



# 실전클리닉 & 즐거운 골프

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

## ▶역 피봇 치료법

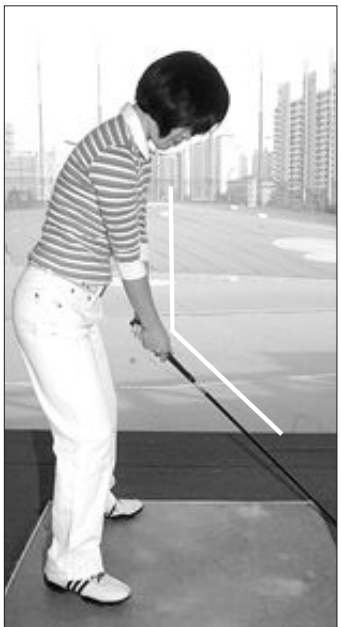
# 어깨·엉덩이 회전하면 체중 저절로 이동



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



▲손목이 클럽과 일직선으로 파진 잘못된 어드레스(왼쪽)와 자연스럽게 손목이 꺾어진 잘된 어드레스 동작.



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

세계적인 여자 골퍼 로라 데이비스(잉글랜드)가 '건망증' 탓에 6년만의 우승 기회를 날려 땅을 쳤다. 로라 데이비스는 지난 4일 일본 시마의 가치고시마골프장(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 깜박 잊고 퍼팅을 했고, '오소 플레이'로 2벌타를 받았다. 졸지에 더블보기를 적어낸 데이비스는 남은 홀에서 1타도 풀이지 못하고 결국 5위로 대회를 마감했다.

이처럼 통산 20승을 올린 대 선수도 실수를 하기 마련인데 아마추어 골퍼들의 경우는 말할 수 없을 것이다.

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

야한다. 본인은 아무렇지도 않게 공을 옮기고 마크하고 하는 사소한 행동이 동반자에게는 굉장히 거슬릴 수 있다. '골프는 실력은 없어도 칠 수 있지만 매너가 없으면 칠 수 없다'는 격언을 상기해 볼 필요가 있다.

이번주 골프클리닉은 이욱본(37·서구 삼촌동)씨가 비거리를 늘려보고 싶어서 찾았다.

구력 2년에 보기플레이어인 이씨는 일주일 4~5일 연습장을 찾은 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 완벽해 가까웠지만 짧은 20~30m어프로치

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

김프로의 지적에 공감한 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 보였지만 결정 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 체중 이동이 발생하지 않기 때문에 항상 왼쪽 어깨 턴과 함께 엉덩이가 회전하도록 연습해야 한다고 말했다.

특히 골퍼는 왼쪽 어깨와 왼쪽 등근육 등 큰 근육을 사용하는 방법을 배워야만 비거리 향상과 골프를 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 릴리스 후 클럽 헤드를 확실하게 던져 주지 않고 손목 힘을 유지한채 클럽을 길게 가져가기 때문이라고 설명했다.

김프로는 릴리스 후에는 손목과 팔꿈치 힘을 빼고 클럽 헤드 무게를 느낄 수 있도록 클럽을 던져주어야만 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 꺾은 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



▲손목과 팔꿈치에 힘이 들어가 클럽샤프트가 머리 뒤쪽에 스치는 잘못된 피니쉬 동작(왼쪽)과 릴리스 후 헤드 무게를 느끼면서 클럽을 던져준 잘된 피니쉬 동작.

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<b>개업·성업 안내</b>	<b>CNS 휘트니스클럽</b> 월계동 891-5번지 LCE타워1층 실내골프장,헬스클럽,스파,라켓볼 에어로빅,요가,회원수시모집 ☎(062)973-3339	<b>낙지소동</b> 차평동 현대@맞은편 먹자골목내 낙지전문점 대표 김승환 ☎(062)374-3800	<b>광주실내수영장</b> 화정3동 영주체육관내 2007년 11월 1일개장 회원수시모집 대표 송명철 ☎(062)380-6801	<b>HERBALIFE(허벌라이프)</b> 생촌동 2동1차@무림과1층@수영@입구사이 체중비만관리,심혈관,피부관리,회원수시모집 대표 윤석란 ☎(010)4614-7813	<b>유성조정장재·철물백화점</b> 각화동 농심동1층@농심동로변@이광동@과도 조정용어,명품,농구,스포츠,악기,코팅 모뎀,선,음향,수출,수입,도넛,정장,재미점 ☎(062)261-0989	<b>신광당안경원</b> 서구문화센터 금호@와 남양@사이 각종 안경,렌즈,트렌트 전문점 ☎(062)654-4958	
<b>대 광 공 예 사</b> 북동 수창초교교과영 특수목적예전 건축,기구,조각 스카시,웃걸이,현판,비데판 ☎(062)526-7205	<b>다 래 욕</b> 중원동 백림아파트건너편 숯불갈비,함흥냉면전문점 대표 문용구 ☎(062)525-4291	<b>우리문화연구회소리노리</b> 화정3동 영주체육관내 1층 118호 풍물,장구,기초반,회원수시모집 <월9시부터/수요일 오후2시부터> ☎(062)371-4242	<b>창 평 국 밥</b> 화정4동사무소앞 영주역지골목 콩나물국밥,내장국밥,머리국밥 대표 박양심 ☎(062)371-2240	<b>장보고전북칼국수</b> 장수동 인파는길 하남초교대문앞골목 장보고칼국수,전북죽,전북함흥냉면 전복전,전복탕,오리찜 ☎(062)959-9880	<b>헤 촌</b> 목포시 상동 우현빌딩 지하1층@해평동 낙지, 비자(락)전문점 최고의 맛, 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)283-7011		
<b>원조삼거리보양탕</b> 생촌동 전남제1병원1층 먹자골목내 수육전골,보양탕,참죽오리탕 삼계탕,춘닭,토끼탕 전문 ☎(062)371-3595	<b>e-쁘지오(문흥점)</b> 문흥동 라인1차@가곡인문2층 여성선용 셀카이어전문점 원장 양할숙 ☎(062)264-8822	<b>코 사 마 트</b> 주원동 라인가든@건너 각종 생활용품 전문점 대표 이금자 ☎(062)574-4583	<b>봉선2동풍물교실</b> 봉선2동사무소사자하 풍물교실,기초반,회원수시모집 <월9시부터/수요일 오후2시부터> ☎(016)9885-1922	<b>하동개인택시매상사</b> 두암동 LPG충전소옆 부영건설대문앞 개인택시매매,중고부차출고기매입 국가유공자-장애인-보훈)족 LPG충전소대문 ☎(062)264-5257	<b>광양참숯불구이</b> 농산동 삼곡화관 구 농촌진흥청앞편 숯불구이,명미,광양참숯구이전문 대표 박연희 ☎(062)367-9233	<b>부 촌</b> 목포시 상동 글로벌빌딩 지하1층@해평동 비자(락)회무침,낙지,비빔밥,연포탕 최고의 맛, 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)287-7705	
<b>비파생기름·좌훈</b> 문암동 동문고기이래 문암시장입구2층 당뇨병,다이어트,기미,부인병,미백효과,항암 관절염,면역체계강화,인체독소제거 ☎(062)514-1011	<b>향 미 집</b> 신정동 하남중점문앞편 먹자골목 장구이,한방요리,생태탕,갈비,낙지,부음전문 대표 정영애 ☎(062)962-4208	<b>은주자동차검사장</b> 혹석동사거리에서 압곡방향 앞편행길 환경정밀검사,정기검사 전자량 검사대행 ☎(062)952-2114	<b>아주커치킨(주원점)</b> 주원동 행복마트건너 각종 치킨,신속배달 대표 김용귀 ☎(062)673-8892	<b>비바삼겹살</b> 생촌동 상무2동사무소옆 삼겹살,복합,돼지갈비,갈비탕,김치찌개, 된장찌개,육개장,갈비탕,단체예약,생남한형 ☎(062)385-9293	<b>동의보감</b> 일곡동구정우은행1층@합동은행옆편 보양탕전문점 <모든 메뉴는 포장됩니다> ☎(062)572-7372	<b>맥주세상</b> 화정동 영주사거리 먹자골목 레스토랑,대형홀,비 대표 최승호 ☎(062)371-2990	<b>(주)황금DIP</b> 목포시 상동 기동빌딩앞편 김진빌딩3층 목포 달리도 성개발전문 펜션,전원주택,상당환영 ☎(016)628-5524
<b>총장모임</b> 월계동 모이미래도@정문앞 매일국수,마른모듬,비빔모듬 ☎(062)971-6444	<b>진 가 네</b> 중흥동 280-33번지 생삼겹,삼겹살,된장찌개,한식전문 대표 진미숙 ☎(062)524-5454	<b>신광당안경원</b> 서구문화센터내@금호@와 남양@사이 각종 안경,렌즈,트렌트 전문점 대표 박동복 ☎(062)654-4958	<b>광주봉담</b> 주원동 현대1차@입구 후아드,양채킨,반찬,간,단체주문형 이침예약 (유치원, 학교간식) ☎(062)653-4369	<b>상무보양탕</b> 생촌동 구사무소지점앞편 수육,전골,다들보양탕,추어탕,탕탕전문 단체예약,생남한형 ☎(062)371-7007	<b>인성상사</b> 일곡동 일곡마을내 인성유화@스마트 광주-전남북대리점 대표 장홍식 ☎(062)571-2326	<b>셀자자동차외형복원</b> 안산동 안산저수지옆 큰도로변 글라스코팅,광택,흡착복원등 30%할인 ☎(062)365-7080	<b>장성봉무관</b> 장성군.읍.영천리 봉무관 20주년기념 도복 및 비절관 무료증정 ☎(061)392-5895