


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.

모든 샷은 하체 리드 후 상체 회전돼야

■ 스윙 기본 자세 점검

구급 30일부터 광주·전남권에 폭설이 쏟아져 연말 골프를 즐기려는 골퍼들을 실망시켰다. 하지만 눈이 그쳐 이번주말부터는 신년골프를 즐길 수 있어 다행이다.

2008년 새 해가 밝았으니 골퍼들은 저마다 올 해는 '꼭 싱글패를 받아야겠다' '올 해는 핸디를 5개 정도 낮춰봐야겠다'는 등 목표를 새롭게 세울 것이다.

목표를 세우고 리운딩에 임하는 것과 목표가 없는 것과는 천지 차이다. 그렇다고 자신이 이를 수 없는 목표를 세워 스스로를 괴롭히는 것은 옳지 않다.

'핸디 2~3타리도 줄여보자'라는 다소 소박한 목표를 세우고 플레이를 즐긴다면 2008년 리운딩은 지난해 보다 훨씬 좋은 결과를 얻을 수 있을 것으로 확신한다.

구급 해드프로(프로)는 역시 신년 골프 화두도 '기본기 충실'을 강조했다.

박수진씨의 샷을 지켜보던 김 프로는 박씨의 어프로치부터 접점에 들어갔다. 박씨는 어프로치를 할 때 기본기를 무시한 채 자신이 편한대로 샷을 하고 있었다.

김 프로는 매번 강조하는 것이지만 어프로치는 왼쪽발에 체중의 70%를 싣고, 핸드페스트자세를 취하고 공을 때릴 때는 퍼울리는 느낌이 아닌 약간 찍는 듯한 느낌으로 샷을 해야 한다고 말했다.

특히 공을 때린 후 클럽 페이스가 왼쪽으로 돌아가는 형태가 아닌 하늘을 향하도록 동작을 취해야 한다고 설명했다. 같은 동작을 취하기 위해서는 공을 때린 후 손목 터를 하는 것이 아니라 손목을 그대로 유지해야 한다는 것.

충분한 왼쪽 어깨 터...거리·정확성 도움

어프로치, 왼발 체중 70%...찍는 느낌으로

그러기 위해서는 일단 기본기에 충실히야 한다. 초보자부터 상급자 모두 새운 마음으로 그립, 어드레스, 테이크 백, 헤운 스윙, 피니쉬까지 기본기를 점검하고 혹시 자신의 스윙이 변형되지 않았는지, 또는 너무 편한대로 스윙을 하고 있는 것은 아닌지 확인해 본다면 의외로 아! 하고 새로운 감각을 터득할 수도 있다.

연습장에서 무조건 공을 때리는 것에 만족하지 말고 기본기를 점검하면서 공 하나하나를 때릴 때 자신도 모르는 사이에 실력이 향상될 수 있음을 명심하자.

2008년 첫 골프클리닉을 찾은 박수진(여·41·광산구 첨단)씨는 구역 5년에 골프관련 업종에 종사하는 커리어 우먼. 하지만 박씨는 바쁜 일정으로 인해 필드 진출이 어려워 구역 5년이 무색하게 100타를 깨지 못해 클리닉을 노렸다.

김진철(46-KPGA 정회원·상무골프연

그리고 골프스윙에서 가장 중요한 요소인 공을 때릴 때는 손이 리드하고 클럽페이는 항상 늦게 따라내려 와야 한다고 말했다. 이같은 동작은 어프로치 뿐만 아니라 아이언 샷, 드라이버 샷에도 일관되게 취해야 하는 동작이라고 강조했다.

어프로치에 대한 감각을 찾은 박씨는 7번 아이언샷을 통해 아이언 샷 점검에 들어갔다.

김 프로는 박씨의 왼쪽 어깨 터니 전혀 이뤄지지 않고 있다고 지적했다.

특히 박씨는 어드레스에서 공을 뒤쪽에 서 보지 않고 위쪽에서 보고 있어 어깨 터니를 방해하고 있다고 지적했다. 또한 몸 기울기도 오른쪽어깨가 왼쪽보다 기울기를 이뤄야 어깨 터니가 원활히 이뤄질 수 있다고 강조했다.

김 프로는 왼쪽어깨 터니 이뤄지면 어깨 풀림만으로 스윙을 할 수 있다고 말했

▼ 박수진씨의 불안정한 스윙



▼ 김진철 프로의 안정된 스윙



다. 박씨는 왼쪽 어깨 터니 샷하는데 이렇게 중요한 요소인 줄 몰랐다며 기쁨을 감추지 못했다. 박씨는 왼쪽 어깨터니가 이뤄지면서 훨씬 부드럽고 강한 샷을 할 수 있게 됐다.

아이언샷 교정을 통해 자신의 샷이 발전하고 있는 것을 느낀 박씨는 드라이버

샷에 대한 조언도 부탁했다.

김 프로는 아마추어 대부분이 하체를 사용하지 않고 상체로만 공을 때리기 때문에 클럽을 들어올리게 되고 좋은 샷을 하지 못한다고 말했다.

김 프로는 모든 샷은 항상 하체가 리드를 해야 하는데 왼무릎-엉덩이가 다운스

윙을 리드하면서 상체 즉, 팔이 따라내려 와야 좋은 샷을 할 수 있다고 강조했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

▲박수진씨의 다운스윙에서 하체리드가 없고, 헤드가 먼저 풀리는 등 불안정한 스윙(위쪽)과 김진철프로의 다운스윙에서 하체리드와 클럽끝부분이 리드하는 정확한 스윙동작.

작은만남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배급사고는— 본사 판매국(062)220-0551

엄마손

서구 성촌동 1313 채신청 일자리몰내
김치요리 전문점
대표 박 인 철
☎(010)9939-3289

생기나루

상촌동 1209-10 상무시장과 효광중사이
전통한복 연구소·한복일습
대표 배 삼 레
☎(062)385-8511

원조삼거리보양탕

상촌동 상무지구 전남 채신청 건너편
청동오리탕, 삼계탕, 훈닭토끼탕 애육탕
대표 정 경자
☎(062)371-3595

해촌

상촌동 1318 상무지구 전남 채신청 건너편
대표 정 복 남
☎(062)372-7014

첨강한뜰연구원

서구 화정동 구소년원정문옆
4대째 이어온 전통
조선족을 살피기 위한 개인설립자(개인과정)
☎(010)8338-2572

황토장어숯불구이

송하동 127-108
백반 산지직수 손질포장판매
☎(062)8767222

정든전복가든

서구 농성동 서구청건너
매운갈비찜, 낙지볶음, 꼼장전골
대표 이 순 금
☎(062)363-8598

베스트정보

화정동 사평주 세무서 건너 모아터운@앞
SK, KTF, LG
팀장 정 재 환
☎(062)372-0017

포크아트&포슬린

화정동 사평주 세무서에서 협주제목관사이
수강생모집 (주미반·창업반)
대표 이 경 화
☎(062)385-8511

새운생크

광산구 송정동 광주은행옆
리모델링 생크대 전문
대표 김 용 삼
☎(062)845-6957

운남생활용품

상월주영업점에서 개인사업자로 운영
1만원 이상·원형비구니
2만원 이상·스포츠티몰증정
☎(062)431-0659

여수녹동회직판장

광산구 무산동 1580-17번지
자연산 산지직수판매
돔, 우유, 농어, 광어, 각종회전문
☎(062)952-7915

한우하우스

광산구 무산동 1606-18번지
개장반생고·갈비살·꽃등심·생갈·갈비
대표 변 한 강
☎(062)942-1574

누런송아지

북구 유동 16-11번지
생고기·갈비·한우·갈비·갈비·꽃등심·갈비
대표 김 승 걸
☎(062)529-2121

한우한판

북구 두암동 워미트정문앞
생고기·갈비·내지·갈비·갈비·갈비·갈비
남자 이르비아트 수시모집
☎(062)264-1190

황토장어숯불구이

송하동 127-108번지
백반·산지직수 손질포장판매
☎(062)876-72221

귀향정

북구 풍향동 백리호텔옆
고향의! 퀸비서비·생선조림·한식코스요리
대표 문 근 순
☎(062)522-2743

푸른건강원

풍향동 광주교대편 E-마트 맞은편
임파워·비빔·포도즙·흑임자·영양소·영양수육
가물지·최선의·비비드·모시겠습니다
☎(062)512-2752

한성한우명가

광산구 우신동 1581-2번지
한우전문점
대표 이 정 남
☎(062)955-7051

일등급수학학원

진월동 대주1차@상기 3층
수학전문학원
☎(062)671-2345

진조(주월점)

주월동 리아기든@건너 박스포옆
퓨전호프 소주 주점
☎(062)676-600

에덴다방

대인동 소서로 사거리
새로운 커피숍, 수시배달
대표 김 계 술
☎(062)224-5233

옛날손짜장

대인동 롯데마트후문골목
손짜장·간짜장·삼겹살·탕수육·사랑수육
전화주문시 신속배달
☎(062)232-0036

한솔회관

문동동 운동장 1층
수거배달, 옷수선
☎(062)264-6611

Violet포크아트

서구 풍암동 풍암고정문맞은편
공예·리본·수제화·포장·영양소·영양수육
인테리어 소품 판매
☎(062)652-7847