

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.

풀스윙 前 충분한 하프스윙 ... 정확한 임팩트에 큰 도움



하프스윙 연습은 정확한 임팩트와 비거리 향상에 도움이 된다. 테이크 백에서 왼팔을 꼭 펴고 오른팔꿈치가 지면을 향하도록 하고, 공을 친 후에는 오른팔이 꼭 펴지고 왼팔꿈치가 지면을 향하도록 자세를 취해야 한다.



테이크 백에서 팔로만 급격히 클럽을 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽 헤드가 지면을 스치듯 왼쪽어깨를 충분히 밀어준 잘된 동작.

초보자의 스윙 연습

합평골프고 출신 신지애(20·하이마트)가 제22회 한국여자오픈골프선수권대회에서 연장 접전 끝에 신인 유소연(18·하이마트)을 꺾고 우승했다.

이번 대결은 연장 7시간이 넘는 사투였다. 마지막 3라운드에서 4타차 2위로 출발했던 신지애는 무서운 뒷심을 발휘해 연장으로 끌고 갔고, 결국 연장 3번째 홀에서 승부를 결정지었다.

신지애는 이번 경기 후 "천둥, 번개가 치면 집밖으로 나오지 않는데 오늘은 골프장서 번개를 맞더라도 골프를 친다"는 생각을 했다고 한다.

원래 슬로우 스타터인 신지애는 유독 후반에 강한 면모를 보이고 있는데다 역전우승이 많다. 그래서 인지 이번 경기에서도 4타차 2위였지만 결코 우승을 하지 못한다는 생각은 하지 않았다고 한다.

이처럼 골프는 샷을 하기전 마음자세가 무엇보다 중요하다. 타이어 우즈와 함께 라운드를 한 골퍼들은 우즈의 자신감에 찬 스윙에 주눅이 든다고 했다. 아마추어 골퍼들도 샷을 하기 전 스스로에게 오늘 "자신있는 샷을 해야겠다"고 최면을 걸어보자.

OB가 나면 어떻하지? 웬지 안 맞을 것 같은데? 하는 생각들은 곧바로 대뇌를 통해 근육에 영향을 줘 자신의 스윙을 방해하게 되고, 좋은 결과를 낼 수 없다.

신지애와 타이거 우즈처럼 자신의 스윙을 믿고 자신감 있는 플레이를 펼치면 게임 후 후회는 남지 않을 것이다.

이번주 골프클리닉은 초보 골퍼 김선희(39·서구 풍암동)씨가 3년전 시작했던 골프를 그만두었다 최근 다시 골프채를 잡기 시작했다며 도움을 요청했다.

김 씨는 "배웠던 스윙을 모두 잊어버렸다"며 한숨 지었지만 김진철 프로는 "다시 시작 할 때는 왕초보로 처음부터 다시 한다는 기본으로 시작하는게 더 낫다"고 말했다.

김 프로의 격려에 힘을 얻은 김 씨는 어프로치부터 점점에 들어갔다.

김 프로는 어프로치는 왼발에 체중을 미리 싣고, 핸드퍼스트 자세를 취해 다운스윙에서 클럽 헤드가 아닌 그립 끝부분이 리드하는 스윙을 해야 한다고 말했다.

또 김 프로는 공을 칠때 퍼올린다는 느낌이 아닌 클럽의 로프트 각을 믿고 지나가도록 스윙을 해야 한다고 말했다.

김 씨는 김 프로의 지적대로 어프로치를 하니가 부드럽고, 정확한 동작이 이뤄진다고 즐거워 했다.

김 프로의 레슨에 신이 난 김 씨는 7번 아이언을 통해 아이언 샷 점점에 들어갔다.

김 씨는 테이크 백에서 전형적인 초보자들의 잘못된 동작인 팔로만 클럽을 급격히 들어올리는 동작을 취하고 있었다.

김 프로는 테이크 백은 왼쪽 어깨가 충분히 턴이 되도록 해줘야 하고, 팔로만 클럽을 들어올리지 않고 왼쪽 어깨 턴이 되는 만큼 지면을 스치듯 길게 클럽을 밀어줘야 한다고 말했다.

김 프로는 또 김 씨가 코킹을 전혀 하지 않고 있어 7번 아이언 샷 거리가 50m에도 미치지 못하고 있다고 지적했다.



클럽 헤드가 먼저 풀린 잘못된 다운스윙(위쪽)과 클럽 그립끝부분이 리드하는 잘된 동작.

김 프로는 다운스윙은 항상 하체로 한다는 생각을 명심해야 하고, 무릎과 왼쪽 엉덩이가 회전 한 후 클럽 끝부분이 내려온다는 느낌으로 스윙이 돼야 한다고 강조했다.

김 프로의 지적을 받은 김 씨는 하체를 이용한 다운스윙에 대한 감각을 익히지 못해 어려움을 겪었으나 10여분이 지나지 않아 무릎과 왼 엉덩이 회전에 대한 감각을 익히게 됐다.

김 프로는 김 씨에게 이러한 스윙에 대한 메커니즘을 익히기 위한 연습방법으로 '하프스윙'을 권했다. 김 프로는 연습장에 가면 초보자들은 항상 풀 스윙을 하기 전 공 1박스 정도는 하프스윙을 하는데 할애하는게 좋은 스윙을 만들 수 있는 지름길이라고 말했다.

김 프로는 테이크 백에서 왼팔은 꼭게 펴고 오른 팔은 팔꿈치가 지면을 향하도록 받쳐주면서 코킹이 이뤄진 동작을 공을 때리고 난 후에도 오른팔이 꼭 펴지고 왼팔꿈치 지면을 향하도록 접히는 동작이 되도록 연습을 하면 임팩트와 비거리 향상에 효과가 뛰어나다는 것. 김 씨도 김 프로의 지적대로 하프스윙을 통한 스윙 궤도 익히기 훈련을 한 후 풀 스윙을 하자 비거리 향상과 임팩트가 몰라보게 달라졌다.

김 프로는 "프로들도 스윙밸런스가 무너질 때는 이처럼 하프스윙을 통해 스윙을 가다듬고 있다"며 "기본기에 충실한 훈련이 실력 향상의 포인트다"고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

Advertisement for 'Dan-o-je' (Dan-o-je) featuring a golfer and text: 'Dan-o-je 2008.6.7~6.9(3일간) Dan-o-je가 있어 즐거운 곳! 별성도로 여러분을 초대합니다.' Includes contact information for Dan-o-je Golf Club.