

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.

팔이 내려오기 前 상체 회전하면 혹 발생

■ 다운스윙 이렇게

함평골프고 출신으로 한국 여자프로골프(LPGA) '지존' 신지애가 상반기 국내에서 4승을 올린 후 국내 대회 출전을 포기하고 US여자오픈에 출전한다. 신지애는 지난해 이 대회에서 6위에 올랐던 경험을 살려 대회 개막 1주 전부터 대회에서 컨디션을 조절 할 전망이다. 또한 일본여자프로골프에서도 우승한 신지애는 시드를 유지하기 위해 일본 대회에도 자주 출전 할 전망이다. 하반기에는 국내에서 그의 모습을 보기 힘들 것 같다.

아쉬움이 많이 남지만 일본과 미국 등 세계에 한국골프의 우수성을 알리기 위해 동분서주하는 신지애에게 박수를 보낸다. 슬로우 스타터로 후반과 연장에 강한 점이 '골프 황제' 타이거 우즈와 닮은데다 집중력과 샷이 좋아 조만간 메이저 대회에서 우승 낭보가 전해질지 기대해 본다.

이번주 골프클리닉은 문은주(여·45·화순군 화순읍)씨가 찾았다. 구력 4년의 길지 않은 경력이지만 싱글골퍼인 문 씨는 매일 연습장을 찾은 정도의 골퍼 매니아. 여성 티에서 플레이를 할 경우 70대 중반의 스코어를 기록하고, 남자와 같이 레귤러 티에서 칠 경우 80대 초·중반의 스코어를 기록 할 정도의 상급 골퍼.

하지만 문 씨는 최근 악성 혹 때문에 고생이 심하다며 골프클리닉을 노크했다.

김진철 프로는 40대 중반의 여성이 골프 시작하지 4년만에 70대를 친다는 것은 놀라운 일이라고 칭찬을 아끼지 않았다. 김 프로는 문 씨의 어프로치 점검부터 시작했다.

문 씨는 싱글 골퍼다운 정확한 샷을 보였지만 김 프로의 지적을 피할 수 없었다.

김 프로는 문 씨가 짧은 거리 어프로치 때도 체중이동을 많이 하고 있어 정확성이 떨어진다고 말했다. 김 프로는 짧은 거리 어프로치는 체중이동이나 몸을 사용하지 않고 팔로 컨트롤 할 수 있어야 한다고 말했다. 김 프로는 어프로치는 항상 체중을 미리 왼발에 두고, 핸드퍼스트 자세를 취한 후 다운볼로 공을 쳐야 한다고 말했다.

문 씨는 자신이 어드레스때 체중이동을 많이 하고 있다는 점을 알면서도 고치기 힘들다며 김 프로의 지적대로 핸드퍼스트와 팔로 하는 짧은 어프로치 감각을 익혔다.

김 프로는 "상급 골퍼들 중에는 자신의 샷 감각을 잘알기 때문에 기본에 충실하기 보다 손목을 사용하거나 공을 퍼올려서 그린에 올리는 자신들이 만든 동작을 많이 보게 된다"며 "문씨도 역시로 공을 퍼우지 말고 클럽 각도를 믿고 다운볼로 하면 공은 자연스럽게 뜨게 된다"고 강조했다.

문 씨는 어프로치 원포인트 레슨에서 또 다른 것을 배우게 됐다며 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다.

문 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 악성 혹이 발생할 수밖에 없다는 진단을 내렸다. 김 프로는 문 씨가 어드레스에서 스트롱그립을 잡는데다 클럽페이스를 닫고 치기 때문에 틀에서도 페이스가 닫혀 악성 혹이 발생한다고 설명했다.



어드레스에서 스쿼어 로 된 클럽페이스는 정확한 샷을 할 수 있는 방법이다.

다.

김 프로는 또 문 씨가 테이크 백에서 손을 곧바로 들어올리기 때문에 틀에서 정확한 동작이 이뤄지지 않고 있으며 다운스윙에서도 몸통이 먼저 열리면서 팔이 내려오기 때문에 혹이 발생한다고 말했다.

김 프로의 설명을 들은 문 씨는 "다운스윙에서 김 프로의 지적대로 클럽 그립 끝이 리드하는 스윙을 하는 것에 대해서 잘 알고 있지만 상체가 텀이 꽤야 하는 것 아니냐"고 반문했다.

김 프로는 "문 씨의 지적처럼 다운스윙에서 하체가 리드하면서 몸통의 텀이 발생하는 것은 제대로 알고 있는 것이지만 팔이 내려오기 전에 상체가 돌아가버리는 것은 아니다"고 말했다.

김 프로는 하체의 리드가 있을 후 인 엉덩이가 회전을 일으키면서 양 팔이 견드랑이에서 떨어지지 않은 상태에서 허리 띠 근처를 지나는 궤도를 그리며 같이 운동이 돼야 하지만 문 씨의 경우 팔이 내려오기 전에 이미 상체가 돌아가버리는 소위 '트렁크 턴' 현상이 심하다고 말했다.



어드레스에서 닫힌 클럽페이스는 틀에서도 닫혀있게 돼 악성 혹을 유발하게 된다.

김 프로의 자세한 설명을 들은 문 씨는 예전 자신의 스윙이 김 프로의 지적에 맞았으나 최근 스윙을 개조하면서 이상하게 변했다면서 김 프로의 원포인트 대로 상체가 미리 돌아가는 현상을 고쳐도록 하겠다고 말했다.

아이언 샷 악성 혹의 원인을 파악하게 된 문 씨는 드라이버 샷에 대한 원포인트 레슨도 부탁했다.

김 프로는 문 씨의 드라이버에 대해 나무랄 데 없는 샷이라며 칭찬을 아끼지 않았으나 역시 다운스윙에서 몸통의 과도한 움직임은 수정하도록 지적했다.

특히 김 프로는 손목과 어깨 몸 중심을 잡을 수 있는 연습으로 두발을 모으고 샷을 하는 연습방법을 소개했다. 김 프로는 이 연습은 코킹과 어깨 턴, 균형감각을 기르는데 크게 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



몸통이 먼저 회전하고, 팔이 늦게 따라와 악성 혹이 발생하는 잘못된 스윙.



체중이동이 제대로 되지 않아 공을 치고 난후에 오른발에 체중이 남은 잘못된 피니쉬 동작.

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨
광주일보 진철한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—
독자 서비스국(062)220-0551

조은공인중개사

서구 풍암동 한국@상가109호
APT 상가 매매 임대전문
대표 조윤임
☎(062)654-8545

노을길(화정점)

서구 화정동 미래도시병원미트메트영문골목
퓨전요리전문점,동아리교차구이
대표 이봉진
☎(062)362-3456

보라매당구장

서구 화정동 광주은행거리 서부축산2층
최신형 당구다이설치완비
아늑한분위기
☎(011)611-2121

미꾸미꾸

북구 문흥동 석남동솔밭옆
백숙 닭도리탕 옷담 오리탕 추어탕전문
대표 정권일
☎(011)643-0980

아름독서실

동구 대의동 김재규경찰학원옆
독서실이용회원수모집 인터넷 동영상
컴퓨터실 시설완비
☎(010)8997-8408

무비협학관

여수시 공화동 구세종호텔두번째
사주, 궁합, 작명, 택일
사업업, 풍수, 수맥진단
☎(061)662-5130

대원축산오치점

북구 오치동 서산초등학교 맞은편
순수육내신100%한우 및 돼지고기 도·소·돼지급원전문
대표 장욱
☎(062)264-3005

장보고전북칼국수

광산구 징수동 하림초교 골다리 첫골목
장보고 칼국수 전북죽
전북삼계탕 오리집
☎(062)959-9880

세주수학전문학원

화정동 염주사거리 광주은행맞은편
초·중·고·대학 수학 수강생수시모집
'원장님 1:1 개인지도'
☎(062)385-0069

해적선

광산구 우산동 시영2단지 미니스틀2층
호프&소주 하남주인,광주대학생 10%DC
대표 이금수
☎(062)942-2973

한라공인중개사사무소

북구 오치동 자연과학고 정문앞
공인중개전문 성실하게 전문으로처리
대표 박종대
☎(062)268-2323

알대랑

서구 치평동 상무 먹자골목내
알요리 전문점
대표 이옥희
☎(062)371-1147

운남직업소개소

광산구 월곡동 LG전자 두번째
미장조적목수철근타일용접배관
집수리전기페인트공요양장수도
☎(062)956-3727

경원IT산업

북구 우산동 우미프라자상가총 102호
전기공사 통신공사 네트워크공사
전산소모품 A/S전문
☎(062)261-4248

국제스틸(주)

광산구 인창동 하림공단9번도로
철강제품합류용 레이저공 절단 절곡
대표 조금열
☎(062)951-7979

노바전자

광산구 도원동 하림공단9번도로 주유소옆
각종네비게이션 사고,팔고
업그레이드 A/S전문점
☎(062)954-9974~5

자연산할어전문"대기"

서구 풍암동 윤리중학교 정문앞
직장인을 위한 점심특선
자연산(하모탕,회진물회)5,000원
☎(062)375-3388

쉽만한물가

동구 지산동 농장다리와 범원거리사이
미술품,대형화,대형공예,대형인형,대형인형
캐릭터show,매직show,각종행사공연
☎(011)9665-3840

동운컴퓨터

북구 윤원동 복신@맞은편 은석교회옆
컴퓨터판매및 A/S출장수리전문점
잉크충전센터 소모품판매
☎(062)513-5426

킹당구장

북구 일곡동 근린공원거리 세대후맞은편
최신형당구다이설치완비
쾌적한환경이능한공간 최고의 서비스제공
☎(062)576-3169

미소식당

동구 지원우체국골목 선교중앙교회총
삼겹살+키조개,비지리수제비,비지리비빔밥
대표 하민기
☎(062)229-8292

굿샘(화정점)

서구 화정동 염주사거리 광 맞은편
삼양제빙수가 만든
건강식품 전문매장
☎(062)371-8998

청해진

서구 쌍촌동 KT상무전화국 정문앞
돔,우럭,농어,광어,세고시
저희 업소는 자연산만을취급합니다
☎(062)384-8992

문살골 가마솥곰탕

북구 문흥동 진달래공원옆
여수식장어탕 가마솥곰탕전문
대표 양관호
☎(062)265-1237

이훈헤어칼라

동구 금남로2가 우의은행맞은편
각종피어,염색,셋팅,메니큐어
최신유행 헤어전문점
☎(062)228-2232

말바우담점

북구 우산동 말바우시장내
촌달오리,육계,노계,오리,매리,도·소·돼
대표 이동수
☎(062)268-6644