



## 실전클리닉 & 즐거운 골프

### 코킹 요령

# 테이크백부터 손목각도 이뤄야 파워 향상

지난 18일 미국 플로리다주 올랜도의 베이힐골프장(파70·7천 137야드)에서 열린 아널드과미 인비테이셔널 대회 3라운드에서 부 위클리(미국)가 동반 플레이어를 도우려 오하리 자신이 2벌타를 받는 일이 발생했다.

2번홀(파3)에서 경기를 하던 위클리는 동반플레이어 톰 존슨(미국)이 그린에서 퍼트 대신 칩샷을 한 볼이 훌을 향해 굴러가고 있는 것을 보고 깃대를 치우지 않아 볼이 깃대를 맞고 들어갈 경우 벌타를 받을 수 있기 때문에 재빨리 달려가 깃대를 치워줬다.

하지만 존슨이 위클리에게 깃대를 치워 달라는 요구를 하지 않았기 때문에 대회 규정상 위클리가 2벌타를 받았다. 존슨이 깃대를 치우지 않아 볼이 깃대를 맞고 들어갈 경우 2벌타를 받아야 했지만 위클리가 이를 도우려 도리어 자신이 2벌타를 받은 것이다.

골프는 이처럼 둘이 상황에 따라 아주 복잡하다. 골프를 직업으로 삼는 프로골퍼들도 이처럼 곤란한 실수를 한다.

아마추어들이 프로들처럼 둘을 다 지킬 수는 없다. 그렇지만 기본적인 둘을 지키는 것은 골퍼로서 기본적인 매너다. 부킹시간에 관계없이 늦게 나타나거나 퍼트 라인을 밟고 다니는 것은 기본자질 미자 의심하게 한다. 또 3홀에서 경기 진행을 위해 앞팀이 뒷 팀에게 사인을 줄 경우 앞 팀이 퍼팅을 하고 있는데 불구하고 그린위에 올라가는 것은 골프를 칠

### 두발 모아 백스윙부터 틸리스까지 반복 연습 효과

### 30m이내 어프로치는 원발에 체중 60% 이동해야

자격이 없다. 상대방에게 양해도 구하지 않고 페어웨이에 떨어진 볼을 건드리고, OB선상에 있는 볼을 동반자들에게 동의도 구하지 않고 세이프라고 공을 치는 행위를 하는 것은 결코 스포츠맨으로서 해서는 안될일이다.

프로처럼 골프를 엄격히 지킬 필요는 없다. 하지만 최소한의 둘을 익히고 모으면 동반자나 경기도우미에게 물어서 행동하면 된다. 혹 잘못된 행위일지도 동반자 모두가 양해한다면 아마추어 골퍼에서 큰 탐은 없다. 동반자를 존중하고 이해하는 플레이를 하는 골퍼는 어디서든지 항상 환영받는다는 것을 반드시 기억해야 한다.

이번주는 안희희(53·남구 봉산동) 주부가 골프클리닉을 노렸다. 구력 7년에 보기플레이어인 안 씨는 일주일에 3번정도 연습장에서 자신의 샷을 다듬는 노력을 하고 있었다.

안 씨는 적지 않은 나이에도 잘 다듬어진 품과 깊은 사람 뜻지 않은 드라이버 비거리와 사랑해 김진철 프로를 깜짝놀라게 했다. 전제적인 샷을 지켜보던 김 프로는 어프로치로부터 교정에 들어갔다.

안 씨는 어프로치에서 체중을 우측에

두는 등 체중분배가 이뤄지지 않아 뒷 땅을 많이 때리고 있었다. 김 프로는 짧은 스윙, 즉 30m이내 어프로치 샷을 할 때는 체중이동을 하지 않기 위해 원발에 체중을 60%정도 이동시키고, 핸드페스트 자세를 유지해야 한다고 말했다. 이 자세를 취하면 클럽이 잘 빠져나오고 정확한 샷을 할 수 있게 된다는 것. 김 프로는 30m가 넘는 어프로치는 정상적인 스텐스를 취한 후 어프로치 샷을 하면 훨씬 부드럽고 자신있는 스윙을 할 수 있다고 지적했다.

짧은 시간에 암벽한 어프로치 샷을 완성한 안 씨는 7번, 6번, 8번클럽이 모두 110m를 넘기지 못한다고 비거리에 대한 고민을 털어놓았다.

안 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 안 씨가 테이크 백을 시작하면서 손목 코킹을 해야 하는데 손목코킹을 하지 않고 손목을 뒤로 뒤집는 동작을 하기 때문에 정확한 임팩트를 하지 못하고 있다고 말했다.

또 마지막 동작에서 공을 펴울리려고 하기 때문에 높이 뛰기만 하지 거리를 내지 못한다고 말했다.

김 프로는 테이크 백을 하면서 코킹을

하지 않고 손목을 뒤집어서 백스윙을 하게 되면 되돌리는 힘이 없어 비거리가 나지 않는다고 말했다.

손목코킹을 연습하기 위해 김 프로는 누다리를 모으고 팔로만 코킹을 해서 틸리스까지

동작을 계속하도록 했다. 20여분이 지나자 안 씨는 테이크 백을 하면서 코킹동작을 익히자 김 프로는 다운스윙에서 원무릎과 원쪽골반의 리드하는 스윙을 지도했다. 안 씨는 생크가 날 때의 교정 방법을 물었고, 김 프로는 생크를 예방할 수 있는 스윙방법으로 타격하려는 공 바로 우측(어드레스) 동작을 취한 골퍼 정면)에 공을 놓고 그 공을 건들지 않도록 스윙을 하면 곧바로 고칠 수 있다고 말했다.

김 프로는 “테이크 백에서 손목코킹을 하지 않고 뒤로 뒤집은 채 백스윙을 하게 되면 어깨만으로 스윙을 하게 돼 절대 비거리가 날 수 없다”며 “테이크 백에서 반드시 코킹을 접경해야 한다”고 강조했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철



체중이 오른쪽에 치우친 잘못된 어프로치 동작(왼쪽)과 원발에 체중의 60% 이상이 걸린 잘된 어프로치.



다운스윙시 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 동작(왼쪽)과 다운스윙시 클럽 끝이 리드하는 잘된 동작.



다운스윙시 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 동작(왼쪽)과 다운스윙시 클럽 끝이 리드하는 잘된 동작.



생크를 방지하기 위한 연습. 어드레스 상태에서 공을 자신의 정면에 한가 더 놓고 안쪽 공을 칠 수 있도록 하면 스윙도를 바로 잡을 수 있다.

### 작은만남 큰 기쁨

광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

## 개업·성업 안내

### 구독신청 및 배달사고는— 본사 시판부(062)222-8111

#### 대양자동차공업사

소촌동 광신구청건너편 버스정류장옆  
관금부, 중급 가시급구함  
자동화점사관금, 연전, 해체, 시고재정부로간인  
☎(062)942-6351

#### 샘터곱창

운수동 광신경찰서 신청사앞은편  
광명동골목구이볶음, 미국밥, 생선김밥, 국밥  
단체예약손님환영, 포장판매됩니다  
☎(062)942-6331

#### 산발물마트

소촌동 서리1차에 101동앞  
과일, 생선부식 할인마트, 전화주문시 신속배달  
남아트바이트수시모집  
☎(062)945-2277

#### 신간서적 '한국의 뇌물죄'

각화동  
형법 및 특별법상 뇌물죄  
공무원, 의원, 기업체 임원등이 임직원들로부터  
☎(010)3070-0617

#### 이래공인증개사

운수동 광신경찰서 신청사비로운대로변  
되자마자 대입원인증, 입증서, 전화통장상장증명  
대표 박 병 곤  
☎(062)434-8944

#### 옛날순대국밥

양립동 양림오거리  
순대전문  
대표 김 규 학  
☎(062)653-8210

#### 남구건축인력공사

주월1동 백운동로터리 서울장암  
신축, 중축, FRP물탱크, 접수리지문방수, 디이루  
철근목수조적하보드트립, 이력수시모집  
☎(062)654-2433

#### 꼭지다방

매월동 공구상가 24동 203호  
주아예행밀 및 개운수시모집, 이리비트 가능  
능력제, 수당, 담일자급  
☎(062)603-2211

#### 이지스상조

농성동 청기와주유소건너 2층  
심조, 웨딩, 여행  
지사장 명재상  
☎(011)9222-9600

#### 오렌지화장품

금로로 지하철기역의 피크랜드월D동1호  
금남 지하상가에서 이전 개업  
대표 장 소연  
☎(062)236-1883

#### 뜰레놀레

중흥3동 평화맨션 승강장앞  
선들의집, 유립풍 식자수  
대표 최 은 주  
☎(062)514-1789

#### 낚시기좋아

양산동 해태제과건너편  
씨로버풀판, 김원산업총판  
대표 활 종 호  
☎(062)576-5787

#### 미래로개발

매월동 빌드피아 A동 120호  
서구마을투자법인, 동산화분제, 밭경작  
부동산 분양, 각종토목공사전문업체  
☎(062)352-3399

#### 푸른바다꼬마집

자원동 무등동 버스승강장 소외역 2번출구  
교미정식, 하모니, 월이, 세교시, 고교점문  
대표 고 재 헐  
☎(011)9609-6326

#### 사계절회관

주월1동 국제호텔거리  
한우암소전문 단체손님환영  
대표 나 여 순  
☎(062)653-3684

#### 금성공인증개사

방림동 순회도로 임업주공장앞  
토지개발APT, 삼기, 신기, 임대, 경매, 공매  
대표 박 용 준  
☎(062)654-3320

#### 빛고을총어마당

두암1동 우체국 옆  
총어삼합, 페우침, 흥미랑, 오리탕, 쌈밥, 보리밥  
광주시청동 면접 주차장비단지현장  
☎(062)261-0001

#### 대산맞춤가발원

주월동 금영프로미@열 진도천마2층  
가발부, 이발부모집  
대표 이 수 채  
☎(062)872-4622

#### 호박골

광주대학교 뒤 미스타글프연습장앞  
전복, 전복구이, 전복찌개, 햄버거, 어린이도스  
대표 윤 성 팀  
☎(062)676-0080

#### 도아건설(주)

매월동 공구상가 201동 201호  
토공, 철근콘크리트공사 전문업체  
대표 박 종 간  
☎(062)610-5300

#### 진월카손세차

주월동 대광고와금영푸르미 이피트앞  
손세차, 실내크리닝, 경정비  
대표 이 유 승  
☎(062)675-4214

#### 新(신)미정

금남로3가 제일은행뒤  
퓨전 일식 소주방  
대표 김 봉 식  
☎(062)228-0177

#### 웰빙입주청소

신안동 광주역 고려시멘트앞  
APT, 단독주택, 상가, 사무실 청소  
신입주APT 청소우대  
☎(010)6849-5879

#### 작두동도아지식육식당

원산동 광신구청사 앞  
단체예약, 원내점, 차량형 대기자재판  
대표 양 회 만  
☎(062)374-3492