

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

상체 타깃방향으로 쏠리지 않도록

■ 다운스윙 후 자세

이번주 골프클리닉은 임체관(61·서구 치평동)씨가 찾았다. 임 씨는 구력 8년에 일주일에 2번정도 연습장을 찾아 샷을 다듬는 핸디 13의 중상급 골프.

한갑을 바라보는 나이때문인지 부쩍 비거리가 줄어 김진철 프로의 도움을 요청했다.

김 프로는 임 씨의 어프로치부터 접경에 들어갔다. 구력 8년의 골퍼답게 정확하고 부드러운 어프로치를 보였지만 역시 김프로의 지적을 피하지는 못했다.

김 프로는 상급골퍼들은 초보에서 벗어나 그린위에서 공을 세우는 스픈을 걸 수 있어야 하기 때문에 이렇게 하기 위해서는 공을 퍼울리는 어프로치를 해서는 안된다고 말했다.

임 씨의 경우 어프로치에서 공을 퍼울리기 때문에 린이 많아 보다 정교한 어프로치를 방해하고 있다고 말했다. 김 프로는 물론 어프로치를 할 때 프로들처럼 공에 정확한 스픈을 걸어 원, 투 바운드 뒤 골바로 그린에서 멈추든지 백 스픈이 걸려 뒤로 다시 물러나는 공을 칠 필요는 없다고 말했다. 하지만 어프로치에서 공을 퍼울리면 린이 많아지기 때문에 자신이 예상한 거리를 맞추기 쉽지 않아진다고 말했다.

이를 위해 어프로치를 할 때 오른손으로 누르듯이 샷을 하면 공에 스픈을 많이 걸 수 있다고 설명했다.

임 씨는 지금까지 그냥 쉽게 어프로치를 한다고 했는데 김 프로의 지적을 받고 보니 역시 한 수 배우게 된다고 기뻐했다.

어프로치에서 또 다른 샷을 배우게 된 임 씨는 아이언에 대한 클리닉을 부탁했다. 김 프로는 임 씨의 아이언 샷을 본 후 백 스윙탑에서 체중이 원발에 그대로 남아 있기 때문에 비거리가 순해 보고 있다고 말했다.

임 씨는 김 프로의 지적에 “역시 나이가 들어서인지 비거리가 많이 줄었다”고 말했지만 김 프로는 “나이 때문에 줄어든게 아니라 기본 스윙 궤도가 맞지 않아서 줄어들었다”고 설명했다.

김 프로는 임 씨가 백스윙 탑에서 체중이 원발에 남아있는 데다 우측 무릎을 축으로 영덩이가 회전을 일으켜 하는데 이같은 동작이 되지 않아 비거리가 줄어들게 됐다고 말했다.

또한 김 프로는 임 씨가 다운스윙에서 클럽의 그립 끝부분이 리드하는 스윙을 해야 하지만 클럽헤드를 풀어서 공을 치기 때문에 역시 비거리가 떨어지게 된다고 강조했다.

김 프로는 다운스윙에서 클럽 그립 끝부분이 간결하게 리드해야 하는데 원활을 쭉 펴서 내밀어 버리기 때문에 슬라이스 발생과 비거리 손해를 보게 된다는 것.

김 프로의 설명을 들은 임 씨는 다운스윙에서 클럽 그립 끝부분이 리드해야 한다는 것을 알면서도 항상 클럽 헤드로 공을 때리려고 한다고 말했다.

김 프로는 대부분의 아마추어 골퍼들이 겪는 고민인데 이를 해결하기 위해서는 연습장에서 하프스윙을 통해 코킹과 임팩트, 다운스윙 3가지의 감각을 되찾은 후 풀 스윙을 하도록 해야 한다고 말했다.

또한 김 프로는 임 씨가 공을 때린 후 왼쪽 벽이 만들려져야 하는데 몸통이 먼저 타겟방향으로 쏠리는 스웨이가 심해 역시 비거리를 손해보고 있다고 지적했다.

김 프로는 다운스윙에서 왼쪽 벽을 만들듯이 견고하게 지탱하고, 클럽 그립 끝으로 리드하는 스윙을 해서 공을 타격하면 안정되고 강한 임팩트를 얻을 수 있다고 말했다.

아이언 샷에 대한 레슨을 받으면서 지금까지 고정관념을 모두 버려야 할 것 같다고 말한 임 씨는 훨씬 늘어난 비거리에 대해 기쁨을 감추지 않았다.

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



스탠스가 넓고 핸드퍼스트가 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 원발에 체중이 실리고 핸드퍼스트가 된 잘된 어프로치.

드라이버에 대한 레슨에서도 임 씨는 타격 후 피니시 동작을 취하지 못하고 임팩트 때 모양에서 멈추기 때문에 역시 드라이버도 비거리가 줄었다고 말했다.

임 씨는 “평소 주변에서 스웨이가 심하다고 그래서 스윙을 자꾸 잡다보니 이런 현상이 발생한거 같다”며 “김 프로의 지적대로 자연스럽게 팔로우 스로우를 하려고 하겠다”고 말했다.

김 프로의 원포인트 레슨을 받은 임 씨는 드라이버 타격 후 팔로우 스로우를 하게 되자 20m 이상 비거리를 확보하게 됐다.

김 프로는 아이언 샷이나 드라이버 샷 모두 항상 테이크 백 탑에서 체중이 등과 오른쪽 무릎을 견고하게 버티면서 영덩이를 우측으로 회전하게 한 후 다운스윙에서 이같은 회전을 정상으로 돌리게 되면 공은 멀리 날아가게 된다고 강조했다.

김 프로는 연습장에서 무작정 공을 때리면서 결점을 탓하지 말고 원포인트 레슨이나 주변 동료들에게 스윙을 보고 잘못된 곳을 지적받은 후 거울을 보면서 연습하는 것도 좋은 방법이라고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

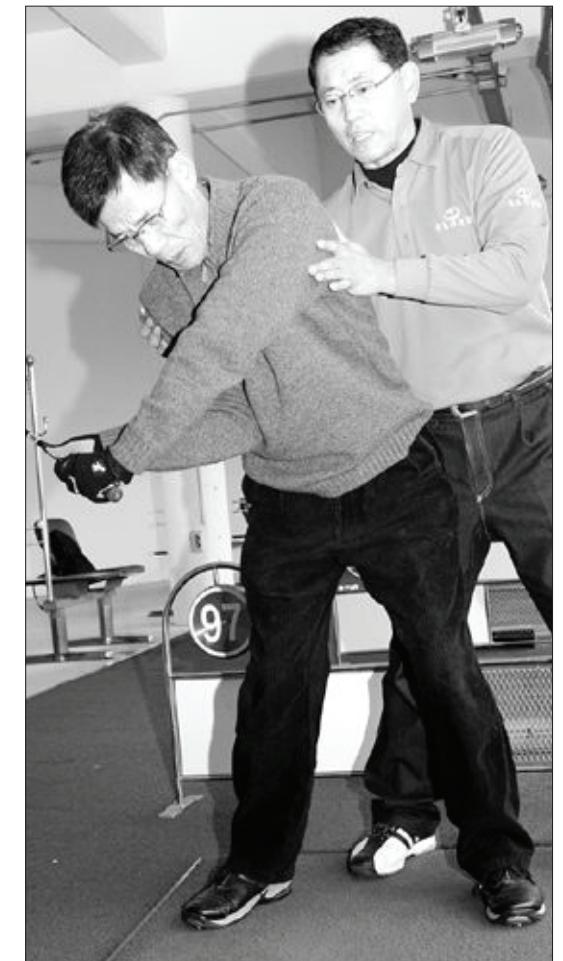
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



다운스윙에서 몸통이 타겟방향으로 쏠려 스웨이 현상이 발생한 잘못된 동작(왼쪽)과 원쪽에 벽을 만들고 공을 클럽 그립끝으로 리드해 타격하는 좋은 스윙.



공을 때리고 난 후 오른쪽 어깨가 회전되지 않은 나쁜 동작(왼쪽)과 자연스럽게 오른쪽 어깨가 회전해 잘된 피니쉬.



작은만남 큰기쁨
광주일보
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달하시고—
독자 서비스국(062)220-0551

청운회관

영암군 영암읍 서남리 지적공사 앞
장어정식, 장어구이, 장어탕
단체파로연 계모임 환영합니다
☎(061)471-5775

곰달래김자탕

담양군 지침리 터미널후문
회덮밥, 모밀, 우동, 김자탕
대표 박 인 남
☎(061)383-1575

소나무산장

담양군 용면 월계리 추월산 관광단지 내
방어봉어, 새우탕, 계기탕, 송어탕, 토종닭, 닭고기탕
도토리묵, 두부김치 관광 단체모임 환영
☎(061)383-5233

임꼬시퍼

담양군 천변리 샘터서점옆
남성복, 여성복, 수입보세, 최신유형
친절봉사, 저렴한가격
☎(061)381-7393

규방레스토호프

동구 총장로1가 진내과앞지하
대표 임 현 속
☎(062)227-3716

가마솥추어탕

북구 북구청에서 동강대사이 행백수페앞
가마솥추어탕, 응구메기탕, 속회, 뒤김
☎(062)431-1661

해뜨는집

동구 대의동 전일빌딩 뒤
제주도 고등어구이전문 제주도청정회제
대표 김 영 희
☎(062)222-1818

정이가대박갈비총장점

동구 흥금동 학생회관뒷골목 구시랑방식당
심검살, 길비전문점
대표 최 향 근
☎(062)234-3880

전원야구필

북구 앙산동 앙지주택 송지트리뷰 건너편
놀이방, 주차장원비 야구전문점
대표 정 영 육
☎(062)575-0903

TRY

북구 양산동 롯데슈퍼센터 건너
란제리, 언더웨어
대표 최 정 일
☎(062)573-2436

수입육적판장

북구 두암동 DC마트와 두암중학교사이
수입소고기 각부위별 도소매취급 전문점
대표 김 상 식
☎(062)972-6527

소리울악학원

북구 두암동 농협3거리 덕산맨션 건너편
유아, 유치부, 초등부, 중등부, 고등부, 입시반
취미반, 바이올린, 비올라원생 수시모집
☎(062)523-4763

우주회관

동구 지월동 무등중학교 입구
생고, 꽃등심, 미안풀, 낙지, 갈비삼겹살 오리구이 등
대표 류 하 통
☎(062)232-1267

그린PC방

남구 주월동 백운교차로 시외버스정류장 옆
전좌석LCD 트리플코어 8850, 지로스 9600GT,
320GB, 4G, 최고사양 PC설치
☎(010)6615-1737

온혜의료기상사

남구 양림동 기독교병원 후문 앞
노인장기요양보험기관, 요양보호사, 파리엔간병인피艰
취업일선상담 학교보건요품, 실버물리치료
☎(062)227-8796

키즈영어학원

서구 회정동 광주은행4거리 소방서 맞은편
민3세부터 취학전 모든 아동, 저소득층자녀
생활보호대상자, 종일반, 이간반 수시모집
☎(062)372-3838

상지유치원

서구 회정동 광주은행4거리 소방서 맞은편
민3세부터 취학전 모든 아동, 저소득층자녀
생활보호대상자, 종일반, 이간반 수시모집
☎(062)372-3838

하얀나리운동화세탁

북구 우신동 무등초교 바로 옆
수거배달 전문업체 (2켤레이싱)
☎(062)269-4450