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.

"하체 고정 시키고 상체 회전해야"

■ 테이크 백 이렇게

한 여름 골프는 더위와의 싸움이다. 이른 시간을 택해 라운드를 즐기는 것이 최선의 방법이지만 너 나 할것 없이 모두 아침 이른 시간을 선호하기 때문에 어려움이 있다. 그렇다고 라운드를 포기할 수는 없다.

한 낮에 라운드를 할 경우에는 충분한 수분과 정제 소금을 섭취해 신체의 이온 밸런스를 맞춰야 한다. 그늘집에서 수박을 먹는 것도 한 방법이고, 햇볕이 강하게 내려쬐일 때는 우산을 쓰는 것도 더위를 피하는 방법이 될 수 있다. 가장 중요한 것은 자신의 신체리듬에 맞춰 무리하지 않고 라운드를 하는 것이 여름철 라운드의 최상의 방법이다.

이번주 골프클리닉은 송세자(여·52·서구 화정동)씨가 노크했다. 송 씨는 지난 1998년에 골프에 입문했으나 골프와 친하지 못하고 올 봄 다시 골프채를 들었다. 건강이 좋지 않아 근력운동겸 골프를 시작했으나 예전에 배운 것 마저 다 잊어버린 것 같아 김진철 프로를 찾았다.

김진철 프로는 송 씨의 어프로치 점검부터 시작했다. 송 씨는 예전 배운 감각을 잊지 않고 있었으나 역시 핸드퍼스트나 왼발로 체중이동 등 기본이 약했다. 김 프로는 어프로치는 항상 왼발을 약간 오픈하고 핸드퍼스트 자세를 취하면서 왼발에 미리 체중을 실어야 한다고 말했다.

또 김 프로는 송 씨가 테이크 백에서 클럽을 아웃으로 빼기 때문에 공이 깎여 맞아 정확한 샷을 할 수 없다고 말했다. 김 프로는 스윙 궤도는 항상 인사이드에서 인사이드로 돌아 나갈때 정확한 샷과 거리를 얻을 수 있다고 강조했다.

김 프로의 설명을 듣던 송 씨는 자신의 테이크 백이 그렇게 아웃궤도를 형성하고 있는줄 몰랐다며 인사이드궤도를 형성하게 되자 곧 샷이 좋아졌다.

김 프로는 테이크 백에서 인사이드로 클럽이 빠져나온 후 다운스윙에서 다시 인사이드로 클럽이 빠져나가야만 다운블로를 정확하게 할 수 있다고 설명했다.

테이크 백에서 아웃사이드 궤도를 형성하게 되면 공을 깎아 치기 때문에 다운블로를 할 수 없다는 것.

김 프로의 자세한 설명에 스윙궤도에 대한 이해를 하게 됐다는 송 씨는 7번 아이언 샷에 대한 레슨을 부탁했다. 특히 송 씨는 7번 아이언 거리가 70~80m에 머물러 거리를 향상시키는 방법을 물었다.

송 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 송 씨가 테이크 백에서 하체를 고정시킨 후 상체를 회전시켜 샷을 해야 하는데 상·하체가 한꺼번에 회전을 하기 때문에 거리를 낼 수 없다고 말했다.

또 아이언 샷에서도 송 씨는 스윙 궤도가 아웃에서 아웃으로 나가는 스윙을 하기 때문에 팔로만 샷을 하게 돼 거리가 나지 않는다고 말했다.

김 프로는 위에서 언급한 두가지 사항도 항상 명심해야 하지만 가장 중요한 것은 공을 띄우려고 퍼올리는 스윙을 하지 않고 공을 직접 때린다는 기분으로 다운블로를 해야 한다고 강조했다.

더불어서 김 프로는 테이크 백에서 다운블로가 이뤄질 때 클럽 헤드를 먼저 풀지 않고 그립 끝을 당겨서 공을 때릴 수 있어야 한다고 설명했다.

김 프로의 자세한 설명을 들으며 연습하던 송 씨는 하체를 고정하고 상체를 회전시키는 것과 인사이드 궤도에 대해서는 감각을 터득했는데 다운블로에 대해서는 어렵다는 호소를 했다.

김 프로는 공을 띄우지 않고 다운블로를 하기 위해서는 타격하려는 공 30㎝가량 앞에 다른 공을 하나 더 놓고 스윙을 할 때 두개의 공을 다 맞히는 연습을 하면 다운블로의 감각을 익히는데 도움이 된다고 말했다.

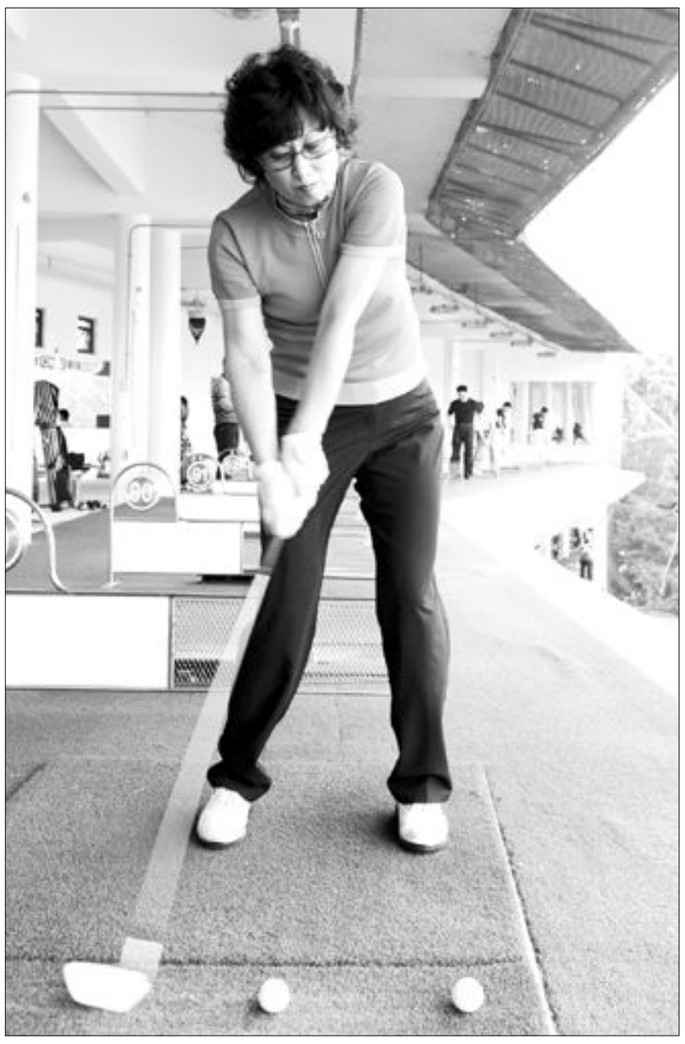
골프에 대한 새로운 안목을 갖게 됐다는 송 씨는 드라이버 스윙에 대한 조언을 부탁했다. 김 프로는 송 씨가 드라이버 어드레스에서 손목을 클럽과 평행이 되도록 들고 있어 테이크 백에서 자연스러운 코킹이 이뤄지지 않아 역시 비거리 손해를 보고 있다고 말했다.

김 프로는 항상 어드레스에서 손목은 자연스럽게 꺾어지도록 해야 만 테이크 백에서 역시 자연스럽게 코킹이 발생하게 돼 보다 강한 샷을 할 수 있다고 말했다.

또한 김 프로는 공을 때린 후 손목을 턴해주는 릴리스 감각을 터득할 수 있도록 하프 스윙 연습을 권했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



타격하는 공 30㎝앞에 또 하나의 공을 놓고 2개의 공을 맞히는 타격연습을 하면 다운블로 감각을 익히는데 도움이 된다.

테이크 백에서 클럽이 바깥쪽 방향으로 빠지는 잘못된 동작(왼쪽)과 인사이드로 빠지는 잘된 동작.

엄지손가락이 6시 방향을 가리키는 잘못된 그립(왼쪽)과 7시 방향으로 조정된 잘된 그립.

광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

김성욱한의원
남구 서동 KBC방송국건너 대성교회4거리
비염,성장클리닉,교통사고,추나요법,화병
원장 김 성 욱
☎(062)675-7510

자연산활어전문"대가"
서구 풍암동 운리중학교 정문앞
직장인을 위한 점신특선
자연산(하모탕.회진물회)5,000원
☎(062)375-3388

아구랑홍어랑
서구 화정4동 염주4거리 먹자골목
동동주,홍어찜,명태찜 단체손님환영
대표 김 정 일
☎(062)385-0722

골든공인중개사
광산구 월계동 두산1차상가 105호
아파트,상가,토지,매매,임대 수시접수
공인중개사 노 현 의
☎(062)973-0461

B&A인테리어
남구 주월동 구)대동고 건너 백운주유소옆
실내인테리어,리모델링,실내건축공사,도탈
인테리어,벽지,장판,테코타일,욕실공사
☎(062)653-0712

광주요양병원
광산구 월계동 하이마트옆
연중무휴 상담 및 진료 24시간입원,간병
이사장 정일용
☎(062)956-5454

아사
서구 농성동 상록회관옆
한우꽃등심,한우갈비살,한우생고기육회,생태탕
병어조림,갈치조림,웰빙청국장,전통차,솔잎차
☎(062)261-9000

운남직업소개소
광산구 월곡동 LG전자뒷편
미장,조적,목수,철근,타일,용접,배관,기공,보일러
,이사비,집수리,전기,수도,철거,페인트공,묘이장
☎(062)956-3727

광주뷰티존
북구 용봉동 현대@1차옆 썬오피스텔303호
천연발효,과학화장품 피부관리회원수시모집
기미,여드름특수관리,아르바이트주부사원모집
☎(62)528-7559

대광미곡
동구 대인동 동부소방서뒤 농협맞은편3층
각종농산물 도.소매전문 쌀쌔레기필요하신분
대표 김 광 현
☎(062)224-1230

고영우&박미숙댄스스포츠클
동구 학동 병무청 맞은편 영동빌딩303호
댄스스포츠 회원수시모집
원장 고 영 우
☎(062)526-8046

광신종합설비공사
북구 두암동 무등도서관 정문맞은편
수도누수탐사,욕실리모델링,종합집수리,외내외
방수,철거,코아컷팅,건축물해체공사
☎(062)515-0482

■ 광주일보 구독신청·배달·전단배포안내 (062)222-8111~8

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
동구	남 광	222-8440	학동, 운림동, 소태동, 지원동, 방림동(일부), 용산동, 월남동, 증심사
	동 명	222-9054	동명동, 장동, 서석동, 지산동(일부), 동구청, 한국통신, 전대의대
	동 부	225-6001	산수동, 지산동(일부), 풍향동(일부), 두암동(일부), 계림동(일부), 법원
	중 암	222-1896	금남로 1-3가, 충장로1-3가, 광산동, 궁동, 대의동, 불로동, 황금동, 호남동(일부), 금동(일부), 남동(일부), 금남지하상가
	중 흥	224-6604	계림동, 중흥동, 우산동(일부), 산수동(일부), 대인시장, 광주고교, 유동(일부), 북동(일부)
	충 장	224-8212	금남로4-5가, 충장로4-5가, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 북동(일부) 충금지하상가, 누문동, 유동(일부)
남구	남 부	652-0175	방림동, 양림동, 금동(일부), 남동(일부), 봉선동(일부), 코밀, 리인효천, 남광주시장
	봉 선	675-6979	봉선동, 주월동(일부), 남부경찰서, 문성중고, 남구청

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
남구	백 운	673-4698	구동, 사동, 서동, 월산동(일부), 백운동(일부), 양동(일부), KBS, MBC, 백운광장일부
	진 월	673-1600	주월동(일부), 진월동, 송암동, 송하동, 노대동, 양과동, 대촌동, 광주대, 대성여중고, 백운광장일부
서구	광 천	366-8375	광천동, 내방동(일부), 농성동(일부), 양동(일부), 유촌동, 덕흥동, 시외버스터미널
	상 무	372-2352	상무1·2동, 풍암동(일부), 화정1·2·3동(일부), 화정4동, 내방동(일부), 월드컵경기장, 서부소방서, 도시공사, 광주광역시 체육회, 서구 청소년수련관, 서광주 우체국, 서광주 세무소
	서광주	369-0583	월산동(일부), 농성동(일부), 양동(일부), 돌고개, 상록회관, 한전, 서부서, 서구청
	운 천	371-9818	쌍촌동(일부), 금호동(일부), 매월동(일부), 미륵동(일부), 금호지구, CBS, 남광병원
	치 평	376-6511	치평동, 미륵동(일부), 상무지구, 한국은행
	풍 암	682-8112	풍암지구, 풍암동, 금호동일부, 매월동
	화 정	375-9662	화정동(일부), 농성동(일부), 주월동(일부), 월산동(일부), 내방동(일부), 시교육청
북구	동 광	264-2012	두암동, 풍향동, 두암시장, 동강대학교, 각화동(일부), 광주교육대학
	문 흥	267-4748	문흥동, 오치동(일부), 문흥지구, 청소년 수련관, 각화동, 화물터미널, 교도소

지역	지국명	전 화	배 달 구 역
북구	북광주	525-3761	운암동, 동림동, 신안동(일부), 임동(일부), 무등경기장
	신 안	512-1732	신안동, 임동(일부), 중흥동(일부), 일신방직, 신역앞, 북광주전화국
	양 산	571-7858	양산동, 연제동, 용두동, 본촌동, 본촌공단
	오 치	266-7601	오치동, 삼각동, 매곡동, 일곡동, 서산동, 일곡지구, 기계공고, 북부경찰서, 31사단
	용 봉	522-7752	용봉동, 중흥동(일부), 전남대, 북구청, 전대후문
	우 산	512-8116	우산동, 중흥동(일부), 문흥동(일부), 두암동(일부), 무등도서관
광산구	광 산	944-0444	송정동, 소촌동, 신촌동, 우산동(일부), 도산동, 송촌동, 문수동, 임곡동, 남산동, 옥동, 하산동, 유계동, 광산동, 신막동, 신용동, 두정동, 왼동, 동호동, 삼각동, 삼거동
	첨 단	973-2900	신창동, 신가동, 월계동, 비아동, 첨단단지, 월출동
	월 곡	961-2339	월곡동, 우산동(일부), 산정동, 하남동(일부), 무진로변, 금호, 한성, 우미, 시영, 스위트
	하 남	951-1237	운남동, 장덕동, 하남동(일부), 흑석동, 수완동, 도천동, 오산동, 하남공단

모집
*총무 및 배달사원을 모집합니다. *
◆신문배달을 희망하시는 분은 해당지국으로 전화주시기 바랍니다.
• 대상:남·여(주부, 학생, 일반), 총무경험자 우대 • 급료:상담 후 결정 • 희망자 한 기숙사 제공