



실전클리닉 & 즐거운 골프

코킹 오른쪽 허리부근서 이뤄져야

■ 테이크 백 이렇게

이번 주 클리닉엔 구력 8년의 김현자(51·광주 서북구 용봉동)씨가 찾아왔다.

김 씨는 매주 1~2번 연습장을 찾아 샷 감각을 익히다 주 2회 필드를 찾는 중견골퍼이다.

먼저 어프로치 점점에 들어갔다. 백스윙 때 오른팔꿈치가 상체에서 너무 떨어져 확연하게 보였다. 또한 다운스윙에서 클럽을 퍼올리는 듯한 스윙을 하고 있었다.

김현자 교수의 "오른손에 너무 힘을 주고있기 때문에 상체와 떨어지고 오른 어깨도 너무 높이 올라가 전체적으로 잘못된 자세가 나오게 된다"고 진단한다. 결국 김 씨는 모든 스윙에서 오른손에 힘이 너무 실려있다는 것이다. 힘이 실려있는 오른손으로 클럽을 잡아당기며 다운스윙을 하기 때문에 찍어치게되는 결과까지 나오게 된다는 것이다.

오른팔꿈치는 굽히고 왼쪽 팔을 꼭 밀어주는 연습으로 자세 교정에 들어갔다. 김 씨는 "8년간 몸에 배어버린 동작이라 바로잡기가 힘들다"고 토로한다. 하지만 운동을 할수록 개선되고 좋은 점수를 낼 수 있는 즐거움을 느끼기 위해선 반드시 고쳐야 할 부분이었다.

골프 관련 속설 중 오른팔은 '악마' 왼팔은 '천사'라는 말이 있다.

이 말은 골프에서 양팔의 역할이 매우 중요하다는 점에 나온 것 같다. 대부분의 골퍼들에게 있어 오른팔에 힘이 많이 들어가는 것에서 비롯된 말이다. 물론 오른팔에 힘을 주어야 할 때가 있다. 임팩트 순간에 오른팔에 힘을 주어야 볼을 멀리 날려 보낼 수 있는 것이다. 하지만 대부분의 경우 힘을 빼고 왼손을 도와주는 역할을 해야 한다.

오른손의 힘을 빼기 위해선 왼손으로만 스윙을 해보는 연습이 필요하다. 즉 왼손의 힘을 키우면서 클럽의 감각을 익히는데 주효하다는 것이다.

또한 오른팔에 쏠려있는 체중도 왼발에 60%, 오른발에 40% 정도 실리게끔 지도를 받았다.

다음은 7번 아이언 샷. 김 씨의 오른팔이 들리는 스윙 때문에 비거리도 생각보다 나오지 않았다. 팔로만 샷을 하기 때문에 어깨가 제대로 안되고 있었다. 즉 테이크 백에서 클럽이 인사이드 궤도로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠져면서 엷다운 스윙이 발생, 볼이 꺾여 맞고 슬라이스 현상이 나타난다는 것이다.

김 교수는 "아이언이 골퍼들이 테이크 백에서 팔로만 클럽을 들어올리는 오류를 쉽게 고치지 못하고 있는데 이같은 잘못된 자세는 반드시 고쳐야 한다"고 강조했다.

김 교수는 "이같은 동작을 교정하기 위해서는 왼족 견드림기를 붙인 상태에서 왼발에 체중을 오른쪽으로 이동시키고 왼어깨를 충분히 돌려주면 된다"면서 "테이크 백을 할때 클럽헤드는 지면을 스치듯 뒤쪽으로 30cm가량 밀어준다는 기본으로 어깨 틸을 하면 팔을 들어올리는 동작을 예방할 수 있다"고 덧붙였다.

또한 김 교수는 테이크 백에서 팔을 너무 펴서 뒤로 빼기 때문에 체중 이동과 회전동작이 안되고 있는 점에 대해 김 씨에게 정확한 코킹을 주문했다.

항상 테이크 백이 이뤄지면 오른쪽 허리부근에서 코킹이 이뤄져야 볼을 똑바로 보낼 수 있다는 것. 김 교수는 "코킹은 테이크 백을 시작하자마자 바로 하는 것도 나쁜 자세이지만 오른쪽 허리부근을 지나 너무 늦게 코킹을 하는 것도 좋지 않다"고 지적한다.



수평으로 어깨회전이 되어버린 잘못된 자세(왼쪽)와 어깨회전이 제대로 된 모습.

결국 모든 동작이 완벽하더라도 코킹을 제대로 하지 못하면 볼을 정확하게 그리고 또 멀리 보낼 수 없기에 반드시 오른쪽 허리부근에서 코킹이 이루어져야 한다는 것을 아마추어 골퍼들은 명심해야 한다.

김 교수의 세심한 지도에 따라 자세를 교정받은 김 씨는 "예전과 달리 샷이 부드럽워 졌다"면서 얼굴에 밝은 미소와 함께 자신감이 역력히 나타난다.

스윙이 훨씬 간결해진 김 씨는 드라이버로 클럽을 바꾸면서 지도를 부탁한다.

드라이버 샷에서는 하체의 흔들림이 눈에 띄었다. 양 손에 너무 힘을 주고 릴리스 함으로써 몸도 따라 나가 하체가 움직이므로 정확한 샷을 제대로 못하고 있었다. 김 교수는 이러한 김 씨의 자세를 보고 "손목 힘을 풀어줘야 왼발에 체중이 실림으로써 하체가 움직이지 않는다"면서 "손목 힘을 줄이기 위해선 클럽을 잡고 좌·우 양쪽으로 흔드는 연습이 필요하다"고 강조했다.

다음으로 이어진 김 씨의 우드 샷에선 허리를 쓰지않고 상체로만 치는 현상이 나타나자 바로 김 교수는 "모든 스윙이 왼어깨가 턱밑에 올때까지 턱해서 오른어깨가 턱밑으로 오도록 이뤄져야 한다"고 지도했다.

김 교수는 이날 개인지도를 마친 후 김 씨에게 "당분간 오른손 힘 빼기에 신경써서 샷을 하라"고 당부한 뒤 "필드에 나가더라도 기록보다 자세 익히기에 주력하라"고 덧붙였다.

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

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



테이크 백을 너무 길게 해버린 모습(왼쪽)과 코킹이 제대로 이뤄진 자세.



그립을 너무 세게 쥐고 길게 내밀어서 릴리스가 안된 자세(왼쪽)와 릴리스가 제대로 된 자세.

부동산경매의 성공투자는 —

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 캐터링상담 대학원

개업·성업 안내

독자 서비스국(062)220-0551

지역	소재지	면적	층/층수	감평가	최저가
남구	진월동 아남아파트	32	19/1	1억4000만	7840만
	봉선동 금호타운	31	20/2	1억3500만	9450만
	진월동 대림하이츠	25	18 / 1	5800만	4060만
	봉선동 모야	26	10/1	6400만	4480만
	방림동 금일	22	5/3	4000만	3850만
서구	주월동 호남베르디움	48	15/13	2억7000만	1억8900만
	진월동 한국아델리움	37	22/20	2억4000만	1억9200만
	월암동 모산	43	16/1	1억7000만	1억1900만
	금호동 일신	32	16/16	9700만	6800만
	쌍용동 부진빌딩	31	19/16	1억3500만	9450만
	내일동 주공	18	18/12	8500만	4550만
	차월동 금호3차	24	20/18	8600만	6160만
	차월동 금호3차	49	15/14	1억7000만	1억1900만
	차월동 대우캐슬	32	20/1	1억2000만	7680만
	차월동 리카빌	27	10/1	8000만	4200만
	금호동 종합빌리스	34	19/15	1억5500만	1억800만
북구	문림동 SK부	86	15/5	4억5000만	3억1500만
	문림동 현대아파트	25	21/2	1억5000만	6720만
	금호동 한강	27	8/7	8500만	5850만
	문림동 미린보	33	20/11	9000만	6300만
	일곡동 쌍용	37	19/1	1억4000만	9800만
	문림동 대우차	31	15/3	1억8200만	1억2700만
	연제동 현대	61	20/6	1억5500만	1억8600만
	문림동 대우	31	11/7	8500만	5950만
	문림동 대우차	24	15/8	5200만	3840만
문림동 현대아파트	57	18/4	2억1000만	1억4700만	
문림동 백산	31	21/2	1억1500만	8000만	
문림동 푸른3단지	24	20/19	7000만	4900만	
문림동 현대	55	15/9	1억6000만	8960만	
문림동 삼호	32	15/14	8000만	5600만	
문림동 아이파크	57	22/3	3억2000만	1억7900만	

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
광안	문림동 푸른3단지	32	20/16	9500만	6650만
	일곡동 금호타운	27	15/4	7500만	6250만
북구	일곡동 금호타운	31	15/11	9000만	6300만
	송정동 은세게이	33	15/7	1억3200만	9200만
북구	학동 현대1차	58	15/9	2억7000만	2억1800만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
북구	입면 재개발(근촌아울)	106/35		6250만	3200만
	복사동면 (민사부수부근)	128/86		1억3700만	6150만
양광	양광동 (문림초교 옆)	100/25		6900만	3880만
	양광동 신화재(백지구)	59/30		7160만	5000만
남구	동월동 월신리	108/24		2800만	1240만
	화순 동계면 일곡리	82/20		1600만	1100만
사구	화정동 (서석교부근)	39/39		9700만	4400만
	백운동(백산아파트)	42/23		1억2000만	5700만
북구	백운동(백산아파트)	45/42		89만	4900만
	백운동(백산아파트)	51/34		8400만	4700만
북구	백운동(백산아파트)	39/52		1억4600만	8000만
	백운동(백산아파트)	54/35		1억	4480만
북구	신강동(신강아파트)	89/40		1억1900만	5300만
	우산동(우산아파트)	48/42		1억3300만	5700만
북구	우산동(우산아파트)	43/48		9850만	5400만
	우산동(우산아파트)	38/46		8780만	4800만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
북구	우산동 (안보회관부근)	128/314	4	7억2000만	3억2200만
	중동동 (평구역 부근)	120/403	6	13억	7억2700만
북구	백운동 (금호리교부근)	1092/898	6	17억4500만	4억
순천시	백양동 (백양대입구부근)	528/380	4	7억2300만	1억2100만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
북구	일곡동 (일곡공원부근)	1157/718	2	6억4100만	9억5900만
	삼양동 (백담사부근)	1619/785	단층	9억8100만	4억4000만
광안	광안동 새동리	1620/357	2	13억	4억6700만

[주]한국경매는 고객님의 자산을 소중하게 생각합니다.