



실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉& 즐거운 골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다.

“처음부터 왼발에 무게 중심”

어프로치 어드레스

이번 주 골프클리닉은 정진영(44) 조선이공대 레저스포츠학과 교수가 찾아왔다. 골프 경력 22년차인 정 교수는 1주일에 이를 연습장을 다니고 한 달에 두 번 필드에 나가고 있다.

먼저 어프로치 점검. 정 교수는 임팩트 순간 왼쪽 무릎이 펴지고 있었다. 이로 인해 탑블(볼 위를 치는 것)현상이 나타나고 있었다. 김진철 교수는 이를 교정하기 위해 어프로치 어드레스 때 처음부터 왼쪽에 무게중심을 두도록 주문했다.

또한 눈에 띄는 자세 중 하나는 그림을 짧게 잡고 있었다. 이에 대해서 김 교수는 “15~20m 정도의 짧은 어프로치 때 1인치 정도 짧게 잡는 게 좋다”면서 “정 교수의 그림은 적절한 것”이라고 평가했다.

많은 아마추어 골퍼들이 어프로치 샷에서 나타나는 잘못된 자세 중 하나는 손목으로 볼을 치고 있다는 것이다.

정 교수도 마찬가지로 그러한 자세가 보였다. 백스윙 때 오른손 대신 왼쪽 어깨로 밀어주고 다운 스윙 때 그림 끝부분부터 내려와야 한다는 점을 강조했다.

다음은 7번 아이언 샷. 모든 어드레스에선 ‘좌고우저(左高右低)’ 자세가 기본이다. 왼쪽 어깨가 올라가고 오른쪽 어깨가 내려오는 자세로 상체가 오른쪽으로 기울어져 머리가 볼보다 오른쪽에 있어야 하는 모습이다. 그러나 정 교수의 자세는 양 어깨가 반듯하고 머리도 바로 볼 위에 위치해 있었다.

정 교수의 이러한 자세는 허리 회전이 제대로 이뤄지지 않고 있다는 것이다. 결국 이러한 잘못된 자세로 인해 비거리가 짧아지고 슬라이스 나타나는 것이었다.

김 교수의 지적대로 어드레스 자세를 바르게 갖춘 정 교수의 샷은 완전히 달라졌다. 슬라이스 나던 볼이 정면엔 향해 훨씬 멀리 날아가는 것이었다. 순간 정 교수는 자신도 놀라운 듯 두 눈이 휘둥그레졌다.

김 교수는 “아마추어들의 잘못된 샷 중의 하나가 다운스윙 때 힘있게 치려는 의욕이 앞서 팔로만 치게 되는 것”이라며 “반드시 다운스윙 때 허프-허리-어깨 순으로 회전이 이뤄져야 한다”고 거듭 강조했다.

마지막으로 드라이버 샷 점검에 들어갔다. 아이언 샷 때와 마찬가지로 다운스윙에서 헤드도 치려는 욕심 때문에 손목으로 치는 현상이 나타났다.

김 교수는 다시 교정작업에 들어가 그림 끝부분이 먼저 내려오는 레이프 히팅(late hitting) 자세를 직접 선 보였다. 아울러 다운 스윙 때 왼손으로 리드해 내려오다 오른쪽 무릎부분에서 오른손에 힘을 줘야 파워있는 샷을 하게 된다고 덧붙였다.

또한 정 교수의 샷은 슬라이스가 많이 났다. 결국 임팩트 후 필라에서 양팔이 아웃사이드로 밀려나가는 스윙이 되고 있었던 것이다. 김 교수는 임팩트 후 왼쪽 겨드랑이를 붙여 인사이드로 스윙하도록 정 교수의 양팔을 잡고 교정해 주었다.

정 교수의 자세 중 또 하나의 특이한 점은 백스윙 때 허프가 유독 뒤로 빠져 있는 모습이었다. 이유는 상체와 허프가 동시에 회전하고 있었기



양팔과 클럽이 Y자 모양이 이뤄진 잘못된 어프로치 어드레스(왼쪽). 역K자 모양의 올바른 어프로치 어드레스.

때문이다. 허프를 고정하고 상체가 돌아가는 ‘포인’ 자세가 이뤄지지 않고 있었던 것이다.

김 교수는 골퍼 잭 맥클레인의 ‘크로스 벡터(cross vector) 이론’을 내세워 교정작업에 들어갔다. 즉 상체의 회전 각도와 고정된 허프를 두 개의 클럽으로 나타내면 ‘X’ 형태가 나오는데 각 각도가 클 수록 정상적인 회전이 된다는 것이다.

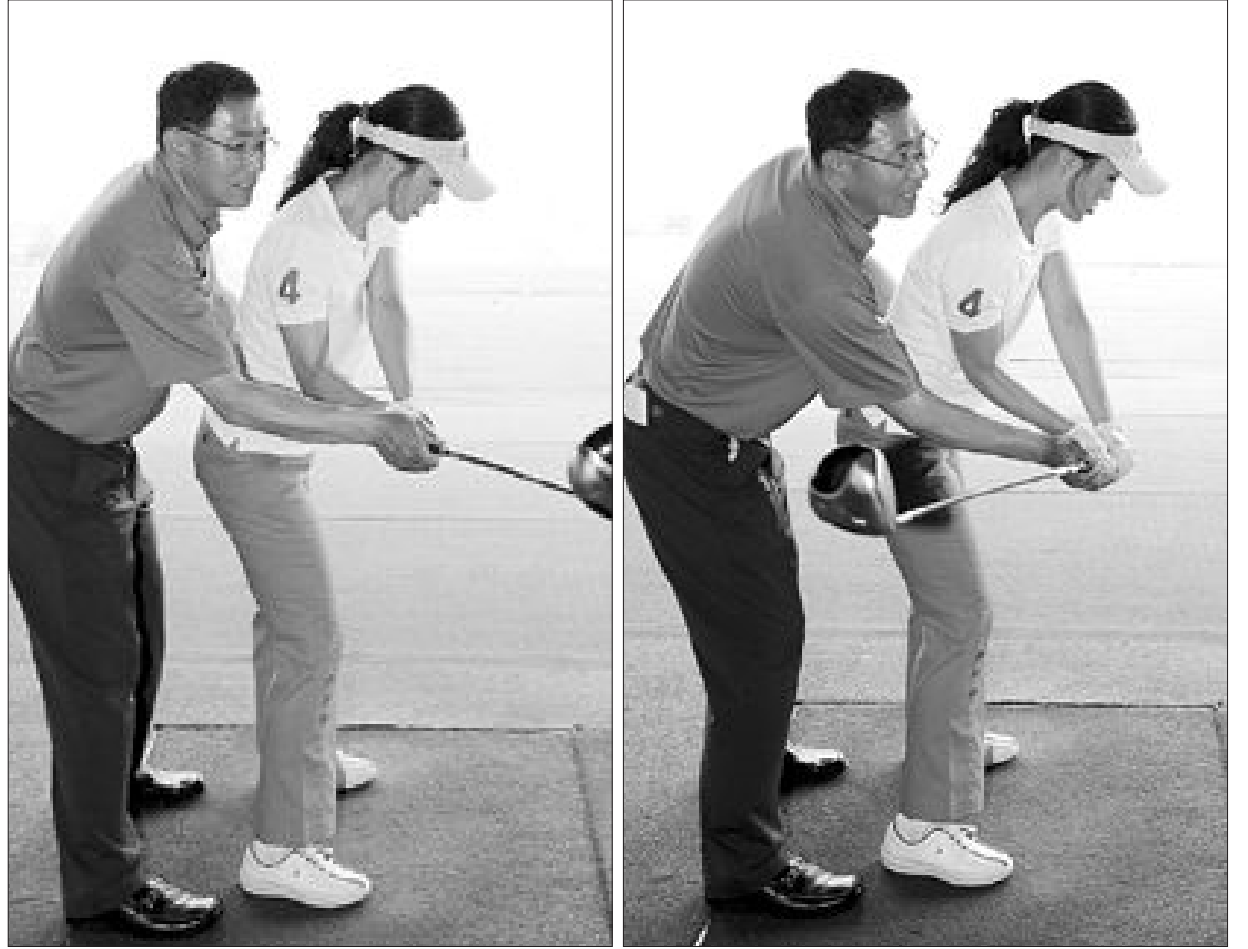
아마추어들의 이러한 잘못된 자세를 바로잡는 방법으로 두 가지를 제시했다. 첫째 무릎 굽고 스윙연습을 하는 것이다. 양 무릎을 땅에 대면 하체를 움직일 수 없어 상체회전을 정확히 할 수 있다. 두번째는 양다리를 모으고 서서 스윙을 하는 것이다. 이 것 또한 하체이동을 최대한 줄이는 방법이다.

신장이 크고 유연성이 좋은 정 교수의 신체 조건으로는 파워 샷을 하기에 충분했지만 상체회전이 제대로 안돼 생각만큼 비거리가 나오지 않았던 것이다.

김 교수는 “상체 회전이 제대로 이뤄지면 정 교수의 샷은 아마추어 골퍼들이 부러워할 정도가 될 것”이라며 꾸준한 연습을 당부했다.

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

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



치려는 욕심 때문에 클럽헤드가 먼저 내려오는 잘못된 다운스윙(왼쪽). 그림 끝부분부터 먼저 내려오는 올바른 다운스윙.



머리가 볼 위에 있고 어깨가 오른쪽으로 기울어있는 잘못된 어드레스(왼쪽). 어깨와 머리가 오른쪽으로 기울어진 올바른 어드레스.

부동산경매의 성공투자는 — 한국경매 한국법률경매(주) 0621-225-1688 H.010-3565-2888

인기폭발 신제품!! 아내가 개발한 '큰놈' 약, 주사, 링, 펌프가 아닙니다. 아내가 개발한 발기부전을 개선하는 신제품 기구입니다. '큰놈'을 이루는 파워마카