

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

'합평 골프교 출신'으로 한국 여자골프의 '지존'에 오른 신지애(20·하이마트)가 일본 그린을 평정하면서 2008년 첫 우승을 일궜다.

신지애는 지난 23일 일본 고치현 고난의 도사골프장에서 열린 일본여자프로골프(JLPGA) 투어 요코하마마이어 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 욕심이 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 막 으면 우승을 확정지을 수 있었다.

특히 신지애가 두번째 샷을 그린에 올린 후 버디퍼트를 성공시키지 못했고, 자신은 그린 주변 칩샷에 이어 안정된 퍼트로 홀컵 1.5m에 붙어 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 흘려넣는다는 것이 흠집을 의문한 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 초만간 박 씨는 1주일에 3~4회 연습장에서 샷을 기다리고 안정된 어드레스와 샷각각을 보여 김진철 프로를 놀라게 했다.

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

어프로치부터 교정에 들어간 김 프로는 박 씨의 어프로치에 대해 교과서같은 어프로치라고 칭찬을 아끼지 않았다. 하지만 김 프로는 박 씨가 다운스윙에서 클럽 헤드로 공을 때리고 있기 때문에 정확성이 떨어져 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 없다고 말했다.

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

김 프로는 왼팔꿈치를 펴기 위해서는 가장 기본적으로 왼손으로 그린을 너무 꽉 쥐어서는 안된다고 말했다.

이외에 김 프로는 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 해



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

줘야 한다고 강조했다. 박 씨는 "자꾸 오버스윙이 되는 것을 느낀다"며 "오버스윙 교정을 어떻게 해야 할지 몰랐다."

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

박 씨의 경우 테이크 백에서 왼팔꿈치가 너무 구부러져 톱에서 지탱하지 못하고 오버스윙의 원인이 되고 있다고 설명했다. 또한 공을 강하게 쳐야 한다는 생각에 테이크 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 턱과 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 잘못된 자세.



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

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

## 개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —  
독자 서비스국(062)220-0551

**현대셀프세차타운**  
북구 매곡동 미래이동병원 건너편  
**대표 정경진**  
☎(062)574-3777

**광주화랑권무체육관**  
동구 동명동 법원4거리와 조선대학교사이2층  
복싱관원 신인회원 수시모집  
**대표 오병철**  
☎(062)228-1800

**천상태극동자**  
북구 중흥동 효광초등학교 후문쪽  
사주,궁합 (영으로 봅니다)  
**대표 우욱향**  
☎(062)432-4226

**리바트가구호남전시장**  
광산구 신창동 산동교와 보건대사이  
식탁,거실장,새로운제품의정능 취급전문점  
**☎(062)959-6969**

**베스트정보**  
화정동 서광주 세무서와 모이@겐너농협 옆  
SK,KTF,LG 취급업소  
**마케팅팀장 정재환**  
☎(062)372-0017

**창평안병순대**  
북구 오치동 서산초등학교 맞은편  
안병순대,국밥전문  
**대표 신종훈**  
☎(011)2360-3258

**수완공인중개사**  
광산구장덕동 해남공단3번도로 하나은행옆  
하남공단 공장매매,임대  
수완지구상가,APT 분양전문  
**☎(062)952-0117**

**해뜨는집**  
동구 금남로 전일빌딩 뒤편  
고등어구이 전문점,단체손님형영  
(이구찌,제주청정홍채지)  
**☎(062)222-1818**

**클&핫**  
북구 각화동 홈플러스 주차장입구 뒤편  
퓨전소주바,매운김비빔,생태밀탕,갯잎통닭  
**대표 윤현준**  
☎(062)434-4986

**늘기쁜지역아동센터공부방**  
두암동 동강대후동 두암동사무소맞은편2층  
초등학생 방과후 숙제및 학습지도무료,수강생모집  
영어,한자,피아노까지 별도 지도합니다  
**☎(062)511-6771**

**홍삼이야기**  
서구 풍암동 대주2차상가 110호  
홍삼액,홍삼정,홍삼진과,홍삼절편  
100%홍삼액 제조전문수삼금산차기막직송  
**☎(062)681-4624**

**미소튀김**  
동구 계림동 한국화장품 뒤편  
튀김전문점(차린 배달시 튀김인분 서비스)  
**대표 정동현**  
☎(062)233-8246

**공간연출(두암점)**  
북구 두암동 구면허시험장 쪽  
고급실크,장판,싱크대  
커튼공작장염,리모델링  
**☎(062)266-4460**

**(주)돈가원**  
북구 용봉동  
체인사업부,유통사업부,식품제조사업부  
**대표 박지원**  
☎(062)572-5551

**연송한우촌**  
북구 양산동 침암@앞  
한우 전문점  
**대표 김종석**  
☎(062)572-5100

**경동보일러(광주대리점)**  
북구 우산동 안보화관 4거리 코리아극장층  
심야전기보일러,심야온수기  
전기온돌판넬시공및 판매  
**☎(062)527-8879**

**기쁜소리피아노학원**  
두암동 무등파크3차@상가내  
유치부 초중고 및 특기차 이력맞춤  
원장님 1:1 직접지도 수강생수시모집  
**☎(062)263-6771**

**왕손연탄구이**  
서구 풍암동 동부@와 서창농협 맞은편  
막창구이,오뎀,삼겹살,황정살,가브리살  
**대표 구연정**  
☎(062)652-9272

**유학허브**  
동구 대의동 동부경찰서와 금남로빙향  
정규조기유학,어학연수,비자상담 현영  
**대표 이춘화**  
☎(062)263-3434

**행복이용원**  
서구 화정동 대주@후문 옆주말선 전문양  
1급 모범법소,기술분위  
**대표 박홍수**  
☎(010)2626-9225

**델리돈스**  
북구 용두동  
정통돈가스전문점,신속배달  
녹차먹이된지고기를 사용한 숙성돈가스  
**☎(062)572-5551**

**만물종합수리**  
북구 중흥2동 전대정문앞  
33년의 노하우 집수리보일러하수구,철물,방수  
**대표 박경환**  
☎(062)513-8519

**아해다방**  
북구 중흥동 말바우시점 건너 교포구이옆지하  
유자차,쌍화차,생강차,더덕즙  
**대표 이금자**  
☎(062)526-1433

**창신DECO**  
북구 두암동 농협3거리  
벽지,장판,비더칼,롤스크린,카페트,리모델링  
비덕장식제,종합인테리어 전문업체  
**☎(062)367-2220**

**고구려보쌈·감자탕**  
화정동 신동아@카이저호텔옆  
보쌈,감자탕 포장시 10%할인  
**☎(062)362-7676**

**최경빈요양원**  
남구 이장동 포흥사 가늘길  
노인성 질환을 앓고 계신 65세이상 남녀  
부모님처럼 모시는 최경빈 요양원입니다  
**☎(062)682-2700**