


실전클리닉 & 즐거운 골프

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



▶ 비거리 늘리기

왼쪽어깨 110도 이상 턴 해줘야 파워 스윙

합평골프고 출신 신지애(19·하이마트)가 국내 여자프로골프의 역사를 새로 쓰고 있다.

신지애는 지난 28일 끝난 KLPGA(한국여자프로골프)인터불고 마스터즈를 제패하면서 시즌 여덟번째 우승을 차지하는 이정표를 세웠다.

이미 25년이나 묵은 한국여자프로골프 시즌 최다승(5승)기록을 지난 9월에 넘어선 뒤 새로운 기록을 써가고 있는 신지애는 앞으로 남은 4개 대회에서 사상 첫 10승 달성이 가능하다는 신기원을 예상하고 있다.

또 통산 상금 1위라는 금자탑도 세우며 올해 안에 통산 상금 10억원 시대도 열어젖힐 테세다. 최종 라운드에서 유난히 강해 역전 우승을 밟았듯이 일궈낸 신지애의 뚝심으로 볼때 이러한 기록들은 올해안에 전부 달성 될 것으로 예상된다.

아직 19세 소녀에 불과한 신지애가 기력과 같은 선배들과 동료, 후배들을 지치고 독주할 수 있는 비결은 '평정심'이다.

신지애의 경기 모습을 보면 흔들림이 없다. 처음부터 마지막 라운드까지 평상심을 유지하고 있다. 그리고 신지애는 경기를 할 때 긴장하지 않으며 노력하고 경기를 즐긴다고 한다.

아직 19세 소녀지만 기력과 같은 선배들도 유지하지 못하는 평상심과 골프를 즐길 수 있는 마음가짐이 좋은 성격으로 나타나고 있는 것이다.

골프를 즐기는 주말 골퍼들은 선수가 아니다. 스코어에 일희일비하지 않고 라운딩을 즐기는 마음자세를 가져보자. 골프가 즐거워지고 스코어도 명달아 내려갈 것이다.

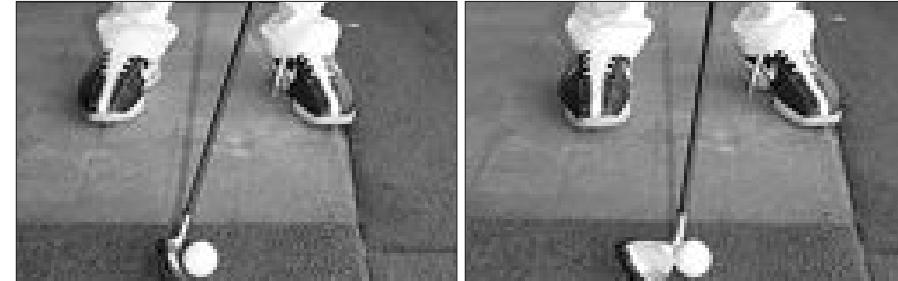
이번주 골프클리닉은 구역 2년된 주부 정승희(44·서구 염주동)씨가 '비거리 늘리기'에 대한 김진철 프로의 레슨을 받았다.

일주일에 5일을 연습장에서 샷을 다듬는 정씨는 90대 중반의 스코어를 내는 골퍼. 하지만 거리가 나지 않아 고심하다 클리닉을 찾았다.

김프로는 정씨의 어프로치로부터 점검에 들어갔다. 정씨는 어프로치 기본기를 잘 갖추고 있었으나 피칭 클럽페이스를 너무 닫고 있어 렌이 많아 정확성이 문제가 있었다.

테이크 백에서 클럽 낮고 길게 빼줘야 체중이동 발생

어프로치, 클럽 페이스 제 각도 활용해야 거리 정확



▲어프로치에 사용되는 피칭이나 샌드는 제 각도를 잘 활용해야 정확한 거리를 확보할 수 있다. 페이스가 닫힌(왼쪽) 어프로치와 제각도를 살린 어프로치.

김프로는 아이언은 항상 클럽 페이스를 제 각도대로 사용하는 것이 좋다고 말했다. 특히 피칭은 48도의 각을 갖고 있는데 페이스를 닫아 버리면 4도 정도가 줄어들게 돼 8번 아이언으로 어프로치를 하는 것과 같다

이런 경우에는 8번 아이언으로 편하게

치는 것이 낫지만 8번 아이언을 이용한 어프로치는 평소 많은 훈련을 하거나 상급자에게 어울리는 방법이기 때문에 권한 만 한 것은 아니라고 말했다.

김프로의 레슨은 받은 정씨는 훨씬 부드럽고 정확한 어프로치를 구사하게 돼 얼굴이 밝아졌다.



▲테이크 백에서 클럽을 바깥쪽으로 급격하게 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 원어깨를 밀어주면서 클럽을 낮고 길게 빼주는 잘된 테이크 백 동작.



왼손으로만 클럽을 잡고 낮고 길게 클럽을 빼주면서 충분히 어깨 턴을 하면 올바른 테이크백 동작을 완성하는 데 도움이 된다.



클럽을 거꾸로 잡고 다운스윙을 할 때 공 있는 지점에서 비음소리가 나도록 연습하면 스윙 벨리스와 비거리 향상에 도움이 된다.

어프로치 레슨에 이어 7번 아이언을 통한 아이언샷 점검. 정씨의 7번 아이언 비거리가 100m인데 거리를 더 늘렸으면 좋겠다고 말했다.

정씨의 스윙을 지켜 본 김프로는 비거리 를 늘리기 위해서는 항상 왼쪽 어깨인이 충분히 돋아하고, 테이크 백에서 클럽을 낮고 길게 빼주면서 자연스러운 체중이동이 돼야 한다고 말했다.

김프로는 이같은 동작을 연습하기 위해서는 연습장 타석 뒷편에 있는 거울을 이용해 왼손으로만 테이크 백을 하면서 왼쪽 어깨인과 클럽을 낮고 길게 빼는 연습을 하면 도움이 된다고 했다.

정씨는 김프로의 레슨을 통해 자신이 테이크 백에서 클럽을 어느 턴을 활용하지 않고 곧바로 팔로만 클럽을 들어올리는 것을 알게 됐다고 말했다.

자신의 잘못된 스윙을 과학적 정씨는 10분이 지나지 않아 체중이동과 왼쪽 어깨를 충분히 턴하면서 비거리가 늘어나는 모습을 보였다.

김프로는 항상 어드레스에서 왼쪽 어깨를 110도 이상 턴을 해준다는 기분을 갖고, 테이크 백을 할 때는 클럽헤드를 지상에 스쳐지 낮고 길게 빼줘야 체중이동이 발생해 거리를 늘릴 수 있다고 강조했다.

이같은 동작은 아이언 뿐 아니라 드라이버에서도 공통적으로 적용된다고 설명했다.

또한 김프로는 드라이버 헤드를 거꾸로 돌려 잡고 다운스윙을 할 때 공기 가르는 소리가 공 있는 지점에서 나도록 최대한 끌어내려 스윙을 하는 연습을 하면 비거리 향상에 도움이 된다고 말했다.

특히 이같은 동작은 스윙 전체의 벨리스와 올바른 궤도를 잡는데 크게 도움이 되기 때문에 무작정 공을 때리려 하지 말고 클럽을 거꾸로 잡고 빙스윙 하는 연습을 하는 것도 좋다고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



▲어깨 턴이 되지 않은 잘못된 동작(왼쪽)과 110도 이상 충분히 어깨 턴이 된 잘된 자세.

작은만남 큰 기쁨

광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배급사고는—
본사 판매국(062)220-0551

신월착한고기

영암군 신북면 월평리 152-33번지
대표 김창준
☎(061)472-9039

온하사진관

서동 대창주유소와 새마리병원앞
급사진 3분완성
대표 안순조
☎(062)652-8560

가마솥찜탕

영암군 신북면 월평리 249-2번지
토종 봉어찜, 베어찜 전문점
대표 류근홍
☎(061)473-5050

빛고을병원

서동 월산피출소앞
양행방 전문방법, 요양전문집원실
대표 최춘동
☎(062)670-3333

황서방 추어탕

누문동 교보생명뒤
지연산 추어탕, 낙지볶음, 불어찜
메기탕, 추어탕김, 김치전골 전문점
☎(062)514-2535

춘천연육침대

누문동 교보빌딩옆
한국의 자랑 춘천의보석, 춘천연육, 흥침대
춘천 연육 사르망 육설침대
☎(062)522-0885

일송정

누문동 교보생명옆
한식전문점
대표 김천균
☎(062)525-9977

까치대리운전

남구 주유소앞
5회 이용시 로또 증정
☎(062)1577-5899

등촌

농성동 서구청맞은편
청동오리 전문점
☎(062)363-2088

이안공인증개사

금호동 금호피출소건너편
APT, 상가, 원룸, 토지, 전답
공·경매, 리모델링
☎(062)384-8822

미소연

금호동 서구문화센터와 남양@건너
일식 전복 전문점
대표 노병완
☎(062)372-4455

인성상사

복구동 일곡마을내
인성우화이스필드, 광주 전남북 대리점
대표 장종식
☎(062)571-2326

황제면가일곡점

일곡동 일곡지구 일곡중학교회员
냉온식이미온모밀비빔모밀모밀짜장
훠이모밀, 비빔밥, 짜장면은당면 대체약수탕
☎(062)575-8222

동식초

일곡동 균평원빌딩면 세대후면
촌락식당, 침을한촌당, 둘도리팅, 침을오리
김치찌개, 생대왕, 병자조림, 차진탕, 신숙대입
☎(062)263-9775

금강회관

금남로3가 하나로통신뒤
결혼식, 피로연, 회갑연
단체손님방, 연회식 300석 주차장 완비
☎(062)225-7982

청진동해장국(업주점)

화정4동사무소앞 10m지점
김자탕, 등뼈, 해물전골, 삼겹살, 해장국전문
☎(062)385-0722

대산유통

임동 무등경 2층 윤암고기도로사이
단체복, 직업복, 쿠리닝, 등신복, 조끼
도자 주문제작 및 판매전문
☎(062)522-0258

원드게임랜드

임동동 화나스타거리와 신화대학사이
최신 청소년 게임 디자인보유
노래방 기기 설치완비
☎(062)653-2156

장보고전복칼국수

장수동 암곡가는길 하남초고교다리쪽
장보고칼국수 전복죽 전복한방 오리찜
☎(062)959-7000

광양참숯불구이

농성동 상록회관 구 농촌총흥원 맞은편
숯불구이의 명가! 광양숯불구이 전문
대표 박연희
☎(062)367-9233

인송산약회

금동 애술의거리 원불교 맞은편 3층
신기 히의원 추모 사업회
대표 김재영
☎(062)941-6830

셀자동차외형복원

양산동 양산주공건너편
종합 휴대폰매장
대표 김동선
☎(062)512-0630

백악관

양산동 코카콜라사거리 SK주유소앞
생고기 갈비살, 꽃등심, 육회 담양식숯불갈비
연회석 200석원비, 단체예약현명
☎(062)575-9848

지구촌공인증개사

광천동 광천피출소맞은편
APT, 주택빌딩, 상가, 원룸, 각종도자인
임대및매매, 경매, 각종부동산 매입및판매
☎(062)369-9656

화랑체육관

학동 삼지역사리@ 상가 3층
유치부초중고대일반부(다이어트)
ITF태권도한기도 회원수시모집
☎(062)234-4642