

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.

등 곧게 펴고 어깨 힘 빼야 슬라이스 방지

어드레스 자세 주의점

아침, 저녁으로 찬 바람이 제법 옷깃을 여미게 한다. 최근 경제적 어려움에 온나라가 들쭉이고 있지만 지방 골프장들은 그린피 인하로 인한 특수를 누리고 있다. 날씨가 더 추워지기 전인 오는 15일까지 전남권 골프장을 부킹이 거의 없다고 할 정도다. 특히 퍼블릭이나 대중골프장을 찾던 골퍼들이 가격인하로 인해 회원제 골프장 라운드에 나서고 있어 부킹전쟁이 이만 저만 아니다.

하지만 정규홀에서 라운드 하는 것도 좋지만 굳이 라운드 하기전부터 부킹으로 인해 스트레스를 받을 필요 없이 여유있는 골프장을 찾는 것도 지혜다. 퍼블릭이나 대중골프장은 정규골프장에 비해 비교적 여유가 있는 편이다. 또한 정규홀이나 대중골프장 등 모든 골프장은 설계자가 나름대로 재미와 도전을 생각하며 조성했기 때문에 각각 특성을 갖고 있다. 골프장의 특성을 음미하며 여유있는 라운드를 즐기는 것이 최선이다.

이번주 골프클리닉은 나희진(여·41·서구 금호동)씨가 찾았다. 나 씨는 구력 5년이지만 연습장에 일주일 한 번 정도 나가는 데다 라운드도 많지 않아 90대 후반의 스코어에 스트레스를 받고 있어 김진철 프로에게 도움을 청했다.

김 프로는 나 씨의 어프로치부터 점검했다. 나 씨는 90대 후반의 스코어지만 5년 구력의 매운맛을 보이는 듯 안정된 어프로치를 했다.

김 프로는 나 씨가 대체적으로 안정된 어프로치를 하고 있지만 체중은 원발, 핸드퍼스트 자세를 확실히 취해야 한다고 말했다. 또 나 씨가 어드레스에서 두팔을 모두 곧게 펴고 있어 테이크 백에서 두팔을 너무 길게 빼 정확한 어프로치를 방해하고 있다고 진단했다.

김 프로는 어드레스에서 왼팔은 곧게 펴고 우측팔은 자연스럽게 접은 상태에서 테이크 백을 하고 다운스윙에서 접힌 오른팔을 펴는 힘으로 샷을 해야 한다고 설명했다.

김 프로의 자세한 설명에 어프로치 자세를 교정하 나 씨는 안정되고 정확한 어프로치 샷을 보았다.

김 프로는 특히 아마추어들이 어프로치를 할 때 백스윙은 적는데 팔로스로우를 크게 하려다 보니 공을 퍼올리게 된다고 지적했다. 항상 백스윙으로 거리를 조절해야지 공을 퍼올려서 멀리 가거나 정확한 샷을 하지 못한 다는 것.

또 짧은 어프로치에서는 하체 움직임은 자제해야만 정확한 어프로치를 할 수 있다고 강조했다.

어프로치에 대해서 자신감을 가진 나 씨는 아이언 샷에 대한 점검에 들어갔다. 나 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 어드레스 자세에서 등이 굽어 있다고 지적했다.

김 프로는 어드레스에서 등이 굽은 상태가 되면 어깨 힘이 빠지지 않아 슬라이스가 발생하게 된다고 말했다. 올바른 어드레스를 위해서는 항상 바르게 선 상태에서 엉덩이를 먼저 뒤로 빼고 무릎을 자연스럽게 굽혀야 한다고 말했다.

나 씨는 김 프로의 레슨을 받으며 항상 기분을 생각해야 하는데 그동안 기분보다는 특별한 기술(?)에 집착한 것 같다고 말했다.

샷에 자신이 생긴 나 씨는 드라이버에 대한 조언을 부탁했다. 김 프로는 나 씨의 드라이버 샷을 지켜본 후 백 스윙 틈에서 체중이 왼발에 그대로 남아 있어 슬라이스가 발생한다고 진단했다. 또한 머리를 고정시켜야 한다는 생각 때문에 다운스윙에서 오른쪽 어깨가 오픈되면서 역시 슬라이스가 발생한다고 말했다.

김 프로는 이같은 동작을 교정하기 위해서는 어드레스 자세부터 머리를 공 뒤쪽을 보도록 하고 다운스윙에서 머리가 먼저 타깃쪽으로 움직이지 않도록 해야



다운 스윙에서 머리와 우측 어깨가 타깃 방향으로 움직인 잘못된 동작(왼쪽)과 머리가 공 뒤쪽에 위치하고 우측 어깨가 열리지 않은 잘된 동작.

한다고 말했다.

헤드업을 하게 되면 우측어깨가 따라나아가게 되고 슬라이스가 발생하게 된다고 강조했다.

김 프로는 항상 어드레스에서 공 뒤쪽을 보도록 하고 다운스윙을 할 때 우측어깨가 따라나가지 않도록 한다면 타깃방향으로 쪽 뺀은 드라이버 샷을 할 수 있다고 말했다.

나 씨는 김 프로의 자세한 설명을 들은 후 "자신의 드라이버 샷이 이처럼 엉망이었는데 몰랐다"며 "문제점을 파악했으니 연습을 통해 정확한 동작을 취해야겠다"고 활짝 웃었다.

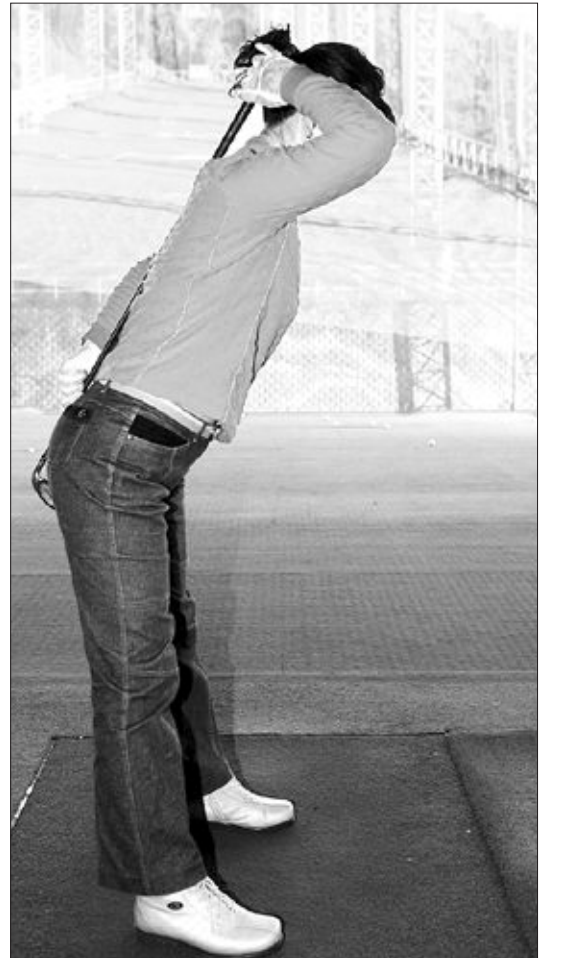
김 프로는 다운스윙에서 대부분의 아마추어들이 머리와 우측어깨가 미리 타깃 방향으로 움직이기 때문에 스윙 밸런스가 무너지고 클럽을 내밀게 돼 슬라이스가 발생된다고 강조했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



등이 굽은 잘못된 어드레스(왼쪽)와 등이 곧게 펴진 올바른 어드레스.



다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽 끝이 리드한 잘된 동작.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—
독자 서비스국(062)220-0551

참 외

동구 공동 구두구청 뒤
유기농채소 직접재배 생산판매회사용
대표 조정순
☎(062)222-1215

한울요양보호사교육원

서구 쌍촌동 한국병원뒤 한울교회 옆
요양보호사 교육생 수시모집
대표 전영숙
☎(062)382-8373

남도회센터

남구 주월동 국제호텔 건너편
회센터, 장어구이전문
대표 오현주
☎(062)654-3971

창신상사

광산구 신가동 육교 밑
여성, 남성, 성인용품 500여종 보유
☎(010)6533-3279

장인프로광택

서구 매월동 풍림자동차매매 2단지 앞
특수광택, 특수유리코팅, 실버크리닝
체인점 및 기술 연수생 상담
☎(010)7175-0865

삼일자전거

동구 학동 그랑프리호텔 뒤 그라미트 옆
수리 및 서비스
대표 조준식
☎(062)227-3529

심청재가정요양기관

북구 각화동 심청호텔 후문 맞은편
재가요양보호사교육원, 접수상담전문
대표 임동래
☎(062)264-7748-9

자 바

동구 황금동 제일극장 위
커피, 맥주, 생과일 주스 전문
대표 이병노
☎(062)234-9799

광명공인중개사

서구 쌍촌동 신천빌딩 @옆
아파트발당, 주택, 월동, 상가, 토지, 임야매매 및
임대, 경매, 각종부동산 컨설팅 상담전문
☎(062)372-8289

번영식당

서구 농성동 전남지방 경찰청 옆 골목
김치, 고추장, 갈비, 닭볶음탕, 요정, 로스, 피자, 조식
대표 한수자
☎(062)367-4565

웰빙축산물유통

북구 우산동 광주병원 뒤 우익리조트 내
국내산임대지 생선잡살, 생육살, 전지육살, 생갈비
시골통돼지, 현우국거리, 현우정조림, 현우불고기
☎(062)269-8044

전라도맛집

동구 학동 그랑프리호텔 옆
병어조림, 갈치조림, 생선구이전문점
대표 오혜숙
☎(062)236-0155

사남매회센터

동구 학동 천변빌로 남광주에서 화순쪽
구정촌심화회집 할머니 각종혜신산 산지직송
대표 권정심
☎(062)222-2799

한울이용원

서구 광천시장 동사무소 옆 귀송원대학 옆
컷트, 스포츠, 염색전문 모뎀업소
대표 김장호
☎(062)362-8051

맛 삼

동구 황금동 광익사에서 천변쪽으로 좌측10m
이구점, 갈비찜 맛있는삼겹살
대표 김정희
☎(062)226-4133

돈이보쌈당하는날

서구 금호동 금호2차 건설현장 앞
보쌈, 생삼겹살 전문
대표 김순이
☎(062)385-4231

화이트크리닝

광주광역시
수거, 세탁 배달전문
☎(062)575-8239

실로암헤어로드

북구 우산동 북계도로 광주은행 맞은편
피어, 컷트, 물리머리, 염색, 최신유행헤어스타일전문
☎(062)265-4657

4Meye안경

서구 화정동 염주농협 앞
포엠아이 안경전문점
대표 권영진
☎(062)351-2003

네비게이션A/S센터

광산구 도천동 남광주공단변 도로입구 맞은편
모든네비게이션기종 업데이트 및 A/S전문점
☎(062)954-9974

싸리골식당

동구 공동 카톨릭센터 뒤
순대국밥, 머리고기국밥, 콩나물국밥
대표 김기창
☎(062)222-0289

갈비어천가

서구 쌍촌동 상무2동사무소 코시미트 옆
돼지갈비, 매운왕갈비, 삼겹살, 육회, 매운등갈비, 짬뽕, 양파비빔밥, 옥화비빔밥, 순두부김치찌개
☎(062)382-9281

상지공인중개사

서구 금호동 금호1동사무소 옆
대출알선, 분양권, 아파트, 상가, 단독, 토지, 공, 경매, 대
대표 임경심
☎(062)373-0203

카오시

동구 불로동 그랜드호텔 건너편 광익사거리
맞춤정장, 코트, 셔츠, 예복 전문점
대표 김경욱
☎(010)6533-3279

닥터큐미용실

동구 학동 전대병원5거리 농협건너편
피부관리, 미백, 기미, 모공, 여드름, 탈모
대표 고정민
☎(062)236-3616

간장게장맛게장전문점

서구 구상동시장과 KT사이
백반, 수제비, 칼국수, 포장마차(아저씨)
대표 원미희
☎(062)372-2911