

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.

왼발에 체중 싣고 오픈 스탠스 취해야

■ 어프로치 어드레스 이렇게

이번주 골프클리닉은 나경희(여·36·서구 치평동)씨가 노크했다. 구력 2년에 평균 100타를 깨지 못해 골프클리닉을 찾아 도움을 요청했다. 나 씨는 일주일에 2회 정도 연습장에서 샷을 가다듬고 있으며 1주일에 1회 정도 라운드를 즐기고 있는 골퍼지만 최고 타수는 96개로 안타까움을 표시했다.

김진철 프로는 나 씨의 고민을 듣고 우선 그립부터 점검에 들어갔다. 김 프로는 나 씨가 위크 그립을 취하고 있는 것을 스트롱 그립으로 바꿨다. 김 프로는 위에서 내려 봤을 때 왼손은 왼손 두번째 손가락 마디가 보이도록 돌려 잡고, 오른손은 엄지 홈이 우측 어깨 쪽을 향하도록 잡으면 된다고 말했다. 김 프로는 지금 당장은 불편하겠지만 여성의 경우 위크그립보다는 스트롱 그립을 취하는 것이 비거리 향상이나 임팩트 때 도움이 된다고 말했다.

그립 점검이 끝나자 나 씨의 어프로치를 살폈다. 나 씨는 어프로치 어드레스에서 핸드퍼스트 자세를 취하지 않고 손목 사용을 많이 하고 있었다.

김 프로는 모든 스윙 어드레스에서 약간의 핸드퍼스트는 항상 요구되는 자세로 명심 해야 하고, 특히 어프로치에서 핸드퍼스트는 절대 지켜야 할 동작이라고 말했다. 김 프로는 핸드퍼스트 자세를 취하지 않고, 체중을 미리 왼발에 싣지 않으면 무릎을 이용한 체중이동이 발생하게 돼 정확한 거리를 맞추기 어렵고, 뒷땅이나 탑핑이 발생할 여지가 많아진다고 말했다.

핸드 퍼스트 자세는 공보다 왼손이 더 앞쪽에 있어야 하는 자세로, 즉 왼쪽 허벅지에 그립이 위치해야 한다는 것. 여기에 체중은 왼발에 싣고 왼쪽 발은 약간 오픈 스탠스를 취하는 것이 최적의 어프로치 어드레스라고 강조했다.

김 프로의 지적을 받은 나 씨는 핸드퍼스트 자세를 취하면서 더욱 부드럽게 클럽이 빠져나가는 기분이 든다면서 정확한 거리 감각을 갖게 됐다고 즐거워했다.

어프로치 레슨에 고무된 나 씨는 7번 아이언 샷이 평균 110m에도 미치지 못한다고 어려움을 호소했다.

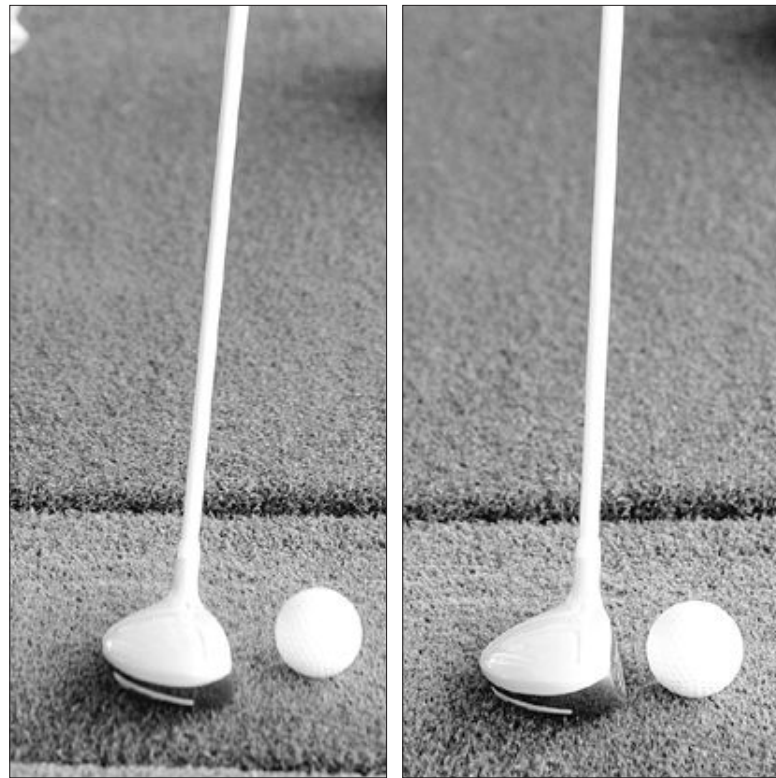
나 씨의 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 왼쪽 어깨 턴이 전혀 되지 않은 채 팔과 상체로만 스윙을 하기 때문에 원하는 비거리가 발생하지 않는다고 진단했다. 김 프로는 왼쪽 어깨가 제대로 턴이 되지 않게 되면 단순히 비거리가 줄어드는 것 외에도 팔과 상체로만 공을 때리기 때문에 아주 가파른 업 라이프트 스윙을 하게 돼 뒷땅이나 슬라이스 등 많은 부작용을 낳게 된다고 말했다.

김 프로는 항상 테이크 백에서는 왼쪽 어깨가 충분히 턴이 되도록 거울을 보고 연습해야 한다고 말했다. 단순히 팔만을 뒤로 돌리는 것이 아니라 왼쪽 어깨가 완전히 돌아가도록 해야 한다는 것.

나 씨는 김 프로의 설명에 따라 충분한 왼쪽 어깨 턴을 하자 곧바로 비거리가 늘어나는 모습을 보였고, 나 씨는 진짜 김 프로의 도움을 요청 했으면 100타를 썼을 텐데 라며 아쉬워 했다. 김 프로는 나 씨의 테이크 백도 문제지만 다운 스윙에서 무릎과 왼쪽 엉덩이를 사용하지 않아 역시 비거리 향상에 도움이 되지 않는다고 말했다.

김 프로는 다운 스윙에서 클럽을 먼저 풀어버리는 것이 아니라 볼에서 클럽이 내려오기 전에 왼 무릎과 왼쪽 엉덩이가 회전을 일으키면서 스윙을 리드해야 강한 임팩트를 얻을 수 있다고 설명했다.

김 프로의 설명에 채 20분이 지나지 않아 나 씨의 7번 아이언 샷 비거리는 125m를 기록해 나 씨는 기쁨을 감추지 못했다. 30도를 웃도는 더운 날씨임에



클럽페이스가 닫혀있는 잘못된 클럽 정렬(왼쪽)과 스퀘어한 클럽 페이스.

도 나 씨는 김 프로의 레슨에 실력이 향상되는 것을 느끼면서 우드에 대한 조언을 부탁했다.

김 프로는 나 씨가 우드를 사용할 때 클럽 페이스를 너무 닫고 있다고 지적하고, 특히 우드의 페이스가 아이언 과 달리 옆으로 더 넓은 것은 다운블로로 쳐도 클럽이 잘 빠지도록 설계돼 있기 때문이라고 강조했다. 따라서 김 프로는 공을 띄우기 위해 클럽을 쳐 들지 말고 다운블로로 찍어친다는 느낌으로 치면 공은 자연스럽게 뜬다고 말했다.

나 씨는 "오늘 김 프로를 찾기를 정말 잘했다"며 "골프에 대해 새롭게 눈을 뜨게 됐다"며 드라이버에 대한 레슨에 들어갔다.

김 프로는 나 씨가 역시 드라이버도 팔로만 들어올리기 때문에 자연히 어깨 턴도 되지 않게 된다고 말했다. 김 프로는 공이 놓인 뒤쪽 직선 방향보다 안쪽으로 클럽헤드가 형성되면서 테이크 백이 이뤄져야 하는데 클럽을 손으로 들어올리기 때문에 인사이드 궤도를 형성하지 못하고 아웃사이드 궤도를 그려 공을 정확히 임팩트 하지 못한다고 말했다.

김 프로는 이같은 스윙을 교정하기 위해서 클럽을 거꾸로 들고 스윙을 권했다. 스윙의 바람소리가 공 뒤쪽이 아닌 앞쪽에서 나야만 제대로 된 스윙이라고 설명했다.

김 프로는 항상 골프 스윙은 공의 뒤쪽에서 힘이 30이라면 공을 지나고 나서 70이라는 느낌으로 스윙을 해야 한다고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



핸드퍼스트와 왼발에 체중이동이 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 핸드퍼스트자세와 왼발에 먼저 체중이동이 된 동작.



왼쪽 어깨가 턴이 안된 동작(왼쪽)과 왼쪽 어깨가 충분히 회전이 된 잘된 동작.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

베터랑
여수시 학동 전남사랑 이코노미트와 피부관리,발맛사지,스포츠맛사지, 경락 회원 수시모집
☎(061)692-0850

웨딩세라비
남구 구동 KBC 광주방송센터편 결혼식부터 신혼여행까지 토달
대표 박권주
☎(062)672-7276

한일유리
동구 유림동 중점시 입주동시매물 청성병영외 한국유리수입유리,유리사업부,금속합성사업부
대표 조인철
☎(062)227-0707

세웅고속관광
남구 백운동 구치과가까워주유소맞은편 수화여행,연수,금강산목로관광,학교스쿨버스
국내생지순례,결혼식차량대절,회사출퇴근버스
☎(062)375-0553-4

심형재가정요양기관
북구 김화동 삼성홈플러스후문 맞은편
재가요양원수시모집및 접수,상담전문
대표 임동래
☎(062)264-7748-9

더자연
서구 쌍촌동 금호지주입구 이비동김재원 건너편 천연염색장구류,생필,개강한복,천연염색의류
아동한복,혼수상담
☎(062)385-4554

아구랑홍어랑
서구 화정4동 영주4거리 먹지골목 동동주,췌찜,명대짬 단채순남현영
대표 김정일
☎(062)385-0722

단월드여천센터
여수시 학동 여수시청앞 우리은행5층 기계초단원호흡,노파진동,평상회합수시모집
매주 화,목요일 오후3시공개수련실시
☎(061)691-5205

양산스크린골프존
북구 양산동 신흥택시옆 2층 최첨단 지도업다운 시스템
대표 조섭현
☎(062)572-3001

대관령감자탕
남구 서동 KBC방송국 사거리 오전8시부터 새벽2시까지 영업
대표 성옥희
☎(062)676-4722

용두하이든음악학원
북구 양산동 양산단지 정문앞 2층 즐거움재민지정학원 호남예술체 수시모집
원장 김미옥
☎(062)572-8653

봉자네순대국밥
동구 학동동 목화예식장 정문앞 맛,영양 양도풍족한각종국밥류 수육류 취급
전문점 단체예약순남환영
☎(062)222-0669

한솔약국
서구 쌍촌동 광주은행 쌍촌지점옆 병의원처방 조제전문
대표 진미경
☎(062)381-4210

우소웃소청정고기전문점
북구 매곡동 두레권강랜드 옆 대운정식,우거지곰탕,제주신오름포크지정점
대표 김정관
☎(062)575-9592

미래스튜디오스카카데미
북구 유동 송광빌딩9층 미래서비스 교육원 상담을환영합니다
홈페이지 : www.miresky.co.kr
☎(062)524-3300

국제광택전문
서구 풍암동 한병병원에서 신암교회가건 광택,코팅,부분도색,스팀세차
☎(062)655-9690

김성욱한의원
남구 서동 KBC방송국건너대성교회4거리2층 비염,성정클리닉,교통사고,추나요법,화형
원장 김성욱
☎(062)675-7510

용두동우체국
북구 용두동 양산단지문앞 우편,택배 접수등 각종 우편업무
국장 김장문
☎(062)571-2151

네비게이션A/S센터
광산구 도천동 하남공대건너도로 입구맞은편 모든 네비게이션가용 업데이트및 A/S전문점
☎(062)954-9974-5

사랑방공인중개사사무소
광산구 도산동 마트맨미트옆 아파트,주택,빌딩,원룸,상가,각종토지매매 임대 각종부동산 컨설팅상담 전문
☎(062)941-9878

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