



실전클리닉 & 즐거운 골프

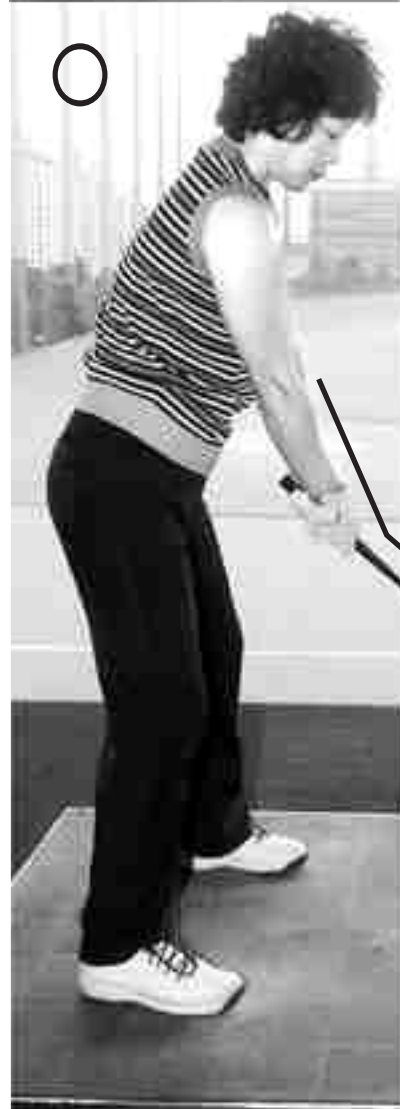
주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉& 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로 골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.



슬라이스 예방·비거리 늘리려면?

클럽·팔·어깨 일체로 테이크백 교정부터

어드레스때 손목각도 자연스럽게 유지해야
샤프트는 항상 목표 방향과 일직선 되도록



▲손목과 클럽이 일직선이 된 잘못된 어드레스(왼쪽)와 손목이 자연스레 각을 이룬 정된 어드레스.

최근 끝난 PGA 월드골프챔피언십과 LPGA 브리티시여자골프 대회에서 각각 '골프황제' 타이거 우즈(미국)와 세계랭킹 1위 로레나 오초아(멕시코)가 오랜만에 '황제'와 '여제'로서 위음을 되찾았다.

우즈는 지난 5월 와초비아 챔피언십 이후, 오초아는 메이저대회 첫 우승으로 최고 골퍼로서 기량을 뽐냈다.

우즈야 두말할 나위 없는 최고 선수지만 오초아는 세계랭킹 1위에 올랐지만 메이저대회 우승이 없어 '새가슴'이라는 비아냥마저 들었다.

하지만 오초아는 축구, 수영 등 모든 운동에 능숙하며 철인3종경기 완주를 할 정도로 강한 체력을 갖고 있어 언제든지 '여제' 등극이 예약 돼 있었다.

특히 오초아는 공격적인 플레이와 남미 특유의 다혈질로 인해 제풀에 스스로 무너지는 경우가 많았는데 이번 브리티시 오픈에서는 자연의 조건과 코스에 철저히 적응해 좋은 결과를 얻었다.

이번 오초아의 우승은 일반골퍼들에게도 시사하는 바가 크다. 공격적인 골프도 좋지만 코스와 자연조건에 순응하면서 욕심부리지 않고 플레이를 했기 때문에 메이저대회 우승이라는 월척을 낚을 수 있었다.

주말 골퍼들도 러프나 벙커, 나무 밑 등 플레이가 어려워지는 때는 한타를 손해본다고 생각하여 더 좋은 플레이를 할 수 있다.

이번주 골프클리닉은 이양자(여·52·서구 삼촌동)씨가 찾았다. 5년 경력에 보기플레이인 이씨는 일주일에 2~3회 정도 연습장에서 땀을 흘리는 노력을 하고 있다.

김진철 프로에게 원포인트 레슨을 받는다는 사실에 고무된 이씨는 평소 함께 라운딩을 하는 동반자들에게 "레슨 이후 달라진

모습을 기대하라"고 큰소리를 치고 왔다고 해 김프로를 긴장시켰다.

이씨의 어프로치를 지켜보던 김프로는 짧은 어프로치는 공을 치고 난 후 클럽 릴리스를 하지 않는 것이 더 유리하다고 지적했다.

또한 코킹이 이뤄지지 않으면 타구에 힘이 실리지 않기 때문에 항상 코킹에 신경을 써야 한다고 말했다.

어프로치 점검이 끝나고 아이언 샷 점검에 들어갔다. 이씨는 테이크백을 시작하면서 손목을 뒤로 젖히는 데다 어깨 턴을 하지 않고 손으로만 클럽을 들어 올리기 때문에 슬라이스가 발생하면서 비거리 손해를 보고 있었다.

김프로는 테이크백에서 클럽을 손으로만 들게 되면 어깨 턴이 되지 않고, 손목을 뒷 쪽으로 젖히면 코킹이 되지 않아 슬라이스와 거리가 나지 않는다고 말했다.

어드레스에서 테이크백을 할 때는 클럽, 팔, 어깨를 함께 쭉 밀어준다는 느낌으로 테이크백을 해야하고, 손목을 뒤로 젖히는 것이 아니라 올바른 코킹을 해야만 톱에서 다운스윙을 올바르게 할 수 있다고 강조했다.

또한 어드레스에서 손목이 클럽과 일직선이 되도록 드는 것은 슬라이스를 발생시키는 요인이 된다고 말했다. 손목은 항상 자연스러운 각도를 유지해야만 슬라이스를 방지할 수 있고 자연스러운 코킹을 유도할 수 있다는 것.

이씨는 김프로의 지적을 받고 테이크백에서 클럽을 들지 않고 우측으로 체중이동을 하면서 어깨 턴이 이뤄지자 강한 임팩트와 비거리를 확보할 수 있게 됐다.

이씨는 함께 온 동반자들에게 "이제 필드에 나가면 여러분들을 혼내 줄 수 있다"며 활짝 웃었다.



▲테이크백에서 코킹 동작(왼쪽)과 공을 친 후 릴리스의 손목 각도는 거의 일치해야 한다.

김프로는 이같은 방법은 우드나 드라이버에도 똑같이 적용된다고 말했다. 특히 드라이버나 우드의 경우 공을 치고 나서 헤드 내밀지 말고 '릴리스'가 되도록 해야 한다고 말했다.

이같은 지적에 이씨는 예전에 프로에게 배울때 공을 치고 나서 내미는 동작을 유지해야 한다고 했는데 라머 의문을 제시했다. 김프로는 아마추어들이 다운스윙을 할

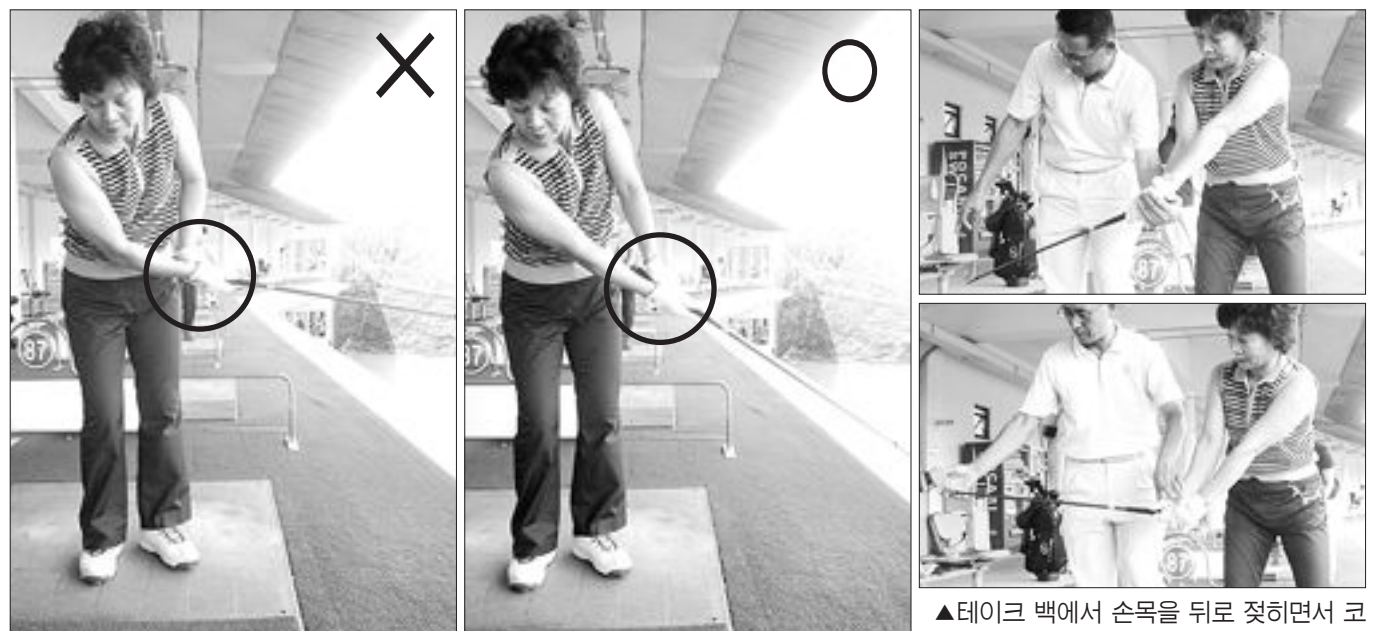
때 클럽팔 부분이 먼저 리드를 해야 하는데 헤드 먼저 풀리기 때문에 티칭 프로들이 '클럽을 내미는 동작'을 유지하도록 지도하는 경우가 있다고 말했다.

김프로의 해설에 처음에는 이해를 하지 못했던 이씨는 반복된 훈련과 김프로의 설명으로 인해 '감'을 잡기 시작하면서 20m 이상의 거리 향상과 슬라이스를 바로 잡게 됐다.

김프로는 테이크백을 할 때 클럽을 팔로 들어올리지 않고, 우측으로 클럽과 팔, 어깨를 한꺼번에 쭉 밀어내는 기분을 갖도록 해야만 좋은 스윙을 가질 수 있다고 말했다.

또한 테이크백을 시작할 때 항상 코킹을 신경쓰면 거리 향상에도 큰 도움을 받을 수 있다는 점을 강조했다.

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



▲짧은 거리 어프로치에서 손목을 사용하지 않고 릴리스가 안된 잘못된 동작(왼쪽)과 손목을 사용하지 않고 릴리스가 안된 잘못된 동작.

▲테이크백에서 손목을 뒤로 젖히면서 코킹이 안된 잘못된 동작(왼쪽) 클럽페이스가 제각각을 유지하면서 코킹이 된 잘못된 동작.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구독신청 및 배달사건은— 본사 시편부(062)222-8111	응구마을 궁동 카톨릭센터 뒷 시거리 매점·오리소스 주류점 전문 대표 박 예 자 ☎(062)223-5500	대흥전업사 주월동 라미에101동1기리점(방방) 전기 전자의 모든것 현화(세노, 장판) 대표 김철보 ☎(062)673-5454	(유)삼레 두원동 기신로141동 광주은행 옆 남아 삼성전(가정)업체 생식(식)원수(도)점 대표 김철보 ☎(062)251-9259	박명숙미용실 대인동 구귀내(구)국회(원)사무실 앞 현금결제10% 할인, 피아, 염색, 헤어, 네일, 유어 원장 박명숙 ☎(062)232-5613	보성웰빙회관 학동 배교(과)다리 일남로 생태탕, 청국장, 생선국, 김치찌개, 된장찌개 매운탕, 산나물, 다슬기탕, 수제비 전문 대표 정태극 ☎(062)228-5530	하남현대자동차서비스 흑석동 흑석사거리 현대자동차 정비(합)업체 보증수리, 일반수리, 긴급, 도장 ☎(062)962-2111	
아이리스 금남로1가 잔재2층 에스프레소, 스페셜티커피 전문 및 안경점 대표 이진형 ☎(062)222-8938	가보리식당 북동 유영약국과 신안생명사이 요양식(사)전문점 : 대령화 : 낚시(배)법 수 : 생미, 목(계)육류, 금, 푸(미)류 전문 ☎(062)522-4791	동원테러푸드광주지점 생암동 첨단에디센터4층 건물4층 뉴랜드빌딩4층 대표 안근수 ☎(062)263-6011	두꺼비게장백반 신안동 코리아나호텔 옆 동백정 앞 개장백반, 이구찌, 이구찌, 꽃게찜 단채(순)전문, 양념(개)장 서비스 ☎(062)521-4694	홍궁 주월동 구귀내(예)식당 정통 중화요리 전문점 주치(사)설비 대표 정태극 ☎(062)419-7788	푸른종합상사 오차동 우산중학(교)정문사거리 일반(화)장지, 들리, 남리(방)화, 핸드메이드 화장품, 위생용품, 광주전남(북)도(사)입부 ☎(062)268-0815		
보은상사 나주시 금성동 나주농협(맞)은편 가스오븐렌지, 가스보일러, 가스전기(온)수기 각종 모임 및 12인승 붓고(차)대기 ☎(061)332-7900	정든전복가든 흑석동 청정주유소 옆 전복, 전복(가)이, 전복(사)비, 전복(사)미 전복(초)밥, 생태탕, 전복(사)계탕 ☎(062)951-8959	보리뜰 오차동 오차한천(동)종로약국 건너 보리(전)전문, 단체(예)약형 대표 배문희 ☎(062)268-3113	고향맛집 동성동 서구청과 상록(화)관사이 추어탕 전문점 대표 심정식 ☎(062)369-3331	3.6.92 봉선점 봉선동 모이젤(가)정문 앞 삼삼하고 육질 좋은 구이(세)상 출(남)여 및 주방(남)여(모)집 ☎(011)626-1122	엄마손심내포장마차 신안동 코리아나호텔 앞 낙지볶음, 해물(파)전, 이구찌, 동동(주) 카드(사)용가능 ☎(062)515-6767	토이애견 삼각동 31사(단)정문 앞 각종(애)견용품, 애견(미)용(인)금(미)용(사) 애견(분)양(호)육(용)고양이(취)급(판매)전문 ☎(062)573-5211	건강경력클리닉 두원동 무등(도)서(관)정문 앞 피부(관)리, 장기(사)치, 기(력)체(형)관(리) 비만(관)리, 두(통), 목, 어깨, 허리 ☎(062)268-9929
구진포장어요리전문 나주시 다시면 가운리 37-1번지 원(조)장(어)특히(맛)이(좋)습(니)다(해)방(사)용 각종(모)임(및)12인(승)붓(고)차(대)기 ☎(061)335-9104	중국성 진월동 빅스(사)거리(맞)편 중화(요)리(전)문(점) 대표 문종국 ☎(062)651-1773	파란유학 금남로2가 무등(빌)딩(옆)충장(사)로(2)층 각(국)어(학)원(수)업(관)리(대)리(야)판(판)계(연)수 원장 강성주 ☎(062)223-6007	에몽희킴클럽 화정동 화정4동 동사무소 옆 자연(사) 전문(점) 대표 김준열 ☎(062)383-4292	닥터포닥터 오차동 오차(사)거리(코)너 무(통)허(리), 관(절)보(호)용(건)강(호)도(산)발 대표 오용식 ☎(062)512-3221	에슈튼글라스코팅전문점 임동 지동(사)거리 108호(점) 자동차(비)데(에)유(리)피(막)을(인)쇄(도)리(다) 코팅(시)10%할인 ☎(062)526-8136	보성북차타짜도로커피 동구(정)동(구)노(동)청(맞)은(편)고(방)향 107년(전)통(의)이(태)리(태)도(로)커피(사) 보(성)북(차)타(짜)로(커피)전(문)점 ☎(062)224-3190	웰빙하우스 두원동 능협(사)거리(대)안(2)층 목(실)화(장)실(리)모(의)방(식)수(도)목(재)용(품)공(제) 방(수), 특(수)코팅(수)리(전)문(회)사 ☎(062)457-0273
구진포장찬장어집 나주시 인창동 595-4번지 감(초)장(어)전(문), 붓(고)차(대)기 각(종)계(모)임, 화(환), 결(혼)리(로)연(행)합(사) ☎(061)334-8383	신흥회관 대인동 대인(사)장(건)너(중)양(신)협(근)처 옷(달) 및 오(도)리(전)문 ☎(062)223-5645	전남부동산 충장로1가 광주(우)체(국) 앞 토(지), 주(택), 점(포) 입(대) 및 매(매)상(당) 충(정)로(중)심(상)권(인)대(및)매(매)상(당) ☎(062)227-5828	바른몸통증의학과의원 두원동 미리(로)@임(구)사(거리)병(도)투(과)2(층) 정(형)외(과), 신(경)외(과), 내(과), 재(활)의(화)과(전)료 대표 박종욱 ☎(062)265-4757	헤럴드영어전문학원 진월동 중(국)발(강)중 고(급)영(문)특(에)영(자)신(문), 소(설), 집(지) 원(장)고(권)일 ☎(062)655-3352	한마루 주월동 무진(사)거리 오리(탕), 주(육)탕, 생(선)조(림), 된 계(절)따(라)회(무)침, 닭(도)리(탕) ☎(062)653-8803	고려인삼전산고 중흥동 인보(화)관(사)거리(전)대(중)창(화)관(원) WWW.kointec.org 건(강)유(지)체(력)보(강)을(필)요(하)는(분) ☎(062)521-3600	화석시대양산점 양산동 광주(우)행 양(산)분(점) 옆 최(신)시(설) 각(종)사(사)전(문) 대표 최성관 ☎(062)571-3692