



실전클리닉 & 즐거운 골프

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

올바른 어드레스

허리만 반듯하게 펴도 슬라이스 교정

최근 한국 남·여골퍼들이 잇따라 난보를 견뎌오고 있다.

최경주(37)가 제136회 브리티시오픈 골프대회에서 합계 3언더파 281타로 마이크 위어(캐나다)등과 공동 8위에 올라 한국선수로는 첫 브리티시오픈 '톱10'에 진입하는 기쁨을 전했다.

여자부에서는 이선화(21)가 LPGA 투어 HSBC 매치플레이 챔피언십 결승에서 일본의 에이스 미야자토 아이를 2홀 차로 꺾고 정상에 올랐으며 2005년 창설된 이 대회에서 첫 한국선수 우승의 금자탑을 세웠다.

최경주의 동양인 첫 메이저대회 우승도 멀지 않았고, LPGA 약 30%를 차지하는 한국여자 골퍼들이 우승 숫자를 늘리는 것은 이제 특별한 뉴스가 되지 못할 것이다.

이와 더불어 아마추어 골퍼들의 수준도 한껏 끌어올려진 느낌이다. 특히 여성 골퍼들이 급속히 늘면서 각 연습장마다 '고수'들이 즐비하다.

웬만한 남성 골퍼들과 레귤러 티에서 티샷을 해도 밀리지 않을 정도의 장타와 정교한 아이언샷을 자랑하는 실력파들이 많다. 이들의 공통점은 일주일에 3~4회 많게는 4~5회 정도의 연습량이다.

골프는 연습하는 골퍼에게 그만큼 보상을 해준다. 아마추어들 중에는 연습장에 가지 않고 실력이 늘지 않는다고 푸념하거나 구력만으로 어떻게? 해보려 하는 이들이 많다.

하지만 골프는 절대 그렇게 호락호락하지 않는다. 연습장 가는 것을 즐거움으로 아는 골퍼만이 핸디를 낮출 수 있다.

이번주 골프클리닉은 최영신(여·39·서구 금호동)씨가 찾았다. 구력 5년에 90대 초반의 스코어를 내는 최씨는 일주일에 연습장을 3번정도 찾아가 샷을 가다듬고 있다.

170cm의 신장에 약간 마른 체형의 최씨는 대부분 여성골퍼들이 갖는 근육부족으로 인해 스윙에 어려움을 겪을 것으로 보였으나 큰 스윙레코드를 이용한 파워 있는 스윙을 보여줬다.

구부정한 어드레스는 어깨턴 방해 다운스윙, 클럽 끝부분으로 리드를

김진철프로는 최씨의 스윙을 지켜본 후 어프로치부터 점검에 들어갔다. 최씨는 어프로치를 할 때 팔과 손목으로만 살짝 걷어내는 어프로치를 보여줬다.

김프로는 그린 주변의 가까운 거리는 팔과 손목을 사용한 어프로치를 하는 것이 좋지만 20~40m의 어프로치는 어깨턴을 이용한 어프로치를 해야 한다고 말했다.

김프로는 어깨턴을 통해 클럽이 공을 치고 빠지는 듯한 느낌으로 어프로치를 하면 정확하게 공을 그린에 안착시킬 수 있다고 강조했다.

기본기가 비교적 탄탄하게 갖췄다는 김프로의 칭찬에 신이난 최씨는 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다.

최씨는 큰 키로 인해 어드레스에서 허리를 구부정하게 구부리고 있어 간헐적으로 보기에 스윙을 하지 못했다.

김프로는 어드레스는 골프 스윙에서 아주 중요한 자세임에도 아마추어들이 어드레스에 대해 무심경하다고 말했다.

김프로는 최씨처럼 큰 키에 마른체형의 골퍼들이 허리를 구부정하게 하는 경우가 많으며 두 발을 어깨 넓이로 벌이고 똑바로 선 자세에서 엉덩이를 뒤로 빼고 무릎을 약간 굽힌 자세가 올바른 어드레스 자세라고 설명했다.

이처럼 구부정한 어드레스는 어깨턴을 방해 해 좋은 스윙을 할 수 없다고 말했다.

김프로는 특히 허리를 반듯하게 펴기 위해서는 요추에 힘을 주는 연습을 많이 해야 한다고 말했다.

어드레스에 대한 교정이 된 최씨는 처음에 상당한 불편을 느꼈지만 제대로 된 어드레스로 인해 좀더 강하고 부드러운 스윙을 하게 됐다.

최씨는 테이크 백에서 왼손가락이 튀어 나오지 않고 팔로만 공을 치는 스타일이었으나 허리를 반듯이 펴게 되면서 이러한 나쁜 습관도 고치게 됐다.

최씨는 또 테이크 백에서 왼손목 코킹이 이뤄지지 않아 왼손이 일자로 펴지지 않고 지나치게 많이 굽어져 뒷땅이나 슬라이스가 심했다.

김프로는 왼손을 좀 펴기 위해서는 테이크 백을 시작하면서 왼손목 코킹을 통해 고칠 수 있다고 강조했다.

또한 다운스윙에서 헤드 가 먼저 풀리기 때문에 거리 손해와 슬라이스가 발생한다고 지적했다.

김프로는 다운스윙의 가장 중요한 포인트는 항상 헤드로 공을 때리려 하지 말고 클럽 끝부분으로 친다는 느낌으로 클럽 끝이 리드하는 스윙을 해야 한다고 강조했다.

김프로는 아마추어들이 클럽 끝으로 때리는 느낌을 가져야 한다고 말하면 슬라이스가 심하게 발생한다고 말하는데 이같은 현상은 공을 임팩트 한 후 릴리스가 이뤄지지 않기 때문이라고 설명했다.

스윙에 대한 개념을 정리하게 된 최씨는 반복 연습을 통해 훨씬 좋은 스윙을 갖게 됐다.

최씨는 필드에 나서는 자신의 스코어 발목을 잡는 퍼팅에 대해서도 조언을 부탁했다.

김프로는 퍼팅은 항상 오른손으로 그립을 먼저 잡고, 왼손을 가져다 대는 형식을 취해야 한다고 말했다. 또 공을 때리는 힘의 강약은 오른손으로 결정하고 왼손은 방향타 역할만 해야 한다고 강조했다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr / 사진=최혜배기자 choi@kwangju.co.kr



▲코킹이 안된 잘못된 테이크 백(왼쪽)과 코킹이 제대로 된 멋진 테이크 백.



▲클럽 헤드 가 먼저 풀리는 잘못된 다운스윙(왼쪽)과 코킹을 유지한채 클럽 끝부분이 리드하는 멋진 다운스윙(오른쪽).

작은납 큰 기쁨 광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

Advertisement for '개업·성업 안내' (Opening/Business Introduction) featuring various businesses like Hanseongwan, Daehosangsa, Danjigol, Daeyong, Daeril, etc., with their addresses and phone numbers.