



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 문의하시기 바랍니다.

체중 원발에 뒤야 퍼올리는 스윙 예방

■ 어프로치 어드레스 이렇게

내년에는 미국 프로무대에서 전남지역 출신 선수들의 날보가 이어질 전망이다.

LPGA '신인왕'과 '소센스탑'을 대신 할 선수'로 꼽히고 있는 신지애(20·하이마트)는 벌써부터 LPGA 투어에서 몇 승을 할 것인지에 관심이 모아지고 있다. 영광출신인 신지애는 올 LPGA투어 비회원으로 처음 3승과 일본투어 1승, 3차례 준우승을 기록하는 등 최고의 기량을 뽐내고 있다.

장흥에 뿌리를 둔 위성미(19·미국명 미셀 위)는 지난 8일 LPGA 투어 켈리파인스클 최종라운드에서 공동 7위라는 성적으로 투어 카드를 받았다. 미국에서 태어났지만 할아버지 위성규(82·서울대 명예교수·항공학 박사)씨가 낙향해 살고 있는 장흥군 부산면 기동마을을 지난 2003년 방문해 식수까지 한 적이 있어 이 지역 출신이라 부를 만하다. LPGA에 신지애와 위성미가 있다면 PGA에는 통산 8승에 빛나는 '암도탱크' 최경주(38·나이키 골프)가 있다.

완도 수산고 출신의 최경주는 지난 8일 네드뱅크 켈리지에서 공동 7위를 차지한 후 내년 미국프로골프(PGA) 투어에 대한 자신감을 드러내고 있다.

이처럼 내년 미국 프로골프 무대를 호령하는 '전남 출신 3인방'의 뛰어난 활약을 지켜볼 수 있기를 기대한다.

이번주 골프클리닉은 이수정(여·36·동구 학동)씨가 찾았다. 구력 1년 6개월에 90대 후반의 핸디를 기록하는 나 씨는 일주일에 2회 정도 연습장에서 샷을 다듬고 있다.

김진철 프로는 나 씨의 어프로치 점검부터 시작했다. 나 씨는 어프로치 어드레스에서 체중이 오른쪽에 남아 있는 데다 공을 퍼올리는 스윙을 하고 있었다.

김 프로는 어프로치 어드레스는 샷을 결정하는 아주 중요한 자세로 항상 핸드퍼스트를 취하고, 체중은 왼발에 미리 옮겨 두어야 하며 공을 퍼올리지 않고 다운블로로 찍어쳐야 한다고 말했다.

김 프로는 특히 체중을 오른쪽에 두게 되면 공을 퍼올리게 되기 때문에 미리 왼발로 체중을 옮겨 두어야 한다고 강조했다.

김 프로의 설명을 들은 나 씨는 어프로치가 몰라보게 정확해졌고, 공을 퍼올리지 않게 됐다고 기뻐하며 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다.

나 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 나 씨가 스윙을 한 후 체중이 우측에 남아 있고, 다운스윙에서 클럽 헤드를 풀어서 치기 때문에 퍼올리는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김 프로는 여성 골퍼들은 클럽으로 공을 치게 되면 공이 뜨지 않을 거라는 생각을 하고, 퍼올리는 스윙을 하는 경우가 많으며 클럽의 각도를 믿고 다운블로를 하는 연습을 해야 한다고 말했다.

또한 정확한 임팩트와 릴리스 감각을 익히기 위해 하프스윙 연습을 권했다. 김 프로는 다운스윙에서 클럽 헤드를 풀어서 치게 되면 퍼올리는 스윙을 하게 되기 때문에 그림 끝으로 다운스윙을 리드하는 스윙을 해야 한다고 강조했다. 특히 다운스윙에서 왼손이 스타트를 하지한 우측 무릎을 지날때는 오른손을 써서 공을 때리고, 그후 릴리스가 이뤄져야 한다고 말했다.

김 프로는 나 씨의 경우 공을 때린 후에는 왼팔이 접히고 오른팔이 쭉 퍼져야 하는데 왼팔이 쭉 퍼져 내밀어 버리기 때문에 슬라이스가 발생하고 거리가 짧아진다고 말했다.

김 프로의 자세한 설명에 골프 스윙의 원리를 파악하게 됐다는 나 씨는 드라이버 스윙에 대한 레슨도 부탁했다.

김 프로는 아이언은 찍어치는 다운블로, 드라이버는 클럽이 공을 타격하고 지나가는 스윙을 한 다는 것외에는 스윙의 메카니즘은 같다고 설명했다.



공을 때린 후 왼팔을 쭉 펴서 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 공을 때린 후 왼팔이 접혀 버린 동작.

나 씨의 경우 드라이버 테이크 백에서 체중이 왼발에 남아 있기 때문에 역시 퍼올리는 스윙이 된다고 말했다.

김 프로는 어드레스에서 머리는 공 뒤쪽에 위치해야 자연스럽게 K자 자세를 취할 수 있다고 말했다. 이 상태에서 거울을 보고 테이크 백에서는 왼팔이 쭉 퍼지고 오른팔이 접혀야 하고 공을 때리고 난 후에는 반대로 오른팔이 쭉 퍼지고 왼팔이 접혀지는 스윙을 익혀야 한다고 말했다.

김 프로는 거울을 보면서 하프스윙을 통해 이같은 동작을 연습하면 임팩트와 다운스윙, 릴리스 감각을 모두 익힐 수 있기 때문에 항상 연습장에서 활용하도록 할 것을 권했다. 나 씨는 "하프스윙을 통해 김 프로의 설명을 이해할 수 있었다"며 "비거리가 향상되고 스윙이 정확해졌다"고 활짝 웃었다.

김 프로는 항상 연습장에서 스윙이 잘 안될 때는 기본을 점검하고 하프스윙을 통해 감각을 살린 후 풀스윙 연습을 하는 것이 좋다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

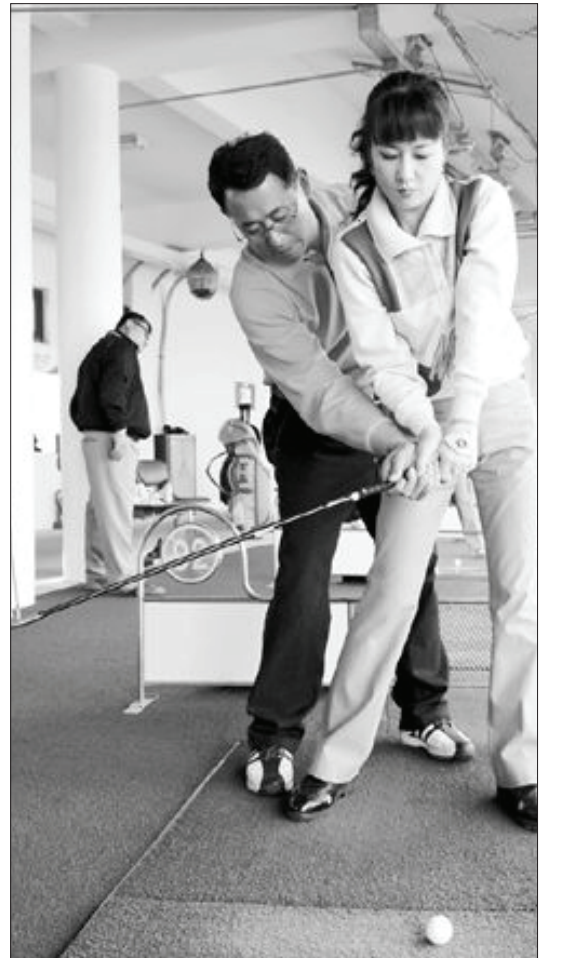
교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



공을 퍼올리는 잘못된 어프로치(왼쪽)와 클럽 페이스가 타격을 향하고 있는 잘못된 어프로치.



클럽 헤드가 풀린 잘못된 다운스윙(왼쪽)과 그림 끝이 리드하는 잘못된 다운스윙.



작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

중양수산 동구 학동 목화애식장맞은편 회포장배달 김진군수현9-12번 중앙면 직영점 대표 이승현 ☎(062)224-0089	(주)본촌자동차공업사 북구 양산동 신흥택시뒤 공업사 대표 박태수 ☎(062)576-4979	다운유치원 남구 봉선동 남부경협서입구3거리 광주은행 옆 유치부4~7세어린이 수시모집 종일반운영,차량운영 ☎(062)651-0579	메이저스크린골프 광산구 윤남동 삼성@입구2층 골프연습장 대표 이연복 ☎(062)954-0752	폴잇문화센터 동구 충장로3가이프유 후문옆 여성전문직시대 실력있는강사진,편리한교통 대표 배지혜 ☎(062)234-5579		
(주)정우 담양군 수북면 수북리 수북농협 뒤 BMC인조대리석,하초쿠치나,양양매지,렌지후드 빌트인가전기기,거북표삼크대부품,기구장식 ☎(061)382-1313	미래미용직업전문학교 광산구 신기동 주공@건너 세영B/D5층 교육과정(국비무료교육) 취업유망직종 고용촉진훈련(지역실업자) 세내맞춤훈련이동수업 ☎(062)956-6666	약산축협소가든 광산구 신기동 육교 앞 축협소전문요리점 청동오리,주물럭,전골 대표 정호 ☎(062)954-9233	회평집 남구 양림동남광주시정맞은편화강다리옆 간제미우침,김치찌개,뽕장찌개,동태찌개,호박찌개 흥어두침,계육볶음,갈치조림,산낙지,각종회무침 ☎(062)671-5531	허리우드녹음실 동구 금남로2가 구)동구청3층 작사,작곡,CD,TAPE,기법음반,CM,행사기획 이벤트,주부노래교실,복음성가교실개인지도 ☎(062)225-2810	지제이산업 광산구 오선동 하남공단@형공장101호 대표 김광주 ☎(062)953-0538	송죽곰쌈밥 동구 광산동 79-8 보쌈전문,떡국,갈치조림 대표 오점숙 ☎(062)222-7004
해물나라 북구 유동 삼성병원 옆 백반,갈치조림,병어조림,명태탕,생태탕 전통요리명가 ☎(062)524-7949	서남매회센터 동구 학동 천변일방로 남광주시정에서 화순쪽 구장홍신희화합점 헤어미 각종해산물 산지직송 대표 권정심 ☎(062)222-2799	남성복보급사랑방이발관 남구 진월동 씨티병원 육교건너 구동국사우나 이발부경력 전자물결(취미) 대표 신종수 ☎(016)625-9353	소라음악학원 북구 두암동 농협3거리 덕산맨션 건너편 유아,유치부,초등부,중등부,고등부,입시반 취미반,바이올린,비올라,윈드악기수시모집 ☎(062)523-4763	오션렌트카 북구 중흥동 현대백화점 맞은편 관광서,각기업체,일반회사,개인각종차량 장기렌트전문업체 렌트상담현영 ☎(010)2599-6544	세종가든 광산구 수원동 수원택지3지구 우미,모아@옆 한우,돼지 숯불갈비 전문점 대표 윤경선 ☎(062)961-2579	신세계EXPRESS 북구 우산동 무등도서관 맞은편 포장이사,일반이사 전문업체 대표 최성진 ☎(062)261-2479
첨단금학식당 광산구 월계동 농산물품질 관리원 옆 꽃게찜,양전문,서대회무침,낙지회무침전문 ☎(062)973-5977	상지공인중개사 서구 금호동 금호1동사무소옆 다할업선,분양권,아파트,상가,단독,토지,공경매대행 대표 임경심 ☎(062)373-0203	가마솥추어탕 북구북구에서동강대사이항복수퍼앞 가마솥추어탕,옹구메기탕,숙회,튀김 ☎(062)431-1661	바다회마을 서구 쌍촌동 쌍촌시영@301동 옆 자연산돔,광어,우럭,새꼬시,회포장 전회주문시 신속배달 점심특선우럭매운탕 ☎(062)385-3330	완도명품전복 동구 학동 농협 호남마트옆 회포장 배달전문점 활어회전문시 완도덕우전복무로서비스 산오징어,광어,농어,돔 ☎(062)227-0009	싸리골식당 동구 공동 카톨릭센터 뒤 순대국밥,머리고기국밥,콩나물국밥 대표 김기창 ☎(062)222-0289	(주)충효건설 북구 우산동 현대@입구 놀이터맞은편 관공성,아파트,상가 시설유지보수 실내인테리어 방수,도장 전문업체 ☎(062)264-4162