

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.

올바른 드라이버 샷?

손목 코킹 풀어 릴리스해야 거리 손실 막아



임팩트 후 릴리스가 이뤄지지 않고 밀어버린 동작.



임팩트 후 손목 코킹을 풀어 릴리스가 잘 된 동작.



클럽을 어깨높이로 들고 야구 스윙하듯이 백스윙부터 릴리스까지 스윙을 하면 손목 코킹과 릴리스 감각을 익힐 수 있다.

어프로치, 체중 왼발 어깨·팔로만 스윙하는 게 정석  
연습때 거리·목표 생각 후 강도 조절하면 효과

뒷땅을 치거나 약성 슬라이스를 내 동타를 이루거나 도리어 트리플 보거나 퀴트리플 보기를 해 그날의 스코어를 망치기 일수다.

이같은 결과는 멘탈에서 졌기 때문이다. 또 티샷을 할 때 머릿 속으로 "슬라이스가 날 것 같은데", 혹은 웬지 불안한데 하는 생각이 들면 곧바로 슬라이스가 나가거나 OB가 발생한다. 골프 전문가들은 머리로 생각을 하게 되면 곧바로 근육에 영향을 미치기 때문에 항상 티잉그라운드에서 있을 때는 긍정적인 생각을 갖는 것이 좋다고 조언하고 있다.

항상 긍정적인 생각과 여유있는 플레이를 펼칠 때 스코어는 자연스럽게 줄어든다. 이번 주는 구력 1년 6개월 된 주부 서현영(46·서구 상무지구)씨가 처음 입문할 때 보다 스코어가 줄어들이지 않느냐며 도움을 청했다.

서씨는 입문 할 때는 매일 연습장을 찾은 정도로 열성을 보였으나 최근 스코어가 뜻대로 조절 되지 않아 연습장을 찾는 횟수도 줄었다. 김진철 프로는 "1년 6개월 된 초보 골퍼가 너무 성급한 생각을 하고 있다"며 "기본에 충실하면서 3년 정도는 해야 안정된 스코어를 낼 수 있다"고 조언했다.

서씨의 어프로치를 지켜보던 김 프로는 20m정도의 짧은 어프로치는 체중이동을 하지 않은채 어깨와 팔로만 스윙을 하는 것이 정확한 샷을 할 수 있다고 말했다. 특히 어프로치의 기본인 체중을 왼발에 싣고 핸드퍼스트 자세를 취한 후 어깨와 팔로만 샷을 하는 것이 정석이라고 강조했다. 김 프로는 연습장에서 어프로치 연습을 할 때는 반듯이 거리와 목표를 생각한 후 거리에 따른 강도 조절을 하며 연습을 해야 실전에서 효과를 얻을 수 있다고 말했다.

서씨는 연습을 통해 그린 주변 어프로치에 정확성을 보였으나 핸드퍼스트가 되지 않아 테이크 백과 톱 자세가 불안정한 모습을 보였다. 김 프로는 스윙의 축은 어깨와 손목인데 이 축이 제대로 작동하지 않으면 스윙의 자세가 모두 흐트러지게 된다고 말했다. 김 프로는 서씨의 경우 테이크 백을 시작하면서 손목 코킹을 하지 않은채 톱으로 올라가기 때문에 톱에서 다시 한번 클럽을 들어올리게 되면서 전체적으로 몸이 역K자가 되고, 퍼 올리는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김 프로는 이러한 스윙을 바로잡기 위해 어프로치, 아이언, 드라이버 등 모든 샷을 시작하기 전 '핸드퍼스트' 자세를 유지하

면 테이크 백을 시작하면서 자연스럽게 손목 코킹을 할 수 있다고 말했다. 또한 핸드퍼스트 자세를 취하게 되면 테이크 백을 하면서 우측 팔이 접히면서 자연스러운 백스윙 동작을 갖게 된다고 강조했다. 서씨는 핸드퍼스트 자세가 이렇게 모든 스윙의 기본을 이루고 있음을 처음 알게 됐다며 기뻐했다.

서씨는 핸드퍼스트 자세를 취해야만 되는 이유를 깨닫게 되자 김 프로는 릴리스에 대한 지도를 했다. 김 프로는 백스윙 중간 위치에서 팔의 자세와 릴리스 후의 팔의 자세가 똑같이 유지가 돼야 한다고 말했다. 김 프로는 공을 때린 후에는 손목 코킹을 풀어 릴리스를 해야 되지만 대부분의 아마추어들은 서서처럼 손목 코킹을 풀지 않고 그대로 밀어버리기 때문에 거리가 손해와 슬라이스 등 좋은 스윙을 하지 못한다고 말했다.

김 프로는 손목의 원활한 사용을 위해서는 클럽을 어깨 높이로 들고 백스윙에서 릴리스 동작까지 반복 스윙 연습을 하면 된다고 말했다. 김 프로는 아마추어, 특히 여성골퍼들은 이같은 스윙연습을 하게 되면 손목 코킹과 릴리스 동작을 자연스럽게 익힐 수 있어 큰 도움이 된다고 말했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철



▲테이크 백을 하면서 손목 코킹이 전혀 이뤄지지 않은 자세(위)와 테이크 백 시작과 동시에 손목 코킹이 이뤄지면서 오른쪽 팔이 접혀지는 잘된 자세(아래).

Advertisement for 'Small Business, Big Opportunity' (작은남업 큰기쁨) featuring a grid of 48 business listings. Each listing includes the business name, address, and phone number. The listings cover various industries such as food, real estate, education, and services.