



실전클리닉 & 즐거운 골프

# 테이크 백에서 엉덩이 축은 마지막에 따라가는 기분으로

## 팔→어깨→무릎→엉덩이 순으로

버디와 보기는 친구! '드라이버는 쇼, 퍼터는 돈' 등 골프와 관련된 격언들이 많다. 이 격언들을 흘려듣지 않고 마음에 새겨 놓으면 플레이에 도움이 된다. 특히 '버디와 보기는 친구'라는 격언은 아마추어 골퍼들에게 항상 되새겨야 할 중요한 문구다.

버디를 노리는 플레이를 펼칠 경우 긴장과 욕심이 앞서 파세이브도 하지 못하고 보기를 기록할 수 있어 버디와 보기는 쌍둥이 형제와 같다고도 한다. 항상 파를 기록하겠다는 자세로 플레이를 펼치는 것이 좋다. 안전하게 파를 기록하겠다고 플레이를 하다 보면 의외로 버디를 낚을 수 있는 기회가 오게 된다.

하지만 반드시 버디를 기록해야겠다는 욕심은 자칫 보기를 기록하면서 플레이가 흔들리고 다음 홀까지 영향을 미치는데 그날의 플레이를 망치는 경우가 다반사다.

이번주 골프클리닉은 구력 4년의 보기플레이어인 김민준(여·47·서구 염주동)씨가 찾았다. 김 씨는 김진철 프로에게 딱히 한가지에 대한 클리닉 보다는 전반적인 스윙에 대한 조언을 부탁했다.

김 프로는 김씨의 어프로치부터 점검해 들어갔다. 김 씨는 보기플레이어 답게 안정된 어프로치를 보였으나 체중을 오른쪽에 싣고 정확한 핸드퍼스트 자세가 되어 있지 않았다.

김 프로는 김 씨에게 좀 더 핸드퍼스트 자세를 취해야만 정확한 타격을 할 수 있게 돼 목표에 공을 더 접근시킬 수 있다고 말했다. 또 체중을 미리 왼발에 옮겨 놓아야 정확한 샷이 된다고 강조했다.

김 프로는 김 씨에게 공을 때리고 난 후 클럽 페이스가 텅이 되는 것이 아니라 목표방향 하늘을 보도록 그대로 유지해야 한다고 강조했다.

김 씨는 김 프로의 원포인트 레슨을 통해 정확하고 부드러운 어프로치 동작을 하게 됐다며 환하게 웃었다.

아이언 샷에 대한 클리닉이 진행되자 김 씨는 진땀을 흘리며 김 프로의 지도를 힘들이 했다.

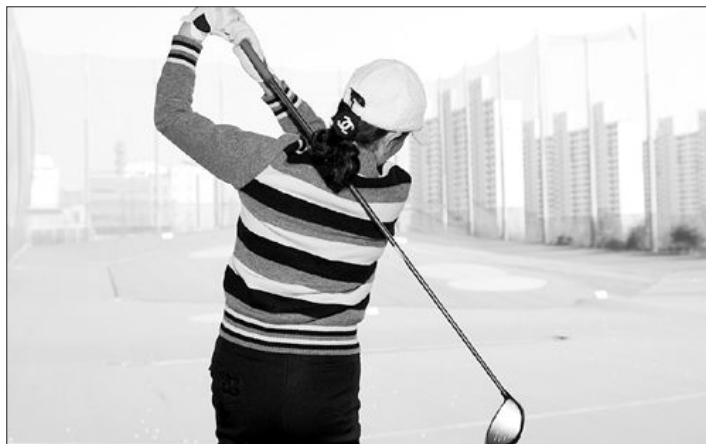
김 프로는 김 씨의 아이언 샷이 톱에서 심한 오버스윙이 되는데 테이크 백에서 엉덩이가 따라 돌아 힘을 받지 못해 비거리 손해를 보고 있다고 지적했다. 김 프로는 여자골퍼의 경우 대부분 유연성이 남성 골퍼들에 비해 좋지 않기에 테이크 백에서 팔과 함께 엉덩이가 회전하게 돼 오버스윙이 발생하게 되고 힘을 받지 못해 비거리가 떨어진다고 말했다.

김 프로는 항상 테이크 백에서 엉덩이 축은 마지막에 따라간다는 느낌을 갖고 팔-어깨-무릎-엉덩이 순서로 테이크 백이 되도록 연습해야 한다고 말했다.

김 씨는 김 프로의 지적을 받고 엉덩이 축을 무너뜨리지 않은채 테이크 백을 하자 처음에는 진땀을 흘리며 힘들어 했지만 10여분이 지나지 않아 엉덩이가 풀리지 않게 돼 톱에서 오버스윙을 잡을 수 있게 됐고, 강한 임팩트로 인해 비거리가 늘어났다.

김 프로는 연습장에서 항상 엉덩이를 꼭 잡은 채 테이크 백 하는 연습을 해야 하고, 이때 왼쪽 어깨를 충분히 회전시키는 것을 잊어서는 안된다고 강조했다.

김 프로와 함께 '엉덩이 축 고정시키기' 훈련을 한 김 씨는 훨씬 강하게 힘이 전달되는 것 같다고 좋아했다.



강제로 어깨를 돌려 만든 부자연스러운 피니쉬 동작(사진 위)과 어깨가 충분히 회전이 돼 자연스럽게 만들어진 피니쉬 동작.

김 프로의 조언으로 아이언 샷이 몰라보게 달라지자 김 씨는 드라이버는 잘되는데 우드가 잘 맞지 않더라며 우드에 대한 조언을 부탁했다. 김 씨의 드라이버는 본인의 말대로 특별히 고정하지 않아도 될 만큼 안정된 스윙을 통해 호쾌한 스윙을 자랑했다. 하지만 우드는 아이언 샷을 하는 방식대로 찍어치기 때문에 샷이 불안정했다. 김 프로는 우드는 드라이버와 마찬가지로 찍어치는 것이 아니라 쓸어치는 기분으로 스윙을 길게 해야 한다고 설명했다.

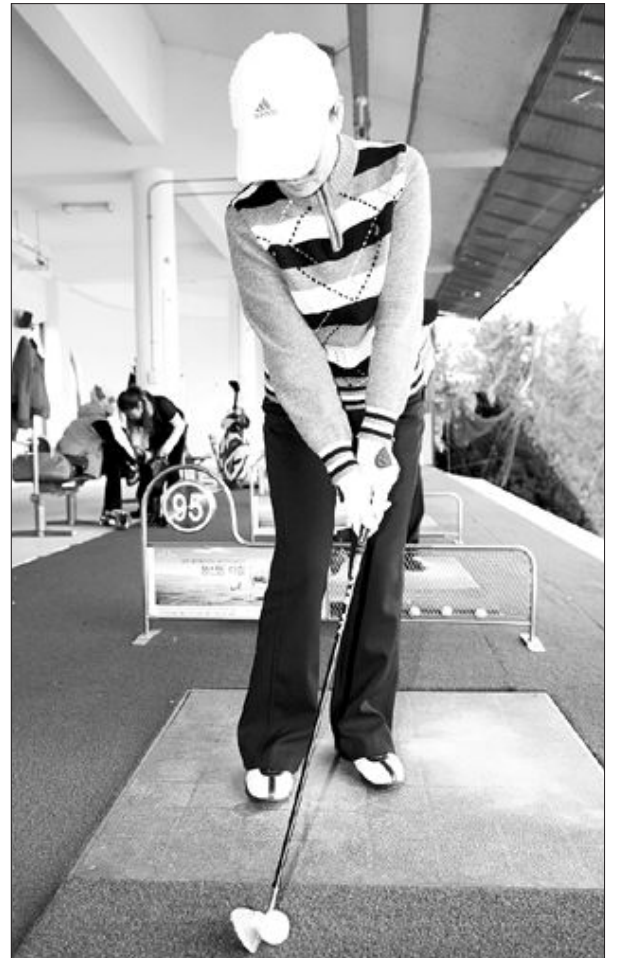
이외같이 스윙을 길게 하기 위해서는 다운스윙을 할 때 클럽 끝부분이 리드하면서 인에서 인으로 잡아당기는 스윙이 돼야 한다고 강조했다.

김 프로는 특히 여성들이 테이크 백에서 엉덩이 회전을 자제하고 엉덩이 축을 고정시키는 연습을 통해 팔-어깨-무릎-엉덩이순으로 회전이 돼야만 톱에서 오버스윙과 비거리 손실을 줄일 수 있다는 것을 명심해야 한다고 말했다. 이같은 원칙은 아이언 샷이나 드라이버 모두의 기본이기 때문에 연습장에서 스윙을 할 때 엉덩이 축 고정돼 있나 그렇지 않은가를 항상 살펴야 한다고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



테이크 백에서 엉덩이가 너무 회전돼 오버스윙을 보이고 있는 잘못된 동작(왼쪽)과 테이크 백에서 엉덩이 축이 고정돼 오버스윙이 교정된 잘못된 동작.



체중이 오른쪽에 있고 핸드퍼스트가 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 체중은 왼발, 핸드퍼스트 자세가 잘된 어프로치.

A large advertisement for '영향로골프도움' (Influence Road Golf Help) featuring a grid of text boxes with various golf-related information, including contact details for '영향로골프도움' and '영향로골프도움'.