

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 문의하시기 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 휴지를 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 골퍼클리닉은 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 골퍼클리닉에 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 공이 스코어 걸리게 돼 원하는 거리를 얻을 수 있다는 것.

또한 어프로치를 할 때 우측어깨를 고정시키고 공을 때려야 하는데 우측어깨를 던지듯 하면 정확한 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 비거리를 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 어깨등 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 스코어 랑기 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 스웨이 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, 우측어깨가 열리지 않은 상태에서 정확한 임팩트 된 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 스웨이동작을 반복하고 있었던 것 같다"며 "골퍼클리닉을 통해 문제점을 확실하게 알았기 때문에 핸들을 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 페이스등을 점검해야 한다"고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



임팩트 후 팔목과 관절등에 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.



작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

(주)성은라파플러스공부부
광산구 쌍암동 첨단 오션스파1층
건강기능식품, 생활기능성제품, 초콜릿, 고품격
여직원 및 주부시원 수시모집
☎(011)671-1532

한국종합철물
서구 대평동 산업용재유통센터D-15동107호
일반철물, 공구, 청소용품, 수도용품
대표 이창민
☎(062)603-4936

여수아나고
광산구 월계동 송덕고 월계교회 먹자골목
분장어구이전문 자연산100%
대표 김영철
☎(062)973-2510

골든공인중개사
광산구 월계동 두산차상가 105호
이피트, 상가, 토지, 매매, 임대수시모집
대표 노현의
☎(062)973-0461

하늘먹은옥염소
북구 용봉동 미래도 모아@입구
옥염소요리전문점(수육, 전골, 탕, 특선 : 추이담)
대표 이상수
☎(062)523-9665

사평다슬기
동구 금남로3가 제일은행 뒤편
다슬기백반, 다슬기수제비, 다슬기추어탕
대표 박현욱
☎(062)233-1919

북경반점
북구 두암동 청이맨션앞 관악구 맞은편
정통중화요리전문점 한식류, 면류, 요리류
전화주문시 신속배달
☎(062)266-6687

은유약국
북구 오치동 일곡B/D 1층
성실하고 친절한 약국
대표 박수경
☎(062)251-3388

광주개인택시매대상사
LPG중고차매입·매도상담·폐차대행
부동산 중개전문
본촌동 ☎(062)571-0764
신안동 ☎(062)525-7989

김가네(첨단산철점)
광산구 월계동 부영@114동건너
죽석김집전문점 도시락단체주문 포장환영
☎(062)974-0029

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

광희내
서구 농성동 상록회관앞
생선구이, 생선조림전문
생고기특식전문 맞춤형식당운영
☎(062)352-8778

농협중앙회호남급식첨단지점
광산구 쌍암동 상록단지종합상가 1층내
대표 전희국
☎(062)973-1166

허브누리
광산구 쌍암동 첨단 오션스파맨션상록종합상가1층
천연비누, 천연화장품, 아로마테라피, 취미반
창업반, 자격증반 수시모집
☎(062)972-7710

마운갯비빔&묵은지삼겹살
북구 오치동 삼익2차@입구
단체손님 예약환영
☎(062)269-2929

고영우&박미숙댄스스포츠스쿨
동구 학동 병무청앞 영동빌딩303호
댄스스포츠 회원수시모집
☎(062)526-8046

마인레스토랑
광산구 쌍암동 롯데마트근처
차, 식사, 주류
☎(062)974-0514

토방(도토리음식전문점)
광산구 신창동 부영3차 맞은편
코스프레(4인기준) : 무뎀+팬구+팬+수제비
B : 목우침+빈대떡+목재탕(2회)+사골탕(2회)
☎(062)962-5877

한국회관
북구 운암동 국민은행앞
게모임, 피로연, 동창회, 회갑, 돌잔치
대형주차장 동시주차100대
☎(062)526-2571

신촌식육식당
북구 두암동 농협3거리 덕산@옆
생고기, 생삼겹, 생목살, 고추장불고기, 설렁탕,
비빔밥, 생고기, 생달걀, 단체예약 손님환영
☎(062)266-7904

경진기업(주)
북구 학화동 2순환도로 다리옆
H-3P내충격수도관, IP관리음식, 다터일작업
이형관소프트설계수변, 관세회계, 수도미터기
☎(062)262-2221

자리봉국밥
북구 용두동 희망병원 뒤편
자리봉국밥, 순대, 모듬, 막창전골
☎(062)573-3311

동원철학원
남구 빙림동 봉선초교옆
서주명리, 공수, 작명, 국합, 태일, 수경, 생애맞춤자모집
남구인 파워용사, 특별우대
☎(062)433-2555

행복이용원
서구 화정동 대주@후문 옆주맨션 정문앞
1급모범업소, 기술분위
대표 박홍수
☎(010)2626-9225

B&A인테리어
남구 주월동 구대동고 건너 백운주유소옆
실내인테리어, 리모델링, 실내건축공사,
토털인테리어, 벽지, 장판, 페코타일, 욕실공사
☎(062)653-0712

토마토화실
서구 쌍촌동 신천힐탑 삼가내
화가를 꾸꾸는 아이들
대표 이현정
☎(062)375-5062