



실전클리닉 & 즐거운 골프

스윙의 완성 피니쉬 요령

왼쪽 귀 위쪽으로 양손 오도록 해야

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

4월은 가장 잔인한 달, 죽은 땅에서 라이락을 키워내고, 추억과 욕망을 뒤섞고, 잠든 뿌리를 봄비로 깨운다.

엘리엇(Eliot)의 황무지(The Waste Land)라는 시에 나오는 '4월은 가장 잔인한 달'이라는 시구로 인해 언제부터나 4월은 잔인한 달이 됐다.

골퍼들에게도 4월은 잔인한 달이다. 중국에서 불어오는 황사는 라운딩 후에 피부가 따갑거나 눈을 침침하게 하는 원인이 된다.

또 골프장마다 봄을 위해 페어웨이나 그린에 모래를 뿜뿌려 놓아 샷을 하거나 퍼팅에 어려움이 많다. 그렇다고 손놓고 있기에는 화창한 날씨의 유혹을 견디기 어렵다. 마음을 비우고 보다 신중하고 샷이 요구된다. 엘리엇의 시구처럼 4월 한 달 동안 자칫하면 스코어 상에 잔인한 달이 될 수도 있다.

이번주 골프클리닉은 임정숙(50· 서구 치평동)주부가 노크했다. 임 씨는 지난해 11월 골프에 입문해 지난 3월 속칭

하프스윙으로 릴리스 타이밍 익히면 임팩트 향상

어드레스때 웨글 통해 손목·어깨 긴장감 해소

머리를 올린 왕 초보 골퍼. 그렇지만 20여년 동안 꾸준히 테니스로 건강을 다진 덕분에 좋은 샷을 보여줬다.

임씨의 샷을 지켜보던 김진철프로는 6개월도 안된 초보 골퍼로서는 아주 안정적인 스윙과 템포를 갖고 있어 실력향상이 빠를 것이라고 칭찬했다.

김 프로의 칭찬에 고무된 임씨는 어프로치부터 점검에 들어갔다. 임씨는 핸드퍼스트나 체중이동등 기본에 충실한 어프로치 동작을 보였지만 짧은 거리 어프로치때 하체를 움직이고 있어 정확한 샷에 어려움을 겪고 있었다.

김 프로는 어프로치는 항상 핸드퍼스트 자세와 체중을 왼발에 미리 싣고, 치기전 목표를 설정한 후 헤드로 따리는 것이 아니라 핸드퍼스트 자세로 밀고 가

는 동작이 돼야 한다고 말했다. 김 프로는 특히 초보 골퍼들은 필드에 나섰을 때 그린주변 어프로치에서 어려움을 많이 겪는데 이러한 기본을 항상 기억하면 좋은 어프로치를 할 수 있다고 강조했다.

어프로치 점검을 마친 임씨는 7번 아이언 샷을 통해 본격적인 샷 점검에 들어갔다.

임 씨는 테니스를 오래 해서인지 어깨와 손목에 강하게 힘을 주기 때문에 몸의 피인현상이 없는데 팔로만 스윙을 하고 헤드가 릴리스 되지 않고 미는 스윙을 하기 위해 웨글(Waggle)을 할 것을 권했다.

김 프로는 웨글은 스윙 감각이나 스윙에 탄력을 붙이는 준비 동작으로 테이크백을 하기전에 손목을 좌우로 흔들어 손

목과 어깨의 긴장을 풀어 자연스러운 상태에서 샷을 할 수 있게 해준다고 말했다.

또한 테이크 백에서 오른쪽 무릎을 굽히면서 지탱을 해야 하는데 오른쪽 무릎이 퍼지면서 몸통코임을 방해하고 있다고 지적했다.

김 프로는 골퍼는 직선운동이 아니라 회전운동이 이뤄져야 하고 테이크 백에서 오른쪽 무릎이 퍼지는 동작이 발생하면 몸통코임이 발생하지 않아 회전운동을 방해하게 된다고 말했다.

김 프로의 지적을 받은 임씨는 오른쪽 무릎을 약간 굽힌 채 어드레스 상태를 유지하면서 샷을 연습했다. 임씨는 10여분이 지나지 않아 오른 무릎의 중요성에 대해 인식하게 됐다고 활짝 웃었다.

김 프로는 더불어서 임씨에게 클럽을 잡은 손목에 너무 힘을 주고 있기 때문에 헤드 릴리스 되지 않고 미는 스윙을 하고 있다고 말했다.

이를 교정하기 위해서는 풀 스윙을 하지 않고 하프 스윙만으로 릴리스 감각을 익혀야 한다고 말했다. 하프스윙을 하게 되면 릴리스 감각과 다른 스윙시 클럽 끝

이 먼저 내려오는 동작을 함께 익힐 수 있다고 말했다.

김 프로는 또한 임씨가 피니쉬 동작에서 클럽을 어깨에 턱! 하고 매고 있어 거리손해를 보고 있다고 말했다.

피니쉬 동작은 골퍼 스윙의 완성으로 왼손과 오른손의 위치가 왼쪽 귀 위쪽으로 오도록 피니쉬 동작을 취해야 한다고 말했다. 김 프로는 피니쉬에서 골프클럽을 맨다는 것은 릴리스 후 클럽을 갑자기 위로 채기 때문에 큰 원을 그리지 못하고 어깨에 매게 된다는 것.

김진철 프로는 "아마추어 골퍼들이 좋은 스윙을 하기 위해서는 풀 스윙보다는 하프스윙으로 정확한 타격감과 릴리스 타이밍을 익히는 것이 좋다"며 "연습장에서 무조건 공을 때려야 하기보다는 하프 스윙같은 정확한 공을 맞출수 있는 훈련을 하는 것이 좋다"고 강조했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철



▲스윙 전 어깨와 손목의 과도한 힘을 풀고 자연스러운 샷을 하기 위한 웨글동작.



▲백스윙시 오른무릎이 퍼지지 않고 굽혀진 상태에서 체중을 지탱해주어야 비거리를 늘리고 정확한 샷을 할 수 있다.



▲체중이 양발에 있고 핸드퍼스트가 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 체중은 왼발, 핸드퍼스트로 공을 밀고나가는 잘된 어프로치.

왼손과 오른손이 귀 밑으로 내려가 클럽을 매는 잘못된 피니쉬(왼쪽)와 왼손과 오른손이 왼쪽 귀 위쪽으로 위치한 잘된 피니쉬 동작.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절환 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p>개업·성업 안내</p> <p>구독신청 및 배달사건은 본사 시판부(062)222-8111</p>	<p>블로전당포 황금동 87-2번지 대표 김현구 ☎(062)222-9454</p>	<p>대화 봉선동 포스코아파트 정문앞 버섯이,쌈밥,생고기전문 대표 박향순 ☎(062)652-6259</p>	<p>은혜간병소개소 학동 학동시외버스정류장 맞은편 간병인·실버·하실분 가정에서도 간병해드립니다 사람으로 모시겠습니다 대표 이성호 ☎(062)263-1050</p>	<p>나눔재활의학과의원 우산동 시외버스정류장맞은편 라이프스타일수정·심할관치로·중풍·치매 통증치료·중풍·해독·안·치·병·노·화·병·지 대표 이정자 ☎(062)267-3007</p>	<p>태원농원 매곡동 농산물공판정후문에서 대신고사이 약탕,악오리,꽃탕,꽃오리전문 주차시설,연회석안배 주·아·차량대기 대표 이충재 ☎(062)381-5292</p>	<p>수림숯불갈비 문동동 농산물공판정 담양면역 1km도동고개 담양식떡갈비 돼지갈비전문 대표 한광희 ☎(062)268-7700</p>	
	<p>천기누설 충장로1가 YMCA 뒷골목 흥농회3층 사주팔자전문(복채5,000원* 시람수) 대표 서규수 ☎(062)222-9670</p>	<p>그린공인중개사 삼각동 그린리온아파트 정문앞 아파트,토지,상가,경매전문 대표 정미화 ☎(062)576-0114</p>	<p>은성미래연구원 주월동 중원@입구 우편취급소옆 사주,궁합,택일,직명,심령치료,각종신병 체내림,진료상담,송진호,진학상담,문화생수시모집 ☎(062)672-9909</p>	<p>LG텔레콤말바우점 우산동 말바우사거리코너 신규가입및 번호이동 기기변경지점 대표 이성호 ☎(062)233-8010</p>	<p>주흥학사역술원 중심사입구, 피터의식산업건너편 신수,사주,궁합,택일,직명 대표 이충재 ☎(062)227-3698</p>	<p>귀부인금방 일곡동 우척국가거리 빅마트앞 고품격 귀금속 전문점(결혼예물전문점) 대표 이충재 ☎(062)574-6565</p>	
<p>남해쭈꾸미마을 쌍촌동 5.18기념 문화회관앞 신쭈꾸미,생태탕,병어,전어회무침전문 대표 김상기 ☎(062)382-8881</p>	<p>키토산전문지사 우산동 동신고건너 당신에 불만족한 건강과 몸매를 수(수) 경략으로 느껴보세요!! ☎(062)531-1778</p>	<p>신창스튜디오 신창동 신창중학교후문앞 교대원상신소·신기점 사진현상150원,가족사진50%할인(예약제) 대표 강창원 ☎(062)959-5772</p>	<p>한우먹는날 오치동 고창방패건너 한우식육판매점 주차50대,룸8개완비 ☎(062)266-9207</p>	<p>남해회포장마차 진월동 빅시티뒷편 광명APT상가 광어,늘어,세고시,송어,각종활어,해산물판매 단체예약순남환영 ☎(062)653-6569</p>	<p>정수기랜드 우산동 주공3차후문맞은편 광주은행옆 정수기,배,연수기,대용수,필터대체,수리 대표 이호실 ☎(062)264-2007</p>	<p>부흥공인중개사사무소 운림동 중심사입구 운림중학교정문옆 APT,주택,상가,토지,임야,빌딩 매매및임대 일선 책임중개 ☎(062)222-7440</p>	<p>혜성약국 동명동 중앙도서관과 귀곡호문화회관사이 병·의원처방 조제전문 대표 오순희 ☎(062)224-6764</p>
<p>유가촌복돼지 쌍촌동 동명중학교후문입구 돌판,쌈밥,전문점 대표 유황수 ☎(062)382-0900</p>	<p>박순례장구교실 대인시장건너 금호약국앞 설장구,민요장단,춤,무용 전문지도 사은품 증정 ☎(011)636-3064</p>	<p>전원부동산컨설팅 풍암동 풍암고등학교옆 토지 전, 담, 임야 전문 대표 신용승 ☎(062)681-4100</p>	<p>사랑방오치2호점 오치동 첨단아파트 앞 국내산생선3,800원,한우등심모듬구이8,800원 대표 김선경 ☎(062)262-3467</p>	<p>(유)대중에너지 송하동 송암공단지 선일공업사옆 LPG기정용,프로판가스,전환주머니 신속배달 대표 오중채 ☎(062)675-4475</p>	<p>큰집떡배기 봉선동 남구문화예술회관뒤 우리농수산물로 직접점근 목은지 삼겹살 숙식원한 권,물레장국(안전전문,전주)집 ☎(062)673-2292</p>	<p>신명의자 학동 학동사우소맞은편 소파,천갈이관공서,의뢰기관,공공기관,공공기관 대표 전동일 ☎(062)234-8980</p>	<p>MSMagic 동명동 가족회관 맞은편 각종이벤트,축제,레크리에이션,미술도구판매 공연연의 문화생수시모집,위원장 직접지도 ☎(062)227-1991</p>
<p>완도약산바다세꼬시 학동동 학동사우소건너편 각종 자연산 산지직송 대표 김찬희 ☎(062)228-6310</p>	<p>그린조이동광주점 말바우시장사거리 동명대정문맞은편 남·여의류 복신상품 30~50%세일 사은품 증정 ☎(062)526-3110</p>	<p>뱅크부동산 풍암동 동부센터레빌@부근 에스케이이뷰 아파트,분양권전문 풍암동 원룸임대및 매매,당매매전문 ☎(062)6548-114</p>	<p>주미네빈대떡과홍어 두암3동 두암터에서 DCU트출간! 정말 맛있어요 한번 찾아주세요!! 대표 박주미 ☎(062)263-5423</p>	<p>남원돌술밥추어탕 염주동 광주은행사거리 하림피자인쪽 추어탕,통추어탕,추어전,숙회 메기매운탕,유황오리,훈제잡채 ☎(062)372-3004</p>	<p>항아리 농성동 농성초등학교옆 쌈밥,오리쌈밥,생태탕,청국장,비빔밥,일탕 김치찌개,병어조림,갈치조림 전문 ☎(062)433-5741</p>	<p>해뜰날 용산동 GS칼텍스주유소옆 대표 송진수 ☎(062)234-2660</p>	<p>아시아나부동산컨설팅 풍암동 윤리초등학교옆 상가,임대,토지,APT,임야,경매,공매 전문 부장 이훈록 ☎(062)655-4589</p>