

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 레이커스아이드 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 있고, 2~3홀까지만 모아 놓는 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 그립으로 잘

▲퍼팅그립은 오른손으로 먼저 그립을 잡고 다음에 왼손을 못된 퍼팅 그립.

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 테이크백 첫 동작에서 강제적으로 머리 손목 코킹을 하기 때문에 어깨 턱이 이뤄지지 않고 손으로 치는 동작을 취했다.

김프로는 테이크백은 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 빠르게 웃으며 "이렇게 하면 되나요"하고 빠른 적응을 보였다.

김프로는 안씨의 잘못된 동작으로 공을 때린 후 릴리스가 되지 않는데 이를 연습하기 위해서는 테이크백에서 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 미는 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 그립에 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(위쪽)와 핸드퍼스트, 왼발에 체중을 싣고 적당한 스탠스를 취한 잘된 어프로치 어드레스.

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<h2>개업·성업 안내</h2> <p>구독신청 및 배달사건은 본사 판매국(062)220-0551</p>		<b>이가네한우명가</b> 동구 계림동 마사회원 특수부위 등심,생고기,우육,형형별비빔골방 생비빔밥,익힌비빔밥 전문 ☎(062)434-1176	<b>고영원백미속댄스포츠클</b> 학동 병무청앞 영동빌딩3층 입사반,지역중반,지도자반,선수반 일반취미반 수시모집 ☎(062)526-8046	<b>소키아극제결혼</b> 중정로4가 흥곡리내 중앙피부과층 캄보디아 부부기 직접운영하는업체 총비용 680만원(추가 비용없음) ☎(062)225-2509	<b>각 하 식 당</b> 각하동 각하농산물시장 중간 백반전문,아구찜,삼겹살,갈비전문 <b>대표 신창섭</b> ☎(062)283-9069	<b>영진식품</b> 진월동 대덕@801중앙 미역,미역줄기,다시마,각종해조류 신지적송 도소매전문 주부사랑모집 ☎(062)673-5133	<b>빛고을홈어마당</b> 두암동 농협3거리 두암동우체국옆 확산용어,낙지전문점,홍어사시미,삼합 홍어찜,홍어탕,홍어원생,생-죽,생-탕 ☎(062)261-0001
<b>삼각공인중개사</b> 삼각동 삼각그린성가내 apt,주택빌딩,토지임대,각종부동산 컨설팅전문 <b>대표 김미순</b> ☎(062)412-4585	<b>별미정</b> 중합동 584-3번지 생대탕,숙이탕,창국탕,양념비빔,삼겹살전문 <b>대표 박영숙</b> ☎(062)511-1363	<b>가은민물장어(본점)</b> 주월동 광복촌 하이마트옆 민물장어,즉석잡수국이 단체손님환영 <b>대표 김계순</b> ☎(062)673-9696	<b>송스부대찌개</b> 문흥동 셋트코아거리 오지방항 부대찌개, 왕새우 부대찌개 새우마리탕사,떡볶이,떡볶이전문 ☎(062)263-2882	<b>스온아트인테리어</b> 두암동 농협3거리 다산다얌 apt,주택(생)아파트,방매,방매,방매전문업체 천연대리석,도배,장판,각종배관 보일러 ☎(062)266-5555	<b>(주)한영금속광주·전남</b> 중흥동 교보빌딩두면 동관,스텐관,X-L관,동-스텐부속일체 <b>이사 편문옥</b> ☎(062)524-7880		
<b>보은상사</b> 나주시 금성동 47-9번지 각종 가스기구 도소매 '런나이 A/S전문점' ☎(061)332-7900	<b>오색진두부</b> 용두동 양산역가게빌딩3층 용두미음앞 매주10인씩 50,000원 식사관중점 대형 어린이 놀이터 무료 ☎(062)572-3392	<b>블랙아크봉선점</b> 봉선동 대화apt앞 <b>점장 김민</b> ☎(062)681-1811	<b>무등산회관</b> 운림동 증심사 신라에식장건너편 토종닭,오리소금구이,각종피로연,예약환영 12인승 차량대기, 주차시설완비 ☎(062)226-4477	<b>해변마을</b> 화정동 염주사거리 광주은행앞문신협뒤 풍선날리기 1kg,000원(물고기 1kg) 세시 30,000원대의 저렴한 가격으로 드실 수 있습니다 ☎(062)372-3004	<b>천지인공인중개사</b> 계림동 신정사거리에서 두산@성가내 apt,상가,토지 매매 및 임대전문 <b>공인중개사 오해경</b> ☎(062)234-1333	<b>매일인력직업소개소</b> 우산동 서방사거리 이현수현의원옆 목수,철기,이시비지,특수용,타일,페인트 철거,정화조,정화조,콘크리트,근로자수시모집 ☎(062)512-0054	<b>박하향헤어샵</b> 우산동 말미루시장 제일빌딩앞문 컷트,드라이,블라인드,염색,색채정 전문품 10% 할인 직원구함 ☎(062)525-3698
<b>동양의료기</b> 영암군 읍 남종리 61-3번지 (주)엘티스코리아 전남총판 창곡점,키트스,클라겐,의료기,아미비,메트 ☎(061)473-6644	<b>한울정</b> 양산동 신홍택시 뒷편 생고기,갈비살,꽃살,생삼겹,갈비찜 범치,갈치조림,쌈밥,단체손님환영 ☎(062)956-7277	<b>도량천철학관</b> 방림동 순향도로 로얄갤러리옆골목 사주,궁합,작명,택일,모집 결혼상당에우및 전화상담환영 ☎(062)651-5338	<b>맏들</b> 학동 학운동사무소 학운동성당사 벽과 녹차로 만든 풍물극수 전문점 <b>대표 박현주</b> ☎(062)224-8282	<b>가은민물장어</b> 본촌동 본촌초등학교후문 영학교회앞 민물장어전문 단체손님환영 <b>대표 김정옥</b> ☎(062)576-6699	<b>한화방염필름</b> 우산동 서방사거리에서 코리이극건너편 호남총판 도소매 및 시공전문 <b>대표 조기삼</b> ☎(062)528-8899	<b>광신사우나</b> 두암동 에덴빌딩앞문 찜질방, 사우나, 최신시설완비 <b>대표 윤대용</b> ☎(062)267-8497	<b>엄마손신내포장마차</b> 신안동 코리아나호텔옆 낙지볶음,해물파전,아구찜,동동주 카드사용가능 ☎(062)515-6767
<b>영암스포츠타사지</b> 영암군 서남리 헬스장1층 목,허리디스크 초·중·고 척추추출중 스포츠 타사지 ☎(061)471-9629	<b>함평천지도종닭</b> 본촌동 지산농협본촌건너편 토종닭코스=우육+닭 무물릭+녹두죽 토종닭코스=우육+닭 무물릭+우육+우육 ☎(062)573-9867	<b>esbook광주지사</b> 방림동 임림복지@ 신축현정맞은편3층 유채부 내내부터 초·중·고(영어+논술) 통합프로그램 회원수시모집 ☎(062)431-2171	<b>박현미용학원</b> 호남동 밀리오리옆 농협4층 1:1 개인지도 남·여 수시모집 지적, 창업, 연구반 ☎(062)233-1377	<b>은주자동차검사장</b> 흑석동 사거리에서 임곡방향 임곡동경길 환경정밀검사,정기검사,전자검사대행 <b>대표 정종균</b> ☎(062)952-2114	<b>천지암</b> 방림동 방방다리 버스승강장옆 사주, 관상, 궁합, 인생상담 <b>원장 박삼순</b> ☎(062)223-7446	<b>설득철학원</b> 두암동 현대@후문과두암동사무사이 사주,관상,수상,작명,풍수지리전문 초·중·고 학부형 고민상담 ☎(062)264-9951	<b>한우촌</b> 북구 양산동 청암@뒷편 한우암소생고기 전문점 <b>대표 최서훈</b> ☎(062)171-4846