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.

오른쪽 골반 뒤쪽으로 회전되어야

■ 테이크 백 이렇게

자랑스런 전남의 딸 신지애(20·하이마트)가 올 시즌 LPGA 마지막 대회인 ADT 챔피언십대회에서 우승, 상금 1백만달러를 획득하며 상금순위 랭킹 3위(비공식)에 오르는 기염을 토했다.

신지애는 올 시즌 국내 7개 대회, LPGA 3개대회에서 우승하며 국내를 넘어 세계를 향해 거대한 야망의 날개를 펼치고 있다. 이번 대회에서 함께 플레이 했던 선수들은 신지애의 흔들림 없는 샷에 대해 놀라움을 표시했고, 뉴욕타임즈 등 언론들도 신지애를 대서특필하며 LPGA의 새로운 여왕 등극에 대한 예상을 내놓았다.

어려운 환경을 극복하고 세계에 우뚝 선 신지애의 노력에 박수를 보낸다. 특히 이번 대회 후 인터뷰에서 영어로 대답하는 모습을 보며 운동하기에도 벅찬 시간을 쪼개 영어공부를 한 신지애에게 존경의 마음이 생기는 것은 당연하다고 여겨진다.

156㎝의 골프에 적합하지 않은 체형임에도 강한 임팩트와 정교한 아이언 샷, 컴퓨터 같은 퍼팅으로 약점을 극복한 신지애를 보며 많은 아마추어 골퍼들도 골프는 노력에 비례한다는 사실을 깨닫기 바란다. 연습 없는 실력 향상은 없다. 부단히 연습장을 찾고 자신의 결점을 찾아 해결하는 노력이 상급골퍼로서 도약하는 비결이다.

이번 주 골프클리닉은 양미애(여·37·광산구 신창동)씨가 찾았다. 골프 입문 1년이 된 양 씨는 90대 후반의 핸디를 보유한 초급 골퍼.

김진철 프로와의 골프클리닉을 기다렸다는 양 씨는 어프로치부터 점검에 들어갔다. 김 프로는 양 씨의 어프로치를 지켜보면서 상당히 안정된 샷을 구사하고 있다고 칭찬했다.

김 프로는 양 씨가 어프로치 어드레스에서 핸드퍼스트가 되지 않아 손목 사용을 많이 하고 있다고 지적했다. 김 프로는 어프로치에서는 핸드퍼스트 자세를 취하지 않으면 손목을 사용하게 되고 공을 억지로 퍼올리는 스윙이 된다고 말했다.

김 프로는 핸드퍼스트 자세는 왼팔과 클럽이 일정 각도를 유지하도록 자세를 취하는 것이 좋다고 말했다. 그리고 다운스윙에서 클럽헤드로 공을 치는 것이 아니라 왼손으로 공을 친다는 기분으로 스윙을 해야 한다고 강조했다.

김 프로의 설명을 들은 양 씨는 훨씬 부드럽고 정확한 어프로치를 하게 돼 기쁨을 감추지 못했다.

어프로치가 좋아지자 양 씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다. 평소 7번 아이언으로 100m를 보내는 양 씨의 샷을 보던 김 프로는 코킹이 되지 않아 거리를 손해보고 있다고 말했다.

김 프로는 양 씨가 어드레스에서 왼 손목이 자연스럽게 클럽과 각도를 이뤄야 하는데 클럽과 일직선으로 그립을 잡고 있어 자연스러운 코킹을 방해하고 있다고 말했다.

양 씨는 김 프로의 조언대로 어드레스에서 왼 손목 각도를 조절하자 테이크 백에서 자연스러운 코킹이 발생하게 됐다.

코킹이 돼자 김 프로는 다운스윙을 할 때 클럽헤드로 공을 때리려 덤비지 말고 클럽 그립 끝이 리드하는 스윙을 해야 한다고 강조했다.

김 프로는 이같은 동작을 익히기 위해 하프스윙을 권했다. 풀 스윙을 하지 않고 하프스윙을 통해 그립 끝이 리드하는 스윙을 이해하게 된 양 씨는 새로운 골프스윙을 알게 됐다고 말했다.

김 프로는 여기에 테이크 백에서 오른쪽 골반이 직선으로 밀리는게 아니라 뒤로 회전이 돼야 한다고 지적했다. 그리고 공을 타격한 후 손목 릴리스를 해줘야 하는데 내밀어 버리기 때문에 정확한 샷을 하지 못한다고 말했다.

핸드퍼스트가 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 정확한 핸드퍼스트와 체중이동이 잘된 동작.

김 프로는 코킹과 엉덩이 회전, 릴리스의 3가지 요건을 항상 머리속에 떠올리며 스윙을 해야 한다고 강조했다.

또한 어드레스에서 머리 위치는 항상 공의 뒤쪽을 응시하도록 해야 하는데 이렇게 하면 자연스럽게 오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨보다 낮게 돼 역K자 모양의 바른 어드레스 자세를 취할 수 있게 된다고 말했다.

머리 위치가 공보다 왼쪽에 위치하게 되면 머리를 고정시키기 위해 테이크 백에서 몸이 뒤비어지는 역 피봇 현상이 발생해 팔로만 스윙을 하게 되는 등 스윙 밸런스를 무너뜨리는 요인이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

테이크 백에서 오른쪽 골반이 밀린 잘못된 동작(왼쪽)과 회전이 된 잘된 동작.

머리가 공의 왼쪽에 위치한 잘못된 어드레스(왼쪽)와 공 오른쪽에 위치한 잘된 어드레스.

광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

남성특보1급기술사랑방이발관
남구 진월동 씨티병원 육교건너
전동국시우나 이발부경력 전자올겐(취미)
대표 신 종 수
☎(016)625-9353

장수추어탕
북구 두암동 주공@단지 상가
추어탕+반찬+공기밥 사무실,병원,학교
16년전통 추어탕 전화주문시 신속배달
☎(062)264-8540

청호철학원
동구 계림동 삼복주차장 대인주차장옆
작명,시험,운명,궁합,수맥
대표 류 중 철
☎(062)224-7649

생태(춘자)
동구 장동 광주여고 앞
생태탕전문점
대표 정 태 일
☎(062)233-5752

진성데코빌
서구 쌍촌동 백일주유소 옆
데코타일 대리석타일 카펫타일 마루몰딩, 벽지장판 악세스후로아
대표 이 성 우
☎(062)373-4780

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

은성숯불갈비
순천시 장천동 31-8
각종단체 예약환영 최고의 육질과 최고의맛
정성을 다해 모시겠습니다
☎(061)743-9437

선진공인중개사
남구 진월동 빅마트 뒤
아파트,단독주택,토지,임야,전원주택 공,경매상담
대표 신 정 자
☎(062)674-2001

(주)영서모터스
서구 매월동 종합자동차매매단지101동106호
화물차,승합차 전차종 소형,중형,대형,RV
지프연식무관 수출차량 폐차차량 최고가매입
☎(011)628-0554

결혼정보
광주광역시
합동결혼상담 초혼,재혼상담 고소득창출원하는자 환영
대표 최 한 주
☎(062)527-6672

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

가마솥추어탕
북구북구청에서동강대사이항벽수퍼앞
가마솥추어탕,옹구메기탕,숙회,튀김
포장판매됩니다
☎(062)431-1661

향토식당
장성군 영천리 우체국 밑
삼겹살,오리탕,생선조림,닭도리탕,백반전문
대표 전 미 옥
☎(061)393-9000

(주)남양게르마늄(순천본점)
순천시 장천동 옥담우 옆
온열찜질매트무료체험,혈액순환개선,혈액정화
어깨결림, 허리통증, 출산후 산후조리 등
☎(061)725-0403

옥천카서비스
남구 진월동 대덕@ 뒷편
정기검사,타이어교체,에어컨점검 기타서비스
대표 조 종 상
☎(062)676-0316

회평집
남구 양림동 남광주시장맞은편 학강다리 옆
김치찌개,된장찌개,동태찌개,호박찌개,홍어무침
제육볶음,갈치조림,산낙지,각종회무침
☎(062)671-5531

난천국
남구 방림1동 동사무소 맞은편 나약국 옆
www.nan1009.com 한국자생란판매전문
대표 박 성
☎(062)433-2636

목포활어복집
동구 수기동 서울웨딩홀 건너
활어복 전문점 주차장완비
대표 지 정 애
☎(062)223-8549

삼성액자갤러리
북구 중흥동에서 동부시장앞 3거리
서양화액자,광고액자,사진액자,표구,각종액자주문 제작
대표 이 성 범
☎(062)526-5260

싱싱수산식당
순천시장천동삼양주차장옆
장어전문 도 소매
대표 김 성 우
☎(061)725-0090

중앙무용학원
순천시 동외동 성동초교정문 앞
발레,한국현대무용 초,중,고등부,일반부지도자반,선수반 수시모집 차량운행
대표 이 란 희
☎(061)752-0907

소라음악학원
북구 두암동 농협3거리 덕산맨션 건너편
유아,유치부,초등부,중등부,고등부,입시반
취미반,수행평가,바이올린,비올라 원생수시모집
☎(062)523-4763

금강산
북구 중흥동 성우 B/D1층
영광굴비정식,금강산정식,조기조림,갈치조림
고등어조림,생태탕,제육볶음,생삼겹,주물럭전문
☎(062)527-8592

다온유치원
남구 봉선동 남부경찰서입구3거리 광주은행 옆
유치부4~7세어린이 수시모집
종일반운영 차량운행
☎(062)651-0579

남원추어탕
광산구 쌍암동 쌍암공원 정문 앞
추어탕(5,000원) 매생이탕,해물모듬찜
대표 김 백 협
☎(062)972-3824

다원모텔
북구 우산동 교정청 뒤
깨끗한모텔
☎(062)522-8893