

실전클리닉 & 즐거운 골프

스윙 팔로만 안되게 무릎 굽혀야

■어드레스 자세

기축년 새해와 함께 '안도 탱크' 최경주가 지난 8일부터 열린 미국프로골프(PGA) 투어 개막전 메르세데스-벤츠 챔피언십을 시작으로 총4개 대회에 출전한다. 최경주는 지난해 시즌 초반 일찌감치 우승컵을 들어올리고 나서 체중 감량에 따른 후유증으로 힘든 시간을 보냈다. 하지만 지난해 말까지 근력을 다지고 쇼트게임 훈련에 열중해 LG스킨스 게임에서 우승을 해 올 시즌을 기대하고 있다.

통산 7승에 빛나는 최경주가 올 시즌 승수를 추가하며 글로벌 경기체제로 인해 실의에 빠진 고향사람들에게 희망과 기쁨을 주기를 기대해본다.

이번주 골프클리닉은 고은희(여·37·남구 봉선동) 씨가 찾았다. 구력 3년에 90대 후반의 스코어카드를 적어내는 고 씨는 일주일도 2번 정도 연습장을 찾아 샷을 가다듬고 있다.

"몸이 유연하지 못해 골프가 적성에 맞지 않는 것 같다"며 김진철 프로를 찾은 고 씨는 골프클리닉에 대한 기대를 나타냈다.

김진철 프로는 고 씨의 어프로치부터 점검했다. 고 씨는 자신의 표현대로 몸의 유연성이 부족(?)해서인지 어프로치 동작도 반듯이 서있는 어드레스를 보였다. 김 프로는 "골프의 어드레스 동작은 반듯이 선 상태에서 어깨넓이로 발을 벌리고, 엉덩이를 뒤로 뺀 후 무릎을 자연스럽게 굽힌 자세가 올바른 어드레스 상태"라고 말했다. 허리를 펴고 무릎을 약간 구부린 상태가 되지 않고 무릎을 쭉 편 상태에서 어드레스 자세를 취하게 되면 팔로만 공을 때리게 되는 부작용을 낳게 된다는 것이다.

김 프로는 무릎을 펴고 엉덩이를 뒤로 약간 빼지 않은 채 허리마저 쭉 펴져 있는 상태에서는 허리 턱과 어깨 턱이 되지 않기 때문에 팔로만 공을 때리게 된다는 설명이다.

김 프로의 자세한 설명을 들은 고 씨는 어프로치 동작을 누구에게 정확히 배우지도 않았고, 어드레스 자세도 그냥 편한대로 취했는데 이제 바뀌어 줬다고 말했다.

김 프로는 어프로치 어드레스는 특히 왼발에 체중을 미리 싣고, 핸드퍼스트 자세를 취해서 왼손이 리드하도록 공을 때려야 한다고 말했다.

김 프로의 설명을 듣고 어프로치를 하던 고 씨는 이렇게 편하게 어프로치를 할 수 있는데 그동안 고생만 했다고 즐거워했다.

클리닉을 통해 자신의 결점을 보완하게 된 고 씨는 아이언에 대한 레슨을 부탁했다. 고 씨는 7번 아이언 스윙을 지켜보던 김 프로는 역시 어드레스에 문제가 있다고 지적했다.

김 프로는 고씨의 손목각도가 들려져 클럽과 일직선이 돼 있다고 말했다. 이같이 손목이 편진 상태에서

들려져 있게 되면 테이크 백에서 자연스런 코킹을 방해하게 된다고 말했다. 또한 테이크 백 동작이 시작되면서 자연스런 코킹이 발생해야 하는데 이처럼 손목이 쭉 펴져 있게 되면 몸에 이르는 과정에서 또 다시 코킹을 하기 때문에 정확성과 스윙밸런스를 무너뜨리게 된다고 설명했다.

김 프로는 아이언이나 드라이버 어드레스에서 손목 각도는 30도 정도로 자연스럽게 꺾여져야만 테이크 백 동작과 함께 손목 각도가 발생하게 된다는 것.

김 프로의 설명에 고 씨는 가장 기본적인 것들을 신경쓰지 않고 골프를 즐겨온 것 같으며 오늘 정확한 기본을 배우게 돼 다행이라고 말했다.

김 프로는 최경주 선수도 항상 골프에 대해 이야기할 때 '그립'을 강조하는데 아마추어 골퍼들은 무수한 광장한 이야기를 기대했다가 실망하기 일쑤지만 역시 골프는 그립, 어드레스 등 기본적인 것들을 정확하게 인지하고 숙지해야 한다고 강조했다.

아이언에 대한 감각을 익힌 후 드라이버에 대한 클리닉에 들어갔다. 고 씨는 연습장에서는 티 높이 조절이 가능하지만 필드에 진출하면 티 높이가 여간 신경스럽다고 말했다. 김 프로는 티 높이에 중요한 요소라며 일반적으로 드라이버 헤드 2분의 1 정도에 공

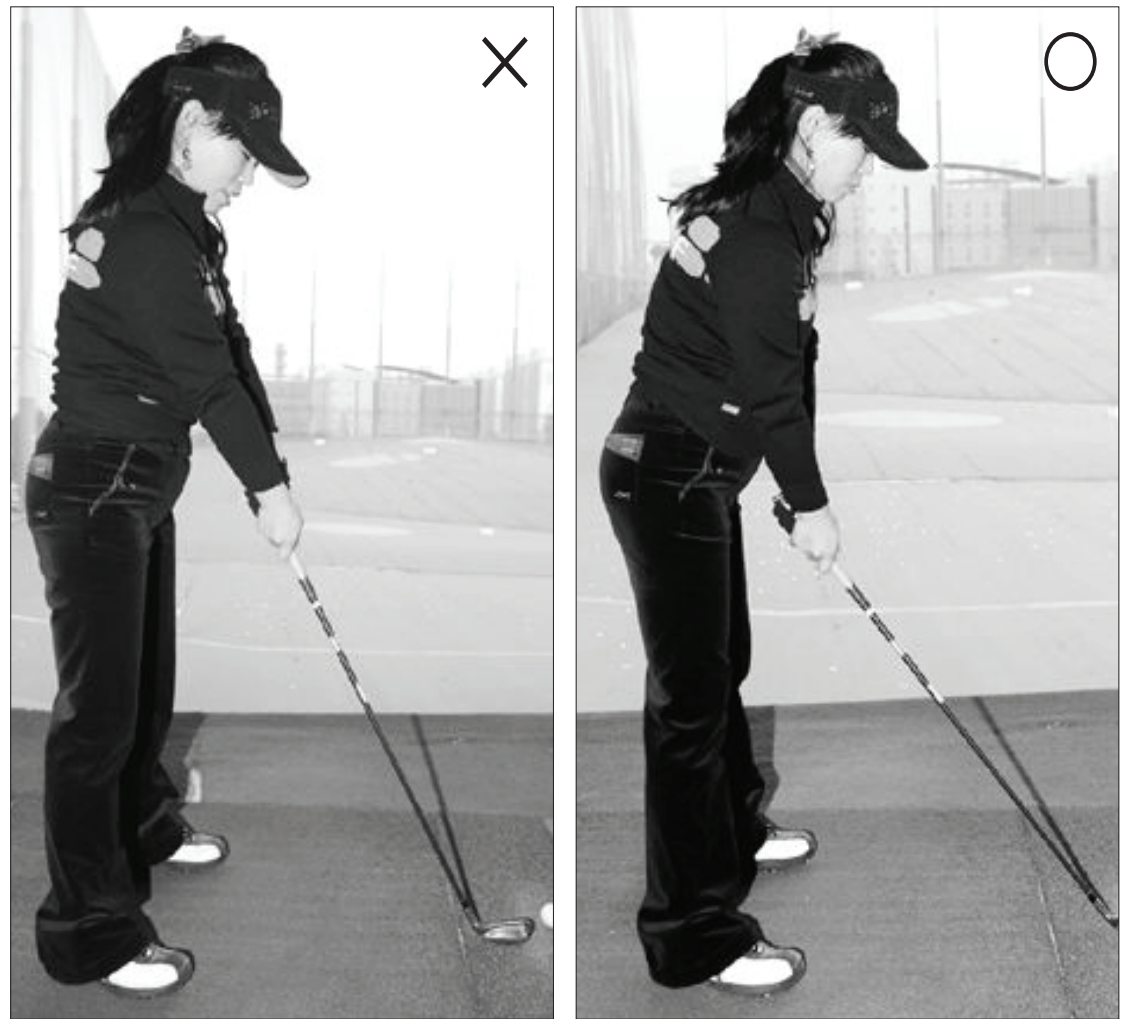
이 위치하도록 티를 짚는 것이 좋다고 말했다. 하지만 좀 더 장타를 때리고 싶다면 티를 조금 높이는 것도 바람직하고 업라이트 한 스윙 궤도를 갖고 있는 골퍼는 티를 약간 낮추는 것도 방법이라고 말했다.

고 씨의 드라이버 스윙을 지켜보던 김 프로는 고 씨가 파워넘치는 드라이버 스윙을 갖고 있다고 칭찬을 아끼지 않았다. 하지만 피니쉬 동작에서 공을 때린 후에도 왼손목을 자연스럽게 풀어버리지 못하고 있어 머리 뒤쪽에 드라이버 샤프트가 평행으로 위치하고 있다고 말했다. 김 프로는 공을 때린 후에는 자연스럽게 손목을 빼고 클럽 헤드가 원심으로 인해 우측 엉덩이 아래쪽으로 넘어가야만 정상적인 스윙을 한 것이라고 말했다.

김 프로는 연습장에서 공을 때리고 난 후 정확한 피니쉬 동작을 취하지 않는데 항상 한 개의 공을 때리고 난 후 꼭 정확한 피니쉬 동작을 취하도록 연습을 하는 것이 올바른 스윙을 가질 수 있는 비결이라고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



곳곳이 서있는 잘못된 어드레스(왼쪽)와 어깨 넓이로 발을 벌리고 엉덩이는 뒤로 살짝 빼고 무릎을 굽힌 잘못된 어드레스.



공을 때리고 난 후 왼 손목의 힘이 남아 있어 머리 뒤로 샤프트가 일직선이 된 잘못된 피니쉬(왼쪽)와 클럽 헤드가 엉덩이쪽으로 향한 잘못된 피니쉬.



테이크 백에서 코킹이 되지 않은채 팔로만 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 테이크 백에서 코킹이 된 잘못된 동작.

공인중개사 전문학원

44년 전통 • 광주지역 최다 합격자 배출!!
본원출신 전국수석 (송은영님 평균 96.7점)

최강의 교수진! 저자적강!

- 신관식 교수: 서울 강남, 노량진 출강!!
- 이건호 교수: 서울 중로, 분당 출강!!
- 이유중 교수: 서울 노량진, 분당 출강!!
- 장경중 교수: 현, 세무사 9년 세법 강의!!

주목관리사 "2009년 9월 시험 예상" 첫진도 개강 1월 2일

광주고시학원

직장인을 위한 고용보험 환급과정
국비지원 **개강일정** 본원 ☎ 227-8003 전남여고 맞은편 3층
점단 ☎ 971-0002 광주은행 점단 4층

※ 12월 무료청강 환영합니다

유네스코 인정 정규 대학교

SCU한의대

한의대 유학! 국내에서 가능!
캐나다, 미국 한의사가 될수있습니다!

www.scukorea.com
문의전화 010-6834-6253

취업 고민해결! 아메리카대륙에서 성공을!
입학상담/설명회 매일 오후 3시, 4시

공인중개사 전문학원

공인중개사 시험은 역시 새롭!!
19회 시험 전국 최다 합격자 배출!!

교수진 전원 서울에서 출강! 전국 최대규모를 자랑하는 50명의 출제 위원교수진과 45개 학원 네트워크를 통해 합격시키는 강의의 진수를 보여드립니다.

개강 1월 5일(주,아) 주부반, 성인반 국비지원 재직자반 국비지원

국비지원 재직자반은 개강일 전에 수강신청 해야합니다.

국비지원 고용보험재직자 교육비환급 신청순 60명

목포점 개강 1월 5일 하당지구 목포기동병원 앞 대성학원 3층 건물 ☎(061)277-8111

●전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국45개 학원체인) ●최고의 교수진들로 강의 질하는 학원 1위 ●신해배교사분들이 추천한 1등학원 ●믿음과 신뢰를 주는 학원 1위

합격을 1위 전국수석합격 **새롭 행정고시학원** 서구점 ☎361-8111 ▶농성동 서구청 앞 광주은행 건물 2층 북구점 ☎268-8111 ▶학장이전, 오차동 북부경찰서 건너편 새마을빌딩 4층

=無等은 선배 공무원들이 입증하는 전국 유일의 명문학원임을 자부한다!!! =

7.9급 공무원 특강

주·간·각·직·렬·별·성·향·리·강·의·중 9 문제풀이반 개강 2월 2일 10기 능력직: 월말사 1월 9일

=시험안내= 개강 소방직

●시험일자: 9월 4일(11월), 12월 5일(12월), 7월 7일(12월) 시험
●채용인원: 국가직 3,267명·지방직 총 4,242명(도청 903, 경기 685, 전남 308, 광주 119, 전북 206명)
●시·도별 채용인원: 단독반 강의
●서울 225명, 부산 72명, 대구 81명, 인천 258명, 광주 80명
●대전 78명, 울산 82명, 경기 250명, 강원 60명, 충북 110명
●충남 128명, 전북 80명, 전남 50명, 경북 171명, 경남 135명

1월 5일(주,아)반 모집 (현재예약접수중)

무등고시학원

광주 동부서 뒤 (중앙초교 후문앞) ☎ 222-4560
www.mdgosl.co.kr