실전클리닉 & 즐거운 골프

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

▲다운스윙에서 왼쪽 골반이 회전하지 않고 내밀어지는 잘못된 동작(윗쪽)과 왼쪽 골반이 회전운동을 일으킨 잘된 동작.

▶다운스윙의 기본

왼쪽 골반, 직선 아닌 회전 운동해야

클럽 끝으로 리드…스윙궤도 인에서 인으로

드라이버샷 때리는게 아니라 궤적 지나가야

날씨가 추워지면서 필드를 찾는 골퍼들이 서서히 월동준비에 들어가고 있다. 나이가 지긋한 골퍼들은 아예 골프클럽을 깊숙이 넣어두기도 한다.

건강이 좋지 않은 골퍼들에게 겨울 골프는 자칫 부상을 동반할 수 있기 때문에 권장할 수 없다. 하지만 연습장 마저 나가지 않는다면 내년 봄 필드에 섰을 때 올해 보다 좋은 골프를 할 수 없다.

이러한 사이클이 매년 반복되다 보면 실력은 답보상태를 면치 못하고 핸디를 낮추겠다는 생각은 포기를 해야 한다.

최근에 조성된 골프연습장은 난방 시설까지 갖춰 아주 추운 날을 빼곤 연습하는데 크게 지장이 없다.

골프에 왕도는 없다. 꾸준한 연습만이 자신의 핸디를 지켜주고 낮춰 줄 수 있음을 명심해야 한다.

특히 겨울에는 필드에 나서든지 연습장에서든지 준비운동을 통해 근육을 이완시켜준 상태서 운동을 시작해야 부상을 방지 할 수 있다.

풀스윙보다는 하프스윙이나 정확한 동작을 기억시킬 수 있도록 연습방법을 바꿔보는 것도 좋은 방법이다.

이번주 골프클리닉은 초보 골퍼인 조순희(여·32·광주시 운림동)씨가 찾았다. 골프 입문 6개월째인 조씨는 매일 연습장을 찾아 샷을 가다듬고 있으며 최근 2번째 필드에 나서 골프 재미에 푹 빠져 있는 상태.

김진철 프로를 만난 조씨는 "프로와 만나 지도를 받게 돼 너무 기쁘다"며 "드라이버를 친 후 아이언 샷을 하게 되면 그 이음이 끊어진다"고 조언을 부탁했다.

김 프로는 드라이버와 아이언은 스윙궤도가 다르고, 공을 때리는 방법이 다르기 때문에 초보자들은 드라이버가 잘 맞으면 아이언이 잘 맞지 않고, 아이언이 잘 맞으면 드라이버가 잘 맞지 않은 과정을 겪게 된다고 말했다.

김프로의 설명에 공감을 하게 된 조씨는 어프로치부터 점검에 들어갔다. 김프로는 조씨의 어프로치에 대해 더 이상 교정 할 곳이 없을 정도로 완벽하게 배웠다고 칭찬을 아끼지 않았다. 핸드퍼스트, 왼쪽에 체중이동등 조씨는 짧은 구력에 비해 어프로치에 대한 뛰어난 감각을 보여줬다.

어프로치에 이어 아이언 샷 점검을 하던 김프로는 대체적으로 지도를 잘 받았지만 어드레스에서 테이크 백을 하면서 곧바로 손목을 꺾어버리기 때문에 팔로만 클럽을 들게 되고 왼쪽 어깨 턴이 이뤄지지 않는다고 말했다.

김프로는 테이크 백은 왼쪽 어깨를 최대한 회전시켜준다는 느낌으로 깊이 밀어줘야 하는데 첫 동작부터 손목이 꺾이게 되면 어깨 회전을 할 수 없다고 강조했다.

또한 조씨의 머리 위치가 공과 일직선을 이루고 있는데 어드레스에서 머리는 항상 공 뒤쪽을 볼 수 있도록 뒤에 위치해야 한다고 말했다.

머리 위치가 공 뒤쪽에 있어야 백스윙을 할 때 어깨 턴이 제대로 할 수 있다는 것. 이와함께 다운스윙에서 왼쪽 골반이 회전운동을 해야 하는데 그대로 앞으로 밀어버리기 때문에 슬라이스가 발생하게 되거나 공을 제대로 칠 수 없다고 말했다.

김프로는 조씨에게 골프는 직선운동이 아니라 모든 것이 '회전운동'임을 명심해야 한다고 강조했다. 하체가 고정된 상태서 상체가 얼마만큼 꼬임 현상이 발생하느냐에 따라 비거리와 올바른 스윙궤도가 형성된다고 말했다.

김 프로는 또한 드라이버는 '땅'하고 때리는 것이 아니라 공의 궤적을 지나가야 한다고 설명했다.

초보자인 조씨가 다운스윙에서 공을 때리려는 의식이 강해 클럽 헤드를 먼저 풀어버리고, 나중에는 훅이 발생하는 것을 방지하기 위해 손을 내밀어 슬라이스로 이어지게 된다고 설명했다.

김프로는 골프 스윙 궤도는 인에서 인으로 이어져야 하는데 아마추어 대부분 인이나 아웃에서 아웃궤도로 밀어내는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김프로는 초보자들과 아마추어 골퍼들은 다운스윙시 클럽끝이 리드 해야 하는데 클럽헤드를 먼저 엎어버린다고 지적했다. 김프로는 이렇게 클럽을 먼저엎어버리게 되면 훅 발생을 염려해 공을 때린 후 클럽을 릴리스 하지 못하고 내미는 동작을 취하게 된다고 말했다.

김프로의 설명을 들은 조씨는 이같은 동작을 수정하기 위한 방법을 물었다. 김프로는 풀스윙을 하지 않고, 스윙궤도를 인에서 인으로 갈 수 있도록 천천히 하프스윙을 통해 궤도를 점검해야 한다고 말했다.

이처럼 하프스윙으로 스윙궤도를 잡아간 후에 풀 스윙을 하면 궤도를 기억하게 돼 올바른 스윙 궤도를 가질 수 있다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

▲다운스윙에서 클럽 끝이 리드해 스윙궤도가 인에서 인으로 빠지는 잘된 동작(왼쪽)과 클럽 헤드가 먼저 풀려 아웃에서 아웃으로 나가는 잘못된 동작.

▲테이크 백을 시작하자 마자 손목을 심하게 꺾은 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽헤드가 지면을 스치듯 밀면서 우측 골반을 지나 코킹이 시작된 잘된 동작

▲공을 정면 위에서 내려다 보게 돼 어깨 턴이 이뤄지지 않은 동작(윗쪽)과 머리가 공 뒤쪽에 위치해 어깨턴이 충분히 이뤄진 동작

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 —
본사 판매국(062)220-0551

샤론쇼파
북구 양산동 삼호축산앞 LPG충전소입구
모든 가구 10% 할인
대표 김 종 국
☎(062)571-3314

서라벌직업소개소
궁동 한미소핑시거리 이화빌딩 2층
시내·외 식당 주방장,찬모,서빙,설거지 급모집
취업알선 전문업체
☎(062)233-9966

나비골한우
북구 삼각동 삼익맨션정문앞
생고기 전문점
대표 양 정 봉
☎(062)251-9933

에코로바주월점
남구 주월동 구)대동고맞은편
등산,아웃도어,의류용품판매
대표 송 형 근
☎(062)654-8611

봉자순대국밥
북구 두암동 위미트정문앞
전통 뚝배기의 명가,단체예약손님환영
암뽕,찹쌀순대,머리국밥,내장국밥,수육
☎(062)262-2226

아이엠임실치즈피자
북구 양산동 대주피오레정문앞
판피자6,900원,치즈브리안더9,900원
국내산 찹쌀(100%) 단체주문환영
☎(062)574-7980

갈비어천가
북구 용두동 양산타운@먹자골목 양산빌딩
갈비탕 전문
대표 김 상 기
☎(062)572-9232

마부하이필리핀마트
불로동 호남천주교정문앞 리브이스2층
필리핀 생활용품 취급전문점
필리핀 아주여성 만남의 장소 무료제공
☎(062)228-0376

진한추어탕
동구 지산동 법원밑 산수놀이터옆
생태탕,메기탕,추어탕,이구탕,이구찜
단체 예약손님 환영
☎(062)233-2253

보건대안경클리닉
남구 주월1동 빅마트옆
누진다초점,RGP렌즈,안과처방전문
대표 김 석 호
☎(062)671-3961

순천당건강원
북구 풍향동 서방시장내안쪽
인삼,당귀,홍기,오가피,흑염소,소애저,봉어,장어
각종 생약 일체 달여드립니다
☎(062)522-9526

빛고을출장뷔페
북구 본촌동 건국치안센터옆
성당,교회결혼식 출장뷔페,개업식,집들이
칠순잔치,회갑연,야외결혼식 예약접수중
☎(062)574-9797

양자강
장성군 장성읍 영천리
면류,밥류,안주류 겨울특미(떡국,만두국)
최고의 맛 최선의 서비스로 신속배달
☎(061)394-9774

관광호텔커피숍
수기동 구)현대극장옆1층
커피,맥주,양주전문 아늑한 분위기
대표 기 현 정
☎(062)225-7991

광주청호철학
계림오거리 삼복주차장옆
성공감정,개인성공,나라의성공
역리사 류 중 철
☎(062)224-7649

(주)SKC평생교육원
금남로3가 구)현대예식장건물2층
CS강사,산업강사,병원코디,피부비만
병원및기업 서비스교육,비지니스국제매너교육
☎(062)432-2377

(주)세진
동구 산수동 구)박찬형내과 2층~3층
광촉매,항균,살균,탈취,공기정화,음이온발생
호흡기질환예방기능 주부사원및 부업희망자모집
☎(062)432-1020

외양간우렁소
남구 주월동 빅시티뒤 광복촌입구
정육할인마트, 식육식당
대표 노 명 식
☎(062)672-3338

초원모밀
서구 화정동 세무서 맞은편
메밀국수,미른모밀,모밀우동,냄비모밀,모밀짜장
냄비우동,유부우동,어묵우동 단체예약손님환
☎(062)371-0977

소심공방
치평동 쌍용 금호3차@맞은편 건강약국1층
미니어처돌하우스공방,공예 회원수시모집
돌하우스 작가 직접지도
☎(062)385-4931

이태리치킨
장성군 장성읍 영천리
후라이드치킨+양념치킨,후라이드치킨+족발(2인분)
후라이드한마리 생맥주 배달가능
☎(061)393-7492

장흥횟집
대인동 예술의거리맞은편 크리스탈백화점앞
각종모임환영, 자연산활어의 명가
대표 김 동 이
☎(062)225-3090

옛날순대국밥
북구 운암동 운암시장내 1층
막창구이,막창전골,곱창전골,모듬전골,머리국밥
암뽕순대,새끼보,머리고기,옛날순대국밥
☎(062)515-5133

명성아구찜
광산구 월계동 남양@앞 먹자골목내
아구찜, 아구탕 단체손님환영
대표 송 기 순
☎(062)972-1455

바다장어
북구 두암동 구)빅마트옆 반야돌솥밥맞은편
자연산 바다장어전문
대표 김 수 지
☎(062)261-5492

옛날손짜장
동구 대인동 롯데마트후문골목
손짜장,간짜장,삼선짜장,탕수육
사천탕수육 신속배달
☎(062)232-0036

Violet포크아트
서구 풍암동 풍암고정문맞은편
공예(리폼전문),수강생모집(취미반)
인테리어 소품 판매
☎(062)652-7847

선아경눈썹
치평동 상무신도시 상무소방서맞은편
속눈썹연장술,닥터큐피부관리,컨투어메이크업
반영구메이크업 전문점
☎(062)371-3939

여자만장어
서구 화정동 784-32
민물장어구이,소금구이,양념구이,장어탕전문
대표 김 점 순
☎(062)364-6886

이가네수라상
북구 양산동 양산주공@입구
아구찜,아구탕,동태탕,알탕,갈비탕전문
대표 이 점 희
☎(062)571-7030

하이트광장
운암동 고기도로밑 운암시장입구
호프,치킨,각종주류 단체손님예약환영
여 아르바이트 수시모집
☎(062)531-3193

섬사랑
광산구 월계동 라인@2차앞 먹자골목
해물 쌈요리 전문점
대표 이 인 주
☎(062)973-3838

푸른건강원
북구 풍향동 광주교대편 이마트맞은편
잉피즙,배즙,포도즙,흑염소,개소주,봉어즙
최선의 서비스로 모시겠습니다
☎(062)512-2752

까치대리운전
남구 주유소앞
5회 이용시 로또증정
☎1577-5899

한가네모밀촌
광산구 월계동 첨단병원과 메디컬병원중간
메밀류,우동류,식사류 전문
대표 한 내 석
☎(062)972-7768

운남생활용품
광산구 운남동 비아농협 금구농협앞
생활용품,주방용품,잡화,아천도자기 공장직거래
1만원이상 원형바구니/2만원이상스포츠타월증정
☎(062)962-0659