

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.



×

탑볼 막는 올바른 스윙은?

<Topping>

테이크백서 어깨 턴 이뤄져야 '굿 샷'

몸 들리는 현상 유발엔 강한 임팩트 도리어 방해
원손만으로 클럽 잡고 스윙하면 회전 감각 도움

구경인 18일 광주·전남의 낮 기온이 14도를 오르내리는 등 최근 기온이 봄인지 겨울인지 헷갈릴 정도로 따뜻한 날씨가 계속되고 있다. 지난해 전남 인근 골프장들은 2~3월이 지나서야 내장객들이 붐볐지만 올해는 따뜻한 날씨로 인해 주말 부깅난이 일찌감치 시작되는 등 즐거운 비명을 지르고 있다.

겨울 골프를 포기했던 골퍼들도 따뜻한 날씨로 인해 스키 등 겨울레저를 포기하고 다시 골프장을 찾고 있다. 하지만 전문가들은 겨울철 필드에서 샷을 익히는 것도 좋지만 연습장에서 마음을 비우고 자신의 샷을 가다듬는 시간을 갖는 것도 실력향상에 도움이 된다고 조언하고 있다.

특히 연습장에서 자신의 잘못된 샷을 점검하고 이를 교정하는 시간을 갖는 것이 중요하며 필드에 나가기 위해서 단기 처방을 받는 쪽으로 훈련을 하기 때문이다.

김진철 프로는 "프로의 도움을 받아 자신의 샷을 점검하는 것이 가장 바람직하지만 주변의 지인들의 도움을 받거나 비디오로 자

신의 스윙을 찍어 교정하는 것도 방법이다"고 말했다.

이번주 골프클리닉은 6년 구력의 보기플레이어인 정수범(39·사업)씨가 노크했다. 일주일에 3~4회정도 연습장을 찾는 정씨는 단단한 체구에 강한 임팩트로 좋은 샷을 보여줬다.

김 프로는 일주일에 3~4회의 연습을 통해 공을 때리는 능력이 상당부분 갖춰졌다고 칭찬했다. 하지만 정 씨는 어프로치를 한 후 상체를 들어올리기 때문에 탑볼(Topping)이 발생하거나 정확한 거리를 방해받고 있었다. 김 프로는 이러한 현상은 목표 타켓을 미리 보고자 하는 의욕이 강한 아마추어들에게서 일반적으로 나타나는 현상으로 반드시 교정을 해야 한다고 말했다. 또한 프로들이 헤드업을 하지 말라는

주문을 많이 하지만 여기에 너무 얽매다 보면 샷 리듬이 무너질 수도 있다고 지적했다. 김 프로는 헤드업을 하지 못하게 하는 가장 큰 이유는 헤드업을 하게 되면 자연스럽게 우측어깨가 들려지고 탑볼이 발생하기 때문이라고 말했다.

어프로치 샷에서 상체가 들리는 버릇이 있는 정 씨는 아이언 샷에서도 상체가 들리는 현상을 보여줬다.

김 프로는 "대부분의 아마추어들이 골프 스윙의 원리를 잘못 이해하고 있어 이러한 현상이 많이 발생하고 있다"며 "골프 스윙은 눈이 아니라 회전운동을 명심해야 한다"고 강조했다.

김 프로는 정씨가 테이크 백에서 클럽을 회전하기 위해 지면을 스치듯 우측으로 밀어줘야 하지만 그대로 들어버리기 때문에 어깨 턴이 되지 않고 몸이 들리게 된다고 말했다.

김 프로는 어깨 턴을 위해서는 왼손으로만 클럽을 잡고 평소 스윙을 하게 되면 어깨 턴이 자연스럽게 이뤄지기 때문에 왼손만으로 연습을 권유했다.

정 씨는 자신이 스윙을 높이 들리고 하는 것에 신경을 써왔다는 것을 인식하고 테이크 백에서 어깨 턴이 되도록 연습을 하자 강한 임팩트와 함께 굿샷이 터져 나왔다.

어깨 턴이 이뤄지자 김 프로는 정씨에게 다운 스윙시 클럽헤드를 풀지 말고 클럽엔드 부분을 닫아서 다운스윙을 하도록 했다.

정 씨는 처음에는 익숙치 않은 다운스윙으로 인해 슬라이스 샷과 톱핑이 발생했지만 10여분이 지나지 않아 클럽끝부분으로 리드하는 다운스윙을 구사하게 됐다.

정 씨는 "그동안 골프가 회전운동이라는 생각을 하면서도 테이크 백에서 클럽을 들어올리는 스윙을 해왔다"며 "어깨 턴을 통한 회전과 다운스윙시 클럽엔드로 리드하는 스윙을 알게 돼 한 차원 높은 골프를 하게 됐다"고 즐거워 했다.

김 프로는 머리를 고정하는 것은 골프의

기본에 속하지만 너무 머리를 고정하려다 보면 테이크 백을 충분히 하지 못하게 되고 클럽을 들어올리면서 몸이 들리는 현상을 유발하게 된다고 지적했다.

김 프로는 스윙을 하기 전에 연습스윙을 통해 골프 클럽이 그리는 스윙 궤도를 인식한 후 거기에 맞춰 스윙을 하다 보면 자신의 스윙궤도를 알게 된다고 말했다.

정 씨는 "강한 임팩트를 얻기 위해 자꾸 클럽을 높이 들어올렸지만

이러한 동작이 비거리 향상이나 원하는 스윙을 하는데 도리어 방해 요소가 됐다"며 "과도한 머리 고정과 어깨 턴을 배울 수 있어 너무 유익한 원 포인트 레슨이 됐다"고 말했다.

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



▲어깨 턴과 회전감각을 익히는데 도움이 되는 동작.



▲몸이 들리면서 어깨 턴이 이뤄지지 않은 잘못된 스윙(위쪽)과 어깨 턴이 이뤄지면서 회전운동이 올바른 스윙(아랫쪽).



▲고개와 상체가 들리는 잘못된 어프로치(왼쪽)와 머리가 고정되면서 상체가 회전이 된 올바른 어프로치(오른쪽).



▲드라이버 어드레스때 공과 일치선을 이루는 잘못된 머리 위치(왼쪽)와 공을 뒤쪽에서 바라보는 올바른 머리 위치(오른쪽).

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p>개업·성업 안내</p> <p>구독신청 및 배달사건은 본사 시판부(062)222-8111</p>		<p>죽사랑 봉선동 우체국 건너 비로 전통 건강 영양식점 포장배달전문 대표 나미희 ☎(062)433-6288</p>	<p>한반도양봉가 해남군 신안리 체육관빌 별곡 로일제리 생신면대 중농기술연구소 분양상업환경 각종기비밀 재자연매 대표 이삼태 ☎(061)536-8897</p>	<p>속편한내과 매곡동 농협하나로마트 옆 중앙빌딩1층 기정의학과, 내과, 위·대장내시경, 비만진료 대표 이삼태 ☎(062)574-7500</p>	<p>등림웰치과 동림2지구입구 하남로 원장 김종연 ☎(062)531-2875</p>	<p>대야성 방림동 금호맨션 102동양 100% 국내산 태초고추기름을 사용 대표 최봉조 ☎(062)673-4111</p>	<p>돈이 좋은세상 산수동 산수오거리 돼지모듬생고기 전문점 대표 김민규 ☎(062)226-3230</p>
<p>DF동부편마트 해남군 고도리 401-45번지 한국 최초의 종합 농자재 전문마트 대표 윤연하 ☎(061)536-7797~8</p>	<p>플하우스동물병원 화정사거리 화정역앞 교배, 분양, 상담환영 대표 김필웅 ☎(062)376-6400</p>	<p>송향산부인과 매곡동 농협하나로마트 중앙빌딩2층 부인과검사, 초음파, 산부인과, 산모진료 사춘기 및 미혼여성진료, 생리통, 생리불순치료 ☎(062)574-8079~80</p>	<p>무진장해물탕 윤남동 윤남주공4단지 윤남중앙교회앞 이규범, 해물탕전문 대표 이삼태 ☎(062)951-3799</p>	<p>서림식당 황금동 그린드호텔 건너편 갈치조림 전문점 대표 김병철 ☎(062)232-5788</p>	<p>갑자원한약방 화정2동 산동1APT입구 정자나무옆 홍삼원액, 경육고, 한약 대표 박한식 ☎(062)365-3612</p>		
<p>고막원금성기사식당 나주시 문평면 옥림리(고막원) 최고의 맛 최고의 서비스로 모시겠습니다 대표 최하순 ☎(061)336-5052</p>	<p>뉴한주여행사 목포시 신정동 2호광장농협옆 해외여행전문, 항공권, 비자, 여행상품대행 대표 정경주 ☎(061)272-7788</p>	<p>땅굴회관휴게소 해남군 읍 신안리 우철체육관옆 백인정식, 오전골, 미네이요리전문 대표 최정희 ☎(061)536-3366</p>	<p>노무법인산재 학동 전대병원오거리 거목다림2층 산재보험전문 무료상담 대표 김동신 ☎(062)234-5745</p>	<p>세티파이낸셜영어어학원 오차동 북평원사거리 해남드림빌딩3층 금융대출상품전문영어 및 담보대출 신용대출 및 상담전문 ☎(062)710-6200</p>	<p>한우야!한우야 진월동 21세기주유소 건너 한우생고기 전문점 대표 정혜은 ☎(062)654-4250</p>	<p>대동공인중개사 주월1동 전대동고입구전 토지, 상가, apt, 투자상담 및 책임중개 부동산 관리분석, 경, 공매전문 ☎(062)671-6880</p>	<p>블루클럽 용두동 광주은행건너 남성전용미용실 대표 김경운 ☎(062)573-3599</p>
<p>동령가든 나주시 동흥동 농협대입구 배스경영 보신랑, 통닭, 오리탕, 추어탕전문 단체손님환영 차량대기 노예남시절연비 ☎(061)335-8530</p>	<p>세계로공인중개사무소 무안군 심향면 남안리도입구전남도청옆 토지, APT, 상가, 주택전문 전남신도청 인근지역전문 ☎(011)832-3332</p>	<p>학촌추어탕 해남군 읍 해리 교육청앞 고향음 담은맛 대표 이성준 ☎(061)537-1717</p>	<p>구황연능력학원 양동 닭전머리입구 2004.3.6 KBC방송국출연 누구나 평생 30살후 희망성취 3년 유니다 ☎(062)366-8766</p>	<p>로하스뷔페 천다 우리은행옆 천다빌딩2층 돌잔치, 화갑연, 칠성잔치, 생일모임 가족, 친구, 회사동료모임 ☎(062)973-2251</p>	<p>효사랑광주요양병원 송하동 광주대입구 요양병원 원장 조용삼 ☎(062)676-0065</p>	<p>영광굴비직판장 주월동 진월대주APT앞 영광굴비 특품사업단 회원업체 전통 영광법성굴비 남품업체 ☎(062)651-6452</p>	<p>광산로타리클럽 광산구 송정2동 한국회관옆 ☎(062)942-2992</p>
<p>목포간병센터 목포시 신정동 코아나사우나 맞은편 3층 병원개간간병, 신도모용미, 요양시설 특가노인간병 무료봉사자 24시간상담 ☎(061)274-3369</p>	<p>남도골탕 무안군 심향면 남안리 전남도청옆 한식 골탕전문 대표 김정돈 ☎(061)287-8228</p>	<p>만복정 해남군 읍 공공도서관입구 복오리 전문점 단체예약환영 복사미, 복지리탕, 복매운탕, 복튀김, 복불고기 ☎(061)536-9797</p>	<p>맛사랑 문흥동 문흥고기길 간장게장, 즉석육기밥전문 대표 박군찬 ☎(062)263-0344</p>	<p>문스튜디오 양산동 양산지구사거리 파라비게트옆 필름현상인화, 이기사진, 가족사진 출입앨범, 행사사진 ☎(062)576-7272</p>	<p>보성녹차마을 송하동 유포피아에식점옆 녹차, 삼겹살전문점 대표 황미정 ☎(062)674-3726</p>	<p>꽃길마라 산수2동 정원초등학교사거리 전국꽃배달서비스 통서양관, 관음석, 근조 및 축하화환 ☎(062)263-5800</p>	<p>신호상사 송정동 광산구입구 큰도로변 개천동공구대형AS자재점, 농산물, 꽃배달 대표 이서한 ☎(062)941-2406</p>