게 윈손을 쓰기 때문에 팔로우 스로우에서 닭 날개처럼 윈손팔꿈치가 들리면서 클럽을 잡아채는 잘못된 자세.



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

작은만남 큰 기쁨

광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 매달사고는 —
본사 서관부(062)222-8111

배드민턴스포츠
고통을 목하리 차이나티온옆
각종브랜드(도색스, 주봉, 솔풀미리, 리카산발, 의류, 서류, 휴지, 휴지)

옛날순대국밥
나주시 이창동 명소로 구미네암
막화탕이 국고로 평화롭게 단체와 민족
대표 권 순 자 (061)332-3808

오크통호프
영광군 낭원읍에 바이폴리 모
자, 음료, 주류 레스토호프
대표 강 정 속 (061)353-0097

(주)중앙캐피탈
금남로2가 허임위 오상호 1층
체육용품, 운동화, 체육장, 허우원
대표 김 두 현 (010)6678-9550

문구·완구 할인매장
임신동 LG자이 2차APT 앞
30% 할인
대표 경 문 순 (062)571-9949

하나무옹화원
여동 복복점에서 디자인 할인
우리초등학교, 고등학교, 학교, 수시로
대표 김 미숙 (062)262-9440

아파! 동동주
두원더운시거리 보이스-래방자자
술집 등등, 고기, 새우, 고기, 두부, 치킨
대표 김 미숙 (062)265-4349

요한이네 할인매장
신상품 소개할인마장 최저가
상무 최 민 규 (062)671-5254

남강회화원
두원동 88-1 나고로 1-200m지점
시작점 품종종자리, 모자이크화, 대형
대표 추 호 성 (010)2265-2533

구독신청 및 매달사고는 —
본사 서관부(062)222-8111

월홍기든
영광군 영광을 대신자구
평형, 오리팀, 오주수, 물리치료, 체육
대표 김 압 협 (061)351-5677

(주)국제건축인터리어
월산동 신무APT 입구 큰도로변
사무실제작, 세관, 미술, 악극, APT
리모델링 및 종합장식, 일반건축
(062)434-3111

왕산연합의원
왕산동 우체국 건너 능들2층
내외 홍보물 제작, 인쇄
등록증, 증명서 등
대표 김 압 호 (062)575-5214

명인부동산건설
오정 북부경찰서사거리 일곡자구
APT 주택, 빌라, 토지, 투자, 부동산
제작, 재개발, 부동산 투자 등
(062)265-8834

신부미용실
계림동 543-1번지 교보생명뒤
대표 김 재 빠 (062)523-7503

(주)일양미디칼
우산동 우산생성사업부지국 3층
모든 미사터, 대형
대표 최 문 침 (062)265-8275

아인스母校(월파아蹦원)
양신동 연제초등학교 앞
영어, 수학전문
원장 김 성 빠 (062)571-0911

통화석류
고통을 목하리
신속 정화리에 배달합니다
대표 유 현 식·유 용 (061)634-9559

새벽항구
나주시 이창동 5일사장
각종화전문 단체로운 경
소장한 민족 전통 일본, 중국, 한국, 등
(061)333-8866

소나무
영광군 산하리 맑고 편안한
마을마을은 영광군의 편안한 마을
대표 김 경 미 (061)353-3885

미래종합개발
동헌동 사랑상가 3층
내외 홍보물 제작, 인쇄
등록증, 증명서 등
대표 최 해 경 (062)525-0009

해피랜드모처상설점
오정 북부경찰서사거리 일곡자구
APT 주택, 빌라, 토지, 투자, 부동산
제작, 재개발, 부동산 투자 등
(062)433-5599

삼호정
계림동 543-2번지 교보생명뒤
나주시 전문점
대표 최 천 수 (062)511-3535

소망공인증개사
양신동 양신지구내
아파트 상가, 토지 및 임대 전문
대표 김 현 희 (010)9624-4400

박동인활초
광진동 광진홀디자인
마는 부부의 비단 허리와 뼈의
회전과 함께 몸을 회전하는
회전하고 있는 건강을 도모합니다
(062)366-2030

한솔가든
나주 이동동 보건소와
길버, 생기, 틈, 솔풀구이 전문
최선의 서비스로 모시겠습니다
(061)333-7738

진도횟집
목포 수령동 선천회화티운
연화회원비(최고의 최선의 서비스)
대표 박 태 홍 (061)242-9559

다모아걸촌정보영광자사
영광군 백화리 대장호텔
초혼재후 국내 베트남 전문점
대표 서 경 순 (061)353-9440

DIY용 이네 가구공방
송정동 구·광진경찰서동 6층
DIY 가구 수강생회원수도금, 상용기구
나무소품 주문제작 전문
(062)943-2956

맛있는분식
계림동 계림오거리
엄마의 손맛있는 분식점! 환경이 좋았어요
대표 조 종 자 (062)227-8861

이보영의 토킹클럽
임신동 광주온천 양지풀장소 14층
1:1 Lab 운영, 원어민 교포강사
대표 이 영 대 (062)576-0599

고려심미
법정동 밤길무체국 앞
화장실 및 허우화장실, 허우화장
대표 김 춘 심 (062)574-4888

살아있는해를탕
미금동 미금동 험자리 3층
화장실 및 허우화장실, 허우화장
대표 김 춘 심 (062)574-4888

밀스터치염산포점
나주 이동동 시화아파트 101호
프트밀스터치온, 휴대폰 전자
제작, 조정, 수리, 휴대폰 전자
제작, 조정, 수리 (061)332-0220

요센 건강원
목포 산정동 구자유시장후면
화장실, 허우화장실, 허우화장
강제조정 및 휴대폰 전자
제작, 조정, 수리, 휴대폰 전자
제작, 조정, 수리 (061)242-9584

(주)중앙캐피탈
금남로2가 허임위 오상호 1층
체육용품, 운동화, 체육장
대표 한 경 경 (019)640-1188

자연촌부피
도산동 폐사례에서 사설 미트레이트 및
500kg 이상의 치약하고 광고문서를 출판
한국화장품기획원
대표 한 경 경 (062)944-5579

해물 날세고시
삼각동 31시간보내으면 무미APT 정문
자연촌부피 대행업체 3층
대표 박 등 인 (062)289-3388

금호타이어양산대리점
양산동 양지정형외과근처
상설 서비스
(