



주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를싣고 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 인하해 청명한 가을날씨와 더불어 골퍼들에게는 최고의 나날이 되고 있다. 물론 부킹이 어려워져 고생을 해야 하지만 보다 저렴하게 골프를 즐길 수 있게 됐다.

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

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

김진철 프로는 이 씨의 어프로치부터 접점에 들어갔다. 이 씨는 어드레스에서 클럽페이스를 닫고 있어 왼쪽으로 흑이 발생하고 있는데다 공을 퍼울리는 스윙을 하고 있었다.

김 프로는 어드레스에서 항상 클럽페이스를 타겟방향과 스웨어방향으로 놓아야만 정확한 방향으로 공을 보낼 수 있다고 말했다.

특히 아마추어 골퍼들이 어프로치를 할 때 손목을 사용하면서 공을 퍼울리는 스윙을 하는데 이러한 동작은 대단히 잘못됐다는 것. 김 프로는 샌드웨지나 어프로치 웨지, 퍼팅등 각 클럽 각도를 믿고 디운블로를 취해야만 좋은 결과를 얻을 수 있다고 말했다.

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

어프로치 각각을 익힌 이 씨는 7번 아이언 샷 접점에 들어갔다. 이 씨는 체중이 동이 되지 않고, 몸의 꼬임이 이뤄지지 않아 비거리에서 손해를 보고 있었다.

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

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

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

김 프로의 원포인트 레슨을 통해 자신의 샷이 달라진 것을 경험한 이 씨는 드라이버 샷에 대한 조언도 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 골치다고 말했다. 김 프로는 모든 샷이 마찬가지겠지만 테이크 백에서 어깨를 밀면서 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 접하는데 공을 때리고 난 후에는 이와 반대로 왼팔이 접하고 오른팔이 펴져 재대로 된 임팩트와 슬라이스를 예방할 수 있다고 말했다.

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



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

감추지 않았다.

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

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

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



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



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



**작은만남 큰기쁨**  
광주일보  
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

### 개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—  
독자 서비스국(062)220-0551

#### 회수분명가

북구 용봉지구 현대3차두  
한우갈비,포리腼,등갈비,김치전골,매운해물찌개  
대표 조원주  
(062)511-3476

#### 건국내츄럴비타하우스

남구 봉선동 모이2차 버스승강장옆  
과일비타민,칼슘제,홍삼,상행바지,녹동,화마늘  
선물셋트 다양보유  
(062)651-0311

#### 김가네깐풍기&찜닭

남구 봉선동 봉선초등학교 정문옆  
48시간 속성시킨 웰빙식품  
(062)651-9288

#### 에이스

서구 화정동 풀하우스 동물병원  
3M썬팅 외제차,국산차 전문시공 열차단  
필름 전면썬팅 열선시공전문  
(062)375-0996

#### 하늘먹은흑염소

북구 용봉동 미래도모아@입구  
흑염소요리전문점수육,전골,탕,주물레  
대표 이상수  
(062)523-9665

#### 엠코리아(sktelecom)

상무점 혁정4동 서광주세무서4거리  
봉선점 라인효친 @3거리 코너  
산수점 산수5거리 산장입구코너  
(062)375-3300

#### 고래등

서구 금호동 서창농협 맞은편 멱자골목  
기질활어회,기질숙전회 생복해장국6,000원  
생복자리,생복탕7,000원  
(062)381-1887

#### 낙지한마당

북구 양신동 연재점 후문에서 동아제약사이  
낙지전문점 단체손님환영  
회장 이철현  
(062)576-9993

#### 부화기제작판매

서구 매월동 품암지동치공업사  
각종조류, 임고, 닭, 공작도매  
(010)9044-4263

#### 설특침학원

북구 두암동 창명@뒤 두암1동사무소 옆  
사주,관상,작명,묘지,국가유공자우대  
(062)267-7108

#### 블루밍태권도

북구 운암동 벽산블루밍@306동 후문앞4층  
유아초중고대 일반부 특기전성반원수시모집  
관장님1:1 개인지도 태권도복무료증정  
(062)527-1717

#### 대륙공인중기사무소

북구 운암동 벽산블루밍@307동 옆  
평상가전원주택,아파트,토지,금융법무세무  
부동산개발 분양권 재테크상담  
(062)512-8089

#### 고조선

북구 문흥동 도동개 3거리  
역시드라마, 지역축제, 고전의상, 암대, 폐매  
고사회, 석물, 목물, 민속품수예, 불교용품  
(062)261-6446

#### 춘천호반닭갈비막국수

서구 화정동 풀하우스 동물병원  
닭갈비와 막국수 춘천의 맛 그대로 정성을  
다해 음식맛으로 승부를 걸겠습니다  
(062)383-4111

#### 한이름뷰티플렉스(송정점)

광산구 송정동 843-7  
화장품, 토탈솔, 뷰티플렉스, 피부관리  
(062)945-2098

#### 풍년갈매기살집

북구 양신동 광주은행 양지출장소 옆  
돼지갈비, 삼겹살전문  
(062)575-3292

#### 참나무장자구이(운암점)

북구 운암동 벽산블루밍 309동 앞  
깊은 참나무향이 배인통삼겹, 오리훈제비백류  
대표 조성진  
(062)526-0192

#### 청송대패삼겹살

북구 양신동 우미@건너  
단체손님 환영  
(062)576-1118

#### 베네치아(충장점)

동구 충장로1가 베네치아 옆  
대표 선영래  
(062)232-7111

#### 암소한우고기장터

북구 매곡동 샤론웨딩홀 뒷편  
한우꽃갈비살, 한우꽃등심, 생비육회  
암소모듬구이 비빔밥 단체손님환영  
(062)573-9392

#### 대원축산

북구 오치동 서산초등학교 앞  
100% 한우암소 국내산 암퇘지판매 100% 한우  
암소모듬을 취급합니다. 장성내원농장직영  
(062)264-3005

#### 동경청한우집

남구 봉선동 478-8  
암소한우전문점  
대표 김수영  
(062)671-2223

#### 옛날밥상

남구 봉선동 무등1차@앞 이면도로  
보리밥, 돌솥밥전문  
부침개+제육+산체반찬 15가지이상 6,000원  
(062)653-7337