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 쭉 펴고 오른팔꿈치가 지면을 향하도록 하고, 공을 친 후에는 오른팔이 쭉 펴지고 왼팔꿈치가 지면을 향하도록 자세를 취해야한다.

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

■ 초보자의 스윙 연습

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

이번 대결은 장장 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. 타이거 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? 왠지 안 맞을 것 같은데? 하는 생각들은 곧바로 대뇌를 통해 근육에 영향을 줘 자신의 스윙을 방해하게 되고, 좋은 결과를 낳을 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 기분으로 시작하는게 더 낳다"고 말했다.

김 프로의 격려에 힘을 얻은 김 씨는 어프로치부터 점검에 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 로프트각을 믿고 지나가도록 스윙을 해야 한다고 말했다.

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

김 프로의 레슨에 신이 난 김 씨는 7번 아이언을 통해 아이언 샷 점검에 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 지름길이다고 말했다. 김 프로는 테이크 백에서 왼팔은 곧게 펴고 오른 팔은 팔꿈치가 지면을 향하도록 받쳐주면서 코킹이 이뤄진 동작을 공을 때리고 난 후에도 오른팔이 쭉 펴지고 왼팔꿈치 지면을 향하도록 접히는 동작이 되도록 연습을 하면 임팩트와 비거리 향상에 효과가 뛰어나다는 것. 김 씨도 김 프로의 지적대로 하프스윙을 통한 스윙궤도 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)

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

돈가네&갈비왕국 북구 양산동 광주은행 양산출장소근처 대표 이 용 ☎(062)574-6809
노을길(도산점) 광산구 도산동 구)파랑새예식장 맞은편 퓨전요리전문점 동아리꼬치구이 ☎(062)941-2345
느티나무 동구 소태동 중심사입구 배고픈다리 옆 들깨콩니,물레장국,주물럭,불백,생삼겹살,추어탕 대표 김 영 자 ☎(062)224-0803
우리모밀 북구 운암동 운암신일교회앞 메밀국수,메밀짜장,비빔모밀,통만두(자연그대로의맛) 대표 이 영 미 ☎(062)511-1866
세주수학전문학원 화정동 염주사거리 광주은행맞은편 초,중학생 수학 수강생수시모집 '원장님 1 : 1 개인지도' ☎(062)385-0069
대관령양푼이 동태찌개·찜 순천시 금당 조례동 순천 제일병원밑 대관령양푼이 동태찌개·찜 전문점 ☎(061)725-6210
국제광택점문샵 풍암동 한방병원에서 신암교회가는카센타거리끝자점 광택,코팅 부분 도색 스팀세차 실내크리닝 전문 ☎(062)655-9690
승리태권도 광산구 운남동 주공6단지 정문옆 한맥학원건물 요가,낙법,호신술,음악줄넘기,태권체조 관장지도 대표 장 춘 길 ☎(062)952-0501
유학허브 동구 대의동 동부경찰서와 금남로방향 정규조기유학,어학연수,방학캠프 비자 상담을 환영합니다 ☎(062)263-3434
신명의자 동구 학동 학운동사무소앞 일방도로 쇼파, 의자 천갈이및 수리전문 관공서,금융기관,의료기관 납품전문 ☎(062)234-8980
싸리골멍석왕갈비 북구 양산동 안디옥교회옆 돼지갈비,생삼겹살,생막창구이 게장+꽃게탕 = 6,000원 ☎(062)571-0977
부어치킨 북구 양산동 현지에버빌앞 KFC에서 18년간 근무경력 맛있고저렴 대표 성 종 관 ☎(062)576-3339
송광정(해물코다리) 순천시 장천동 프리머스극장옆 골목 해물코다리찜,아귀찜,함흥냉면,메밀물냉면 대표 한 두 금 ☎(061)743-0696
천 지 인 동구 궁동 예술의거리 중앙초교옆 동서양화 고서화 골동품 감정매매 대표 최 창 섭 ☎(011)640-6689
꽃돼지 서구 쌍촌동 5.18학생회관 맞은편 생삼겹,돼지갈비,불백전골 유황오리,제육볶음,백반 ☎(062)384-9293
노을길(화정점) 서구 화정동 미래도21병원 마트옌마트옆골목 퓨전요리전문점,동아리꼬치구이 대표 이 봉 진 ☎(062)362-3456
여민락 동구 운림동 증심사입구 전통찻집 대표 선 정 인 ☎(062)236-0337
한국주방 북구 양산동 신흥택시옆 씽크대,붙박이장,리모델링 각종가구 주문제작공장직영 ☎(062)431-8040
노바전자 광산구 도천동 하남공단8번도로 주유소옆 각종네비게이션 사고,팔고 업그레이드 A/S전문점 대표 마 천 석 ☎(062)954-9974~5
영웅상사 북구 중흥동 한국정보통신옆 자동차실내·외 인테리어용품 피닉스 경보기 호남총판 ☎(062)369-0787
(주)돈가원 북구 양산동 안디옥 교회옆 체인사업부,유통사업부,식품제조사업 대표 박 지 원 ☎(062)524-0207
푸른건강원 북구 풍향동 광주교대편 E마트건너편 양파즙,배즙,포도즙,각종과일즙 최선의 서비스로 모시겠습니다. ☎(062)512-2752
J조안성형외과 동구 금남로3가 카톨릭센타 2층 J조안성형외과 전문병원 대표 조 안 영 ☎(062)225-0118~9
생태야 생태야 북구 운암동 삼호@정문앞 생태탕, 해물·아구찜 전문점 대표 박 승 규 ☎(062)511-0227
용두보양탕 북구 용두동 일신@102동앞 보양탕, 양탕전문점 대표 박 기 홍 ☎(062)417-6933
닭구지 서구 염주동 염주4거리광주은행 뒤 먹자골목 사골,꼬리,등뼈,목살 보쌈,돼지부산물,엄치 ☎(062)381-2443