

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 나 할 것 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 근육운동겸 골프를 시작했으나 예전에 배운 것마저 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 들은 송 씨는 자신의 테이크 백이 그렇게 아웃궤도를 형성하고 있는줄 몰랐으며 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.

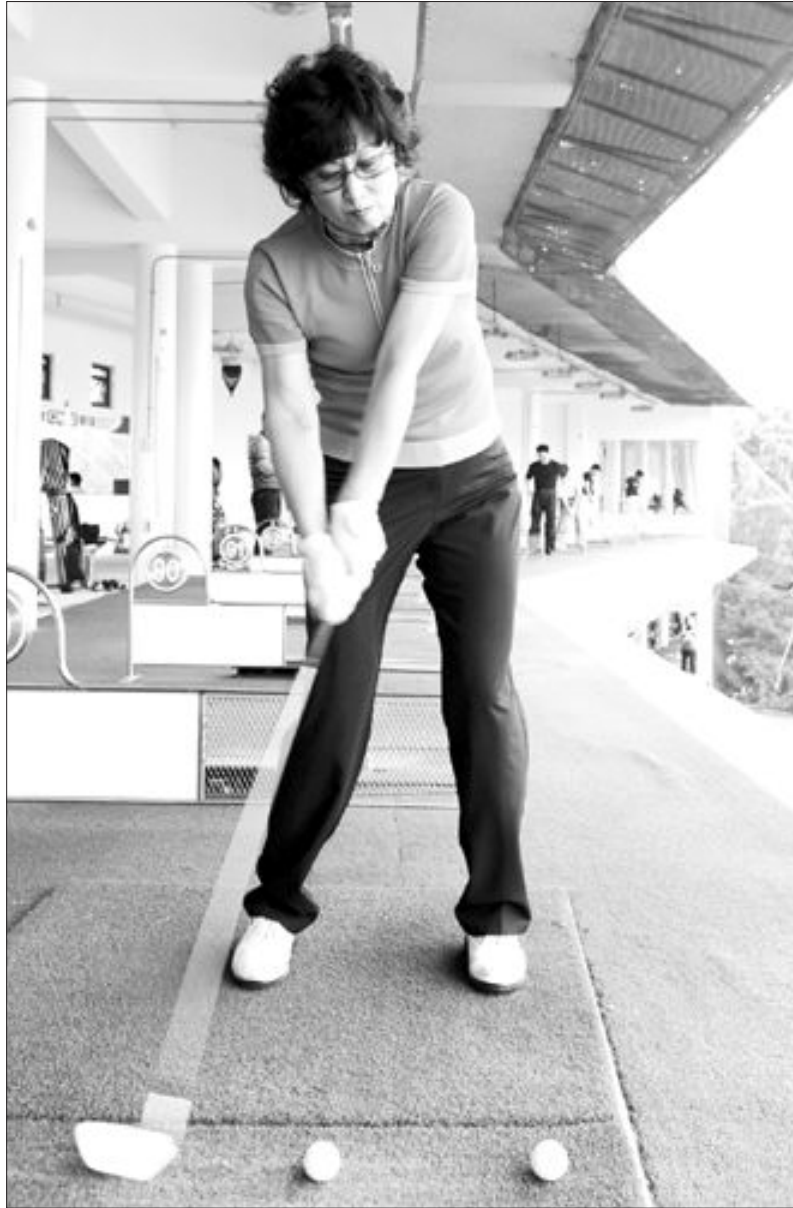
김 프로는 위에서 언급한 두가지 사항도 항상 명심해야 하지만 가장 중요한 것은 공을 띄우려고 퍼올리는 스윙을 하지 않고 공을 직접 때리라는 기분으로 다운블로를 해야 한다고 강조했다.

더불어 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 30cm가량 앞에 다른 공을 하나 더 놓고 스윙을 할 때 두개의 공을 다 맞는 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



타격하는 공 30cm앞에 또 하나의 공을 놓고 2개의 공을 맞는 타격연습을 하면 다운블로 감각을 익히는데 도움이 된다.

목 들고 있어 테이크 백에서 자연스러운 코킹이 이뤄지지 않아 역시 비거리 손해를 보고 있다고 말했다.

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

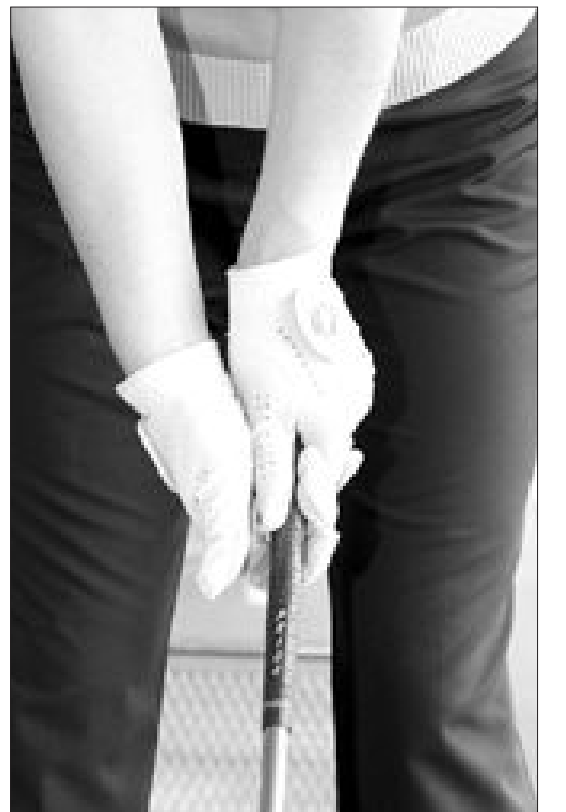
또한 김 프로는 공을 때린 후 손목을 탄해주는 릴리스 감각을 터득할 수 있도록 하프 스윙 연습을 권했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



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



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

작은만남 큰 기쁨... 광주일보 친절환 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 - 독자 서비스국(062)220-0551

Grid of 24 business advertisements including medical clinics, real estate, and local services.