

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 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.

코킹은 오른쪽 허리 부근서 이뤄져야

■ 테이크백 이렇게

올해 국내 무대를 평정하고 내년부터 LPGA에서 활동하게 될 함평골프고 출신 신지애(19·하이마트)의 스윙은 작은 신장에도 불구하고 멀리 정확히 보낼 수 있어 골퍼들의 관심을 모으고 있다.

신지애는 초등학년부터 맨땅에 굴러 아이언을 이용해 다운볼로 연습을 했고, 야구선수들처럼 타이어 때라기를 통해 강한 손목힘을 길렀다. 또 동전을 쌓아놓고 하나씩 하나씩 벗겨내는 퍼팅연습으로 정확한 퍼팅 감각을 지니고 있다. 특히 신지애는 강한 하체를 통해 작은 신장의 핸드캡을 극복하고 있다.

신지애의 스윙을 보면 테이크백과 푼 각도가 작은 신장으로 인해 약간 업라이트하게 올라가지만 다운스윙을 하면서 각도를 낮춰 강하고 정확한 임팩트를 가져가는 것을 볼 수 있다.

훈련을 통해 자연스럽게 형성된 이러한 스윙을 아마추어들이 흉내내기에는 어려움이 있지만 결국 임팩트에서 어떻게 에너지를 집중시키느냐에 따라 공의 방향과 비거리가 결정된다고 하겠다.

연습장에서나 필드에서 우스꽝스러운 폼을 많이 볼 수 있지만 이러한 이상한(?) 폼을 지난 골퍼들이 심플하거나 80대 초·중반을 기록하는 것도 종종 볼 수 있다. 이들의 특징은 바로 강력한 임팩트를 통해 테이크백이나 백스윙의 단점을 보완하고 있는 것이다.

연습장에서 올바른 폼을 익히는 것이 가장 좋은 방법이지만 도저히 지금의 폼을 교정하기 힘들다면 자신의 스타일대로 스윙을 하면서 강하고 정확한 임팩트를 할 수 있는 연습을 하는 것이 현명하다.

이번주는 김덕규(50·서구 양산동)씨가 김진철 프로를 찾았다. 이제 골프 입문 5개월째인 김 씨는 필드를 6번정도 나갔으며 베스트 스코어가 86개로 김 프로를 놀라게 했다.

평소 다양한 운동을 즐기는 김 씨는 일주일에 5번 정도 연습장을 찾을 정도로 골프에 빠져 있다.

어프로치부터 점검해 들어간 김 프로는 김 씨의 오른쪽 그림이 약간 왼손을 덮어주듯이 잡아야 하는데 우측으로 너무 열려있다고 지적했다. 우측 엄지손가락과 검지손가락의 V자 홈이 우측어깨를 가리키는 각도가 가장 적합하다는 것.

김 프로는 오른쪽 엄지와 검지 각도가 우측어깨보다 오른쪽에 있게 되면 헤드 가 풀리고 공을 퍼올리게 되면서 탑볼이 많이 발생하게 된다고 말했다.

특히 아마추어들은 스윙을 할 때 팔로우스로 크게 하려고만 신경을 쓰는데 백스윙 크기로 거리를 조정해야만 정확한 거리를 얻을 수 있을 뿐만 아니라 미스 샷을 줄일 수 있다고 말했다.

올바른 그림을 통해 만족할 만한 어프로치를 하게 된 김 씨는 아이언 샷에 대한 조건을 부탁했다.

김 프로는 김 씨의 아이언 샷을 지켜본 후 다운스윙에서 오른쪽으로 헤드를 풀어 치러 하고 있어 슬라이스가 발생한다고 말했다. 다운스윙은 항상 클럽 끝이 리드하도록 해야만 좋은 스윙을 할 수 있다고 강조했다.

김 프로의 간결하고 정확한 데스에 자신의 샷이 달라진 것을 느낀 김 씨는 드라이브 샷에 대한 교정도 부탁했다. 김 프로는 김 씨가 볼에서 엄지를 그림에 대고 있기 때문에 오른손을 사용할 수 없어 공을 걷어올리고 있다고 말했다.

또한 드라이버 샷 테이크백을 할 때 팔을 쭉펴서 너무 뒤로 빼기 때문에 체중 이동도 이뤄지지 않고, 회전운동을 하지 못한다고 말했다.

항상 테이크백이 이뤄지면 오른쪽 허리부근에서 코킹이 이뤄져야만 공을 똑바로 보낼 수 있다는 것. 코킹은 테이크백을 시작하자마자 곧바로 하는 골퍼들도 많은데 이것도 바람직 하지 않고 오른쪽 허리부근을 지나서 코킹을 하는 것도 좋지 않다고 말했다.



오른손 엄지가 그림을 지탱하고 있는 잘못된 그림(왼쪽)과 엄지와 검지가 힘을 지탱하고 있는 잘된 그림.



두팔을 너무 길게 뻗은 잘못된 테이크백(왼쪽)과 오른쪽 허리에서 코킹을 할 수 있는 잘된 테이크백.

김 프로는 모든 동작이 다 완벽하더라도 코킹을 하지 않으면 공을 정확하고 똑바로 보낼 수 없기 때문에 오른쪽 허리 부근에서 반드시 코킹을 하도록 해야 한다고 강조했다. 또한 볼에서 엄지손가락이 그림을 지탱하고 있어서는 안되며 V자 홈이 힘을 받도록 해야 한다고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



손목을 사용하면서 클럽 헤드가 먼저 풀린 잘못된 어프로치(왼쪽)와 핸드퍼스트와 왼발에 체중이 실린 잘된 어프로치 어드레스.



클럽 헤드가 먼저 풀린 잘못된 다운스윙(왼쪽)과 클럽 그림 끝부분이 리드하고 있는 잘된 다운스윙.



작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 -
독자 서비스국(062)220-0551

새울묵한방오리탕

북구 양산동 한양@앞
한방오리탕 전문
대표 김호영
☎(062)574-2630

세리지미용실

동구 계림동 E마트1층
셋팅필, 크리닉전문, 반영구메이크업
대표 김난희
☎(062)514-4873

산정이발관

광산구 신정동 대덕@상가
기술본부 1급모범업소
대표 박홍수
☎(010)2626-9225

4Meye안경

서구 화정동 영주농협 앞
포엠티이 안경 전문점
대표 권영진
☎(062)351-2003

서남매회센터

동구 화동 천원빌딩로 남광주시장에서 화순쪽
활어 및 각종해산물 신지직송
대표 권정심
☎(062)222-27

새마을회마차

담양군 객사리 새마을금고와 동진병원사이
포장배달전문 연회식원비(80석)
대표 채종삼
☎(061)382-1624

만복대체요법원

북구 동흥동우신빌딩로광주중앙병원옆골목 골짜기화정문앞
건강상담 악순수기요법 통증치유 오십견 전위치유
전비보양식품영기치유 주혈치유 병침치유 부항치유
☎(062)266-5202

일가공인증개사

동구 충정로1가광주주재국앞 2층
충정로상가, 지하상가, 아파트, 전원주택
경매 및 임대 매매
☎(062)234-8216

따라치킨호프

동구 계림동 E마트 맞은편 육교 옆
후라이드 양념치킨, 양념반, 후라이드, 생맥주
전화주문신속배달남여 이벤트이투스모집
☎(062)529-7275

전라도맛집

동구 학동 그랑프리호텔 옆
병어조림, 김치조림, 생선구이 전문점
대표 오혜숙
☎(062)236-0155

간장게장꽃게장전문점

서구 구상동시장과 KT사이
백반, 수제비, 갈국수, 포장미치(아간)
대표 원미희
☎(062)372-2911

전복사랑

동구 학동 목회예식장 앞
전복요리 전문점
대표 박희수
☎(062)232-3339

효성다방

장성군 영천리 티미빌 종로약국 앞 2층
친절한 핫집
대표 고정순
☎(061)393-8090

장수추어탕

북구 두암동 주공@ 2단지 상가 2층
추어탕+반찬+공기밥 시무실병원 학교
16년전통 추어탕 전화주문시 신속배달
☎(062)264-8540

잡자리노래출

동구 금림로 구동구청 뒤편(과거조선개방원) 지하
성실서비스
대표 김애자
☎(062)227-0537

가향일식

남구 봉선동 동아대고거리 유정빌딩 2층
참치 및 자연산회전문 단태에약손님환영
대표 박송희
☎(062)653-6800

무다리양림점

수구 양림동 휴먼시아@정문 맞은편
피치류, 닭신채, 날개, 모래집, 매운닭살, 때문날개
골뱅이무침, 모듬소시지, 낙지볶음, 각종탕류
☎(062)672-9989

남원추어탕

광산구 쌍암동 쌍암공원 정문 앞
추어탕(5,000원) 매생이탕, 헤들모듬찜
대표 김백협
☎(062)972-3824

진성데코빌

서구 쌍촌동 백일주유소 옆
대형데코, 인테리어, 카탈로그, 리모델링, 박재현, 액션, 수조
대표 이성우
☎(062)373-4780

장인프로광택

서구매월동동양자동차대매 2단지 앞
특수광택, 특수유리막, 실내외장식, 차량정비, 기술인수생김
☎(010)7175-0865

손객

동구 금림로 2가 구동구청 뒤편
보리밥, 삼겹살 전문
☎(062)228-4959

참외

동구 동동 구 동구청 뒤편
유기농채소 직접재배 생산한 아채사용
대표 조정순
☎(062)222-1215

무한검감자탕

동구 학동 구 남광주시청 학강다리 옆
100% 무조리로 국내산통뼈사용 무한리필
대표 김진혁
☎(062)653-5565

삼오필름

동구 금림로 3가 카톨릭센터 뒷골목
세제, 레오, 모노, 컬러, 필름, 사진기, 각종 스트로브, 배경
대표 최영태
☎(062)224-3575

시그너스커피숍

동구 충정로 3가 레소모아빌딩 4거리
에스프레소, 파르페 전문점
☎(062)222-4633

Reebok(염주점)

서구 화정동 영주4거리 광주은행 옆
축구 단체복 전문
대표 손석호
☎(062)376-4519