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.

왼쪽 팔꿈치 너무 구부러지면 오버 스윙 유발

■ 테이크 백 이렇게

'함평 골프고 출신' 으로 한국 여자골프의 '지존'에 오른 신지애(20·하이마트)가 일본 그린을 평정하면 서 2008년 첫 우승을 일궜다.

신지애는 지난 23일 일본 고치현 고난의 도사골프장에서 열린 일본여자프로골프(JLPGA) 투어 요코하마타이어 PRGR레이디스컵 최종 3라운드까지 요코미네 사쿠라(일본)와 4언더파로 동타를 이룬 뒤 연장 네번째 홀에서 7m 버디를 성공시켜 우승컵을 안았다.

이번 경기에서는 '마지막 라운드의 여왕'이라는 신지애의 뚝심이 우승 원동력이었지만 3라운드 18번홀에서 요코미네의 1.5m 우승퍼트 실패는 많은 교훈을 남기고 있다.

17번 홀까지 2타차로 우승이 거의 확실시 됐던 요코미네는 마지막 홀에서 티샷이 불안정했으나 3번째 샷 만에 그린에 안착시키며 2퍼트로 막으면 우승을 확정지을 수 있었다.

특히 신지애가 두번째 샷을 그린에 올린 후 버디퍼트를 성공시키지 못했고, 자신은 그린주변 칩샷에 이어 안정된 퍼트로 홀컵 1.5m에 붙여 우승은 결정된 것 처럼 보였다.

하지만 요코미네는 그 짧은 찰나에 무슨 생각을 했는지 퍼팅을 실패하고 동타로 연장에 돌입했다.

아마추어도 쉽게 넣을 수 있는 거리를 요코미네는 방심한 동작이 역력했다. 정확하고 안정된 퍼트자세가 아닌 퍼트를 가볍게 잡고 그냥 슬쩍 흘려넣는 다는 것이 홀컵을 외면한 것이다.

이처럼 아마추어 골퍼들도 샷 하나, 퍼팅 하나에도 집중력을 갖고 플레이를 해야 한다. 무조건 컨시드를 받거나 대충 샷을 하다 보면 실력 향상은 어렵다.

이번주 골프클리닉은 박영이(여·53·서구 봉선동)주부가 찾았다. 지난해 5월에 골프에 입문한 1년도 안된 초보인 박 씨는 1주일에 3~4회 연습장에서 샷을 가다듬고 안정된 어드레스와 샷감각을 보여 김진철 프로를 놀라게 했다.

김 프로는 박 씨의 경우 50이 넘은 나이에 골프에 입문했음에도 상당히 안정적인 샷을 보이고 있어 조만간 100타를 깰 수 있을 것이다고 말했다.

어프로치부터 교정에 들어간 김 프로는 박 씨의 어프로치에 대해 교과서같은 어프로치다고 칭찬을 아끼지 않았다. 하지만 김 프로는 박 씨가 다운스윙에서 클럽 헤드로 공을 때리고 있기 때문에 정확성이 떨어 져 왼손으로 공을 때린다는 느낌으로 타격을 해야 한다고 조언했다.

김 프로는 박 씨의 경우 어프로치에서 손목을 자꾸 사용해 핸드퍼스트 자세에서 손으로 공을 때리는 느낌을 갖게 되면 정확한 어프로치를 구사할 수 있다고 말했다.

박 씨는 어프로치에 대한 자신감을 갖게 되자 아이언 샷에 대한 조언을 구했다. 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 박 씨가 테이크 백에서 왼 팔꿈치를 펴지 않고 구부리기 때문에 톱에서 오버스윙이 되고 있다고 말했다. 또 다운스윙에서 클럽 헤드가 먼저 풀리기 때문에 정확한 임팩트를 할 수 없다고 말했다.

김 프로는 왼 팔꿈치를 펴기 위해서는 가장 기본적으로 왼손으로 그립을 너무 꽉 쥐어서는 안된다고 말했다.

이외에 김프로는 다운스윙에서 박 씨가 엉덩이를 타켓 방향으로 내밀고 있어 비거리 손해와 정확한 임팩트를 방해하고 있다고 말했다.

김 프로는 다운스윙에서 엉덩이는 직선으로 내미는 것이 아니라 회전운동을 통해 체중이동을 해줘야 강한 임팩트를 할 수 있다고 말했다.

김 프로는 공을 임팩트 한 후 클럽헤드를 던진다는 느낌으로 리턴을 해줘야 한다고 강조했다.

왼쪽 팔꿈치가 지나치게 구부러져 톱에서 오버스윙을 유발하는 잘못된 동작(위쪽)과 왼쪽 팔꿈치가 펴진 잘된 자세.

박 씨는 "자꾸 오버스윙이 되는 것을 느낀다"며 "오버스윙 교정을 어떻게 해야 할지 물었다."

김 프로는 오버스윙의 원인에 대해 왼 팔꿈치를 선수들 처럼 직선으로 쭉 펴야 할 필요는 없지만 그래도 구부러지지 않을 정도가 돼야 한다고 말했다.

박 씨의 경우 테이크 백에서 왼 팔꿈치가 너무 구부러져 톱에서 지탱하지 못하고 오버스윙의 원인이 되고 있다고 설명했다. 또한 공을 강하게 쳐야 한다는 생각에 테이브 백이 절정에 이른 순간에 다시 한번 클럽을 들어올리는 기분으로 반동을 주기 때문에 오버스윙이 되고 있다고 설명했다.

박 씨는 김 프로의 설명에 대해 잘못된 스윙을 바로 잡기 위해 하프 스윙을 통한 교정에 들어갔다.

김 프로는 오버스윙이 심할 때는 스윙을 반으로 줄인 하프스윙을 통해 왼쪽 어깨 턴과 왼팔꿈치 펴기, 톱에서 자세등을 점검할 수 있다고 말했다.

특히 김 프로는 이처럼 하프 스윙으로 자세를 점검 한 후 다시 원래의 스윙을 하게 되면 리듬을 살리면서 정확하고 부드러운 스윙을 가질 수 있게 된다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

릴리스가 안되고 공을 때린 후 클럽을 내민 잘못된 자세(왼쪽)와 공을 때린 후 정확히 릴리스가 된 잘된 자세.

다운스윙시 손목을 사용해서 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 동작(왼쪽)과 핸드퍼스트 자세로 클럽헤드가 아닌 왼손이 리드하는 잘된 어프로치.

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

목욕탕 임대 급히 구함
1. 지 역 : 광주시내
2. 조 건 : 보증금 2억까지 가능. 가스보일러 이며 대출이 적은 물건

시외 농장부지 급히 구함
1. 지 역 : 염암 무안 함평군 내
2. 면 적 : 3-4만평
3. 조 건 : 차량진입이 가능한 밭이나 야산 (산림 벌채 가능한 산)
4. 이용목적 : 밭 작물 재배
5. 가 격 : 상호 협의 후 결정

◀ 상가 건물 급매 ▶
◎광산구 우산동 주공아파트 앞, 대지304㎡(92평) 지하1층 지상6층 건물1160.19㎡(351평) 임대보증금 1억8천만원 월450만원 매매가 8억원
◎광산구 운남동 삼성아파트 정문 앞, 대지548㎡(166평) 지하1층 지상5층 건물1921㎡(581.3평) 보증금2억 1000만원 월1105만원 대출11억 매매가 16억 5천만원

◀ 수익성 좋은 원룸 ▶
◎광산구 소촌동 금호타이어 인근, 대지933㎡(282평) 건평1299㎡(393평) 원룸30실 투룸 6실 주택 2실 보증금4억 2800만 월 653만원 대출 4억원, 매매가 11억5천만원
◎광산구 신가동 신축건물 대지208㎡(63평) 건평380㎡ (115평) 원룸9 투룸3 매매가 4억 2천만원

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택 주유소및가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)

건 물
◎주월동 5억 병원의원매매 대65P 건150P 지상4층 즉시 입주가능
◎7억3천 빌딩 급매 호남대 부근 광산구 서봉동 대270P 건287P 보1억9천 월450만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너 전대 후문 대110P 건320P 보3억3천 월900만
◎12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너 보증금 1억 월550만원 포함
◎13억고시원 대110P 건300P 룸80개 월세1,500만원
◎상업지역 13억 빌딩 대140P, 건510P 보증금 2억 월세850만원
◎17억5천 1층 점포 12칸 병원부지 보증금 1억5천 월750만원포함 아파트 7,000세대 상권
◎26억 상업지역 빌딩 대185P 건890P 보증금 5억 월1800만원
◎41억 상업지역 빌딩 대200P 건1,100P 보12억 월세2,000만원
◎47억 빌딩 대600P 건1000P 보10억 월세3000만원 옹지20억 포함
◎63억 빌딩 대320P 건1800P 보21억 월세4000만원
◎120억 공장부지 공업지역 12,000P 현재 공장 운영중

주유소 전문중개
◎9억 주유소 급매 대300P 36m도로변
◎13억5천 시내 주유소 급매 대400P 일매출 800만-900만원
• 병원부지 전문중개 •
◎ 13억 병원 의원용 건물 급매 대115P 건420P지하1층 지상5층

땅
◎정비 공장부지 600P 상업지역 35m 도로접 P당 270만원
• 임곡동 그린벨트 •
논 1500P P당 5만
◎평동 3200P 주택 5억5천 그린벨트
◎창평 4200P 9억 제1종 주거지역
◎골프연습장 부지3 8,000P 자연녹지 복구 P당 50만원
◎캠비공장 창고부지 자연녹지 소태동 250P P당 85만원
◎오피스텔부지 300P 전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야 1,800P 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성플플라스에서 10분거리 P당 5만원
◎동림동 생산녹지 600P 매매8억
◎담양 임야 25만P P당 3,000원
◎담양 관리지역 2000P 2차선 도로접 임야 P당 9만원
◎광산구 상동 관리지역 2000P P당 10만원
◎대덕면 7,000P 3억7천 고속도로주변
◎골프연습장부지 3,000P P당 120만원 30m 도로접
◎암자부지 2,700P P당 7만원
◎전원주택 화순읍 수만리 1,000P 3~4세 가능 P당 50만원
◎화순읍 연수원부지(장뇌삼재배중) 13만평 36억
◎목재소재지 2억 전원주택·과수원 1500P 2억
• 7억 5천 고시원 급매 •
대지 76P 건150P 룸45개 월세1012만원 전대후문앞
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천 대지1,400P 건물 500P
APT1800세대 마트겸 목욕탕 대120P 건270P 현재 주인직영중 매12억
급매 시외땅 180만P
• P당 4만원 목장용지 및 잡종지

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 친절상담 011-612-3421

경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다~!!
1. 운천저수지 신축8층건물 긴급매매
대지:243평 건물:지상6층[신축건물] 병원,대형식당,노래방,카페,사무실로 이용가능한 건물임. 토지 비로 옆에 주변 아파트개발로 인하여 지가가 매우 오를 가능성이 매우 높은 지역이며 운천저수지 개발등으로 투자가치가 급상승할 곳이 틀림없는 곳임
감정원 감정가격:19억원
긴급매매가:14억원
2. 월산동 [구,남감호텔] 긴급 매각
대지:90평 건물:지하1층,유흥노래홀1지상 8층: 현, 모텔로 이용중임
월산동로타리 농협 바로뒷편~잠봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 업대용건물로 건물리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 8억5천만
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사후 모텔로 임대가능

감정가50%공시지가50%이하 물건 긴급매매
1. 신안동 사거리 대로변 6층 건물 감정가27억 매매가16억(부동산 교환도 가능)
2. 광천동 신세계백화점부근 예식장 7층 건물 감정가 34억 매매가 15억
3. 감정가 70% 신축아파트 긴급매매
① 상무지구 로얄타운파크 67평 분양가 4억5천 긴급매매가 3억5천
② 용봉동 현대아이파크 53평 분양가 2억7천 매매가 2억2천

현금투자 최요지 긴급매매
1. 목포·영암·삼호중공업부근 도로변 토지4,000평 공장·창고·전시시설·기타 현금투자 최요지 매매가 평당 35만원
2. 담양 창평 유촌리 임야 40,000평 유촌저수지 뒷편 토지, 차량입가. 관리지역 매매가 평당4만5천원
3. 남구 진월동 광주대입구 나대지230평 교회, 식당, 건물신축부지 적합 매매가 평당 250만원
4. PC.컴퓨터 솔루션. 임대사업 인수하실 분 현금2억 투자 시 월1천만원 수익보장 유망사업. 주인사정상 매매 상담환영
5. 곡성 죽곡면 국도변 흑염소농장 2만5천평 주택 1동 축사2동 매매가 4억5천

2007년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
광주남구·동구·화순·나주·영암·해남지역 환영!! • 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
센트럴시티웨딩컨벤션
☎675-8500 (광주대학교 입구)
2008년 봄 예식 예약 접수중

대승공인중개사
☎ 062) 954-7700, 010-9468-7959
토지구함 수완지구 전문부동산 건축상담

토지매매
▶광산구 수완동 35m 대로변 자연녹지 답 1,762㎡ 4,231㎡ ㎡당70만(분할가)
▶수완지구 아파트 밀집지역 정문 입구 상업용지 500㎡ ㎡당 190만
▶수완지구 35m 대로변 버스정류장 앞 상업용지 820㎡ ㎡당 300만
▶광산구 신촌동 광송간대로변 지하철역 앞 상업지역 대지 286㎡ 매가 2억 9,000만
▶광산구 운수동 매일유업주변 대로변 자연녹지 답 1,550㎡ 융 6억 5,500만 매가 11억 2,000만
▶광산구 유계동 답4,300㎡ ㎡당 41,000원
▶서구 풍암동 정부전산통합센터 입구 20m 도로접 자연녹지 전 804㎡ ㎡당 55만
▶장성군 진원면 학람리3,240㎡ ㎡당 42,000원

원룸매매
▶북구 양산동 신축 4층(호텔식) 원룸 15개, 투룸 3개 매가 5억 5,000만 노 5,200만 월560만

노블메디컬센터 임대분양
▶수완지구 중심상권
- 지하 1층, 지상 8층 연면적 5,000㎡
- 1층 : 약국, 전시장, 안경점, 부동산, 이동통신업
- 6~8층 : 치과병원(임플란트전문) 개원 확정
- 2~5층 : 병의원(내과, 소아과, 안과, 피부과 이비인후과 등) 임대중(평수 다양)
- 원내 지하주차장 및 원외 주차장 설치로 주차공간 100% 확보
※1층 파리바게뜨 입점확정
2층 파파존스 피자 입점확정

◐ 수완지구 용지매매 및 개발상담 ◑
광주 · 전남지역 주유소 · 충전소 거래 전문