



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.

올바른 테이크백은?

클럽 낮고 길게 빼야 비거리 향상



▲왼팔이 쪽 퍼진 잘못된 퍼팅 자세(위쪽)와 양팔 팔꿈치 안쪽으로 굽혀진 잘못된 퍼팅 자세.

“나의 기술을 의심한 때는 있어도 나의 클럽을 의심할 때는 없다”

AP통신이 선정한 20세기 최고의 골퍼인 잭 니클라우스가 한 말이다.

최근 어니 엘스는 자신의 최신 티타늄 드라이버와 히코리나무로 만든 드라이버를 놓고 비거리 테스트를 벌였다. 동일한 조건에서 둘의 평균 오차는 불과 10야드에 불과했다. 최첨단의 기술로 진화해온 도구들이 결국 그 효용가치는 사용자의 능력에 달렸다는 것을 증명해 보이고 있다.

이같은 사실에 대해 “어니 엘스는 뛰어난 프로 선수지만 아마추어 리본 고성능 드라이버에 따라 비거리가 달라질 것이다”고 말하는 이가 있을 지 모른다. 하지만 10야드의 비거리 차이만큼 ‘연장’ 타를 하기에는 크게 부족하다.

잭 니클라우스나 어니 엘스가 주는 교훈은 한 마디로 ‘명필은 붓을 가리지 않는다’로 요약된다.

자신의 클럽을 믿고 자신있는 스윙을 하는 것이 좋다는 얘기다. 한 달이 멀다 하고 출시되는 고성능 드라이버와 아이언에 귀와 눈을 솔깃 거릴 것이 아니라 자신의 스윙을 가다듬고 연구하는 것이 실력향상에 도움이 된다는 것이다.

골프치기 좋은 계절. 자신의 클럽을 믿고 자신있는 스윙을 해보자.

이번 주 골프클리닉은 바쁜 일정으로 인해 1년 정도를 쉬 주부골퍼 황은희(38·서구 생촌동)씨가 노크했다.

구력은 4년정도 됐지만 지난 한 해동안 클럽을 잡지 못해 한 때 90대 초반을 기록하던 스코어는 100대로 곤두박질 쳐 클리닉을 찾았다.

김진철 프로와 가장 바로잡고 싶은 샷에 대한 이야기를 하던 황씨는 그린 주변 어프로치에 대한 조언을 부탁했다.

황씨의 어프로치 샷을 지켜보던 김 프로는 정확한 어드레스와 체중이동 등 흠 잡을 데 없는 어프로치 샷을 칭찬했다. 그렇지만 황씨는 그린 주변에서 연습때 처럼 정확한 샷이 나오지 않는다고 고개를 갸웃거렸다.

김 프로는 황씨의 어프로치 샷은 핸드프리스트, 왼발에 체중이동 등 기본기를 잘 갖추었지만 큰 근육만으로 샷을 하기 때문에

짧은 어프로치, 손목감각 살려야 거리 정확

퍼팅 양 팔 겨드랑이에 붙여 손목 활용해야

정확하고 세밀한 샷 감각이 떨어진다고 말했다.

김 프로는 황씨가 기본기에 충실한 어프로치를 하고 있지만 몸통과 어깨등을 이용해 샷을 하기 때문에 20, 30m의 짧은 어프로치에서 정확성이 떨어진다는 것.

김 프로는 짧은 어프로치에서는 어깨나 몸통의 힘 보다는 손목 감각을 이용하는 것이 고급 골퍼를 즐기는 것이라고 말했다.

즉 50m 이하의 짧은 거리 어프로치는 어깨턴과 몸통 사용을 최대한 자제하고 손목 감각을 최대한 활용해 샷을 하는 것이 정확한 거리감각을 살릴 수 있다고 강조했다.

김프로의 조언에 대해 황씨는 숨어있는 어프로치 정복방법을 찾았다고 기뻐했다. 황씨는 즐거운 기분을 살려 7번 아이언 샷

에 대한 지도를 부탁했다.

황씨는 아이언 샷을 할 때 너무 이른 코킹과 코킹을 한 후 곧바로 클럽을 들어올려 역K현상이 발생하면서 거리가 나지 않았다.

또한 클럽을 가파르게 들어올려 어깨 턴도 이뤄지지 않고, 오른 무릎이 쪽 퍼져 체중이동도 발생하지 않아 비거리가 줄었다.

김 프로는 일반 아마추어들이 가장 많이 범하는 실수로 ‘이른 코킹’과 ‘클럽을 곧바로 들어버리는 동작’을 지적했다.

김 프로는 테이크 백을 할 때는 항상 낮고 길게 빼서 왼팔이 충분히 펴질 수 있는 공간을 확보해야 하고 그 상태에서 클럽을 들어올려야 정상적인 톱이 형성된다고 말했다.

황씨는 10여분이 되지 않아 김 프로의

지적에 따라 낮고 긴 테이크 백 동작을 통해 비거리가 볼라보게 향상됐다. 황씨는 드라이버 샷에서도 너무 이른 코킹과 급격하게 클럽을 들어올려 역K 현상이 발생했으나 낮고 긴 테이크 백 동작을 통해 역시 비거리 향상과 멋진 폼을 갖게 됐다.

김프로의 지도에 신이 난 황씨는 퍼팅에서 거리감각을 익히는 방법을 물었다.

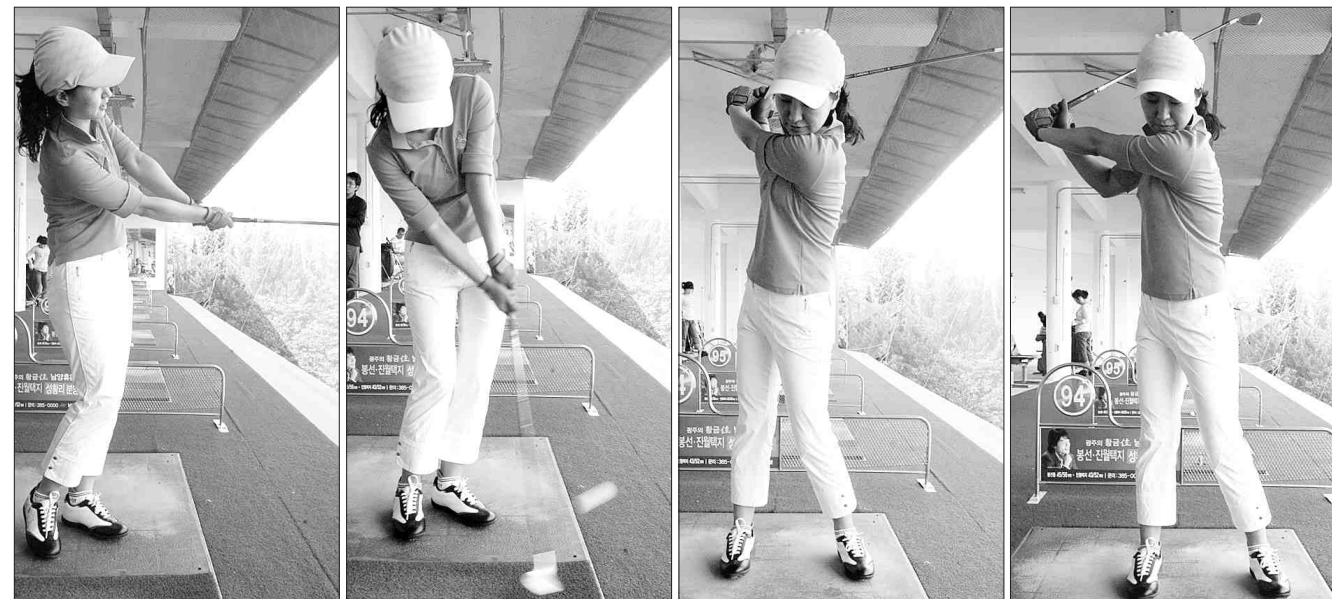
김 프로는 황씨에게 퍼터를 교체해야 한다고 우선 조언했다. 그라파이트 소재 퍼터는 거리조정에 애를 먹기 때문에 일단 스틸로 교체해야 한다는 것. 그리고 황씨의 왼팔이 쪽 뻗어 있기 때문에 자연스러운 퍼팅을 방해하고 있다고 말했다.

김프로는 “퍼터 역시 큰 근육보다는 작은 근육인 손목과 어깨 등을 적절히 활용하는 것이 좋다”며 “양 팔 안쪽에 겨드랑이에 붙을 수 있도록 팔을 굽혀서 손목을 약간 사용하는 것이 올바른 퍼팅 방법이다”고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



▲짧은 어프로치에서 몸통과 어깨를 과도하게 사용하는 잘못된 동작(왼쪽)과 큰 근육인 몸통과 어깨 턴을 최대한 자제하고 손목감각을 살린 잘된 어프로치.

▲짧은 테이크 백으로 인해 역K 현상이 발생한 잘못된 톱 동작(왼쪽)과 클럽을 낮고 길게 빼서 올바르게 형성된 톱 동작.

▲너무 빠른 코킹과 클럽을 짧게 뻗 잘못된 테이크 백(위쪽) 동작, 클럽을 낮고 길게 빼서 어깨 턴이 충분히 되도록 한 잘된 테이크 백 동작.

작은 만남 큰 기쁨  
광주일보 친절할 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p><b>개업·성업 안내</b></p> <p>구독신청 및 배달사건은 본사 시편부(062)222-8111</p>	<p><b>신당동떡볶기</b> 순천시 장천동 순천공용터미널앞 <b>대표 강대선</b> ☎(061)742-3986</p>	<p><b>부동산1번지</b> 대인동 반도상가2~3층 부동산에 관한 모든 것 상담 주택, APT, 토지, 건물, 전세, 월세 <b>대표 박영민</b> ☎(011)625-4720</p>	<p><b>해뜰날</b> 농성동 먹자골목내 블데기, 구, 탕, 덮밥, 보신탕전문 <b>대표 김경심</b> ☎(062)351-9233</p>	<p><b>금탑건설</b> 용봉동 도로교통안전관리공단뒷편 기업진단, 합병, 양수, 양도, 신규설립 <b>대표 김수혜</b> ☎(062)526-8114</p>	<p><b>조은귀금속</b> 두암동 위미트2층 각종보석, 귀금속, 예술품, 도매, 유통전문점 <b>대표 윤석중</b> ☎(062)266-8479</p>	<p><b>심청축산</b> 중흥동 말바우시장과 동부시장 건너 수입고기전문점 미국, 호주, 돼, 소, 돼, 돼 <b>대표 윤영태</b> ☎(010)9843-0207</p>	
	<p><b>늘봄의상실</b> 순천시 장천동 순천시청앞 <b>대표 신완순</b> ☎(061)744-5174</p>	<p><b>아이클릭안경</b> 진월동 공천제과건너 안경, 렌즈, 안과처방전문 <b>대표 박영민</b> ☎(062)671-1160</p>	<p><b>무진정</b> 농성동 먹자골목내 장어, 구이, 탕, 덮밥, 보신탕전문 <b>대표 주은상</b> ☎(062)363-8877</p>	<p><b>080안경</b> 광산동 그랜드호텔 옆 황금주차빌딩 건너 성실, 서비스 <b>대표 김삼익</b> ☎(062)223-8943</p>	<p><b>웰빙왕족발</b> 두암동 대주빌라정문앞 족발, 보쌈, 찜, 찜, 갈치, 푸꾸미, 낙지, 병어 이채, 부침개, 열무김치, 전화주머니, 신숙배달 <b>☎(062)269-2640</b></p>	<p><b>부영통닭과찜빵만두</b> 용산동 소재역 옆 찜빵, 양민두, 고기만두, 김치만두 등 2,500원 후라이드+찜(만두) + 콜라=13천원, 후라이드11천원 <b>☎(062)233-5154</b></p>	
	<p><b>똥똥이할머니족발보쌈</b> 목포시 동명동 동아맨션앞 현역재를 사용하여 만든 족발전문점 소 : 15,000원/중 : 18,000원/대 : 20,000원 <b>☎(061)244-4423</b></p>	<p><b>R3위패(롤스리순천점)</b> 순천시 중앙동 구국도국장앞2층 남·여 아르바이트생수시모집 캘리포니아 롤, 우동, 쌀국수, 떡볶이, 떡갈떡볶이 <b>☎(061)758-8825</b></p>	<p><b>위계룡산부인과</b> 순천시 장천동 시외버스터미널에서 5분거리 <b>☎(061)745-3535</b></p>	<p><b>기아자동차오뚜기중흥점</b> 중흥동 데이콤사거리 무상·일일시각증정, 순정부품교환 <b>대표 이순호</b> ☎(062)528-8589</p>	<p><b>한빛나노의료기운알지점</b> 운안동 경신여고사거리 피라미트지하 나노과학, 생명과학, 무료체험권운영 PHI공법에 의한 혈액순환개선 및 통증완화 <b>☎(062)529-4005</b></p>	<p><b>(주)화진화장품광주중앙호점</b> 금남로3가 제일은행빌딩10층 시원모집(학력, 연령 제한없음) <b>지점장 하철순</b> ☎(062)227-0455</p>	<p><b>녹차치킨</b> 두암동 대주빌라정문앞 녹차치킨, 녹차양념치킨, 갈치, 무우김치, 푸꾸미 KS하림당면, 서울 전화주머니, 신숙배달 <b>☎(062)269-3363</b></p>
<p><b>민안병원 콘택트</b> 목포시 신정동 연동육교 옆 <b>대표 민경삼</b> ☎(061)276-7707</p>	<p><b>다모아찜탕전문점</b> 순천시 장천동 광주은행 옆 교일학원 지하 알밥, 회덮밥, 알탕, 대구탕, 알찜, 대구찜 전화주머니, 신숙배달 <b>☎(061)744-5006</b></p>	<p><b>금마화랑</b> 순천시 장천동 로얄호텔정문앞 <b>대표 김을수</b> ☎(061)744-8812</p>	<p><b>효사랑광주중앙병원</b> 남구 송하동 광주대학교입구 실천하는 효 나누는 사랑 <b>☎(062)676-0065</b></p>	<p><b>(주)삼현로하스</b> 말바우시장 위미트와 버스정류장 맞은편 4층 찜질방, 편백나무수족온욕기, 이빨잇사지 좌흔체합방 오전10시~오후12시까지 운영 <b>☎1566-9194</b></p>	<p><b>약산암(어이지점술원)</b> 지산동 법원사거리에서 농정대리방향 시주, 관상, 택일, 묘점, 병점 <b>보살 구희자</b> ☎(062)222-7169</p>	<p><b>해물나라식당</b> 유동 삼성병원 옆 금실빌 각종해물찜, 조림, 갈치, 푸꾸미, 낙지, 병어 녹차수제비, 동동주, 해물파전 <b>☎(062)524-7949</b></p>	<p><b>은혜간병소개소</b> 학동 학동시외버스정류장 맞은편 간병인, 간호사, 하일부 가정에서도 간병해드립니다 사랑으로 모시겠습니다 <b>☎(062)263-1050</b></p>
<p><b>최선치과의원</b> 목포시 신정동 서정빌딩 4층 <b>원장 최상선</b> ☎(061)277-2804</p>	<p><b>풍어해물탕</b> 순천시 장천동 순천시청앞 <b>대표 송외자</b> ☎(061)745-1752</p>	<p><b>허은정공인인증가사</b> 대인동 반도상가사거리 2~3층 주택, APT, 토지, 건물, 전세, 월세 상담 <b>대표 허은정</b> ☎(062)227-0261~2</p>	<p><b>솔플라워</b> 농성동 성당입구 냄새없는 꽃, 공기정화, 음이온발생 새차증후군, 새집증후군 <b>☎(062)369-0939</b></p>	<p><b>마이모가발</b> 금남로5가 남선빌딩 409호 기발전문 <b>대표 정진욱</b> ☎(062)224-2738</p>	<p><b>간풍기</b> 두암동 대주빌라정문앞 30년 노하우의 진수를 맛보십시오 쿠키, 떡볶이, 떡갈떡볶이, 떡갈떡볶이 <b>☎(062)252-3363</b></p>	<p><b>항아리횃집</b> 우산동 서방시장 건너 구 국민은행 뒷편 이구찜, 우육탕, 장어탕, 오리탕, 간미희, 세고시 <b>대표 이영자</b> ☎(010)9220-8805</p>	<p><b>주미네빈대떡과홍어</b> 두암동 위미트 DCO마트 중간 최선의 서비스로 모시겠습니다 <b>대표 박주미</b> ☎(017)615-5423</p>