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.

▲손목과 클럽이 일직선이 된 잘못된 어드레스(윗쪽)와 손목이 자연스레 각을 이룬 잘된 어드레스.

슬라이스 예방·비거리 늘리려면?

클럽·팔·어깨 일체로 테이크 백 교정부터

어드레스때 손목각도 자연스럽게 유지해야

샤프트는 항상 목표 방향과 일직선 되도록

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

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

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

하지만 오초아는 축구, 수영등 모든 운동에 만능이며 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 여의치 않을 때는 한 타를 손해본다고 생각해야 더 좋은 플레이를 할 수 있다.

이번주 골프클리닉은 이양자(여·52·서구 쌍촌동)씨가 찾았다. 5년 구력에 보기플레어인 이씨는 일주일에 2~3회 정도 연습장에서 땀을 흘리는 노력파.

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 테이크 백을 시작 하면서 손목을 뒤로 젖히는 데다 어깨 턴을 하지 않고 손으로만 클럽을 들어 올리기 때문에 슬라이스가 발생하면서 비거리 손해를 보고 있었다.

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

어드레스에서 테이크 백을 할 때는 클럽, 팔, 어깨를 함께 쭉 밀어준다는 느낌으로 테이크 백을 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 발생하는 요인이 된다고 말했다. 손목은 항상 자연스러운 각도를 유지해야만 슬라이스를 방지할 수 있고 자연스러운 코킹을 유도할 수 있다는 것.

이씨는 김프로의 지적을 받고 테이크 백에서 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.

▲테이크 백에서 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 헤드를 내밀지 말고 '릴리스'가 되도록 해야 한다고 말했다.

이같은 지적에 이씨는 예전에 프로에게 배울때 공을 치고 나서 내미는 동작을 유지해야 한다고 했는데 라며 의문을 제시했다.

김프로는 아마추어들이 다운스윙을 할 때 클럽끝 부분이 먼저 리드를 해야 하는데 헤드가 먼저 풀리기 때문에 티칭 프로들이 '클럽을 내미는 동작'을 유지하도록 지도하는 경우가 있다고 말했다.

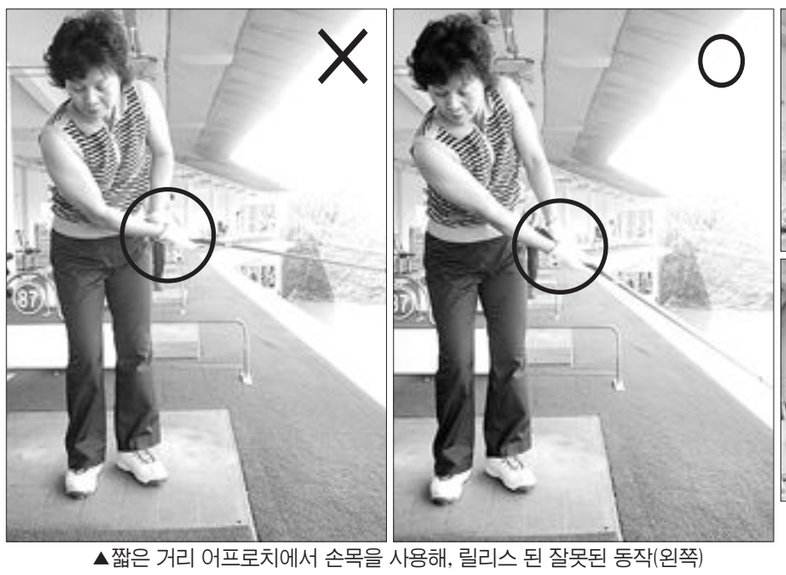
김프로의 해설에 처음에는 이해를 하지 못했던 이씨는 반복된 훈련과 김프로의 설명으로 인해 '감'을 잡기 시작하면서 20m이상의 거리 향상과 슬라이스를 바로 잡게 됐다.

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

또한 테이크 백을 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 사용해, 릴리스 된 잘못된 동작(왼쪽)과 손목을 사용하지 않고 릴리스가 안된 잘된 동작.

▲테이크 백에서 손목을 뒤로 젖히면서 코킹이 안된 잘못된 동작(윗쪽) 클럽페이스가 제각도를 유지하면서 코킹이 된 잘된 동작.

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 — 본사 시판부(062)222-8111

옹구마을 궁동 카톨릭센터뒷 사거리 메생이,오리로스,주물럭전문 대표 박예자 ☎(062)223-5500

대흥전업사 주월동 라인하이츠101동사거리 장미@방향 전기 전자의 모든것! 한화장식(도배,장판) 대표 김원보 ☎(062)673-5454

(유)삼례 두암동 기산로일타운 광주은행옆 남·여 삼성전자협력업체 생산직사원수시모집 대표 김상건 ☎(062)251-9259

박명숙미용실 대인동 구)신기하 국회의원사무실앞 현금결제시10%할인 퍼머,염색,헤어메니큐어 원장 박명숙 ☎(062)232-5613

보성웰빙회관 학동 배고푼다리 일방로 생태탕,청국장,생삼겹,김치찌개,된장찌개 매운탕,산낙지,다슬기탕,수제비전문 ☎(062)228-5530

하남현대자동차써비스 흑석동 흑석사거리 현대자동차 정비협력업체 보증수리,일반수리,판금,도장 ☎(062)962-2111

아이리스 금남로1가 진냇과2층 에스프레소,스파게티전문 및 안경점 대표 이진령 ☎(062)222-8938

가보리식당 북동 유명약국과 신안생명사이 요일별 식사전문점 월 : 매운탕 화 : 낚지비빔밥 수:불새미, 목:제육볶음 금, 쭈꾸미볶음전문 ☎(062)522-4791

동원테어리푸드광주지점 쌍암동 첨단메디컬센터뒤 건물4층 뉴랜드빌딩4층 대표 안근수 ☎(062)263-6011

두꺼비게장백반 신안동 코리아나호텔옆 동백장앞 게장백반,아구찌,아구탕,꽃게찜 단체손님환영, 양념게장서비스 ☎(062)521-4694

홍궁 주월동 구)귀빈예식장 정통 중화요리전문점 주차시설완비 대표 정태극 ☎(062)419-7788

푸른종합상사 오치동 우산중학교정문사거리 일반화장지,물바누,냅킨,방향제,핸드타올 화장실 위생용품 광주전남,북 토탈사업부 ☎(062)268-0815

보은상사 나주시 금성동 나주농협맞은편 가스오븐렌지,가스보일러,가스전기온수기 각종가스기구 도소매 린나이A/S전문점 ☎(061)332-7900

정든전복가든 흑석동 청정주유소옆 전복찜,전복구이,전복사브사브,전복사시미 전복초밥,생태탕,전복삼계탕 ☎(062)951-8959

보리뜰 오치동 오치한전뒤 종로약국건너 보리밥전문, 단체예약환영 대표 배문희 ☎(062)266-3113

고향맛집 농성동 서구청과 상록회관사이 추어탕 전문점 대표 심정식 ☎(062)369-3331

3.6.92 봉선점 봉선동 모아엘가@정문앞 삼삼하고 육질좋은 구이세상 홀 남·여 및 주방 남·여모집 ☎(011)626-1122

엄마손실내포장마차 신안동 코리아나호텔앞 낙지볶음,해물파전,아구찜,동동주 카드사용가능 ☎(062)515-6767

토이애견 삼각동 31사단정문앞 각종애견용품,애견미용(공인1급미용사) 애견분양,호텔운영,고양이 취급 판매전문 ☎(062)573-5211

건강경락클리닉 두암동 무등도서관정문앞 피부관리,장기맛사지,기경락,체형관리 비만관리,두통,목,어깨,허리 ☎(062)268-9929

구진포장어요리전문 나주시 다시면 가운리 37-1번지 원조장어 특히 맛이 좋습니다(한약제사용) 각종 모임및 12인승 봉고차대기 ☎(061)335-9104

중국성 진월동 빅스포사거리뒷편 중화요리전문점 대표 문종국 ☎(062)651-1773

파란유학 금나로2가 무등빌딩옆 충장서림2층 각국어학연수,워킹홀리데이,팔리판연계연수 원장 강성주 ☎(062)223-6007

예몽회킹크랩 화정동 화정4동 동사무소옆 자연산 전문점 대표 김준열 ☎(062)383-4292

닥터포닥터 오치동 오치사거리코너 무릎,허리,관절 보호용 건강효도신발 대표 오용식 ☎(062)512-3221

에슈론글라스코팅전문점 임동 자동차거리 108호점 자동차 바디에 유리피막을 입혀드립니다 코팅시 10%할인 ☎(062)526-8136

보성녹차타짜도로커피 동구 장동 구)노동청맞은편 광여고방향 107년 전통의 이태리 타짜도로 커피샵 보성녹차영농조합법인/(주)보성녹차테크 전문매장 ☎(062)224-3190

웰빙하우스 두암동 농협3거리 다판다2층 욕실,화장실리모델링,변기,수도꼭자용품교체 방수,특수코팅 수리 전문회사 ☎(062)457-0273

구진포강촌장어집 나주시 안창동 595-4번지 강촌장어전문, 봉고차대기 각종계모임, 회갑, 결혼피로연 환영합니다 ☎(061)334-6383

신흥회관 대인동 대인시장건너 중앙신협근처 옻닭 및 오도리전문 ☎(062)223-5645

전남부동산 충장로1가 광주우체국앞 토지,주택,점포 임대및 매매상담 충장로 중심상권 임대및 매매상담 ☎(062)227-5828

바른몸통증의학과의원 두암동 미라보@입구사거리 빵도둑제과점2층 정형외과,신경외과,내과,재활의학과진료 대표 박종욱 ☎(062)265-4757

헤럴드영어전문학원 진월동 동국빌딩5층 고급영문독해 영자신문, 소설, 잡지 원장 고권일 ☎(062)655-3352

한마루 주월동 무진상가옆 오리탕,주물럭,생선조림,찜 계절따라 회무침, 닭도리탕 ☎(062)653-8803

고려인삼진산고 중흥동 안보회관사거리 전대동창회관옆 WWW.kointec.org 건강유지,체력보강을 필요로 하시는분 ☎(062)521-3600

화석시대양산점 양산동 광주은행 양산분점옆 최신시설 각종식사전문 대표 최성관 ☎(062)571-3692