

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.

양발 벌리고 그립 배꼽에 댄채 연습하면 효과적



양발을 넓게 벌리고 퍼터를 배꼽 근처에 댄 후 퍼팅연습을 하면 미는 퍼팅을 방지할 수 있다.



왼손만으로 스윙연습을 통해 왼쪽 어깨 턱과 올바른 코킹, 정확한 다운블로등을 익힐 수 있다.



어프로치에서 손목을 사용해 공을 퍼올리는 잘못된 스윙(왼쪽)과 손목사용을 자제한 견고한 어프로치 동작.



■ 미는 퍼팅 방지 이렇게

최근 여자 프로골퍼 송보배(22·슈페리아)와 오빠 송오비씨(25)가 한국여자프로골프협회(KLPGA)로부터 무거운 짐계를 받았다.

KLPGA는 이달 초 제주도에서 개최된 스포츠서울-김영주골프 여자 오픈 때 김송을 경기위원장의 결정에 불만을 품고 라운드 도중 기일한 송보배에게 협회 주관 대회 2년 출전정지와 벌금 2천만원을 부과했다.

또 경기위원장에게 욕을 한 송오비 씨에게는 KLPGA 주관대회 출입 및 캐디 금지 5년의 중징계를 내렸다.

상벌위는 대회장 주차장까지 출입은 허용하나 클럽하우스 및 코스진입을 금한다고 했다.

국내에서는 드문 중징계다. 이처럼 골프는 매너를 강조하는 운동이다. 특히 경기 규칙이 있지만 상황에 따라 유권해석을 내려야 할 때가 많아 경기위원들의 결정에 따르도록 돼 있다. 아마추어 골퍼들의 경우 야 이런 징계는 없었지만 플레이 도중 페어웨이 불을 손으로 만진다거나, 그린에서 퍼팅 라인을 밟고, 어드레스에 들어간 동반자를 아랑곳 하지 않고 잡담을 한다거나 하는 행동은 징계는 아니더라도 다음 라운드 때는 동반자로 같이 나서기 어려울 것이다.

이번주 골프클리닉은 이경자(여·46·북구 용봉동) 씨가 아이언 샷 비거리가 짧아 김진철 프로를 찾았다.

구력 3년에 보기플레이어인 이 씨는 일주일에 3~4회 연습장을 찾아 샷을 가다듬을 정도로 열심인 중급 골퍼.

김진철 프로는 이 씨의 원포인트 레슨을 위해 어프로치 점검부터 시작했다. 이 씨는 전형적인 퍼올리는 어프로치를 보이고 있었다. 김 프로는 이처럼 퍼올리는 샷은 다운스윙에서 그립 끝부분으로 리드하는 스윙을 하지 않고 클럽 헤드가 먼저 풀어버리기 때문에 발생한다고 말했다. 특히 어프로치는 핸드퍼스트 자세를 통해 왼손으로 공을 타격한다는 생각으로 플레이를 해야 한다고 말했다.

김 프로의 설명을 들은 이 씨는 핸드퍼스트 자세와 다운스윙에서 그립 끝부분을 당겨서 하는 스윙을 짧은 시간안에 습득해 김 프로를 놀라게 했다.

자연스럽고 정확한 어프로치를 하게 된 이 씨는 "훨씬 쉬운데 이제껏 이 방법을 몰랐다"며 웃었다.

어프로치 교정에 자신을 얻은 이 씨는 김 프로에게 아이언 샷에 대한 레슨을 부탁했다. 이 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 비거리가 짧은 것은 퍼올리는 스윙과 상체로만 하는 스윙때문이라고 지적했다.

김 프로는 테이크 백이 이뤄진 후 다운스윙에서 어프로치와 마찬가지로 그립 끝부분이 리드해야 하고, 클럽 헤드가 먼저 풀려서는 안된다고 말했다. 또 다운스윙의 시작을 왼무릎과 엉덩이 회전으로 시작하도록 해야 한다고 말했다.

김 프로는 골프 샷에서 비거리를 늘리기 위해서는 우선 왼쪽 어깨 턱을 충분히 해주고, 다운스윙에서 그립 끝부분을 당겨 클럽 헤드가 먼저 풀리는 것을 방지해야 한다고 강조했다. 또한 테이크 백에서 회전했던 엉덩이를 다시 왼상복귀하는 회전운동과 왼쪽 골반부근에서 코킹을 해야 한다는 것을 잊지 말아야 한다고 말했다.

이 씨는 김프로의 설명을 듣고 그립 끝부분을 당겨서 시작하는 다운스윙은 쉽게 익혔지만 엉덩이 회전이 되지 않아 어려움을 겪었다. 이 씨는 그동안 습관적으로 상체로 하는 스윙을 하다보니 엉덩이 회전에 대



모든 골프 스윙의 어드레스는 Y자 형태(왼쪽)가 아니라 공을 뒤에서 볼 수 있는 역K자 형태가 되어 한다.

한 감각을 갖기가 어렵다고 말했다.

김 프로는 이 씨에게 왼 손으로만 하는 스윙연습을 권했다. 왼 손만으로 테이크 백과 다운스윙을 하다 보면 자연스럽게 왼쪽 어깨 턱과 다운블로에 대한 감각을 익힐 수 있다는 것.

왼손만으로 연습을 하면 이 씨에게 김 프로는 다시 양손으로 풀스윙을 하도록 했고, 결과는 아주 만족스러웠다.

김 프로는 이 씨에게 오늘 배운 왼손만으로 스윙을 10여분 하다가 풀스윙을 하는 연습을 하면 더 좋은 결과를 얻을 수 있다고 말했다.

드라이버와 아이언 샷에 대한 도움을 받은 이 씨는 퍼팅에 대한 조언도 부탁했다.

김 프로는 퍼팅은 오른손으로 공을 미는 것이 아니라 앞으로 직진할 수 있도록 회전운동을 시키는 것이라고 말했다. 김 프로는 집에서 쉽게 할 수 있는 연습으로 양 발을 넓게 벌리고 퍼팅을 배꼽에 고정시키고 퍼팅을 하는 자세를 권했다. 김 프로는 이렇게 연습을 하게 되면 공을 미는 것이 아니라 공의 2분의 1지점을 들어올려 직진운동을 줄 수 있게 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

운남직업소개소

광산구 월곡동511-7LG전자 뒤편
미장,조리,헬스,타일장,보일러,잡수리,전기수도
소장 이동식
☎(062)956-3727

정원

동구 금동 구시청사거리
일식전문,아외도시락,참치전문
대표 노동찬
☎(062)366-8000

행정사 김종욱

동구 지산동 법원 앞
법률 무료상담
☎(062)225-3053

굿셀(화정점)

화정동 염주사거리 광주은행맞은편
심양 제넥스가 만든
건강식품 전문매장
☎(062)371-8998

김명선헤어갤러리

북구 연제동 현대@상가
친절과 성실한곳
원장 김명선
☎(062)573-1119

나드리여행사

서구 쌍촌동 CBS방송건너
국내 해외여행 수시상담(금강산관광,수학여행)
대표 김봉탁
☎(062)374-9696

네비게이션A/S센터

광산구 도천동 하남공대앞도로 주유소옆
노비네비게이션A/S전문센터
모든기종 네비 업데이트전문점
☎(062)954-9974-5

금강디지털보청기

북구 우산동 말배우사거리 우라병원건너편
최첨단컴퓨터시스템 보청기업체 최대2년A/S
대표 황점동
☎(062)266-9960

본가전복(본점)

서구 쌍촌동 금호지구 CBS방송구과GS칼텍스뒤
전복 해물탕 전문점 단체손님 환영
대표 이정봉
☎(062)374-6866

광주브러러리

동구 신수동 두암타운 입구삼거리
전복요리 전문점,독일식 정통맥주
단체모임,피로연,각종모임 단체환영
☎(062)251-4525

떡쌈시대양산점

양산동 양산택지사거리
지글지글 삼겹! 풀깃풀깃 떡쌈!
대표 선복인
☎(062)224-3916

토방

동구 공동 예술의거리 공동주택앞
한식, 한정식전문
대표 신정호
☎(062)222-9840

골드공인중개사

서구 금호동 일신@건너
동산,부동산전문
대표 이용주
☎(062)385-7888

이레디자인

북구 북동 수창초교교육교앞
상업공간, APT리모델링, 실내인테리어
대표 김남수
☎(062)529-8567

창평국밥

북구 양산동 신흥택지건너
각종국밥 전문점
대표 이한승
☎(062)571-2566

진월카슨세차

남구 주월동 대평외고와 금영프리미@옆
손세차, 실내클리닉, 경정비
대표 이유승
☎(062)675-4214

유진다방

동구 신수동 오거리 유진탕 지하
이쁜한 분위기 찾집
대표 선복인
☎(062)224-3916

광주청호담철학

동구 계림5거리 3복주차장 옆
명리학,작명,궁합,택일,수맥
대표 이석환
☎(062)575-3366

석곡숯불갈비

서구 쌍촌동 금호베아타운 1층
천마숯불갈비,참나무숯불목살구
한방계장백반 단체손님환영
☎(062)383-4362

콩마을청국장

북구 두암동 무등파크3차 @정문앞
버섯이채청국장,우량청국장,다슬기해장국
모듬버섯전골,김치고기청국장,해물부추청국장
☎(062)262-7732

쌍미가

남구 봉선동 수협옆골목
생선구이조립 정식전문
대표 박미화
☎(062)369-0013

태평선식(화정점)

서구 화정동 염주사거리 광주은행맞은편
영양식, 환자식, 체질식등
건강 기능식품
☎(062)371-8998

범무사 정흔연사무소

동구 지산동 법원 후문 옆
등기,법인설립,개인회생,파산
가사,호적,가압류,가처분
☎(062)232-3002

광주청호담철학

동구 계림5거리 3복주차장 옆
명리학,작명,궁합,택일,수맥
대표 류중철
☎(062)224-7649

이안컴퓨터

양산동 양산사거리
컴퓨터 렌탈및 A/S전문,PC판매
컴퓨터 렌탈전문
☎(062)433-1220

한백년결혼정보

동구 계림동 마사회건너2층
초혼,재혼 국내,국제전문
대표 최한주
☎(062)527-6672