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.

오른발 견고하게 버텨야 '상체 꼬임' 가능

■ 테이크 백 이렇게

최근 그린피가 인하하면서 각 골프장마다 부킹전쟁으로 몸살을 앓고 있다. 그린피 인하가 골퍼들에게는 반가운 소식이지만 부킹을 생각하면 머리가 지끈거릴 일이다. 어쨌든 청명한 가을 날씨와 더불어 그린피 인하까지 골프하기에는 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 올리려 하지 말고 안전하게 페어웨이로 보낸 후 보기를 한다고 생각하고 플레이 하면 의외로 좋은 결과를 얻을 수 있다. 골프에서 욕심은 금물이다.

이번주 골프클리닉은 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 들뚝날쭉 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 탑핑이나 정확한 지점에 어프로치를 하지 못했다.

김 프로는 어프로치는 항상 핸드퍼스트 자세를 유지하고 체중을 미리 왼발에 싣는 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 것이다고 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 역피봇 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 오류다고 말했다.

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

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

또한 테이크 백에서 클럽이 인사이드 궤도로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠지면서 업다운 스윙이 발생, 볼이 깎여 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 왼겨드랑이를 붙인 상태서 왼발에 체중을 오른발로 이동시키고 왼어깨를 충분히 턴을 해주면 된다고 말했다.

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

테이크 백을 할때 클럽 헤드는 지면을 스치듯 뒤쪽으로 30㎝가량 밀어준다는 기분으로 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 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

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

금일수산수협
전남 완도군 즉청리995
전복진액특판 4개월분93,000 1개월분25,000
선물세트12박스이상 30%할인
☎(061)228-8684

새마을회마차
담양군 객사리 새마을금고와 동진병원사이
포장배달전문 연회석완비(80석)
대표 채 종 삼
☎(061)382-1624

세 종 당
담양군 객사리 복음의원 건너
귀금속 시계전문점
☎(061)381-3900

천지인원목가구
담양읍 양각리 소방서맞은편
수제원목가구,편백맞춤가구,실내정원및 외부데크시공전문
대표 조 원 찬
☎(061)381-7331

119컴퓨터담양점
담양읍 객사리 우체국 맞은편
각종컴퓨터&A/S,서버,PC주변기기,네트워크,소모품
대표 박 명 구
☎(061)383-6300

증심사돌손바닷가재
동구 운림동 증심사버스 종점
2005년 광주시,MBC맛집선정
대표 한 경 우
☎(062)227-0644

참 뫼
동구 궁동 구) 동구청 뒤
유기농채소 직접재배 생산품사용
대표 조 정 순
☎(062)222-1215

풀잎문화센타
동구 충장로 3가 이프유 후문 옆
여성전문직시대 실력있는강사진 편리한교통
대표 배 지 혜
☎(062)234-5579

오작교식당
담양읍 담주리 황궁나이트 옆
소머리국밥,소내장국밥,수육,오작교전골전문
대표 정 순 님
☎(061)383-9079

김필에듀원
담양읍 객사리 동기소맞은편 꽃마을 2층
초중고,입시반영어,수학 수강생수시모집
대표 김 필
☎(061)383-7774

꼬꼬양념통닭
담양읍 지침리 법원옆 신)산정4거리코너
양념,후리이드,날개,생맥주 전화주문시 신속배달
대표 양 귀 순
☎(061)381-9249

종근당건강호남총판
북구 우산동 우미프리자1층상가
세계최초 특허제품홍보 남,여 주부사원모집
영업,관리,부업 남,여25세이상 고소득희망자
☎062)266-7753

자 바
동구 황금동 제일극장 위
생과일쥬스전문 커피,맥주
대표 이 병 노
☎(062)234-9799

싸리골식당
동구 궁동 카톨릭센터 뒤
순대국밥,머리국밥,콩나물국밥
대표 김 기 창
☎(062)222-0289

송죽골쌈밥
동구 광산동 79-8
보쌈전문
대표 오 정 숙
☎(062)222-7004

골방멧재삼겹
남구 백운1동 동진생활용품 옆
단체손님 환영
대표 이 상 현
☎(062)676-1233

빨대포장마차
광산구 문남동 주공7단지앞 먹자골목내
병맴쩜,조개문탕,피모막,골장어,조개,굴,닭발,똠집전문
대표 김 태 균
☎(062)954-4757

예지원플라워
동구 지산동 법원 정문 앞
경조,화환,동서양란,꽃바구니,꽃다발,실내식물
꽃관련상품(전국꽃배달서비스)
☎(062)225-0928

열린종합공구
북구 각화동 동광주4거리 GS주유소 맞은편
공구,엔지,수리 및 임대
대표 정 완 채
☎(062)265-9723

한울이용원
서구 광천시장 동사무소옆 귀농원대학 옆
컷트,스포츠,염색전문 모범업소
대표 김 장 호
☎(062)362-8051

마 코 토
동구 금남로4가 금남공원내 신동아극장골목
퓨전디자인푸드 돈가스,스파게티,새싹볶음밥
대표 이 경 희
☎(062)222-1551

맛 삼
동구 황금동 롤박스에서 천번째로 좌측10m
아구찜,갈비찜 맛있는삼겹살전문점
대표 김 정 희
☎(062)226-4133

생 태(춘자)
동구 장동 광주여고 앞
생태탕 전문점
대표 정 태 일
☎(062)233-5752

삼오필름
동구 금남로3가 카톨릭센터 뒷골목
사진제료의 모든것 앰씰용품,사진기구 각종 스트로브 대행
대표 최 영 태
☎(062)224-3575

난과사랑
동구 소태동 지하철 3번출구입구
한국 춘란 전문점
대표 조 동 락
☎(062)226-8330

SM인터내셔널
서구 매월동 유릉센터 15동 228호
각종생활용품,판촉물 중국직수입대행 인터넷용품
도소매판매 인터넷사무관리 경리사원모집
☎(062)603-2726

전주영양돌솥밥
서구 쌍촌동 광명하이츠4거리 농협건너편
하이포크삼겹살,영양돌솥밥,낙지비빔밥
된장찌개,동태탕,감자탕
☎(062)381-9235

하늘먹은흑염소
북구 용봉동 미래도모아@입구
흑염소요리전문점(수육,전골,탕,주물럭)
대표 이 상 수
☎(062)523-9665

갤러리어클릭
동구 충장로2가 학생회관후문 입구
명품시계 쥬얼리
대표 오 중 성
☎(062)233-2251

연안부두
북구 북구청건너 전대 씨네마 형토문화의길 사거리
회 무한정5,000원 정식류 : 자갈치시장식,생선모듬구이백반 5,000원
대표 박 경 림
☎(062)653-9289

이경연대체요법피부미용
서구 화정 3동 스타빌딩 403호
몸매개형,가꾸기,여드름,면역력증강,생장촉진,스트레스관리,피부
본업소는 건전상업니다
대표 이 경 연
☎(062)384-2231

중국전통맛사지
북구 두암동 두암타운과 DC마트사이 2층
귀트리피,발테크닉,복부비만,등,어깨,이중턱 전신 테크닉
본업소는 건전상업니다
☎(062)264-9888

자모의원
서구 쌍촌동 주공@2층 203호
12PL,프락셀,셰날라이저,메조틀러피부관리,피부
비만미용성형,각종흉터,모공,주름
☎(062)375-5554

함평우시장
서구 화정4동 광주은행옆 먹자골목
생고기,갈비살,안창살,꽃등심,육회,곱탕
담양식돼지갈비,삼겹살,돼지주물럭,돌판비빔밥
☎(062)385-9292

서진장어
서구 화정4동 동사무소 맞은편 먹자골목
붕장어,갯장어,장어탕,계절회,갯장어매운탕
단체 예약 손님 환영
☎(062)372-0939

한울이용원
서구 광천시장 동사무소옆 귀농원대학 옆
컷트,스포츠,염색전문 모범업소
대표 김 장 호
☎(062)362-8051

하늘먹은흑염소
북구 용봉동 미래도모아@입구
흑염소요리전문점(수육,전골,탕,주물럭)
대표 이 상 수
☎(062)523-9665

급네치킨(화정점)
서구 화정3동 염주초교옆 이편한세상@후문앞
후라이드치킨,양념치킨 전화주문시 신속배달
☎(062)384-9288