

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 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.



▶다운스윙의 기본

왼쪽 골반, 직선 아닌 회전 운동해야



▲다운스윙에서 왼쪽골반이 회전 하지 않고 내밀어지는 잘못된 동작(왼쪽)과 왼쪽 골반이 회전운동을 일으킨 잘못된 동작.



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

클럽 끝으로 리드...스윙궤도 안에서 인으로 드라이버샷 때리는게 아니라 궤적 지나가야

날씨가 추워지면서 필드를 찾는 골퍼들이 서서히 월동준비에 들어가고 있다. 나이가 지긋한 골퍼들은 아예 필드클럽을 깊숙이 넣어두기도 한다. 건강이 좋지 않은 골퍼들에게 겨울 골프는 자칫 부상을 동반할 수 있기 때문에 권장할 수 없다. 하지만 연습장마저 나가지 않는다면 내년 봄 필드에 있을 때 올해 보다 좋은 골프를 할 수 있다. 이러한 사이클이 매년 반복되다 보면 실력은 담보상태를 면치 못하고 핸들을 낮추겠다는 생각은 포기할 해야 한다. 최근에 조성된 골프연습장은 난방 시설까지 갖춰 아주 추운 날을 빼곤 연습하는데 크게 지장이 없다. 골퍼에 왕도는 없다. 꾸준한 연습만이 자신의 핸들을 지켜주고 낮춰 줄 수 있음을 명심해야 한다. 특히 겨울에는 필드에 나서든지 연습장에서든지 준비운동을 통해 근육을 이완시켜준 상태에서 운동을 시작해야 부상을 방지 할 수 있다. 폴스윙보다는 하프스윙이나 정확한 동작을 기억시킬 수 있도록 연습방법을 바꿔보는 것도 좋은 방법이다. 이번주 골프클리닉은 초보 골퍼인 조순희(여·32·광주시 운림동)씨가 찾았

는 것. 이와함께 다운스윙에서 왼쪽 골반이 회전운동을 해야 하는데 그대로 앞으로 밀어버리기 때문에 슬라이스가 발생하게 되거나 공을 제대로 칠 수 없다고 말했다. 김프로는 조씨에게 골퍼는 직선운동이 아니라 모든 것이 '회전운동'임을 명심해야 한다고 강조했다. 하체가 고정된 상태에서 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 축이 발생하는 것을 방지하기 위해 손을 내밀어 슬라이스로 이어지게 된다고 설명했다. 김프로는 골퍼 스윙 궤도는 안에서 인으로 이어져야 하는데 아마추어 대부분 인이나 아웃에서 아웃궤도로 밀어내는 스윙을 하고 있다고 말했다. 김프로는 초보자들과 아마추어 골퍼들은 다운스윙시 클럽끝이 리드 해야 하는데 클럽헤드를 먼저 떨어버린다고 지적했다. 김프로는 이렇게 클럽을 먼저 떨어버리게 되면 후 발목을 열어헤 공을 때린 후 클럽을 릴리스 하지 못하고 내미는 동작을 취하게 된다고 말했다. 김프로의 설명을 들은 조씨는 이같은 동작을 수정하기 위한 방법을 물었다. 김프로는 폴스윙을 하지 않고, 스윙궤도를 안에서 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=니랑주기자 mjna@kwangju.co.kr



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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

Advertisement for 'Small Business, Big Opportunity' (작은남업 큰기쁨) featuring various local businesses and their contact information. The ad is organized into a grid with multiple columns and rows, each containing a business name, address, and phone number. The businesses listed include various types of shops, restaurants, and service providers across different districts of Gwangju.