

**실전클리닉 & 즐거운 골프**

# 엉덩이 뒤로 뺀 후 무릎 굽혀야



내미는 스윙으로 체중이동이 안된 자세(왼쪽)와 오른손 팔꿈치가 접혀진 올바른 테이크백.



해 히프를 회전 시키지 못하고 그대로 앞으로 움직이는 것이다. 이로 인해 오른팔에 힘이 들어가 전체적인 스윙이 너무 커지고 전체적인 몸의 균형이 어긋나게 된다. 결국 정확한 임팩트 확률이 적어지고 슬라이스 발생 빈도가 많아지게 된다는 것이다.

## 올바른 어드레스 자세

2009 국민은행 스타투어 1차대회가 한평다이너스티CC에서 열리고 있다. 한국여자프로골프(KLPGA) 소속 106명과 아마추어 2명 등 총 108명의 골퍼들이 참가해 기량을 겨루고 있는 것이다.

지역 골퍼들에게 스타들의 퍼포먼스는 승부를 볼 수 있는 기회 뿐만 아니라 상황에 따른 프로들의 샷 자세를 유심히 지켜 볼 수 있는 절호의 기회라고 생각된다.

백번 말로 듣는 골프 정식 보다는 눈으로 한번 보고 따라해보는 현장 체험이 아마추어들에게 큰 도움이 될 것으로 생각된다.

이번 골프클리닉은 구려 2년의 박민자(광주 서구 생촌동·47)씨가 찾아왔다.

박 씨는 평균 96타의 실력으로 1주일에 3~4번 연습장을 다니고 필드는 1주일에 한번 정도 필드에 나가고 있다.

먼저 어프로치 샷 점검. 어드레스 자세에서 김진철 교수의 첫 지적은 등이 굽어있는 모습이다.

어드레스에서 엉덩이를 뒤로 뺀 후 무릎을 굽혀야 하는데 무릎을 먼저 굽힌 상태에서 엉덩이를 빼다보니 어깨에 힘이 쏠려 구부정한 자세가 된다는 것이다. 이러한 잘못된 자세로 인해 정확한 임팩트가 어렵고 비거리도 나지 않는다는 것이다.

김 교수는 "특히 초보자의 경우엔 엉덩이를 빼고 무릎을 굽히는 순서를 반드시 기억하고 있어야 한다"고 강조했다. 순서를 바로 잡은 박 씨의 샷이 훨씬 부드러워졌고 동시에 비거리도 더 나왔다.

다음은 7번 아이언으로 바꾼 박 씨의 풀스윙 자세를 유심히 지켜본 김 교수는 백스윙 탑 자세에서 '스름'을 외쳤다.

박 씨의 백스윙에서 상체가 왼쪽으로 심하게 기울어져 있는 것을 발견한 것이다. 그로 인해 슬라이스가 자주 발생하고 있었다.

이러한 현상은 어깨회전이 제대로 안된 상태에서 오른손에 너무 힘이 들어가기 때문에 체중이동이 자연스럽게 되지 못해 왼쪽으로 기울게 된다는 것이다. 김 교수는 처방으로 왼손으로 밀듯이 백스윙 연습을 몇차례 권한다. 왼손에 힘을 주기 위한 것이다.

그리고 양손을 잡은 상태에서 백스윙때 오른팔꿈치가 자연스럽게 접히도록 자세를 잡아줬다.

일반적으로 초보자들이 범하기 쉬운 실수는 백스윙때 체중 이동을 위

해 히프를 회전 시키지 못하고 그대로 앞으로 움직이는 것이다. 이로 인해 오른팔에 힘이 들어가 전체적인 스윙이 너무 커지고 전체적인 몸의 균형이 어긋나게 된다. 결국 정확한 임팩트 확률이 적어지고 슬라이스 발생 빈도가 많아지게 된다는 것이다.

백스윙때 몸통 회전이 힘들더라도 초보자들은 차분하게 자세를 잡아가는 게 중요하다.

교정 후 풀스윙 교정 이전보다 확연히 달라진 샷을 보게 되었다. 7번 아이언으로 평균 90m 정도의 비거리를 냈던 박 씨가 100m를 훨씬 넘어가는 볼을 보고 "샷각각이 예전보다 부드러워지고 파워가 더 생긴 것 같다"면서 "정말 놀랍고 기분이 좋다"며 김 교수에게 여러차례 고마움의 뜻을 전했다.

샷에 자신감이 생긴 박 씨는 이전 자신이 먼저 나서서 드라이버 지도를 부탁했다. 그러면서 박 씨는 "골프에 드라이버샷이 슬라이스가 자주 난다"고 덧붙였다. 박 씨의 말대로 드라이버 타구 방향이 90% 이상 오른쪽으로 날아가고 있었다.

이를 유심히 지켜본 김 교수는 "그것은 슬라이스가 아니라 밀어치고 있기 때문이다"고 진단했다.

김 교수가 지적한 밀어치기 발생의 가장 큰 원인은 볼의 위치였다. 볼이 양다리 중심에 놓여 있어 클럽페이스가 열려있는 상태에서 임팩트가 이뤄진다는 것이다. 또한 임팩트 후 왼손을 돌려야 하는데 그렇지 못하고 그대로 앞으로 밀려나가고 있는 릴리스를 지적했다.

결국 김 교수는 "이러한 문제점 때문에 타구가 오른쪽으로 휘어가는 슬라이스가 아니라 바로 오른쪽으로 날아가게 된 것"이라고 분석했다. 아울러 볼의 위치를 왼발쪽으로 더 이동해 시킴과 동시에 임팩트 후 왼팔의 돌림을 직접 교정해 주었다. 김 교수의 지도대로 볼의 위치와 왼손의 돌림을 바로잡은 후 박 씨의 타구는 앞쪽으로 끈게 뺏어나가고 있었다.

그간 주위의 여러 사람들이 말한대로 자세를 바꿔왔던 박 씨는 "이제야 제대로 내 몸에 맞는 자세를 찾게 된 것 같다"면서 김 교수의 원포인트 레슨 효과가 놀라움을 감추지 못했다.

이날 지도 후 김 교수의 표정 또한 예전과 달리 매우 흡족한 듯 미소를 띄우고 있었다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

[사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr]



어깨 회전이 안된 백스윙(왼쪽)과 어깨 회전이 제대로 된 백스윙.



무릎을 구부린 후 엉덩이를 뒤로 빼 등이 구부러진 자세(왼쪽)와 엉덩이를 뺀 후 무릎을 구부려 등이 편진 올바른 자세.



교정·지도=김진철 (전남과대학 골프 프로캐디와 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. (순회매수책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자자실 분 및 재테크상담 대환영

아파트 (전세금액으로 내집마련)					주택 (내집마련/전원주택)					토지 (주말농장/전원주택부지/묘자리/무자)								
지역	소재지	면적	층/총수	감정가	최저가	지역	소재지	면적/건물	감정가	최저가	비고	지역	소재지	면적	연면	감정가	최저가	
서구	동일동 금호아파트	39	20/20	1억6000만	1억1200만	서구	마북동(서향리부지)	는	712	11억2000만	7억8000만	서구	마북동(서향리부지)	는	712	11억2000만	7억8000만	
	금호동 금호아파트	38	18/18	1억9000만	1억3300만	광산구	도산동 (송진초교부지)	밭	4412	20억8000만	14억8000만	광산구	장덕동(하남공단 내)	1500/1454	2층	31억	16억	
	금호동 라안아파트	37	17/19	1억2000만	8400만	남구	북촌동 (서우동사관부지)	밭	511	1500만	1000만	북구	용동(범동공단 내)	400/285	2층	9억7000만	5억4000만	
	마북동 화랑가	32	15/8	1억9000만	1억3300만	남구	북촌동 (서우동사관부지)	밭	2087	7800만	5400만	남구	대촌동(범동공단 내)	798/912	3층	26억3000만	14억7000만	
	동일동 현대아파트	49	16/11	1억8000만	1억2600만	북구	신수동(두산리부지)	43/42	8400만	3000만	2층주택	담양군	철산동(장재마을)	1243/547	2층	4억3800만	2억4000만	
	화정동 남화아파트	47	10/9	1억6500만	1억1500만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	48/42	1억3000만	4800만	2층주택	나주시	봉황면(농경지)	1833/715	2층	7억8400만	4억3800만	
	광명동 e편한세상	55	22/22	4억	2억9000만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	영광군	봉황면(골마을공동체)	889/193	단층	7억1200만	4억9800만	
	금호동 라안아파트	37	17/19	1억2000만	8400만	서구	남성동 (서향리부지)	39/41	1억7000만	4800만	2층주택	중장시	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가
	금호동 금호아파트	38	18/18	1억9000만	1억3300만	남구	북촌동 (서우동사관부지)	62/20	1570만	880만	단층농가주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	동일동 금호아파트	39	20/20	1억6000만	1억1200만	남구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
금호동 화랑가	33	20/7	1억4000만	9800만	북구	신수동(두산리부지)	43/42	8400만	3000만	2층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
금호동 도시공사단지	24	15/13	8200만	8500만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	62/20	1570만	880만	단층농가주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 대화아파트	48	12/2	1억2500만	8750만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 웰지아파트	44	20/19	1억3000만	9100만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 금호아파트	32	20/9	1억3000만	9100만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
주말동 영우에다울1차	39	15/8	1억5000만	1억5000만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
주말동 고촌하이힐리스	32	12/1	1억4000만	9800만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 웰지아파트	27	15/5	6000만	4200만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 금호아파트	32	20/8	1억2800만	8800만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 웰지아파트	31	14/4	9000만	6300만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 현대1차	48	18/8	2억	1억4000만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 현대2차	24	19/15	7800만	5300만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 서광인빌라	37	22/1	1억1000만	8400만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 현대아파트	55	15/8	1억6000만	1억1200만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 두산아파트	32	20/11	1억2000만	8400만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
동일동 모이리도	32	15/13	1억5000만	1억5000만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가		
광산구	소촌동 리안아파트	24	10/5	6000만	4200만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
광산구	우산동 주공아파트	24	5/2	5500만	3850만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
광산구	도산동 우미아파트	24	13/10	5900만	4100만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	월계동 현대아파트	29	5/3	9800만	6800만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	월계동 현대아파트	34	15/9	1억1000만	7700만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	월계동 현대아파트	32	15/11	1억1000만	7700만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	월계동 삼성아파트	27	22/18	8200만	5700만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	
	월계동 현대동무	34	15/8	1억3000만	9100만	북구	북촌동 (서우동사관부지)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	지역	소재지	면적	층	감정가	최저가	

광주일보 광고접수안내

☎ (062) 227-9600 FAX: (062) 227-9500

인기폭발 신제품!! 아내가 개발한 '큰놈'

자녀 몸은 스스로 관리하여야 합니다. 인생에 사는 재미가 없으면 삶의 질은 떨어집니다. 남성으로 되돌아가 황금기 인생으로 살아야 최고로 질사는 것입니다.

저렴한 가격 99,000원

“꿈”을 이루는 파워마카

파워마카 100(분말) (마카로로만 100% 함유된 제품임)

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

상담 010-8558-4114/02-2672-0454, 010-8952-4114/02-2633-4110

전화 서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크

농협 130035-51-119565 예금주 우의정 입금 후 주소를 불러주시면 당일 발송 해드립니다.

통신판매신고증 제 19-5301호 / E-mail. yangko719@hanmail.net