

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 기업을 토했다.

신지애는 올 시즌 국내 7개 대회, LPGA 3개대회에서 우승하며 국내를 넘어 세계를 향해 거대한 야망의 날개를 펼치고 있다. 이번 대회에서 환개 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 보여 운동하기에도 부족한 시간을 쪼개 영어공부를 한 신지애에게 존경의 마음이 생기는 것은 당연하다고 여겨진다.

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

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

김진철 프로와의 골퍼클리닉을 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 기본으로 스윙을 해야 한다고 강조했다.

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

어프로치가 좋아지지 않 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 그림을 잡고 있어 자연스러운 코킹을 방해하고 있다고 말했다.

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

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

김 프로는 이같은 동작을 익히기 위해 하프스윙을 권했다. 풀 스윙을 하지 않고 하프스윙을 통해 그림 끝이 리드하는 스윙을 이해하게 된 양 씨는 새로운 골퍼스윙을 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.

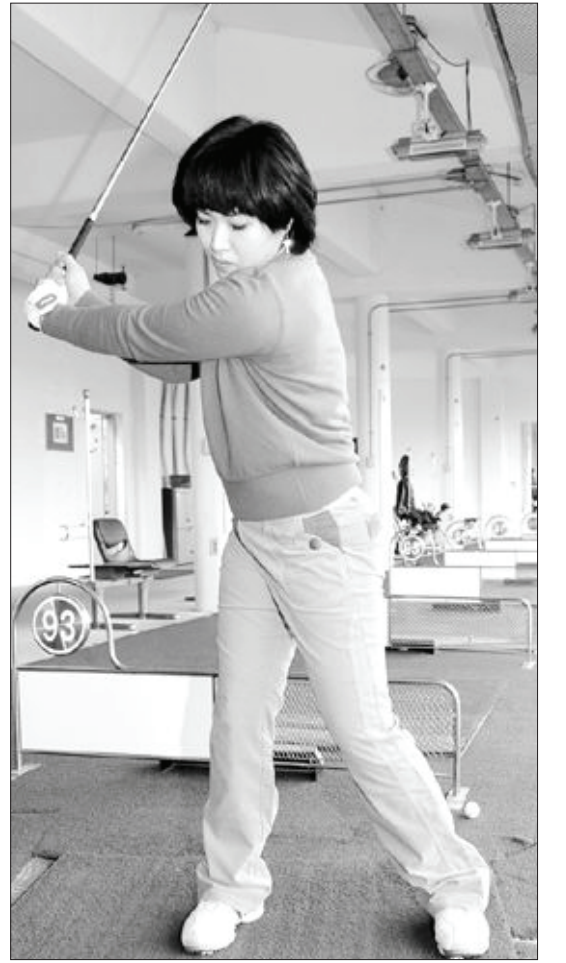
김 프로는 코킹과 엉덩이 회전, 릴리스의 3가지 요건을 항상 머리속에 떠올리며 스윙을 해야 한다고 강조했다.

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.

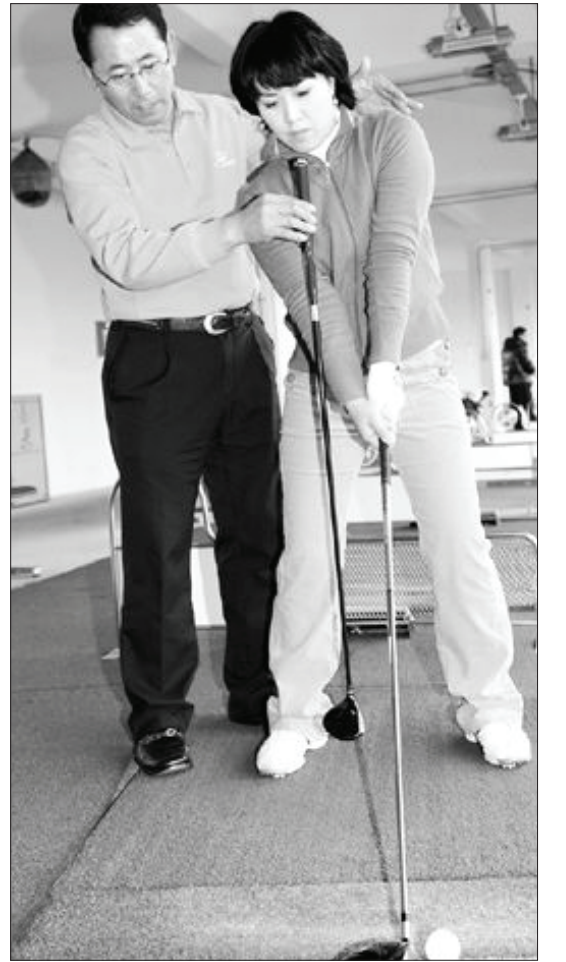
머리 위치가 공보다 왼쪽에 위치하게 되면 머리를 고정시키기 위해 테이크 백에서 몸이 뒤비어지는 역 피봇 현상이 발생해 팔로만 스윙을 하게 되는 등 스윙 밸런스를 무너뜨리는 요인이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr /사진=나평주기자 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.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

진성데코빌

서구 쌍촌동 백일 주유소
터미널, 디스카운트, 카페, 미용실, 주차장, 편의점, 세탁소
대표 이성우
☎(062)373-4780

서남매회센터

동구 학동 천변일로 남광주시장에서 화순쪽
휠어 및 각종 해산물 산지 직송
대표 권정심
☎(062)222-2799

시그너스커피숍

동구 총장로3가 레스모아클럽4거리
에스프레소, 파르페전문점
☎(062)222-4633

김해영&백진옥댄스스포츠아카데미

남구 주월동 국제호텔건너 매스톱 4층
댄스스포츠, 리턴, 모던댄스, 임시반, 자격증반
지도자반, 선수반, 일반취미반 수시모집
☎(062)431-1788

웅진코웨이두암지점

북구 우산동 삼성동플라스맞은편 광주은행 8층
정수기, 공기청정기, 이온수기, 비데, 연수기
음식물처리기, 세탁기, A/S, 펠더교환 무상서비스
☎(062)269-7012-3

참외

동구 궁동 구)동구청 뒤
유기농채소직접배생산한야채사용
대표 조정순
☎(062)222-1215

풀인문화센터

동구 총장로3가 이프우후문 옆
여성전문직시대 실력있는강사진 관리한교통
대표 배지혜
☎(062)234-5579

광주청호담철학

동구 계림동 삼복주차장대인주차장 옆
작명, 시현, 문명, 궁합, 수택
대표 류중철
☎(062)224-7649

삼오필름

동구 금남로3가 카톨릭센터 뒷골목
사진재료의 모든 것 및 필름을 새터기 각 스토브 배정
대표 최영태
☎(062)224-3575

하늘치과

북구 풍향동 서방4거리 국민은행 옆 2층
맹목, 시정교정, 임플란트, 치아교정, 소아치과, 임플란트, 임플란트
대표 박한길
☎(062)529-2275

사랑하오리

북구 우산동 송촌삼익맞은편 북광주농협 옆
오리숯불구이, 오리한방백숙, 오리훈제, 오리매
주물럭, 오리누룻지, 한방백숙, 녹차왕갈비, 생선찜
☎(062)431-5292

(주)충효건설

북구 우산동 현대@인구 어린이 놀이터 맞은편
시설물 유지보수, 실내 인테리어, 방수, 도장, 공공서
싱가, 아파트 인테리어 전문업체
☎(062)264-4162

짜리골식당

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

자바

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

Reebok(열주점)

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

전원이구점

북구 양산동 양자주목 송지리부건너편
늘이방, 주차장원비 이구전문점
대표 정영옥
☎(062)575-0903

승죽골삼밥

동구 광산동 79-8
정통산방떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡갈떡, 떡갈떡
대표 오정숙
☎(062)222-7004

갈비이야기

북구 양산동 본촌초등학교 입구
돼지갈비, 돼지양념갈비 갈비의 모든 것
단체예약 손님환영
☎(062)571-9202

광도르과자점

동구 남동 천주교 건너
제과 제빵점
대표 김선이
☎(062)224-4931

연다리식당

동구 금동구 시청천변 쪽
길치조림, 생선구이, 한방백숙 주차장원비
대표 조오연
☎(062)228-8400

럭스클럽결혼정보

동구 계림동 마사회 맞은편 2층
초혼, 재혼 신뢰와 믿음을 책임지고 사업가, 교사
공무원, 대기업, 의사, 관공서, 연금수령자 추천
☎(062)527-6672

평화당구장

동구 학동 평화맨션 3동 앞 2층
서비스 좋은 당구장
대표 고광주
☎(062)225-1197

남원추어탕

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

꿈장어머어쌌소

북구 우산동 무등도서관 정문 맞은편
쌈이, 갯어, 배짱, 새우, 떡볶이, 떡갈떡, 떡갈떡
대표 김영숙
☎(062)269-9133

빛고을볼링센터

북구 양산동 롯데슈퍼맨션 2층 구비미트
넓은홀 서비스제공
☎(062)571-2001

삼학공인중개사

동구 서석동 동구청 건너편
동산, 부동산매매 일선전문
대표 박화석
☎(062)224-4931