



실전클리닉 & 즐거운 골프

스윙 적더라도 상체 최대한 꼬아라

■ 비거리 늘리기

이번주 클리닉에는 구력 3년된 박정란(35·광산구 월계동)씨가 찾아왔다.

베스트 90인 박씨는 1주일에 3일 정도 연습장을 다니고, 한 달에 두 번 필드를 나가며 골프를 즐기고 있었다.

먼저 어프로치 점검에 나섰다.

첫번째 지적은 박씨의 헤드업(head up)이었다. 볼을 칠 때 머리를 먼저 들어버림으로써 탑볼(top ball·볼의 윗부분을 치는 것)이 나타나고 있었다.

김진철 교수는 샷을 하기전에 목표 지점을 보고, 샷 후에는 고개를 들지 말고 그대로 돌려서 볼을 바라볼 것을 주문했다. 즉 우측 어깨를 상하로 움직이지 않게 바로 잡고 올바른 스윙궤도를 만들기 위해 고개를 먼저 들어서는 안된다는 것이다.

또한 고개가 제대로 돌아갔다는 것을 확인할 수 있는 것은 샷 후 턱이 오른쪽 어깨에 닿았는지를 보면 알 수 있다. 턱이 어깨에 닿지 않으면 헤드업이 바로 잡히지 않았다는 결과이다.

다음은 7번 아이언으로 클럽을 바꿨다. 아마추어들에게 가장 많이 나타나는 잘못된 자세 중 하나인 다운스윙때 클럽 헤드로 먼저 내려치는 자세가 박씨에게도 나타났다. 볼을 퍼 올리는 듯한 잘못된 샷이었다.

김 교수는 그림 끝부분이 볼을 향해 먼저 내려오는 일명 핸드 퍼스트(hand first) 자세를 시범 보였다.

결국 이러한 자세는 오른손에 너무 힘을 주다 보니 나오는 현상이다. 그래서 김 교수는 왼손에 힘을 실어주기 위해 왼 손으로만 10~20회 정도 스윙해보도록 했다. 즉 임팩트 이전까지 왼손은 리드만 해주는 보조역할이 되어야 할 것이 들어 주도록 역할이 돼 버리면 모든 자세가 흐트러지게 된다는 것이다.

박씨는 또한 백스윙 때 히프가 클럽과 함께 돌아오고 있었다. 이로 인해 상체 회전이 제대로 안되고 스윙에 힘도 실리지 못해 비거리가 짧아지는 손해(?)까지 겪게 된다.

상체 '꼬임'은 초보자들에겐 결코 쉽지 않다. 아마추어 골퍼들 대부분 자신은 상체회전을 한다고 생각하지만 의외로 제대로 된 회전이 아닌 경우가 많다. 즉 히프가 돌아가지 않고 단순히 왼쪽에서 오른쪽으로 위치 이동만 하는 게 마치 돌아가고 있는 것처럼 착각을 하게 된다.



헤드업된 잘못된 자세(왼쪽)와 샷 후 고개를 들지않고 그대로 돌린 올바른 자세.



김 교수는 이러한 착오를 방지하기 위해 백스윙 자세를 단계별로 끊어 어깨-허리-히프 순으로 회전이 되도록 자세를 잡아줬다.

어렵게 하체를 고정하고 상체 회전을 이룬 박씨의 샷은 이전보다 힘이 더 실려 비거리도 훨씬 나아졌다.

박씨의 자세를 바로잡고 난 후 김 교수는 "스윙은 적더라도 몸이 최대한 꼬여야 한다"고 강조했다. 결국 골퍼의 파워는 팔의 힘이 아닌 상체의 꼬임이 어느 정도 이뤄지느냐에 달렸다는 것이다.

다음은 드라이버 샷 점검. 박씨의 드라이버 샷에서도 히프 회전이 상체와 동시에 이뤄지는 잘못된 자세가 보였다. 김 교수는 다시 자세를 바로 잡아주면서 회전 순서를 재차 강조했다.

김 교수는 "백스윙때 클럽 헤드-팔-어깨-허리-히프 순으로 돌아야 하며 다운스윙은 역순으로 이뤄져야 한다."면서 "이 순서가 제대로 안되면 훅(hook·타구가 왼쪽으로 크게 휘어져 날아가는 것)이 나타난다."고 설명했다.

초보자들의 경우 제대로 상체꼬임이 될 경우엔 회전력이 좋아져 슬라이스(slice·타구가 왼쪽에서 오른쪽으로 휘어져 나가는 것)가 발생하기도 한다고 덧붙였다.

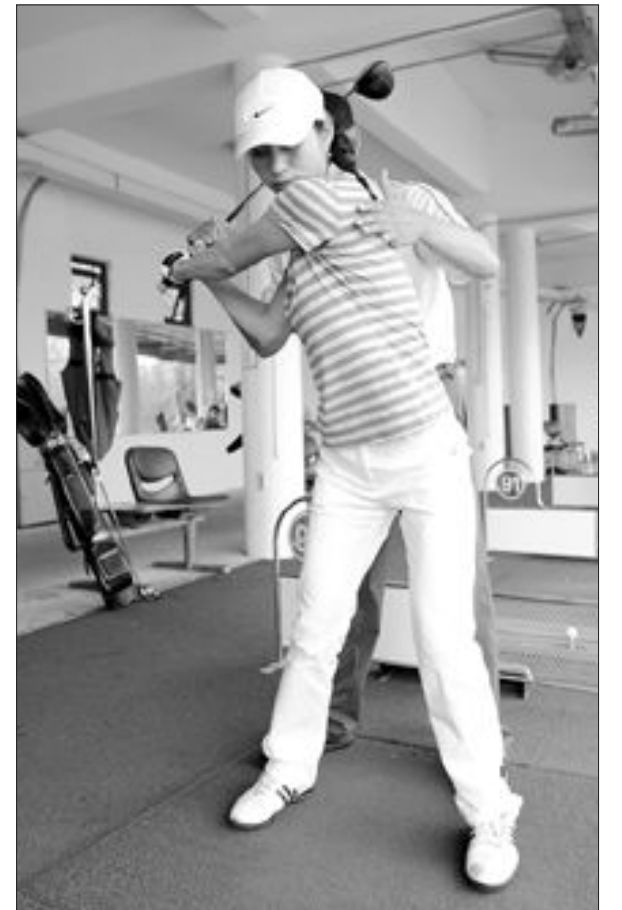
김 교수의 지도를 받은 후 박씨는 "예전보다 샷이 훨씬 부드러워진 것을 느끼게 됐다."면서 "특히 비거리가 더 나와 필드에 빨리 나가고 싶다."며 자신감 넘치는 표정을 지었다.

마지막으로 김 교수는 "교정된 자세를 계속 유지하고 자신의 자세로 완벽하게 소화해내기 위해선 꾸준한 반복연습 밖에 없다"면서 "평상시에도 클럽 없이 자세를 잡아보는 게 중요하다."고 강조했다.

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



상체와 히프가 동시에 돌아가는 잘못된 히프트턴(왼쪽)과 상체 회전 후 히프가 돌아가는 올바른 자세.



다운스윙때 클럽헤드로 먼저 내려치는 잘못된 자세(왼쪽)와 그림 끝부분이 볼을 향하는 핸드퍼스트의 올바른 다운스윙.



교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)

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

| 지역 | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 | |
|----------------|-----------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 서구 | 금호동 풍물야파르 | 23 | 18/12 | 9300만 | 6500만 | |
| | 중앙동 대주파크빌2차 | 46 | 17/8 | 1억8500만 | 1억2900만 | |
| | 중앙동 금호파르 | 33 | 17/1 | 1억2300만 | 8600만 | |
| | 중앙동 새한센시빌 | 33 | 18/4 | 1억4500만 | 1억1100만 | |
| | 중앙동 금호생울 | 52 | 17/11 | 2억4000만 | 1억8200만 | |
| | 화정동 화정주공 | 16 | 5/1 | 6300만 | 4400만 | |
| | 차정동 리안1차 | 25 | 20/20 | 8300만 | 6500만 | |
| | 차정동 리안2차 | 31 | 15/14 | 8400만 | 5800만 | |
| | 백운동 사목스카이 | 32 | 15/9 | 9000만 | 6300만 | |
| | 봉선동 라인 | 32 | 25/22 | 1억100만 | 7700만 | |
| 남구 | 봉선동 금호파르 | 31 | 20/1 | 9000만 | 6300만 | |
| | 봉선동 리안1차 | 32 | 25/22 | 1억100만 | 7700만 | |
| | 봉선동 솔리빅스캐이빈 | 20/19 | 2억8000만 | 1억9600만 | 1억4000만 | |
| | 운암동 리안2차 | 31 | 18/1 | 1억1000만 | 7700만 | |
| | 지산동 삼성아파트 | 32 | 15/11 | 9400만 | 6600만 | |
| | 지산동 삼성아파트 | 46 | 15/2 | 1억5000만 | 1억1000만 | |
| | 운암동 리안1차 | 50 | 11/3 | 1억4500만 | 1억1100만 | |
| | 운암동 대주파크빌2차 | 33 | 13/6 | 1억3500만 | 9400만 | |
| | 중앙동 롯데나인드 | 33 | 14/5 | 1억7000만 | 1억1900만 | |
| | 간곡동 금호아파트 | 31 | 14/4 | 9000만 | 6300만 | |
| 북구 | 매곡동 미라보3차 | 33 | 20/14 | 9000만 | 6300만 | |
| | 매곡동 삼인아파트 | 32 | 20/9 | 8200만 | 5700만 | |
| | 우산동 현대아파트 | 43 | 15/15 | 1억2300만 | 8600만 | |
| | 문정동 현대아파트 | 47 | 18/3 | 1억3000만 | 1억3300만 | |
| | 매곡동 현대아파트 | 32 | 20/5 | 8000만 | 5600만 | |
| | 매곡동 삼인아파트 | 47 | 20/17 | 1억2500만 | 8750만 | |
| | 우산동 현대아파트 | 43 | 15/3 | 1억2000만 | 8400만 | |
| | 문정동 현대아파트 | 28 | 20/8 | 8300만 | 4400만 | |
| | 산정동 해방삼그리다 | 34 | 15/12 | 1억3500만 | 9400만 | |
| | 말지동 현대아파트 | 34 | 15/14 | 1억2800만 | 8900만 | |
| 광산구 | 말지동 현대아파트 | 34 | 15/14 | 1억2800만 | 8900만 | |
| | 산정동 현대아파트 | 34 | 24/12 | 1억6000만 | 1억1200만 | |
| | 말지동 현대아파트 | 34 | 15/14 | 1억2800만 | 8900만 | |
| | 말지동 현대아파트 | 33 | 15/12 | 7000만 | 4900만 | |
| | 지역 | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 |
| | 북구 | 오치동(오치동성당부근) | 46/58 | 1억3000만 | 7200만 | 2층주택 |
| | | 누른동(북성파출소) | 67/65 | 2억1200만 | 1억1900만 | 2층주택 |
| | | 용봉동(하이아파트 옆) | 46/59 | 1억1400만 | 6400만 | 2층주택 |
| | | 두림동(두림초교부근) | 38/51 | 1억 | 7000만 | 2층주택 |
| | | 백운동(백운초교부근) | 43/40 | 8600만 | 4800만 | 2층주택 |
| 월산동(농성초부근) | | 44/44 | 1억 | 6800만 | 2층수리완료 | |
| 백운동(수파아파트) | | 38/43 | 9800만 | 5380만 | 2층주택 | |
| 월산동(삼아아파트부근) | | 34/37 | 7700만 | 4300만 | 2층주택 | |
| 나주 성북동(성북동사무소) | | 52/92 | 3억1300만 | 2억1900만 | 3층(신축) | |
| 남평동 광이리 | | 87/23 | 3600만 | 2000만 | 단층농가주택 | |
| 지역 | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 | |
| 남구 | 주월동(백운광명도보) | 124/294 | 11억3000만 | 7억8000만 | 4층병원건물 | |
| | 월산동(동산(한양병의원)) | 124/371 | 10억8500만 | 3억1000만 | 5층(목욕탕) | |
| | 관산 월곡동(하이아파트내) | 145/313 | 9억1400만 | 5억1200만 | 4층상가주택 | |
| | 북구 오치동(오치사거리교대) | 268/670 | 22억 | 11억2800만 | 7층학원상가 | |
| | 지역 | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 |
| | 광산구 | 용봉동(용봉마을1단지) | 는 | 907 | 6300만 | 4400만 |
| | | 도산동(송정초교부근) | 는 | 4412 | 20억8600만 | 11억7000만 |
| | | 두정동(두정마을) | 은 | 13860 | 4억5800만 | 2억5000만 |
| | | 송촌동(송촌마을) | 은 | 1195 | 9900만 | 6900만 |
| | | 석곡면 유정리(유정마을) | 는 | 889 | 2000만 | 1100만 |
| 관동면 관동리(관동마을) | | 는 | 807 | 8800만 | 6100만 | |
| 동곡면 월산리(월산마을) | | 는 | 749 | 6200만 | 3470만 | |
| 법성면 대덕리(대덕마을) | | 는 | 2225 | 4400만 | 2470만 | |
| 홍농면 가곡리 | | 는 | 1837 | 4000만 | 2200만 | |
| 지역 | | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 |
| 담양군 | 금성면 봉서리(금성농공) | 1532/277 | 2층 | 6억7800만 | 3억7900만 | |
| | 진성면 진성리(진성초) | 346/253 | 2층 | 7억4000만 | 4억1900만 | |
| | 지역 | 소재지 | 면적 | 총/층수 | 감정가 | 최저가 |
| | 담양군 | 봉서면 송곡리 | 과수원 | 3127 | 2억1700만 | 1억5000만 |
| | | 세지면 송곡리 | 밭 | 188 | 740만 | 500만 |
| | | 세지면 송곡리(송정마을) | 는 | 1210 | 4000만 | 2800만 |
| | | 봉향면 송곡리(누실마을) | 는 | 363 | 1200만 | 890만 |
| | | 봉향면 송곡리(마음마을) | 밭 | 3127 | 2억1700만 | 1억5200만 |
| | | 대기동(가정마을) | 과수원 | 1948 | 9650만 | 4300만 |
| | | 봉향면 신동리(두물마을) | 는 | 907 | 3800만 | 2500만 |
| 봉향면 송곡리(산정마을) | | 는 | 615 | 1750만 | 1200만 | |
| 동곡면 일영리 | | 밭 | 1851 | 4280만 | 2380만 | |
| 한원면 월리(월정마을) | | 목장 | 1404 | 2억6200만 | 1억1700만 | |
| 도곡면 한말리(도곡온천) | 다지 | 1359 | 6억7400만 | 3억7700만 | | |
| 담양군 | 남면 만월리 | 는 | 1168 | 3000만 | 2100만 | |

속달사실 (순수수익률)

지역 소재지 면적 총수 감정가 최저가

담양군 봉서면 봉서리(봉서마을) 182/327 6층 12억2500만 6억4800만

서구 금호동(금호아파트) 101/343 6층 13억4000만 7억5000만

화정동(화정1리부근) 100/435 7층 14억5000만 10억

북구 문정동(문정마을) 410/871 8층 33억 14억7000만

중흥동(중흥1리부근) 120/403 6층 13억 4억8500만

중정사실

지역 소재지 면적 총수 감정가 최저가

담양군 금성면 봉서리(봉서마을) 1532/277 2층 6억7800만 3억7900만

진성면 진성리(진성초) 346/253 2층 7억4000만 4억1900만

[주]한국법정은 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.

여성탈모, 무모 이제 고민 끝!

여성전용 먹는 탈모제품의 특징

- 몇일만 먹어도 머리가 빠지는게 멈추고
- 머리가 굵어지며 풍성해지고
- 새로나는 머리가 힘있게 올라오고
- 피부 트러블이 완전히 사라지고
- 배꼽아래 무모가 풍성해진다.

1개월내 효과 없을시 전액 환불!!

여성 탈모의 원인은 모낭의 영양결핍
남성 탈모의 원인은 모낭의 위축
원인을 알면 답은 간단합니다

이제 고민 끝내십시오!!!

상담전화 02)2677-0231-2/010-3518-8995
글로벌 농협 569-12-034626(배의자)

강한 남자로 만드는 센-놈

사람의 몸은 쓰면 쓸수록 강해지며 사용하지 않으면 점점 퇴화됩니다.
이 세상에는 저절로 그냥 이루어지는 것은 아무것도 없듯이
건강과 감지 없다고 포기하지 마십시오.
생명이 있어 희망을 드리고 있습니다. 즉시 우측 속으며 지
속적이고 반영구적으로 간편하며 그녀가 선호하는 강한 사
내로 변신 할 수 있는 신제품입니다.

상담전화 070-7786-8710/070-7786-9710
농협 569-12-034626(배의자)
서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크