



실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 실고 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 일주일만에 2회 정도 연습장에서 샷을 가다듬고 있으며 1주일만에 1회 정도 라운드를 즐기고 있는 골퍼지만 최고 타수는 96개로 안타까움을 표시했다.

김진철 프로는 나 씨의 고민을 듣고 우선 그립부터 점검에 들어갔다. 김 프로는 나씨가 워크 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 워크그립보다는 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.

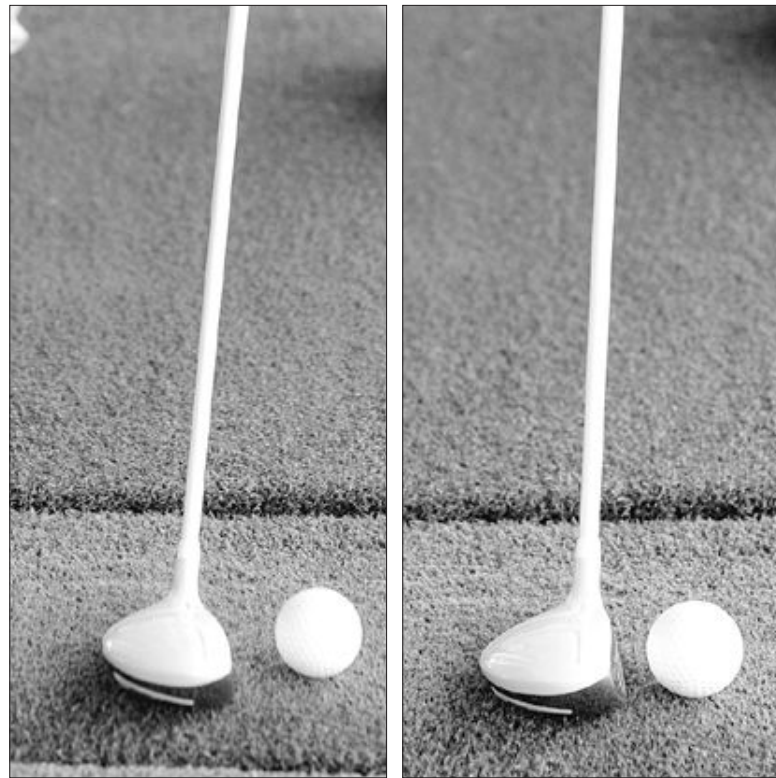
나 씨의 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 왼쪽 어깨 턴이 전혀 되지 않은 채 팔과 상체로만 스윙을 하기 때문에 원하는 비거리가 발생하지 않는다고 진단했다. 김 프로는 왼쪽 어깨가 제대로 턴이 되지 않게 되면 단순히 비거리가 줄어드는 것 외에도 팔과 상체로만 공을 때리기 때문에 아주 가파른 업 라이트 스윙을 하게 돼 뒷땅이나 슬라이스 등 많은 부작용을 낳게 된다고 말했다.

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=최한배기자 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  
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내  
구독신청 및 배달사고는—  
독자 서비스국(062)220-0551

우소웃소청정고기전문점  
북구 매곡동 두레건강랜드점  
매운탕정식,우거지곰탕,제주산오뎀프크 지정점  
대표 김 정 관  
☎(062)575-9592

클레오노래연습장  
동구 학동 병무청앞 영동빌딩 2층 202호  
여아비비트무한시금20,000+a 근무시간  
오후8~12시까지 최신시설완비  
☎ 010-5116-5073

광주개입택시매대상사  
LPG초저가메이.메도.상당.패차.대행  
복요리,복사.브사.브전문  
본촌동☎(062)571-0764  
신안동☎(062)525-7989

해적선  
광산구우산동해남시(영)2차후면미니스톱2층  
호프,소주  
대표 이금수  
☎(062)942-2973

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

광주청호담철학  
동구 계림 2구역 2북차장 대인차장영  
시주·직영·시합·결혼·공합·수액  
☎(062)224-7649  
대표 류중철

휴향돈한우  
북구 삼각동 고려고 정문 건너  
자연의 향기가 가득한 무항생제고기  
점장 김효남  
☎(062)267-0019

웨딩세라비  
남구 구동 kbc 광주방송 건너편  
결혼식부터 신혼여행까지 토달  
대표 박권주  
☎(062)672-7276

K2sports  
북구 오차동 오차 사거리  
상설스포츠용품 할인매장  
대표 최경자  
☎(062)263-8589

광일푸드시스템  
북구 임동 일인빌딩 건너 대인시정입구  
복사.미.복대량.복사.리.아구.영.아구.영전문  
대표 임영길  
☎(062)525-9438

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

김성욱한의원  
남구 서동 kbc방송국 건너 대성교회 4거리2층  
비염,성정클리닉,교통치,추나요법,화형  
원장 김성욱  
☎(062)675-7510

광주일보 구독신청·배달·전단배포안내 (062)222-8111~8

Table with columns: 지역, 지역명, 전화, 배달, 달, 구, 역. Lists subscription and delivery information for various districts like 남광, 동명, 동부, 중암, 구중, 중정, 남부, 동신.

Table with columns: 지역, 지역명, 전화, 배달, 달, 구, 역. Lists subscription and delivery information for districts like 남구, 서구, 북구, 광안, 관동, 관서, 관남, 관북, 관중, 관동, 관서, 관남, 관북, 관중.

Table with columns: 지역, 지역명, 전화, 배달, 달, 구, 역. Lists subscription and delivery information for districts like 북광, 북신, 북안, 북오, 북우, 북광, 북신, 북안, 북오, 북우.

모집

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