



실전클리닉 & 즐거운 골프

테이크백과 다운스윙

엉덩이 회전 일으켜야 슬라이스 방지

골프는 자연과의 싸움이다. 강한 바람, 비, 안개 등 모든 자연적 악 조건을 극복하고 경기를 치워야 한다. 이 같은 상황은 비단 프로선수를 뿐 아니라 아마추어, 주말골퍼들에게도 해당되는 이야기다.

특히 전남권 골프장들은 오전 티오프의 경우 안개가 심해 1~4홀 정도는 '봉사 골프'를 쳐야 하는 경우가 다반사다. 심지어 절은 안개로 인해 전반 9홀을 안개속에서 눈뜬 장님이 되어 골프를 치는 경우도 심심찮게 벌어진다.

자연적인 현상을 탓하고 안개가 걷히기 만을 기다릴 수 없다. 제 시간에 티오프 하지 않으면 차지 마지막 티오프를 기다리는 골퍼들은 포기해야 하는 경우가 발생하기 때문이다.

기왕 안개골프를 쳐야 한다면 투덜거리지 않고 첨чат하게 경기도 우미의 지시 아래 샷을 해야 한다. 흙이 보이지 않아 애를 먹기 일쑤지만 마음을 비우면 욕심을 내지 않게 돼 스코어가 잘 나오는 경우도 있다. 안개가 심하면 "자연과의 싸움"을 기억하자.

지난 16일 끝난 미국여자프로골프(LPGA) 투어 긴오풀에서 폭우와 시속 40~50km의 강한 바람을 극복하고 린시컵(미국)이 우승을 차지했다.

오카와와 로라 데이비스에 4타 뒤진 채 최종라운드에 나선 린시컵은 두 선수가 자연과의 싸움에서 제풀에 무너져 어부지리 우승을 냉았다. 이처럼 주어진 환경에서 자신의 골프를 할 수 있는 훈련을 하면 좀 더 수준높은 골퍼가 될 수 있다.

이번주는 정인숙(여·46·서구 치평동) 주부가 골프클리닉을 노크했다. 구력 2년에 90대 후반의 스코어를 기록하는 정씨는 새봄, 새로운 마음으로 골프 실력을 향상시키기 위해 김진철 프로를 찾았다.

정 씨의 어프로치부터 교정에 들어간 김 프로는 기본기를 잘 습득했다고 분위기를 띠웠다.

하지만 정 씨는 10~20m의 짧은 어프로치를 할 때 무릎을 움직이면서 체중이 동을 하고 있어 정확성을 잃고 있었다. 김 프로는 10~20m 짧은 어프로치는 목표물을 확인한 후 체중이동이나 무릎을 움직이지 않아야 거리와 정확성을 확보

10~20m 어프로치 무릎 고정해야 정확성 확보

오른손만으로 퍼팅 연습하면 짧은 거리 도움

할 수 있다고 말했다.

어프로치 교정에 이어 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 정 씨가 체중이동이 되지 않은데다 지나친 머리고정으로 인해 몸이 뒤집어 지는 역K자 현상이 발생한다고 지적했다.

김프로는 어드레스에서 머리는 공의 뒤쪽을 보고, 우측 어깨가 기울어지는 역K자 자세가 취해져야 하는데 정 씨의 경우 역 K자 아닌 Y자 형태의 어드레스를 취하고 있어 체중이동에 전혀 이뤄지지 않고 있다고 말했다.

김 프로는 정 씨의 경우 머리 위치가 정 중앙에 있고 몸의 기울기가 전혀 없어 자꾸 슬라이스가 나는데다 거리도 손해를 많이 보고 있다는 것.

김 프로의 지적대로 K자 자세로 샷을 하면 정 씨를 지켜보던 김프로는 머리와 몸통이 같이 움직여야 하는데 어드레스

에서 몸은 우측으로 움직이는 데 머리가 고정돼 있어 역시 부자연스러운 동작이 이뤄지고 있다고 말했다.

또한 정씨는 어드레스에서 클럽과 상체 사이가 너무 멀리 떨어져 있어 몸통회전이 이뤄지지 않은 채 팔로만 스윙을 하고 있었다. 김프로는 어드레스에서 클럽과 상체의 간격은 주며 한개 반 정도가 가장 적합하다고 말했다.

김프로의 지적을 받은 정 씨는 차츰 안정된 스윙을 만들어갔으나 다시 김프로의 날카로운 지적이 잇따랐다. 정씨는 테이크백과 다운스윙에서 골반 움직임이 회전이 아닌 직선운동을 하고 있어 몸밀림현상이 발생, 슬라이스가 발생했다.

김프로는 스윙의 순서는 항상 클럽-손-어깨-엉덩이-무릎의 차례를 기억해야 한다고 강조했다. 테이크 백에서는 클

럽-손-어깨-엉덩이-무릎의 차례로 몸이 움직여야 하고 다운스윙에서는 역순으로 움직이는 것이 가장 이상적인 스윙을 만들 수 있다는 것.

특히 김프로는 다운스윙에서 엉덩이가 회전을 일으켜야 하지만 대부분의 아마추어들이 앞으로 밀어버리는 동작을 하고 있다고 지적했다. 김프로는 엉덩이를 미는게 아니라 강한 회전을 일으키는 동작을 해야 한다고 거듭 강조했다.

이를 위해 김프로는 다운스윙을 할 때 엉덩이를 툭 치는 듯한 느낌으로 회전을 하는 연습을 해야 한다고 말했다.

스윙에 대한 고정을 마친 정 씨는 김프로에게 퍼팅을 할 수 있는 요령을 부탁했다. 김프로는 퍼팅을 잘하기 위해서는 오른손만으로 짧은 거리 퍼팅을 하는 연습을 하면 거리감을 익히는데 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



오른손만으로 퍼팅연습을 하면 거리감을 익히는데 도움이 된다.



머리가 정 중앙에 위치하고 어깨가 우측으로 기울지 않은 잘못된 어드레스(왼쪽)와 머리는 공의 뒤쪽, 체중도 우측발에 위치한 역K자 형태의 잘된 어드레스.



상체와 클럽과의 간격은 주며 한개 반 정도가 적합(원쪽)하며 간격이 너무 벌어지면(오른쪽) 상체가 동반되지 않고 팔로만 하는 스윙을 하게 된다.

다운스윙에서 엉덩이가 앞으로 밀린 잘못된 동작(위쪽)과 회전이 된 잘된 동작(아래쪽).

작은만남 큰 기쁨

광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

완도항

주월동 행복한교회앞
자연신이 아니면 돈을 벌지 않습니다
대표 김 영식
(062)673-8096

삼일APT경로당

방림동 삼일APT 11동앞
할아버지, 할머니들의 편안한 휴식공간
대표 조 규종
(062)672-9417

군 불

신창동 광주은행건너편
무안영파 삼겹살 전문점
대표 박 종보
(062)955-4444

연꽃승복

학동 일방도로 끝자점
승복전문점
대표 박 운옥
(062)224-3108

광주옹봉상설케이스위스

용봉동 1402-1
스포츠웨어, 운동화, 기방, 모자 전문점
대표 김 성수
(062)512-6868

화인기업

각동 동광주웨딩파티룸
광주·전남 아파트 거울광고 대형전광판
버스 택시광고 대행 각종 개업 OPEN 광고
대표 박 호현
(010)5880-4201

옛날장터국밥

금남로 홍콩나이트클럽앞
돼지마리국밥, 따로국밥, 순대국밥
대표 최 순덕
(062)228-0600

이모네백반

장동 광주여고앞
백반, 오리전골, 삼계탕 등
주문 예약 받습니다
(062)226-0503

투싼꼬치구이전문점

양산동 지02차APT 앞
남·여 아르바이트수도집
대표 김 귀행
(062)572-8588

현대장식인테리어

방림동 라인호텔상가 3동 103호
도배·장판·싱크대·신발장·화장실·개보수
물장식·리모델링·보일러·전기·커튼·페인트
(062)654-2292

미팜디자인

궁동 예술의거리 중앙초문서거리
액자 제작전문
대표 김동현
(062)228-8500

신호카세차장

학동 학운동사무소앞
세차전문점
대표 김 이준
(062)233-0560

114공인중개사

학동 배고분다리근처
신개념 지역 나주현수도시 땅구입·매매·하실분
주택·apartment·전원주택·농지·생산농지·기장묘지
(018)617-2002

양산놀부보쌈

양산동 담배인삼공사앞
모듬 놀부·홍부보쌈·족발 등
포장배달 가능 (양산동 일곡동)
(062)571-2113

장운소머리국밥

월계동 월계초교거리 미운틴마트 앞
소복국 100%, 소미리국밥 전문점
쫀득한 소미리고기와 진한 국물맛이 일품
(062)973-3536

민속식당

동명동 전남여고 뒷편
회무침·생선매운탕 전문점
대표 공영미
(062)234-7495

돌산세꼬시

두암동 무등파크3차상가
세고시·빼고시·활어전문 산지직송
대표 최호영
(062)265-4352

독천낙지굴

두암동 동파출소 외 DC마트 밑
낙지 전문점
대표 박영숙
(062)264-5566

놀부보쌈과돌솥비빔밥(광주양식점)

양산동 담배인삼공사 앞
모듬 놀부·홍부보쌈·족발·장반국수
대표 임문석
(062)571-2113

운림나루터

운림동 등산마을
화신참봉어판·보리밭·메기탕·촌닭코스전문점
대표 김성애
(062)232-0031

홍어(흑산도홍어전문점)

용봉동 용봉택지지구내 성당앞
홍어·정식·홍어·삼합·홍어·애국·김치조림 전문점
대표 유순금
(062)511-1470

양산경회태권도

연제동 주공 2동 앞 홀마트 3층
좋은 교육은 출발과 선택이 중요합니다
지도자 김경훈
(062)576-2244

해뜰날

농성동 629-9번지
불태기·아구찜·계장백반 전문점
대표 김경심
(062)351-9233

국동산업개발(합)

중흥동 무등장례식장 앞
철거 및 폐기물처리 공사
대표 채해천
(062)523-7904