



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.



자신의 체형에 맞는 그림은?

손목 힘없는 골퍼 베이스볼 그림 유리



체중이 안돼 우측(왼쪽) 리에 체중이 남아있는 잘못된 자세(왼쪽)와 왼쪽 발로 체중이 이리진 바른 자세(아래쪽).

이번주 골프클리닉은 그림이야기부터 꺼내보기로 하자. 그림은 클럽의 손잡이 부분을 말한다. 그림은 신체와 클럽을 연결하는 유일한 접점이고 스윙에 의해서 생기는 역학적 힘을 클럽 헤드에 전달하는 중요한 역할을 한다. 그림을 잘못 잡으면 공의 방향과 비거리가 예상과 달리 날아가므로 처음부터 정확히 배워야 하는 중요한 골퍼 기본기다. 스타일과 캐리 미들고프는 "그림은 골퍼의 재산"이다 라고 말했듯이 골퍼를 치기 위한 가장 기초적인 방법인 그림은 그만큼 중요하다는 얘기다.

초보들도 아니고 갑자기 그림 타량이 나고 하겠지만 자신에게 맞는 정확한 그림만 잡아도 골퍼가 달라지지는 않는다. 특히 이번주 골프클리닉을 찾은 윤연미(여·43·서구 쌍촌동)주부는 흔치 않은 베이스볼 그림(baseball grip)을 채택하고 있어 이번기회를 통해 그림을 점검해보고자 한다.

그림은 잡는 자세에 따라 오버래핑 그림(over wrapping grip), 인터로킹 그림(interlocking grip), 베이스볼 그림(baseball grip) 등으로 분류하고 있다. 오버래핑 그림은 일반적으로 많이 사용하는 그림으로 오른손 새끼 손가락을 왼손둘레, 셋째 손가락 사이에 걸치는 스타일로 비거리와 방향성이 좋아 일반골퍼와 프로골퍼 모두에게 적합하다. 인터로킹 그림은 왼손 둘

야구 방망이 잡는 모양...비거리 향상에 도움
방향성 좋은 오버래핑 그림 프로골퍼에 적합

째손가락과 오른손 새끼 손가락을 얹어 쥐는 방법으로 팔에 힘이 약한 어린이, 여성골퍼에 유리하다. 베이스볼 그림은 야구 방망이를 쥐는 모양으로 그림을 잡는 것으로 힘은 강하나 안정성이 부족한 단점이 있다. 하지만 손목이 힘이 없는 시니어와 손이 작은 여성골퍼들은 비거리를 늘리는데 도움이 꽤 괜찮을 만하다.

자신의 손의 크기에 따라 적합한 그림을 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 그림을 잡게 된 것은 손이 작아 자구 그림을 놓쳤기 때문이다. 김 프로는 여간해서는 베이스볼 그림을 잡기 힘들데 어려운 결정을 했고, 손이 작은 여성들에게는 권장할 만한 그림이라고 설명했다.

윤씨는 또 그림 주변에 장애물이 없을 때 7·8·9번 아이언을 퍼팅그림으로 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 침찬을 받은 윤씨는 7번 아이언 샷을 통해 스윙 교정을 부탁했다. 윤씨는 부드럽고 강한 임팩트를 통한 좋은 샷을 보여줬지만 어깨선이 되지 않아 비거리 손해를 보고 있었다. 김 프로는 아마추어들이 처음 골퍼에 입문할 때 '헤드업을 하지않아야 된다.' 고개를 고정해야 한다'는 말을 신앙처럼 믿고 있어 이러한 현상들을 많이 보이고 있다고 말했다. 헤드업과 머리 고정엔 골퍼의 기본이지만 너무 엄매하다 보면 어깨 탄이 되지 않고 몸이 틀리는 역K자가 되는 현상이 발생한다고 말했다. 김 프로는 이를 방지하기 위해서 어드레스부터 공 뒤쪽을 보고 오른쪽 어깨를 기울이는 역K자 어드레스를 취해야 한다고 말했다. 머리가 너무 꺾이면 고정돼 있으면 부드러운 어깨 턴을 방해해 체중이동이 발생하지 않고 손으로만 공을 치게 돼 비거리 손실을 가져오게 된다.

김 프로는 이같은 현상은 드라이버도 마찬가지라고 강조했다. 역K자 어드레스와 머리를 유연하게 움직이게 돼 강한 어깨 턴이 발생하면서 머릿 샷이 터져 나왔다. 윤씨는 머리 동작 하나가 이렇게 여러가지 장애를 일으키는 요인이 되는 줄 몰랐으며 역시 본기에 충실해야 되겠다고 웃었다. 김 프로는 윤씨가 베이스볼 그림을 잡기 때문에 테이크 백 처음부터 오른손을 너무 강하게 사용해 뒷땅이 발생하는 부작용도 있다고 말했다. 김 프로는 왼손은 골게 퍼지만 오른손은 부드럽게 없는 듯한 기본으로 잡고 팔꿈치가 접혀 있어야



인터로킹 그림(왼쪽)과 손이 작은 여성들에게 유리한 베이스볼 그림(오른쪽)



테이크 백에서 코킹을 원활하게 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 샷하기 전 좋은 준비 자세다"고 말했다.

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

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 샷하기 전 좋은 준비 자세다"고 말했다.

김 프로는 윤씨가 베이스볼 그림을 잡기 때문에 테이크 백 처음부터 오른손을 너무 강하게 사용해 뒷땅이 발생하는 부작용도 있다고 말했다. 김 프로는 왼손은 골게 퍼지만 오른손은 부드럽게 없는 듯한 기본으로 잡고 팔꿈치가 접혀 있어야

지도 = 프로골퍼 김진철



오른팔이 쪽 퍼진 잘못된 테이크 어웨이 동작(왼쪽)과 오른팔꿈치가 접혀진 정상적인 테이크 어웨이(오른쪽).



지나친 머리고정으로 인해 어깨 턴이 덜된 툴(왼쪽)과 머리를 유연하게 한 뒤 어깨 턴이 완벽히 이뤄진 툴(오른쪽).

Advertisement for '개업·성업 안내' (Opening/Business Announcement) featuring various local businesses and their contact information. The ad is organized into a grid with columns for different types of services like real estate, education, and food services.