

실전클리닉 & 즐거운 골프

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

X

슬라이스 방지 하려면...

어드레스때 손목 꺾임 자연스럽게 이뤄져야

X



'안도링크' 최경주(37·나이키골프)가 별 중의 별로 우뚝 섰다. 최경주는 지난 4일 세계 톱 랭커들이 총 출동한 메이저급대회인 미 프로골프(PGA) 투어 메도리얼 토너먼트에서 합계 17언더파 271타로 을 시즌 첫, 개인 통산 다섯번째 정상에 등극했다. 특히 최경주는 이번대회에서 '빅3'인 우즈, 엘스, 싱들 세계 정상급 선수들과 경쟁을 펼쳐 우승해 메이저대회 우승에 대한 기대를 부풀렸다.

마흔을 바라보는 적지 않은 나이에 정상급 대회에서 우승한 최경주는 스윙 교정 등 끝없는 자기혁신을 통해 멈추지 않고 자신의 별명처럼 전진하고 있다.

최경주는 이번대회 우승 후 "무작정 멀리치는 것보다 똑바로 겨냥한 대로 불이 가주니까 다음 샷을 하기가 쉬웠다"고 말했다. 또한 퍼팅이 잘 돼 무조건 파를 할 수 있다는 확신이 들었다고 말하기도 했다.

최경주의 말처럼 주말골퍼들은 필드에서 플레이를 할 때 "멋진 샷이 나오겠지" "이 방향으로 좋은 샷을 때려야지" 하는 긍정적 자기암시 보다는 부정적인 자기 암시를 하기 일쑤다.

웬지 불안한데, 이 홀에서는 OB가 잘 났는데... 등. 최경주가 자신있게 샷을 날리고 자신있는 퍼팅을 한 것처럼 주말골퍼들도 자신감 있는 샷과 퍼팅을 해보자. 자신있는 플레이를 하고 나면 후회가 남지 않지만 OB를 두려워한 스윙이나 홀컵에 미치지 못하는 자신감 없는 플레이는 후회를 남기고 다음 홀 플레이까지 악영향을 미치게 된다.

이번주 골프를 리턴을 구력 5년의 80대 중반을 기록하는 상급골퍼 권영구(50·북구 용봉동)씨가 자신의 스윙을 점검하기 위해 노력했다.

1주일에 3회 정도 연습장을 찾아 1시간씩 연습을 할 정도의 골프매니아인 권씨는 80대 중반의 상급골퍼로서 정확한 임팩트와 자신있는 스윙을 보여줬다.

어깨 턴 이용한 어프로치 샷 '탑볼·뒷땅' 방지 상급골퍼 일수록 기본동작 충실해야 실력 향상

김진철 프로는 권씨의 스윙을 지켜 본 후 어프로치부터 점검해 나갔다. 권씨는 어프로치에서 어깨보다는 손목사용이 많았다. 김프로는 권씨의 경우 대부분 아마추어 상급골퍼들이 많이 보이는 현상인 손목을 이용한 샷을 많이 한다고 말했다. 김프로는 손목만을 사용하기 보다는 어깨로 민다는 느낌으로 어프로치를 해야 한다고 지적했다. 김프로는 손목만을 사용할 때보다 훨씬 부드럽고 안정된 어프로치를 보였다. 권씨는 "어깨를 이용한 어프로치를 하니까 손목으로 할 때보다 훨씬 부드럽고 편안한 느낌이다"고 말했다.

권씨는 80대를 친다는 자존심을 버리고 김프로의 클리닉에 빠져들었고 어프로치 교정이 끝난 후 아이언 샷 점검에 들어갔다. 김진철 프로는 권씨의 7번 아이언 샷을 지켜 본 후 어깨 턴이 이뤄지지 않은 채 팔로만 클럽을 들어올리는 잘못된 백스윙 동작(왼쪽)과 어깨 턴과 체중이동이 제대로 된 백스윙 동작(오른쪽).

로만 스윙을 하고 있다고 말했다. 김프로는 권씨가 어깨 턴을 하지 않고 팔로만 스윙을 하기 때문에 역K자 현상이 발생하고 있다고 말했다. 또 테이크 백에서 코킹이 발생하지 않은채 곧바로 톱으로 올라가기 때문에 좀 더 강한 임팩트를 통한 비거리 향상을 하지 못하고 있다고 지적했다.

김프로는 이처럼 권씨가 테이크 백에서 코킹을 하지 못하기 때문에 톱에서 의도적으로 코킹을 하게 되고, 자연스러운 각도가 형성되지 않아 슬라이스가 발생한다고 말했다. 김프로는 권씨가 어깨 턴과 체중이동이 제대로 되지 않기 때문에 완전한 피니쉬 자세를 취하지 못하고 있다고 덧붙였다. 권씨는 자신의 아이언 샷이 이처럼 많은 문제점이 있는지 몰랐으며 필드에서 80대를 친다는 자존심과 스코어 카드 작성에만 신경쓰다 보니 자세에 대해 점검하는 여유가 없었다고 웃었다. 또 다른 골퍼의 세계를 접한 권씨는 김프로에게 드라이버 샷에 대한 클리닉을 받

탁했다. 권씨는 드라이버 어드레스때 손목을 자연스럽게 꺾인 상태를 유지해야 하는데 손목 각도를 만들지 못하고 수평으로 잡고 있어 테이크 백에서 코킹이 발생하지 않은 잘못된 자세를 보였다. 김프로는 아이언과 드라이버 모두 어드레스에서 손목은 자연스럽게 꺾여 있어야 자연스런 테이크 백을 통해 곧바로 코킹이 형성된다고 설명했다. 특히 어드레스에서 머리를 공 뒤쪽에 두고 공을 뒤에서 볼 수 있어야만 오른발에 체중이 실리면서 역K자의 완벽한 어드레스를 만들 수 있다고 강조했다. 김프로는 상급골퍼일수록 자신의 스윙을 자주 점검해 봐야 한다면서 그림부터 가장 기본적인 것을 점검하는 것이 더 높은 수준으로 올라갈 수 있는 지름길이라고 말했다.

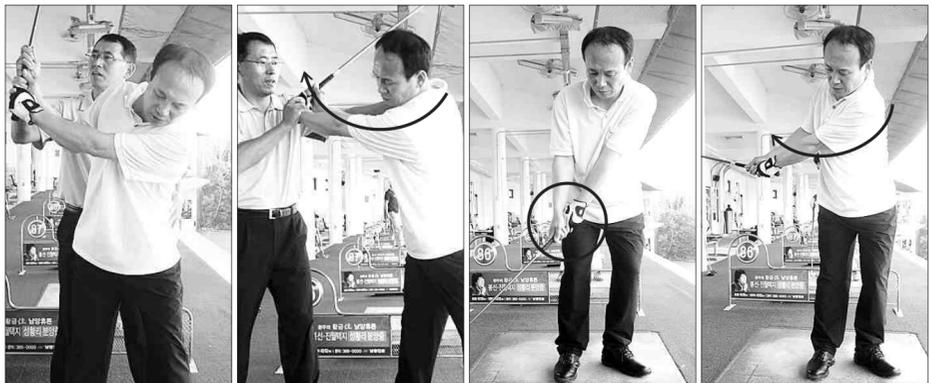
김프로는 권씨가 테이크 백에서 코킹을 하지 못하기 때문에 톱에서 의도적으로 코킹을 하게 되고, 자연스러운 각도가 형성되지 않아 슬라이스가 발생한다고 말했다. 김프로는 권씨가 어깨 턴과 체중이동이 제대로 되지 않기 때문에 완전한 피니쉬 자세를 취하지 못하고 있다고 덧붙였다. 권씨는 자신의 아이언 샷이 이처럼 많은 문제점이 있는지 몰랐으며 필드에서 80대를 친다는 자존심과 스코어 카드 작성에만 신경쓰다 보니 자세에 대해 점검하는 여유가 없었다고 웃었다. 또 다른 골퍼의 세계를 접한 권씨는 김프로에게 드라이버 샷에 대한 클리닉을 받



▲코킹이 발생하지 않은 잘못된 테이크 백(위쪽)과 코킹이 제대로 발생한 정상적인 테이크 백(아래쪽).

▲드라이버 어드레스에서 손목 각도가 클럽과 수평을 이룬 잘못된 동작(위쪽)과 자연스럽게 손목이 꺾여진 정상적인 동작(아래쪽).

지도 = 프로골퍼 김진철



▲어깨 턴이 안되고 팔로만 클럽을 들어올리는 잘못된 백스윙 동작(왼쪽)과 어깨 턴과 체중이동이 제대로 된 백스윙 동작(오른쪽).

▲어깨를 사용하지 않고 손목만을 사용한 잘못된 어프로치(왼쪽)와 어깨 턴을 이용한 잘된 어프로치 동작(오른쪽).

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p>개업·성업 안내</p> <p>구독신청 및 배달사고는 - 본사 시판부(062)222-8111</p>	<p>공전웨딩홀뷔페 순천시 저전동 남교거리 15년 전통의 예식장가 결혼식, 각종연회 출장뷔페 ☎(061)741-0911</p>	<p>허내과의원 금남로2가 2-4번지 2층 당뇨병, 갑상선질환, 내분비내과 전문전문의 신장개업 ☎(062)222-7737</p>	<p>(주)웰빙트리 금남로3가 구현대대시장3층 광복대시장동, 황교, 살균, 공기정화기능, 음이온발생, 달라맞추서비스, 무료하산서비스모집 ☎(062)236-2304</p>	<p>(주)포유디엔씨 중흥1동 중흥우체국옆 2층 대표 노종섭 ☎(062)523-6200</p>	<p>코리아부동산컨설팅 신기동 신기지구 주공@건내편코너 건축상담 리모델링 APT, 토지, 상가전문 대표 이재곤 ☎(062)951-1989</p>	<p>형제광택사 송하동 송암문고도로로 LPG충전소옆편 광택, 코팅, 3M, 프로, 맥피어, 약품관리, 세정전문 대표 이재곤 ☎(062)674-3479</p>	
<p>흥도아구탕 목포시 상동 평화광장 우피로5차앞 아구 요리의 명가 최선의 서비스로 정성껏 모시겠습니다 ☎(061)274-8389</p>	<p>참치골 목포시 상동 우피로5차와 평화광장사이 참치전문점 대표 임의정 ☎(061)284-8837</p>	<p>정희이용원 영광군 을도동리 영광 구내무전사거리 신장개업, 각종연회 출장뷔페 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)353-8894</p>	<p>정원장어마을 임암동 효천역 옆 78년정류장 옆 정어구이전문점, 민장특매, 선물세트포장판매 대표 최상준 ☎(062)675-0990</p>	<p>교보생명계림빛고을FP지점 금남로2가 무등빌딩상복사점13층 각종 보험생활실용계사 수시모집 대표 김순봉 ☎(062)513-6236</p>	<p>당구마을 문흥동 대주@303동 뒷편 은혜약국3층 최신행 로구로 다이얼치원비 아늑한분위기 최고의 친절로 모시겠습니다 ☎(011)610-2113</p>	<p>갯바위낙시 목포 상동 평화광장 우피로5차앞 갈치낙시, 출조전문점 저렴한가격 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)285-9522</p>	<p>자연숯불유황이농원 임암동 효천역 옆 임암부락구내 세상에 가장 맛있는 유황이농원 전문점 단체예약손님환영 ☎(062)676-5285</p>
<p>대도숯불갈비 목포시 상동 평화광장 우피로5차앞 숯불갈비, 꼬리곰탕전문 대표 박총희 ☎(061)285-9221</p>	<p>김명우렁쌈밥 영광군 을도동리 시장동 우렁쌈밥, 장어구이, 김치찌개, 생태탕 정성껏 모시겠습니다 ☎(061)353-0064</p>	<p>사랑채 매곡동 빅마트옆편 추가탕, 보신탈전문 ☎(062)573-2229</p>	<p>빛고을옛날순대국밥 중흥2동 북구향동문화센터옆 옛날순대국밥, 소머리국밥 전문식당 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(062)514-2154</p>	<p>금강식당 서동 대창주유소근처 돼지삼겹살갈비, 전문점 즉석기계념면 대표 신판식 ☎(062)652-5488</p>	<p>완도항 주월동 1270-14 완도항 식당에서는 자연산만을 취급합니다 대표 김영식 ☎(062)673-8096</p>	<p>동구치킨양림점 양림동 기독교병원 옆 광주은행앞편사거리 후라이드치킨, 양념통닭, 생맥주 전화 주문시 신속배달 ☎(062)676-9288</p>	
<p>CNA순천점 순천시 중앙동 돌리오락실옆 약세사리, 팬시문구전문점 대표 이홍배 ☎(061)753-4086</p>	<p>해남땀골횃집 주월동 무등시정입구 하이마트옆 포장주문배달 대표 유상필 ☎(062)653-3451</p>	<p>낙지생각 학동 배교포리 시내일방도로 낙지전문점 예약문의(단체가능) 대표 윤혜순 ☎(062)233-5756</p>	<p>은혜간병소개소 학동 시외버스정류장건너편 강변인쇄소옆, 하산비, 가정에서도 가능해드립니다 대표 김해인 ☎(062)236-1050</p>	<p>소헌척추교정원 문흥동 대주@ 301동 뒷편 근육, 골격계(목, 허리, 어깨) 통증 좌골신경통, 척추교정, 경락 ☎(062)265-1566</p>	<p>굿모닝부동산사무소 용봉동 전철우방면건너편3층 토지개발, 아파트, 상가, 임대, 매매, 공매전문 대표 정승준 ☎(062)515-4585</p>	<p>벽산부동산 우산동 말바우시장 축산농협 북부지소옆편 동산, 부동산 중개업 대표 정승면 ☎(062)524-6231</p>	
<p>영산강회일식 목포시 상동 평화광장 오성키예충 회정식 자연산전문 대표 정하나 ☎(061)287-0037</p>	<p>한국전화서비스 순천시 저전동 광주은행앞편3층 전화번호부 시판수시모집 대표 이홍배 ☎(061)743-7114</p>	<p>한백년결혼상담소 북동 천주교건너편 국제결혼, 초혼, 재혼 전문업체 상담을 환영합니다 ☎(062)527-6672</p>	<p>대양 오산동 하남번도로 하이테크주요업편 꼬리곰탕 전문점 ☎(062)962-0073</p>	<p>낙지와갈국수 계림동 교대정문앞편 금호APT후문 각종낙지요리전문점 조기탕, 알탕 및 병어종류 ☎(062)523-1123</p>	<p>스카이대리운전(주) 우산동 현대1차 104동 옆 전직운 보험기입 최고의 친절과 봉사로 모시됩니다 ☎(080)555-7890</p>	<p>솔플라워 농성동 농성성당입구 넘새잡는꽃 세치중후군, 새집중후군 공기정화, 음이온발생 ☎(062)369-0939</p>	<p>59년왕심리 양림동 기독교병원 옆 광주은행옆 자연산우렁취침, 우렁침, 각종생선회전문 대표 박경남 ☎(062)673-6831</p>