

## “하체 고정… 어깨·히프 같이 돌면 안돼”



코킹이 안된 테이크백(왼쪽)과 제대로 코킹이 된 테이크백.

### ■ 올바른 코일링 자세

이번 주 골프클리닉은 지난 1992년에 골프를 시작한 김혜경(53·광주 남구 풍암동)씨가 찾아왔다.

김혜경씨는 “평소 연습장은 거의 가지 않고 1주일에 한 번 정도 필드에만 나간다”고 밝혔다.

먼저 피칭 어프로치 점검에 들어갔다.

몇 차례의 스윙을 거쳐 본 김진철 교수는 가장 먼저 김 씨의 그립에 너무 힘이 많이 들어가 있는 점을 지적했다.

팔에 힘이 들어감으로써 불을 겪어올려 치고 손목이 돌아가버리는 팔로우 동작이나 나타났다. 이에 대해 김 교수는 손목 힘을 뺀 것을 주문했다. 손목이 부드럽게 움직일 수 있도록 클럽을 좌우로 흔들어주고, 팔로스로 우연 손목을 돌리지 않고 그대로 밀고 나가듯이 해야 한다는 점을 강조했다.

김 교수는 또한 “아마추어들이 어프로치를 할 때 백스윙은 적은데 팔로스로 우를 크게 하려다 보니 공을 파울리게 된다”고 지적했다.

아울러 짧은 어프로치에서는 하체 움직임을 자제해야만 정확한 어프로치를 할 수 있다고 강조했다.

사실 김 씨는 모든 스윙에서 구력에 비해 아직도 몸에 힘이 들어가보였다. 또한 오랫동안 자신만의 자세에 길들여져 있어서인지 새로 지도한 자세가 쉽게 고쳐지진 않았다. 하지만 김 교수의 시범 스윙과 반복 설명으로 등 처음과는 달리 자세가 많이 부드러워 보였다.

순간 만족스러운 표정을 짓는 김 씨에게 7번 아이언을 권했다.

평소 80~90m의 비거리리를 낸다는 김 씨의 아이언 샷에선 두 가지의 자작 사항이 나왔다.

오른 무릎이 펴진 상태에서의 어프로치와 오른쪽 어깨가 너무 올라가는 백스윙이었다.

먼저 더 정확한 임팩트를 위해 오른 무릎을 굽히도록 직접 자세를 잡아주었다. 또 백스윙 때 손목과 클럽을 함께 뒤로 내 뻗지 않고 클럽 헤드가 먼저 돌아 가도록 코킹을 강조했다.

김 씨는 “사실 이제까지 어깨 회전이 잘 되지 않아 두 손을 뒤로 더 길게 뻗으면 회전이 이뤄진다는 생각으로 백스윙을 해 왔다”고 실토했다.

김 씨의 백스윙 회전은 드라이브 샷에서도 그대로 나타났다.

김 씨의 백스윙 때 어깨와 히프가 동시에 돌아감으로써 코일링이 안돼 임팩트에 힘이 실리지 않고 있었다.

김 교수는 올바른 코일링을 위해 먼저 하체 고정을 주문하면서 “백스윙 때 어깨-히프 순으로 회전이 이뤄져야 한다”고 설명했다.

골프 이론대로 한다면 백스윙 때 어깨가 90도, 히프가 45도 돌아가야 옳은 코일링이라는 것.

하지만 김 씨에겐 매우 힘든 자세였다. 이에 김 교수는 “이제까지 등근육이 제대로 움직이지 못해 힘들어하는 것”이라며 “처음엔 힘들더라도 계속 근육이 움직일 수 있도록 회전을 하면 나중엔 자연스럽게 몸을 돌릴 수 있다”고 강조했다.

김 교수는 “대부분의 아마추어 골퍼들이 비거리를 늘리기 위해 과도하게 몸을 쓰는데 이같은 동작은 회전운동으로 이어지지 않고 몸이 왼쪽에서 오른쪽으로 밀리는 스웨이 현상이 발생, 하체가 상체를 따라가 ‘OB’가 나오는 등 좋은 샷을 할 수 없게 되는 중요한 포인트다”고 덧붙였다.

김 교수는 “항상 골프 스윙은 하체를 견고하게 지탱하면서 상체가 최대한 꼬임이 되도록 해야하는데 가장 손쉬운 방법이 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해준다는 생각을 가지면 된다”고 강조했다.

마지막으로 김 교수의 눈에 띈 것은 김 씨의 오른쪽 골프화 앞쪽만이 너무 많아지는 것이었다. 즉 제대로 된 스윙 때 골프화 앞쪽 뿐만 아니라 엄지발가락 안쪽도 많아야 한다는 것이다.

결국 스윙 때 제대로 체중이동이 되지 않아 오른 무릎이 왼발쪽으로 쓸려야 하는데 그렇지 못하고 오른 무릎이 앞쪽으로 쓸린다는 것이다. 이런 잘못된 자세로 인해 골프화 앞쪽만이 많아진다는 것이다.

이로 인해 타구는 슬라이스가 나면서 비거리도 안나오게 된다. 김 교수는 모든 골프 동작은 자신의 몸에 맞게 하는게 좋지만 기본적인 자세는 이론대로 갖추는게 오랫동안 골프를 즐길 수 있는 방법 중 하나이다고 강조한다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

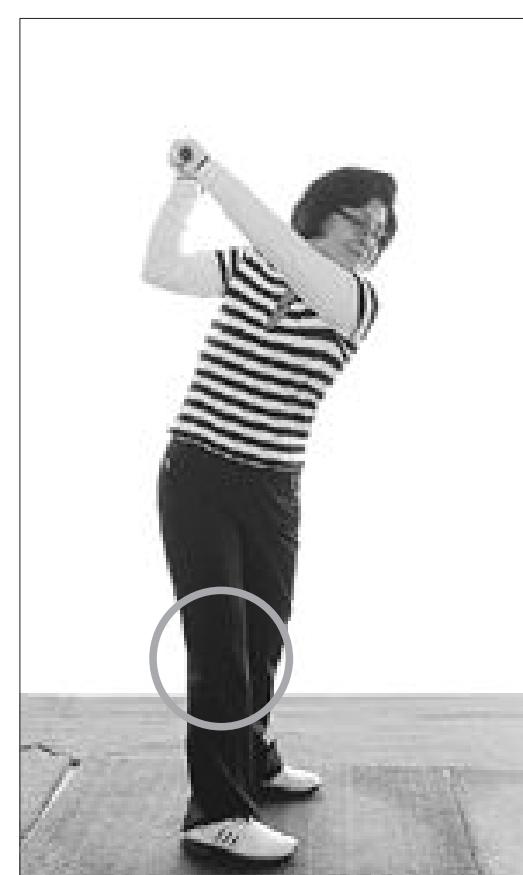
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)

주말판 광주일보 ‘스포츠’에서는 격주로 ‘실전 클리닉 & 즐거운 골프’를 신고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의하시기 바랍니다.



몸통 꼬임(코일링)이 적은 백스윙(왼쪽)과 몸통 꼬임이 제대로 된 백스윙.



오른 무릎이 펴진 상태의 백스윙(왼쪽)과 오른 무릎이 잘 유지된 백스윙.



부동산경매의 성공투자는



**한국법률경매(주)**

☎ 062) 225-1688  
H. 010-3565-2888

\* 위치 : 지산동 법원 버스정류장 앞 \* 무료주차시설 완비

잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (순매매상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

아파트(전세금액으로 내집마련)

아파트(전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	총/층수	김정가	최저가
서구	유등동 벌호원반2차	34	17/15	1억4500만	1억
	증평동 대우파크빌2차	46	18/9	1억8000만	1억2600만
	화정동 삼익맨션	42	12/8	1억2000만	8400만
	미복동 회령기	32	15/8	1억8000만	1억3300만
	광명하이츠	32	25/4	8800만	6100만
	화정동 삼익	42	12/6	1억4000만	7800만
	방촌동 성우행복2차	34	15/12	1억7000만	1억1900만
	처평동 중증1단지	39	17/15	1억8000만	1억3300만
	금호동 남양파크	42	19/4	1억8000만	1억2800만
	상동동 부전힐포	32	19/17	1억3500만	9400만
	금호동 리아이파크	37	17/9	1억2000만	8400만
	금호동 금호비스트립	38	18/18	1억9000만	1억3300만
	증평동 금호비스트립	39	20/20	1억6000만	1억2000만
	증평동 호반리첸시얼	33	20/7	1억4000만	9800만
	금호동 도시공사2단지	24	15/13	8200만	6600만
남구	전월동 삼익세라믹원	32	20/6	1억2000만	8400만
	주월동 신천그린	32	15/8	8000만	5600만
	주월동 면지	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 대화이파크	48	12/2	1억2500만	8750만
	주월동 면지이파크	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 금호타운	32	20/9	1억3000만	9100만
	전월동 고분하이밸리	38	15/6	1억5000만	1억5000만
	증평동 고분하이밸리	32	12/1	1억4000만	9800만
북구	각동동 고금이파크	31	14/4	9000만	6300만
	증평동 현대1차	48	18/6	2억	1억4000만
	일곡동 현대2	24	19/15	7600만	5300만
	제2동 서창민디파크	37	22/1	1억2000만	8400만
	우신동 현대이파크	55	15/8	1억8000만	1억1200만
	동원동 푸른마당4단지	32	20/11	1억2000만	8400만

토지 (주말농장/전원주택 부지/묘지/부자/부자)

지역	소재지	면적	총/층수	김정가	최저가
광산구	소촌동 라인2차	24	10/5	8000만	4200만
	우산동 주공아파트	24	5/2	5500만	3850만
	도산동 우미아파트	24	13/10	5900만	4100만

주택(내집마련/전원주택)

지역	소재지	면적	건/층	김정가	최저가
광산구	동화동 월송리	749	6200만	4300만	
	설계면 월송리	749	5000만	3500만	
	설계면 월송리(수급마을)	1128	5000만	3500만	
영도구	남포동 대덕리	1112	1억6600만	9170만	
	대덕면 대덕리(수급마을)	2225	4430만	3100만	
	대덕면 대덕리(임대마을)	1068	2830만	1980만	
	대덕면 대덕리(임대마을)	1544	4600만	3200만	
	대덕면 대덕리	762	2300만	1580만	
광산구	도산동 (송정초교부근)	4412	20억8000만	14억2000만	
	남구 도산동 (서산고교부근)	378	7억1000만	3억2000만	
구포구	내수동 (내수고교부근)	454	1500만	670만	
	문정동 (기공마을)	738/410	2억4500만	5800만	
	봉황면 (봉황마을)	511	1500만	1000만	
	봉황면 송곡리	2919	1억6000만	7400만	
	봉황면 외우리	2067	7800만	5400만	
회성구	내수면 내리	820	3500만	2500만	
	이왕면 강설리	25316	6700만	4700만	
	남면 (남면마을)	408	1750만	1200만	
	남면 (봉수마을)	555	5100만	3600만	
고성군	봉수면 (봉수마을)	691	2500만	1100만	
	봉수면 봉수리	852	1800만	1280만	

고개숙인 男 회소식!

발기부전, 조루, 삭물성 전연제품이 해결해 드립니다. 비아, 씨암, 복용해도 효과를 못보신 분 미국 EAD(식품의약국) 승인제품 부작용 걱정이 없는