

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말만 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.

등 곧게 펴고 어깨 힘 빼야 슬라이스 방지

■ 어드레스 자세 주의점

아침, 저녁으로 찬 바람이 제법 옷깃을 여미게 한다. 최근 경제적 어려움에 온나라가 들썩이고 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 일주일도 한 번 정도 나가는 데다 라운드도 많지 않아 90대 후반의 스코어에 스트레스 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 뻗어 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 움직임을 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 굽어야 한다고 말했다.

나 씨는 김 프로의 레슨을 받으며 항상 기본을 생각해야 하는데 그동안 기본보다는 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 오른쪽으로 움직이면서 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 바른 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 한다 타깃방향으로 쪽 뺀은 드라이버 샷을 할 수 있다고 말했다.

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

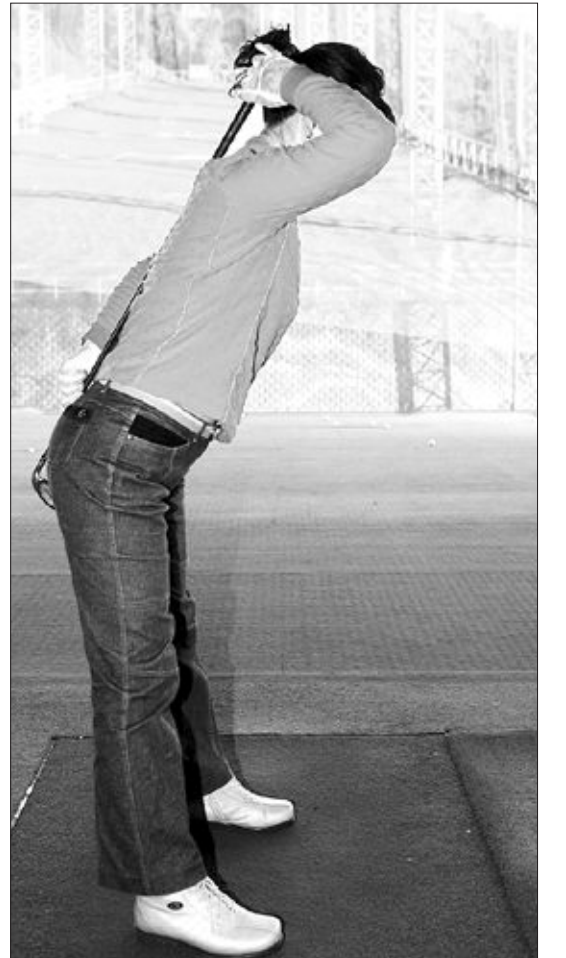
김 프로는 다운스윙에서 대부분의 아마추어들이 머리와 우측어깨가 미리 타깃 방향으로 움직이기 때문에 스윙 밸런스가 무너지고 클럽을 내밀게 돼 슬라이스가 발생된다고 강조했다.

/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 바른 동작.



작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사건은
본사 판매국(062)220-0551

사랑방
담양군 지침리 송의과 뒤
국산초과점(062)382-4444
대표 류창길

김해영&백진옥원스스포츠아카데미
남구 주월동 국제호텔 2층 미나스홀 4층
민스포츠 라인, 모던댄스, 이시빈, 자격증반
지도자반, 선수반, 일반취미반 수시모집
☎(062)431-1788

양산꽃농원
북구 양산동
실내조경, 꽃배너, 관엽, 등 사육, 화훼제작
대표 윤성호
☎(062)572-2022

남도회센터
남구 주월동 국제호텔 건너편
회센터 2층 201호
대표 오현주
☎(062)654-3971

돈아돈아
남구 방림동 모아차상가 101호
꽃담, 오리, 손편, 오기피, 오기피, 아메리카노, 커피
생선, 생선, 생선, 생선, 생선, 생선
대표 전창호
☎(062)654-2009

연안부두
북구 북부정리 전대내(062)653-9289
대표 박경림

장가네
담양군 지침리 송의과 앞
돼지정육, 육파, 닭고기, 돼지고기, 닭고기, 돼지고기
오리, 오리, 오리, 오리, 오리, 오리, 오리, 오리
☎(061)381-6062

SM인터내셔널
서구 매월동 유원센터 15동 118호
핀, 핀, 핀, 핀, 핀, 핀, 핀, 핀, 핀, 핀
1박5도가능
☎(062)603-2726

화이트크리닝
광주광역시
수거, 세탁, 배달, 전문
☎(062)575-8239

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

돈이보쌌당하는날
서구 금호동 금호2차 건설현장 앞
보쌌, 생선, 생선, 생선, 생선, 생선
대표 김순이
☎(062)385-4231

등원식당
남구 백운동 등원동 송림 앞
연회, 연회, 연회, 연회, 연회, 연회, 연회, 연회
대표 전창호
☎(062)672-0222

등산병원장례식장
담양군 백동리 송의과 뒤 32리도리 앞
장례식장, 장례식장, 장례식장, 장례식장, 장례식장
대표 류창길
☎(061)380-4444

대명산장어추어탕
담양군 백동리 농촌지도공사 정문 앞
장어, 장어, 장어, 장어, 장어, 장어, 장어, 장어
대표 채종삼
☎(061)383-5993

삼삼치킨
동구 황금동 제1극장거리
치킨 전문점
대표 조은하
☎(062)228-3372

전원아구짬
북구 양산동 양주목과 송지리부근 건너편
놀이방, 주치정, 아이구구, 단체예약
대표 정영옥
☎(062)575-0903

카오시
동구 불로동 그랜드호텔 건너편 골방산거리
맞춤정장, 코트, 셔츠, 예복, 전문점
대표 김경욱
☎(062)226-1245

장인프로광택
서구 매월동 중앙시장 건너편 2단지 앞
특수광택, 특수유리, 샴쌍둥이, 샴쌍둥이
대표 최정민
☎(010)7175-0865

금호회관
서구 금호동 금호2차에서 세미골프코스
생고기, 생선, 생선, 생선, 생선, 생선
대표 최정민
☎(062)374-9288

4Meye안경
서구 화정동 영주농협 앞
포일이, 안경, 안경, 안경, 안경, 안경
대표 권영진
☎(062)351-2003

현대자동차
담양군 백동리 등산병원 앞
현대자동차 판매 및 상담문의센터
대표 김광수
☎(061)383-6111

새마을회포차
담양군 각사리 새마을회고 등산병원에서
포차, 포차, 포차, 포차, 포차, 포차, 포차, 포차
대표 채종삼
☎(061)382-1624

(주)더플라이엔쿠즈
동구 금남로1가 YMCA B/D1층
세계로, 세계로, 세계로, 세계로, 세계로
대표 이성래
☎(062)226-9977

조은의료기
북구 용두동 회암병원 건너
복자음구, 전동휠체어, 의수족, 의료기기
대표 홍인기
☎(062)362-5579

스포츠당구장
동구 학운동 광주한방병원 옆 2층
최신 시설, 최의의 서비스
☎(062)224-0909

다운유치원
남구 방림동 방림초등학교 건너편 영주농협 앞
유치부, 유치부, 유치부, 유치부, 유치부, 유치부
대표 최정민
☎(062)651-0579

상지공인중개사
서구 금호동 금호2차사무소 옆
대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형
대표 임경심
☎(062)373-0203

간장게장꽃게장전문점
서구 구심동시점과 KT사이
백반, 수제비, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥
대표 원희희
☎(062)372-2911

곰든리버모텔
담양군 백동리 한진정문 앞
최신형, 최고속, 최고속, 최고속, 최고속
연애, 연애, 연애, 연애, 연애, 연애, 연애, 연애
☎(061)383-8960

일미수업생삼겹살
담양군 지침리 송의과 앞
비대, 비대, 비대, 비대, 비대, 비대, 비대, 비대
대표 윤재영
☎(061)381-1370

(주)제이앤케이
서구 매월동 유원센터 13동 206호
근처, 근처, 근처, 근처, 근처, 근처, 근처, 근처
☎(062)603-3939

전라도맛집
동구 학동 그랑프리호텔 옆
병어, 병어, 병어, 병어, 병어, 병어, 병어, 병어
대표 오혜숙
☎(062)236-0155

홍어명가
남구 주월동 국제호텔에서 하이마트 중점점
홍어, 홍어, 홍어, 홍어, 홍어, 홍어, 홍어, 홍어
대표 오금석
☎(062)676-3883

맛조야분식
남구 방림동 방림초등학교 건너편 영주농협 앞
김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥
☎(062)653-5877

상지공인중개사
서구 금호동 금호2차사무소 옆
대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형, 대형
대표 임경심
☎(062)373-0203

그레이스양복점
서구 상무지구 CGV 옆 프림아울렛
명품, 명품, 명품, 명품, 명품, 명품, 명품, 명품
대표 전창호
☎(062)383-8887