

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

공 뒷쪽 볼수있게 머리 우측으로 기울여야

■ 어드레스 이렇게

지난 1일부터 회원제골프장들이 일제히 그린피를 인하여 청명한 가을날씨와 더불어 골퍼들에게는 최고의 날씨가 되고 있다. 물론 부킹이 어려워져 고생을 해야 하지만 보다 저렴하게 골프를 즐길 수 있게 됐다.

보다 편안한 마음으로 가을 정취를 느끼면서 라운드를 한다면 핸들을 적어도 2~3타 정도 줄일 수 있다. 그만큼 골프는 멘탈 운동이다. 자신을 믿고 편안하게 플레이를 하라고 권하고 싶다.

이번주 골프클리닉은 이경숙(여·50·서구 차평동)씨가 찾았다. 구력 7년이지만 아직 90대 후반에 머물고 있는 이 씨는 핸들을 좀 더 낮추기 위해 골프클리닉을 노크했다.

김진철 프로는 이 씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다. 이 씨는 어드레스에서 클럽페이스를 닫고 있어 왼쪽으로 훅이 발생하고 있는데 공을 퍼올리는 스윙을 하고 있었다.

김 프로는 어드레스에서 항상 클럽페이스를 타켓방향과 스퀘어방향으로 놓아야만 정확한 방향으로 공을 보낼 수 있다고 말했다.

특히 아마추어 골퍼들이 어프로치를 할 때 손목을 사용하면서 공을 퍼올리는 스윙을 하는데 이러한 동작은 대단히 잘못했다는 것. 김 프로는 샌드웨지나 어프로치 웨지, 피칭 등 각 클럽 각도를 믿고 다운블로를 취해야만 좋은 결과를 얻을 수 있다고 말했다.

김 프로는 어프로치는 항상 핸드퍼스트 자세를 취하고 손목을 사용하지 않고 클럽 끝으로 리드한다는 느낌으로 다운블로 샷을 해야 한다고 강조했다.

어프로치 감각을 익히기 위해 7년 아이언 샷 점검에 들어갔다. 이 씨는 체중이 많이 되었고, 몸의 코어가 이뤄지지 않아 비거리에서 손해를 보고 있었다.

김 프로는 이 씨가 머리를 고정시키려고 지나치게 의식 하다보니 테이크 백에서 어깨 턴이 이뤄지지 않고, 몸이 뒤집히면서 오른발에 체중이동이 안된다고 말했다.

이같은 동작을 교정하기 위해서는 항상 어드레스에서 공 뒤쪽을 볼 수 있도록 머리를 우측 어깨 각도와 마찬가지로 오른쪽으로 기울여야 한다고 말했다. 머리 공의 뒤쪽에 놓이게 되자 이 씨는 테이크 백에서 자연스럽게 왼쪽 어깨 턴이 이뤄지면서 비거리가 향상되었다.

김 프로는 어드레스 자세에서 머리위치만 교정해도 비거리 향상과 왼쪽 어깨 턴동작을 제대로 할 수 있게 된다고 말했다.

김 프로의 원포인트 레슨을 통해 자신의 샷이 달라진 것을 경험한 이 씨는 드디어 샷에 대한 조연도 부탁했다.

이 씨의 드라이버 샷을 지켜보던 김 프로는 이 씨가 드라이버를 팔로만 치기 때문에 지나친 오버스윙이 이뤄지면서 심한 슬라이스가 발생한다고 진단했다.

이 씨도 슬라이스 때문에 골치라고 말했다. 김 프로는 모든 샷이 마찬가지로 테이크 백에서 어깨를 밑에서 회전운동으로 전환을 하지 않고 곧바로 팔을 들어버리기 때문에 슬라이스가 발생한다고 말했다.

또 김 프로는 슬라이스 발생을 막기 위해서는 몸에 팔을 붙이고 스윙을 하는 것도 처방이라고 말했다. 특히 공을 때리고 난 후 왼쪽 팔이 쭉 펴져 있으면 팔을 내밀어 버리기 때문에 슬라이스가 발생하게 된다는 것.

김 프로는 테이크 백에서 왼팔이 펴지고 오른팔은 접히는데 공을 때리고 난 후에는 이와 반대로 왼팔이 접히고 오른팔이 펴져야 제대로 된 임팩트와 슬라이스를 예방할 수 있다고 말했다.

이 씨는 김 프로의 레슨대로 몸통에 팔을 붙이고 스윙을 하고, 공을 때리고 난 후 왼팔이 접히는 스윙을 하게 되면서 슬라이스가 달라지게 잡히게 되자 기쁨을



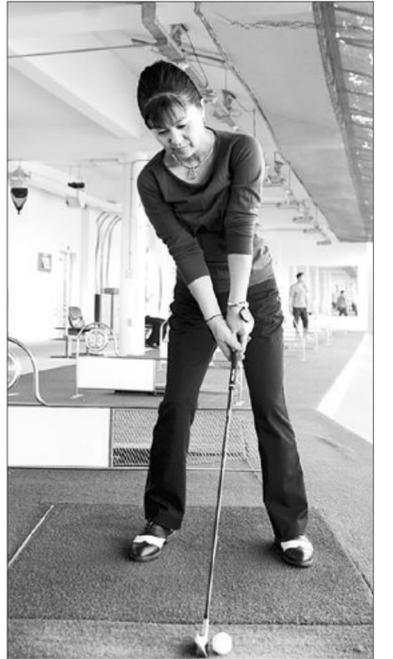
공을 때리고 난 후 왼팔이 쭉 펴져 내미는 스윙이 된 잘못된 동작(위쪽)과 왼팔이 접히고 오른팔이 펴진 잘된 동작.

감추지 않았다.

김 프로는 연습장에서 풀스윙을 하는 것도 좋지만 하프스윙을 통해 위에서 지적한 테이크 백에서 왼팔은 펴고 오른팔을 접히도록 하고, 공을 때리고 난 후에는 이와 반대로 왼팔이 접히고 오른팔을 펴도록 동작을 익혀야 한다고 말했다.

김 프로는 많은 아마추어들이 스윙을 할 때 왼팔을 처음부터 끝까지 쭉 펴 내미는 스윙을 많이 하는데 이같은 동작을 교정하면 슬라이스 발생을 현저하게 줄일 수 있다고 강조했다.

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



머리가 공위에 있는 잘못된 어드레스(왼쪽)와 머리를 우측으로 이동, 공 뒷쪽을 응시하도록 한 잘된 어드레스.



어프로치 다운스윙에서 클럽헤드를 먼저 풀어 손목으로 퍼 올리는 잘못된 동작(왼쪽)과 핸드퍼스트가 된 잘된 어프로치.

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 부동산·건설·매개·중개 본사 판매부 (062)220-0551	광주개인택시매상사 LPG 충전대입·매도·임대·폐차대행 부동산·중개·전문 본촌동 본촌동 (062)571-0764 신안동 (062)525-7989	진경골비 북구 중흥동 우등정식당에서 북구중앙대로 진경골비 원산지 범생식 가공업체 대표 박영길 ☎(062)521-5831	삐대 북구 양산동 코카콜라 4거리 김자랑, 해장국전문점 24시간 영업 대표 최홍채 ☎(062)574-0303	우미일식 북구 유암동 유암주유소 맞은편 시시미, 화정식대구전문점 단체산림현명 대표 구정복 ☎(062)512-3302	산오징어양판주원 광산구 쌍암동 천년해파리호출입구 전야회, 전야회무침, 산오징어회무침, 물회 산오징어회전문, 불행이무침, 단체예약산림현명 ☎(062)974-1009	그린케이(주) 북구 양산동 송지트리뷰@입구 점보, 핸드드림, 냉면, 각티슈(인쇄기능) 방한재, 에티켓외다수 취급전문점 ☎(062)576-1166-7	
황금자동차매상사 광산구 옥성동 하남로1번로 자동차매상사내 각종 자동차 사고처리, 견인, 보험처리 대표 양동열 ☎(062)955-4585	선운산풍천정어본점 광산구 월곡동 옥성4거리 주공단지 후문 앞 양남이·소고기·장어·탕·일명·아한·음·산·음·점 연회실·대형주자·단체·예약·산·음·점 ☎(062)956-8687-8	운남직업소개소 광산구 월곡동 LG전자 뒷편 미장·조리·목수·철기·타일·용접·배관·기공·보일러 이·사·비·전·수·리·전·기·수·도·철·기·모·자·점·전·문 ☎(062)956-3727	열린종합공구 북구 강서동 동광주4거리GS주유소 맞은편 공구·엔진·수리·및·임대 대표 박완채 ☎(062)265-9723	평화의요기 동구 서석동 25-2 옥상·테라스·편안·대·가·장·간·음·용·품·도·소·매 협업계, 할당축전기, 산소호흡기, 환자용품 ☎(062)236-0778	헤어필미용실 동구 학1동 정도프라자 맞은 편 컷트, 펴, 염색, 업 스타일 전문 원장 양경순 ☎(062)227-4690	자연생활채식뷔페 북구 일곡동 LG 보림산부인과 건너 한식, 채식 뷔페 전문 (소·미·로·전·해·산·음·점) 대표 조은희 ☎(062)573-9344	금호웨딩 동구 불문동 그랜드호텔 앞 예식장, 교회, 성당, 드레스, 웨딩포토 메이킹, 비디오, 토말 웨딩 ☎(062)224-1588
투치칸델라 광산구 월곡동 유암주공 9단지 입구 수공예·전문공방·양조·음·점·연·회·실·배·달·음·점 예·복·세·탁·기·수·리·수·도·수·리·수·도·수·리·수·도 ☎(062)959-3252	브라보스크린골프 광산구 월곡동 주공9단지 후문 앞 1개월10번이상 오신분 무료주공1매 중점 부부합동·단체·합동·주공·수·리·수·도·수·리·수·도 ☎(062)955-0742	한성참치 남구 봉선동 남봉선로19길 동이교동문4거리 참치모듬, 참치스테일, 단체예약산림현명 대표 김유경 ☎(062)675-2737	밤심골의원 북구 유암동 천년해파리호출입구 침·뜸·수·침·점·진·단·자·주·공·제·기·수·리·수·도·수·리·수·도 (레이저·수·술·안·과·진·료·전·문) ☎(062)265-0627	해성OA사무용가구 북구 유암동 문충초등학교 앞 기·전·기·가·구, 사무용가구, 인쇄, 종교구 대표 김원호 ☎(062)264-8272	산아초(양산점) 북구 양산동 자산농협 양산점 앞 삼겹살 전문 대표 정수열 ☎(062)572-3652	광명수퍼 북구 연제동 광명@삼가 수 퍼 대표 이연선 ☎(062)571-2495	다운반점 북구 연제동 호반@연 중화요리전문 대표 김윤식 ☎(062)571-1188
다모아다실 여주시 봉선동 영남1교 맞은편 여중·일·수·리·수·도·수·리·수·도·수·리·수·도 24시간 영업 ☎(061)643-2205	천아관광여행사 여주시 화동 광주은행 3층 국내·해외 여행·항공·여행·도·고·대·리·수·도·수·리·수·도 단체·여행·해·약·관·람·신·혼·여·행·전·문·업·계 ☎(061)685-6886	사직근로자소개소 남구 서동 대성초등학교 옥교 옆 주택·개·보·수·철·기·보·수·기·공·기·공·기·공 건축·철·근·콘·크리트·미·장·용·품·근·로·자·수·리·수·도·수·리·수·도 ☎(062)651-5689	(주)김정문알로에및고을점 남구 백운동 서남교회 옆 2층 알로에·제·품·화·장·품·건·장·기·공·기·공·기·공 아·도·피·크·림·주·부·시·업·수·리·수·도·수·리·수·도 ☎(062)674-5038	오도로잡치 북구 중흥동 전대후문 건너 북계도로우측 참치·전·문·점 대표 김대철 ☎(062)264-4747	김가네간동기&짬뽕 남구 봉선동 봉선초등학교 정문 옆 8시간·숙·생·화·산·음·점·2000여·명 ☎(062)651-9288	화수분명가 북구 용봉지구 현대@ 3차 뒤 현·우·점, 과일, 등·점, 김·장·전, 배·를·회·회·회 대표 조원주 ☎(062)511-3476	건국내츄럴비타하우스 남구 봉선동 모이2차 버스승강장 옆 과일·비·타·민·간·제, 홍·삼, 산·음·점, 샷 녹·음, 녹·음, 설탕·넷·트·다·량·보·유 ☎(062)651-0311
참숯공인증개사 북구 양산동 우미@ 뒤 아파트, 상가, 매매, 임대 전문 대표 송계은 ☎(062)575-0989	낙지한마당 북구 양산동 연제동 후문에서 동아대 사이 낙지·전·문·점·단·체·산·음·점·현·명 회장 이철현 ☎(062)576-9993	담양한우암소전문점 북구 양산동 참양@ 103동 뒷편 최고·품·질·확·정·시·비·스·100%·현·우·산·소·전·문 ☎(062)575-4458	청송대피습점 북구 양산동 우미@ 건너 단체·산·음·점·현·명 대표 송영식 ☎(062)576-1118	참나무정작구(운암점) 북구 유암동 백산분류@ 309동 앞 깊은·참·나무·정·작·구·전·문·점·오·리·제·비·배·유 대표 조성진 ☎(062)526-0192	연다라식당 동구 금동 구시청 천년 쪽 김·치·조·리·생·선·구·이·행·복·축·주·자·장·원·비 대표 조오연 ☎(062)228-8400	풀잎문화센터 동구 충장로3가 이프유 후문 옆 여성·전·문·점·대·형·인·간·진·리·학·교·동 대표 배지혜 ☎(062)234-5579	소라음악학원 북구 유암동 농항거리 덕산센터 건너편 유아, 유치부, 초, 중, 고 입시반 특·기·적·성·반, 취·미·반·수·시·모·집 ☎(062)523-4763