김진철 교수의 신나는 실전 골프

〈전남과학대 골프·프로캐디학과 교수〉

아마추어 골퍼들에게 있어 필드란 어떠한 공간일까? 구력의 장단을 떠나 대부분 설레임과 두려움이 동시에 밀려드는 곳이라 할 수 있겠다. 초보 골퍼들에겐 마치 '실내수영장에서 영법을 익힌 뒤 거친 바다로 헤엄치러 가는 기분'. 구력이 된 골퍼들에겐 '비록 자주 다녀 눈에 익은 곳이지만 항시 불안한 징검다리를 건너는 기분'이 드는 곳이 아닐까? 이제 광주일보에서는 '김진철 교수의 신나는 실전 골프'를 통해 두려움과 초조함을 털고 자신있고 즐겁게 필드를 공략할 수 있는 방법을 제시한다. 〈편집자 주〉

겨드랑이 붙여도 절반은 성공

어드레스 샷 방향 이미지화 해 스윙을

백스윙때 양어깨와 그립 삼각형 유지

■ 드라이버 스윙

(1) 어드레스

어떤 샷에서도 치려고 하는 방향에 대한 스윙을 이미지화하여 그 영상대로 치는 것이 매우 중요하다.

우선 목표점과 티 사이를 잇는 직선을 머릿속에 그려본다. 그리고 볼 앞에 서서, 그립과 샷 자세를 취한후 볼과의 간격을 점검한다.

어드레스에서 타깃과의 직선을 따라 집중해야 하는데 경치 때문에 그린에 집중이 안 되는 경우가 있다. 이때는 라인 위 조그마한 물체, 바위 혹은 나무 등을 점으로 이미지화하여 목표로 삼고 한 점을 겨냥하여 정신을 집중한다.

(2) 그립

골프를 배우는 초심자는 그립을 하는데 너무 힘이 많이 들어가서 샤프트가 힘을 전달하는 것을 방해하며, 스윙이 자연스럽지 못한 경우가 많다. 그립에서 힘을 뺀다는 것을 느낄때 스윙의 감은 훨씬 향상된다.

왼손엄지는 우측어깨를 가리키고 오른손은 왼손과 마주치는 그립이어야 한다.

(3) 백스윙

척추를 중심으로 손·팔·왼쪽 어깨를 하나의 물체처럼 하여 천천히 몸을 오른쪽으로 돌린다. 왼쪽 겨드랑이를 붙인 채로 양어깨와 그립의 삼각형이 무너지지 않도록 몸 전체로 백스윙에 들어간다.

(4) 상체 비틀기

톱 스윙은, 백스윙의 중반까지는 몸 회전으로 하지만 그립이 허리를 지나는 순간부터는 상체 비틀기로 바꾸는데 바로 이점이 톱 스윙의 포인트다. 하반신의 움직임이 정지되고 상체만의 동작으로 만드는 것이 백스윙이다. 등이 타구 방향 선을 향할 때까지 비틀어 본다. 이 동작에서는 코크를 사용해서는 안 된다.

(5) 다운스윙

다운스윙은 왼쪽 허리를 본래 상태로 되돌리는 데에서 시작된다. 상체의 왼쪽이 스윙이 끝날 때까지 움직임을 리드한다는 것이다.

먼저 왼쪽 허리가 풀어지고 난후 오른쪽 무릎이 왼쪽으로 되돌아가야 한다. 허리보다 팔이 늦어지고 팔보다 손이 나중에 내려오게 된다. 허리의 리듬이 무릎을 잡는다. 백스윙에서 왼쪽 무릎을 오른쪽 무릎 방향으로 기울였다가 다운스윙에서는 오른쪽 무릎을 왼발 안쪽으로 보내면 된다.

왼손은 엄지를 클럽 중앙보다 약간 오른쪽으로 감아쥐어 오른쪽 어깨를 향하게 하고 오른손은 중지와 약지 두 손가락으로 가볍게 쥐는게 올바른 그립이다.

(6) 팔로우 스로와 피니시

팔로우 스로는 백스윙의 반대다. 양팔이 끝까지 뻗쳤다면 빨리 왼쪽 어깨 방향으로 접어야 한다. 어깨의 회전을 의식적으로 해서는 안 된다. 자연스럽게 겨드랑이를 조이며 왼쪽 어깨를 돌리면 손목은 서서히 돌아온다.

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

시추에이션 골프 룰

벙커샷때 돌·나뭇잎 등 치울 수 없다

Q : 벙커에서 볼이 작은 돌멩이에 붙어 있을때 돌을 치우고 샷을 하면?

A : 벙커안에 루스 임페디먼트(자연물이고, 고정되지 않고, 성장하지 않은 것. 예를 들면 돌, 나뭇잎, 나뭇가지 등)는 치울 수 없다.

하지만 그대로 플레이 할 경우 플레이어 자신이나 타인에게 위험을 초래할 수 있기 때문에 로컬 룰로 움직일 수 있는 장해물로 규정되어 있을땐 돌멩이를 치울 수 있다.

금주의 골프용품

'GN 502 단조 아이언'

신지애 사용 'is3 501' 후속 모델… 반발력 좋아

'GN 502 FORGED(단조) 아이언'은 신지애 프로가 현재 사용하고 있는 'is3 501아이언'의 후속 모델로서 'GN 502' 시리즈의 키워드인 '어떤 골퍼라도, 쉽게 날릴 수 있는 클럽'이면서, 타감등의 필링과 샷의 방향성을 중요시하는 골퍼에게 대응한 공격형 아이언.

캐비티 구조면서, 연철 단조 바디와 니켈 크롬 몰리브덴 강철 페이스의 채용으로, 타감과 볼의 반발력의 최대 실현했다. 그리고 향상된 세미 구즈 설계로 어드레스가 편해지고, 스윗 스판으로 타구할 확률도 높아졌다.

얇은 솔과 토와 힐의 라운드 솔로 '다운블로우'로 찍어쳐도 쉽게 클럽이 빠져나오도록 설계하였다.

가격은 스틸 180만원, 카본 210만원.

취재협조:골프프라자 062-368-7800