

실전클리닉 & 즐거운 골프

등 보일 정도로 왼쪽 어깨 회전을

올바른 테이크백

이번 주 골프클리닉은 김지영(37·광주시 북구 연제동)씨가 노크했다. 김 씨는 지난해 5월 골프를 시작한 초보자. 1주일에 2~3일 연습장에서 운동하고 지금까지 '필드'는 5번 나갔다고 한다.

먼저 짧은 어프로치 점검에 들어갔다. 대부분 초보자들이 그러하듯 김씨 또한 어드레스 자세에서 체중이 오른쪽에 쏠려 있었다.

이를 본 김진철 교수는 "작은 스윙 텐 체중이동이 필요하다"면서 "처음부터 왼쪽에 체중을 두고 어드레스 자세를 갖추게 좋다"고 지적한다. 또한 볼도 양발 가운데 앞쪽에 두고 치면 스윙도 훨씬 편해진다고 덧붙였다.

두번째 지적사항은 헤드업. 헤드업은 아래에서 위로 추켜 올리는 동작. 임팩트와 동시에 고개를 들어버리기 때문에 방향성이 좋지 못하고 슬라이스가 자주 발생한다. 이에 대해 김 교수는 끝까지 공을 보는 습관과 함께 고개를 들지 말고 돌려서 타켓을 보라고 주문한다.

또 김 교수는 레슨 프로들이 헤드업을 하지 말라고 하는 것도 오른쪽 어깨를 돌리지 않도록 하기 위해 지적한다는 것이다.

바로 타켓방향을 바로 잡아주기 위한 것이다.

김 교수의 지도대로 고개를 들지 않고 돌려보는 자세를 갖춤으로써 타구가 제대로 뻗어나가고 있었다.

다음은 7번 아이언 샷. 무엇보다도 테이크백에서 왼쪽 어깨 회전이 제대로 이뤄지지 않고 있었다.

김 씨는 평소 왼쪽 어깨를 돌리다 보니 자세가 흔들려 정상적인 턴을 못했다는 것이다. 이러한 자세 때문에 폼은 좋지 않지만 비거리가 나지 않는다고 지적을 받는다.

김 교수는 테이크백에서 왼쪽 어깨 턴 등이 보일 정도로 돌려주는 게 좋다고 말한다. 즉 거울을 보며 연습할 때 자신의 등이 보일 정도로 상체 회전이 이뤄져야 한다는 것이다. 그러한 자세를 갖추기 위한 연습으로는 왼팔을 오른쪽으로 쭉 미는 연습을 많이 하게 한다고 조언한다. 김 교수는 골프는 '회전운동'임을 항상 기억해야 하는데 대부분의 골퍼들이 테이크 백에서 왼 어깨 턴을 하지 않은 채 팔을 들어버리는 동작을 취하고 있어 비거리가 많이 나지 않는다고 설명한다.

즉 어깨 턴이 제대로 이뤄지면 힘 주어 치지 않아도 볼을 멀리 보낼 수 있다는 것.

아울러 백스윙때 오른 무릎이 풀리면 체중 이동이 제대로 되지않기 때문에 무릎을 조금 구부려야 한다는 설명도 곁들인다.

김 교수가 바로 잡아준 자세로 샷을 해본 김씨는 종전보다 훨씬 멀리날아가는 타구를 보고 몹시 놀라온 표정과 함께 고마움을 표한다.

이번엔 드라이버로 바꾼 스윙자세를 점검해 본다. 문제는 스윙에도, 테이크백 때 그림을 쥐고 있는 양팔이 몸에서 멀리 떨어져 있다는 것이다. 클럽이 인사이드 궤도로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠지면서 엷다운 스윙이 발생, 슬라이스가 발생한다고 지적한다.

이같은 동작을 교정하기 위해서는 왼쪽 겨드랑이를 몸에 붙인 상태에서 왼발에 체중을 오른쪽으로 이동시키고 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해주면 된다고 말했다.

드라이버에서 비교적 안정된 자세를 보인 김 씨는 우드에 대한 지도를 부탁했다.



오른쪽 무릎이 풀려 체중이동이 안된 상태(왼쪽), 오른쪽 무릎을 약간 구부려 체중이동이 잘된 상태.

가장 먼저 눈에 띄는 것은 역시로 볼을 띄우려하는 모습이다. 이에 대해 김 교수는 "우드로 칠때는 슬라이스쳐야 한다."고 강조한다. 즉 뒷발을 치는 기분으로 쳐야한다는 것이다. 슬라이스쳐기 위한 연습으로는 볼 2개(20cm 간격)를 놓고 동시에 치는 게 효과적이라고 설명한다. 실제로 김 씨가 볼 2개를 놓고 몇 번 연습해보니 훨씬 좋아진 우드 샷이 나왔다.

김 교수는 김 씨의 교정 된 샷을 보고 "초보자 답지 않게 타구가 정확하게 멀리 날아간다"면서 "교육효과가 매우 빠른 초보자"라고 칭찬도 덧붙인다.

끝으로 김 교수는 요즘같은 겨울철 어프로치 요령을 말해주었다. 겨울엔 맨땅이 많고 잔디상태가 다른 시즌보다 좋지않기 때문에 샌드 사용을 자제하고 피칭이나 아이언 8, 9번을 사용할 것을 권한다. 즉 로프트 각이 큰 클럽을 사용하면 뒷땅이 나기 쉽다는 것. 뒷땅을 피하기 위해서인 쇼트아이언 등으로 굴리는 어프로치가 효과적이라고 조언한다.

김 교수의 원포인트 레슨을 받은 김 씨는 매우 흡족스러운 표정으로 예전보다 더욱 자신감이 생겼으며 거듭 고마움을 표했다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr
/사전=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



어깨회전이 제대로 되지않은 백스윙타(왼쪽), 등이 보일정도로 어깨회전이 잘 된 백스윙타.



몸에서 너무 떨어진 잘못된 테이크백(왼쪽), 클럽이 인사이드궤도로 들어온 잘 된 테이크백.

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로카데미 교수)

부동산경매의 성공투자는 —

한국경매 한국법률경매(주)

☎ 062) 225-1688 H.010-3565-2888

※ 위치 : 자산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 완비

잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 계약상담 대학원

지역	소재지	면적	층/층수	감평가	최저가	
남구	진월동 아남아파트	32	19/1	1억4000만	7840만	
	봉선동 금호타운	31	20/2	1억3500만	9450만	
	진월동 대리빌라	25	18/1	5800만	4060만	
	봉선동 리안하이츠	26	10/1	6400만	4480만	
	봉선동 모아	22	10/2	5500만	3850만	
	방림동 금일	22	5/3	4000만	3200만	
	주월동 호남베네딕도	48	15/13	2억7000만	1억8900만	
	진월동 한국아델라	37	22/20	2억4000만	1억9200만	
	서구	서암동 모산	43	16/1	1억7000만	1억1900만
	금호동 일신	32	16/16	9700만	6800만	
내남동 부건빌고을	31	19/16	1억3500만	9450만		
내남동 주공	18	18/12	8500만	4550만		
차림동 금호3차	24	20/18	8600만	6160만		
차림동 금호4차	49	15/14	1억7000만	1억1900만		
차림동 대우캐슬	32	20/1	1억2000만	7880만		
차림동 리카빌	27	10/1	6000만	4200만		
금호동 동원빌라	34	19/15	1억5500만	1억8000만		
금호동 SK부	86	15/5	4억5000만	3억1500만		
금호동 대우파크빌	25	21/2	1억9000만	6720만		
금호동 협곡	27	8/7	8500만	5850만		
북구	문암동 미라보	33	20/11	9000만	6300만	
	일곡동 쌍송	37	19/1	1억4000만	9800만	
	문암동 대우차	31	15/3	1억8200만	1억2700만	
	연제동 현대	61	20/6	1억6500만	1억8000만	
문암동 대우	31	11/7	8500만	5850만		
문암동 대우차	24	15/8	5200만	3840만		
문암동 현대아파트	57	18/4	2억1000만	1억4700만		
일곡동 벽산	31	21/2	1억1500만	8000만		
문암동 푸른3단지	24	20/19	7000만	4900만		
문암동 현대	55	15/9	1억6000만	8960만		
문암동 삼호	32	15/14	8000만	5600만		
문암동 아이파크	57	22/3	3억2000만	1억7800만		

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
광산	운남동 우정5단지	32	20/16	9500만	6650만
	일곡동 금호타운	27	15/4	7500만	6250만
북구	일곡동 금호타운	31	15/11	9000만	6300만
	송정동 은세계아이	33	15/7	1억3200만	9200만
북구	학동 현대1차	58	15/9	2억7000만	2억1800만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고
북구	일곡동(문효초교부근)	45/51	1억1800만	6650만	2층상가주택	
	문암동(대우문효초교부근)	32/119	8억1000만	4억6300만	피자전문점	
남구	백운동(백산아파트상가)	80/97	3억8300만	1억7200만	3층상가	
	지석동(대원초교부근)	151/213	5억1500만	2억2600만	2층(약방)	
서구	내남동(우정단지상가)	165/338	12억5000만	8억7500만	5층(약방)	
	계림동(구사당부근)	100/221	5억6300만	4억4400만	4층(약방)	

개업·성업 안내

독자 서비스국(062)220-0551

KAL부어 동구 불로동 그랜드호텔건널터 여행도 여행다움이 있어 아아름습니다 T.234-1090

김호경 대표 : 정정수 동구 불로동 그랜드호텔앞 예식장,교회,성당,드레스,웨딩포토,메이크업,비디오,토탈케어 T.224-1588

신화공인중개사 대표 : 김길철 남구 진월동 (구)해마다 건너편 생태림,편이회,오리주물럭,오물배구,코다리점,빠짐,미디터점,꼬리,닭발전문 T.654-2487

갑나무집 대표 : 김성경 남구 송하동 인성고 맞은편 보양탕,양양전문 단채순남현영 T.364-7666

공인공인중개사 대표 : 이정진 북구 문효동 공인(상가) 아파트,단독주택,토지,임대전문 T.464-9898

홍여나리회관 대표 : 최영희 북구 오치동861-37 국민은행뒤 홍여회관 T.261-2355

그린하루스 광산구 칠전지구 과학기술원 옆 오리숯불구이전문 T.973-6292

수복민물매운탕 대표 : 이인식 광산구 월계동 무양공원 옆 송사리탕,세우탕,메기탕,빠가탕 자연산 전문 T.972-6711

현열과그레 북구 두안동 두안시장위 홈플러스 옆 POP,리본공예,클래워공예,종이접기 회원수시모집 T.011-1784-6542

농민식육점 대표 : 이순철 북구 두안동 두안시장19호 국내산닭,지,현우,머리고기 취급전문점 T.964-9974

미리산출판 대표 : 국영라 북구 과학동 삼성출판사 맞은편 동흥고거리 입구 보양탕,삼계탕,양양전문,전체에야 손님현영 T.266-5854

대림직업전문학교 동구 학동3거리 버스정류장4층 직업전문학교 T.234-5060

드림특수방수재 대표 : 김호철 동구 학동 원지교앞 특수방수시공,제판판매팀,시공상담,주택가,아파트의역사,외벽방수,지하,욕실등 T.266-6698

국선도세계명품농산물전문점 대표 : 정무길 서구 송정동 광천초교 옆3층 노인치매예방,기어차,집중력배양,피로회복,자연치유력증강,중증어발,성인병예방,심신수련,회원수시모집 T.364-7666

무등산사 대표 : 정승재 동구 학동 초대병원앞 구 휴먼시아앞 가스보일러,순간순수기,전기순수기,업소용 가스기구 도매 T.366-3651

반도패션 대표 : 이정희 동구 학동 지원우체국옆 정장구입시 마지,하녀 드림이다. T.923-9113

(주)한림통 대표 : 김복은 광산구 도천동 하남공단 8,9번도로 중구 관동동 하남공단 8,9번도로 T.954-5878

마리할 정동중화요리전문점 한구 통서 두가지맛의짜짜면,부침판,짜짜면,왕짜면,담뱃밥,알뜰세트만 리양요리세트등 전화주문시 신속내 T.874-1105

네비게이션A/S센터 광산구 도천동 하남공단8번도로입구 맞은편 T.571-8800

금호출판 대표 : 류병원 광산구 도천동 하남공단 8,9번도로 T.954-5878