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

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.

스윙의 완성 피니쉬 요령

왼쪽 귀 위쪽으로 양 손 오도록 해야

하프스윙으로 릴리스 타이밍 익히면 임팩트 향상

어드레스때 웨글 통해 손목·어깨 긴장감 해소

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

엘리엇(Eliot)의 황무지(The Waste Land)라는 시에 나오는 '4월은 가장 잔인한 달'이라는 싯구로 인해 언제부턴가 4월은 잔인한 달 이 됐다.

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

또 골프장마다 봄을 위해 페어웨이나 그린에 모래를 듬뿍 뿌려 놓아 샷을 하거나 퍼팅에 어려움이 많다. 그렇다고 손 놓고 있기에는 화창한 날씨의 유혹을 견디기 어렵다. 마음을 비우고 보다 신중한 샷이 요구된다. 엘리엇의 싯귀처럼 4월 한 달 동안 자칫하면 스코어 상에 잔인한 달이 될 수 도 있다.

이번주 골프클리닉은 임정숙(50· 서구 치평동)주부가 노크했다. 임 씨는 지난해 11월 골프에 입문해 지난 3월 속칭 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 한 후 헤드로 때리는 것이 아니라 핸드퍼스트 자세로 밀고 가는 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 꼬임현상이 없는체 팔로만 스윙을 하고 있었다. 김프로는 임 씨의 이러한 긴장감을 풀기 위해 웨글(Waggle)을 할 것을 권했다.

김 프로는 웨글은 스윙 감각이나 스윙에 탄력을 붙이는 준비 동작으로 테이크 백을 하기전에 손목을 좌우로 흔들어 손목과 어깨의 긴장을 풀어 자연스러운 상태서 샷을 할 수 있게 해준다고 말했다.

또한 테이크 백에서 오른쪽 무릎을 굽히면서 지탱을 해야 하는데 오른쪽 무릎이 펴지면서 몸통꼬임을 방해하고 있다고 지적했다.

김 프로는 골프는 직선운동이 아니라 회전운동이 이뤄져야 하고 테이크 백에서 오른쪽 무릎이 펴지는 동작이 발생하면 몸통꼬임이 발생하지 않아 회전운동을 방해하게 된다고 말했다.

김 프로의 지적을 받은 임씨는 오른쪽 무릎을 약간 굽힌 처음 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 다운 스윙시 클럽 끝이 먼저 내려오는 동작을 함께 익힐 수 있다고 말했다.

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

피니쉬 동작은 골프 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 메게 된다는 것.

김진철 프로는 "아마추어 골퍼들이 좋은 스윙을 하기 위해서는 풀 스윙보다는 하프스윙으로 정확한 타격감과 릴리스 타이밍을 익히는 것이 좋다"며 "연습장에서 무조건 공을 때리려 하기보다는 하프 스윙같은 정확히 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 펴지지 않고 굽혀진 상태서 체중을 지탱해줘야 비거리를 늘리고 정확한 샷을 할 수 있다.

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

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

불로전당포
황금동 87-2번지
대표 김 현 구
☎(062)222-9454

대 화
봉선동 포스코아파트 정문앞
버섯구이,쌈밥,생고기전문
대표 박 향 순
☎(062)652-6259

은혜간병소개소
학동 학동시외버스정류장 맞은편
간병인쓰실분,하실분 가정에서도 간병해드립니다
사랑으로 모시겠습니다
☎(062)263-1050

나눔재활의학과의원
우산동 시외버스정류장맞은편
라이프스타일수정,심혈관치료,중풍,치매
통증치료,중금속해독,암,난치병,노화방지
☎(062)267-3007

태 원 농 원
매월동 농수산물공판장후문에서 대신고사이
약닭,약오리,옻닭,옻오리전문
주차시설,연화석원비 주·야 차량대기
☎(062)381-5292

수림숯불갈비
문흥동 농산물공판장 담양방면 1km도동고개
담양식떡갈비 돼지갈비전문
대표 한 광 회
☎(062)268-7700

천 기 누 설
충장로1가 YMCA뒷골목 홍농회관3층
사주팔자전문(복채5,000원* 사람수)
대표 서 규 수
☎(062)222-9670

그린공인중개사
삼각동 그린타운아파트 정문앞
아파트,토지,상가,경공매전문
대표 정 미 화
☎(062)576-0114

은성미래연구원
주월동 종원@입구 우편취급소옆
사주,궁합,택일,작명,심령치료,각종신병
체내림,진로상담,승진운,진학상담 문하생수시모집
☎(062)672-9909

LG텔레콤말바우점
우산동 말바우시거리코너
신규가입및 번호이동 기기변경지정점
대표 이 성 호
☎(062)233-8010

주홍학사역술원
증심사입구, 파티와식산업건너편
신수,사주,궁합,택일,작명
대표 이 정 자
☎(062)227-3698

귀 부 인 금 방
일곡동 우체국사거리 빅마트앞
고품격 귀금속 전문점(결혼예물전문점)
대표 이 충 재
☎(062)574-6565

남해쭈꾸미마을
쌍촌동 5.18기념 문화회관앞
산쭈꾸미,생태탕,병어,전어회무침전문
대표 김 상 기
☎(062)382-8881

키토산전문지사
우산동 동신고건너
당신에 불만족한 건강과 몸매를
수(水) 경락으로 느껴보세요!!
☎(062)531-1778

신창스튜디오
신창동 신창중학교후문앞 코닥현상소 신창·신가점
사진현상150원,가족사진50%할인(예약시)
대표 강 창 원
☎(062)959-5772

한우먹는날
오치동 고향뷔페건너
한우식육판매점
주차50대,룸8개완비
☎(062)266-9207

남해회포장마차
진월동 빅시티뒷편 광명APT상가
광어,농어,세꼬시,숭어,각종활어,해산물판매
단체예약손님환영
☎(062)653-6569

정 수 기 랜 드
우산동 주공3차후문맞은편 광주은행옆
정수기,비데,연수기,이온수기,필터판매및 A/S관리
대표 이 효 실
☎(062)264-2007

부흥공인중개사사무소
운림동 증심사입구 운림중학교정문옆
APT,주택,상가,토지,임야,빌딩
매매및임대 알선 책임중개
☎(062)222-7440

혜 성 약 국
동명동 중앙도서관과 국립호문화회관사이
병·의원처방 조제전문
대표 오 순 희
☎(062)224-6764

유가촌복돼지
쌍촌동 동명중학교후문입구
돌판 생삼겹 전문점
대표 유 황 수
☎(062)382-0900

박순례장구교실
대인시장건너 금호약국앞
설장구,민요장단,춤,무용 전문지도
☎(011)636-3064

전원부동산컨설팅
풍암동 풍암고등학교옆
토지 전, 답, 임야 전문
대표 신 용 승
☎(062)681-4100

사랑방오치2호점
오치동 첨담아파트 앞
국내산생삼겹살3,800원,한우등심모듬구이9,800원
대표 김 선 경
☎(062)262-3467

(유)대중에너지
송하동 송암공단내 선일공업사옆
LPG가정용,프로판가스 전화주문시 신속배달
대표 오 중 채
☎(062)675-4475

큰 집 뚝 배 기
봉선동 남구문화예술회관뒤
우리농수산물로 직접담근 묵은지 삼겹살
속시원한 콩나물해장국'60년전통 전주의집'
☎(062)673-2292

신 명 의 자
학동 학운동사무소맞은편
쇼파,천갈이(관공서,의료기관,금융기관납품전문)
대표 전 동 일
☎(062)234-8980

MSMagic
동명동 가족회관 맞은편
각종이벤트,축제,레크리에이션,미술도구판매
공연문의 문화생수시모집,원장님 직접지도
☎(062)227-1991

완도약산바다세꼬시
학운동 학운동사무소건너편
각종 자연산 산지직송
대표 김 찬 희
☎(062)228-6310

그린조이동광주점
말바우시장사거리 동광대정문맞은편
남·여의류 봄신상품 30~50%세일
사은품 증정
☎(062)526-3110

뱅 크 부 동 산
풍암동 동부센트레빌@부근
에스케이뷰 아파트,분양권전문
풍암동 월름임대및 매매,땅매매전문
☎(062)6548-114

주미네빈대떡과홍어
두암3동 두암타운에서 DC마트중간
정말 맛있어요 한번 찾아주세요!!
대표 박 주 미
☎(062)263-5423

남원들솥밥추어탕
염주동 광주은행사거리 하임피자안쪽
추어탕,통추어탕,추어전,숙회
메기매운탕,유황오리,훈제찜
☎(062)372-3004

황 아 리
농성동 농성초등학교앞
쌈밥,오리쌈밥,생태탕,청국장,비빔밥,알탕
김치찌개,병어조림,갈치조림 전문
☎(062)433-5741

해 뜰 날
용산동 GS칼텍스주유소옆
대표 송 진 수
☎(062)234-2660

아시아나부동산컨설팅
풍암동 운리초등학교앞
상가,임대,토지,APT,임야 경매,공매 전문
부장 이 병 록
☎(062)655-4589