



실전클리닉 & 즐거운 골프

# '샌드'보다 '피치'로 러닝 어프로치



왼팔이 돌아가지 않고 내밀어진 잘못된 릴리스(왼쪽)와 왼손이 제대로 돌아간 릴리스.

## ■ 20m 어프로치 클럽 선택

이번주 골프클리닉은 구력 4년째인 박숙희(42·광주북구 운암동)씨가 찾아왔다. 베스트 스코어 88인 박 씨는 1주일에 3~4일 연습장을 찾아 운동을 하고 필드는 한달에 2~3번 정도 나가고 있다고 한다. 먼저 20m 어프로치 점검에 들어갔다. 박 씨의 타구가 목표에 너무 못미치고 있었다. 원인은 짧은 거리에 적은 스윙이라 생각하고 팔로만 샷을 하고 있었기 때문. 김진철 전남과학대 교수는 "아무리 짧은 거리라 해도 어깨와 같이 스윙이 이뤄져야 한다"고 지적한다. 또한 박 씨의 타구가 너무 높게 띄고 있었다. 박 씨가 어프로치 샷 때 사용하는 클럽은 샌드(S)였다. '샌드'로 치면 볼이 높게 뜨기 때문에 그린에 떨어지면 멀리 구르지않고 낙하지점에 서는 장점만 있지만 원하는 거리에 가까이 갈 수 있는 거리감을 잡는데는 어려움이 있다. 그래서 김 교수는 아마추어들이 어프로치 샷때 '샌드' 사용보다는 '피치(p)'나 '어프로치(A)'를 사용할 것을 권한다. 즉 러닝어프로치를 시도하는 게 거리감을 잡는데 훨씬 유리하다는 것이다. 또한 백스윙때 오른팔꿈치가 굽혀지지 않아 다른 스윙때 퍼 올리는 스윙이 되면서 정확한 임팩트가 안되고 있었다. 김 교수는 "우선 핸드퍼스트 자세가 이뤄져야 하고 이 상태에서 다운스윙이 이뤄져야 한다"면서 직접 자세 교정에 나섰다. 교정 받은 후 박 씨의 샷은 훨씬 부드럽고 정확한 임팩트가 이뤄졌다. 다음은 7번 아이언샷 점검. 평균 120m의 비거리를 낸다는 박 씨의 아이언 샷에서 두가지 문제점을 발견했다. 첫째는 백스윙때 어깨와 허프가 제대로 돌아가지 못하고 있었다. 어깨 회전은 안되고 허리는 그대로 오른쪽으로 밀려가다 보니 힘이 실린 스윙이 어렵다. 김 교수는 먼저 하체를 교정하고 어깨를 돌리도록 주문했다. 박 씨는 처음엔 힘들었지만 이내 제대로된 자세를 보였다. 김 교수는 "아무리 구력이 오래되어도 기본적인 자세가 안되면 모든 샷

에서 문제가 발생한다"고 지적하면서 "안되는 자세를 억지로 갖추는 것이 반드시 좋은 것은 아니지만 가장 기초적인 점은 지킬 수 있도록 노력해야 한다"고 강조했다. 두번째는 박 씨의 체격에 비해 클럽이 너무 가볍다는 것. 흔히 여성용 클럽 '라이트'를 사용하고 있는 박 씨는 스피드가 좋고 스윙자세가 안정돼 있었다. 하지만 클럽이 너무 가볍다 보니 훅이 발생하는 등 타구 방향이 들쭉날쭉하다는 것이다. 이 습성이 오래되다 보니 이제는 몸이 클럽에 맞춰가는 어색한 자세가 보였다. 이에 대해 김 교수는 조금 더 무거운 레귤러 클럽을 권한다. 그렇지 않으면 샷을 평소보다 더 서서히 할 것을 주문했다. 하지만 가장 안정되게 교정할 수 있는 것은 클럽을 바꾸는 게 좋다는 것이다. 체격에 비해 비거리가 나오지않는 것도 모두 가벼운 클럽사용에서 비롯된 것으로 진단했다. 다음은 박 씨가 제일 자신있어 하는 드라이버 샷. 김 교수는 박 씨의 백스윙 탑에서 다운스윙 직전의 손목에 대해 지적했다. 오른 손목에 힘이 너무 들어가 내려치는 자세가 되고 있다는 것이다. 그로인해 슬라이스 발생률이 높다는 것. 박 씨의 클럽을 건네받아 거꾸로 헤드부분을 손으로 잡은 김 교수는 몇 번 스윙을 하면서 나오는 바람소리를 자세히 들어볼 것을 주문한다. 이렇게 거꾸로 잡고 스윙했을때 자신의 오른쪽에서 스윙소리가 나면 바로 손목으로 내려치고 있기 때문이라고 설명했다. 정상적인 자세에선 왼쪽에서 바람소리가 들려야 한다는 것이다. 김 교수의 잘못된 자세의 스윙과 잘못된 자세의 스윙 소리가 확연하게 구분되어 들었다. 박 씨에게 김 교수는 이런 자세로 스윙을 자주 해 볼 것을 권했다. 그간 자신의 잘못된 샷의 원인을 찾지 못했던 박 씨는 김 교수의 레슨을 받은 후 확실히 부드러워진 샷 감각에 무척 만족스러운 표정이었다. /서승원기자 swseo@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



어깨 회전이 안된 백스윙(왼쪽)과 어깨 회전이 제대로 이루어진 백스윙.



오른손에 힘이 들어간 잘못된 다운 스윙(왼쪽)과 핸드 퍼스트로 제대로 된 다운 스윙.

부동산경매의 성공투자는 —

**한국경매 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. (순회배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
서울	동대문 금호스타원	39	20/20	1억6000만	1억1200만
	금호동 금호스타원	38	18/18	1억3000만	1억3300만
	금호동 리아파트	37	17/18	1억2000만	8400만
	동대문 현대상빌	32	15/8	1억9000만	1억3300만
	동대문 현대상빌	49	16/1	1억8000만	1억2600만
	화랑동 남산아파트	47	10/9	1억6500만	1억1500만
	쌍문동 유산그린	33	17/15	9000만	6300만
	화랑동 e편한세상	55	22/22	4억	2억8000만
	금호동 푸르메아파트	32	20/17	1억2000만	8400만
	지평동 한국아파트	24	15/1	7800만	5480만
남부	동신동 금호아파트	39	17/8	1억9000만	1억3300만
	동신동 유산아파트	32	20/9	1억3000만	9100만
	전북동 오문하이빌리츠	32	12/1	1억4000만	9800만
	동신동 멀지아파트	27	15/5	6000만	4200만
	쌍문동 금호아파트	32	20/9	1억2000만	8900만
	산수동 푸르메아파트	32	20/7	9500만	6850만
	산수동 푸르메아파트	50	15/12	1억6500만	1억1500만
	왕십리 우미아파트	32	18/7	8000만	5600만
	동대문 푸르메아파트	32	20/8	1억1000만	7700만
	동대문 푸르메아파트	27	5/3	4300만	3000만
북부	신원동 현대아파트	24	20/15	1억6500만	1억1500만
	동대문 푸르메아파트	24	12/2	5400만	3700만
	동대문 현대아파트	59	18/12	1억7000만	1억1900만
	동대문 현대아파트	42	16/4	9000만	6900만
	동대문 현대아파트	32	15/13	1억5000만	1억1500만
	동대문 현대아파트	32	15/1	1억4300만	8100만
	신원동 현대아파트	24	13/7	5300만	3700만
	소문동 현대아파트	24	10/5	6000만	4200만
	우산동 주공아파트	24	5/2	5500만	3850만
	도산동 우미아파트	24	13/10	5900만	4100만
광서구	월계동 현대아파트	28	5/3	9800만	6800만
	월계동 현대아파트	34	15/9	1억1000만	7700만
	월계동 현대아파트	32	15/11	1억1000만	7700만
	월계동 현대아파트	27	22/18	8200만	5700만
	월계동 현대아파트	34	15/8	1억3000만	9100만
	월계동 주공단지	21	25/12	6500만	4550만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고	
북부	두일동(두일동부근)	84/63	8400만	5800만	2층주택		
	우산동(동신자동부근)	40/41	8300만	4600만	2층주택		
	월계동(유정파크부근)	38/48	6800만	4000만	2층주택		
	두일동(우암1차부근)	155/101	3억4500만	1억8300만	2층주택		
	월계동(유정파크부근)	39/37	8000만	4500만	2층주택		
	우산동(우암2차부근)	48/42	1억3000만	4600만	2층주택		
	월계동(현대기숙사부근)	34/53	7800만	5400만	2층주택		
	두일동(월계동부근)	42/23	1억2000만	6800만	2층주택		
	사구	북성동(서석교부근)	39/41	1억7000만	4800만	2층주택	
	남부	북문동(서평동부근)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택	
동구	산수동(우암타운부근)	43/42	8400만	3000만	2층주택		
화산	도곡동(도곡중학교부근)	82/20	1570만	880만	단층주택		
이왕면	이왕면(이왕리부근)	100/31	6000만	3300만	단층주택		
나주	남평동(왕마을)	87/23	3600만	2500만	다중주택		

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고	
서울	마포동(서양리부근)	는	712	11억2000만	7억8000만		
	북부	북부(북부리부근)	는	511	1500만	1000만	
	남부	남부(남부리부근)	는	2913	1억5000만	7400만	
	동부	동부(동부리부근)	는	2087	7800만	5400만	
	서부	서부(서부리부근)	는	1948	9800만	5400만	
	중부	중부(중부리부근)	는	2058	10억8000만	6억	
	남부	남부(남부리부근)	는	657	5800만	4100만	
	북부	북부(북부리부근)	는	820	3500만	2500만	
	중부	중부(중부리부근)	는	25318	6700만	4700만	
	남부	남부(남부리부근)	는	852	1800만	1290만	
광서구	도곡동(도곡리부근)	대지	1359	6억4000만	4억7000만		
	북부	북부(북부리부근)	는	891	2500만	1100만	
	중부	중부(중부리부근)	는	852	1800만	1290만	

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	
서울	안동(안동리부근)	174/424	5층	14억7000만	5억2500만	
	금호동(서구문화센터)	101/343	6층	13억4000만	9억4000만	
	화산(화산리부근)	1092/898	6층	17억4000만	3억2000만	
	북부	북부(북부리부근)	120/403	6층	13억	4억8000만
	남부	남부(남부리부근)	106/343	5층	11억5000만	4억1000만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	
서울	장학동(장학리부근)	1500/1454	2층	31억	16억	
	월계동(월계리부근)	400/285	2층	9억7000만	5억4000만	
	북부	북부(북부리부근)	798/912	3층	26억3000만	14억7000만
	남부	남부(남부리부근)	1243/547	2층	4억3800만	2억4000만
	나주	남부(남부리부근)	1833/715	2층	7억8400만	4억3800만
	광서구	북부(북부리부근)	889/193	2층	7억1200만	4억9800만

동영상: [영상 설명]

지역: [지역 정보]

소재지: [소재지 정보]

면적: [면적 정보]

층수: [층수 정보]

감평가: [감평가 정보]

최저가: [최저가 정보]

동영상: [영상 설명]

지역: [지역 정보]

소재지: [소재지 정보]

면적: [면적 정보]

층수: [층수 정보]

감평가: [감평가 정보]

최저가: [최저가 정보]

광주일보 광고접수안내

☎ (062) 227-9600

☎ FAX: (062) 227-9500

환춘

방기부턴, 도루, 단련선 비대 현영(양기식) 부작용 3인지독 글송(최노루계정) 무료성동 20회분 66,000원 H-P 010-6218-1249

인기폭발 신제품!! 아내가 개발한 '큰놈'

저렴한 가격 99,000원

“꿈”을 이루는 파워마카

파워마카 100(분말) (마카원료로만 100% 함유된 제품임)

자기가 먹는 자기 스스로 관리하여야 합니다. 인생에 사는 재미가 없으면 삶의 질은 떨어지므로, 남성을 뒷받침 기쁨을 누리는 최강의 인생으로 살아야 최고로 잘 사는 것입니다.

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

29년간 같은 장소, 같은 주소지에서 도산출판 및 최강의 건강을 개발과 수입오토바이를 저출판사의 일본 동경지사에서 판매하고 있는 회사입니다.

상담 010-8558-4114/02-2672-0454

전화 010-8952-4114/02-2633-4110

서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크

동영 307077-56-075592 예금주 전성명 입금 후 주소를 불러주시면 당일 발송 해드립니다.

통신판매 신고증 제 19-5301호 / E-mail, yangko719@hanmail.net