

실전클리닉 & 즐거운 골프

주말만 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.

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. 영광 출신인 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 '압도탱크' 최경주(38·나이키 골프)가 있다.

안도 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 나수정(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 하지만 우측 무릎을 지날때는 오른손을 써서 공을 때리고, 그후 릴리스가 이뤄져야 한다고 말했다.

김 프로는 나 씨의 경우 공을 때린 후에는 왼팔이 접히고 오른팔이 쭉 펴져야 하는데 왼팔이 쭉 펴서 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 접혀져야 하는 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 역K자 자세를 취할 수 있다고 말했다. 이 상태에서 거울을 보고 테이크 백에서는 왼팔이 쭉 펴지고 오른팔이 접혀야 하고 공을 때리고 난 후에는 반대로 오른팔이 쭉 펴지고 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.

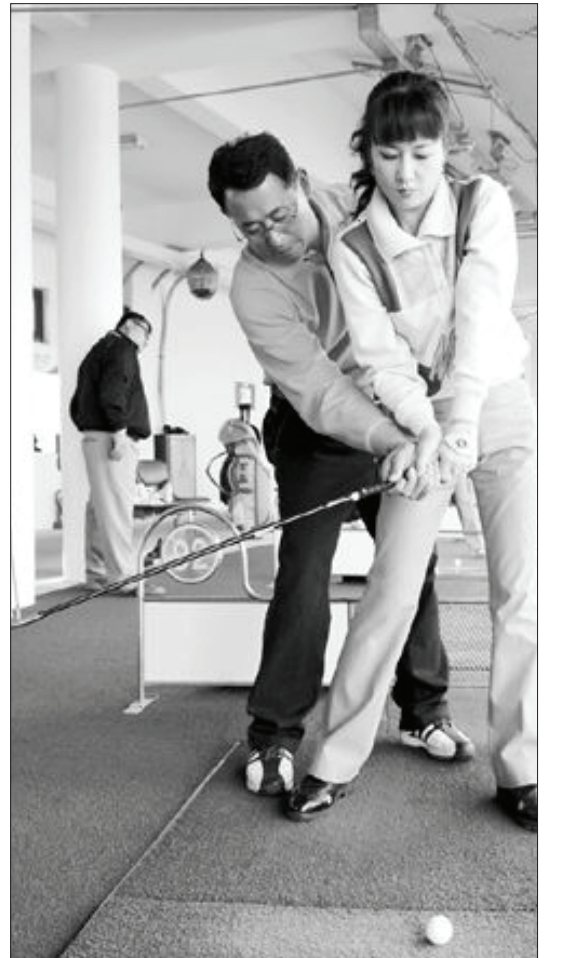
김 프로는 항상 연습장에서 스윙이 잘 안될 때는 기분을 접고 하프스윙을 통해 감각을 살린 후 풀스윙 연습을 하는 것이 좋다고 강조했다.

/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

미래미용직업전문학교 광산구 신가동 주공@건너 세영B/D5층 교육과정(국비무료교육) 사업주위탁훈련 고용촉진훈련지역실업자 새내일촉진훈련수업 ☎(062)956-6666	약산축협소기든 광산구 신가동 육교 앞 축협소전문요리점 청동오리,주물럭,전골 대표 정 호 ☎(062)954-9233	회평집 남구양림동남광주시정맞은편학강다리옆 간재미주점,간짜짜,된장찌개,동태찌개,호박찌개 홍어무침,제육볶음,김치조림,신박지,김종회무침 ☎(062)671-5531	남원추어탕 광산구 쌍암동 쌍암공원 정문앞 추어탕(5,000원) 매생이탕,해물모듬찜 대표 김 백 협 ☎(062)972-3824	케네디영어학원 북구양산동 광주은행 양산지점뒤5층 초등부터 준비하는 특고합격영어학습프로그램 원장 안 종 현 ☎(062)574-0511		
청해진의곰 광산구 신가동 신가4거리 살아있는해물탕 해물탕전문점 대표 서 찬 열 ☎(011)647-3070	해물나라 북구 유동 삼성병원 옆 백반,갈치조림,병어조림,명태탕,해물탕 전통요리의명가 ☎(062)524-7949	서남매회센터 동구학동 천변일방로 남광주시정에서 학소쪽 구정홍삼화식집 활어 및 각종해산물 신지직송 대표 권 정 심 ☎(062)222-2799	남성북구근기사랑이발관 남구 진월동 씨티병원 육교건너 구동국사우니 이발부경리 전자올건(취미) 대표 신 종 수 ☎(016)625-9353	소라음악학원 북구두암동 동원3거리 덕산맨션 건너편 유아,유치부,초등부,중등부,고등부,일시반 취미반,바이올린,비올라원생 수시모집 ☎(062)523-4763	(주)이루테크 북구 중흥동 구시청 광주은행옆 남,여사일모집 농업,신한,삼성카드 주5일근무, 아르바이트가능 ☎(062)432-5400-2	준골프아카데미 북구 양산동 광주은행 양산지점뒤5층 골프실습 대표 이 원 준 ☎(010)6693-0088
(주)두암동현대자동차공업사 북구두암동미라보@와주공@중간 엔진,히체,경정비,판금,도색,열처리 2시간 견인차주에대기 판금부속필도입(경정지우대) ☎(062)265-4700	첨단급학식당 광산구 월계동 농산물품질 관리원 옆 꽃게탕,탕전문 서대회무침,부지회무침전문 ☎(062)973-5977	상지공인중개사 서구 금호동 금호1동사무소옆 대출임선,분양권,이피트,상가,단독,도지공,경매대행 대표 임 경 심 ☎(062)373-0203	가마솥추어탕 북구북구정에서동강대사이행백수퍼앞 가마솥추어탕,웅구메기탕,숙회,튀김 ☎(062)431-1661	바다회마을 서구 쌍촌동 쌍촌시영@301동 옆 자연산돔,광어,우럭,새꼬시 회포집 전화주문시 신속배달 점심특선우럭미운탕 ☎(062)385-3330	창신상사 광산구 신가동 육교길 여성,남성 성인용품 500여종보유 ☎(010)6533-3279	광안부동산 동구 소태동 무등중입구 통산,부동산,아파트 매매,임대전문 대표 안 규 종 ☎(062)222-8264
광남기업 북구 두암동 현대자동차공업사 옆 샷,유리,경정,도색,기밀작업,견속유리,페인트 및 장식리전문 대표 이 경 규 ☎(062)263-0036	싸리골식당 동구 공동 카톨릭센터 뒤 순대국밥,머리고기국밥,콩나물국밥 대표 김 기 창 ☎(062)222-0289	중앙수산 동구학동 목화예식장맞은편 회포정배달 김진군 수협9-12번 중대인 직영점 대표 이 승 현 ☎(062)224-0089	(주)본촌자동차공업사 북구 양산동 신흥택시뒤 공업사 대표 박 태 수 ☎(062)576-4979	다운유치원 남구 봉선동 남부경찰서입구3거리 광주은행옆 유치부4~7세어린이 수시모집 중일반운영,차량운행 ☎(062)651-0579	연안부두 북구북구정 건너 전대세네마 향도문화의거리 화무조건25,000원 점심특선 : 자갈치시장식 생선모듬구이백반 : 5,000원 ☎(062)653-9289	부성약국 동구 용산동 아이조움@건너 약국 약사 김 은 희 ☎(062)234-7148