

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 흑 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 현지에서 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 흑때문에 고생이 심하다며 골프 클리닉을 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 피 할 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 잘 알기 때문에 기본에 충실하기 보다 손목을 사용하거나 공을 퍼올려서 그린에 올리는 자신들이 만든 동작을 많이 보게 된다"며 "문씨도 역시로 공을 띄우지 말고 클럽 각도를 믿고 다운볼로 하면 공은 자연스럽게 뜨게 된다"고 강조했다.

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

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



어드레스에서 스퀘어로 된 클럽페이스와 톱에서 올바른 클럽 페이스 방향.

김 프로는 또 문 씨가 테이크 백에서 손을 곧바로 들어올리기 때문에 톱에서 정확한 동작이 이뤄지지 않고 있으며 다운스윙에서도 몸통이 먼저 열리면서 팔이 내려오기 때문에 흑이 발생한다고 말했다. 김 프로의 설명을 들은 문 씨는 "다운스윙에서 김 프로의 지적대로 클럽 그립 끝이 리드하는 스윙을 하는 것에 대해서 잘 알고 있지만 상체가 턱이 쏠려야 하는 것 아니냐"고 반문했다. 김 프로는 "문 씨의 지적처럼 다운스윙에서 하체가 리드하면서 몸통의 턱이 발생하는 것은 제대로 알고 있는 것이지만 팔이 내려오기 전에 상체가 돌아가버리는 것은 아니다"고 말했다.

김 프로는 하체의 리드가 있을 후 왼 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 턱' 현상이 심하다고 말했다.



어드레스에서 닫힌 클럽페이스는 톱에서도 닫혀있게 돼 악성 흑을 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 고쳐도 좋겠다고 말했다.

아이언 샷 악성 흑의 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 움직임을 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 턱, 균형감각을 기르는데 크게 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



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



체중이동이 제대로 되지 않아 공을 치고 난 후에 오른쪽에 체중이 남은 잘못된 피니쉬 동작.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절하 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

하안나라이동화세탁 북구 우산동 무등초교 바로옆 수거 배달 전문업체 (2컬레이상) ☎(062)269-4450	여수아나고 광산구 월계동 승덕고 월계교회뒤 먹지골목 봉장어구이전문 자연산100% 대표 김영철 ☎(062)973-2510	풍천장어전복 광산구 월계동 부영사우나 건너편 장어 전복전문 단체손님환영 대표 한동석 ☎(062)974-2822	미꾸미꾸 북구 문흥동 석남동솔밭옆 백숙 닭도리탕 뽕닭 오리탕 추어탕전문 대표 정권일 ☎(011)643-0980	아름독서실 동구 대의동 김재규경찰학원옆 독서실이용회원수시모집 인터넷 동영상 컴퓨터실 시설완비 ☎(010)8997-8408		
빛고을옛날순대국밥 북구 중흥동 북구청 건너 향토문화센터옆 순대국밥전문 대표 김복님 ☎(062)514-2154	성민정보 북구 우산동 서방시장 건너 휴대폰신규 번호이동보상 ☎(062)522-8975	영웅상사 북구 중흥동 한국정보통신옆 자동차실내·외 인테리어용품 대표 오천덕 ☎(062)369-0787	김가네첩단산월점 광산구 월계동 부영@ 114동 건너 즉석김밥전문점 도시락 단체주문 포장환영 ☎(062)974-0029	기아자동차호남대리점 광산구 신가동 신기병원 맞은편 신입경력사원수시모집 차량에 관한 모든 사항을 해결해 드립니다 ☎(062)954-1800-2	한라공인중개사무소 북구 오치동 자연과학고 정문앞 공인중개전문 성실하게 전문으로처리 대표 박종대 ☎(062)268-2323	알대랑 서구 치평동 상무 먹지골목내 알요리 전문점 대표 이옥희 ☎(062)371-1147
신진전기조명 북구 용봉동 호반@옆 조명공사 전기재배설공 인테리어공사 대표 임평섭 ☎(062)526-3664	그대곰방 동구 계림동 흥플러스 건너 교보생명옆 곰방,추어탕전문 대표 김재권 ☎(062)525-6248	천상동자 북구 중흥동 효동초등학교 옆 일방로 사주 공합 신수택일 (영으로 봅니다) ☎(011)609-9723	마인레스토호프 광산구 쌍암동 롯데마트 근처 차, 식사, 주류 ☎(062)974-0514	자연산할어전문 "대기" 서구 풍암동 윤리중학교 정문앞 직장인을 위한 점심특선 자연산(하모탕, 화진물회)5,000원 ☎(062)375-3388	쉽만함글가 동구 지산동 농장다리와 법원4거리사이 미술인형극,막대인형극,손인형극,그림자인형극 캐릭터show,매직show,각종행사공연 ☎(011)9665-3840	동윤컴퓨터 북구 윤암동 벽산@맞은편 은석교회옆 컴퓨터판매 및 A/S 출장수리전문점 잉크충전센터 소모품판매 ☎(062)513-5426
현대당구클럽 북구 중흥동 현대백화점 건너 2층 포켓볼 삼구사구 친절하게 모십니다 대표 임동현 ☎(062)531-3949	서봉풍수철학원 북구 중흥동 평화맨션 정문중간 사주,공합,자명,택일,진로,풍수지리 역리사 강민재 ☎(062)267-0258	화산회관 광산구 월계동 신흥옆 매운갈비찜 봉인삼겹살전문 대표 김두하 ☎(062)971-0121	한솔영양들솔밥 광산구 월계동 무등교회옆 영양들솔밥전문 대표 강성천 ☎(062)973-7607	문살골 가마솔곰탕 북구 문흥동 신달래공원옆 여수식장어탕 가마솔곰탕전문 대표 양관호 ☎(062)265-1237	이훈헤어칼라 동구 금남로2가 우익은행 맞은편 각종퍼머,염색,셋팅,메니큐어 최신유행 헤어전문점 ☎(062)228-2232	말바우담집 북구 우산동 말바우시장내 참뽕오리,목계노겨오리,메리도·소매 대표 이동수 ☎(062)268-6644