

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주 '실전 클리닉' & 즐거운 '골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리겠습니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.



올바른 궤도 향한 백스윙은?

반 템포 줄이면 탑볼·뒷땅치기 잡는다

(Topping)

세계골프랭킹 3위 짐 퓨릭(미국)이 2007 신한카드 인비테이셔널 스킨스게임에서 우승을 차지했다.

퓨릭은 지난 15일 경기도 용인 레이카사이드 골프장 남코스에서 무려 9개 홀에서 승부가 나지 않아 상금 7천만원이 쌓여 있던 13번 홀(파4)에서 버디를 성공시켜 '스킨스 게임은 한방'이 중요하다는 것을 보여줬다.

아마추어 골퍼들도 처음 조를 이뤄 라운딩을 하는 이들은 '스킨스 게임'이나 '라스베거스'로 경기에 재미와 긴장감을 준다.

스킨스는 18홀 기준으로 4명의 동반자가 자신의 핸디에 적합한 금액을 내놓아 상금을 만들고 매 홀당 정해진 상금을 가져가는 경기다. 여기에 승부가 나지 않아 상금이 쌓일 경우 퓨릭이 한 방에 가져간 것 처럼 계속 상금을 모아 한방에 가져가는 경우도 있다. 여기에 자신의 핸디에 준하는 상금을 가져간 경우 다음 홀부터는 벙커, 3퍼트, 해저드에 빠트릴 경우 다시 상금을 내야 하는 룰도 있다.

'라스베거스'는 홀 경기를 치르면서 1위와 4위가 한팀이 되고, 2위와 3위가 한 팀이 돼 홀당 매치플레이를 하는 것을 말한다. 따라서 매 홀당 팀원이 바뀔 수도 있어 흥미진진한 게임을 즐길 수 있다.

자주 만나는 동반자들일 경우 스트로크 플레이를 통해 매 홀당 일정한 금액을 주고 받으며 긴장과 박진감을 높일 수 있지만 처음 만난 동반자들에게는 이러한 스트로크 플레이는 권하지 않은 것이 골퍼로서 매너다.

서로의 핸디에 대해 모든 상대서 자칭 오프의 소지가 많기 때문이다. 보기플레이어가 그날 컨디션이 좋아 80대 초반을 기록하면 동반자로서는 속은 기분이 들 수 있다.

골프 교과서에도 '약간의 내기는 경기력 향상에 도움이 된다'고 써있다. 뒤편지 파하면 안되지만 동반자 모두가 인정하는 적당한 내기는 골퍼에서 필요 약(?)이다.

이번주 골퍼클리닉은 안동수(여·42)씨가 옹기를 냈다. 골프 입문은 8년이 됐지만 그동안 안쪽 골퍼체를 놓았다가 지난해부터 다시 시작해 공백을 메우기 위해 클리닉을 노크했다.

김진철 프로는 안씨의 어프로처부터 점검해 들어갔다. 안씨의 스윙을 지켜보던 김프로



▲인터로킹 그림으로 잘 못된 퍼팅 그림.



▲퍼팅그림은 오른손으로 먼저 그림을 잡고 다음에 왼손을 못된 퍼팅 그림.

긴장 풀고 천천히 해야만 정확한 임팩트 구사

퍼팅, 오른손으로 때리고 왼손으로 방향 결정

는 우선 백스윙이 빨라 탑볼이나 뒷땅 발생 확률이 높다고 지적했다.

백스윙이 빠르다는 것은 큰 근육을 사용하지 않고 팔로만 스윙을 한다는 것. 김프로는 백스윙은 천천히 해야만 정확한 임팩트를 구사할 수 있다고 말했다.

또한 백스윙을 천천히 해야만 왼쪽 어깨 턱을 할 수 있다고 설명했다. 아마추어들은 자신의 스윙에서 백스윙을 반템포 정도만 늦추고 훨씬 좋은 임팩트를 구사할 수 있다고 말했다.

또한 안씨는 어프로처에서 스탠스가 너무 좁고, 핸드퍼스트와 체중이동이 안돼 있었다. 김프로는 스탠스가 너무 좁으면 역피라미드 형태가 돼 자세가 불안정해지고 백스윙이 빨라지는 원인이 된다고 말했다.

항상 자신의 어깨 넓이 정도를 발을 벌린 상태에서 왼발을 약간 오른쪽으로 체중을 미리 왼발에 옮겨 놓고 핸드퍼스트 자세를 취해야 한다고 강조했다.

김프로의 설명에 안씨는 어프로처가 훨씬 부드럽고 정확해졌다고 즐거움을 감추지 못

했다.

어프로처에 자신을 얻은 안씨는 가장 불안정한 아이언 샷에 대한 클리닉을 부탁했다. 안씨는 아이언 샷 테이크 백 첫 동작에서 강제적으로 머리 손목 코킹을 하기 때문에 어깨 턱이 이뤄지지 않고 손으로 치는 동작을 취했다.

김프로는 테이크 백은 길게 뒤로 빼준다는 느낌으로 왼손을 어깨 턱을 해야 한다고 말했다.

점점 스윙이 좋아지자 김프로는 안씨가 다운스윙에서 체중이동이 되지 않기 때문에 팔로 치는 스윙이 될 수밖에 없다고 말했다. 다운스윙은 무릎, 엉덩이가 리드하고, 체중이동이 이뤄진 상태에서 클럽 끝 부분이 내려와야 하는 안씨의 경우 하체 리드가 전혀 이뤄지지 않아 체중이동이 안된 상태에서 팔로만 치게 돼 클럽헤드가 먼저 풀린다고 지적했다.

안씨는 하체를 이용한 스윙에 대해 20여분이 지나자 환하게 웃으며 "이렇게 하면 되나"고 하고 빠른 적응을 보였다.

김프로는 안씨의 잘못된 동작으로 공을 때린 후 릴리스가 되지 않는데 이를 연습하기 위해서는 테이크 백에서 하프스윙을 취해 공을 때



김진철프로가 머리를 고정하고 무릎과 엉덩이로 다운스윙을 리드한 후 클럽 끝부분이 먼저 내려와야 되는 동작을 설명하고 있다.

리고 릴리스만 하는 연습을 권했다.

안씨는 이 연습을 통해 릴리스 타이밍을 이해하게 됐다고 기뻐했다. 김프로는 공을 때리면서 머리는 동작이 아닌 손목 턱이 이뤄지는 릴리스가 되면 공이 정확하고 멀리 날아가게 된다고 강조했다.

아이언 스윙에 대한 클리닉을 통해 감각을 회복한 안씨는 김프로에게 퍼팅에 대한 조언을 부탁했다. 김프로는 안씨의 퍼팅 그림에 대해 오른손을 먼저 잡고 왼손을 살짝 얹어 놓도록 교정했고, 오른손으로 공을 때리고 왼손은 방향타 역할만 한다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



스탠스 간격이 너무 좁아 상체가 흔들리는 잘못된 어프로치(왼쪽)와 핸드퍼스트, 왼발에 체중을 싣고 적당한 스탠스를 취한 잘된 어프로치 어드레스.



체중이 뒤에 남아있는 잘못된 피니쉬 동작(왼쪽)과 체중이동이 완벽히 이뤄진 피니쉬 동작.

Advertisement for 'Small Business, Big Potential' (작은만남 큰 기쁨) featuring various local businesses and services. The ad is organized into a grid of boxes, each containing a business name, address, phone number, and a brief description of services. The businesses listed include real estate agencies, educational centers, and various retail and service providers across different districts of Gwangju.