

실전클리닉 & 즐거운 골프

코킹은 오른쪽 허리 부근서 이뤄져야

■ 테이크백 이렇게

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

신지애는 초등학교부터 맨땅에 굴러 다니며 아이언을 이용해 다운블로 연습을 했고, 야구선수들처럼 타이어 때리기를 통해 강한 손목힘을 길렀다. 또 동전을 쌓아놓고 하나씩 하나씩 벗겨내는 퍼팅연습으로 정확한 퍼팅 감각을 지니고 있다. 특히 신지애는 강한 하체를 통해 작은 신장의 핸들백을 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 실컷하니 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 점점에 들어간 김 프로는 김 씨의 오른손 그림이 약간 왼손을 덮어주듯이 잡아야 하는데 우측으로 너무 열려있다고 지적했다. 우측 엄지손가락과 검지손가락의 V자 홈이 우측어깨를 가리키는 각도가 가장 적합하다는 것.

김 프로는 오른손 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 조언을 부탁했다.

김 프로는 김 씨의 아이언 샷을 지켜본 후 다운스윙에서 오른손으로 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

참외

동구 공동 구동구청 뒤
유기농채소직접재배 생산한이책사용
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 풍림자동차매대 2단지 앞
특수광택, 특수유리코팅, 실버코팅
체인점 및 기술 연수생 상담
☎(010)7175-0865

삼일자전거

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

심청재가정요양기관

북구 각화동 심청홀플러스 후문 맞은편
재가요양원 회원수시모집 및 접수상담전문
대표 임동래
☎(062)264-7748-9

자바

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

광명공인중개사

서구 쌍촌동 신천빌딩 @옆
아파트발매,주택,월세,상가,토지,임대매매 및
임대 경매 각종부동산 컨설팅 상담전문
☎(062)372-8289

번영식당

서구 쌍촌동 전남지역 경찰청 옆 골목
김치찌개,전골,갈비찜,오뎅,로스구이,조개탕
대표 한수자
☎(062)367-4565

웰빙축산물유통

북구 우산동 광주병원 뒤 우미피자점 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 현안빌로 남광주에서 화순쪽
구정종합화점 헤어 및 각종헤어신사 신사직송
대표 권정심
☎(062)222-2799

한울이용원

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

맛살

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

돈이보쌈당하는날

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

화이트크리닝

광주광역시
수거, 세탁 배달전문
☎(062)575-8239

실로암헤어로드

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

4Meye안경

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

네비게이션A/S센터

광산구 도천동해남공단2번도로입구 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,매운등갈비찜
양푼비빔밥,육회비빔밥,순두부김치찌개
☎(062)382-9281

상지공인중개사

서구 금호동 금호1동사무소 옆
대출알선,분양권,아파트,상가,토지,공공,경매대행
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 능원건너편
피부관리,미백,기미,모공,여드름,탈모
대표 고정민
☎(062)236-3616

간장계장장계장전문점

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