



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

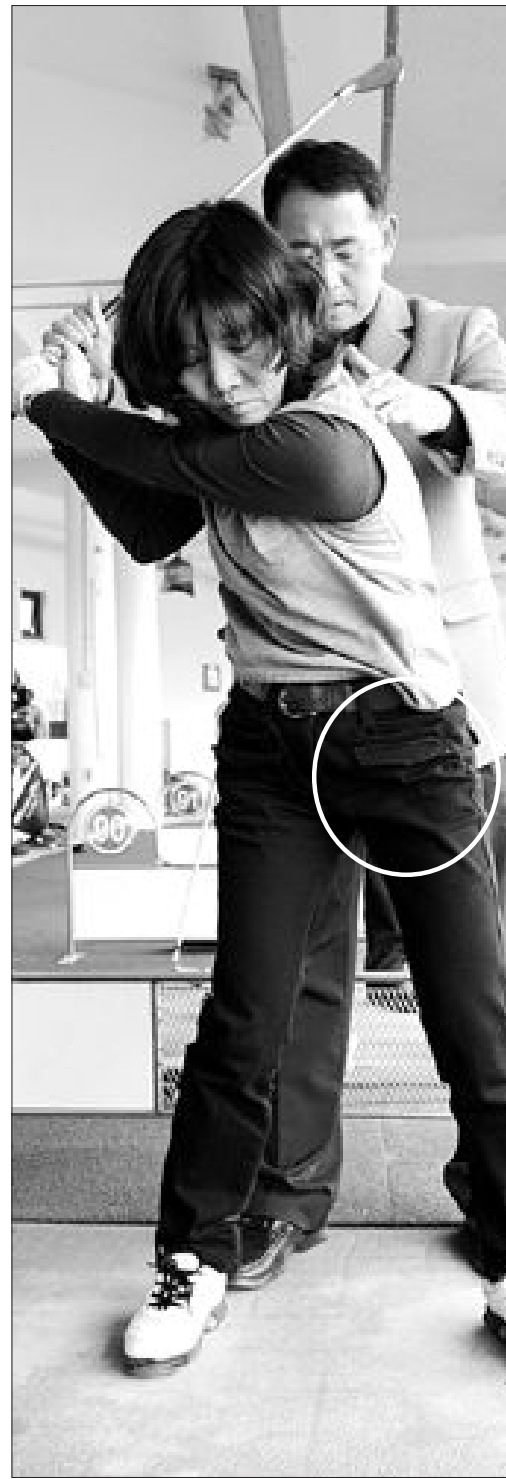
■ 다운스윙 이렇게

‘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

했다. 하지만 실제 필드에서 거리조절을 못해 어려움을 겪고 있었다. 김 프로는 짧은 어프로치 감각은 숏게임장을 이용하는 것이 가장 좋으며 연습장에서는 타켓을 정해서 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 됐다며 7번 아이언 샷에 대한 거리 늘리기 방법을 물었다.
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



김 프로는 다운스윙에서 엉덩이가 먼저 회전을 한다는 느낌을 갖고, 팔은 그 다음 동작으로 당기면 클럽헤드가 자연스럽게 돌아가게 된다고 강조했다.
박 씨는 김 프로의 자세한 설명에 대해 완전히 이해를 하지 못했지만 ‘원포인트 레슨’을 통해 비거리가 20m 이상 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



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)

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 일구는 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 결단력이 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 했다. 하지만 실제 필드에서 거리조절을 못해 어려움을 겪고 있었다. 김 프로는 짧은 어프로치 감각은 숏게임장을 이용하는 것이 가장 좋으며 연습장에서는 타켓을 정해서 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 됐다며 7번 아이언 샷에 대한 거리 늘리기 방법을 물었다.
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

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 부동산 및 배당사건은 본사 판매국(062)220-0551	우리나눔오토리본보정기 동구 남동 남동성당과 전대병원 오토리본보정기 전문수리, 신속서비스, 고객만족을 최우선으로 (월요일 휴무) ☎(062)228-6006	천상등자 중흥동 효동 초등학교 옆 일원로 시주궁합, 신수택일 (월요일 휴무) ☎(011)609-9723	두리철학원 서구 광안동 광천 파출소와 생활영원 사이 직영, 시업, 직업, 이사, 결혼 승진, 재물, 공학상담 ☎(062)368-4512	대성카센세차 북구 양산동 양산백지지구 LG이@ 근저 경정비, 오일교환, 타이어, 브레이크 자동차음향, 코팅, 광택, 손세차 ☎(062)572-3267	귀향정 북구 풍향동 백림호텔 옆 고품격, 최상급, 최상급, 최상급 대표 문근순 ☎(062)522-2743	관광호텔커피숍 수기동 구현대극장1층 커피, 맥주, 양주전문 아늑한 분위기 ☎(062)225-7991	
영지철학원 동구 학동 전대병원 옆 영지철학원 사주, 관상, 승진, 취업, 건강, 성공을 원정합니다 원장 문상근 ☎(062)227-8235	빛고을황태마을 서구 중앙동 910-4 농협근처 옛 해초오리 형태, 전골, 구이, 해장국, 김치, 전골 전문 원장 류세업 ☎(062)655-5295	킹윙크총천국 북구 두원동 대주빌딩 2층 맞은편 인크토너총천, 컴퓨터A/S 전문 원장 최관삼 ☎(062)251-1714	광주브루어리 동구 신수동 두원타운 입구 삼거리 전복요리 전문점, 특급 요리, 정통맥주 단체모임, 피로연, 각종모임, 단체행영 ☎(062)251-4525	호남부동산 북구 중흥동 672-5 APT, 토지, 임야, 부동산의 모든 것 상담행영 대표 임병만 ☎(062)527-4769	아이은음악학원 양산동 양산지구 광천영원내 명성빌딩 피아노, 플루트, 드럼, 신디사이저 대표 이세은 ☎(062)573-3346	문흥골세끼시·할어 문흥동 문흥파출소 위 산지직송, 자연산 전문 ☎(062)264-6611	정든전복가든 흑석동 청정 주유소 옆 전복집, 전복구이, 전복샤브샤브 전복시미, 전복초밥, 생태탕, 전복삼계탕 ☎(062)951-8959
무안세끼시 봉선동(소방서) 옆 무동1차 상가 자연산 할어 전문점 대표 문길봉 ☎(062)655-6891	까반느 서구 중앙동 101-1 풍자구 저수지 맞은편 원장 서석근 ☎(062)682-4503	범무사정혼연사무소 동구 지산동 범원 후문 옆 동기, 법인설립, 개인회생, 피산 가사, 호적, 가압류, 가처분 ☎(062)232-3002	유창사 중흥동 한국 회잡품 옆 대표 양여진 ☎(062)524-0350	윤남생활용품 광산구 남남동 786-3 금구농협 앞 생활용품, 주방용품, 문구, 아동도자기, 공예사재 대표 임병만 ☎(062)431-0659	윤가네생삼겹 광산구 월곡동 546-4 허남농협 뒤 삼겹살, 향정생삼, 통목은자집 전문 대표 윤정희 ☎(062)962-5583	동화세탁소 문흥동 라인@1층 수거배달, 옷수선 ☎(062)267-6432	청강한뜸연구원 화정동 구)소년원 정문 옆 4대째 이어온 전통 조선침묵을 잇기 위한 개인 교습생 모집(6개월 과정) ☎010-8338-2572
한솔회관 문흥동 광명@후문 셋터코아 1차 단체모임, 예약행영, 생선조림 전문점 대표 고주석 ☎(062)264-2059	황수안플라워 서구 남성동 315 전 도시사 관사 옆 축근, 전복, 생선, 전골, 전골, 생선 원장 임주열 ☎(062)366-4545	행정사김중욱 동구 지산동 범원 앞 법률 무료상담 ☎(062)225-3053	관광호텔커피숍 동구 수기동 현대빌딩 옆 서울대병원 1층 커피숍, 맥주, 양주 대표 기현정 ☎(062)225-7991	소리바다음악학원 북구 양산동 양산주공@ 후문 앞 2층 피아노, 바이올린, 드럼, 기타 등 대표 추미숙 ☎(062)571-7715	옛날손짜장 대인동 롯데백화점 후문 손짜장, 간짜장, 삼선짜장, 향수, 시현탕수육 대표 박영명 ☎(062)232-0036	Violet포크아트 서구 중앙동 풍림고점맞은편 공예(리플랜트), 수공예, 도예, 취미반 인테리아 소품 판매 ☎(062)652-7847	에덴다방 대인동 소방서 사거리 새로운 커피숍, 수기배달 대표 김계술 ☎(062)224-5233