

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말만 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 치지면 비거리 짧아져

■ 테이크 백 주의 사항

시원스레 파야란 가을 하늘을 가르는 호쾌한 드라이버 샷은 모든 골퍼들의 꿈이다. 조금이라도 더 거리를 내기 위해 드라이버를 바꾸기도 하고 골프 채널을 주의 깊게 보며 장타의 비결을 얻기 위해 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 근육운동도 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 일주일 3번 정도 연습장을 찾아 연습을 하는 황 씨는 보기플레이어 수준을 유지하고 있는 중급골퍼.

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

김 프로는 우선 어프로치부터 점검해 들어갔다. 정확한 샷 위주로 골퍼를 배워 서인지 황 씨는 어프로치에서 뛰어난 정확성을 보였다. 하지만 다운스윙에서 그립 끝부분으로 리드하는 스윙을 하지 않고 클럽헤드가 먼저 풀리는 샷을 퍼 올리고 있었다. 김 프로는 골퍼는 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 하는 지 몰랐다고 할짝 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 있는데 테이크 백을 하면서 왼쪽 어깨가 회전을 일으켜야 하는데 밑으로 치지면 체중이 왼발에 남아있기 때문에 임팩트란 공을 때리게 돼 비거리가 짧아진다고 설명했다.

특히 김 프로는 왼쪽 어깨가 밑으로 치지면 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 헤드부터 풀어서 공을 때려라 하기 때문에 강한 임팩트를 얻을 수 없다고 말했다. 또 테이크 백에서 왼쪽 하체가 오른쪽으로 밀리면서 상체를 따라가기 때문에 골퍼에서 가장 중요한 회전운동이 발생하지 않는다는 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 몸을 뻗어 풀리며 자신의 부족한 점을 교정하기 시작했다. 우선 테이크 백에서 왼쪽 하체를 고정하기 위해 무릎을 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 리드하



공을 때리고 난 후 왼쪽 몸이 열리면서 감이치는 잘못된 동작(위쪽)과 왼발이 약간 접히고 오른팔이 쪽 뻗고, 체중이 왼쪽 발로 이동된 잘못된 동작.

는 스윙을 하게 되자 20m 이상의 비거리 향상이 이뤄졌다. 황 씨는 이렇게 쉽게 비거리를 향상시킬 수 있었는데 왜 이제야 '골프클리닉'을 찾았는지 후회스럽다며 정말 고맙다는 인사를 연발했다.

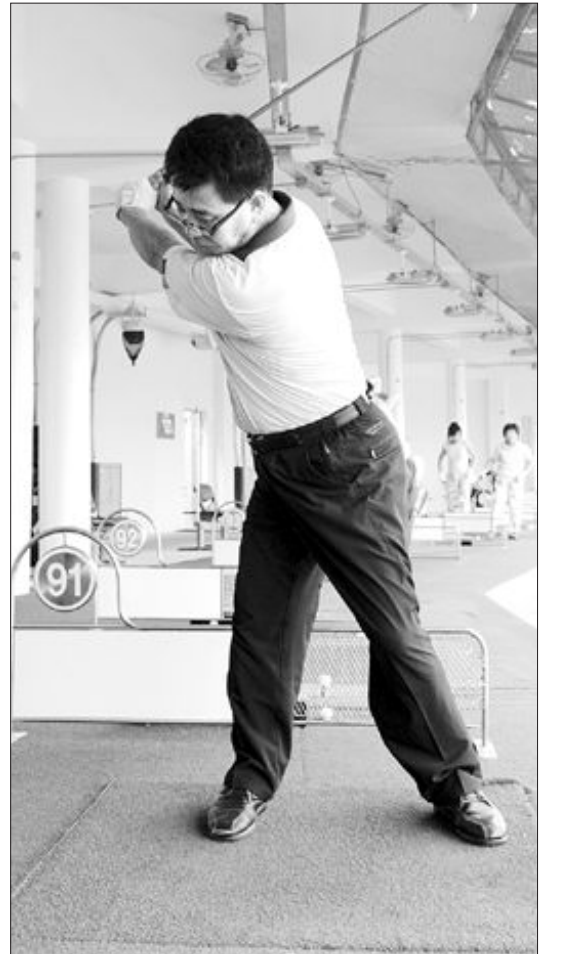
김 프로는 대부분의 아마추어 골퍼들이 비거리를 늘리기 위해 과도하게 몸을 쓰는데 이 같은 동작은 회전운동으로 이어지지 않고 몸이 왼쪽에서 오른쪽으로 밀리는 스윙이 현상이 발생, 하체가 상체를 따라가 'OB'가 발생하는 등 좋은 샷을 할 수 없게 되는 중요한 포인트라고 말했다. 김 프로는 항상 골퍼 스윙은 하체를 견고하게 지탱하면서 상체가 최대한 꼬임을 하도록 해야 하는데 가장 손쉬운 방법이 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해준다는 생각을 가지면 된다고 강조했다.

/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 잘못된 동작.



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



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

수원 롯데쇼핑 옆 최고상권!!

분양 **멜리스 타워** **임대**

수원지구 12,000세대 아파트 입주시작

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

*면적 15평 부터 분할가능

원정, 분양 사무실 위치

롯데마트 (호수공원)

광산우체국 신축부지

중앙역

무명IC

수원도로

현산지구

신원지구

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

대승공인중개사

☎ 062)954-7700, 010-9468-7959

토지구합 **수원지구** **건축상담**

아파트 매매·임대전문

토지매매

- ▶수원지구 333-1(경의변경가능) 60미터 대로변 상업용지, 3면도로
- ▶주자영인원 720㎡, 3.3㎡당 600만원
- ▶수원지구 아파트 밀집지역 정문 입구 상업용지 500㎡, m당 210만
- ▶수원지구 단일평형 170세대 정문앞 아주 재래지 330㎡, 3.3㎡당 450만원
- ▶광산구 수원동 35㎡ 대문변 자연녹지 답 1,762㎡, 4,231㎡, m당 70만(분할가능)

상가매매

- ▶광산구 신촌동 관공재로변 지하층역 앞 상업지역 대지 286㎡, 매가 2억 9,000만
- ▶광산구 유계동 답, 300㎡, m당 41,000원
- ▶광주 북구 동림동 6차선 대로변 대지 1,533㎡, 3.3㎡당 480만원
- ▶은남동 주공9단지앞 PC방 183㎡(사비 있음) 매가 780 320만원

노들메디칼센터 임대분양

▶수원지구 중심상권

- 지하1층 지상 8층 연면적 5,000㎡
- 1층 : 약국, 전자점, 민영점, 부동산, 이마트상업
- 2~5층 : 병의원, 카페, 소주방, 인파, 피부과, 어린이놀이시설 등 임대중형수 다용
- 원내 지하주차장 및 원외 주차장 설치로 주차공간 100% 확보

※1층 파라마케트 임점확정
2층 파파존스 피자 임점확정
6~8층 : 치과병원(임플란트전문) 개원 확정

수원지구 아파트 분양권 거래전문

① 수원지구 용지매매 및 개발상담 ①

한국부동산 공인중개사

☎ 062-374-2880 · 010-9115-4487 위치: 화정동 세무소아래

수익형 최고 원룸, 킷, 답 **수익형 최고 상가, 주택 상가건물**

- 서구 용양동/대지 210㎡/4F/원룸/보증금 8800만 원/월440만원
- 서구 금호동/대지 230㎡/3F/안집/보증금 3천/월 200만원
- 광산구 연산동/전/1354㎡/대지4900만원
- 광산구 연산동/전/3303㎡/2억5천
- 광산구 고동동/전/925㎡/7천만원
- 광산구 우산동/답/3000㎡/5억5천
- 서구 세하동/도로점전/2642㎡/5억6천만원
- 서구 쌍촌동/대지/600㎡/4억
- 서구 화정동/대지 350㎡/건평320㎡/17억/보증금 4억/월900만원
- 서구 벽진동/대지 221㎡/단층건평66㎡/매가1억
- 서구 쌍촌동/대지 160㎡/구현역/매가17천
- 서구 쌍촌동/대지 350㎡/2F/건평165㎡/매가2억6천5백만원
- 서구 쌍촌동/대지 859㎡/매가4억6천800만원
- 서구 매월동/대지 1123㎡/건평 198㎡/6억5천
- 서구 세하동/대지 337㎡/구현역/매가1억2천
- 서구 세하동/대지 480㎡/구현역/매가1억7천만원

수익성 좋은 원룸, 상가건물 수시접수합니다.

※ 불안한 물가상승, 투자할 곳은 부동산 뿐입니다 ※
투자자의 입장에서 최대한간에 최고수익을 얻을수 있는 부동산을 소개합니다. 지만정 전체 개재못한 점 이해 바랍니다

A+ 에이플러스공인중개사

시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가

광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

토지구합 **수원지구** **건축상담**

상업용지

철단지구상업용지

- 1100평 40억(평당 470만)
- 2000평 22억(평당 1100만)

주요소

- 650평 35억 600평 16억
- 골프연습장 : 120여

수원핵심개발지구

- 이주지역지
- 철의안도인택지
- 생활대역권지

신장핵심개발지구

- 상업용지 140평 근방 122평 80평
- 북구문촌동 850평

전용가능한급매물

- 자연녹지 : 3800평·대형차전입가 6차선전
- 상업녹지 : 2800평·평당공급인근 북가상업

우량임야

- (연수원 북지점 골프장 측사·본)
- 담양 25만평 장성 14만평 보성만평
- 보성 56만평 함평50만평
- 투자대비 수익성이 높은
- 골프연습장 매개 17억 5천만원

쌍촌동 260평

- 2층주거지역 긴급처분
- 투자유망 평당 450만
- 회수율 주거지역 240여평
- 공정
- 하남공단 800평

건물매도

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

● 광주·정성권 토지·건물 ●

투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
철단지구 국민은행 주차장으로 오십시오