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 잦을땐?

왼손 힘 60%만 유치한 채 스윙

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

주말 골퍼들에게는 추워지는 날씨가 야속하기 만 하다. 특히 일몰시간이 짧은 데다 두툼한 옷을 입어야 하고, 3~4홀은 돌아야 몸이 풀리는 등 겨울 골프는 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 골프를 즐기려면 반듯이 실시해야 한다.

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

▲양발 벌려 햄스트링(똑바로 서서 양발을 벌리고 무릎은 곧게 편 상태서 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 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 스트레칭을 평소 꾸준히 하면 골프 관련 근육의 유연성 증대에 도움이 된다.

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

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

어프로치부터 교정을 시작한 김 프로는 윤 씨가 테이크 백에서 손목을 급격하게 꺾어서 손목으로 공을 때리려 하기 때문에 필드에서 어프로치가 제대로 되지 않는다고 지적했다.

또한 윤 씨는 어드레스 자세가 허리가 너무 꼿꼿한 데다 등이 굽어 있어 원할한 스윙을 방해 하고 있었다. 똑 바로 선 자세에서 엉덩이를 뒤고 쭉 빼고, 허리를 편 상태서 손을 아래로 내리고 무릎을 살짝 굽힌 자세가 올바른 어드레스. 어드레스 동작을 바로 잡고 아이언 샷을 하던 윤 씨를 지켜보던 김 프로는 왼손잡이 냐는 질문을 던졌다.

윤 씨는 왼손잡이는 아니지만 왼손을 잘 쓴다고 했고, 김 프로는 윤씨가 왼손에 대한 의존도가 너무 높아 스윙이 제대로 되지 않는데다 팔로우 에서 '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 씨가 왼손을 많이 쓰는 유형이기 때문. 김 프로는 윤 씨의 슬라이스는 바로 이러한 잘못된 체중이동 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 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.

왼 겨드랑이에 헤드커버를 끼고 하프스윙 을 하던 윤 씨는 정상적인 스윙을 하자 다시 슬라이스가 발생했으나 10여분이 지나지 않아 장기인 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

지도 = 프로골퍼 김진철

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

▲체중은 왼발, 핸드퍼스트의 원칙을 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.

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

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

오크통호프 영광읍 남천리 읍파에서 태미널쪽 150M지점 차, 음료, 주류 레스토호프 대표 강 정 숙 ☎(061)353-0097

(주)중앙캐피탈 금남로3가 농협뒤 오송빌딩 1층 캐피탈업무,부동산투자개발업,자산신탁,토지신탁중개 대표 김 두 현 ☎(010)6678-9550

문구·완구 할인매장 양산동 LG자이 2차APT앞 30% 할인 대표 정 을 순 ☎(062)571-9949

하나무용학원 오치동 북부경찰서사거리 일곡지구입구 일고빌딩5층 유치부,초,중,고등부,입시반,수시모집 원장님 직접지도 대표 김 미 숙 ☎(062)262-9440

아따! 동동주 두암타운사거리 보이스노래방지하 술잎동동주,파,버섯,굴,김치,두부,지짐이 회초무침,골뱅이무침,미른오징어 단체예약손님환영 ☎(062)265-4349

요한이네할인매장 신상품 중고할인매장 최저가 상무 최 민 규 ☎(062)671-5254

남강철학원 두암동 88테니스코트건너골목 200m지점 사주,택일,작명,종수자리,묘자이장,가치료(자원) 대표 추 호 성(광승) ☎(010)2265-2533

월흥가든 영광군 영광읍 대신지구 꿩탕,오리탕,오리주물러,추어탕 대표 김 양 열 ☎(061)351-5677

(주)국제건축인테리어 월산동 신우APT입구 큰도로변 사무실,카페,식당,노래방,미용실,약국,주택,APT 리모델링및 종합장식, 일반건축 ☎(062)434-3111

양산연합의원 양산동 우체국건너 농협옆2층 내과 종합검진,수면내시경,초음파검사 원장 박 상 호 ☎(062)575-5214

명인부동산컨설팅 오치동 북부경찰서사거리 일곡지구입구 APT,주택,빌딩,상가,토지,건축,임대및매매,경매 공매,권리분석,개발,분양,투자상담및 컨설팅전문 ☎(062)265-8834

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

(주)일양메디칼 우산동 우산소방서옆 리인약국3층 굿모닝 메디칼 대표 최 윤 집 ☎(062)265-8275

아인스학원(올림피아분원) 양산동 연제초등학교앞 영어, 수학전문 원장 김 성 복 ☎(062)571-0911

배드민턴스포츠 고흥읍 옥하리 차이나타운옆 각종브랜드(요넥스,주봉,모이,킬투) 라켓,신발,의류,셔틀,유니폼 취급 ☎(011)9614-9559

옛날순대국밥 나주시 이창동 영산포 구.터미널앞 막창전골구이,국밥,트까통전문 단체예약손님환영 대표 권 순 자 ☎(061)332-3808

혜질무렵 영광읍 신하리 영진파크뒤 국일관옆 매운갈비전골,수삼백김전문 영광에서 제일 자랑한곳 대표 양 경 미 ☎(061)353-3885

소나무 풍향동 서방삼거리 광주은행골목50m지점 오리,삼겹전문점 단체예약손님환영 대표 최 혜 경 ☎(062)525-0009

미래종합개발 지산동 먹자골목 늘푸른약국옆 신축, 중축, 리모델링, 집수리전문 대표 문 병 호 ☎(062)234-6700

해피랜드오처상설점 오치동 북부경찰서사거리 일곡지구입구 장안빌딩1층 해피랜드,파크라반,임스비,출산준비물,유아용품 유아복,임부복,발육기,유축기 첨대판매및 판매 ☎(062)433-5599

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

소망공인중개사 양산동 양산택지지구내 아파트,상가,토지 매매및 임대전문 대표 김 현 희 ☎(010)9624-4400

박동인합초 광천동 광천파출소건너편 먹는피부음식,비다의산삼,비다의바야,그라 합초가 당신의 건강을 도와드립니다 ☎(062)366-2030

동황석유 고흥읍 옥하리 신속 정확하게 배달합니다 대표 유 현 식·유 용 ☎(061)834-9559

새벽항구 나주시 이창동 5일시장뒤 각종회전문 단체모임환영 소중한 만남 귀중한 만남을 새벽항구와 함께하세요! ☎(061)333-8868

수향호프 영광읍 남천리 일방도로 열창노래방옆 이늑한공간 다양한안주로 최상의 서비스 대표 이 성 표 ☎(011)635-5899

완도항 주월동 1270-14번지 자연산 전문점 국내산이 아니면 돈을 받지 않습니다 ☎(062)673-8096

백천암 풍향동 백람약국 건너편골목 사주,신수,궁합,택일,사업운 대표 박 순 자 ☎(010)5393-0557

DENTQ 용봉동 북부경찰서사거리 현대병원옆 습식광택, 코팅, 찌그러짐복원, 부분도장 텐트, 범퍼, 자동차외형복원전문 ☎(062)573-3040

풍성식당 중흥동 674-20번지 백반전문 대표 이 남 희 ☎(062)522-2347

24시통뼈감자탕·찜 내방동 기아자동차 제2공장뒤백건너편 통뼈·감자탕(大,中,小)통뼈찜,해장국,삼계탕 ☎(062)384-0073

타이어전문점 광천동 광천파출소건너편 경북금에서장옆 국산,수입 타이어,휠,신품,중고,취급전문점 대표 김 용 욱 ☎(062)352-0011

한솔가든 나주 이창동 보건소앞 갈비탕,생고기,등심,숯불구이전문 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)333-7738

진도횟집 목포 수강동 선창회타운 연희식당내 '최고의맛! 최선의 서비스' 대표 박 태 호 ☎(061)242-9559

다모아결혼정보영광지사 영광군 백학리 태정호텔옆 초혼,재혼 국내 베트남전문'후불제' 대표 서 금 순 ☎(061)353-9440

DIY용인이네 가구공방 송정동 구.광산경찰서뒷편 DIY가구 수강생회원수시모집, 생활가구 나무소재 소품,주문제작전문 ☎(062)943-2956

맛있는분식 계림동 계림오거리 엄마의 손맛,맛있는분식'꼭! 한번찾아오세요' 대표 조 종 자 ☎(062)227-8861

이보영의 토킹클럽 양산동 광주은행 양지출장소건너 4층 1 : 1 Lab운영, 원어민 교포강사 대표 이 영 대 ☎(062)576-0599

고려심미 방림동 방림우체국앞 턱,청기름,고추기름'최선의 서비스로모시겠습니다' 대표 이 수 경 ☎(062)651-7380

살아있는해물탕 매곡동 하나로클럽 건너편골목50m지점 꽃게정간,찜,기정식백반,아구찜·탕,해물찜·탕전문 대표 김 춘 심 ☎(062)574-4888

열린종합공구 각희동 동광주사거리 GS주유소옆은편 공구, 엔진, 수리및, 임대 대표 정 완 채 ☎(062)265-9723

맘스터치영산포점 나주 이창동 시외버스종합터미널뒷편 롯스슈실차린,통치킨,후라이드치킨,트윈치킨,매운마늘치킨 각종주문,각종버거 생맥주 전화주문시 신속배달 ☎(061)332-0220

요셉건강원 목포 산정동 구)자유시장후문 최신온돌식,찜뿌리능축기설치,목포최초 자동포장 각종매저,개,붕어,호박,칡,과일즙일절 ☎(061)242-9584

(주)중앙캐피탈 금남로3가 농협뒤 오송빌딩 1층 캐피탈업무,부동산투자개발업,자산신탁,토지신탁중개 대표 한 화 정 ☎(019)640-1166

자연촌뷔페 도산동 파랑새예식장옆 미트앤미트맞은편 50여가지의 창결하고 맛있는스몬음식,출장뷔페 연회,피로연,회갑연,돌잔치,사내회식 각종행사전문 ☎(062)944-5579

해뜰날세꼬시 삼각동 31사단맞은편 우미APT정문옆 자연산돔,농어,돔 산지직송만제 단체예약손님환영 대표 박 동 인 ☎(062)269-3388

금호타이어양산대리점 양산동 양지정형외과건너 성실. 서비스 ☎(062)571-1277

새롬부동산컨설팅 화정동 807-8번지 APT,주택,빌딩,상가,토지,건축,임대,매매,직접모집 대표 김 경 모 ☎(062)374-8484

한마음법률경매(주) 월산4동 건강빌딩 7층 부동산, 경매, 공매전문 팀장 한 사 랑 ☎(062)369-8272

에일장식리모델링 오치동 구)농고사거리 오치방향300M지점 리모델링전문시공업체 주택,APT,상가,학원,병원 대표 김 선 호 ☎(062)262-0435