

실전클리닉 & 즐거운 골프

양손바닥 마주 보도록 잡아야



샷후 그대로 밀고나가고 있는 잘못된 릴리스(왼쪽). 샷후 인사이드로 감아 돌리는 올바른 릴리스.

올바른 그립 자세

이번 주 골프클리닉엔 구력 1년된 유미숙(37·광산구 신창동)씨가 찾아왔다.

베스트 95타를 기록하고 있는 유 씨는 1주일에 3~4일 정도 골프연습장을 찾아 샷 감각을 익히고 있으며 한 달에 1~2번 필드에 나가고 있다.

유 씨의 어프로치 점검에서 가장 먼저 눈에 띄는 것은 그립이었다.

유 씨는 오른손 엄지와 검지가 만드는 'V' 모양이 왼쪽 어깨를 향하고 있었다. 오른손이 너무 왼쪽으로 넘어와 그립을 잡고 있는 것이다. 김 교수는 'V' 모양이 오른쪽 어깨를 향하도록 오른손 그립자세를 수정했다. 그리고 왼손 엄지도 그립 중앙이 아닌 오른쪽을 향해 잡도록 했다.

골프 스윙에서 올바른 그립은 매우 중요한 기초사항이다. 그립은 양손바닥이 마주 보도록 잡아야 한다. 그리고 그립을 왼 양손이 너무 왼쪽으로 돌려지면 임팩트에서 페이스가 오른쪽으로 슬라이스가 발생하며 너무 오른쪽으로 돌려지면 임팩트에서 페이스가 닫혀 훅을 유발한다.

또다른 어프로치 지적사항은 볼의 위치였다. 유 씨는 오른발 앞에 볼을 놓고 샷을 하고 있었다. 그러다보니 전체적으로 바른 자세가 나오지 않았다. 첫째, 허리를 이용하지 못하고 팔로만 하는 스윙이 나타났다. 즉 상체회전이 아닌 팔에 힘이 실리면서 걷어올리는 자세가 나온 것이다. 김 교수는 이를 보고 볼은 왼쪽에 놓는 중압에 두고 치도록 지도함과 동시에 체중의 중심도 처음부터 왼쪽에 둘 것을 권유했다. 이제까지 잘못된 볼 위치 때문에 비거리도 짧았던 유 씨는 지도 받던대로 볼을 왼쪽에 두고 샷을 한 결과, 목표지점을 향해 곧게 그리고 멀리 날아가는 볼을 보고 만족스러운 표정을 지었다.

또한 유 씨는 'A'(어프로치) 클럽으로 무려 90m를 날리고 있었다. 보통 50~60m가 정상인데 너무 멀리 나가는 수치였다.

자신만의 클럽별 거리 계산이 제대로 정립되어 있지 못했다. 그러한 정확한 샷의 비율이 떨어진 것이다. 김 교수는 이에 "정확한 클럽별 거리 계산이 필요하다"고 강조했다.

다음은 7번 아이언샷 점검.

김 교수는 유 씨의 백스윙 탑에서 멈출 것을 요구했다. 그 자세에서 유 씨의

체중 중심은 아직도 왼발에 있었다. 체중이동이 제대로 안되고 있었다. 김 교수는 "이러한 자세에서는 비거리도 안 좋고, 정확한 샷이 어렵다"고 말하면서 "백스윙때 자연스러운 체중이동이 훨씬 파워를 낼 수 있는 요인 중 하나이다"고 밝혔다.

유 씨도 이렇듯 체중이동이 안되고 있다는 것을 전혀 의식하지 못하고 있었다. 몇 번의 스윙연습과 함께 바로잡은 자세에서 나오는 정확한 아이언샷을 보면서 유 씨는 내심 놀라운 표정을 지었다.

이번엔 유 씨가 클럽을 드라이버로 교체했다. 비거리가 남들과는 훨씬 더 나왔다. 하지만 자세에서는 지적사항이 있었다.

유 씨가 백스윙 탑에서 클럽을 들어올리는 게 눈에 거슬렀다. 그로 인해 볼을 찍어치게 되는 오류를 범하고 있었다.

김 교수는 백스윙 탑에서 클럽과 지면이 평행이 되도록 자세를 직접 잡아주고 다운스윙 궤도도 인사이드로 내려오도록 바로잡아 줬다. 또한 샷후 릴리스 동작에서도 클럽을 밀고나가지 말고 인사이드로 감아 슬라이스를 방지하도록 지도했다. 즉 백스윙에서 다운스윙, 릴리스까지 인사이드로 내려와서 인사이드로 감아줘야 올바른 스윙궤도가 이뤄진다는 것이다.

대부분의 아마추어 초보골퍼들에게서 나타나는 오른손에 너무 힘을 주는 것도 보였다.

김 교수는 손목에 힘을 빼기 위해 골프클럽을 잡고 좌우로 자주 흔들어주는 웨일연습도 주문했다.

마지막으로 파워에 비해 비거리가 안나는 원인이 클럽에서 비롯된다는 점도 지적했다. 헤드스피드에 비해 너무 가벼운 클럽을 사용하다 보니 볼이 대체적으로 공중에 높이 떠 멀리 날아가지 못했던 것이다.

김 교수는 클럽을 좀 더 무거운 것으로 바꿔 것을 주문했다.

이날 몇가지의 기초적인 자세교정을 받은 유 씨는 "그간 길들여졌던 자세를 바꾸다보니 힘 들었지만 훨씬 부드러운 샷을 느끼게 돼 기쁘다"며 김 교수에게 거듭 고마움을 표했다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



백스윙 탑에서 클럽을 들어올린 잘못된 자세(왼쪽)와 클럽이 지면과 평행을 이룬 올바른 백스윙 탑.



볼과 머리가 일직선상에 있는 잘못된 어드레스(왼쪽)와 머리가 볼의 우측으로 기울은 올바른 어드레스.

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

아파트 (전세금액으로 내집마련)					주택 (내집마련/전원주택)					토지 (주방농장/전원주택 부지/묘지/무지/무자)										
지역	소재지	면적	총/층	감평가	최저가	지역	소재지	대지/건물	감평가	최저가	비고	지역	소재지	면적	연적	감평가	최저가			
서구	금호동 풍물야파크	23	18/12	9300만	6500만	북구	오치동(오치중성당부근)	46/58	1억3000만	7200만	2층주택	담양군	불광동 온곡리	과수원	3127	2억1700만	1억5000만			
	동암동 대주파크빌2차	46	17/11	1억8500만	1억2900만		누른동(북성파출소)	67/65	2억1200만	1억1900만	2층주택		서구	세지동 송곡리	밭	168	740만	500만		
	치평동 금호타운	33	17/11	1억2300만	8600만		용봉동(하이마트앞)	46/59	1억1400만	6400만	2층주택			서구	세지동 온곡리(송정마을)	논	1210	4000만	2800만	
	용봉동 새한센시빌	33	18/4	1억4500만	1억1100만		두림동(두림초교부근)	38/51	1억	7000만	2층주택				북구	봉향동 온곡리(누실마을)	논	363	1200만	680만
	치평동 금호성원	52	17/11	2억4500만	1억8200만		백운동(백운초교부근)	43/40	8600만	4800만	2층주택					북구	불광동 온곡리(마음마을)	밭	3127	2억1700만
화정동 화정주공	16	5/1	6300만	4400만	월산동(농성초부근)	44/44	1억	6800만	2층수리완료	담양군	대기동(가평마을)	과수원					1946	9650만	4300만	
치평동 리안대주	25	20/20	8300만	6500만	백운동(수파마을)	38/43	9600만	5380만	2층주택		담양군	불광동 신동리(두촌마을)	논				907	3600만	2500만	
진월동 힐튼힐리	31	15/14	8400만	5880만	월산동(삼아마을부근)	34/37	7700만	4300만	2층주택			담양군	봉향동 상곡리(상정마을)	논			615	1750만	1200만	
백운동 사옥스카이	32	15/9	9000만	7300만	성북동(성북동사무소)	52/92	3억1300만	2억1900만	3층(신축)				담양군	동백동 일영리	밭		1651	4280만	2380만	
용봉동 라인	32	25/22	1억100만	7700만	남평동 광이리	67/23	3600만	2000만	단층농가주택					담양군	한원동 길리(정동마을)	목장	1404	2억6200만	1억1700만	
용봉동 금호타운	31	20/1	9000만	6300만						담양군					도곡동 한말리(도곡온천)	대지	1359	6억7400만	3억7700만	
용봉동 리안아파트	32	25/22	1억1000만	7700만							담양군				남원동 안말리	논	1166	3000만	2100만	
용봉동 솔리빅스캐이빙	62	20/19	2억8000만	1억9600만																
용봉동 리안리	31	18/1	1억1000만	7700만																
지산동 삼성아파트	32	15/11	9400만	6600만																
지산동 삼성아파트	46	15/2	1억5000만	1억1000만																
용봉동 리안1차	50	11/3	1억4500만	1억1000만																
용봉동 대주파크빌2차	33	13/6	1억3500만	9400만																
용봉동 롯데나인드	33	14/5	1억7000만	1억1900만																
관악동 금호아파트	31	14/4	9000만	6300만																
용봉동 미린보스차	33	20/14	9000만	6300만																
태화동 삼인아파트	32	20/9	8200만	5700만																
우산동 현대아파트	43	15/15	1억2300만	8600만																
용봉동 현대아파트	47	18/3	1억3000만	1억3300만																
태화동 삼인아파트	32	20/5	8000만	5700만																
용봉동 삼인아파트	47	20/17	1억2500만	8600만																
우산동 현대아파트	43	15/3	1억2000만	8400만																
용봉동 주공아파트	26	20/8	6300만	4400만																
산성동 해방삼그리	34	15/12	1억3500만	9400만																
월계동 힐다동주	34	15/14	1억2800만	8900만																
월계동 힐다동주	34	15/14	1억800만	7560만																
산성동 호반베르디차	34	24/12	1억6000만	1억1200만																
월계동 힐다동주	34	15/14	1억2800만	8880만																
월곡동 한성아파트	33	15/12	7000만	4990만																

인기폭발 신제품!! 아내가 개발한 '큰놈'®

약, 주사, 링, 펌프가 아닙니다. 아내가 개발한 발기부전을 개선하는 신제품 기구입니다. 달팽이 모양의 대, 중, 소(한 세트)로 구성되어 실용신안 특허 등록되어 노인도 사용할 수 있으며 조루나 적은 분도 사용이 편리하고 후대가 간편합니다. 반영구적으로 사용할 수 있으며 가격이 저렴하고 만족도는 제일 높은 볼타는 큰놈입니다.

성인용 20 3491054
성인용 20 3491054
성인용 20 3491054
성인용 20 3491054

저렴한 가격 99,000원
다이아몬드링 추가시 3만원

“꿈”을 이루는 파워마카

파워마카 100(분말) (마카원료로만 100% 함유된 제품임)

자기 몸은 자기 스스로 관리하여야 합니다. 인생에서는 재미가 없으면 살의 질은 떨어지므로, 남성을 되찾아 기쁨을 누리는 황금 인생으로 살아야 최고로 잘 사는 것입니다.

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

27년간 같은 장소, 같은 주조지에서 도서출판 및 획기적인 공산품 개발과 수입오토바이를 서울본사와 일본 동경지사서 판매하고 있는 회사입니다.

상당 010-8558-4114/02-2672-0454
전화 010-8952-4114/02-2633-4110

서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크
농협 307077-56-075392 예금주 전선영 입금 후 주소를 불러주시면 당일 발송 해드립니다.
동선판매신고증 제 19-5301호 / E-mail. yangko719@hanmail.net

[주]한국경매는 고객님의 자산을 소중하게 생각합니다.