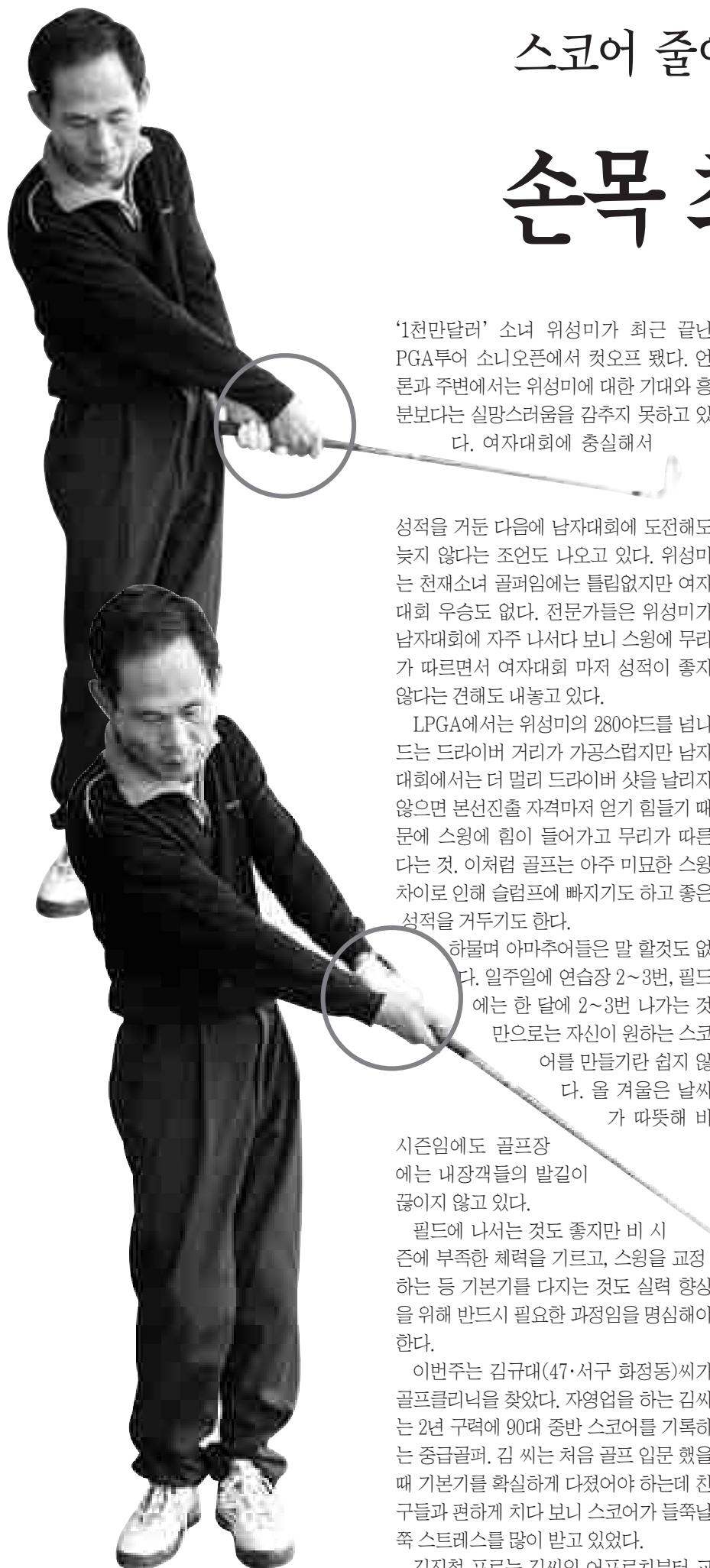


주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료지도로 아마골퍼들의 실력향상에 도움을드리고자 합니다. 골프클리닉 참여를원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의하시기 바랍니다.

스코어 줄이기 위한 어프로치?

손목 최대한 억제해야 방향성·정확성 확보



'1천만달러' 소녀 위성미가 최근 끝난 PGA투어 소니오픈에서 컷오프 됐다. 언론과 주변에서는 위성미에 대한 기대와 흥분보다는 실망스러움을 감추지 못하고 있다. 여자대회에 충실했어

성적을 거둔 다음에 남자대회에 도전해도 늦지 않다는 조언도 나오고 있다. 위성미는 현재소녀 골프임에는 틀림없지만 여자대회 우승도 없다. 전문가들은 위성미가 남자대회에 자주 나서다 보니 스윙에 무리가 따르면서 여자대회 마저 성적이 좋지 않다는 견해도 내놓고 있다.

LPGA에서는 위성미의 280야드를 넘나드는 드라이버 거리가 가능스럽지만 남자대회에서는 더 멀리 드라이버 샷을 날리지 않으면 본선진출 자격마저 얻기 힘들기 때문에 스윙에 힘이 들어가고 무리가 따른다. 이처럼 골프는 아주 미묘한 스윙차이로 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 만들기란 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 실력향상을 위해 반드시 필요한 과정임을 명심해야 한다.

이번주는 김규재(47·서구 화정동)씨가 골프클리닉을 찾았다. 자영업을 하는 김씨는 2년 구역에 90대 중반 스코어를 기록하는 중급골퍼. 김 씨는 처음 골프 입문했을 때 기본기를 확실하게 다졌어야 하는데 친구들과 편하게 치다 보니 스코어가 들쭉날쭉 스트레스를 많이 받고 있었다.

김진철 프로는 김씨의 어프로치부터 교정에 들어갔다. 김 씨의 어프로치를 지켜보던 김 프로는 과다한 손목사용을 지적했다. 김 씨는 어프로치를 하면서 피니쉬 동

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

테이크 백, 클럽헤드 척추각도와 일치해야

드라이버 샷 다운스윙 때는 하체부터 리드

작에서 손목 터를 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 자심감이 생긴 김 씨는 아이언 샷에 대한 교정을 부탁했다. 김 프로는 김 씨가 테이크 백을 하면서 골반바로 클럽을 뒤로 쭉 빼지 않고 뒤로 돌려버리는 스윙을 하고 있다고 말했다. 김 프로는 테이크 백에서 클럽헤드는 척추 각도와 일치해야 올바른 테이크 백 상태가 된 것이다. 김 씨는 테이크 백에서 클럽을 골반바로 뒤로 제치는 연습을 해야 한다고 말했다. 김 프로는 연습장에서 무조건 공을 때리려 하지 말고 이처럼 클럽 끝을 당겨서는 스윙을 연습해야 일관된 스윙을 할 수 있다고 강조했다.

치하는지 살펴봐야 한다고 지적했다.

또한 테이크 백에서 왼쪽 어깨 터를 확실히 해야만 비거리 향상과 편안한 스윙을 할 수 있다고 말했다.

김 씨는 김 프로의 지적을 받고 테이크 백과 어깨 터를 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 훌리는 스윙을 하고 있다고 지적했다.

김 프로는 대부분의 아마추어들이 '클럽헤드가 먼저 훌리는 스윙'을 수정하지 못하는데 "슬라이스가 나오 좋다"는 느낌으로 다운스윙에서 클럽그립을 끝을 당겨서는 연습을 해야 한다고 말했다. 김 프로는

김 프로와 진행하는 골프클리닉을 통해 자신의 스윙이 향상되는 것을 느낀 김 씨는 드라이버 샷에 대한 교정도 부탁했다.

김 씨는 구역 2년차 골프라고 보기에는 더듬어진 드라이버 샷을 구사하고 있었다. '낫샷'을 외치던 김 프로는 김 씨가 상체위주로 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 만들어 진다는 것.

김 프로는 골프에서 '힘을 빼는데 3년 걸린다'는 격언이 있는데 이는 곧 정확한 기본기를 알면 과도한 힘을 쓰지 않아도 비거리가 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.

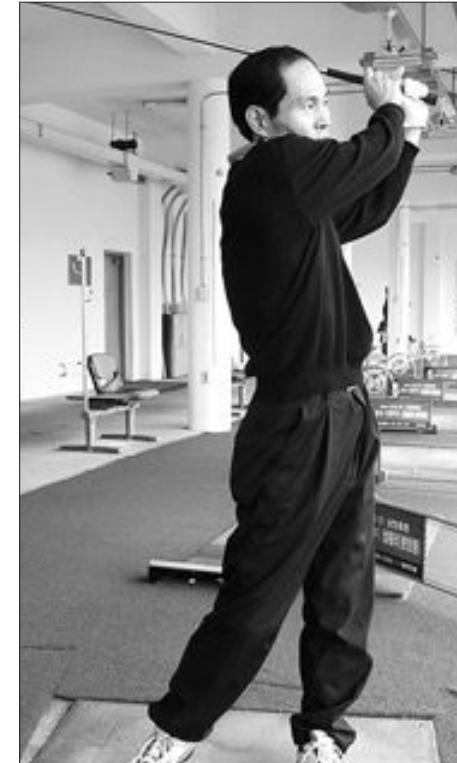
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



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

다운스윙은 클럽헤드를 먼저 훌러버리는 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).

작은만남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—
본사 시판부(062)222-8111

오리마을

양신동 일신APT 옆
양신골의 새로운 명가
유한오리스 오리탕 오리훈제 주차장영비
(062)571-5289

송오당

평동광단1번도로 웅동마을입구
토끼탕·상대탕·한방오리·오리찌개·추어탕
술속의경기(062)943-3527

남도회포장마차

전남 해남관광호텔앞
장아탕, 우럭, 활어, 매운탕전문
화물 아주 저렴한 가격으로 포장해드립니다
(010)8238-1878

예스식품

오제동복부경찰서맞은편 삼익APT입구
센트위치·햄버거·삼각김밥·줄김밥·행운제과
주문도시락 도·소매 전문업체
(062)269-6808

로얄상사광주지사

소촌동 금호타이어맞은편 현진원
대표 김 용 대
(062)1600-3341

한가위

지산동 신양파크호텔2층
한식·일식·전문 단체손님에 맞춤형
(062)234-5815

진공인증개사무소

계림동 금수장호텔 맞은편골목
토지·상가·아파트·경매·공매·원룸
임대 및 매매 각종부동산컨설팅 상담전문
(062)431-8001

약산암(여이지점술원)

신수동 법원사거리에서 능정리방향
서주·관상·백일·묘진·병점
보살 구 희 자
(062)222-7619

닭토랑숯불바베큐

황금동 구시청사거리에서 그랜드호텔방향
미.PackageManager·한식·한국음식
숯불바베큐 각 12,000원에 드실수 있습니다.
(062)228-8592

구황연능역학원

양3동 돌고개거리
KBC방송총연(2004.3.6)상호·작명전문
누구나 평생30살 후 흥망성쇠 3번 됩니다
(062)366-8766

영지천화원

화동 학동우체국옆 골목
시주·관상·금전·결혼운
궁금한나라·답답한나라·상담환경
(011)813-8235

장성가마골

종합동 평화프리자 골목
한우전문
대표 황 봉 수
(062)514-5256

운동화세탁전문

화정동 염주시장거리 광덕고분문사이
전화주문시 수거배달
최선의 서비스로 모시겠습니다
(062)374-6364

갈비봉우리

일곡동 우체국부근
마름해풀길·갈비봉·봉무리·생태·양념·양념찌개
소양념·양념삼겹·꽃삼겹·봉우리·정식
(062)573-6776

제조업체

일곡동 우체국부근
침술통·침술통·침술통
대표 송 수 영
(062)576-9255

한스델리

문동 문동지구 광주은행건너
도기·스틱·기증·的表情·스페어·살리드·피자
이 모션을 저렴하게 드실수 있습니다
(062)251-8080

한양공인중개사

문남동 원남주공단지 상가102호
APT·주택·빌딩·상가·토지·건축·임대·매매·전세
대표 이 태 근
(062)961-0090

카사커피숍

충장로 1가 무등극장앞자리
각종 복사·미사용·재생·재판·재판
대표 임 영 철
(011)603-6418

장운석재

두암동 문화초등학교문앞 2층
무연고재·이장·각종석재·시공·제작·설계
문화센터강좌 회원수시모집
(062)432-1004

고산개발

금남로 3가 삼호빌딩 4층
건물증합·관리·전문
청소·경비·시설·주차·방역·근로자파견
(062)234-3797

밀을유리샷시

두암동 부영APT정문앞
베란다·식사·워터·농장·방·주방·욕실
대표 김 형 섭
(062)263-5954

만연유기(불교용품박화점)

계림동 계림교출소옆
불화·암종·불상·고금신복·조상복·특수복일체
대표 차 만 준
(062)226-7786

광주미래포럼

금남로 3가 삼호빌딩별관 301호
대표 임 정 용
(062)233-1300

도림꽃화훼유동

두암동 린아국물목연
경조한신봉복·꽃구니·주문제작소
전국 꽃배달서비스
(062)268-0079

연제회수산

연제동 힐링아파트뒷편
최고의 쓰기다시
실장 유 남
(062)571-0999

해변마을

문암동 주공3단지건너 광주은행옆
이구찜전문·각종 모임원회
(062)525-0950

쵸이스당구장

양산동 코카콜라시거리 헛살미트2층
최신시설
대표 김 정 님
(062)571-1306

성연국제·국내결혼정보

계림동 송선모텔앞
정직한 결혼정보·상담·회원
국제 및 국내 결혼정보회사
(010)6611-1932

창평국밥

봉선동 신거지사거리 맞은편
전통·창평국밥·소리국밥
최선의 서비스로 모시겠습니다
(062)65-0807

Wedding304

소촌동 금호타이어건너편 현진원앞
베트남·몽골·우즈벡·중국
국제결혼전문설팅 메니저수시모집
(062)941-2277

지큐디자인프린팅

남동 구도청앞 일류로 광주은행
실내력·프린터·인터넷·사무기기
카드로그·포스터·판권·인화
(062)225-1138