

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.

여성골퍼 우드 감각 익히기

잔디를 비로 쓸어내듯 낮고 길게 스윙하라



'엘 파소' 양행 카브레라(아르헨티나)가 지난 19일 끝난 제 107회 US오픈 골프대회에서 생애 첫 우승을 차지했다. 카브레라는 '지존' 타이거 우즈, 짐 퓨릭 등을 따돌리고 생애 첫 PGA우승을 메이저대회에서 이루어내는 기업을 토했다. 카브레라는 캐디출신으로 300야드를 넘나드는 장타를 보유하고 있으며 정교한 아이언 샷까지 갖췄다. 그럼에도 카브레라가 PGA에서 1승도 못건진 이유는 남미 선수 특유의 성격도 한 몫했다고 알려지고 있다. 골프에서 흥분은 금물이라는 것을 보여주는 좋은 예다. 예년보다 한 달 정도 일찍 찾아온 무더위가 골퍼들에게는 반갑지 않은 손님이다. 그렇다고 필드에 나가는 것을 멈출수는 없다.

충분한 건강관리가 필요하다. 많은 양의 물을 마시기 때문에 골프장에 준비된 소량의 소금을 섭취하는 것도 좋고, 오렌지 주스 등 비타민C를 보충해주는 것도 방법이다. 또 샷을 한 뒤에는 그늘을 찾아야 하고, 여름에는 체력비축을 위해 카트를 이용하는 것도 지해다. 가장 중요한 것은 무더위를 이기고 필드에 나서서 샷이 안된다고 흥분하는 것이다. 카브레라가 자신을 다스리고 나서야 우승을 일궈냈어 여름 골퍼들은 무더위라는 또 하나의 불청객을 이겨내야 하기 때문에 더욱이 자신을 다스리는 지혜가 필요하다.

이번주 골프클리닉은 김용희(여·44·북구 운암동)씨가 노크했다. 1년 6개월 구력에 100타를 오르내리는 김씨는 전 반적인 점검을 원했다. 김진철프로는 김씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다. 김씨는 어프로치를 할 때 왼발에 체중을 싣고, 핸드포스트 그림을 사용해야 하는 가장 기본적인 어드레스 동작을 갖추고 있지 않아 교정에 들어갔다. 김프로는 어프로치는 항상 왼발에 체중을 싣고 최소한의 움직임이 필요하다.

해아 몸의 K자 형태를 예방해 좋은 샷을 할 수 있다고 말했다. 김프로는 특히 아마추어들이 머리를 고정하라는 말을 지기나라 머리를 가운데 두고 있어 체중이동을 방해하고 K자 형태로 몸이 꺾이는 잘못된 동작을 갖게 된다고 강조했다. 김씨는 김프로의 레슨을 받은 후 체중이동에 대한 감각을 갖게 돼 비거리 향상과 자연스러운 스윙을 하게 됐다. 김프로의 레슨에 고무된 김씨는 우드에 대한 지도를 부탁했다. 김프로는 여



불 띄우려고 강하게 치거나 걷어 올리면 미스샷 유발
볼 앞에 또 하나의 볼 있다 가정하고 연습샷 하면 도움

직임으로 러닝어프로치를 하는 것이 좋다고 말했다. 최근 잔디 상태가 좋아 피우는 어프로치를 많이 하고 있는데 거리조절이 어렵기 때문에 굴리는 러닝어프로치를 하는 것이 바람직하다는 것. 어프로치에 대한 교정이 끝나고 7번 아이언 샷을 지켜 본 김프로는 김씨가 어드레스 동작에서 한 가운데 중심을 두고 있어 테이크 백과 폼에서 머리와 몸이 꺾이는 K자 형태를 만들고 있다고 지적했다. 김프로는 어드레스에서 머리를 우측으로 옮기고 공을 뒤에서 주시하도록

성골퍼들은 7번우드나 9번우드를 사용하는 것이 좋다고 말했다. 우드는 아이언과 달리 잔디를 쓸고 지나갈 수 있기 때문에 아이언 보다 훨씬 공을 맞추는데 도움이 된다고 말했다. 김프로는 우드를 잘 치기 위해서는 공을 띄우려 하지 말고, 낮게 공 앞에 또 하나의 공이 있다고 가정하고 그 공까지 때린다는 기본으로 스윙을 해야 한다고 설명했다. 김프로는 이러한 스윙을 연습하기 위해 연습장에서 때리려는 공 30cm 앞에 공을 하나 더 놓고 그공을 함께 때리는

연습을 하면 우드에 대한 감각을 익히는데 도움이 된다고 말했다. 우드에 대한 자신감을 회복한 김씨는 "이제 필드에 나가면 거리에 대한 부정적인 생각보다 자신감을 갖게 될 것 같다"고 말했다. 김프로의 지도에 아하! 이렇게 하는 것이구나 하는 느낌을 갖게 된 김씨는 마지막 드라이버 교정을 부탁했다. 김씨는 드라이버 스윙을 할 때 테이크 백에서 체중이 오른쪽으로 넘어간 다음 샷을 하고 난 후 다시 왼발로 체중이 이동해야 하지만 반대로 테이크 백에서 체중이 왼발에 남아있고, 샷을 하고 난 후 체중이 오른쪽에 남아있어 몸이 틀리는 현상을 보였다. 또한 김씨는 테이크 백을 할 때 코킹을 하지 않고 클럽을 길게 빼기 때문에 거리 손해를 보고 있었다. 김프로는 테이크 백을 할 때는 체중을 오른쪽으로 옮기고 공을 때린 후에는 자연스럽게 체중이 왼발로 이동해야만 몸이 틀리는 현상을 방지 할 수 있다고 강조했다. 특히 김프로는 다운스윙을 할 때 무릎-엉덩이-허리-상체 순으로 스윙이 이뤄져야 좋은 스윙을 갖게 된다고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr 사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲공을 띄우는 잘못된 우드 스윙(왼쪽)과 낮고 길게 쓸어치는 잘된 우드 스윙.

▲테이크 백에서 코킹이 안된 잘못된 동작(왼쪽)과 코킹이 잘된 동작.

▲어드레스때 중심축이 중앙에 있는 잘못된 동작(왼쪽)과 공을 뒤쪽에서 보고 머리가 우측으로 약간 기울어진 잘된 동작(오른쪽)

지도 = 프로골퍼 김진철

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구독신청 및 배달사고는 본사 시판부(062)222-8111	신세계에너지도우주주소 광산구 흑석동사거리 ☎(062)951-5463	두레박 학동 정도프라자점 낙지요리,생선잡살,회무침,낙지전골,볶음전문 대표 문영자 ☎(062)234-4799	은혜간병소개소 학동 시외버스정류장건너편 간병인·심사실·분·하실분 가정에서도 간병해 드립니다!! 대표 이정자 ☎(062)236-1050	(주)현대공사디자인은 용산동 남초등학교앞편 육교옆 지붕개량공사,중축,집수리,주택수리,개보수 지붕재질정리 대표 이재곤 ☎(062)223-2479	허내과의원 금남로2가 2-4번지 2층 당뇨병,갑상선질환,내분비내과 전문의 신장개업 대표 김정희 ☎(062)222-7737	낙지생각 학동 배고편다리 시내일방도로 낙지전문점,대약문의(단체가능) 대표 윤혜승 ☎(062)233-5756	
	정동중화요리홍궁 주월동 구)귀빈예식장3층 탕수육,양장피,고추잡채,중1무료(4인기준) 주차시설완비 대표 권영진 ☎(062)419-7788	엄마손회무침전문점 학동 목화예식장앞 대표 박상숙 ☎(062)234-5253	주흥학사역술원 중심사입구, 파티외식산업건너편 신수,시주,궁합,택일,작명 대표 이정자 ☎(062)227-3698	해남땅끝Hits 주월동 무등시장입구 하이마트옆 포장주문배달 대표 최상필 ☎(062)653-3451	형제광택사 송하동 송암고도리도림 LPG충전소앞편 광택,코팅,3M포,백과이어,악플랜,시공전문 단체예약순번환영 대표 이재곤 ☎(062)674-3479	금원정 도산동 구)광산경찰서뒷편 도로변 보신탕,생태탕,수욕,전골,단체예약순번환영 대표 임은애 ☎(062)944-2332	
자미철학원 대인동 노병병원옆골목 대표 민정식 ☎(062)225-3852	드림결혼정보 중흥동 안보회관사거리 주백공식당6층 초혼,재혼,국제결혼 베트남,필리핀,중국 결혼상담전문 대표 권영진 ☎(062)524-3337	토마토테라피 진월동 한산1차정문앞 대표 권성심 ☎(062)676-8116	미팜디자인 궁동 예술의거리 중앙초교사거리 액자제작전문 대표 김동현 ☎(062)228-8500	공인중개사부동산1번지 대인동 반도상가사거리 2~3층 부동산모든것 상담환영 주택,apt,토지,건물,전세,월세 대표 최상필 ☎(062)227-0261~2	정원장어마을 임암동 효천역옆 78번정류장옆 장어구이전문점,민족특산물,선물세트포장판매 대표 최상준 ☎(062)675-0990	자연숯불양황오리농원 임암동 효천역옆 임암부락입구 세상에서 가장 맛있는 양황오리숯불구이전문점 단체예약순번환영 대표 최상준 ☎(062)676-5285	샘터곰창 운수동 광산경찰서앞편 내장국밥,콩나물국밥,순대국밥,모듬국밥 머리고기수육,새끼보,곰창구이,전골,곰창볶음 대표 김경미 ☎(062)942-6331
4Meye안경화정점 화정2동 대주@앞 안경,콘택트렌즈 전문점 대표 권영진 ☎(062)351-2003	윈도우커퍼머신무상기기 우산동 안보회관과 서방사거리 경동보일러3층303호 일반기업체사무실,음식점,공공기관,학교병원 PC방,스포츠센터,모든절대무상설치 대표 김인섭 ☎(062)262-1500	장보고 송하동 광주대입구 대표 장부춘 ☎(062)675-6611	석돈비엔날레운암점 운암동 중앙여고앞편 광주은행366코너옆 고품격 돼지고기전문점 대표 김동현 ☎(062)433-3692	아미지테라피 장동 구)노동부앞편 보성초등학교2층 기혈에너지,심부름,이유리,배드,특수영양,잡티 여드름,피부질환,광주,전남지역,체안점,수시모집 대표 최상필 ☎(062)232-5337	완도향 주월동 1270-14 완도향 식당에서는 자연산만을 취급합니다 대표 김영식 ☎(062)673-8096	동규치킨양림점 양림동 기동역옆,광주은행앞편사거리 후라이드치킨,양념통닭,생맥주 전화 주문시 신속배달 대표 최상준 ☎(062)676-9288	터펀의휴게소 오지동 오지사거리에서 북부소방서사거리 저렴한 술과안주 대표 김경미 ☎(010)4620-2910
행복한밥상하남공단점 장덕동 하나은행하남로점 우측상가 뷔페식3,000원 식대는 선불 점심12:00~14:00/저녁 17:30~19:30 대표 김인섭 ☎(062)959-5525	교차로자원 두암동 농협3거리 두암우체국앞편 고철,비철,신로,피지 재활용품매입전문 대표 김인섭 ☎(062)251-0823	약산암(여이지점술원) 자산동 법원사거리에서 농장다리방향 사주,관상,택일,묘점,병점 보살구희자 ☎(062)222-7169	고려인삼진산고 중흥동 안보회관사거리 전대동청화관옆 WWW.kointec.org 건강유지,체력보강을 필요로 하시는분 대표 최상필 ☎(062)521-3600	월출산흑염소식당 장동 노동부앞편 김명원내과옆골목 영양 월출산 농장직영 흑염소수육,흑염소탕전문점,단체예약순번환영 대표 최상필 ☎(062)236-1181	한백년결혼상담소 북동 천주교건너편 국제결혼,초혼,재혼 전문업체 상담을 환영합니다 대표 최상필 ☎(062)527-6672	사랑채 매곡동 비마트앞편 추이탕, 보신탕전문 대표 최상필 ☎(062)573-2229	부영동탕과찜방만두 용산동 소재역옆 찜방,왕만두,고기만두,김치만두등 2,500원 후라이드+생맥(인두택)+콜라=13천원,후라이드11천원 대표 최상필 ☎(062)233-5154