

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 문의하시기 바랍니다.

왼쪽 엉덩이, 클럽과 함께 돌아가면 오버스윙 발생



테이크백에서 왼쪽 엉덩이가 클럽과 함께 돌아가버린 잘못된 동작(왼쪽)과 김진철 프로가 팔-어깨에 이어 회전이 되도록 왼쪽 엉덩이 회전을 바로 잡아주고 있다.



올바른 체중이동과 허리코일, 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 '오초아라면 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 것이라는 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 나비스코 챔피언십에서 우승, 그랜드슬램에 한 발짝 다가서 그랜드슬램에 대한 전망을 밝게 하고 있다. 올 시즌 내내 이들의 활약을 눈여겨보는 것도 골퍼들에게는 큰 즐거움이 될 것이다.

이번주 골프클리닉은 1년치 재 연된 초보골퍼 서경희(여·32·북구연제동)씨가 노크했다.

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 점검해 들어갔다. 김 프로는 서 씨가 초보치곤 안정된 자세를 갖고 있지만 체중을 왼발에 실지 않은데다 핸드퍼스트 자세가 되지 않았다고 지적했다.

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

김 프로는 핸드퍼스트 자세에서 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 테이크백을 하면서 감각을 익혀가기 시작했다.

서 씨는 이렇게 하나씩 톱에서 클럽이 더 이상 넘어가지 않다가 기뻐했다. 김 프로는 이외에도 서 씨가 테이크백을 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 샷체코일에 대한 감각을 터득하게 됐다.

김 프로는 서 씨에게 오늘 레슨에서 가장 기억해야 할 부분은 첫째 테



어프로치에서 손목을 사용한 잘못된 자세(왼쪽)와 손목사용을 자제하고 클럽헤드가 타겟방향으로 보도록 한 잘된 어프로치.

이크백에서 왼쪽 엉덩이를 잡아 오버스윙을 방지하고, 체중을 자연스럽게 우측으로 이동시켜 몸이 K자로 뒤집어 지는 것을 방지해야 한다고 강조했다.

또한 골퍼 스윙에서 공을 때리고 난 후 릴리스가 되지 않고 왼손을 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 비결이라고 강조했다.

특히 김 프로는 테이크백에서 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
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—
독자 서비스국(062)220-0551

가미현 동구 서석동 KT주거단지구 맞은편 정통중화외전문, 각종코스 셋트메뉴식사류 대표 위 가 랑 ☎(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(화장점) 서구 화정동 연주소거리 광주은행 맞은편 영양식, 화자식, 계절식 등 건강 기능식품 ☎(062)371-8998	행복이용원 서구 화정동 대우@후문 연주소거리 정문앞 1급 모범업소, 기술본부 대표 박 흥 수 ☎(010)2626-9225		
속풀이전문점 남구 용선동 100-9 지구대앞 아구찜, 아구찜, 병치조림, 갈치조림, 산낙지 산전어, 사시미, 부침, 낙지볶음, 병치무침전문 ☎(062)653-2799	맛조아 남구 방림동526 방림파출소앞 김밥, 계란말이, 김밥, 겨절미, 풍물국수, 물냉면 특별메뉴(계란탕, 마피두부, 팔보채, 땅수육) ☎(062)653-5877	감미설령탕 동구 계림동 신장입구4거리 설령탕, 갈비탕전문, 감미탕 꼬리곰탕, 도가니탕 ☎(062)526-7337	용봉커피숍 북구 용봉동 백지지구 임피랑백제역 2층 커피전문점 대표 김 정 민 ☎(062)521-5989	황수안플라워 서구 능성동 전 도지사 관사옆 축하, 근조, 화환, 산삼, 산더덕, 한국춘란 대표 임 주 열 ☎(062)366-4545	서강컨테이너 광산구 운수동 평동공단1번로 컨테이너, 스틸하우스, 주문제작, 판매 및 임대 대표 이 문 식 ☎(062)945-9231	해물촌 서구 쌍촌동 CBS방송국 옆 아구찜, 해물탕 전문 대표 조 금 복 ☎(062)385-8700
쌍미가 봉선동 광주은행사거리에서 리인호천쪽50m지점 대표 박 미 화 ☎(062)369-0013	부광카 남부 봉선동 광주봉선우체국앞 경정비, 차상담, 광택, 관급, 도색, 세차전문 대표 이 계 용 ☎(062)675-0951	우정훈수방 동구 계림동 계림초등학교 맞은편 훈수방, 호텔비행, 순면, 각종패드 전문 대표 정 남 서 ☎(062)524-5467	일국양지병원 북구 삼각동 거북선가파 뒤편 ☎(062)570-9000	미당 서구 능성동 한전앞 창기외주우소뒤편 소고기찜, 생선찜 전문식당 대표 박 인 속 ☎(062)361-2973	송오당 광산구 용동 평동공단1번로 숲속의명가, 한방요리, 한방찜, 단체예약, 손님환영 대표 광 승 희 ☎(062)943-3527	전통옛날국밥 동구 지산동 병원정문앞 농협옆 머리국밥, 내장국밥, 암봉순대, 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 중고, 대학생, 각종창고서 및 문예집 취급전문점 대표 최 미 선 ☎(062)224-3002	퀵리날레 동구 황금동 파레스호텔앞 스테이크 전문점 ☎(062)227-6622	광주복합화물터미널(주) 광산구 도천동 해남번도로 효창주유소옆 경상남, 북도, 서울, 경기, 충청, 강원 화물모든것 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, 할거, 묘야장 목수, 아시미, 페인트공, 묘야장전문 ☎(062)956-3727