

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 힘이 들어가 주도적 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 샷후 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.

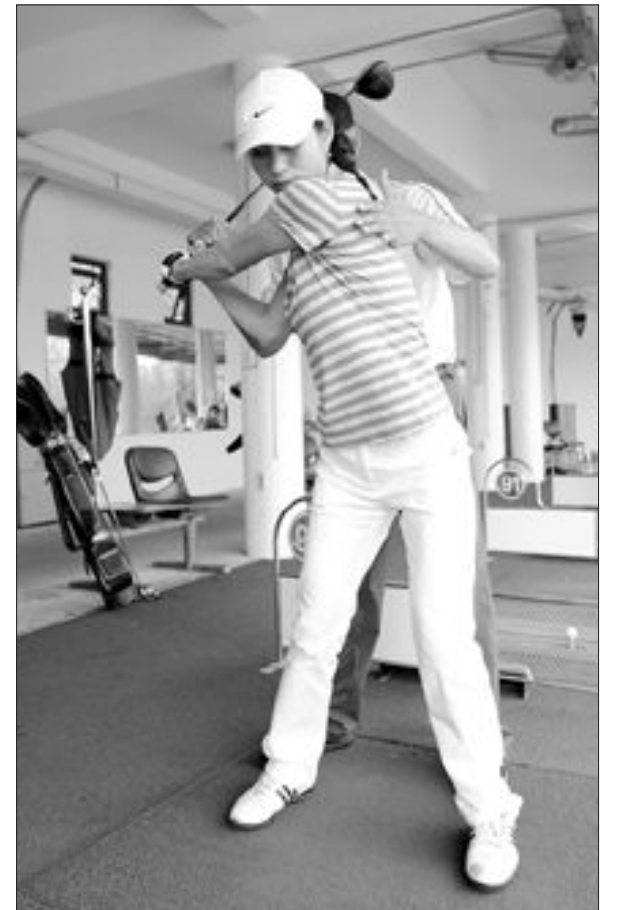
마지막으로 김 교수는 "교정된 자세를 계속 유지하고 자신의 자세로 완벽하게 소화해내기 위해선 꾸준한 반복연습 밖에 없다."면서 "평상시에도 클럽 없이 자세를 잡아보는 게 중요하다."고 강조했다.

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

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



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.



부동산경매의 성공투자는 —

# 한국경매 한국법률경매(주)

☎ 062) 225-1688 H.010-3565-2888

※ 위치 : 지산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 원비

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

지역	소재지	면적	총/층수	감평가	최저가
서구	금호동 풍물야파크	23	18/12	9300만	6500만
	중앙동 대주파크빌2차	46	17/8	1억8500만	1억2900만
	중앙동 금호타운	33	17/1	1억2300만	8600만
	중앙동 새천년빌	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
	통인동 라인	32	25/22	1억1000만	7700만
남구	송산동 금호타운	31	20/1	9000만	6300만
	송산동 리안1차	32	25/22	1억1000만	7700만
	송산동 솔리빅스캐이빈	62	20/19	2억8000만	1억9600만
	문정동 리안2차	31	18/1	1억1000만	7700만
	지산동 삼성아파트	32	15/11	9400만	6600만
	지산동 삼성아파트	46	15/2	1억5000만	1억5000만
	문정동 리안1차	50	11/3	1억4500만	1억1100만
	문정동 대주파크빌2차	33	13/6	1억3500만	9400만
	문정동 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 삼인아파트	32	20/5	8000만	5600만
	매곡동 삼인아파트	47	20/17	1억2500만	8750만
	우산동 현대아파트	43	15/3	1억2000만	8400만
	문정동 현대아파트	28	20/8	6300만	4400만
	산정동 해방삼그리다	34	15/12	1억3500만	9400만
	월계동 현대아파트	34	15/14	1억2800만	8900만
광산구	월계동 현대아파트	34	15/14	1억2800만	8900만
	신정동 호반메트로5차	34	24/12	1억6000만	1억1200만
	월계동 현대아파트	34	15/14	1억2800만	8900만
	월계동 현대아파트	33	15/12	7000만	4900만

지역	소재지	면적	총/층수	감평가	최저가	비고
북구	오치동(오치동성당부근)	46/58	1억3000만	7200만	2층주택	
	문정동(북성파출소)	67/65	2억1200만	1억1900만	2층주택	
	문정동(하이아파트 옆)	46/59	1억1400만	6400만	2층주택	
	문정동(두암초교부근)	38/51	1억	7000만	2층주택	
	백운동(백운초교부근)	43/40	8600만	4800만	2층주택	
	월산동(농성초부근)	44/44	1억	6800만	2층수리완료	
	백운동(수파아파트)	38/43	9600만	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	감평가	최저가	비고
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	감평가	최저가
서구	불로동(불로동) 과수원	3127	2억1700만	1억5000만	
	서지동 송래리	188	740만	500만	
	서지동 불곡리(송래마을)	는	1210	4000만	2800만
	봉향동 문곡리(누실마을)	는	363	1200만	680만
	불로동 문곡리(마음마을)	는	3127	2억1700만	1억5200만
	대기동(가봉마을)	과수원	1946	9650만	4300만
	봉향동 신동리(두물마을)	는	907	3600만	2500만
	봉향동 상동리(산정마을)	는	615	1750만	1200만
	동북면 일영리	밭	1651	4280만	2380만
	한천면 월리(정동마을)	목장	1404	2억6200만	1억1700만
남구	도곡면 함달리(도곡운현)	다지	1359	6억7400만	3억7700만
	남면 만월리	는	1168	3000만	2100만

지역	소재지	면적	총/층수	감평가	최저가
서구	불로동(그랜드호텔부근)	182/327	6층	12억2500만	6억8800만
	서구 금호동(서구문화센터부근)	101/343	6층	13억4000만	7억5000만
	화정동(동암나로부근)	100/435	7층	14억5000만	10억
	북구 문정동(문정신원내)	410/871	8층	33억	14억7000만
	중흥동(전남일보부근)	120/403	6층	13억	4억8500만

강한 남자로 만드는 **센-놈**

사람의 몸은 쓰면 쓸수록 강해지며 사용하지 않으면 점점 퇴화됩니다. 이 세상에는 저절로 그냥 이루어지는 것은 아무것도 없듯이 권과 감지 없다고 포기하지 마십시오. 즉시 우측 속으며 지속적이고 반영구적으로 간편하며 그녀가 선호하는 강한 사내로 변신 할 수 있는 신제품입니다.

상담전화 070-7786-8710/070-7786-9710

동흥 569-12-034626(배의자) 서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크

## 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**

상담전화 070-7786-8710/070-7786-9710

동흥 569-12-034626(배의자) 서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크