실전클리닉 & 즐거운 골프

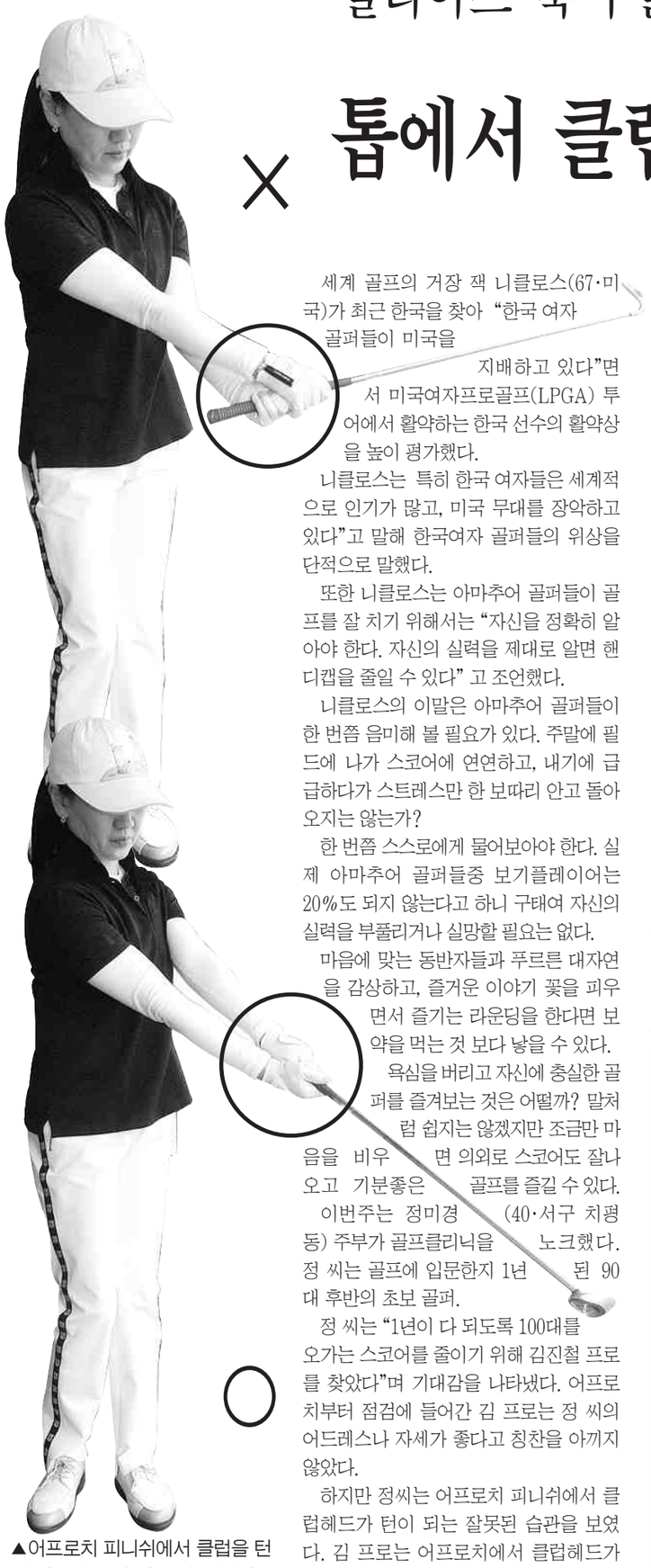
주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉& 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

슬라이스·훅 구질 잡으려면?

톱에서 클럽헤드 타깃 방향으로 향해야 예방

손목코킹·어깨턴 익히려면 하프스윙 연습 도움

어프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지



▲어프로치 피니쉬에서 클럽을 턴한 잘못된 동작(위쪽)과 타켓방향으로 밀어올린 잘된 동작.

세계 골프의 거장 잭 니클로스(67·미국)가 최근 한국을 찾아 "한국 여자 골퍼들이 미국을 지배하고 있다"면서 미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 활약하는 한국 선수의 활약상을 높이 평가했다.

니클로스는 특히 한국 여자들은 세계적으로 인기가 많고, 미국 무대를 장악하고 있다"고 말해 한국여자 골퍼들의 위상을 단적으로 말했다.

또한 니클로스는 아마추어 골퍼들이 골프를 잘 치기 위해서는 "자신을 정확히 알아야 한다. 자신의 실력을 제대로 알면 핸디캡을 줄일 수 있다" 고 조언했다.

니클로스의 이말은 아마추어 골퍼들이 한 번쯤 음미해 볼 필요가 있다. 주말에 필드에 나가 스코어에 연연하고, 내기에 급급하다가 스트레스만 한 보따리 안고 돌아오지는 않는가?

한 번쯤 스스로에게 물어보아야 한다. 실제 아마추어 골퍼들중 보기플레이어는 20%도 되지 않는다고 하니 구태여 자신의 실력을 부풀리거나 실망할 필요는 없다.

마음에 맞는 동반자들과 푸르른 대자연을 감상하고, 즐거운 이야기 꽃을 피우면서 즐기는 라운딩을 한다면 보약을 먹는 것 보다 낳을 수 있다.

욕심을 버리고 자신에 충실한 골퍼를 즐겨보는 것은 어떨까? 말처럼 쉽지는 않겠지만 조금만 마음을 비우면 의외로 스코어도 잘나오고 기분좋은 골프를 즐길 수 있다.

이번주는 정미경(40·서구 치평동) 주부가 골프클리닉을 노크했다. 정 씨는 골프에 입문한지 1년 된 90대 후반의 초보 골퍼.

정 씨는 "1년이 다 되도록 100대를 오가는 스코어를 줄이기 위해 김진철 프로를 찾았다"며 기대감을 나타냈다. 어프로치부터 점검에 들어간 김 프로는 정 씨의 어드레스나 자세가 좋다고 칭찬을 아끼지 않았다.

하지만 정씨는 어프로치 피니쉬에서 클럽헤드가 턴이 되는 잘못된 습관을 보였다. 김 프로는 어프로치에서 클럽헤드가 턴이 되면 훅이 발생하기 때문에 그대로 직선으로 들려진 상태를 유지해야 한다고 말했다.

특히 김프로는 어프로치 샷을 할 때는 손목 사용을 되도록 자제해야 만 정확하고 부드러운 어프로치를 할 수 있다고 말했다.

김프로의 지적을 받은 정 씨는 곧바로 턴이 없는 어프로치샷을 보여주는 감각을 발휘했다. 어프로치에서 칭찬을 받은 정씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다.

자신감 있게 스윙을 한 정씨의 아이언 샷은 코킹이 되지 않은데다 어깨턴이 발생하지 않아 심한 슬라이스 구질을 보였다.

신장이 큰 정 씨는 스윙 궤도등 기본적인 자세가 잘 갖춰져 있었으나 톱에서 코킹이 발생하지 않고 그대로 다운스윙을 시작하기 때문에 슬라이스가 심했다. 또 톱에서 클럽헤드가 타깃방향을 향해야 하는데 슬라이스 방향으로 향해 있어 다운스윙 발생초기부터 슬라이스 구질을 생산하는 잘못된 동작을 보였다.

김프로는 톱에서 클럽헤드의 방향은 항상 타깃을 향해야 하는데 슬라이스나 훅방향을 향할 경우 구질은 대부분 슬라이스나 훅으로 이어지게 된다고 말했다.

김프로는 손목코킹을 바로잡고 슬라이스를 방지하기 위해서는 하프스윙 연습방법을 권했다. 하프스윙을 통해 손목코킹 감각을 익히고 어깨 턴에 대한 감각까지 익힐 수 있다는 것이 김 프로의 설명. 여기에 두발을 모으고 하프스윙을 하게 되면 좀 더 강한 임팩트와 함께 코킹과 턴에 대한 감각을 쉽게 익힐 수 있다고 말했다.

김프로는 연습장에서 무턱대고 공을 때리기 위해 풀스윙 연습을 하는 것 보다 적절한 시간 배분을 통해 하프스윙 10여분, 풀스윙을 20분 정도의 연습은 실력향상에 큰 도움이 된다고 말했다. 특히 하프스윙을 하게 되면 올바른 코킹과 릴리스 턴, 어깨 턴등의 감각을 자연스럽게 익힐 수 있다는 것.

김프로는 슬라이스 구질을 예방하기 위한 두번째 방법으로 때리는 공의 궤도 위쪽(슬라이스 궤도)에 공을 하나 놓고 그 공을 맞추지 않기 위한 IN에서 IN으로 돌아가는 스윙을 하게 되면 슬라이스 구질을 예방할 수 있다고 말했다.

클리닉을 마치게 된 정씨는 마지막으로 라운딩 전날 연습에 대해서 김프로의 조언을 구했다. 김프로는 라운딩 전날 무리한 스윙은 도리어 라운딩 당일 컨디션을 엉망으로 만들 수 있기 때문에 20여분 정도 정확한 스윙을 익히는 것이 바람직 하다고 말했다. 김프로는 라운딩 전날 연습방법에 대해 드라이버를 때리고 난 후 자신의 볼이 몇m 남았다고 생각하고 아이언 샷을 하고 퍼팅을 하는 식의 실전연습을 권했다.

김프로는 이러한 연습은 집중력을 높여 다음날 실전에서 상당한 효과를 거둘 수 있다고 강조했다.

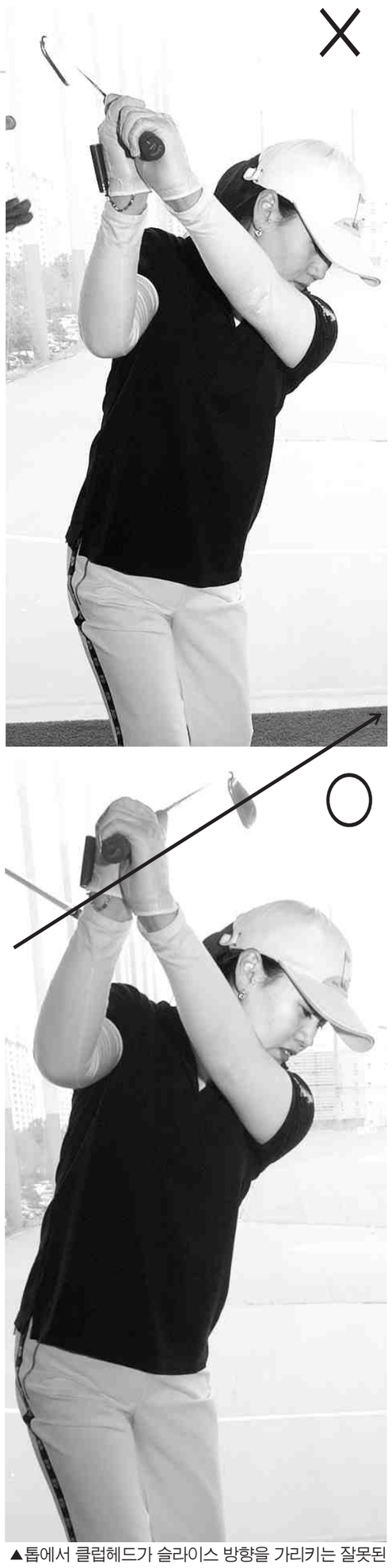
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진=/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철

▲테이크 백에서 톱에 이를때 손목코킹이 안된 동작(왼쪽)과 손목코킹과 어깨턴이 된 잘된 동작.

▲어깨턴, 손목코킹, 릴리스 턴 감각을 익히는데 도움이 되는 두발 모으고 하프스윙.

▲슬라이스를 바로잡기 위해서는 또 하나의 공을 놓고 그 공을 맞추지 않게 인사이드 스윙을 하면 된다.



▲톱에서 클럽헤드가 슬라이스 방향을 가리키는 잘못된 동작(위쪽)과 타깃 방향을 가리키는 잘된 동작.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

젤존돼야지호남체인본부
산정동 KT광산지점뒤 하남볼링장옆
체인점및동부권(순천)/서남부권(목포)딜러모집
국내산 돼야지 참숯황토기마구이
☎(062)951-8305

성균관한문학원
운남동 마트앤마트건너편 신발나라2층
한문:추구,사자소학,사서삼경
서예:한글, 한문서예
☎(062)955-9766

둥 지 다 방
월곡2동사무소앞
여종업원및 오토·카맨 수시모집
능력제,숙식제공,선불가능 주문시신속배달
☎(062)953-5884

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

정관장홍삼운암사거리점
운암동 구)프린스호텔과 빅마트사이
정관정,홍삼정,홍삼분,홍삼정차,홍이장관
6년근 홍삼을달여 주문배달및판매
☎(062)523-2304

김춘자뼈사랑뼈다귀
유촌동 버들마을1단지후문 맞은편
뼈다귀전골,해장국(추어탕,백반 점심특선)
대표 장 영 미
☎(062)375-9173

최고루두암점
두암동 무등파크1차와 위마트사이 창평국밥옆
광주의 대표주자,최고를 자랑하는 최고루
최고재료·최고주방장 전화주문시 신속배달
☎(062)1577-8552

굿모닝부동산사무소
용봉동 전철우냉면건너편3층
토지개발,APT,상가 임대·경매·공매전문
☎(010)6438-4455

마재카정비센타
금호동 마재부영APT후문
전자제어엔진,휠얼라이먼트,타이어,밧데리
에어컨,광택,코팅 무료점검서비스
☎(062)682-6595

황 우 식 당
화정사거리에서 시교육청쪽 50m지점
단체손님환영
대표 이 평 덕
☎(062)376-8918

유명브랜드상설할인매장
운암동 구)프린스호텔과 빅마트사이 주민문고옆
런던포그,Levis,ZISHEN,Richwood,코오롱,논노
DAKS,AG 각종메이커 남·여 의류 80%세일
☎(062)529-2999

하 나 의 원
운남동 신세기약국2층
내과,소아과,정형외과,이비인후과,물리치료실
원장 유 현 호
☎(062)959-5959

땡큐당구장
양산동 우미APT앞
최신당구대설치,휴식공간,편안한실내환경
대표 공 문 갑
☎(062)571-2030

고구려캐피탈
화정동
대표 신 진 옥
☎(062)385-5810

연예인라이브포차
풍향동 서방사거리 국민은행옆
MBC개그야! 전속출연
국내최초의 유럽형 포차의 분위기를 느껴보세요
☎(062)531-1232

상운소머리국밥
월계동 월계초교사거리 마운틴마트앞
소머리국밥전문
대표 박 영 덕
☎(062)973-3536

화 인 기 업
각화동 동광주웨딩플라자뒤
옥내·외종합광고물제작시공, APT시설물전문광고
현수막,판촉물,네온광고대행전문업체
☎(010)5880-4201

화정화훼유통
화정2동 화정사거리
전국 꽃배달서비스
대표 권 용 대
☎(062)366-6900

영 광 횟 집
광천동 구)송원대학옆 기아자동차담뒤
백합,자연산회전문 법성굴비,소금 도.소매
대표 김 용 호
☎(062)371-9888

프 로 통 상
임동 구)암소한마리옆
자동차 광택기자재 수입 제조·판매
대표 박 상 철
☎(062)526-8136

민 속 식 당
동명동 전남여고뒷편
회무침, 생선매운탕전문
대표 공 영 미
☎(062)234-7495

온누리세브란스약국
금호동 서광병원옆
최선을 다하는 약국
대표 김 연 숙
☎(062)372-2124

곽 내 과
두암동 현대1차입구 등촌옆 현대빌딩2층
내과,소아과,위,대장내시경(수면),복부비만초음파
혈액종합검사,물리치료실 전문의원
☎(062)266-2475

가도회수산
월곡동 금호APT앞골목
활어회,민물장어구이,아구찜전문
대표 황 인 봉
☎(062)954-0885

완 도 항
주월동 행복한교회옆
자연산이 아니면 돈을 받지 않습니다
대표 김 영 식
☎(062)673-8096

풍암허브샵
풍암동 마재우체국사거리 새마을금고건너3층
안마, 피부관리전문
대표 배 병 근
☎(062)628-1006

동신종합애드
주월동 장산초등학교정문앞
상패,명패,트로피,실사현수막,명함,스티커
전단지,카다로그,답례품 인쇄,편집
☎(062)655-9877

버들공인중개사
유촌동 유촌초교후문앞
상무4지구~동림2지구 토지매입·매매
병원근린상가적합,각종부동산컨설팅상담전문
☎(062)373-8945

신창스튜디오
신창동 신창중학교후문앞
코닥현상소 신창·신가점
5분완성'가족사진, 아기사진환영'
☎(062)959-5772

동해도(구.대송)
쌍촌동 호대전철역에서 운천저수지쪽
일식전문점
대표 김 성 수
☎(062)372-5262

두암현대실내골프연습장
두암동 현대1차@관리사무소지하
초보,중급골퍼,싱글골퍼,선수지망생
정통레슨골프스쿨 회원수시모집
☎(062)269-6730

운남직업소개소
월곡2동 LG전자하이마트뒷편
미장,조적,목수,철근,타일,용접,배관
보일러,집수리,전기,철거,페인트공 수시모집
☎(062)956-3727

만인드림방수
우산동 구)등기소에서 대주@가는 도로변
각종 페인트,방수,페인트시공,방수제 백화점
대표 오 병 호
☎(062)263-8569

서 현 악 기
운암동 중앙여고일방로 발루찌양복할인매장옆
교회오르간,피아노,관현악기,전자악기,타악기
악기납품및 도.소매 각종악기수리및 조율전문
☎(062)523-5989

(주)송루(폐차)산업
송하동 송암공단내
자동차,건설,기계 폐차전문업체 견인무료
대표 조 승 갑
☎(062)676-7979

한 국 의 원
방림삼거리 방림새마을금고 2층
친절하게 모시겠습니다
대표 박 흥 기
☎010-4614-0524