



실전클리닉 & 즐거운 골프



스코어 줄이는 퍼팅 연습

동전 쌓아놓고 쳐내기 반복하면 스트로크 안정

'골프 황제' 타이거 우즈(미국)가 또 한 번 메이저대회에서 우승했다. 우즈는 지난 13일 미프로골프(PA)투어 2007시즌 마지막 대회 인 제89회 PGA 챔피언십 4라운드에서 최종 합계 8언더파로 우승했다. 메이저대회 통산 열세번째 우승이다. 우즈는 이번대회 3라운드에서 선두로 올라서 '역전복패'의 주인공 답게 완승을 거두었다. 동료 선수들도 우즈가 3라운드에서 선두에 나서면 4라운드는 '볼 것이 없다'는 식의 말을 할 정도다.

이같은 우즈의 '역전복패' 신화는 실력외에 강인한 정신력이다. 흔히 골프를 '멘탈'게임이라고 하는데 우즈의 멘탈은 타 선수들을 압도할 정도다. 물론 폭발적인 장타력과 정교한 아이언샷, 정확한 퍼팅까지 세계적인 골퍼로서 갖출 것은 다 갖췄지만 그를 '황제'로 군림하게 한 것은 강인한 정신력이 밑바탕이 되고 있다.

주말 골퍼들이 우즈의 실력을 따라잡을 수는 없다. 하지만 아마추어 골퍼들이 프로들을 앞설 수 있는 것이 있다. 퍼팅과 샷 홀에서의 아이언 샷이다. 퍼팅과 아이언 샷은 연습을 통해 얼마든지 프로들과 어깨를 나란히 할 수 있다. 이 홀바

면 주눅이 든다든지, 웬지 O가 발생할 것 같다든지 하는 생각자체가 근육에 영향을 주기 때문에 스스로 링크스

통퍼팅 방향보다 거리... 느낌보다 좀더 강하게 하라  
테이크백 낮고 길게 민다는 느낌으로 체중 이동을

를 만드는 골퍼가 되지는 안된다.

갓샷을 할 수 있다는 믿음을 갖고, 어드레스부터 정확히 챙기는 꼼꼼함이 삼급골퍼로 도약할 수 있는 길이다.

이번주 골퍼클리닉은 신애숙(여·53·서구 차평동)씨가 찾았다. 구력 7년에 90대 후반의 스코어를 기록하는 신씨는 일주일에 2번정도 연습장을 찾고 있다.

특히 신씨는 처음 골프에 입문할 때만 해도 성장속도가 빨라 '기대주'로 각광을 받았으나 이후 골퍼가 되지 않아 상당한 스트레스를 받고 있었다.

김진철프로와 원포인트 레슨을 손꼽아 기다렸다는 신씨는 어프로치부터 점검을 들어갔다.

신씨는 7년 구력의 골퍼답게 부드러운 어프로치를 보였으나 체중은 원발, 핸드퍼스

트의 원칙을 지키지 않고 있었으며 공을 띄우는데 신경을 쓰기 때문에 헤드가 먼저 풀리는 현상을 보이고 있었다.

김프로는 어프로치를 할 때 공을 띄우려고만 하는데 클럽 각도를 믿고 핸드퍼스트 자세에서 그립 끝부분이 리드하는 스윙을 하면 정확하고 부드러운 어프로치를 할 수 있다고 말했다.

김프로의 지적에 대해 신씨는 이마에 땀방울이 송글송글 맺히도록 연습을 거듭하면서 '훨씬 부드럽고 자신감이 생겼다'며 즐거워 했다.

신씨는 김프로의 몇가지 지적으로 어프로치가 좋아지자 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다. 신씨의 아이언샷을 지켜본 김프로는 신씨가 어깨선이 되지 않아 왼팔이 구부러지고, 체중이동이 되지 않아 거리 손해를 보고 있다고 말했다.

김프로는 테이크 백을 할 때 왼쪽 어깨가 턱 밑으로 들어갈 정도로 턱이 돼야만 왼팔이 꼭 퍼지면서 좋은 스윙을 할 수 있다고 말했다. 김프로의 지적을 받은 신씨는 어깨선을 하기 위해 애를 썼으나 좋은 결과를 얻지 못했다. 20여년 이상을 김프로의 자세교정을 받은 신씨는 어색하지만 어깨선에 대한 감각을 익혀나갔다. 김프로는 테이크 백을 시작할 때 '낮고 길게' 클럽을 빼리는 공식을 항상 머리속에 기억하면서 약간의 우측발쪽으로 몸을 돌리는 스웨이가 발생할 정도의 느낌으로 체중이동을 해야 한다고 말했다. 이같이 체중이동과 어깨선이 이뤄지면 비거리 향상은 물론이고 왼쪽 팔이 자신도 모르게 꼭 퍼지는 것을 경험하게 된다고 말했다.

김프로는 특히 대부분의 아마추어들이 테이크 백을 할 때 체중이동과 어깨선을 염두에 두지 않고 팔로만 클럽을 들어올리는 스윙을 많이 하기 때문에 어깨선이 되지 않는다고 강조했다.

김프로는 연습장에서 왼손만으로 테이크 백을 하면서 자신의 어깨선을 점검하면 샷을 가다듬어 도움이 된다고 말했다.

김프로는 테이크 백을 할 때 항상 낮고 길게 민다는 느낌으로 우측발로 체중이동을



▲동전을 여러개 포개 놓은 뒤 위에서부터 차례로 하나씩 걷어내는 연습을 하면 퍼팅에 도움이 된다.

하면서 어깨선을 하면 비거리 향상과 슬라이스를 예방할 수 있다고 말했다.

김프로의 설명에 체중이동과 어깨선을 배우게 된 신씨는 퍼팅에 대한 조언도 부탁했다.

김프로는 퍼팅은 딱히 정답이 없지만 항상 오른쪽발로 스트로크를 하고 왼팔은 방향타 역할을 한다는 점을 명심해야 한다고 말했다. 또 집에서 할 수 있는 가장 효과적인 퍼팅연습으로 동전을 쌓아놓고 퍼터로 하나씩, 하나씩 밀어내는 연습을 하면 공을 정확히 스트로크할 수 있게 된다고 말했다. 이같은 연습은 박세리, 김미현 등 대부분의 프로골퍼들이 숙소에서 연습하고 있는 방법이라고 덧붙였다.

사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲공을 치고 난 뒤 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 공을 치고 난 뒤 정확한 릴리스가 된 잘못된 동작.



▲어깨 턱이 되지 않고 팔로 클럽을 들어올리는 잘못된 틱자세(왼쪽)와 어깨 턱이 충분히 된 잘못된 틱자세.



▲테이크 백을 할 때 체중을 우측발로 옮기면서 낮고 길게 빼는 올바른 동작을 익히기 위해서는 왼팔 왼팔로만 클럽을 잡고 테이크 백을 하면 도움이 된다.

작은 만남 큰 기쁨  
광주일보 친절환 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

Advertisement for '개업·성업 안내' (Opening/Business Announcement) featuring various local businesses such as '파란유학', '멧들', '두꺼비계장백반', '경아내식당', '영진식품', etc.

Advertisement for '광주일보 구독신청·매일·전면배포안내' (Subscription and Distribution Guide) with a table listing subscription rates and contact information for different regions.