

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 문의하시기 바랍니다.

OB막는 스윙템포

클럽 끝부분이 리드하는 스윙 궤도 익혀야



▲체중이동이 안돼 클럽이 등 뒤로 넘어오지 않은 잘못된 피니쉬 동작(왼쪽)과 올바른 체중이동과 릴리스가 된 잘된 피니쉬 동작.

‘완도 탕크’ 최경주(37·나이키골프)가 미국 프로골프(PGA)투어에 진출하면서 세웠던 목표 하나인 ‘세계 톱10’을 달성했다.

최경주는 지난 28일 끝난 PGA투어 페덱스컵 플레이오프 첫 대회인 바클레이스에서 준우승을 차지해 아시아 선수로는 최초로 세계랭킹 8위에 올랐다.

PGA 상급랭킹은 3위. 이제 ‘메이저 대회 우승’이라는 꿈만 이루면 최경주는 자신이 PGA에 진출하면서 세웠던 목표를 모두 달성하게 된다.

또 최근 미국의 공중파 방송인 NBC가 최경주를 ‘골프 황제’ 타이거 우즈(미국)의 가장 강력한 경쟁 상대로 꼽아 세계 최고의 자리에 올라 설 날로 멀지 않았다.

NBC는 지난 29일(한국시간) 인터넷판에 골프 전문 칼럼니스트 마이클 퍼키의 ‘최경주가 타이거의 가장 큰 위협’이라는 제하의 기사를 통해 “페덱스컵 포인트에서는 스티브 스트리커가 1위를 달리고 있지만 우즈가 걱정해야 할 쪽은 스트리커가 아니라 최경주”라고 보도했다.

컨디션과 자신감이 최고조에 올라있는 최경주가 조만간 메이저 대회 우승을 이룰 수 있을 것으로 기대된다.

이번주 골프클리닉은 10년 구력의 박중수(49·광주시 동구)씨가 노크했다.

보기플레이어인 박씨는 일주일에 3~4회씩 연습장에서 샷을 가다듬을 정도로 노력과, 박씨는 김진철 프로에게 “스윙이 너무 빨라 자꾸 OB가 나는 것 같다”고 자신의 문제점을 설명했다. 김 프로는 박씨의 어프로치부터 점검해 들어갔다.

박씨는 어프로치 기본인 어드레스에서 왼발에 체중을 이동하고 헤드퍼스트 자세를 지키지 않고 있었다. 김프로의 지적에 박씨는 이렇게 편하고 쉬운 것을 자꾸 잊어버리게 된다고 말했다.

김프로는 어프로치에서 손목을 자주 사용하는 것은 정확한 거리와 방향에 도움이 되지 않기 때문에 어프로치에서 손목 사용은 자제하는 것이 올바르다고 말했다.

어프로치부터 뛰어난 적응력을 보인 박씨는 7번 아이언샷을 통해 아이언 샷 점검을 했으나 심한 슬라이스가 발생했다. 김프로는 박씨가 테이크 백에서 다운스

오른쪽 팔꿈치 허리춤에 붙여서 내려오는 연습 반복

빠른 스윙은 절대 금물...타이밍 어긋나 슬라이스 유발

원까지 템포가 너무 빨라 제대로 턴이 발생하지 않는데다 체중이동이 되지 않아 OB가 발생한다고 진단했다.

특히 박씨는 자신의 클럽을 내려다 볼때 오른손 엄지가 그림과 크로스를 이루지 않고 왼손 엄지손가락 위에 그대로 얹혀 있어 테이크 백과 톱에서 클럽을 지탱하지 못하고 있었다.

김프로는 오른손 엄지는 위에서 내려다 보았을 때 왼손 엄지손가락의 왼쪽에 있도록 잡는 것이 원칙이라고 말했다.

박씨는 김프로의 지적을 받은 뒤 적응에 어려움을 겪었으나 점차 오른손 엄지손가락 위치를 조정해 갔다. 또 톱에서 다운스윙을 너무 빨리 하기 때문에 클럽 헤드스가 풀리면서 공을 때리고 난 뒤에도 릴리스가 되지 않고 내밀어 버리는 동작을 취하고 있었다.

김프로는 힘과 팔로 공을 때리는 유형의 골퍼들이 이러한 잘못된 동작을 많이 보인다고 말했다. 김프로는 힘이 좋은 골퍼들은

헤드스피드가 빠르기 때문에 정확한 궤도를 지나는 스윙을 터득하게 되면 잠깐 비거리를 살릴 수 있으나 조금만 타이밍이 어긋나면 OB로 이어지기 때문에 ‘빠른 스윙’은 절대 금물이라고 강조했다.

김프로는 다운스윙에서는 항상 클럽 끝부분이 먼저 내려오는 스윙을 하게 되면 자연스럽게 스윙이 조절되고, 오른팔꿈치가 허리춤에 붙어서 릴리스가 되는 스윙궤도를 익혀야 한다고 말했다.

또한 박씨의 피니쉬 동작이 왼쪽 어깨바깥쪽에 클럽이 위치하는 것은 스윙이 빠르는데다 체중이동이 이뤄지지 않아 자연스럽게 피니쉬를 취하지 못하고 있기 때문이라고 말했다.

김프로의 원포인트 레슨을 받은 박씨는 우선 스윙템포 조절을 위한 다운스윙에서 클럽엔드도 리드하기와 오른쪽 팔꿈치가 우측 허리에 붙어 내려오도록 연습을 했다. 적응에 어려움을 겪던 박씨는 10여분이



▲자신의 클럽 위에서 내려다 보았을 때 오른손 엄지가 왼손 엄지손가락과 평행이 된 잘못된 자세(왼쪽)와 오른손 엄지가 왼손 엄지손가락 왼쪽으로 위치된 잘된 자세.

지나자 효과가 나타나기 시작했다. 빠른 스윙으로 인해 슬라이스 구질이 스트레이트 구질로 교정이 됐다. 신이난 박씨에게 김프로는 “아직도 다운스윙에서 공을 강하게 때리려는 생각이 강해 클럽헤드를 먼저 풀어서 공을 때리고 있다”며 “항상 다운스윙에서 클럽 끝으로 리드한다는 것을 잊어서는 안된다”고 말했다.

김프로는 대부분 아마추어 골퍼들, 특히 힘에 자신이 있거나 헤드스피드가 빠른 골퍼들은 스윙 템포가 빨라 잘못을 때는 잘못고, 컨디션이 안좋은때는 OB가 심한 경우

가 대부분이라고 말했다. 김프로는 이를 방지 하기 위해서는 우선 웨클이나 연습스윙을 통해 자신을 다스리고, 다운스윙에서 클럽 끝부분으로 리드하는 스윙, 체중이동을 생각하면 자연스럽게 템포를 늦출수 있다고 강조했다.

김프로는 우수한 선수들의 테이크 백에서 다운스윙은 절대 빠르지 않다고 강조했다.

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



▲헤드가 풀린 잘못된 다운스윙(왼쪽)과 클럽 끝부분이 리드한 잘된 다운스윙.



▲다운스윙 후 릴리스가 되지 않고 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 오른쪽 손목 턴이 잘된 릴리스 동작.



▲다운스윙 후 릴리스가 되지 않고 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 오른쪽 손목 턴이 잘된 릴리스 동작.



▲다운스윙 후 릴리스가 되지 않고 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 오른쪽 손목 턴이 잘된 릴리스 동작.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p>개업·성업 안내</p> <p>구독신청 및 배달사건은 본사 판매국(062)220-0551</p>	<p>유지네건강원 두암동 무등파크1차@정문앞 자연산인물집어기물치,임어,봉어참게 전화주머니 신속배달및 판매전문 ☎(062)263-3826</p>	<p>남강철학원 두암동 시외버스정류장뒷편 먹지골목 중수지리전문,모지,이강,사주,택일 직영,수백,양택 상담 ☎(010)2265-2533</p>	<p>가족관떡갈비 광산구 1광산구정문앞편 떡갈비,생고기,삼겹살 전문 대표 윤순희 ☎(062)943-8282</p>	<p>하나한약국 금남로1가 YMCA1층 통로 한약, 양약 전문 약사 정영미 ☎(062)222-0975</p>	<p>다래옥 중랑동 백림약국건너편 숯불갈비, 환골생면전문점 대표 문용구 ☎(062)525-4291</p>	<p>두꺼비게장백반 신안동 코리아나호텔 옆 동백정 옆 게장백반,이구황,이구황,꽃게장 양념게장 서비스, 단체손님환영 ☎(062)521-4694</p>	
	<p>멧들콩물국수전문 봉선동 국민은행 옆 속과 녹치로 만든 콩물국수전문 대표 나미라 ☎(062)673-0070</p>	<p>진미식당 맹배우시장사거리 국민은행앞편 곰탕,삼계탕,갈비,삼겹살,육회 단체손님 예약환영 ☎(062)267-2653</p>	<p>전원공인중개사 운암동 경신여중고사거리 광주은행 옆 각종지리,빌딩,공장,APT 매매및 임대 부동산 컨설팅 전문 대표 이경수 ☎(062)525-8767</p>	<p>형남한약방 봉선동 건강관리협회 옆 원장 이경수 ☎(062)673-3219</p>	<p>가족관떡갈비 광산구청 건물뒷편 떡갈비, 생고기,삼겹살 전문 대표 윤순희 ☎(062)943-8282</p>	<p>노다지식당 신안동 고려시멘트건너 보양탕전문 대표 임백열 ☎(062)523-1232</p>	
<p>우주자동차1급공업사 영암읍 영리 영암골프장 옆 판금,도색,하체,엔진,전기배선,열차리 렉카차량,항시대기 ☎(061)471-3001</p>	<p>대늘식당 영암읍 동두리 영암군청과 영암경찰서 갈비탕,부지초우침,부지현포탕,목은고등어 쌈밥,생어탕,간장게장,생선구이,생선구 ☎(061)473-2365</p>	<p>고향맛집 봉선동 서구청과 상북화관사이 추어탕 전문점 대표 심정식 ☎(062)369-3331</p>	<p>어기빠꼬시 화정동 영주먹지골목 각종합어전문(하모,전어) 신지직송 대표 김길영 ☎(062)375-4926</p>	<p>강강슬래 서구 중앙동 1034번지 한우입소 한근(600g)23,000원 삼겹살 가격으로 한우입소를 구입드립니다 ☎(062)682-5231</p>	<p>청해진해물국수 두암동 은행원두 두암목욕탕 앞 비리해물,생선구이,생선구이,생선구이 단체예약 손님환영 ☎(062)261-1021</p>	<p>박하향헤어샵 우산동 말배우시장 제일빌딩 뒷편 컷트,드라이,블러머리핀,염색 전용목 10% 할인, 직원구함 ☎(062)525-3698</p>	<p>강남회관 장동 광여고 옆 각종식사전문, 단체손님환영 대표 임백열 ☎(062)222-9043</p>
<p>경동보일러나비엔지니어링 영암읍 영리 공전예식장 옆 보일러,에어컨,전기배선,판금,AS전문점 대표 김종삼 ☎(061)472-3653</p>	<p>도로공원식당 영암읍 신북면 장산리 백반경가 15년전통 화제집중 맛집출연업소, MBC생방송 ☎(061)471-2333</p>	<p>흥어한마리 운암동 운암시장근처 삼합, 흥어탕, 흥어찜, 봉어탕 낙지볶음, 흥어회, 무침 전문 ☎(062)525-0013</p>	<p>청진동해장국 화정4동사우소 옆 10M 해장국전문점 ☎(062)385-0722</p>	<p>예술식당 지산동 715-34번지 생고기, 갈비찜, 생태탕 전문 정성을 다해 모시겠습니다 ☎(062)222-9998</p>	<p>(주)더플라이앤크루즈 금남로1가 YMCA 1층 서계크루즈여행,항공권, 성지순례 대표 이윤천 ☎(062)226-9977</p>	<p>종로주얼리 우산동 동신고건너 금,은 보석,시계,예물상단,계초지 ☎(062)263-5530</p>	<p>정가네식당 동구 서석동 KT건너 일탕,추어탕,이구황,전복죽 등 단체손님환영 대표 정장용 ☎(062)232-9295</p>
<p>삼호철강 영암읍 말호리 영암골프장 옆 각종철구조물 제작및 시공, 특수신축,중축 대표 김이주 ☎(061)473-0472</p>	<p>무등산인테리어 두암동 농협삼거리 김미디빌1층 각종인테리어,장판,벽지,바닥재,간디마 APT,베란다,화장실,신축,석재공사 전문업체 ☎(062)251-6623</p>	<p>365근로자대기소 중랑동 서석동사거리 이마트 옆 근로자시도집주책수리,철거,인테리어,설비 신축,중축,기축 기능공 및 인부일선 ☎(062)514-9588</p>	<p>바른몸통증의학과의원 두암동 미라보@임구사거리 병도재과재2층 정형외과,신경외과,내과,재활의학과 전문 대표 박종욱 ☎(062)265-4757</p>	<p>메리츠화재(방키슈랑스팀) 금남로2가 메리츠화재빌딩2층 팀장 조용수 ☎(062)220-2241</p>	<p>하야로비웨딩홀 불로동 그랜드호텔에서 천변사이 웨딩드레스샵 부원장 이혜진 ☎(062)232-7447</p>	<p>엄마손실내포장마차 신안동 코리아나호텔 앞 낙지볶음,해물파전,이구황,동동주 카드사용 가능 ☎(062)515-6767</p>	<p>그린약국 중랑동 미래연합의원 옆 친절한 약국 대표 김형구 ☎(062)514-9975</p>