



실전클리닉 & 즐거운 골프

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

▶역 피봇 치료법

어깨·엉덩이 회전하면 체중 저절로 이동



세계적인 여자 골퍼 로라 데이비스(잉글랜드)가 '건망증' 탓에 6년간의 우승 기회를 날려 땅을 쳤다. 로라 데이비스는 지난 4일 일본 시마의 가지고시마골프장(파72)에서 열린 LPGA투어 미즈노클래식 대회에서 있을 수 없는 해프닝으로 우승을 날렸다.

1라운드에서 선두를 질주하던 로라 데이비스는 2라운드에서도 13번 홀까지 선두를 유지하고 있었다. 하지만 14번홀(파4) 그린에서 동반 선수의 퍼팅 라인에 놓인 자신의 마커를 살짝 옆으로 옮겼다. 그런데 데이비스는 옮긴 마커를 제자리에 갖다 놓는 다는 것을 깜빡 잊고 퍼팅을 했고, '오소 플레이'로 2벌타를 받았다. 졸지에 더블보기를 적어낸 데이비스는 남은 홀에서 1타도 풀리지 못하고 결국 5위로 대회를 마감했다.

이처럼 통산 20승을 올린 선수도 실수를 하기 마련인데 아마추어 골퍼들의 경우는 말해 무엇하겠는가. 하지만 그린위에서 볼 마크를 한다든지, 라인을 밟지 않는다든지 하는 기본적인 예절은 반드시 지켜야 한다. 또 마크를 옮길 때도 되도록 퍼팅을 이용해 정확히 이동시키고 반드시 제자리로 환원시킨 후 퍼팅을 해

테이크 백, 클럽 낮고 길게 빼줘야 뒤땅·슬라이스 방지

피니쉬 동작선 손목 힘 빼고 클럽 던져 줘야 거리 향상

아 한다. 본인은 아무렇지도 않게 공을 옮기고 마크하고 하는 사소한 행동이 동반자에게는 굉장히 거슬릴 수가 있다. '골프는 실력은 없어도 칠 수 있지만 매너가 없으면 칠 수 없다'는 격언을 상기해 볼 필요가 있다. 이번주 골프클리닉은 이옥분(37·서구 쌍촌동)씨가 비거리를 늘려보고 싶다며 찾았다.

구력 2년에 보기플레이어인 이씨는 일주일에 4~5일 연습장을 찾는 정도로 열심히 골퍼.

김진철 프로는 이씨의 스윙을 지켜보면서 기본기가 탄탄하고 스윙밸런스가 잡혀 있다고 칭찬을 아끼지 않았다.

김프로는 이씨의 어프로치부터 클리닉에 들어갔다.

김프로는 이씨의 어프로치 동작이 거의 완벽에 가까웠지만 짧은 20~30m어프로치

를 할 때 체중이동을 하지 않고 핸드퍼스트, 왼발에 체중을 실은 자세를 갖춰야 정확성을 확보할 수 있다고 말했다.

김프로의 지적에 공감을 표시한 이씨는 짧은 연습에도 자신의 결점을 커버하는 학습능력을 보여 주변을 놀라게 했다.

흥이 난 이씨는 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다.

하지만 이씨의 아이언 샷에 대한 김프로의 날카로운 메시가 가해졌다. 이씨는 테이크 백을 하면서 체중이동과 엉덩이 회전, 왼쪽 어깨 턴이 되지 않은 채 엉덩이가 옆으로 밀리는 동작을 취하고 있었다. 언뜻 보기에는 깔끔한 스윙 동작으로 보여졌지만 결점 투성이인 셈.

김프로는 우선 어깨 턴이 되지 않고 있으며 테이크 백이 시작되면서 엉덩이가 자연스럽게 회전이 이뤄져야 하는데 이 동작이

되지 않아 역 피봇(역K) 현상이 발생하고 있다고 말했다.

역 피봇현상은 어드레스에서 테이크 백을 하면서 팔로만 클럽을 들어올리기 때문에 몸이 역K자로 꺾이는 현상으로 뒤땅, 슬라이스, 비거리에서 많은 손해를 보게 한다고 말했다.

김프로는 골퍼는 직선운동이 아니라 회전운동의 원리를 이해해야 한다고 강조했다. 테이크 백을 할 때 엉덩이 우측이 미리 열리게 되면 왼쪽 어깨 턴이 되지 않고 체중이동이 발생하지 않기 때문에 항상 왼쪽 어깨 턴과 함께 엉덩이가 회전하도록 연습해야 한다고 말했다.

특히 골퍼는 왼쪽 어깨와 왼쪽 등근육등 큰 근육을 사용하는 방법을 배워야만 비거리 향상과 골퍼를 잘 칠 수 있다고 강조했다. 김프로의 설명과 교정을 받은 이씨는 10여분이 지나지 않아 안정된 동작과 비거리가 훨씬 늘어나는 발전을 보였다.

이씨의 동작이 개선되자 김프로는 피니쉬 동작 교정에 들어갔다. 이씨는 공을 타격 후 피니쉬 동작에서 클럽이 머리 뒤쪽에 걸치는 동작을 하고 있었다. 김프로는 이같은 동작은 톨리스 후 클럽 헤드를 확실하게 던져 주지 않고 손목 힘을 유지한 채 클럽을 길게 가져가기 때문이라고 설명했다.

김프로는 톨리스 후에는 손목과 팔꿈치 힘을 빼고 클럽 헤드 무게를 느낄 수 있도록 클럽을 던져주어야 만 비거리와 정확한 방향성을 확보하는 올바른 피니쉬 동작을 갖게 된다고 말했다.

또한 김프로는 이씨가 어드레스에서 손목을 클럽과 일직선이 되도록 동작을 취하고 있어 코킹을 방해하기 때문에 비거리 손해를 보고 있다고 덧붙였다.

김프로는 어드레스에서 손목을 자연스럽게 감은 상태에서 테이크 백을 하면 자연스러운 코킹을 유지할 수 있고, 비거리 향상에 도움이 된다고 말했다.

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



▲어깨 턴이 완벽히 되지 않고 팔로만 들어 올린 잘못된 백스윙 탑(왼쪽)과 어깨 턴과 허리회전이 잘된 백스윙 탑.



▲손목이 클럽과 일직선으로 퍼진 잘못된 어드레스(왼쪽)와 자연스럽게 손목이 꺾여진 잘된 어드레스 동작.



▲아우터사이드 궤도로 팔로만 들어올리는 잘못된 테이크 백(왼쪽)과 손목각도를 유지해 코킹과 체중이동이 된 잘된 테이크 백.



교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



▲손목과 팔꿈치에 힘이 들어가 클럽샷트 머리 뒤쪽을 스치는 잘못된 피니쉬 동작(왼쪽)과 톨리스 후 헤드 무게를 느끼면서 클럽을 던져준 잘된 피니쉬 동작.



Advertisement for 'Small Business, Big Opportunity' (작은만남 큰기쁨) featuring various local businesses and their contact information.