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.

체중 이동이 안돼 우측 다리에 체중이 남아 있는 잘못된 자세(윗쪽)와 왼쪽 발로 체중 이동이 이뤄진 바른 자세(아래쪽).

자신의 체형에 맞는 그립은?

손목 힘없는 골퍼 베이스볼 그립 유리

야구 방망이 잡는 모양…비거리 향상에 도움

방향성 좋은 오버래핑 그립 프로골퍼에 적합

이번주 골프클리닉은 그립이야기부터 꺼내보기로 하자. 그립은 클럽의 손잡이 부분을 말한다. 그립은 신체와 클럽을 연결하는 유일한 접점이고 스윙에 의해서 생기는 역학적인 힘을 클럽 헤드에 전달하는 중요한 역할을 한다. 그립을 잘못 잡으면 공의 방향과 비거리가 예상과 달리 날아가므로 처음부터 정확히 배워야 하는 중요한 골프 기본기다. 스타골퍼 캐리 미들고프는 "그립은 골퍼의 재산"이다 라고 말했듯이 골프를 치기 위한 가장 기초적인 방법인 그립은 그만큼 중요하다는 얘기다.

초보들도 아니고 갑자기 그립 타령이냐고 하겠지만 자신에게 맞는 정확한 그립만 잡아도 골프가 달라기지 때문이다.

특히 이번주 골프클리닉을 찾은 윤연미(여·43·서구 쌍촌동)주부는 흔치 않은 베이스볼 그립(baseball grip)을 채택하고 있어 이번기회를 통해 그립을 점검해보고자 한다.

그립은 잡는 자세에 따라 오버래핑 그립(over wrapping grip), 인터로킹 그립(interlocking grip), 베이스볼 그립(baseball grip)등으로 분류하고 있다. 오버래핑 그립은 일반적으로 많이 사용하는 그립으로 오른손 새끼 손가락을 왼손둘째, 셋째 손가락 사이에 겹치는 스타일로 비거리와 방향성이 좋아 일반골퍼와 프로골퍼 모두에게 적합하다. 인터로킹 그립은 왼손 둘째손가락과 오른손 새끼 손가락을 얽어 쥐는 방법으로 팔에 힘이 약한 어린이, 여성골퍼에 유리하다. 베이스볼 그립은 야구 방망이를 쥐는 모양으로 그립을 잡는 것으로 힘은 강하나 안정성이 부족한 단점이 있다. 하지만 손목에 힘이 없는 시니어와 손이 작은 여성골퍼들은 비거리를 늘리는데 도움이 돼 권장할 만 하다.

자신의 손의 크기에 따라 적합한 그립을 찾아 처음부터 다시 시작하는 마음으로 연습을 하면 잃었던 2%를 찾을 수도 있다.

윤연미씨는 구력 2년에 한달에 2~3회 정도 필드에 나서는 90대 중반의 여성골퍼. 윤연미씨가 흔치 않은 베이스볼 그립을 잡게 된 것은 손이 작아 자꾸 그립을 놓쳤기 때문이다. 김 프로는 여간해서는 베이스볼 그립을 잡기 힘든데 어려운 결정을 했고, 손이 작은 여성들에게는 권장할 만한 그립이다고 설명했다.

윤 씨는 또 그린 주변에 장애물이 없을 때 7·8·9번 아이언을 퍼팅그립으로 잡고 어프로치를 하고 있다고 해 김 프로를 놀라게 했다. 김 프로는 겨울철에는 잔디가 거의 없기 때문에 그린 주변에서 7,8,9번 아이언을 이용하면 뒷땅이나 미스샷을 예방할 수 있다고 말했다. 김 프로는 단 어프로치는 핸드퍼스트 상태를 유지하는 것은 잊지 않아야 한다고 강조했다.

어프로치 샷에서 칭찬을 받은 윤씨는 7번 아이언 샷을 통해 스윙 교정을 부탁했다. 윤씨는 부드럽고 강한 임팩트를 통한 좋은 샷을 보여줬지만 어깨턴이 되지 않아 비거리 손해를 보고 있었다. 김 프로는 아마추어들이 처음 골프에 입문할 때 '헤드업을 하지않아야 된다'.' 고개를 고정해야 한다'는 말을 신앙처럼 믿고 있어 이러한 현상들을 많이 보이고 있다고 말했다. 헤드업과 머리 고정은 골프의 기본이지만 너무 얽매이다 보면 어깨 턴이 되지 않고 몸이들리는 역K자가 되는 현상이 발생한다고 말했다. 김 프로는 이를 방지하기 위해서 어드레스부터 공 뒤쪽을 보고 오른쪽 어깨를 기울이는 역K자 어드레스를 취해야 한다고 말했다. 머리가 너무 꼿꼿이 고정돼 있으면 부드러운 어깨 턴을 방해해 체중이동이 발생하지 않고 손으로만 공을 치게 돼 비거리 손실을 가져오게 된다.

김 프로는 이같은 현상은 드라이버도 마찬가지다고 강조했다.

인터로킹 그립(왼쪽)과 손이 작은 여성들에게 유리한 베이스볼 그립(오른쪽).

역K자 어드레스와 머리를 유연하게 움직이게 돼자 강한 어깨턴이 발생하면서 멋진 샷이 터져 나왔다. 윤씨는 머리 동작 하나가 이렇게 여러가지 장애를 일으키는 요인이 되는 줄 몰랐다며 역시 기본기에 충실해야 되겠다고 웃었다.

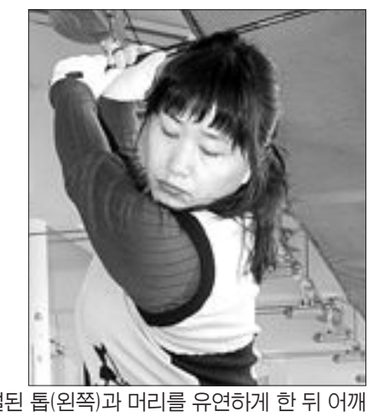
김 프로는 윤씨가 베이스볼 그립을 잡기 때문에 테이크 백 처음부터 오른손을 너무 강하게 사용해 뒷땅이 발생하는 부작용도 있다고 말했다. 김 프로는 왼손은 곧게 펴지만 오른손은 부드럽게 얹는 듯한 기분으로 잡고 팔꿈치가 접혀 있어야 테이크 백에서 코킹을 원할하게 할 수 있고, 다운스윙시 강한 임팩트를 가능하게 해준다고 말했다.

김 프로는 "프로들이 샷을 하기 전 웨글을 하는 이유는 손목과 어깨를 잘 활용하기 위한 준비운동이다"며" 샷을 하기 전 웨글을 통해 손목 감각과 어깨의 긴장을 풀어주는 것도 샷 하기 전 좋은 준비자세다"고 말했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철

오른팔이 쭉 펴진 잘못된 테이크 어웨이 동작(왼쪽)과 오른팔꿈치가 접혀진 정상적인 테이크 어웨이(오른쪽).



지나친 머리 고정으로 인해 어깨 턴이 덜된 톱(왼쪽)과 머리를 유연하게 한 뒤 어깨 턴이 완벽히 이뤄진 톱(오른쪽).

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

빛고을부동산 — 양산동 우체국사거리 경매컨설팅, 신개발지투자상담,부동산매매 대표 손 영 만 ☎(062)575-8945
주식회사로얄 — 주월동 빅시티옆 귀빈예식장2층 비만,피부,의료장비,건강기구 제조,가공수리및설치 교육지원및 프로그램제공 ☎(062)654-9556
대산건설 — 쌍촌동 상무시장맞은편 건축,토공,미장,방수,타일,설비 각종리모델링전문 대표 이 수 형 ☎(062)385-5070
대호상사 — 중흥동 광주역 뒷편 시멘트,생석회,이스콘,하드너,황토시멘트총판 대표 이 명 섭 ☎(062)512-7998
청사초롱 — 봉선2동 봉선파출소옆 한빛은행건너 추어탕,흥어찜,추어탕,아구찜·탕 대표 정 주 옥 ☎(062)653-0660
新미정 — 금남로3가 제일은행뒤 퓨전 일식 소주방 대표 김 봉 식 ☎(062)228-0177
아이메카안경원 — 북구 미래아동병원옆 안경, 콘택트 전문점 대표 김 상 훈 ☎(062)267-9977
명성공인중개사 — 운암동 그랑시아웨딩홀옆 상가,임야,토지,APT 매매및 임대전문 대표 홍 복 영 ☎(062)431-8833
광주결혼상담소 — 쌍촌동 상무시장밑 1급 가가가가가결혼상담소, 강형수무료상담 남·여 친동생 자녀처럼 확실한 중매 ☎(062)383-0330
(주)코리아크린시스템광주지사 — 오치동 한전사거리와 북부경찰서사이3층 자화육각수정수기판매,대리점및영업사원수시모집 대표 조 덕 환 ☎(062)266-8785~6
정다운 아구찜 — 일곡동 빅마트뒤 놀이터앞 아구전문점 대표 이 정 선 ☎(062)575-2911
오렌지화장품 — 금남로지하철4가역위 파크랜드옆D동11호 금남지하상가에서 이전개업 대표 장 소 연 ☎(062)236-1883
쑥쑥플러스학원 — 운남동 한사랑병원 주차장건너편 초등신입생전과목반(점심식사제공) 중학1학년 영어,수학,기초반,심화반모집 ☎(062)951-2777
몽마르뜨 — 월산동 동신한방병원옆 커피숍 전문 대표 전 해 순 ☎(062)364-0881
경희한의원 — 매곡동 호반APT상가 한방내과,부인과,소아과,이비인후과,신경정신과 대표 이 창 현 ☎(062)574-5075
남도가든 — 운암동 세명병원 구)중앙병원입구 담양식 숯불갈비 전문점 대표 이 동 화 ☎(062)529-9697
신간서적 '한국의뇌물죄' — 형법및 특별법 상죄,물죄,공무원,의원 기업체,임원등이 읽어야할 필독서 저자 이 중 백 (법학박사) ☎(010)3070-0617
시골집 — 매곡동 서광인텔파크후문옆 옻닭,옻오리,촌닭,오리탕,오리로스,삼겹살 대표 김 선 장 ☎(062)573-2109
다일 — 말바우사거리와 북구청사이광주상수도시사업소지하 컴퓨터주변기기전선및 멀티탭,수납정리함 전자파 원적외선 방출로 항균탈취,혈액순환,음이온 ☎(062)521-4148
산화숯불갈비 — 해남군.읍 고도리 동백예식장옆 산화숯불갈비'결혼 피로연환영' 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)535-4561
성현국제·국내결혼정보 — 계림동 송선모텔옆 국제및 국내 결혼정보회사 대표 성 시 애 ☎(010)6611-1932
푸른야채랑 — 월산동 동신한방병원앞 MBC밑 비타민이 풍부한 야채정식 야채삼겹살,황토오리구이,된장찌개,김치찌개전문 ☎(062)366-7177
일곡아구찜 — 일곡동 일곡병원후문쪽 아구탕·찜 전문 대표 정 애 란 ☎(062)571-0592
자연생활채식뷔페 — 궁동 동부경찰서뒤 무등고시학원옆 각종 건강식품 판매및 건강상담 대표 주 은 성 ☎(062)228-0482
코끼리아구찜·탕 — 일곡지구 일곡병원옆 킴스마트뒷편 아구전문요리점 전용주차장완비 대표 전 숙 ☎(062)571-3801
남상미맛집 — 오치동 오치사거리 주유소옆 정결한음식 전문점 대표 김 황 석 ☎(062)262-5471
제일뷰티24백운지점 — 백운동로타리 대우자동차옆 SK텔레콤지하 국제의료기,박람회출품,초음파 최첨단종합피부관리기기,아르미무료체험 ☎(062)672-7579
덕진산업개발(주) — 해남군 문내면 선두리 553번지 덕진 전기공사업 대표 김 재 희 ☎(061)534-8676
푸른바다 꼬막집 — 지원동 무등중 버스승강장 소태역2번출구 꼬막정식,하모,전어,활어,세꼬시,꼬막전문 대표 고 재 철 ☎(011)9609-6326
한우마을식육식당 — 농성동 농성초등학교옆 한우사골,우족,꼬리,집빼등 판매 대표 정 생 수 ☎(062)368-2323
현죽 — 일곡동 광주은행사거리 전통 건강맛죽 체인점문의 대표 김 혜 자 ☎(062)576-6288
한빛엘씨 — 구)송원대정문건너 성동빌딩 501호 농업컨설팅 대표 위 영 ☎(062)369-5001
우리공인중개사 — 용두동 용두타운104호 APT,상가,땅,분양권,대출알선 대표 송 금 옥 ☎(062)571-8289
오리본가(본점) — 문흥동 샛터코아건너편 오리숯불구이 한 마리 19,000원 한방약오리 한 마리 38,000원 ☎(062)251-5298
Sthe1요리학원 — 금호동 금호파출소맞은편 인애빌딩3층 자격증반,요리반,푸드코디네이트반,폐백 이바지반,아빠주말요리반,외식창업요리반 ☎(062)385-0723
우성설비공사 — 해남군·읍 성내리 서림공원옆 보일러사공업,심야전기보일러,화장실설비 건축설비〈상담을 환영합니다.〉 ☎(061)534-8269