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 엉덩이, 클럽과 함께 돌아가면 오버스윙 발생

테이크 백에서 왼쪽 엉덩이가 클럽과 함께 돌아가 버린 잘못된 동작(왼쪽)과 김진철 프로가 팔-어깨에 이어 회전이 되도록 왼쪽 엉덩이 회전을 바로 잡아주고 있다.

올바른 체중 이동과 허리 꼬임, 릴리스 동작을 익히는데 유용한 하프스윙. 테이크백에서 코킹된 상태와 공을 때리고 난 후 릴리스 동작이 일치해야 한다.

## ■ 슬라이스 방지 이렇게

'골프여제' 오초아(멕시코)와 '황제' 타이거 우즈(미국)의 시즌 그랜드슬램은 가능할 것인가? 최근 세계 골프계의 이목은 '골프 황제' 타이거 우즈(미국)와 '여제' 오초아의 그랜드슬램 달성에 모아지고 있다.

전문가들은 '오초아 라면 가능하다' '우즈라면 가능하다'라는 전망을 내놓고 있다. 그만큼 이들의 실력은 타의 추종을 불허한다. 최근 이들이 우승한 대회를 보면 2위와 월등한 기량차이를 보이며 완승을 거두고 있어 당분간은 이들의 우승 행진에 제동을 걸 만한 대항마가 없을 것이다는 예상도 나오고 있다. 오초아는 장타와 정교함을 겸비해 올 네차례 대회서 3승을 거뒀으며 우즈도 네차례 대회서 3승을 쓸어담은 점도 똑같다.

특히 오초아는 지난 7일 끝난 LPGA 시즌 첫 메이저대회인 크라프트 나비스코챔피언십에서 우승, 그랜드슬램에 한 발짝 다가서 그랜드 슬램에 대한 전망을 밝게 하고 있다. 올 시즌 내내 이들의 활약을 눈여겨 보는 것도 골퍼들에게는 큰 즐거움이 될 것이다.

이번주 골프클리닉은 1년이 채 안된 초보골퍼 서경화(여·32·북구 연제동)씨가 노크를 했다.

구력 7개월에 100타를 아직 깨지 못한 서 씨는 김진철 프로에게 슬라이스를 잡아달라는 부탁을 했다. 서 씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 초보치곤 임팩트와 스윙이 상당히 안정됐다고 칭찬했다.

김 프로는 서 씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다. 김 프로는 서 씨가 초보치곤 안정된 자세를 갖고 있지만 체중을 왼발에 싣지 않은데다 핸드퍼스트 자세가 되지 않았다고 지적했다.

또한 핸드퍼스트 자세에서 왼손으로 리드를 해서 공을 타격해야 하지만 클럽 헤드를 풀어 손목을 사용, 헤드로 공을 퍼올리고 있어 거리 조정이 쉽지 않다고 말했다.

김 프로는 핸드퍼스트자세에서 왼손이 리드를 하지 못하기 때문에 공을 때리고 난 후 왼손목을 꺾어, 클럽헤드로 공을 치고 있다고 말했다.

김 프로의 설명에 어프로치에 대한 정확한 자세를 습득하게 됐다는 서 씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다.

김 프로는 서 씨가 공을 때리고 난 후 릴리스가 되지 않고 왼손을 그대로 내미는 스윙을 하고 있어 슬라이스가 심하게 발생한다고 지적했다.

또한 백스윙에서 왼쪽 엉덩이가 클럽과 함께 따라서 돌아가버리기 때문에 톱에서 심한 오버스윙을 유발하고 있다고 말했다.

서 씨는 김 프로의 지적에 대해 처음에는 전혀 이해를 하지 못했으나 왼쪽 엉덩이를 잡고 테이크 백을 하면서 감각을 익혀가기 시작했다.

서 씨는 이렇게 하니까 톱에서 클럽이 더 이상 넘어가지 않는다며 기뻐했다. 김 프로는 이외에도 서 씨가 테이크 백을 하면서 왼쪽에 체중이 남는 K자 모양이 돼 오버스윙이나 슬라이스 원인이 된다고 말했다.

김 프로는 이처럼 슬라이스를 바로잡고, 테이크백에서 체중이동등을 점검하기 위해서는 하프스윙 연습을 하는 것이 좋다고 말했다.

김 프로의 지적대로 하프스윙으로 감각을 익혀나가던 서 씨는 10여분이 지나지 않아 정확한 체중이동과 상체꼬임에 대한 감각을 터득하게 됐다.

김 프로는 서 씨에게 오늘 레슨에서 가장 기억해야 될 부분은 첫째 테이크 백에서 왼쪽 엉덩이를 잡아 오버스윙을 방지하고, 체중을 자연스럽게 우측으로 이동시켜 몸이 K자로 뒤집어 지는 것을 방지해야 한다고 강조했다.

어프로치에서 손목을 사용한 잘못된 자세(왼쪽)와 손목 사용을 자제하고 클럽헤드가 타깃 방향을 보도록 한 잘된 어프로치.

또한 골프 스윙에서 공을 때리고 난 후 릴리스가 되지 않고 왼쪽 손을 내밀어 버리게 되면 필연적으로 슬라이스가 발생한다고 말했다.

김 프로는 이같은 현상은 아마추어 골퍼들에게 흔히 나타나는 잘못된 동작으로 다운스윙에서 손잡이 끝부분이 리드하는 스윙을 해야 하는데 클럽헤드가 먼저 풀리기 때문에 이처럼 왼손을 내밀게 된다고 말했다.

김 프로는 연습장에서 풀 스윙으로 공을 때리는 것도 중요하지만 하프스윙으로 임팩트와 릴리스 감각을 익히는 연습을 하는 것이 좋은 스윙을 유지하는 비결이다고 강조했다.

특히 김 프로는 테이크 백에서 코킹된 상태가 공을 때리고 난 후 그대로 유지되도록 해야만 좋은 스윙을 할 수 있다고 설명했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)


작은만남 큰 기쁨
친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.
광주일보

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 ㅡ
독자서비스국(062)220-0551

가미헌
동구 서석동 KT주차장입구 맞은편
정통중화요리전문,각종코스 셋트메뉴식사류
대표 위 가 량
☎(062)227-5888

유승복패션
동구 황금동 파레스호텔앞 4층
전문 패션의집
대표 유 승 복
☎(062)222-4760

맛가
북구 누문동70 광주일고 정문앞
목포갈치 전문
대표 박 근 희
☎(062)511-5122

태평선식(화정점)
서구 화정동 염주사거리 광주은행 맞은편
영양식,환자식,체질식등 건강 기능식품
☎(062)371-8998

행복이용원
서구 화정동 대주@후문 염주맨션 정문앞
1급 모범업소,기술본위
대표 박 홍 수
☎(010)2626-9225

속풀이전문집
남구 용선동 100-9 지구대앞
아구찜,아구탕,병치조림,갈치조림,산낙지
산전어,사시미,부침,낙지볶음,병치무침전문
☎(062)653-2799

맛조아
남구 방림동526 방림파출소옆
김밥,계란말이김밥,겨절진미콩물국수,물냉면
특별메뉴(계란탕,마파두부,팔보채,탕수육)
☎(062)653-5877

감미설렁탕
동구 계림동 산장입구4거리
설렁탕,갈비탕전문,감미탕
꼬리곰탕,도가니탕
☎(062)526-7337

용봉커피숍
북구 용봉동 택지지구 엄미랑뷔페옆 2층
커피전문점
대표 김 정 민
☎(062)521-5989

황수안플라워
서구 농성동 전 도지사 관사옆
축하,근조,화환,산삼,산더덕,한국춘란
대표 임 주 열
☎(062)366-4545

서강컨테이너
광산구 운수동 평동공단 메일주유소맞은편
컨테이너,스틸하우스,주문제작판매및 임대
대표 이 문 식
☎(062)945-9231

해물촌
서구 쌍촌동 CBS방송국 옆
아구찜,해물탕전문
대표 조 금 복
☎(062)385-8700

쌍미가
봉선동 광주은행사거리에서 라인효친쪽50m지점
대표 박 미 화
☎(062)369-0013

부광카
남부 봉선동 광주봉선우체국앞
경정비,차상담 광택,판금,도색,세차전문
대표 이 계 용
☎(062)675-0951

우정혼수방
동구 계림동 계림초등학교맞은편
혼수이불,호텔이불,순면,각종패드 전문
대표 정 남 서
☎(062)524-5467

일곡양지병원
북구 삼각동 거북선까페 뒤편
☎(062)570-9000

미당
서구 농성동 한전앞 청기와주유소 뒤편
소꼬리찜,생삼겹 전문식당
대표 박 인 숙
☎(062)361-2973

송오당
광산구 용동 평동공단1번로
숲속의명가 한방요리,한방닭,단체예약손님환영
대표 광 승 희
☎(062)943-3527

전통옛날국밥
동구 지산동 벙원정문앞 농협옆
머리국밥,내장국밥,암뽕순대,수육전골전문
대표 박 안 순
☎(062)222-9988

사우스타운카오디오
동구 소태동 소태역앞
카오디오 전문점
대표 이 재 화
☎(062)433-7868

영진종합장식
봉선동 1028번지 농협앞
LG인테리어 가맹점
대표 양 금 열
☎(062)673-3922

대중서점광고슈퍼문구
동구 계림동 광고 정문옆
중,고등학생 각종참고서및 문제집 취급전문점
대표 최 미 선
☎(062)224-3002

쿼 리 날 레
동구 황금동 파레스호텔앞
스테이크 전문점
☎(062)227-6622

광주복합화물터미널(주)
광산구 도천동 하남8번도로 효창주유소옆
경상남,북도,서울,경기,충청,강원 화물의모든것
대표 오 석 원
☎(062)953-5900

장터국밥(용봉점)
북구 용봉동 용봉동사무소 옆
각종모임,단체예약환영
대표 김 옥 빈
☎(062)526-3445

운남직업소개소
광산구 월곡동 LG전자 뒤편
미장,조적,보일러,집수리,수도,철거,묘이장
목수,아시바,페인트공,묘이장전문
☎(062)956-3727