

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 문의하시기 바랍니다.

오른쪽 팔꿈치 접어야 코킹 원활

■ 테이크 백 이렇게

이번주 골프클리닉은 초보 골퍼 조평우(64·동구운동동)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 장고, 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 쪽 펴고 오른팔은 팔꿈치를 접어 주어야 하는데 오른팔꿈치까지 쪽 펴기 때문에 공이 정확히 맞지 않고 부자연스러운 동작을 취하게 된다고 말했다.

김 프로의 설명을 들은 조 씨는 오른팔꿈치를 접으려고 했으나 익숙치 않아 번번이 그대로 쪽 펴는 모습을 보였다. 김 프로는 테이크 백 동작에서 우측 팔꿈치가 접히는 것은 코킹을 원활하게 하기 때문에 쪽 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 취해야 하지만 Y자 형태의 어드레스를 보였다. 김 프로는 어드레스에서 역K자 자세를 취하게 되면 자연스럽게 우측 어깨가 왼쪽 어깨보다 아래에 위치하게 되어 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 쪽 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 '윌리스 포인트'를 잡아야 한다고 말했다.

김 프로는 조 씨가 아직 윌리스 포인트를 잡지 못하기 때문에 공을 똑바로 보내지 못하고 있다고 말했다. 김 프로는 윌리스 포인트는 테이크 백에서는 왼팔이 펴지고 우측 팔꿈치는 접어지고, 반대로 공을 때리고 난 후에는 왼팔꿈치가 접어지고 우측팔은 쪽 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 윌리스 감각을 익히면서 공을 똑바로 보내게 됐다.

조 씨는 연습장에서 아무리 공을 쳐도 공이 똑바로 가지 않는데다 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 윌리스 동작을 익히기에는 하프스윙이 좋은 결과를 얻을 수 있다는 것을 명심해야 한다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최한배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



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



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



작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

맛을 찾는 사람들 광산구 월곡동 그린한방병원 옆 보양탕, 추어탕, 오징어불고기 전문 대표 안미영 ☎(062)956-8020	한솔영양들숙밥 광산구 월계동 무등교회옆 영양들숙밥전문 원장 강성천 ☎(062)973-7607	빅플러스사진관 광산구 쌍림동 쌍림공원건너 롯데마트옆 증명사진, 아기사진, 가족사진, 디지털사진 대표 정남수 ☎(062)972-8808	웰빙시대 동구학동 정드라지맛집면 생삼점, 목살, 생강, 갈매, 배, 비빔밥, 생채, 알탕, 알밥전문 단제이, 약산, 남명 대표 양희수 ☎(062)222-4858	블교승복 남구 방림2동 우영타워 정문앞 청방복, 기시, 승복, 맞춤, 전문, 전화주문, 시 출장, 헌영 대표 고성자 ☎(062)674-0888		
만천백반부페 목포시 상동 상그리아호텔옆 뷔페식사, 600원 뷔페, 맑은물, 깊은 자연의 맛입니다 대표 이구순 ☎(061)282-8988	대게마트(목포점) 목포시 상동 건국상제리제102호 대게, 킹크랩 전문 대표 홍성민 ☎(061)285-1198	화산회관 광산구 월계동 신협옆 대운길비빔, 병입삼겹살전문 대표 김두하 ☎(062)971-0121	중천장어전복 광산구 월계동 부영시우나 건너편 장어 · 전복전문 단체손님환영 대표 한동석 ☎(062)974-2822	철단골바지락칼국수 광산구 월계동 남부대학신축예정부지 건너 바리락국수, 새우칼국수, 새우볶음밥, 새우죽, 국수, 국밥 대표 한옥임 ☎(062)974-1191	남흥당한약방 동구 소태동 지하철3번출구 무등중입구 축농증, 알레르기비염, 감기, 기침, 임플란트, 특이치명전문 대표 김추기 ☎(062)222-3938	광주여성인력협회 동구 학동 (구)남광주역 건너편4거리 식당, 교육, 컨설팅, 이기보, 의뢰, 기시, 전문 심부름, 일하실본, 쓰실본 24시간 상담환영 ☎(062)232-5165~6
북터진집 목포시 상동 평화광장과 우미5차사이 복 요리, 복사, 브스, 브전문 대표 박경우 ☎(061)285-8884	어머니고등어 목포시 상동 하당평화광장 앞 대표 주미라 ☎(061)285-4598	여수아나고 광산구 월계동 송역고월교회뒤막재골목 분장어구이전문 자연산100% 대표 김영철 ☎(062)973-2510	기아자동차호남대리점 광산구 신가동 신가병원 맞은편 신인 · 경력사원수시모집 차량에 관한 모든사항을 해결해 드립니다! ☎(062)954-1800~2	서봉풍수철학원 북구 중흥동 평화맨션 정문 중간 시주, 궁합, 작명, 택일, 진로, 풍수지리 역리사 강민재 ☎(062)267-0258	나주회관 남구 방림동 천변도로면 미화어린이집입구 보양탕, 삼계탕, 옷담, 각종탕 전문점 대표 이기섭 ☎(062)653-8508	광주개인택시매상사 LPG중고차 매입, 매도, 상담, 폐차, 대행 본촌동 ☎(062)571-0764 신안동 ☎(062)525-7989
사계절복집 목포시 상동 평화광장 우미5차옆6차 옆 복사, 시미, 복매운탕, 복자리, 어구, 어구, 어구 전문 대표 김경식 ☎(061)284-0213	곱창명가 북구 용봉동 대화이파트 앞 양념, 마창구이, 마창전골, 양념곱창 구이, 소곱창전골, 곱창볶음 전문 ☎(062)528-5599	김가네침단산월점 광산구 월계동 부영@ 114동 건너편 즉석김밥전문점 도시락, 단체주문, 포장환영 ☎(062)974-0029	부동산365 광산구 월계동 쌍용이파트 상가내 아파트, 상업토지, 수만지구수도권 상담환영 대표 임운형 ☎(062)971-3651	LG공인중개사 광산구 월계동 LCE타워 건너 APT, 상가, 토지, 경매, 투지상담, 성실정직 상무 고경주 ☎(062)971-0892	한일유리 동구 문림동 중심사입구 동산마을 청심병영옆 유리사업부, 금속, 청호사업부, 조립식, 판매시공 대표 장창원 ☎(062)227-0707	광일푸드시스템 북구 임동 일신방직 건너 대원시장입구 대표 임영길 ☎(062)525-9438