

실전클리닉 & 즐거운 골프



올바른 어드레스

허리만 반듯하게 펴도 슬라이스 교정

최근 한국 남·여골퍼들이 잇따라 남보를 견해오고 있다.

최경주(37)가 제136회 브리티시오픈골프대회에서 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 말지 않았고, LPGA 약 30%를 차지하는 한국여자 골퍼들이 우승 숫자를 늘리는 것은 이제 특별한 뉴스가 되지 못할 정도다.

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

웬만한 남상 골퍼들과 레귤러 티에서 티샷을 해도 밀리지 않을 정도의 장타와 정교한 아이언샷을 자랑하는 실력파들이 많다. 이들의 공통점은 일주일에 3~4회 많은 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 찾아 샷을 가다듣고 있다.

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

구부정한 어드레스는 어깨턴 방해 다운스윙, 클럽 끝부분으로 리드를

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

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

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

기본기가 비교적 탄탄하게 갖춰졌다는 김프르는 칭찬에 신이난 최씨는 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다.

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

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

김프르는 최씨처럼 큰 키에 마른 체형의 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.

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

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

최씨는 테이크 백에서 원어깨가 턴이 되지 않고 팔로만 공을 치는 스타일 이었으나 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.

김프르는 왼손을 꼭 펴기 위해서는 테이크 백을 시작하면서 왼손목 코킹을 통해 고칠 수 있다고 강조했다.

또한 다운스윙에서 헤드가 먼저 풀리기 때문에 거리 손해와 슬라이스가 발생한다고 지적했다.

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

김프르는 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 필드가 나서면 자신의 스코어 발목을 잡는 퍼팅에 대해서도 조언을 부탁했다.

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

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



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



▲클럽 헤드가 먼저 풀리는 잘못된 다운스윙(왼쪽)과 코킹을 유지한채 클럽 끝부분이 리드하는 잘된 다운스윙(오른쪽).

작은남 큰 기쁨 광주일보 친절하고 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사건은 본사 시편부(062)222-8111

한솔회관
문흥동 광명후원앞 뉴이촌생선전문점

대호상사
중흥동 광주역뒤편 칠만포 방수제대리점

단지골
매월동 신일중점삼기 103동 111호 백반,오리전문점

대일통상
월산동 931-21번지 커피, 주방기구 전문업체

독배기생태한마리
금남로가재활력하인행진너한사대총 21년 전통 생태대형전문

노정명리협학원
우산동 동신고건너 우체국옆2층 남서 노소 불문 수강자제한 문의환영

문흥식당
문흥동 문산초등학교후원앞 유항오리,오리탕,삼겹살,주말생선점

예술식당
지산동 법원정문앞 김치방, 갈비탕전문

대흥전업사
주월동 라온아파트 101동사거리점 @빙함 전기 전자의 모든 것

국제결혼컨설팅
두암동 두암시장옆 국내 초혼 재혼 중국,베트남,필리핀

까꼬GO보고GO
농성동 세종APT정문앞 켓피어,드라이매지,각종메이컫전문

대송마을
광산구 쌍암동 후수공원앞 생다,무어는고기,대형생선고기,양념갈비

소갈비해장국
영광동 도동리 매일시장입구 소갈비해장국,비빔밥,갈비탕전문점

대동태권도체육관
영주동 영주신우신협옆 영주주공관아문 앞유치부,초등,중등,고등,일반부 태권도

조민경역학원
우산동 우산동사무소앞 역학수강생 개인지도 수시접수

한우동
학동 남광주사거리 농협옆 축산농기어공, 신자기적의실현

한마루
주월동 무진사거리 오리탕,월회,생태생식,축,추이템,김치

월빙하우스
두암동 농림3거리 다관다2층 획기적인 목실리도모델링전문

우정회수산
송정동 다산로명동 지도병어회,각종활어신지 직송판매

주흥학사역술원
중심사거리, 파티외식신문건너편 신수,사주,궁합,택일,직명

영광군수화통역센터
영광군-읍 백현리 58-4번지 2층 연중수화통역,농이민,인민,365일야용

고박사부대찌개
영동동 영남중7단지 약자골목나 향명교회 옆 각종 부대찌개전문

등양철학원
진월동 대성여고입구 시주,공합,정경,신수사업,이사업,결혼

명가오리
광산구 도천동 비야중점파크앞 석판이, 전골, 훈제, 북숙전문

일등장식
두암동 두암1동사무소의 두암시장사이 실내장식,장판,데코타일,온돌마루,대면

보성누차타짜도커피
동구 정동 구도동청양명관 경외고양항 107년 전통의 이따리 타짜도 커피삼

고려인삼전산고
중흥동 인보관광사거리 전대동청화관 옆 WWW.kointec.org

월출산축염소식당
정동 노동부앞문인 김명원내과옆골목 영안 월출산-농장직영

토이애견
삼각동 31사단정문앞 각종애견용품,애견미용(공인)급미용사

모아카센터
중흥동 전대입구에서 모아@정문맞은편 성실한 카센터

헤럴드영어전문학원
진월동 대주저@입구 동구남동5층 고급영문독해(영자신문,소설,잡지등)

내일부동산컨설팅
매월동 편암삼가 23동105-1호 산업용개방,자동차부품상가 매매및임대

고향맛집
농성동 서구청과 상록화관사이 추어탕 전문점

은해간병소개소
학동 시외버스정류장건너편 간병인,실선, 하신분

함평한우깨소
송정동 광산농협맞은편 광산구의회앞 안소모듬구이,꽃갈비,삼겹살,구워갈비

자미철학원
대인동 노병병원옆골목 대표 민정식