



실전클리닉 & 즐거운 골프

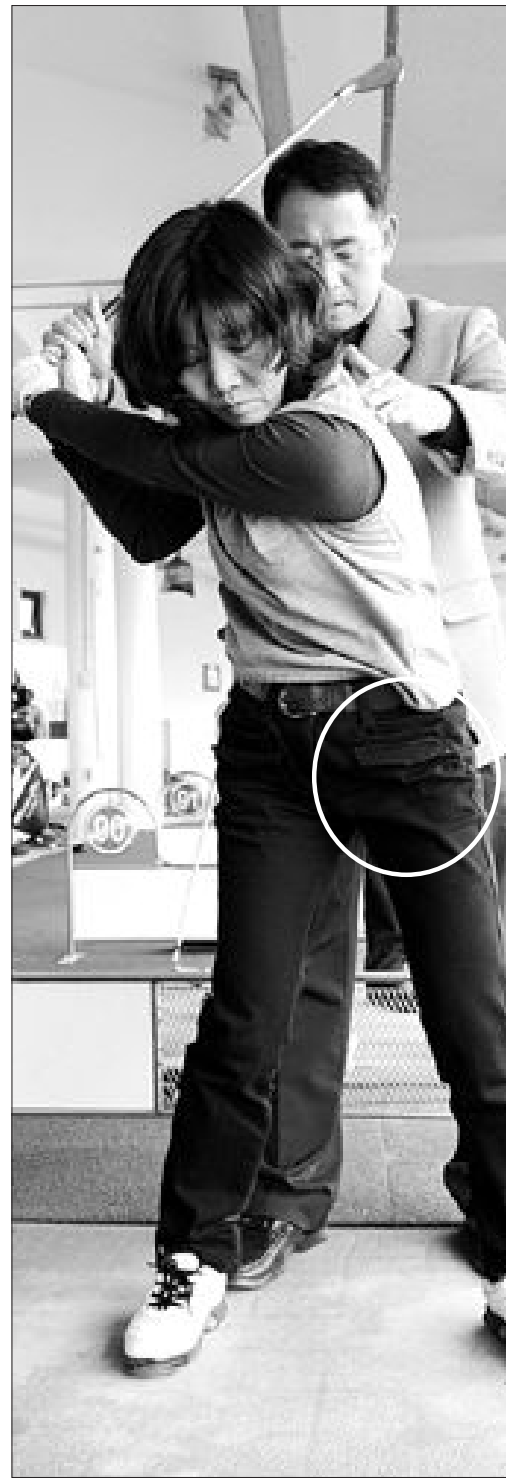
주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

# 엉덩이 먼저 회전하는 느낌으로... 팔은 그 후 당겨야

## ■ 다운스윙 이렇게

‘완도랭크’ 최경주(38·나이키)가 지난 14일 미국 하와이에서 열린 미국프로골프(PGA)투어 소니 오픈에서 ‘와이어 투 와이어’ 우승을 차지했다. 통산 7승의 위업을 세운것.  
특히 이번 대회는 강한 바람이 불어대는 가운데 치러진 4일간의 대회에서 한 번도 리더보드 상단을 내주지 않고 우승하는 기업을 토했다.  
매년 최경주는 슬로우스타터로 5월 이후 우승 했었는데 올해는 새해 벽두부터 우승을 일궈 올 시즌 전망을 밝게 하고 있다.  
더구나 최경주는 이번 대회에서 벙커에 공을 5번 빠뜨리고도 모두 파세이브를 해내는 신기의 벙커샷을 선보여 경기를 지켜본 아마추어나 관람객들이 탄성을 감추지 못했다.  
최경주는 완도 백사장에서 웨지도 수없이 샷을 하면서 자연스럽게 벙커샷을 익힌 결과라는 이야기를 했었다. 완도의 척박하고 강한 바람속에서 샷을

계 했다. 하지만 실제 필드에서 거리조절을 못해 어려움을 겪고 있었다. 김 프로는 짧은 어프로치 감각은 솜씨를 이용해서 공이 떨어지는 지점 20m, 30m 거리를 측정해야 한다고 말했다. 김 프로는 특히 어프로치에서 타켓을 먼저 보려고 헤드업을 하기 때문에 토핑이나 뒷땅이 발생하기 때문에 어프로치에서는 동작을 최소화하고 고개만 돌리는 연습을 해야 한다고 말했다.  
어프로치에 대한 조언을 받은 박 씨는 좋은 연습 방법을 알게 됐으며 7번 아이언 샷에 대한 거리 늘리기 방법을 몰았다.  
박 씨의 아이언샷을 지켜보던 김 프로는 박 씨가 그립을 너무 힘을 쥐서 잡는데 공을 때린 후 밀리스가 이뤄져야 하는데 그대로 손목을 내밀어 버리기 때문에 거리가 나지 않는다고 말했다.  
또한 다운스윙에서 하체가 스윙을 리드해야 하는



## 강한 임팩트, 정확하고 편한 스윙 가능 어프로치때도 헤드업 금물... 동작 간결히

연마했던 최경주에게는 어떠한 어려움이나 트러블 샷도 크게 장애가 되지 않는다는 이야기다.  
또한 이번에도 최경주는 기존의 나이키 사각드라이버를 버리고 원래의 반달형 드라이버를 들고 나오는 실험을 통해 우승을 일궈낸 강한 의지와 모험심을 보여줘 골프 관계자들을 놀라게 했다.  
추운 겨울 필드에 나서기보다 연습장을 자주 찾는 아마추어 골퍼들은 최경주의 플레이를 통해 많은 교훈을 삼아야 한다.  
끝없이 노력하는 모습과 목표에 도달하기 위해 모험과 선택을 주저하지 않는 결단력도 배워야 할 덕목이다.  
이번주 골프클리닉은 박현아(여·42·서구 치평동)주부가 찾았다. 구력 5년에 1주일에 2회정도 연습장을 찾는 박씨는 90대 후반의 스코어를 기록하고 있지만 아이언 거리가 예상보다 짧아 김진철 프로의 도움을 요청했다.  
김 프로는 먼저 어프로치부터 점검했다. 박씨는 거의 완벽한 어프로치 동작을 보여 김프로를 놀라

게 팔로만 공을 때리고 있기 때문에 거리를 손해본다고 덧붙였다.  
김 프로의 설명을 들은 박씨의 스윙은 훨씬 부드러워지면서 7번 아이언 거리 90m에서 100m를 훌쩍 넘기는 발전된 모습을 보였다. 김 프로는 다운스윙은 항상 엉덩이가 먼저 회전을 한다는 느낌을 갖고, 팔은 그 다음 동작으로 당기면 클럽헤드가 자연스럽게 돌아가게 된다고 강조했다.  
이같은 동작이 곧 ‘레이트 히팅(late hitting)’으로 레이트 히팅을 익히게 되면 보다 강한 임팩트와 정확하고 편하게 스윙을 할 수 있다고 설명했다.  
박 씨는 김 프로의 자세한 설명에 대해 완전히 이해를 하지 못했지만 ‘원포인트 레슨’을 통해 비거리가 20m이상 늘었다고 기뻐했다.  
김 프로는 이같은 스윙의 기본은 드라이버도 마찬가지라고 말했다. 박 씨는 내진감에 드라이버에 대한 조언을 부탁했다. 김 프로는 박 씨가 드라이버 어드레스에서 공을 위쪽으로 내려다 보기 때문에 왼쪽 어깨를 향해 받고 있어 거리를 손해보고 있

다고 말했다.  
김 프로는 드라이버 비거리를 늘리기 위해서는 기본적으로 머리를 공을 뒤쪽에서 보는 역K자 형태가 되어야 왼쪽 어깨선이 이뤄져 강한 임팩트를 할 수 있다고 말했다.  
김 프로는 항상 간결한 동작을 취해야 하지만 그것이 팔로만 클럽을 들어올린다는지 허리 회전을

하지 않는것을 의미하지는 않는다고 강조했다.  
김 프로는 박 씨에게 “골프는 직선운동이 아니라 회전운동”임을 항상 머릿속에 그리고 하체의 움직임을 최소화 하고 상체회전을 통해 피임을 늘리는 것이 곧 비거리 향상과 강한 샷을 할 수 있다고 말했다.  
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr  
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

다운스윙은 엉덩이가 회전을 일으키면서 스타트 하면서 팔이 뒤이어 따라 내려오도록 해야만 ‘레이트 히팅(late hitting)’이 제대로 이뤄지게 된다.  
**교정·지도=김진철 (KPGA 프로)**

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

|  |   |  |  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|--|--|---|
| <b>개업·성업 안내</b><br>부동산 및 배당사건은<br>본사 판매국(062)220-0551  | <b>우리나눔오토리본보정기</b><br>동구 남동 남동성당과 전대병원 오거리<br>작은소리속세는소리생태원의 밑골이<br>똑똑하게 들리지 않는분<br>☎(062)228-6006 | <b>천상등자</b><br>중흥동 효동 초등학교 옆 일원로<br>시주궁합, 신수택일<br>(영으로 봅니다)<br>☎(011)609-9723            | <b>두리철학원</b><br>서구 광안동 광천 피클소와 생령원 사이<br>직영,사업,직업,이사,결혼<br>승진,재물,궁합상담<br>☎(062)368-4512          | <b>대성카센세차</b><br>북구 양산동 양산백지지구 LG이@ 근저<br>경정비,오일교환,타이어,변속기<br>자동차음향,코팅,광택,손세차<br>☎(062)572-3267 | <b>귀향정</b><br>북구 풍향동 백림호텔옆<br>고품격,해물,생선,생선,생선,생선<br>대표 문근순<br>☎(062)522-2743             | <b>관광호텔커피숍</b><br>수기동 구현대극장1층<br>커피,맥주,양주전문<br>아늑한 분위기<br>☎(062)225-7991                   |   |
| <b>영지철학원</b><br>동구 학동 전대병원 옆,동구 남동성당<br>사주,관상,승진,궁합,인간심리를 현명 합니다<br>원장 문상근<br>☎(062)227-8235 | <b>빛고을황태마을</b><br>서구 중앙동 910-4 동해근제 옆 해초오리<br>형태,전골,구이,해장국,김치,전골 전문<br>원장 류세업<br>☎(062)655-5295   | <b>킹링크충전천국</b><br>북구 두원동 대주빌딩 2층 맞은편<br>인코터,충전,컴퓨터A/S전문<br>원장 최관삼<br>☎(062)251-1714      | <b>광주브루어리</b><br>동구 신수동 두원타운 입구 삼거리<br>전복요리 전문점,독일식 정통맥주<br>단체모임,피로연,각종모임,단체행영<br>☎(062)251-4525 | <b>호남부동산</b><br>북구 중흥동 672-5<br>APT,토지,임대,부동산의 모든 것,상담행영<br>대표 임병만<br>☎(062)527-4769            | <b>아이은음악학원</b><br>양산동 양산지구 광천은행 건너 명성빌딩<br>피아노,플룻,드럼,신디사이저<br>대표 이세은<br>☎(062)573-3346   | <b>문흥골세꼬시·할어</b><br>문흥동 문흥파출소 위<br>산지직송,자연산전문<br>☎(062)264-6611                            | <b>정든전복가든</b><br>흑석동 청정 주유소 옆<br>전복집,전복구이,전복샤브샤브<br>전복시미,전복초밥,생태탕,전복삼계탕<br>☎(062)951-8959         |
| <b>무안세꼬시</b><br>봉선동(소방서) 옆 무등1차 상가<br>자연산 할어 전문점<br>대표 문길봉<br>☎(062)655-6891                 | <b>까반느</b><br>서구 중앙동 101-1 풍자구 저수지 맞은편<br>원장 서석근<br>☎(062)682-4503                                | <b>범무사정혼연사무소</b><br>동구 지산동 범원 후문 옆<br>동기,법인설립,개인회생,파산<br>가사,호적,가압류,가처분<br>☎(062)232-3002 | <b>유창사</b><br>중흥동 한국 회잡품 옆<br>대표 양여진<br>☎(062)524-0350   | <b>윤남생활용품</b><br>광산구 남남동 786-3 금구농협 앞<br>생활용품,주방용품,문구,아이스크림,공정사채<br>대표 임병만<br>☎(062)431-0659    | <b>윤가네생삼겹</b><br>광산구 월곡동 546-4 허남농협 뒤<br>삼겹살,향정,생삼,통목,목구이 전문<br>대표 윤정희<br>☎(062)962-5583 | <b>동화세탁소</b><br>문흥동 라인@1층<br>수거배달,무수선<br>☎(062)267-6432                                    | <b>청강한뜸연구원</b><br>화정동 구)소년원 정문 옆<br>4대째 이어온 전통 조선침맥을 잇기<br>위한 개인 교습생 모집(6개월 과정)<br>☎010-8338-2572 |
| <b>한솔회관</b><br>문흥동 광명@후문 셋터코아 1차 1기<br>단체모임,예배행영,생선조리 전문점<br>대표 고주석<br>☎(062)264-2059        | <b>황수안플라워</b><br>서구 남성동 315 전 도시사 관사 옆<br>축근,전복,생선,산지,전국 꽃배달 서비스<br>원장 임주열<br>☎(062)366-4545      | <b>행정사김중욱</b><br>동구 지산동 범원 앞<br>법률 무료상담<br>☎(062)225-3053                                | <b>관광호텔커피숍</b><br>동구 수기동 현대빌딩 옆 서울대병원 1층<br>커피숍,맥주,양주<br>대표 기현정<br>☎(062)225-7991                | <b>소리바다음악학원</b><br>북구 양산동 양산주공@ 후문 앞 2층<br>피아노,바이올린,드럼,기타 등<br>대표 추미숙<br>☎(062)571-7715         | <b>옛날손짜장</b><br>대인동 롯데백화점 후문<br>손짜장,간짜장,산전짜장,향수,시현탕수육<br>대표 박영명<br>☎(062)232-0036        | <b>Violet포크아트</b><br>서구 중앙동 풍림고점맞은편<br>공예(리플랜트),수강생모집(취미반)<br>인테리아 소품 판매<br>☎(062)652-7847 | <b>에덴다방</b><br>대인동 소방서 사거리<br>새로운 커피숍,수기배달<br>대표 김계술<br>☎(062)224-5233                            |