

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.

어깨 팔꿈치 힘 빼고 클럽 던지듯해야

■ 피니쉬 이렇게

아침, 저녁으로 제법 선선한 바람이 불어오면서 한 여름 더위때문에 클럽을 잠시 놓았던 골퍼들이 필드로 돌아오고 있다. 바야흐로 9월에 접어들면 또 다시 주말 부킹전쟁이 시작될 것으로 보인다.

올림픽 기간동안 잠시 휴식을 가졌던 한국 남·여골퍼들도 28일부터 10여개 대회가 잇따라 개최되는 등 최고의 골프시즌을 맞고 있다.

여름동안 접어두었던 클럽을 다시 들게 된다면 그립부터 정확하게 점검하면서 기본기에 충실한 연습을 하면 뜻밖에 좋은 핸디를 기록할 수 있게 된다.

이번주 골프클리닉은 조원성(47·북구 일곡동)씨가 찾았다. 구력 10년에 핸디 6으로 상급골퍼인 조 씨는 일주일에 3~4회 연습장을 찾을 정도의 골프 매니아다.

조 씨는 "상급골퍼라고 자부하지만 폼이 영 매끈하지 않아 김진철 프로를 찾았다"고 골프클리닉에 대한 기대감을 숨기지 않았다.

김 프로는 조 씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다.

조 씨는 상급골퍼답게 정확한 어프로치를 보였지만 기본에 충실한 어프로치가 아닌 자신만의 비기(?)로 어프로치를 하고 있었다.

김 프로는 조 씨가 백스윙시 클럽페이스가 닫혀 있어 공을 다운블로로 치지 않고 밀어치고 있다고 지적했다.

김 프로는 페이스 각도를 충분히 살리고 공을 임팩트 하는 순간 클럽을 멈춘다는 느낌을 가져야만 공에 스핀이 걸리게 돼 원하는 거리를 얻을 수 있다는 것.

또한 어프로치를 할 때 우측어깨를 고정시키고 공을 때려야 하는데 우측어깨를 던지듯 하면 정직한 스핀을 걸 수 없다고 말했다.

특히 헤드업을 하지 못하게 하는 것도 이처럼 우측어깨를 열지 못하게 하는 중요한 원인이라고 설명했다.

김 프로의 자세한 설명을 들은 조 씨는 이제껏 내가 익숙한 방법으로 어프로치를 했는데 이제 좀더 자신있는 어프로치를 할 수 있게 됐다고 말했다.

어프로치에서 특별히 도움을 받은 조 씨는 아이언에 대한 조언을 부탁했다.

김 프로는 조 씨의 아이언 샷을 지켜보면서 정확한 임팩트에 대해 칭찬을 했다. 하지만 조 씨가 공을 치고 한 후 손목과 팔꿈치에 불필요하게 힘을 남기고 있어 피니쉬 동작이 자연스럽게 이뤄지지 않고 있다고 말했다.

김 프로는 피니쉬 동작이 완전자면 비거리가 10m이상 더 향상시킬 수 있다고 말했다.

조 씨는 김프로의 조언대로 임팩트 후 클럽을 던지는 훈련을 했지만 여전히 힘을 빼지 못한 피니쉬 동작을 고치지 못했다.

김 프로는 이처럼 팔꿈치 관절과 어깨 등 긴장을 풀지 못하면 정확한 피니쉬 동작을 취할 수 없기 때문에 평소 연습장에서 항상 피니쉬 동작을 취하도록 해야 한다고 말했다.

아이언에 대한 특별한 지적을 받지 않은 조 씨는 드라이버에 대한 점검에 들어갔다.

상급 골퍼답게 비거리와 정확한 방향성을 보인 조 씨의 단점은 테이크 백에서 역시 클럽 페이스를 닫고 있어 비거리 손해를 보고 있었다. 김 프로는 지금껏 스윙이 됐기 때문에 쉽게 고치기는 어렵지만 골퍼는 항상 클럽페이스를 제 각도로 놓고 치도록 해야 한다고 말했다.

또 조 씨가 테이크 백 동작을 취할 때 회전운동을 하지 않고 몸이 밀리는 스웨이가 발생해 역시 비거리에서 손해를 보고 있다고 지적했다.

김 프로는 테이크 백에서는 몸을 미는 것이 아니라 오른쪽 골반이 회전을 일으키도록 해서 체중이 오른쪽 쪽에 오도록 하고 임팩트 후에는 역시 왼쪽골반쪽으로



머리가 고정되고, 우측 어깨가 열리지 않은 상태에서 임팩트 된 정확한 어프로치.

로 회전이 발생하면서 체중이 왼쪽으로 이동이 돼야만 정확한 방향성과 비거리 향상을 꾀할 수 있다고 말했다.

조 씨는 "항상 체중이동을 신경쓰다보니 회전운동을 한게 아니라 몸을 오른쪽으로 미는 스웨이 동작을 반복하고 있었던 것 같다"며 "골프클리닉을 통해 문제점을 확실하게 알았기 때문에 핸디를 더 낮출 수 있을 것 같다"고 즐거워했다.

김 프로는 "항상 연습장에서 연습을 할 때는 기본에 충실한 동작들을 하나하나 점검하면서 연습하면 탄탄한 실력을 갖출 수 있다"며 "그립부터 체중이동, 테이크 백에서 클럽 페이스 등을 점검해야 한다"고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



임팩트 후 팔목과 관절 등에 불필요한 힘이 남아 있어 클럽을 등 뒤로 넘기지 못한 잘못된 피니쉬(왼쪽)와 잘된 피니쉬 동작.



테이크 백에서 오른쪽 골반이 회전하지 못하고 스웨이가 발생한 잘못된 동작(왼쪽)과 왼쪽 골반이 회전운동을 한 잘된 동작.



Advertisement for 'Small Meeting Big Blessing' (작은 만남 큰 기쁨) featuring various local businesses and services. The ad includes a grid of 48 small boxes, each containing the name of a business, its address, and contact information. The businesses range from restaurants and cafes to educational institutions and professional services. The overall theme is promoting local commerce and community support.