

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주 '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.

스코어 줄이기 위한 어프로치? 손목 최대한 억제해야 방향성·정확성 확보



'천만달라' 소녀 위성이기 최근 끝난 PGA투어 소니오픈에서 컷오프 됐다. 언론투어 주변에서는 위성이기 대한 기대와 흥분보다는 실망스러움을 감추지 못하고 있다. 여자대회에 충실해서

성적을 거둔 다음에 남자대회에 도전해도 늦지 않다는 조언도 나오고 있다. 위성이기는 천재소녀 골퍼임에는 틀림없지만 여자대회 우승도 없다. 전문가들은 위성이기 남자대회에 자주 나서다 보니 스윙에 무리가 따르면서 여자대회 마저 성적이 좋지 않다는 견해도 내놓고 있다.

LPGA에서는 위성이기의 280야드를 넘나드는 드라이버 거리가 가공스럽지만 남자대회에서는 더 멀리 드라이버 샷을 날리지 않으면 본선진출 자격까지 얻기 힘들기 때문에 스윙에 힘이 들어가고 무리가 따른다는 것. 이처럼 골퍼는 아주 미묘한 스윙 차이로 인해 슬럼프에 빠지기도 하고 좋은 성적을 거두기도 한다.

하물며 아마추어들은 말 할것도 없다. 일주일에 연습장 2~3번, 필드에는 한 달에 2~3번 나가는 것만으로는 자신이 원하는 스코어를 만들기가 쉽지 않다. 올 겨울은 날씨가 따뜻해 비

시즌임에도 골프장에는 내장객들의 발길이 끊이지 않고 있다.

필드에 나서는 것도 좋지만 비시즌에 부족한 체력을 기르고, 스윙을 교정하는 등 기본기를 다지는 것도 실력 향상을 위해 반드시 필요한 과정임을 명심해야 한다.

이번주는 김규대(47·서구 화정동)씨가 골퍼클리닉을 찾았다. 자영업업을 하는 김씨는 2년 구력에 90대 중반 스코어를 기록하는 중급골퍼. 김씨는 처음 골프 입문했을 때 기본기를 확실하게 다졌어야 하는데 친구들과 편하게 치다 보니 스코어가 들쭉날쭉 스트레스를 많이 받고 있었다.

김진철 프로는 김씨의 어프로치부터 교정에 들어갔다. 김씨의 어프로치를 지켜보면 김 프로는 과도한 손목사용을 지적했다. 김씨는 어프로치를 하면서 피니쉬 동

테이크 백, 클럽헤드 척추각도와 일치해야 드라이버 샷 다운스윙 때는 하체부터 리드

작에서 손목 턱을 하기 때문에 방향성과 정확성을 살리지 못하고 있었다. 김 프로는 연습장에서 어프로치 연습을 할 때는 반드시 목표를 정하고 그 목표에 맞는 거리 연습을 해야 한다고 말했다. 특히 정확한 어프로치를 하기 위해서는 손목을 사용하는 것을 최대한 억제해야 한다고 강조했다.

어프로치에 대한 자신감이 생긴 김씨는 아이언 샷에 대한 교정을 부탁했다. 김 프로는 김 씨가 테이크 백을 하면서 곧바로 클럽을 뒤로 쭉 빼지 않고 뒤로 돌려버리는 스윙을 하고 있다고 말했다. 김 프로는 테이크 백에서 클럽헤드는 척추 각도와 일치해야 올바른 테이크 백 상태가 된 것이라고 말했다.

김 프로는 아마추어들 중에는 김 씨처럼 테이크 백에서 클럽을 곧바로 뒤로 쳐버리는 경우가 많이 발생하고 있는데 연습 스윙을 하면서 클럽헤드가 척추 각도와 일

치하는지 살펴봐야 한다고 지적했다. 또한 테이크 백에서 왼쪽 어깨 턱을 확실하게 해야만 비거리 향상과 편안한 스윙을 할 수 있다고 말했다.

김씨는 김 프로의 지적을 받고 테이크 백과 어깨 턱을 통해 비거리 향상과 정확한 샷을 구사할 수 있게 됐다. 김 프로는 김 씨에게 아이언 샷이나 드라이버 샷 다운스윙 할 때 공을 먼저 때리려는 마음이 앞서 클럽헤드가 풀리는 스윙을 하고 있다고 지적했다.

김 프로는 대부분의 아마추어들이 '클럽헤드가 먼저 풀리는 스윙'을 수정하지 못하는데 '슬라이스가 나도 좋다'는 느낌으로 다운스윙에서 클럽 그림 끝을 당겨서 치는 연습을 해야 한다고 말했다. 김 프로는 연습장에서 무조건 공을 때리려 하지 말고 이처럼 클럽 끝을 당겨치는 스윙을 연습해야 일관된 스윙을 할 수 있다고 강조했다.

김 프로와 진행하는 골퍼클리닉을 통해 자신의 스윙이 향상되는 것을 느낀 김 씨는 드라이버 샷에 대한 교정도 부탁했다. 김 씨는 구력 2년차 골퍼라고 보기에 다듬어진 드라이버 샷을 구사하고 있었다. '굿 샷'을 외치던 김 프로는 김 씨가 상체 위주로 샷을 하기 때문에 피니쉬 동작이 만들어지지 않고 있다고 지적했다.

김 프로는 다운스윙을 할 때는 반드시 하체부터 리드를 해야 하고 이같은 스윙이 됐을 때 피니쉬 동작이 멋지게 만들어진다는 것.

김 프로는 골퍼에서 '힘을 빼는데 3년 걸린다'는 격언이 있는데 이는 골 정확한 기본기를 알면 과도한 힘을 쓰지 않아도 비거리를 낼 수 있고 멋진 스윙을 가질 수 있다는 지적이라고 강조했다. 김 프로는 다운스윙에서는 항상 하체가 스윙을 리드하고 엉덩이 허리 순으로 스윙이 이뤄져야만 원하는 스윙을 하게 되고 멋진 피니쉬 동작도 얻을 수 있다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr 사진 = /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



테이크 백에서 곧바로 클럽을 뒤로 쳐지는 잘못된 동작(왼쪽)과 김진철 프로가 클럽헤드가 척추 각도와 일치하는 올바른 동작(오른쪽)을 지도하고 있다.



다운스윙은 클럽헤드를 먼저 풀어버리는 것이 아니라 클럽 끝부분을 당겨쳐야(사진) 좋은 스윙을 만들 수 있다.



상체로만 스윙을 하기 때문에 만들어지는 피니쉬 동작(위)과 하체로 리드하는 다운스윙을 했을 때 만들어지는 올바른 피니쉬 동작(아래).

피니쉬에서 릴리스가 발생한 잘못된 어프로치(위)와 타깃 방향으로 클럽헤드가 고정된 교정된 어프로치 동작(아래).

Advertisement for 'Small Meeting Big Blessing' (작은만남 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 address, and contact information. The businesses listed include: 한가위 (한산동 신안파크로빌2층), 영지철학원 (학동 학동우체국 옆 골목), 한스델리 (문흥동 문흥지구 광주은행건너), 광주미래포럼 (금남로3가 상호빌딩빌관 301호), 도림꽃화훼유동 (두암동 안악골목 옆), 성연국제·국내결혼정보 (계림동 송선모텔 앞), 진공인증개사사무소 (계림동 금수정호 맞은편골목), 장성가마골 (중흥동 평화리자 골목), 한양공인증개사 (문흥동 문흥3가7단지 상가102호), 베스트약국 (계림1동 마사회관2고려병원 옆), 남매회관 (각화동 글로벌APT와 무동파크차이), 창평국밥 (봉선동 신겨자교회 맞은편), 오리마을 (양산동 일신APT 옆), 송오당 (평동공단1번도로 옹동마을입구), 약산암(여이지절수원) (산수동 법원사거리에서 농정대리점 앞), 운동화세탁전문 (화정동 염주사거리 광덕고후문사이), 본가생태탕 (도천동 하남공단1번도로 기업은행 앞), 이엘매직 (서행사거리 이미지건너 삼성프라자2층), 연제회수산 (연제동 한양아파트 맞은편), Wedding304 (소촌동 금호타이어건너편 한진정문 앞), 남도회포정마차 (전남 해남관광호텔 앞), 에스식품 (오치동북부경철사맞은편 삼익APT 입구), 닥토랑숯불바베큐 (황금동 구시성사거리에서 그랜드호텔 앞), 갈비봉우리 (일곡동 우체국부근), 카사커피숍 (충정로1가 무동극장앞 지하), 장운석재 (두암동 문희초등학교 맞은편 2층), 해변마을 (운암동 주공3단지건너 광주은행 옆), 초이스당구장 (양산동 코카콜라사거리 햇살미트2층), 로알상사광주지사 (소촌동 금호타이어 맞은편 한진 옆), 웰빙건강맛사지센터 (지산동 신안파크로빌 지하 1층), 구황연능력학원 (양3동 돌고개삼거리), 켈존돼야지 (일곡동 우체국부근), 고산개발 (금남로3가 상호빌딩4층), 믿음유리샷시 (두암동 부영APT정문 앞), 만연유기(불고용골목 화점), 지큐디지털프린팅 (남동 구도정 옆 앞문로 광주은행 옆).