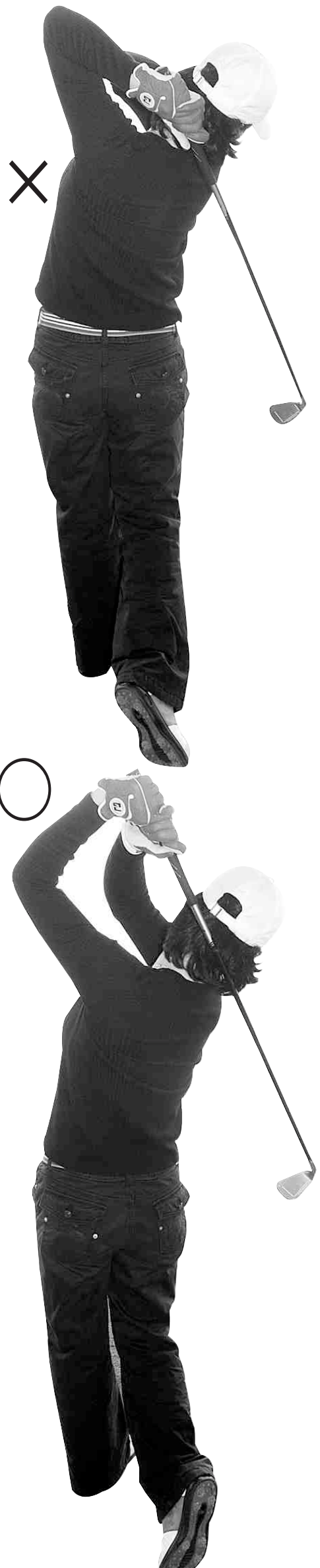




실전클리닉 & 즐거운 골프

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.



스윙의 완성 피니쉬 요령

왼쪽 귀 위쪽으로 양손 오도록 해야

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 손 놓고 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 골퍼에 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 유연성이 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 몸통요인을 방해하고 있다고 지적했다. 김 프로는 골퍼는 직선운동이 아니라 회전운동이 이뤄져야 하고 테이크 백에서 오른쪽 무릎이 퍼지는 동작이 발생하면 몸통요인이 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 헤드가 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 친절할 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

Advertisement for '개업·성업 안내' (Opening/Business Announcement) featuring various local businesses and their contact information.