



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.



업라이트 스윙 막고 비거리 늘리려면

왼쪽어깨 회전 통해 체중이동돼야 '장타'

“지난주에 싱글패를 받았는데 일주일 만에 겨우 90타를 칠 수 있나요?”

골퍼들의 꿈인 70대를 기록하면서 “이제 난 싱글골퍼다”고 생각하는 상급자들이 던지는 보편적인 질문중에 하나다. 컨디션도 좋고 특별한 문제가 없는데도 70대를 그렸던 스코어가 어떻게 이렇게 형편없이 무너질 수 있는 것이다.

하지만 골프기 때문에 이러한 현상이 가능하다. 매일 6~8시간씩 연습을 하는 프로들도 슬럼프에 빠지고 컷오프 되기도 한다. 아마추어 골퍼들의 기복이 있는 것은 당연하다. 특히 처음 싱글패를 받고 나서 3개월이 중요하다. 이때 자신의 스윙각각을 잃어버리지 않도록 꾸준한 연습장을 찾아 페이스를 유지해야 한다. “이제는 됐구나” 하는 교만함을 갖고 연습장을 멀리 하면 ‘롤러코스트’를 타는 골퍼가 된다. 잘 맞으면 다시 싱글다운 스코어를 기록하지만 빼앗다면 90대, 최악의 경우 스코어 카드를 가져오기 좌절할 정도가 된다.

KPGA 최고 선수로 떠오른 김경태(21·신한은행)가 코리아 골프 아트빌리지 KPGA선수권 대회 마지막 라운드 마지막 홀에서 아웃오브바운즈(OB)를 내 우습게 내내웃어 아마추어들의 기복은 어쩔 수 없다. 다만 꾸준한 연습과 욕심부리지 않고 코스에 따른 전략을 세우고 적응하다보면 이러한 차이를 줄이면서 자신의 핸디를 가질 수 있다.

더위가 가고 라운딩 하는데 최고의 계절이 다가 왔다. 자신의 실력을 과신하는 것도 금물. 이따금 너무 움츠러 드는 것도 플레이에 도움이 안된다. 긍정적인 생각과 가을에 접어들고 코스 경관을 보면서 동반자들과 함께 즐기는 골프를 하는 것이 최고의 골퍼다.

이번주 골프클리닉은 전예자(여·49·서구 차광동)씨가 찾았다. 구력 4년에 보기플레이어인 전씨는 드라이버를 남자와 샤프트 S를 사용할 정도로 파워샷을 자랑했다. 일주일만에 5회정도 연습장을 찾아 샷을 가다듬을 정도의 열성을 보이고 있는 전씨는 김진철 프로에게 전체적인 클리닉을 부탁했다.

어프로치부터 점검에 들어간 김프로는

다운스윙서 엉덩이 회전은 꼬임 잡아주는 중심축

두발 모으고 하프스윙으로 회전 감각 익히면 도움

전씨가 부드러운 어프로치 동작을 하고 있지만 스탠스가 너무 넓어 체중이동을 하고 있어 정확한 거리와 방향성에 문제가 있다고 말했다. 어프로치는 왼발에 체중을 싣고 핸드퍼스트 자세에서 클럽을 받고 자연스럽게 하는 것이 좋다고 말했다.

김프로의 지적대로 체중이동을 자제하고 왼발에 미리 체중을 싣고 핸드퍼스트 자세를 취한 전씨는 훨씬 부드러운 어프로치 샷을 보여줬다.

어프로치가 어느정도 교정되자 아이언샷에 대한 교정에 들어갔다. 7번 아이언 샷으로 130여m를 보내는 전씨는 전형적인 업라이트 스윙을 보였다. 따라서 힘에 대한 전달이 안돼 비거리 손해를 보고 있었다. 김프로는 전씨의 오른발이 버티지 못하고 무너지는 데다 어깨선이 되지 않아 팔로만 하는 스윙을 하고 있다고 말했다. 김프로는 테이크백을 할 때 팔로 하는 것이 아니라 왼쪽 어깨, 즉 큰 근육을 사용해서 테이크 백을 해

야만 꼬임 현상이 발생하게 돼 좋은 스윙을 할 수 있다고 말했다. 또 다운스윙을 할 때 전씨가 허리를 회전해야 하는데 옆으로 밀어버리는 스웨이 현상이 심하기 때문에 슬라이스 발생과 비거리 손해를 본다고 말했다. 전씨는 아이언 샷 뿐만 아니라 드라이버 에 서도 똑 같은 현상을 보이고 있었다. 김프로는 여성의 경우 전체처럼 강한 샤프트를 고집할 이유가 없다고 말했다. 샤프트가 강할 경우 헤드스피드를 따라오지 못해 슬라이스가 발생하게 된다고 말했다.

김프로는 이처럼 어깨선과 허리회전, 릴리스 감각을 익히기 위해서는 두발을 모으고 하프스윙을 하면 이러한 감각을 익히는 데 도움이 된다고 말했다. 특히 테이크 백에서 팔 동작과 릴리스 후 팔동작이 똑같이 되도록 연습을 해야 한다고 강조했다. 김프로는 아마추어 골퍼들 대

부분이 테이크 백에서 왼쪽 어깨 회전을 통해서 체중이동을 해야하는데 팔로만 이동을 하기 때문에 다운스윙도 팔로만 하게 된다고 말했다.

김프로는 골퍼는 큰 근육을 사용하는 운동이기 때문에 팔로만 쳐서는 좋은 결과를 얻을 수 없다고 강조했다.

김프로의 레슨을 통해 어깨회전과 엉덩이 회전 감각을 익힌 전씨는 “이제껏 엉덩이를 회전하는 것 보다 앞으로 내미는 것으로 알고 있었다”며 “이제 정확한 이해를 하게 됐다”고 기뻐했다. 김프로는 테이크 백이 다운스윙에서 엉덩이 회전을 스윙의 꼬임을 잡아주는 중요한 축인데 대부분의 아마추어 골퍼들이 옆으로 밀거나 휘는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김프로는 연습장에서 두발을 모으고 하프스윙으로 회전과 턴에 대한 감각을 익히는 연습이 바른 스윙에 대한 감각을 익히는 데 도움이 된다고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



▲어프로치 샷을 한 후 릴리스가 된 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽 페이스가 타겟방향을 향한 잘된 동작.



▲테이크 백에서 팔로만 클럽을 들어올리는 잘못된 스윙을 백스윙 틈에서 어깨 턴이 되도록 교정하고 있다.



▲다운스윙에서 골반이 회전을 일으켜야 하는데 옆으로 스웨이가 발생, 밸런스가 흐트러지는 동작을 교정하고 있다.



▲두발 모으고 하프스윙을 연습하면 체중 이동과 코킹, 릴리스 동작을 익히는데 도움이 된다.



▲다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 스윙(왼쪽)과 클럽 끝이 리드하는 잘된 스윙.

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>화목식당</p> <p>전남 영암군·읍 동무리 영암신협맞은편 추여탕 전문점</p> <p>☎(061)471-2456</p>	<p>웰빙&아이티샵</p> <p>남구 양림동 양림교회앞 친환경생일용품,가죽제품,컴퓨터모니터/MS 네트워킹카드,키보드,전화주머니 신석배달</p> <p>☎(062)674-4442</p>	<p>남광주7080라이브클럽</p> <p>학동 남광주화재보험회 구호백,이트클럽 넓은공간,이벤트반복기 옛 추억의 소중한 만남의 장소</p> <p>☎(062)223-7080</p>	<p>닥터포닥터</p> <p>오치동 오치사거리리코너 비만,무릎관절,허리보호용 신발전문</p> <p>대표 오용식 ☎(062)512-3221</p>	<p>콩작지소주방</p> <p>회동동 영주사거리 광운행태머지골목 모든 인주 무조건 6,000냥</p> <p>대표 최인학 ☎(062)381-3379</p>	<p>대운마을광주침전점</p> <p>광안구 쌍림동 664-5번지 (호수공원앞) 대내부에서 구운 축축하고 맛있는 고기!</p> <p>☎(062) 974-4300~1</p>
<p>보은상사</p> <p>나주시 금성동 47-9번지 각종 가스기구 도색,렌탈,이/AS전문점</p> <p>☎(061)332-7900</p>		<p>영암읍스포츠맛사지</p> <p>영암읍 서남리 헬스장1층 목,허리,디스크 초·중·고 척추측만증 스포츠사지최선의 서비스로모시겠습니다</p> <p>☎(061)471-9629</p>	<p>테화루</p> <p>방림동 방림1동사무소옆 전통중화요리전문점 전화주머니 신석배달</p> <p>대표 김재희 ☎(062)654-0022</p>	<p>성민정보통신</p> <p>우산동 서방사거리네 세명약국옆 휴대폰 신규 번호이동,보상기(기부)등</p> <p>대표 양유용 ☎(062)522-8975</p>	<p>용매골숯불갈비</p> <p>매곡동 공무원연수원앞 제주갈비,해물갈비,삼겹살갈비전문 단체손님환영</p> <p>☎(062)573-3393</p>	<p>비전안경</p> <p>산수오거리에서 우체국방향 사무실 이전 시안용중정(3만원·우산,6만원·양산)</p> <p>☎(062)223-4515</p>	<p>다래옥</p> <p>종향동 백암약국건너편 숯불갈비,참홍냉면전문점</p> <p>대표 문용구 ☎(062)525-4291</p>
<p>모집</p> <p>◆배달하기를 희망하시는 분은 해당지역으로 전화주시기 바랍니다. •대상:남·여(주부, 학생, 일반), 아간대학생 환영, 총무경험자 우대 •급료:상당 후 결정 •회합자 한 기사사 제공</p>		<p>가메리노레스토랑</p> <p>종암동 신암교회 건너편 이탈리안 레스토랑</p> <p>대표 황정운 ☎(062)655-0969</p>	<p>남광주골프아카데미</p> <p>학동 남광주화재보험회 구호백,이트클럽 대형아이스크림 생자영업,프로골프 :17스 신규회원 수시모집</p> <p>☎(062)223-7080</p>	<p>명선모델</p> <p>우산동 인보회관건너편 비디오이전, 최신시설</p> <p>대표 정재영 ☎(062)525-3898</p>	<p>갈비어천가</p> <p>매곡동 대주피오레입구 삼거리리코너 갈비,삼겹살(3,300원) 등갈비찜 단체손님환영</p> <p>☎(062)574-0792</p>	<p>다미등뼈잡자랑</p> <p>운남동 525-3번지 등뼈잡,해물등뼈잡</p> <p>☎(062)956-9282</p>	<p>e-쁘시오봉선점</p> <p>남구 봉선동 봉선사거리 이동무이음살송 쌀,한라대비(1만원)물매장,파우더,김장,1회 무료 체험권 증정</p> <p>☎(062)655-1108</p>