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.

왼쪽 어깨 밑으로 처지면 비거리 짧아져

■ 테이크 백 주의 사항

시원스레 파아란 가을 하늘을 가르는 호쾌한 드라이버 샷은 모든 골퍼들의 꿈이다. 조금이라도 더 거리를 내기 위해 드라이버를 바꾸기도 하고 골프 채널을 주의깊게 보며 장타의 비결을 얻기위해 노력한다.

유명 선수들은 장타를 때리기 위해 티를 기존보다 약간 높게 꽂아야 한다고 충고한다. 또 스탠스를 어깨 넓이 보다 약간 넓게 서고, 하체와 상체의 밸런스를 유지하면서 스윙을 해야만 장타를 때릴 수 있다고 말한다.

하지만 장타를 때리기 위해서는 근력운동도 중요하다. 하체를 강화하고 등 근육을 강화하면 비거리는 확실히 늘어난다. 여기에 하체를 고정하고 상체의 꼬임을 최대한 할 수 있다면 비거리는 몰라보게 달라진다.

이번주 골프클리닉을 찾은 황인걸(56·서구 쌍촌동)씨도 정확성은 자신있지만 비거리가 나지 않아 김진철 프로에게 도움을 청했다.

구력 2년에 일주일에 3번 정도 연습장을 찾아 땀을 흘리는 황 씨는 보기플레이어 수준을 유지하고 있는 중급골퍼.

56세의 나이보다 훨씬 젊어보이는 탓에 비거리가 짧아 속상한게 한 두번이 아니라는 황 씨는 김 프로에게 비거리 향상을 위한 비기를 물었다.

김 프로는 우선 어프로치부터 점검에 들어갔다. 정확한 샷 위주로 골프를 배워서인지 황 씨는 어프로치에서 뛰어난 정확성을 보였다. 하지만 다운스윙에서 그립 끝부분으로 리드하는 스윙을 하지 않고 클럽헤드로 공을 때리고 있어 공을 퍼올리고 있었다. 김 프로는 골프는 모든 샷이 항상 클럽헤드가 먼저 풀리는 샷을 해서는 좋은 결과를 얻을 수 없다며 클럽 끝부분이 리드하는 샷을 해야 한다고 강조했다. 황 씨는 짧은 어프로치에도 이렇게 클럽 끝부분이 리드하는 스윙을 하는지 몰랐다고 활짝 웃었다.

어프로치에 이어 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 역시 정확성에 비해 비거리가 짧은 샷에 대한 교정을 시작했다.

김 프로는 황 씨가 어드레스가 몸을 웅크리고 있는데다 테이크 백을 하면서 왼쪽 어깨가 회전을 일으켜야 하는데 밑으로 처지면서 체중이 왼발에 남아있기 때문에 임팩트로만 공을 때리게 돼 비거리가 짧아진다고 설명했다.

특히 김 프로는 왼쪽 어깨가 밑으로 처지게 되면 회전운동이 발생하지 못하기 때문에 아무리 힘을 써도 비거리가 늘기 어렵다는 것.

김 프로의 설명을 듣고 난 황 씨는 어드레스에서 허리를 펴고 왼쪽 어깨를 충분히 회전하면서 확실한 비거리 향상을 보이자 너무 기뻐했다.

아이언 비거리가 늘자 황 씨는 드라이버 샷에 대한 조언을 부탁했다. 황 씨의 드라이버 샷을 지켜보던 김 프로는 체중이동과 하체와 상체의 꼬임, 그립 끝부분이 리드하는 다운스윙에 대해 지적했다.

김 프로는 첫째 황씨가 다운스윙에서 헤드를 먼저 풀어서 공을 때리려 하기 때문에 강한 임팩트를 얻을 수 없다고 말했다. 또 테이크 백에서 왼쪽 하체가 오른쪽으로 밀리면서 상체를 따라가기 때문에 골프에서 가장 중요한 회전운동이 발생하지 않는 다는 것. 여기에 테이크 백 동작을 취하면서 체중이 오른쪽으로 이동이 된 후 공을 때린 후에는 다시 왼쪽으로 체중이동이 발생해야 하는데 이러한 일련의 동작이 이뤄지지 않고 있다고 말했다.

김 프로의 설명을 들은 황 씨는 땀을 뻘뻘 흘리며 자신의 부족한 점을 교정하기 시작했다. 우선 테이크 백에서 왼쪽 하체를 고정하기 위해 두발을 모으고 공을 때리는 연습을 했다. 10여분이 지나지 않아 황 씨는 하체 고정에 대한 감각을 터득했다. 황 씨는 하체를 고정하고 상체 회전을 하니까 확실히 강한 임팩트를 하고 있다는 느낌이 든다고 말했다.

또 다운스윙에서 하체가 리드하면서 팔이 먼저 내려와 클럽 끝부분이 리드하는 스윙을 하게 되자 20m 이상의 비거리 향상이 이뤄졌다.

공을 때리고 난 후 왼쪽 몸이 열리면서 감아치는 잘못된 동작(위쪽)과 왼팔이 약간 접히고 오른팔이 쭉 뻗고, 체중이 왼쪽 발로 이동된 잘된 동작.

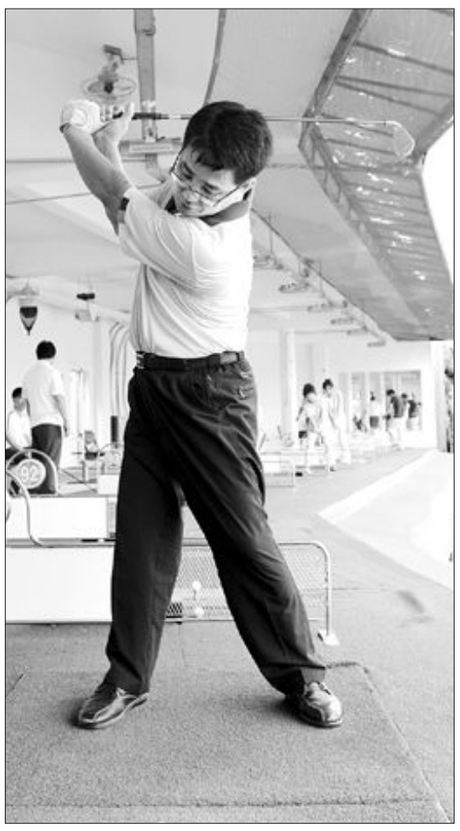
황 씨는 이렇게 쉽게 비거리를 향상시킬 수 있었는데 왜 이제야 '골프클리닉'을 찾았는지 후회스럽다며 정말 고맙다는 인사를 연발했다.

김 프로는 대부분의 아마추어 골퍼들이 비거리를 늘리기 위해 과도하게 몸을 쓰는데 이 같은 동작은 회전운동으로 이어지지 않고 몸이 왼쪽에서 오른쪽으로 밀리는 스웨이 현상이 발생, 하체가 상체를 따라가 'OB' 가 발생하는 등 좋은 샷을 할 수 없게 되는 중요한 포인트다고 말했다. 김 프로는 항상 골프 스윙은 하체를 견고하게 지탱하면서 상체가 최대한 꼬임을 하도록 해야 하는데 가장 손쉬운 방법이 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해준다는 생각을 가지면 된다고 강조했다.

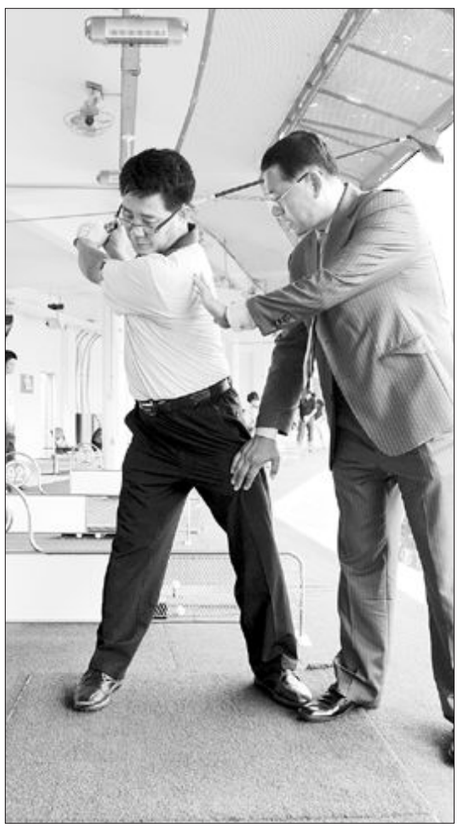
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진=/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



테이크 백에서 왼 어깨가 숙여져 상체가 접히는 잘못된 동작(왼쪽)과 왼쪽 어깨 턴이 된 잘된 동작.



테이크 백에서 왼쪽 하체가 견고하게 버틴 상태에서 상체 회전이 발생해야 비거리를 늘릴 수 있다.

두발을 모으고 하프스윙을 하게 되면 체중이동, 하체 고정과 상체의 꼬임을 정확하게 익힐 수 있다.

수완 롯데쇼핑 옆 최고상권!!

분양 펠리스 타워 임대

수완지구 12,000세대 아파트 입주시작

층	면적	권장업종
1층	15평~200평	금은방, 안경, 커피숍, 약국, 제과점 등 판매시설
2층	200평	웨미리식당,병원,단란주점,노래방
3~6층	각200평	병,의원, 학원, 독서실등
7층	200평	휘트니스 클럽
8층	50평	스카이 라운지

※면적 15평 부터 분할가능

펠리스 타워 분양사무실 062) 954-0031 010-7723-1033

대승공인중개사

☎ 062)954-7700, 010-9468-7959

토지구합 수완지구 건축상담

아파트 매매·임대전문

토지매매

▶수완지구 333-1(명의변경가능) 60미터 대로변 상업용지, 3면도로 주차장인접 720㎡ 3.3㎡당 600만원

▶수완지구 아파트 밀집지역 정문 입구 상업용지 500㎡ ㎡당 210만

▶수완지구 단일평형 170세대 정문앞 이주자택지 330㎡ 3.3㎡당 450만원

▶광산구 수완동 35m 대로변 자연녹지 답 1,762㎡ 4,231㎡ ㎡당 70만(분할가)

▶광산구 신촌동 광송간대로변 지하철역 앞 상업지역 대지 286㎡ 평가 2억 9,000만

▶광산구 유계동 답4,300㎡ ㎡당 41,000원

▶광주 북구 동림동 6차선 대로변 대지 1,533㎡ 3.3㎡당 480만원

상가매매

▶운남동 주공9단지앞 PC방 183㎡(시비 있음) 매매가2억 3천만원

노블메디컬센터 임대분양

▶수완지구 중심상권

- 지하 1층, 지상 8층 연면적 5,000㎡
- 1층 : 약국, 전시장, 안경점, 부동산, 이동통신업
- 2~5층 : 병의원(내과, 소아과, 안과, 피부과 이비인후과 등) 임대중(평수 다양)
- 원내 지하주차장 및 원외 주차장 설치로 주차공간 100% 확보

※1층 파리바게뜨 입점확정

2층 파파존스 피자 입점확정

6~8층 : 치과병원(임플란트전문) 개원 확정

수완지구 아파트 분양권 거래전문

◐ 수완지구 용지매매 및 개발상담 ◐

한국부동산 공인중개사

☎ 062-374-2880 · 010-9115-4467 위치:화정동 세무소아래

수익성 최고 원룸, 건, 답

• 서구 풍암동/대지 210㎡/4F/원룸/보증금 8800만원/월440만원
• 서구 금호동/대지 230㎡/3F/안집/보증금 3천/월200만원
• 광산구 연산동/전/1354㎡/매가4900만원
• 광산구 연산동/전/3303㎡/2억5천
• 광산구 고룡동/전/925㎡/7천만원
• 광산구 우산동/답/3000㎡/5억5천
• 서구 세하동/도로접전/2642㎡/5억6천만원
• 서구 쌍촌동/대지/600㎡/4억

수익성 최고 상가, 주택 상가건물

• 서구 화정동/대지 350㎡/건평1320㎡/17억/보증금 4억/월900만원
• 서구 벽진동/대지 221㎡/단층건평66㎡/매가1억
• 서구 쌍촌동/대지 160㎡/구 한옥1동/매가7천
• 서구 쌍촌동/대지 350㎡/2F/건평165㎡/매가 2억6천5백만원
• 서구 쌍촌동/대지 859㎡/매가 4억6천800만원
• 서구 매월동/대지 1123㎡/건평 198㎡/6억5천
• 서구 세하동/대지 337㎡/구 한옥1동/매가 1억2천
• 서구 세하동/대지 480㎡/구 건물1동/매가 1억7천만원

수익성 좋은 원룸, 상가건물 수시접수합니다.

※불안한 물가상승, 투자할 곳은 부동산 뿐 입니다※ 투자자의 입장에서 최단기간에 최고수익을 얻을수 있는 부동산을 소개합니다. 지면장 전체 게재못한 점 양해 바랍니다.

A+ 에이플러스공인중개사

시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가

광주·전남권 토지·건물 구합

Tel:062)973-9174, 016-757-8800

토지구합 수완지구 상업용지 건축상담

첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)

수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대책용지

신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평

주유소
650평 35억 600평 16억

골프연습장 : 120억

광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
복구본촌동 850평

전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담

우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원

쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평

공장
하남공단 800평

건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건

◎ 광주·장성권 토지·건물 ◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오