

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말만 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.

오른쪽 팔꿈치 접어야 코킹 원활

■ 테이크 백 이렇게

이번주 골프클리닉은 초보 골퍼 조영준(64·동구운림동)씨가 노크했다. 정년 퇴임 후 골프에 입문한지 6개월 밖에 안된 초보 골퍼인 조 씨는 지난 6월 말 필드에 진출해 소위 머리를 올렸다. 스코어는 100개를 넘겼지만 공을 제대로 띄웠고, 골프장 분위기를 익혔다는 것에 대해 스스로 대견함을 느꼈다. 매일 골프연습장을 찾아 1~2시간씩 새로운 도전을 시작한 조 씨는 평소 장교, 서예, 그림, 아코디언 등 예술적으로 다재다능한 취미를 가졌지만 요즈음 골프의 재미에 푹 빠져있다.

김진철 프로는 60이 넘어 새로운 도전을 시작한 조 씨에게 힘찬 박수를 아끼지 않았다.

김 프로는 조 씨의 어프로치부터 점검해 들어갔다. 조 씨는 왼발에 체중을 싣고 핸드퍼스트 자세를 취하는 어프로치의 원칙에 충실하려 했으나 짧은 구력 탓에 부족함이 드러났다.

김 프로는 왼쪽 허벅지 부근에 클럽 끝부분이 오도록 핸드 퍼스트 자세를 정확히 취해야 하고, 테이크 백 동작에서 왼팔은 쭉 펴고 오른팔은 팔꿈치를 접어 주어야 하는데 오른팔꿈치까지 쭉 펴기 때문에 공이 정확히 맞지 않고 부자연스러운 동작을 취하게 된다고 말했다.

김 프로의 설명을 들은 조 씨는 오른팔꿈치를 접으려고 했으나 익숙치 않아 번번이 그대로 쭉 펴는 모습을 보였다. 김 프로는 테이크 백 동작에서 우측 팔꿈치가 접히는 것은 코킹을 원활하게 하기 때문에 꼭 지켜야 한다고 강조했다.

어프로치 교정이 끝나자 조 씨가 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다. 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 조 씨의 어드레스 문제점을 지적했다.

조 씨는 어드레스에서 역K자 자세를 취해 하자면 Y자 형태의 어드레스를 보였다. 김 프로는 어드레스에서 역K자 자세를 취하게 되면 자연스럽게 우측 어깨가 왼쪽 어깨보다 아래에 위치하게 되며 공을 뒤쪽에서 보게 된다고 말했다.

조 씨는 지금까지 역K자 자세를 취하지 않았던 어드레스 자세를 교정하면서 비거리가 10여m 이상 늘어나는 모습을 보였다.

말을 흘리면서도 클리닉에 열중하던 조 씨는 7번 아이언이 110m 남짓했던 비거리가 130m에 육박하게 되자 기쁨을 감추지 않았다. 김 프로는 아이언 샷에서도 항상 왼쪽 팔은 쭉 펴고, 우측 팔은 팔꿈치를 접어주는 동작을 취해야 한다고 설명했다.

김 프로의 원포인트 레슨을 통해 아이언 샷에 대한 자신감을 갖게 된 조 씨는 공의 방향이 자꾸 우측으로 가는 것에 대한 교정을 부탁했다.

김 프로는 골프 초보자들은 처음 연습장에서 연습할 때 약간 슬라이스 방향이 되도록 공을 때리는 것이 좋다고 조언했다. 김 프로는 그만큼 클럽 헤드를 던지기 때문에 공은 자연스럽게 우측방향으로 향하게 된다는 것. 이처럼 클럽을 제대로 던질 수 있게 되면 '릴리스 포인트'를 잡아야 한다고 말했다.

김 프로는 조 씨가 아직 릴리스 포인트를 잡지 못하기 때문에 공을 똑바로 보내지 못하고 있다고 말했다. 김 프로는 릴리스 포인트는 테이크 백에서는 왼팔이 펴지고 우측 팔꿈치는 접어지고, 반대로 공을 때리고 난 후에는 왼팔꿈치가 접어지고 우측팔은 쭉 펴지는 동작이 돼야 한다고 말했다.

김 프로는 "골프는 왼손만으로 하는 운동이라는 인식이 강했는데 결코 그렇지 않다"며 "공을 때리고 난 후에는 오른손을 사용해 손목을 툰 해줘야 한다"고



Y자 형태의 잘못된 어드레스(왼쪽)와 역K자 형태의 올바른 어드레스.

강조했다.

김 프로는 이같은 연습방법으로 하프스윙을 권했다. 조 씨는 김 프로의 지적대로 하프스윙을 통해 릴리스 감각을 익히면서 공을 똑바로 보내게 됐다.

조 씨는 연습장에서 아무리 공을 쳐도 공이 똑바로 가지 않는데 거리가 나지 않아 너무 늦게 입문한 것이 아닌가 회의가 들었는데 이제 자신감을 갖게 됐다고 즐거워 했다. 김 프로는 초보자나 중급자든 모든 골퍼들은 골프가 원하는 대로 되지 않을 때는 무작정 연습을 할 것이 아니라 동료나 친구, 레슨 프로의 도움을 받는 것이 좋다고 말했다.

특히 어드레스에서 '역K 자세'와 테이크 백에서 오른팔꿈치가 접히는 동작은 항상 점검해야 될 동작이라고 말했다. 또 공을 때리고 난 후 릴리스 동작을 익히기에는 하프스윙이 좋은 결과를 얻을 수 있다는 것을 명시해야 한다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

[사진=최한배기자 choi@kwangju.co.kr]

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



테이크 백에서 오른팔꿈치가 쭉 펴진 잘못된 동작(왼쪽)과 왼팔을 쭉 펴고 오른팔꿈치가 접어져 잘된 동작.



공을 치고 한 후에도 왼팔꿈치가 쭉 펴져 클럽을 내밀어 버린 잘못된 동작(왼쪽)과 왼팔꿈치가 접혀 잘된 동작.



광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

우소웃소초정고기전문점

북구 매곡동 두레건강랜드옆
매운탕정식,우거지곰탕,제주산소프크 지점점
대표 김 정 관
☎(062)575-9592

클레오노래연습장

동구 학동 병무청앞 영동빌딩 2층 202호
여아비비트유합 시금20,000+a 근무시간
오후8~12시까지 최신시설완비
☎ 010-5116-5073

광주개입택시매대상사

LPG중저차매입,메도상당,패차,대행
복요리,복사서비스전문
본촌동☎(062)571-0764
신안동☎(062)525-7989

해적선

광산구우산동해남시(영)간지후문미니스탑2층
호프,소주
대표 이금수
☎(062)942-2973

대관령감자탕

남구 서동 kbc방송국 사거리
오전8시부터 새벽2시까지 영업
대표 성 옥 희
☎(062)676-4722

광주청호담철학

동구계림 2거리 2부주차대인주차영
시주·직영·시험·결혼·공합·수백
☎(062)224-7649
대표 류 중 철

휴향돈한우

북구 삼각동 고려고 정문 건너
자연의 향기가 가득한 무항생제고기
점장 김 호 남
☎(062)267-0019

웨딩세라비

남구 구동 kbc 광주방송 건너편
결혼식부터 신혼여행까지 토달
대표 박 권 주
☎(062)672-7276

K2sports

북구 오차동 오차 사거리
상설스포츠용품 할인매장
대표 최 경 자
☎(062)263-8589

광일푸드시스템

북구 임동 일인식면 건너 대원시정인구
복사,미,복대량,복사,리,아구,영,아구,영전문
대표 임 영 길
☎(062)525-9438

미래서비스교육원

북구 유동 송광빌딩9층
미래서비스 교육원 상담환영합니다
홈페이지 : www.mirecs.co.kr
☎(062)524-3300

김성욱한의원

남구 서동 kbc방송국 건너 대성교회 4거리2층
비염,성정클리닉,교통신기,추나요법,화형
원장 김 성 옥
☎(062)675-7510

■ 광주일보 구독신청·배달·전단배포안내 (062)222-8111~8

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
남	광	222-8440	학동, 운림동, 소태동, 지원동, 방림동(일부), 용산동, 칠남동, 중신사
	동	222-9054	동명동, 장동, 서석동, 지산동(일부), 동구청, 한국동신, 전대야대
	동	225-6001	산수동, 지산동(일부), 풍향동(일부), 두암동(일부), 계림동(일부), 법원
	중	222-1806	금남로 1-3가, 중정로 1-3가, 광산동, 궁동, 대의동, 불로동, 황금동, 호남동(일부), 금동(일부), 남쪽(일부), 금남지하상가
	중	224-6804	계림동, 중흥동, 우산동(일부), 산수동(일부), 대인시장, 광주교고, 유령(일부), 복동(일부)
중	장	224-8212	금남로 4-5가, 중정로 4-5가, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 복동(일부) 송근지하상가, 누문동, 유동(일부)
	남	652-0175	병림동, 임림동, 금동(일부), 남동(일부), 봉선동(일부), 코골, 리안호천, 남광주시장
남	675-6878	봉선동, 주실동(일부), 남부경찰서, 문선동고, 남구청	

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
남	백	673-4698	구동, 시동, 서동, 칠산동(일부), 백운동(일부), 양동(일부), KBS, MBC, 백운광장(일부)
	진	673-1600	주월동(일부), 진월동, 송암동, 송하동, 노곡동, 양곡동, 대촌동, 광주대, 대성아중고, 백운광장(일부)
	광	368-8375	광천동, 내방동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 유촌동, 덕출동, 시외버스터미널
	상	372-2362	상무 1·2동, 중앙동(일부, 화정 1·2·3동(일부), 화정사동, 내방동(일부), 칠드림(일부), 서 부사방사, 도시공사, 광주광역시 체육회, 서구 청소년수련관, 서평주 부채구, 서평주 세무소
	서	369-0583	칠산동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 돌고개, 삼북재관, 한진, 서부서, 사구청
	치	376-6511	생촌동(일부), 금호동(일부), 매월동(일부), 미천동(일부), 금호지구, CBS, 남광병원
	중	682-8112	치평동, 미북동(일부), 상무지구, 한국은행
	화	375-9662	화정동(일부), 능성동(일부), 주월동(일부), 칠산동(일부), 내방동(일부), 시교육청
	동	264-2012	두암동, 중정동, 두암시장, 동림대학교, 각화동(일부), 광주교차로(일부)
	북	267-4748	문흥동, 오차동(일부), 문흥지구, 정선년 수련관, 각화동, 화물터미널, 교도소

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
북	북	525-3761	운암동, 동림동, 신안동(일부), 양동(일부), 무등경기장
	신	512-1732	신안동, 양동(일부), 중흥동(일부), 일신방직, 신역앞, 북광주전국
	양	571-7858	양산동, 언제동, 용두동, 본촌동, 본촌공단
	오	268-7801	오차동, 삼가동, 매곡동, 일곡동, 서신동, 일곡지구, 기계공고, 북부경찰서, 31사단
	용	522-7752	용봉동, 중흥동(일부), 전년대, 북구청, 전대후문
	우	512-8116	우산동, 중흥동(일부), 문흥동(일부), 두암동(일부), 무등도서관
	광	844-0444	송정동, 소촌동, 신촌동, 우산동(일부), 도산동, 송촌동, 문수동, 일곡동, 남산동, 목동, 하산동, 유계동, 광산동, 신막동, 신광동, 두정동, 원동, 동호동, 삼가동, 삼가동
	산	973-2980	산정동, 신가동, 월계동, 비이동, 칠드림, 칠출동
	울	961-2339	울곡동, 우산동(일부), 산정동, 하남동(일부), 무진로변, 금호, 한성, 우미, 시영, 스위트
	하	951-1237	운남동, 장대동, 하남동(일부), 옥서동, 수원동, 도전동, 오산동, 하남공단

모집

총무 및 배달직원을 모집합니다.
◆신론배달을 희망하시는 분은 해당지국으로 전화주시기 바랍니다.
•대상:남·여(주부, 학생, 일반), 총무겸합자 우대 •급료:상당 후 결정 •회량자 한 기속사 제공