



실전클리닉 & 즐거운 골프

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



X

올바른 테이크백·손목 코킹위해선

오른팔 겨드랑이에 헤드커버 끼고 연습하면 도움

잔디상태 좋은 여름철 어프로치, 띄우는 샷 익혀야

'완도탱크' 최경주(37·나이키골프)가 지난 9일 끝난 미 PGA투어 AT&T 내셔널대회에서 시즌 2승과 함께 통산 6승째를 거뒀다. 아시아 선수로는 최다승이다.

특히 올해 거둔 2승은 세계적인 골퍼들과 겨워 우승을 일궈내 그동안 B급 선수 이미지를 벗고 정상급 선수로 당당히 자리매김 했다.

이지역 출신으로 '낙타가 바늘구멍 들어가기 보다 더 어렵다'는 미 PGA를 정복하고 있는 최경주는 큰 자랑거리다.

이번대회 우승으로 PGA 공식사이트에서 처음으로 최경주의 샷이 연속사진으로 올라왔으며 간절히 스윙에 대해 칭찬을 아끼지 않고 있다.

이제 4대 메이저대회에서 우승을 하면 최경주는 우즈나 집푸릭, 필 미켈슨(미국), 비제이 시(핀란드) 등 세계 최고의 선수들과 당당히 어깨를 나란히 하게 된다.

최경주의 오늘날 영광은 피눈물나는 노력의 산물이다. 완도출신인 최경주는 병커샷을 완벽하게 익히기 위해 완도 백사장에서 훈련때문에 못쓰게 된 웨지가 수십개였다.

일본프로야구에서 활약하고 있는 이승엽도 "진정한 노력은 배신하지 않는다"는 말을 했다. 최경주의 이번 우승이 끝없는 노력의 산물임을 보여주고 있다.

주말골퍼나 아마추어 골퍼들도 필드에

나섰을 때 연습장에서의 연습량이나 자신의 샷에 대해 연구하고 개선하려고 얼마나 노력했는지를 생각하면서 샷을 해야 한다. 무작정 헨다가 내려가지 않는다고 화내거나 짜증내지 말고 자신의 실력을 돌아보는 겸허한 마음을 가져야 한다.

이번주는 안정희(여·43·서구 금호동) 씨가 골프클리닉을 찾았다. 5년 구력에 90대 초반의 스코어를 내는 안씨는 일주일에 4일정도를 연습장에 나오는 노력과 골퍼, 클리닉을 시작하기 전 연습스윙을 하는 안씨를 지켜보던 김진철프로(45)는 임팩트가 남자 못지 않다고 칭찬했다.

어프로치부터 점검에 들어간 김프로는 안씨가 짧은 거리의 어프로치를 할 때 강하게 찍어치는 습관을 가지고 있다고 말했다.

김프로는 어프로치는 굴리는 방법과 띄우는 방법이 있는데 잔디 상태가 좋은 여름과 가을까지는 50m 이내 어프로치는 부드럽게 띄우는 방법을 익혀야 한다고 말했다. 이를 위해서는 공을 왼발에 놓고 클럽 각도를 오픈해서 릴리스를 하지 말고 공을 타격 후 클럽헤드가 빠져나가는 느낌을 갖도록 해야 한다고 말했다.

강한 임팩트로 공을 치는 습관을 가진 안씨는 김프로의 지적대로 띄우는 샷을 익히게 됐다고 즐거워 했다. 어프로치 감각을 익히자 7번 아이언으로 종합적인 샷 점검에 들어갔다.

여성골퍼로서는 상당히 장타를 때리는 안씨는 테이크백에서 몸이 뒤집어 지는 역피봇(역K) 현상이 보였다. 김프로는 이러한 역피봇 현상은 지나치게 머리를 고정시키려고 하는데다 어깨탄이 충분하지 않기 때문에 발생한다고 지적했다. 김프로는 특히 안씨가 심한 업라이트한 스윙을 하고 있어 회전운동이 되지 않고 있다고 말했다.

안씨는 다운스윙에서 강한 힘을 얻기 위해 발 뒤꿈치가 들리는데다 몸이 위로 들리기 때문에 회전이 발생하지 않았다. 김프로는 이러한 현상을 막기 위해서는 골퍼가 회전운동이라는 감각을 익혀야 한다고 강조했다.

김프로는 다운스윙의 차례는 무릎, 골반, 어깨 순으로 회전이 이뤄져야 하는데 골반 회전이 어깨 회전이 부족하기 때문에 업라이트한 스윙이 발생한다고 지적했다.

김프로는 특히 안씨가 테이크 백을 할

때 오른손 팔꿈치가 쭉 펴져 있는데다 손목 코킹이 발생하지 않기 때문에 슬라이스가 많이 발생한다고 말했다.

또한 다운스윙을 할 때 클럽헤드부터 풀리는 스윙이 아닌 클럽 끝부분이 리드하는 스윙을 할 수 있어야 슬라이스를 막고, 상급골퍼가 될 수 있다고 설명했다.

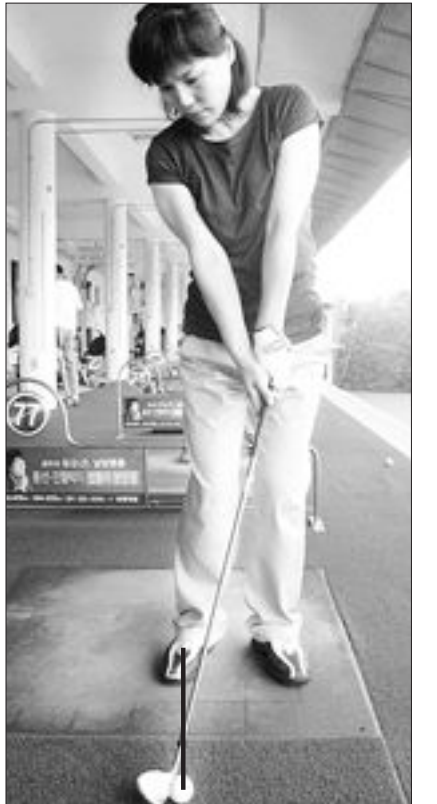
김프로는 어드레스에서 왼손을 쭉 펴고, 오른팔은 접힌상태에서 테이크 백을 해야만 좋은 스윙을 할 수 있다고 말했다. 이 동작을 연습하기 위해서는 우측 겨드랑이에 헤드커버나 손수건을 끼고 스윙을 하면 동작을 익히는데 도움이 된다고 말했다.

김프로의 레슨을 귀담아 들은 안씨는 드라이버 스윙에도 골바로 지적받은 스윙의 원리를 응용해 좋은 샷을 보여줬다.

안씨의 드라이버 샷을 지켜보던 김프로는 여성들도 헤드스피드가 38이상이 되는 골퍼들은 클럽 샤프트를 L(Lady)이 아닌 R(Regular)을 써야만 제거리와 방향을 확보할 수 있다고 강조했다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr 사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



▲골리는 러닝어프로치는 공을 오른발에 놓아야 하고(왼쪽), 띄우는 어프로치는 공을 왼발에 놓고 클럽 페이스를 오픈해야 한다.



▲어깨 탄이 이뤄지지 않아 팔로 클럽을 들어올려 심한 업라이트한 톱 자세(왼쪽)와 어깨 탄이 이뤄지고 약간 플랫하게 변한 잘못된 톱 자세.



▲오른팔이 약간 접힌 어드레스와 손목 코킹을 위해서는 오른팔 겨드랑이에 헤드커버나 손수건을 끼고 연습하면 도움이 된다.



▲어드레스에서 고개를 반듯이 하고 있는 잘못된 동작(왼쪽)과 공을 뒤쪽에서 볼 수 있도록 오른쪽으로 기울어진 올바른 동작.



▲하프스윙 연습은 어드레스에서 오른팔 상박과 허벅이 약간 접힌듯 자세와 피니쉬에서 왼팔이 접힌 올바른 동작을 익히는데 도움이 된다.



Advertisement section with multiple business listings including '개업·성업 안내', '진영식품(주)광주지점', '알개중고차광주지점', '명품웃수선', '바지락칼국수', '정통일식 미락', '피부사랑', '최덕공인증개사', '(주)케이스광주본부', '대흥반점', '신천우공인증개사', '은혜간병소개소', '즐안채', '구진포장어요리전문', '비파생기름', '오티콘보청기광주점', '간지다방', '피자그레디도', '웹빙갑비촌', '그린카운세차장', '활출산속업소식당', '꼬지랑회랑연제점', '다인냉동전자', '등아골프', '대술마을', '대성공인증개사', '주흥화사역술원', '(유한회사)동양클레이너산업', '자미철학원', '왕대나무살구이장천점', '천지유', '(주)케이스전남본부', '주당민속주', '여자도민물장어집관장', '고향추어탕', '동지공인증개사사무소', '행복한밤상남공단점'.