

실전클리닉 & 즐거운 골프

오른발 견고하게 버텨야 '상체 꼬임' 가능

■ 테이크 백 이렇게

최근 그린피가 인화하면서 각 골퍼마다 부진전장으로 몸을 앓고 있다. 그린피 인화가 골퍼들에게는 반가운 소식이지만 부진을 생각하면 머리가 지끈거릴 일이다. 어쨌든 청명한 가을 날씨와 더불어 그린피 인화까지 골퍼하기에는 더 없이 좋은 계절이다. 어렵게 잡은 라운드 기회를 무의미 하게 보내지 않고 알차게 보내기 위해서는 기본에 충실하면서 여유있는 플레이를 하는 것이 최선이다.

이번주 라운드는 공격적 플레이보다 안전한 플레이를 해보는 것도 방법이다. 러프나 트러블 샷을 무조건 공격적으로 그린에 올려려 하지 말고 안전하게 페어 웨이로 보낸 후 버전을 한다고 생각하고 플레이 하면 의외로 좋은 결과를 얻을 수 있다. 골프에서 욕심은 금물이다.

이번주 골퍼클리닉은 이명애(여·48·남구 봉선동)씨가 찾았다. 이 씨는 구력 10년의 보기플레이어로 일주일에 1~2회 정도 연습장에서 샷을 다듬고 있는 중·상급 골퍼.

이 씨는 어프로치가 들쭉날쭉 마음먹은 대로 되지 않아 김진철 프로의 도움을 받고 싶다고 했다. 김 프로는 이 씨의 어프로치 점검부터 시작했다. 이 씨는 어프로치에 피칭웨지를 사용하면서 공을 때린 후 왼 어깨 턴을 하고 있었다. 또 우측 어깨 역시 턴이 되기 때문에 탑킹이나 정확한 지점에 어프로치를 하지 못했다.

김 프로는 어프로치는 항상 핸드퍼스트 자세를 유지하고 체중을 미리 왼발에 실는 기본을 명심 한 후 우측 어깨를 턴을 하지 않고 타켓 방향으로 잡아줘야 한다고 말했다.

김 프로는 레슨 프로들이 헤드업을 하지 말라고 하는 것도 우측 어깨를 돌리지 않도록 하기 위해 지적하는 것이라고 설명했다.

김 프로의 설명을 듣고 어프로치를 하던 이 씨는 훨씬 부드럽고 안정감 있는 어프로치를 하게 됐다며 기뻐했다.

어프로치 레슨에 고무된 이 씨는 7번 아이언 샷을 통한 아이언 샷 점검에 들어갔다.

이 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 테이크 백에서 몸이 역K자가 되는 역피로 현상이 발생하고 우측 무릎이 견고하게 버티지 못하고 풀리기 때문에 정확한 샷을 하지 못하고 있다고 지적했다.

김 프로는 이러한 잘못된 동작은 대부분의 아마추어 골퍼들이 겪는 가장 많은 오류라고 말했다.

골프는 '회전운동'을 항상 기억해야 하는데 대부분의 골퍼들이 테이크 백에서 왼어깨 턴을 하지 않은채 팔을 들어버리는 동작을 취하고 있어 상체가 역K자가 되는 현상(역 피로)이 발생해 비거리를 손해본다는 것. 또한 탑킹이나 정확치 못한 임팩트의 요인이 된다고 말했다.

김 프로는 테이크 백을 할 때 항상 왼발에서 오른발로 체중이동을 하면서 오른발은 견고하게 버티어야만 상체꼬임이 발생할 수 있다고 강조했다. 특히 오른쪽 무릎이 풀리게 되면 전체적으로 하체 밸런스가 무너져 상체꼬임까지 방해 받게 되기 때문에 좋은 샷을 할 수 없다고 말했다.

또한 테이크 백에서 클럽이 인사이드 궤도로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠지면서 엷다운 스윙이 발생, 불이 꺾여 맞고 슬라이스가 발생한다고 말했다.

김 프로는 많은 아마추어 골퍼들이 이처럼 테이크 백에서 팔로만 클럽을 들어올리는 오류를 쉽게 고치지 못하고 있는데 이같은 잘못된 동작은 반드시 교정을 해야 한다고 강조했다.

김 프로는 이같은 동작을 교정하기 위해서는 원거드라이브를 붙인 상태에서 왼발에 체중을 오른쪽으로 이동시키고 왼어깨를 충분히 턴을 해주면 된다고 말했다.



왼쪽 어깨가 풀리고 몸이 쏠린 잘못된 어프로치(왼쪽)와 왼어깨가 열리지 않고 오른쪽 어깨도 견고하게 고정된 잘된 어프로치.

테이크 백을 할때 클럽 헤드는 지면을 스치듯 뒤쪽으로 30cm가량 밀어준다는 기본으로 어깨 턴을 하게 되면 팔을 번쩍 들어올리는 동작을 예방할 수 있다고 말했다.

김 프로는 또 골퍼들이 다운스윙에서 왼어깨가 내밀어 지면서 스윙을 하기 때문에 클럽헤드가 풀리고 스윙궤도가 엉망이 된다고 설명했다. 항상 왼어깨는 테이크 백에서 강한 꼬임을 줬다가 그자리로 풀어 주어야 하는데 왼어깨를 앞으로 내밀기 때문에 스윙궤도가 무너진다는 것.

김 프로는 테이크 백에서 클럽을 팔로만 들어올리는 것은 골프의 기본인 회전운동을 무시한 동작으로 골프 실력향상을 위해서는 반드시 교정을 해야 한다고 강조했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



왼쪽 어깨 턴이 되지 않고 오른쪽 무릎이 풀린 잘못된 백스윙 탑(왼쪽)과 왼쪽 어깨 턴이 제대로 되고 오른쪽 무릎이 견고하게 버티고 있는 잘된 백스윙 탑.



테이크 백에서 팔로만 들어올리는 잘못된 스윙(왼쪽)과 왼어깨 턴을 통해 회전운동을 한 잘된 동작.

작은만남 큰 기쁨 광주일보 친절할 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사건은 -
본사 판매국(062)220-0551

대숲포크대숲맛자랑
담양군 천변리 담양농협 옆
대표 김필
☎(061)382-8969

홍국쌍용화재
담양군 천변리 담양축산농협 뒷편
대표 최동
☎(061)381-7612

아름다운사람들(주)
광산구 월계동 부영사무나208호
대표 리우경
☎(062)371-7822

전원아구짬
북구 양산동 양지주택 송지트리뷰 건너편
대표 정영욱
☎(062)575-0903

SM인터내셔널
서구 매월동 유동센터115동228호
대표 임인섭
☎(062)603-2726

급네치킨(화정점)
서구 화정3동 영주초교앞
대표 최현배
☎(062)384-9288

오거리분식
담양읍 지침리 5거리
대표 김필
☎(061)381-5986

힐 학원
영암군 금정동 외오리 안와
대표 문병용
☎(061)230-6222

황금자동차매상사
광산구 흑석동 하남공단 인근로 자동차매상사
대표 김태신
☎(062)955-4585

정지골
북구 분촌동 본촌파출소 건너편
대표 김태신
☎(062)573-3999

국술원
북구 두암동 구원리 새마을입구
대표 임인섭
☎(062)266-7750

고명주단
동구 학동 방림리 미래노모텔 입구
대표 임인섭
☎(062)227-4656

천지인원목가구
담양읍 양리 소재 새마을기대마을 2번 뒷편
대표 조원찬
☎(061)381-7331

김필에듀원
담양읍 개사리 등기5앞은편 꽃마을 2층
대표 김필
☎(061)383-7774

멕시칸양념통닭
담양읍 지침리 문화회관 앞
대표 김필
☎(061)381-9295

향원당생태양향방병원
담양군 남면 구산리 202-1
대표 김필
☎(061)381-8101

효성연합의원
북구 두암동 구원리 새마을입구 LG주유소 옆
대표 김태신
☎(062)266-2300

금호세차장
북구 양산동 광주은행4거리
대표 김태신
☎(062)225-0928

자모의원
서구 분촌동 주공@2층 203호
대표 김태신
☎(062)375-5554

낙지한마당
북구 양산동 연초재초점 후에서 500제약사이
대표 김태신
☎(062)576-9993

119컬퓨터
담양군 개사리 우체국 맞은편
대표 박영구
☎(061)383-6300

오작교식당
담양읍 담주리 향곡나이트 옆
대표 정순님
☎(061)383-9079

해동검도
담양군 천변리 피솔스원4거리 정문사 2층
대표 김필
☎(061)383-6222

창신상사
광산구 월계동 옥교 밑
대표 김필
☎(010)6533-3279

장인프로광택
서구 매월동 중앙동차재에 2단지 앞
대표 김태신
☎(010)7175-0865

꼼장어먹어봤소
북구 우산동 무등도서관 정문맞은편
대표 김태신
☎(062)269-9133

합평우시장
서구 화정4동 동사무소 맞은편 덕지골목
대표 김태신
☎(062)385-9292

벽오동
북구 일곡동 롯데슈퍼 뒷쪽
대표 김태신
☎(062)575-7753

꼬꼬양념통닭
담양군 지침리 범월동 신남성4거리코너
대표 양귀순
☎(061)381-9249

조아당
담양군 천변리 농협 남부지소 맞은편
대표 진명섭
☎(061)381-2780

담양여성의원
담양군 천변리 농협맞은편 조아당2층
대표 김태신
☎(061)383-1175

인필드학생복
광산구 월계동 LC타워 4거리
대표 박학준
☎(062)973-7545

화이트크리닝
광주광역시
대표 김태신
☎(062)575-8239

참살이노인복지센터
북구 두암동 삼성골공립5앞은편 동명주빌딩 6층
대표 김태신
☎(062)232-3393

서진장어
서구 화정4동 동사무소 맞은편 덕지골목
대표 김태신
☎(062)372-0939

연안부두
북구 부곡동 천대사·미행문화의거리
대표 박경림
☎(062)653-9289