



실전클리닉 & 즐거운 골프

왼쪽 어깨 회전 이뤄져야 비거리 향상

■ 테이크백 이렇게

그린 주변에서 플레이 한 공이 깃대와 홀 사이에 끼는 경우가 있다. 당사자는 당연히 홀에 들어갔다고 판단하고 공을 들어 올리게 된다. 하지만 만약 동반자가 이의를 제기할 경우 벌타를 받을 수도 있다. 홀에 들어간 공이란 '공이 홀의 왼쪽에 안에 정지해 있으며 공 전체가 홀 가장자리보다 아래에 있을 때'란 규정이 있기 때문이다.

지난 2000년 카타르 마스터스에서는 소렌 한센의 볼이 홀 주변에 멈추었다가 얼마 후에 홀로 떨어졌다. 동반 경기자인 마티아스 그룬벨리가 이의를 제기했다. 자신이 시간을 쟀는데 규칙에서 허용한 10초가 경과한 후 볼이 홀로 떨어졌기 때문에 1벌타를 받아야 한다는 것. 경기위원은 그린 주변에 있던 여러 목격자들의 이야기를 종합해 10초 이상 경과 후에 들어갔다고 보고 1벌타를 부과했다.

하지만 다른 경기위원이 비디오를 관독해 8초만에 들어간 것으로 드러나 1벌타를 부과 받지 않고 플레이를 할 수 있었다.

이처럼 프로들도 경기규칙에 대해 애를 먹는 경우가 허다하다. 아마추어들은 이같은 엄격한 규칙을 적용하지 않고 로컬룰이나 동반자 양해를 얻어 플레이를 많이 펼친다.

하지만 무작정 컨시드를 부른다든지, 규칙과 동떨어진 '마음대로 룰'을 적용하게 되면 실력향상은 기대하기 힘들다. 항상 그 룰과 플레이를 하면 모르지만 다른 팀에 끼어서 플레이를 하게 되면 그러한 상황에 닥쳤을 때 곤란을 겪게 되기 때문이다.

새 봄에는 골퍼들도 새로운 마음으로 매너와 규칙부터 되새기는 계기가 됐으면 한다.

이번주 골퍼클리닉은 조인옥(여·43·남구 봉선동)씨가 노크했다. 조 씨는 구력 1년6개월에 90대 중반 핸디의 기록한 골퍼로 드라이버 비거리가 짧아 김진철 프로의 도움을 요청했다.

김진철 프로는 조 씨의 어프로치부터 점검해 들어갔다. 조 씨는 체중을 양발에 균등하게 분포시킨채 어프로치를 하고 있어 김 프로로부터 지적을 받았다.

김 프로는 어프로치는 항상 왼발에 미리 체중을 싣고, 왼발은 약간 오른쪽 스탠스를 취하고, 핸드퍼스트 자세로 공을 때릴 때는 왼손으로 리드를 해야 한다고 말했다.

김 프로의 지적을 받은 조 씨는 곧바로 자세를 교정하는 뛰어난 학습능력을 보였다. 김 프로는 특히 아직까지 잔디가 올라오지 않아 어프로치를 할 때 샌드웨지보다는 피칭웨지로 러닝어프로치를 해야 한다고 강조했다.

어프로치 원포인트 레슨에 고무된 조 씨는 7번 아이언 샷을 자신있게 했으나 역시 김프로의 지적을 피할 수는 없었다.

조 씨는 테이크백을 할 때 체중을 왼발에 남긴 채 팔로만 클럽을 들어올려 왼발이 들리면서 몸이 역K자가 되는 역퍼포 현상이 발생해 비거리 손해를 보고 있었다.

김 프로는 역퍼포 현상이 발생하게 되면 왼쪽 어깨 탄이 이뤄지지 않아 비거리 손해를 볼 수 밖에 없다고 말했다.

김 프로는 또 조 씨가 하체를 전혀 사용하지 못해 비거리 향상이 이뤄지지 않는다고 지적했다.

김 프로는 테이크백에서 다운스윙을 할 때는 항상 하체가 리드하는 스윙이 돼야만 정확한 임팩트와 체중이동이 이뤄져 강한 스윙을 할 수 있다



오른 팔을 이용해 클럽을 들어올려 업라이트 한 스윙을 유발하는 잘못된 백스윙 탑(왼쪽)과 왼쪽 어깨 회전을 이용한 잘된 백스윙 탑.

고 강조했다.

김 프로는 다운스윙이 하체로 리드하게 되면 다운스윙이 자연스럽게 자연이 되면서 레이트 히팅이 돼 비거리 향상에 도움이 된다고 말했다.

조 씨는 김 프로의 지적을 받고 하체 사용에 대한 자세 교정이 이뤄졌으나 테이크백에서 오른쪽 팔꿈치가 들릴 정도로 클럽을 들어올리는 자세는 그대로였다.

김 프로는 조 씨에게 왼팔로만 테이크백을 할 것을 주문했고, 이러한 자세가 곧 올바른 테이크백의 톱 자세라고 설명했다.

아이언 자세가 어느정도 교정이 되자 드라이버에 대한 본격적인 교정에 들어갔다.

김 프로는 테이크백에서 팔로만 클럽을 들어올리려 하기 때문에 몸과 손 간격이 멀리 떨어져 강한 임팩트를 하지 못해 비거리가 줄어든다고 진단했다. 조 씨는 김 프로의 지적을 받고 테이크백을 할 때 왼쪽 어깨를 뒤로 밀어준다는 느낌으로 백 스윙을 하게 되자 당장 비거리 향상의 효과를 보였다.

김 프로는 "아마추어들이 가장 어려워 하는 스윙이 다운스윙에서 몸을 중심으로 우측에서 힘을 써버리기 때문에 비거리 손해를 많이 보고 있다"며 "항상 자신의 몸 왼쪽 사이드에서 힘을 쓰는 스윙을 익혀야 한다"고 강조했다.

김 프로는 이같은 스윙을 익히기 위해서는 드라이버 헤드쪽을 잡고 스윙을 했을 때 바람소리가 공의 왼쪽에서 나도록 하면 된다고 설명했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

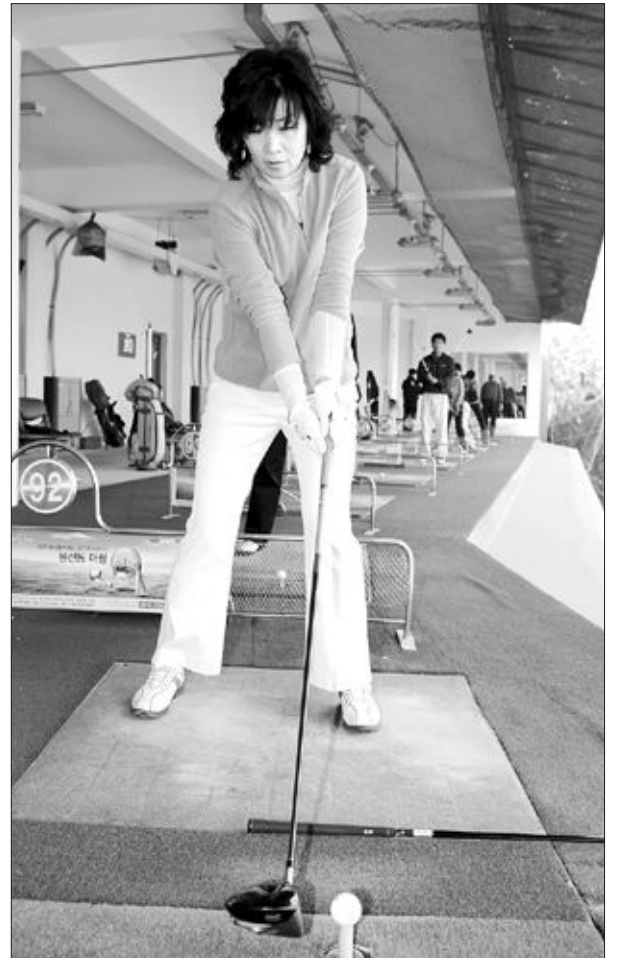
교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



테이크백에서 오른쪽 팔로 급격하게 클럽을 들어올려 몸과 클럽 간격이 많이 벌어진 잘못된 자세(왼쪽)와 왼쪽어깨의 충분한 회전을 이용한 올바른 테이크백 자세.



드라이버 어드레스에서 공이 중앙에 위치한 잘못된 자세(왼쪽)와 왼발에 공이 위치한 잘된 자세.



작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —  
독자 서비스국(062)220-0551

세기급자동차공업사

광산구 신창동 신동교와 보건전문대사이  
전차종매일검사, 환경정밀검사  
견인차24시간대기, 자동차보험상담  
☎(062)956-4972

고향사람들

서구 매월동 산업용재 유통센터23동107호  
토속음식 전문점, 고기류, 식재료, 주류  
대표 박철현, 김은향  
☎(062)603-0170

사랑방(광명하이초점)

쌍촌동 광명하이초 건너편  
국내산 최고급 생삼겹 200g3,800원  
대표 황문순  
☎(062)375-3881

형제조경자재마트

북구 각화동 도동고개 2순환도로 굴다리 밑  
녹화마대, 코아로프, 코아테일, 각종 고무바  
분진망, 안전로프, 안전망 취급전문  
☎(062)952-5935

남양제화

동구 대인동103-1 황금카버레앞  
신신화, 숙녀화 주문 제작에이스 전문  
대표 김경선  
☎(062)223-3241

고구려보쌈, 감자탕

화정동 신동아@ 카이지호프앞  
보쌈, 감자탕 포장식 10%할인  
☎(062)362-7676

웅진북클럽광주서부사업국

광산구 소촌동 전용빌딩형외과5층  
웅진북클럽과 함께 독서교육전문 기업  
꿈을 키워갈 독서코치 및 매니저모집  
☎(062)942-0160

정자나무장이셀프

광산구 신창동 보건전문대앞SK주유소뒤  
정자나무구이, 정자소금구이, 윗다리, 윗오리, 촌닭  
단체예약손님환영  
☎(062)953-1533

동서남북공인중개사

서구 품암동 중흥3차상가109호  
아파트, 상가, 토지, 원룸임대, 매매  
대표 하운경  
☎(062)682-0064

명동칼국수

광산구 명동 광주은행 맞은편 4거리  
해물칼국수, 채물파전, 채물제육볶음, 생태탕전문  
대표 김정남  
☎(062)944-9295

유니베라북광주영업소

북구 매곡동 북부경찰서 4거리  
남양알로에, 홍삼화장품, 주부설계시모집  
대표 차선화  
☎(062)576-6311

고급도

동구 학동 목화예식장앞 일방도로  
짚, 조리전문점  
대표 오지정  
☎(062)234-5253

베스트정보

화정동 새광주세무사와 모아@건너 농협앞  
SK, KTF, LG 취급업소  
마케팅팀장 정재환  
☎(062)372-0017

원조양동봉담

북구 오치동 삼익2차앞  
동네에서 제일 오래된 가미솔통 가미솔통  
달30년경력 후라이드10,000양념1,000추가  
☎(062)267-9945

귀뚜라미보일러광산점

광산구 월계동 신일초등학교 옆 무영공원앞편  
거꾸로 타는 보일러 설치 및 A/S 전문점  
대표 홍학희  
☎(062)972-3262

6.25 참전전우회

북구 중흥동 안보회관 옆 해경건설4층  
6.25 참전 전우회  
회장 유관성  
☎(062)513-6250

명가영명국밥

광산구 송정동 매일시장 입구  
모듬국밥, 선지국밥, 모듬수육, 마창전골전문  
대표 박은숙  
☎(062)942-2727

완도신지희집

북구 오치동861-3 북부경찰서 정문 건너편  
할어전문, 점심메뉴 청국장 백반  
대표 임정희  
☎(062)269-7747

동아리돈까스

동구 서석동23-14 조대정문앞  
치즈돈까스, 세우볶음밥, 토닉스덮밥, 김치찌개  
우동전문 시간제 알바구함  
☎(062)234-5252

무한도전카클리닉

광산구 소촌동 GS칼텍스 주유소내  
에어컨, 오일교환, 머플러, 라이닝 타이어  
디스크연마, 기타 경쟁비일체  
☎(062)943-4211

매운김비빔묵은지삼겹살

북구 일곡동831-5  
매운김비빔묵은지 삼겹살 전문 단체손님 예약 환영  
대표 김필순  
☎(062)575-5906

동양철학원

동구 불로동 밀리오레건너 수성노인당옆  
작명, 사주, 관상, 신수택일  
☎(062)224-7687

바다로할어관

문흥동 일신@앞  
정통일식 전문점, 단체손님 환영  
대표 염공오  
☎(062)265-8274

큰집곳간에뱅소리

광산구 송정동 프로그래스@ 정문앞  
뱅과자, 딸기과자, 각종국물 튀김 튀겨 드립니다  
대표 이종탁  
☎(062)433-8408

호정민물장어

북구 오치동947-7 서산초등학교 후문앞  
장어소금구이, 장어소매 살아있는  
장어손질하여 포장해 드립니다  
☎(062)265-2849

나라공인중개사

광산구 월곡동 주공10단지 상가내  
부동산의 모든 것 상담현명 주택, 아파트  
토지, 건물, 전세월세 전문  
☎(062)952-8680