

Eazy Golf

홍재호 (골프싱글 쉽게되기 카페 주인, 티칭프로)

골프를 시작하고 10년 이상을 헤메이다가 싱글이 되고나니
"이렇게 쉬운 길을 너무나 어렵게 돌아 왔구나!" 하는 생각에
누구나 골프의 기본 몇가지만 알고 조금만 연습하면
아주 쉽게 싱글이 될 수 있는 경험담을 소개합니다.



골프를 새로 시작 하신 분이나 골프를 한지는 오래 됐어도 아직 싱글 문턱을 넘지 못하신 분은 처음부터 다시 한번 기본으로 돌아가서 하나씩 체크를 하는것이 싱글로 가는 지름길이 될 거예요.

1. 그립
2. 어드레스
3. 백 스윙
4. 톱
5. 다운 스윙
6. 임팩트
7. 팔로우
8. 휘니시

이 여덟 가지 안에 우리가 귀가 따갑게 들었던 헤드 업, 체중 이동 등 가지 가지가 들어 있지요. 그립 하나하나 쉽게 , 누구나 할 수 있는 아주 간단한 방법을 하나씩 소개 할게요.

1. 그립

골프 클럽의 무게는 겨우 400g 내외입니다. 그러나 무거운 헤드가 샤프트 끝에 달려있기 때문에 꽤 무겁게 느껴집니다. 스윙을 하다보면 엄청나게 무겁게 느껴질 때도 많구요. 그립이 나쁘면 나쁠수록 점점 더 무겁게 느껴지지요. 좋은 그립이란 그립과 손이 밀착되어 물샐 틈 없는 그립이 되어야합니다.

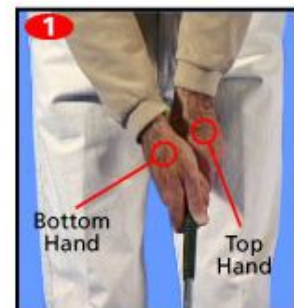
왼손은 중지, 약지, 새끼로 잡고, 오른손은 중지, 약지로 그립을 하는 것이 정석입니다. 그렇다고 나머지 다섯 손가락을 헐렁하게 하라는 것이 아닙니다. 정석의 다섯 손가락을 주로 잡아주되, 나머지 다섯 손가락도 그립에 밀착을 시켜야합니다. 양손의 검지는 중지와 약간 떨어져 방아쇠를 잡듯이 그립에 잘 걸고 양손의 엄지는 검지의 뿌리에 두번째 마디를 붙여서 벌어지지 않게하고 엄지의 첫마디 끝이 그립을 누르지 않게 살짝 위로 휘게해 주고 오른손 엄지 뿌리의 두툼한 살이 왼손의 엄지의 두째 마디와 뿌리를 지긋이 눌러줍니다. 그렇게하면 왼손의 엄지 전체가 오른손 바닥 가운데 움푹파진 홈에 쏙 들어갑니다. 오른손 새끼 손가락은 왼손 검지위에 걸쳐 놓아도 되고 (오버 랍핑 그립) 왼손 검지에 끼어 넣어도 됩니다. (인터 록킹 그립) 그러나 정말 중요한 것은 손과 그립이 빈틈없이 밀착되어 골프 클럽을 아무리 휘둘러도 손에서 그립이 놀지 않게 잡아야합니다. 그렇지 않으면 그립이 손안에서 헐렁해지기 때문에 스윙을 잘 했는데도 불구하고 정작 임팩트 때 공을 힘차게 쳐주어야 할 클럽 헤이스가 맥없이 뒤로 밀려서 비거리가 형편없이 줄어들게 됩니다. 프로들의 그립을 보면 그립이 손인지 손이 그립인지 모르게 잘 밀착되어 있어서 힘을 쓰는 것 같지도 않은데도 클럽이 팔의 일부분처럼 함께 움직입니다. 손 힘이 좋기 때문이지요. 부드럽게 잡아도 단단하게 밀착되어 잡을 수 있는 손의 악력이 있기 때문입니다.

우리 아마추어는 대부분 손 힘이 프로처럼 강하지 못하기 때문에 어느정도 든든하게 그립을 잡아주어야 합니다. 그립을 하고 채를 흔들었을 때 클럽이 따로 놀지 않을 정도로 꽤 단단하게 잡아야합니다. 문제는 손에 힘을 너무 주어서 손목까지 뻣뻣해지면 안됩니다. 코킹도 안되고 특히 스윙의 부드러운 리듬이 깨지기 때문입니다. 이렇게 조금 든든한 그립을 하고 공을 쳐보세요. 그립이 헐렁해서 거리의 손해를 보아 온 분은 이것 하나만으로도 당장 한 클럽 이상 거리가 더 나가게 됩니다.

좀 더 편하게 밀착된 좋은 그립을 하고 싶으시면 손가락 운동기구인 악력기를 가지고 다니면서 틈틈이 조물거리다 보면 어느날 갑자기 나도 모르게 그립이 너무나 편안해지고 골프 클럽이 갑자기 가볍게 느껴지면서 스윙도 가볍고 부드럽게 변하고 임팩트는 대포알처럼 뱅 뱅 나가는 정말로 이상한 현상이 벌어지게 됩니다.



1. First let us clarify which hand is the top hand and which hand is the bottom hand so that we can relate to both right-handed and left-handed golfers. For a right-handed golfer, the left hand is the top hand, and the right hand is the bottom hand. For a left-handed golfer, the right hand is the top hand, and the left hand is the bottom hand.



2. Start by standing and holding the club in your bottom hand (right hand), where the grip meets the shaft. The shaft should be at an angle where the club head is at your forehead, toward the sky, and the grip is at your waist. The club should be completely vertical.



3. Touch the club in the fingers of your top hand (left hand)...



4. and wrap your fingers around the grip.



5. Next, lay the rest of your top (left) hand on the grip, so that the palm lightly touches the grip.



6. Slide your bottom (right) hand toward your top hand, and keep the grip in your fingers until both hands touch.



7. Either interlock your pinky finger and index finger, or have your pinky overlap your index finger. Hold the club as if you were holding an egg -- not too tight. Your hands will naturally squeeze tighter when they need to during the swing.



8. The finished grip should be essentially with the fingers, rather than with the palms of your hands. Holding the club in your fingers will allow you to keep your arms extended during the swing, which will generate more clubhead speed.



9. When you make the mistake of holding the club in the palms of your hands, your elbows bend, causing a lack of extension, which decreases clubhead speed.



10. For the advanced golfer, you should check that the "V" of your bottom (right) hand should be pointed between your chin and back shoulder.



RECOMMENDED PRACTICE: Practice by following the steps listed above at least ten times a day, for one month. After one month, go over the fundamentals once a month. The grip may feel a little awkward at first, but after one month of practice, the grip will feel powerful and comfortable.

그립을 살살 잡고 좋은 샷을 하려면 스윙 리듬이 아주 좋아야합니다. 헤드 무게를 적극적으로 느끼며 스윙하려면 스윙 리듬이 좋아야하고 또 그립을 살살 잡는 것이 좋습니다.

그립을 살살 잡고 스윙하는데 스윙 리듬이 안 좋으면 스윙 플레인이 찌그러질 뿐더러 클럽과 몸이 따로 놀게되어 좋은 샷이 나오지 않습니다. 그래서 스윙 리듬이 좋은 프로들이 그립을 부드럽게 하라고 강조합니다. 그러나 스윙 리듬이 좋지 않은 골퍼는 차라리 그립을 강하게 잡는 것이 오히려 결과가 좋습니다.

스윙의 리듬을 좋게하는 가장 쉬운 방법은 30 야드 어프로치를 그네와 같은 리듬으로 연습하는 것입니다. 그립을 부드럽게 잡고 헤드 무게를 완전히 느끼며 어깨 팔 손을 동시에 움직여 30 야드 어프로치 스윙을 합니다. 30 야드 스윙이 편해지면 40 야드, 또 편해지면 50 야드... 60, 70, 80, 90, 100...으로 늘리며 풀 스윙의 리듬을 30 야드와 똑 같이 맞추어 나갑니다.

이 스윙의 장점은 머리 고정이 너무 쉽습니다.

헤드업 안하기가 쉬울 뿐더러 스윙 내내 머리가 움직이지 않습니다. 물론 풀 스윙에서는 임팩트 후에 공이 있던 빈 땅에 있는 다이아몬드(공 있던 자리)를 확인하는 순간 얼굴을 목표 방향으로 돌리며 몸이 일어나면서 휘니시를 해야지요.

러프에서는 그립을 강하게 잡으라고 하지요?

헤드 무게만으로는 러프의 강한 풀의 저항을 이기지 못하기 때문입니다. 그립이 약하면 풀의 저항 때문에 헤드의 방향이 틀어질 수 있고 거리가 줄어든 수도 있기 때문이지요.

이 좋은 리듬을 익히고나면 다시 그립을 조금 강하게 잡고 실전에 임하십시오.

필드에서는 여러가지 압박감이 스윙 리듬을 조금 깨지게 만들 수도 있기 때문에 그 실수를 만회하기 위해서 그립을 약간 강하게 잡는 것이 좋습니다.

강하든 약하든 물샷 틈 없이 밀착된 그립은 기본입니다.

2. 어드레스

차 렷 ! 동작을 아시나요?

가슴을 주욱 펴고, 턱을 약간 당겨 올리고, 똑바로 서는 인간의 자세중 가장 폼나는 모습중의 하나입니다. 어드레스를 정말 폼 나게 하려면 이 차렷 자세가 기본입니다.

차렷 자세에서 아랫배와 넓적다리가 만나는 선을 접어 히프를 약간 뒤로 빼며, 상체를 앞으로 숙이고, 두 다리를 어깨 넓이로 벌리고, 무릎을 약간만 구부리고 양발 안쪽으로 땅을 밟는 느낌으로 단단히 서서 히프를 약간만 왼쪽으로 밀며, 상체를 조금 우측으로 기울여서 팔을 아래로 축 늘어트리고, 양손을 마주잡아 그립을 하고 턱은 조금 들고 공을 찌려보며 거만하게 폼을 잡아야 합니다.

공도 그냥 아무 생각없이 보지말고, 체에 맞는 지점을 찌려보세요. 찌려 보아야 하는 지점은 목표 방향의 정반대 지점이 아니고 목표 방향보다 약간 우측 지점(슬라이스 방향)의 정반대 지점입니다. 일명, 세시 반 지점이지요. (시계 분침이 아니고 시침으로)

세시 반 지점을 친다고 생각하고 스윙을 해야 다운스윙의 궤도가 인사이드 인으로 정확하게 만들어집니다.

이것이 바로 아마추어의 최대 단점이고 슬라이스의 주범인 아웃사이드 인의 나쁜 스윙궤도를 가장 쉽게 고칠 수 있는 방법이지요.

여기서 가장 중요한 포인트는 척추를 목뼈부터 허리까지 곧게 펴야 부드럽고 힘찬, 정확한 스윙을 할 수 있습니다.

지금 일어나서 한번 위와 같이 어드레스 해보고 다시 읽으세요^^

척추가 곧게 펴져있어야, 중심 잘 잡힌 팽이가 잘 도는 것처럼 척추를 중심으로 몸통 회전을 정확히 할 수 있기 때문입니다.

상체를 약간 오른편으로 기울이면 머리가 공 뒤에 있게 되어 견고한 임팩트를 만들어 줍니다. 견고한 임팩트란 거리가 많이 난다는 말을 멋지게 보이려고 하는 엄청 흔히 쓰는 상투적인 표현에 지나지 않습니다^^

이런 어드레스를 하면 옆에서 보고 있는 동반자는 일단 기가 죽습니다.

이렇게 조금은 건방지게 폼나는 어드레스를 하는 사람이 골프를 못칠리가 없기 때문이지요^^

이 어드레스야 말로 골프의 기본중의 기본이고 어드레스가 나쁘면 그만큼 골프가 어려워지고 실력도 잘 안 늘고 아무리 훌륭한 스윙 테크닉을 배워도 소용이 없습니다.

며칠만 정확한 동작을 연습하면 가장 쉽게 잘할 수 있는 것입니다.

항상 거울을 보며 동작 하나하나가 정확히 되는지 확인해 보세요.

남이 어드레스 하는 걸 유심히 보면 엄청 재미있어요.

나름대로의 어드레스 루틴이 있지요.

우선 목표 방향을 설정한 다음, 볼 앞에 폼 나게 서지요.

그립을 하고 나서, 어깨 움직임을 잘 보세요.

움짤 움짤 어깨가 자꾸 올라가죠?

힘 들어가는 모습이 잘 보이죠?

왼쪽 어깨가 오른쪽 보다 높아야 한다는 일념으로, 왼쪽 어깨만 이상하게 쑥 올라와 있는 것도 보이죠?

상체 전체를 허리에서 오른쪽으로 약간 꺾는 건데요 원래는.

왼팔은 피느라구 너무 힘이 들어가서 오히려 팔꿈치 반대쪽으로 꺾었어요.

팔에 힘만 안 주고 아래로 축 늘어뜨리면 되는 건데요 원래는.

가슴은 왜 그리 오므라들었나요, 등은 새우등을 하고요.

누구한테 야단 맞나보죠?

눈은 공을 뚫어져라 쫓아보면서, 마치 "임팩트 때 절대로 공을 안 보고 치는 일은 내 사전에 없어" 하는 비장함이 보이죠?

어깨와 목이 뻣뻣하게 굳어지는 것이 보이나요?

힘 빼는 스wing은 물 건너 갔군요.

목이 뻣뻣하게 굳었으니 공 치기도 전에 헤드업은 어쩔 수 없겠어요.

그럼 조 옆에 싱글 골퍼를 볼까요?

어드레스가 엄청 편해 보이네요.

상체가 곧게 우측으로 약간 숙여졌구요.

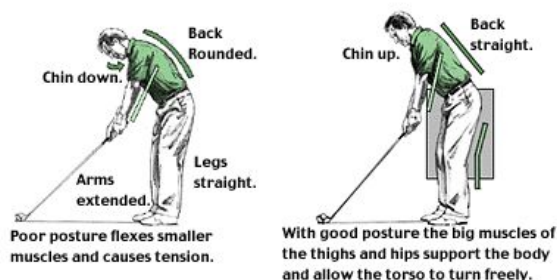
옆에서 보니 히프부터 머리 까지 판판하군요.

스wing을 힘차게 할 준비가 완벽하네요.

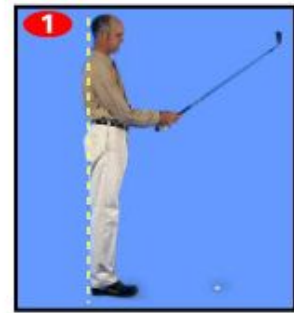
팔로 하는 스wing이 아니구 바디턴 스wing이요.

등 왼쪽 근육으로 하는 큰 근육 스wing이요.

목이 편안해 보이니 바디 턴 스wing으로 공을 힘차게 쳐도 헤드업은 안 할것 같지요?



1. Begin your stance by standing perfectly straight, feet together and your club up in the air as recommended in the Grip tutorial.



2. The proper stance is a collection of proper angles created throughout your body. The first angle that you need to make is in your hips. Bend forward slightly at your hips, and allow your hands to hang down, not out.



3. Next, bend your knees slightly. Be sure that you maintain balance in your feet so that half your weight is on your heels and the other half is in the balls of your feet.



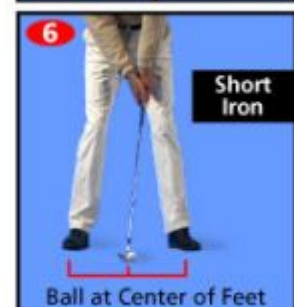
4. Remain in this posture and move forward or backward until the clubface is positioned directly behind the golf ball. The golf ball should be at the center of the clubface without changing your stance.



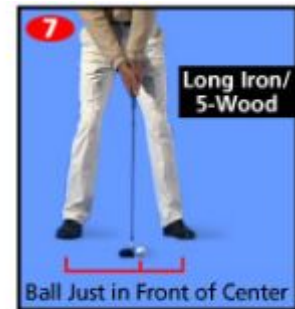
5. Next, place your feet about shoulder width apart.



6. With short irons, the golf ball should be positioned in line with the middle of your feet.



7. With long irons and a 5-wood, move so that the golf ball is positioned just in front of the center of your feet.



8. With drivers or a 3-wood, move so that the golf ball is positioned just inside of your front foot.



9. If you are an advanced golfer, you may tweak your initial stance so that you tilt a little behind the ball. Maintain your balance between your front and back feet, and bend your spine from center just a nudge towards your back foot. This will help you make a better shoulder turn and allow the coil to tighten easily in your backswing. You will also be able to keep your head behind the ball through impact.



RECOMMENDED PRACTICE:

1. It is a good idea to use different clubs to practice.
2. Practice your stance 5-10 minutes a few times a week for a month in front of a mirror.
3. After doing this for a month, check your stance every month in front of the mirror.

고수의 어드레스를 옆에서 보고있노라면 공포스러울 정도의 포스가 느껴집니다.

우선 양발이 땅에 박혀있는 것처럼 든든하게 버티고 서 있지요. 어느쪽에서 밀어도 미동도 하지않을 만큼 균형이 잘 잡혀있습니다. 허리부터 머리까지 관관한 널판지를 덴것처럼 등판이 퍼져 있습니다. 턱은 조금 거만하게 들고 공을 깔아보며 백스윙할 때 왼 어깨가 턱밑으로 지나갈 자리를 확보합니다. 허프는 약간 뒤로 빼고 몸의 바란스를 잡으며 무릎은 편안하게 약간 구부리고 스탠스는 어깨 넓이로 벌리고 백스윙에서 밖으로 빠지지 않는 오른 다리 각도를 유지하고 있습니다.

등판이 곧게 퍼지는 어드레스는 차려 자세에서 아랫배와 허벅지가 만나는 선만을 접어서 머리를 포함한 상체 전체를 원피스로 앞으로 기울이는 것입니다. 머리가 공뒤에 남는 임팩트를 위해서 상체 전체를 약간 오른쪽으로 반듯하게 기우는 것도 잊지 않습니다.

오른발은 백스윙을 버티기 위해서 직각으로 서고 왼발은 멋진 휘니시를 위해서 약간 오픈합니다. 걸 모습이 같다고 모두 같을까요?

진정한 포스는 고수의 마음 가짐에서 나옵니다.

편안하면서도 힘차고 단단해 보이면서도 부드럽게 느껴지고 힘을 쓴 것 같지도 않은데 빈틈이 없어 보입니다. 자기 스윙에 대한 든직한 자신감을 가지고 빈틈없는 그립을 하고 양팔을 지긋이 조여 양 겨드랑이를 부드럽게 조여주어 몸통과 팔의 유기적인 움직임을 도모하며 거리 욕심을 억제하고 평범한 샷으로 평소의 거리를 염두에 둡니다.

평범한 샷을 하기 위해서 용을 쓰는 골퍼는 없습니다. 매번 베스트 샷을 하려고하니깐 이빨을 갈아부치며 중심도 잃어가며 패대기를 치게되는 것이지요.

방향은 어드레스하기 전에 이미 정하고 그 방향으로 섭니다. 거리는 벌써 클럽 선택으로 정해져 있구요. 용쓴다고 거리가 늘어난다면 이빨 다 갈아부쳐 없어진 분이 거리가 제일 많이 나가야합니다.

거리는 중심 잘잡고 급격한 힘을 자제하며 부드럽게 템포를 맞추며 스윙 스피드를 높일 때가 스윙 스팟에 정확히 맞으며 거리가 가장 많이 나가면서 방향도 좋아지게 되는 것입니다.

이렇게 편안한 마음에서 나오는 여유있는 표정과 부드러우면서 단단하며 빈틈없는 어드레스는 골프의 시작이자 끝이며 한없이 피어나는 포스의 원천인 것입니다.



3. 백 스윙

백 스윙 시작이 스윙을, 그 사람의 골프를, 심지어는 그 사람의 평생 골프 실력을 결정 짓는 아무리 강조해도 지나침이 없는 대목입니다. 골프는 스윙이 이뻐야 한다는 것에는 이의가 없죠?

거울 좀 보세요. 연습장에서 잘 못된 폼으로 아무리 열심히 때려 봐야 팡이예요. 예쁘지 않은 폼만 굳어지구요. 백스윙 탑에서 가슴이 하늘로 열리면, 히프도 오른쪽으로 밀려있고 골프는 정말 어려워져요.

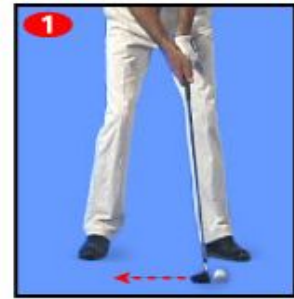
어떻게 하면 저런 백스윙이 쉽게 되냐구요? 지금부터 살펴봅시다.

백스윙 탑에서 가슴이 어드레스 각도대로 오른쪽 땅을 향하고 히프는 그 자리에서 조금만 회전하면 골프는 너무 너무 쉬워지고, 거리도 많이 나가고, 점수는 날로 줄어드지요.

타이거 우즈의 백 스윙 시작을 잘 보시고 거울 앞에서 그대로 따라해 보세요.

팔은 리락스해서 쭉 뻗고, 몸통만 부드럽게 돌리면 되요.

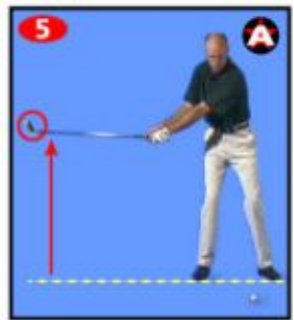
1. Start the backswing by sweeping the clubhead back smoothly. Be sure that you keep the clubhead low to the ground in this first step.



2. When swinging your club back, do not lose your balance. When your weight pressure presses down on your back foot, keep the pressure balanced to the inside of your foot. Although your clubhead is kept low to the ground, do not let this low swing pull you off balance.



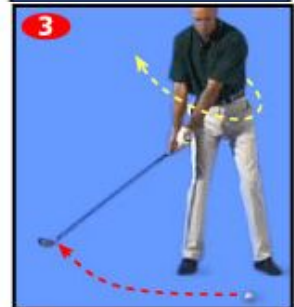
5. For the advanced golfer, pay attention to the position of the clubface while making your coil. When the club reaches hip level, the shaft of the club should lay over the extended line of your feet. You can test this by laying a club back from your foot line. The toe of the clubface should be pointed up toward the sky.



6. Stay in your posture throughout the backswing by keeping the bend in your back leg throughout the entire backswing. Do not stand straight up with your body, but stay down so that you don't move your body position.



3. As you swing the club back and up, you should feel weight pressure build up in your back leg; this is the beginning of feeling your body feeling like a tightening coil.



4. Continue to move your clubhead up, tightening the coil. Be careful not to press too much weight pressure onto the front of your back foot as you will not be able to complete your shoulder turn and you will lose clubhead speed.



7. Allow your shoulders to turn smoothly until your front shoulder is behind the golf ball. You should now be at the top of your swing and fully coiled.



RECOMMENDED PRACTICE:

1. Hold the club on each end and put it up over your head.
2. Drop it down behind your head, and lay it across your shoulders.
3. Next, get in your golf posture and slowly turn your shoulders back, keeping your back leg bent, and staying in your posture.
4. Do this three times a week, for five to ten minutes. This is a great exercise to do all year. Before you practice hitting balls, or playing on the course, this exercise will stretch and strengthen the back muscles used during the backswing.

헤드 무게 쉽게 느끼는 방법

헤드 무게를 느끼면서 치라는 이야기는 귀가 따갑도록 들었죠? 방법은 가르쳐 주지도 않으면서 말이에요.

1. 왼 손 그림을 잘 잡고 오른 손은 편하게 잡아요.
2. 어깨만 돌려서 하프 스윙을 해봐요. 시계추처럼 왔다 갔다를 반복해요.
3. 하프 스윙을 어깨로 하는동안 팔과 어깨가 이루는 각이 변하지 않을 정도만 스윙을 하면 돼요.
4. 이렇게 왔다 갔다 하면 손목 코킹이 아주 자연스럽게 되는걸 느낄거예요. 헤드의 움직임이 상당히 커지죠.
5. 헤드 무게 때문에 코킹을 안 하고는 못 배길 만큼 획~획~ 크립 헤드가 스피드가 붙는 것을느낄 수 있어요.
6. 이런 식으로 헤드 스피드를 붙여서 공을 칠때, 임팩트가 좋다고 하는거구요.
7. 이렇게 하프 스윙 만으로도 아마추어 평균 거리보다 더 많이 나가요.
왜냐하면 일반 아마추어는 이렇게 헤드 무게를 느끼며 공을 치지 못 하거든요.
8. 제 경우에는 7번 아이언이 풀 스윙을 하면 150 야드 나가고, 위와 같이 하프 스윙만으로 치면 140 야드 나가요. 노인 싱글 골퍼가 어깨도 안 돌리고 채도 얼마 올리지도 않으면서 거리는 꽤 많이 나가는 걸 본 적이 있나요? 그 스윙이 바로 이렇게 하는거예요.

9. 이 감을 풀 스윙 할때 그대로 느끼면서 공을 치는게 바로 헤드 무게를 느끼며 치는거죠.
이렇게 치면 힘도 안 들고 맞는 감도 무지하게 좋아 지는 걸 느낄 수 있어요.

10. 거기에다 체중 이동까지 더하면, 거리도 늘고 방향도 좋아지는 데다가 또 그 뒤에 설명
할 리듬 까지 더 한다면 골프 스윙이 완성 되는것이에요.

스윙을 할 때 골프 채를 들 수 있는 힘만 준다. 골프 채는 고기 반근 무게 밖에 안 나가요.
고기 반근을 (300g) 10근 (6kg) 을 들 수 있는 힘으로 드는 사람은 없겠죠?

힘 빼는데 3 년 걸린다구요? 오늘 당장 빠졌으니 연습장에 가서 한번 해 보세요. 가벼운 골
프 채 가볍게 들고 스윙해 보세요

지금 무게를 재어보니 아이언은 400g~450g,
웨어웨이 우드는 340g, 드라이버는 320g 밖에 안 나가네요.
힘을 더 빼도 되겠어요.~~~^^

골프채를 가볍다고 생각하고 가볍게 드니까 정말 가벼워서, 이렇게 가벼운 채가 그동안 왜
그리 무겁게 느껴졌는지 이상하죠?

가볍게 스윙은 했는데도 잘 안 맞는다구요?

그럼 스윙의 기본을 생각해 보죠

가볍게 드는 것을 손으로 들면 안돼요,

큰 근육을 사용 하라는 이야기는 많이 들었죠?

1. 왼손 세 손가락으로 그립을 잘 잡고

2. 백 스윙 시작은 등근육을 이용해서 (왼쪽 날개 뼈로 채를 오른쪽으로 보낸다는 느낌으
로), 손으로 채를 들지 말고 (절대로) 왼손이 왼쪽 날개뼈에 밀려서 움직이는 느낌으로
어깨를 90도 회전 하세요.

3. 이때 가슴의 각도를 어드레스때 와 같이 유지 해야지, 가슴이 하늘로 향하지 않아요. (자
료실 스윙톱 참조)

4. 오른쪽 다리도 무너 쓰리지 말고, 오른발 안 쪽이 땅에 닿아 있는것을 느끼며 상체를 오
른쪽으로 돌려 주면 돼요.

5. 어깨가 90도 돌아가면 백 스윙이 다 된 것이니 팔을 더 올리려고 하지 마세요. 어깨에
힘 주지 말고요.

6. 오른 팔꿈치를 너무 몸에 붙이려고도 하지 말구요, 팔꿈치만 땅을 향해 있으면 돼요. (오
른 팔에 힘만 안 주면 자연히 팔꿈치는 땅을 향하게 돼 있어요)

7. 왼팔은 어드레스때 부터 너무 힘 줘서 피려고 하지 말고, 자연스럽게 늘어 뜨리면 돼요.

8. 푹에서 팔을 더 올리려고 하지만 않으면, 왼팔은 많이 꺾이지 않아요.

어깨와 목은 편안하고 부드럽게 유지하고 있죠?

9. 등 근육으로 왼손에 들려있는 채를 밀으니, 참 채가 가볍죠? 그 가벼움을 끝까지 유지 하면, 헤드 무게도 착착 느껴지고, 그 헤드 무게를 던질 줄도 알게 되지요.
팔에 무리한 힘만 안 쓰면 스윙 내내 가벼워요.

푹에서 한 박자 쉬는 요령과 다운 스윙은 다음 장에 쓸게요.

이 장에서 소개한 백 스윙이 제대로 되면 스윙의 90%는 완성 된 거예요.

백스윙의 실수...

백스윙 시작이 골프에서 제일 중요해요. 스윙을 결정짓는 순간이지요.

앗~~~!!! 참 쉽게 드는군요. 오른손으로... 헤드가 낮게 길게 끌리며 시작 하라는 말은 알 텐데, 헤드가 백스윙 시작 하자마자 땅에서 푹 떨어져 올라가는군요.

어깨와 팔이 이루는 각이 유지되며 시작되야 하는데, 시작 순간에 삼각형이 찌그러지고 말 았군요. 오른손이 힘이 좋고 맨날 쓰는 손이니 얼마나 쉽고 편하겠어요. 손이 먼저 가고 몸 은 나중에 어쩔 수 없이 조금 딸려 와서 어깨가 한 70도쯤 돌려 졌네요.

앗~~~!!! 거기서 어깨만 멈추고, 손은 계속 올리네요? 백스윙이 커야 거리가 많이 나간다는 이야기는 어디서 들었나보네요. 손을 더 들어 올리려구 안간힘을 쓰네요.

팔이 부르르 떨리는거 보이세요? 얼마나 힘들겠어요.

우리 다 같이 묵념... 너무 불쌍해 보이자나요.

그런데 이게 웬 일 인가요?

히프 좀 보세요. 오른쪽으로 삐죽 나왔네요. 어제 라틴 댄스 배웠나보죠?

가슴은? 왜 그렇게 하늘로 쑥 올라갔나요? 가슴 근육을 하늘한테 자랑하나요?

히프 오른쪽으로 빠지니 당연히 가슴이 하늘로 향하네요. 게다가 오른쪽 다리도 오른쪽으로 쑥 빠졌고, 무릎도 쑥 꺾였네요?

아까 그 싱글은 그림 어떻게 하나 볼까요?

백스윙 시작이 몸통을 천천히 오른쪽으로 밀면서 허리가 꼬이네요 파배기처럼. 마치 채를 몸통으로 오른쪽으로 미는 것 처럼 보이네요. 낮게 길게 끌리네요 정말.

어깨와 팔이 이루는 삼각형의 각도가 무너지지 않네요. 손이 허리까지 왔는데 도요.

손은 자연스레 올라가는데 몸통은 계속 오른쪽으로 꼬기만 하죠?

탑에서 상체는 어드레스때 앞으로 숙인 각도가 오른쪽으로 그대로 옮겨졌군요. 타이거 우즈 백스윙처럼 요. 여자 중 최고의 장타자 캐리 웹도 상체가 오른쪽으로 기울었네요. 요게 바로 스윙 아크가 최대로 커진거군요. 체중이동이 안될래야 안 될 수 없는 자세지요?

4. 톱 & 다운스윙

윙 동작중 가장 편안하게 느껴 질때가 언제여야 할까요?

물론 스윙 내내, 어드레스 부터 휘니쉬 까지 다 편안해야 하지요.

그 중에서 가장 편안해야 할 시점은?

바로 스윙 탑 입니다.

몸통을 꼬고 공을 내려쳐야 할 시점이 편안하겠냐구요?

네, 그 시점이 가장 편안해야 합니다.

이젠 억지 까지 부린다구요?

스윙 탑에서 공을 췌게 펄 생각을 하면 가장 불편한 시점이 되죠.

어깨에 힘이 잔뜩 들어가고, 얼굴이 일그러지면서, 입을 꼭 다물게 되고, 이빨을 갈아 붙이면서.....

백 스윙 탑에서 아주 편안하게 어깨를 릴랙스하고, 그립도 그냥 그대로 힘 더 주지 않고, 크립 헤드 가 자리를 잡을 때까지 편안하게 기다려야 해요.

이때 우리는 무엇을 해야 할까요?

바로 등 앞에 보이는 공의 3 시반 지점을 보고 있게 되는거죠.

크립 헤드 가 탑에서 자리를 다 잡으면 헤드 무게가 왼손과 왼팔, 왼쪽 어깨에 느껴지지요. 어깨가 슬쩍 당겨 지는걸 느껴야 되요.

어깨 당겨짐을 느끼고 나서, 다운 스윙을 시작 해야 리듬이 맞는거예요.

백스윙이 끝난 상태에서...

어깨와 목은 편안하고 부드럽게 유지하고 있죠?

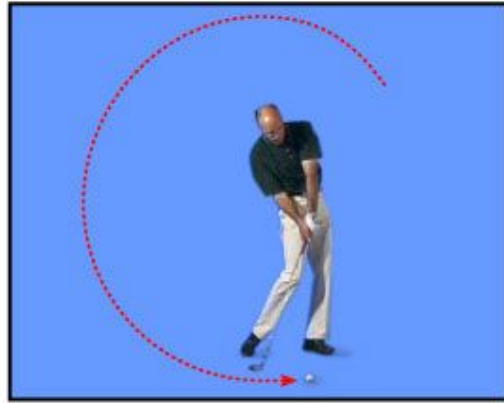
스윙 톱에서 팔을 더 들려구 애쓰지 않았죠?

더 들면 무조건 오버 스윙이예요.

현대 골프는 절대로 오버 스윙을 하지 않아요, 그래야 공이 똑바로 멀리 갈 확률이 엄청나게 높아지니까요. 타이거 우즈도 톱에서 채가 땅과 수평이 돼지 않고 약 15도 정도 들려서 끝내죠. 헤드 방향은 물론 목표쪽을 향하지만요.

1. 어깨를 90도 돌리고 있어요? 지금?

2. 공의 3시 반 지점을 췌려 보고 있죠?



3. 이때 !!!!! 어깨 뒤로 등이 조금 보이죠? 그 등이 목표 방향과 비슷 하지요?

그 보이는 등이 바로 날개뼈가 있는 자리거든요.

그 날개 뼈로 공의 3시 반 지점을 밀어 준다고 상상 하세요.

몸통을 회전하기 전에 등을 그대로 미는거예요.(공의 3시 반 지점으로)

이 동작은 나도 모르게 다리가 썩지며 체중이동이 되거든요.

4. 그게 바로 공의 3시 반을 정확하게 치면서 체중 이동 까지 정확 하게 하는 방법이지요.
(날개뼈가 수평이동 해야함)

5. 한 가지 주의 할 점은 날개뼈로 (등근육을 이용하여) 공을 밀때, 채를 잡은 손은 톱 에
그대로 머물러 있는 느낌을 가져야 되요.

6. 그래야 코킹이 일찍 풀리지 않고 끝까지 따라 내려와서 공 맞기 직전에 풀리는 레이트
히팅이 되지요.

7. 이렇게 스윙 하면 뒷땅도 안 나오구요.

8. 헤드 업만 중요 한게 아니구 헤드 다운도 중요해요. 안 하는게. 어깨 팔에 힘을 안 주면
헤드업을 안 하게 돼지요.

9. 헤드 다운은 주로 백 스윙때 주저 앉으며 하게 되는데,

왼 쪽 날개뼈를 어드레스 한 그 각도로 오른 쪽으로 미는 듯이 회전 하면 해결 돼지요.

다운 스윙때는 공이 아래 있는것을 너무 의식해서 내려 치려고 하면 헤드 다운이 되지요.

등판을 (날개뼈) 목표 약간 오른 쪽으로 수평이동하면 채는 헤드 무게 때문에 자연히 아래
로 내려가고, 그래야 스윙궤도가 정확해 지거든요.

어깨를 부드럽게 해야 되는건 아시죠?

10. 우선은 공을 치면서 하지 말고 빈 스윙으로 연습을 해 보세요. (하루에 100개 이상 씩)
공이 보이면 또 힘 들어 가거든요~~~^^

다운스윙의 실수...

톱에서 한 박자 쉬면서 공의 세시 반 지점을 째려 봐야 하는데,

그래야 시계추의 리듬이 살아나서 자연의 법칙을 활용하는 스윙을 하여 궤도도 맞고, 헤드
스피드도 최대한으로 끌어 올려 곧고 긴 샷을 할 수 있는데,

톱이 제대로 되기도 전에 급하게 다운스윙,그것도 팔로,
더 나쁜건 오른 손으로 공을 뽐사 버릴 기세로

앗~~!! 코킹은 다운스윙 시작에 벌써 다 풀렸네요.

오른 손으로 힘쓰니 그렇게 됐어요.

다운스윙 시작은 체중이동부터 해야 하는데,

그래서 왼쪽등판 큰 근육으로 목표 방향 (세시 반 방향) 으로 밀어 주라고 했는데,
채와 팔은 탑에 놔두고,

리드베터가 문고리 잡고 여는 그림도 그걸 말하거든요.

체중은 오른 다리에 실려 있는 채로 손으로 획~ 쳐 버리면,

당연히 궤도는 아웃 사이드 인, 깎여 맞아서 슬라이스

아니면 엇어 맞아서 악성 훅.

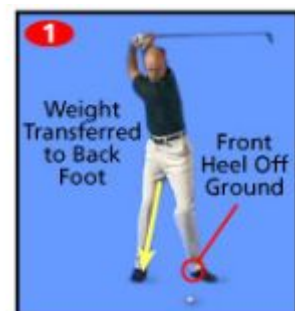
털리즈도 팔과 어깨에 잔뜩 힘이 들어가 있으니,

공이 맞기도 전에 헤드 업을 하면서 채를 획~ 끌어 잡아당겨,

채를 던져 주기는 커녕, 양팔이 쪽~ 오프라드네요.

백 스윙 시작이 제대로 되면 스윙은 정말 쉽고, 스윙 탑의 모양도 가슴이 어드레스 각도를 그대로 유지되고 다운 스윙에서 등을 돌려 공을 치기 직전에 잠깐 등을 목표 지점으로 살짝 밀어주면 그 어려운 체중 이동이 자동으로 되고 리듬 타이밍 모두 자동으로 맞을 뿐더러 등을 미는 동작을 멈추지만 앞으면 다운 스윙은 일부러 몸을 쓰지 않아도 자동으로 자연의 법칙(중력)에 따라 모든 것이 정확하게 이루어 지니 어찌 감히 쉽지 않다고 하리오.

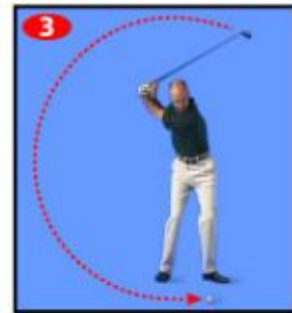
1. The downswing begins from the ground upwards. Most player's weight during the backswing is transferred to the inside of the back foot, just enough so that the heel of the front foot has come off the ground slightly.



2. The first move in the downswing is to replace the heel from where it has been pulled off the ground during the backswing. During this motion, the knees shift parallel to each other to the right of the target. The hips will move forward as well. Meanwhile the upper body has not moved toward the target. This is the initial SHIFT.



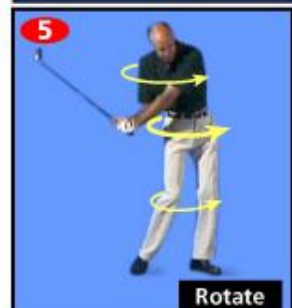
3. As the lower body has just begun the shift, the club has reached the top of the backswing. As the shift is completed the club now begins its journey to the ball.



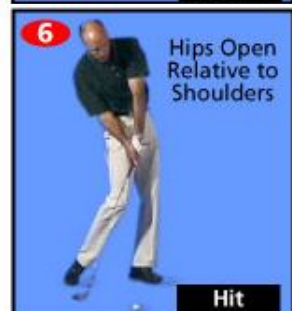
4. Since the lower body has shifted its weight toward the target slightly, the right shoulder has dropped a little. This lowering of the shoulder caused by the shift of the hip will allow the club and the player make a more efficient swing at the ball.



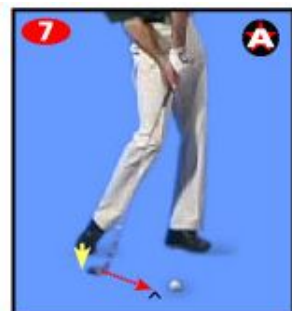
5. Now you must ROTATE your hips towards the target, so your belly faces the target. The faster you rotate your hips the more power you can generate. The lower body should begin to rotate slightly before the upper body.



6. As you HIT the golf ball, the hips will be open relative to the shoulders.



7. For the advanced golfer, you should recognize that if you hit the ground with the club behind the ball, then you are shifting your weight onto your front leg too late.



Recommended Practice:

1. Stop at the top of your backswing. Start down in slow motion, and only work on the start of the downswing. Keep your head back, and feel the weight move onto your front foot.
2. Do this three times a week for one month and then refer to it after you hit behind a few balls.

5. 임팩트 & 할로우쓰루 & 휘니시

골프를 잘치려면 욕심을 무지막지하게 부려야합니다.

설익은 욕심은 화를 부르기 때문이지요.

설익은 욕심이란 기껏해야 거리 몇야드 더내려고 힘이나 쓰는 것 같은
아주 평범하고 누구나 할수있는 별볼일 없고 영양가도 별로없는 욕심입니다.

오늘부터는 18홀 전체를 내 마음대로 주무를 수 있는 큰 욕심을 부려봅시다^^

그러려면 우선 마음을 독하게 먹고, 부드럽고 리드미컬한 스wing을 해야합니다.

스wing할때 힘쓰는 부분과 힘빼는 부분을 정확하게 알면

아! 글쎄, 물흐르듯 부드러운 스wing을 아주 쉽게 할수 있다니깐요?^^

부드러운 스wing에 헤드업까지 덤으로 안할수 있는데 한번 해보시겠어요?

제일 먼저, 그립이 좋아야 부드러운 스wing이 가능합니다.

그립이 좋으려면 왼손 세손가락의 힘이 좋아야합니다. (새끼, 약지, 중지)

악력기(손가락 운동 기구)부터 당장 하나 장만하세요.

매일 주머니에 넣고 다니면서 왼손 세 손가락으로 조물조물 주무르세요.

이것만으로도 한달만에 거리가 그냥 10 야드 늘어납니다.

왼손 세 손가락의 힘이 좋아지면 그립을 세게 안잡아도 든든한 그립이 되고
스wing이 갑자기 편안해집니다.

그립은 새가 죽지않을 만큼 살포시 잡으라는 말은 많이 들었죠?

힘도 없는데 살포시 잡으면 그립이 놀아서 스wing이 제대로 되겠어요?^^

힘이 있는 상태로 그립을 살포시 잡으면 견고한 그립이 되고

손목 팔 어깨도 덩달아 릴렉스되어 편안한 어드레스가 됩니다.

게다가 어깨와 팔을 툭툭 털며 왜글까지 하면

목까지 부드럽게 릴렉스되어 폼나는 어드레스가 연출됩니다.

팔에 힘이 다 빠져 있으니, 천상 몸통으로 스wing을 해야겠지요?

지금 이 글을 읽으면서 몸통을 오른쪽으로 돌려보세요.

힘 안써도 몸통이 잘 돌아가죠?

바로 이것이 백스wing입니다.

그립을 잡은 손과 팔은 돌아가는 몸통을 그냥 따라만 가면 됩니다.

다운 스wing도 마찬가지로 채와 팔은 스wing탑에 그대로 둔채

꼬인 몸통을 풀어만 주면 팔과 채는 자동으로 따라 내려옵니다.

내려오는 채를 일부러 잡지만 않으면 멋진 임팩트가 되고

휘니시까지 관성의 법칙이라는 자연의 섭리에 따라 폼나게 완성됩니다.

스wing내내 손과 팔이하는 일은 채를 잡고 있는게 전부입니다.

괜히 임팩트 준다고 손에 힘써봐야 헤드 스피드만 방해해서 거리나 줄어들고
스wing플레인까지 찌그러트려서 방향만 뻘뻘어지게 만듭니다^^

체중 이동은 어디 갔냐구요?

양다리로 든든이 버티고 서서 위와 같이 몸통으로 스윙을 하면
님이 하기 싫어도 지 맘대로 되는게 바로 체중 이동이랍니다^^

스윙의 세부적인 정확한 동작은 다음에 하나하나 따져보기로 하고

우선 내일 연습장에 가서서 위와 같이 스윙해 보세요.

갑자기 공이 한 방향으로만 피웅 피웅 날아가는 것을 목격하게 될겁니다.^^

구지 한가지 던붙이자면,

어드레스부터 임팩트때까지 얼굴은 공의 뒤에서 정면을 향하고
눈은 공을 보고 임팩트까지 확인하고나서 머리를 들고 일어나면
‘굿 샷!’ 하는 고함 소리만 님의 귀에 메아리 치게 될겁니다.^^

헤드업을 하게되는 이유는

팔과 어깨에 힘을 주고 스윙하면 목이 뻣뻣하게 굳어서
목에 붙어있는 머리가 따라가지 않으면 목이 부러져 버리기 때문이지
공이 어디로 가는지 궁금해서 헤드업을 하는 것이 아니랍니다.

어깨에 힘을 빼면 목도 부드러워져서

몸통을 돌려도 머리는 중심을 잡고 가만히 있기가 쉬워지기 때문에
헤드업을 안하고 임팩트 장면을 쉽게 볼수 있어요.

님도 이제부터는 임팩트 후에 릴리즈까지 머리가 그자리에 있는
프로와 같은 멋진 폼이 되는겁니다.^^

이런 스윙 동작이 슬라이스도 자동으로 없어지게 만들지요.

릴리즈때 머리가 공뒤에 남아있으면 임팩트도 좋아지고

릴리즈때 팔이 쪽 뻗어지며 오른손이 왼손위로 돌아가는 멋진 동작이

힘쓰지 않고도 거리를 늘려주고 방향까지 좋아지게 해주며

타수까지 줄여주고 폼까지 프로처럼 멋지게 만들어주어

가히 펍먹고 알먹고 펍털로 장식까지하고 남는 털로 입까지 닦는

일석 사조의 기가막히게 좋은 방법입니다.

6. 힘 빼 스윙

힘을 뺄 까요 ? 줄 까요 ?....

누구나 모두 힘빼라는 말은 귀에 못이 박히도록 들었을 거예요.

그런데 얼마나 어떻게 빼라는 이야기는 별로 못들었죠?

사실은 적당히 힘을 줘야합니다^^ 그러면 얼마만큼이 적당한 힘일까요?

그립, 손목, 팔, 어깨, 등, 목, 가슴, 배, 허리, 허프, 넓적다리, 무릎, 정강이, 발목, 발, 발가락 몸의 모든 부분이 바른 자세를 유지 할 수 있는 만큼의 힘,

마치 '차렷'자세에서 턱을 조금 치켜들고 등을 바르게하고 온몸이 똑바로 펴지는 정직한 긴장이랄까요? 온몸의 각 부위를 모두 느낄 수 있고, 나의 통제 하에 있게하는 만큼의 힘, 이 정도의 의식적인 힘이 필요합니다.

50 야드 피칭 샷을 할때는 위의 힘으로만하면 아주 부드럽고 우아하고 정확한 샷이 됩니다.

400g 짜리 클럽을 들어올릴 만큼의 힘만, 그것도 손으로 번쩍 들어올리는 힘이 아니고 온몸으로 고기 한근도 안되는 무게를 들어올리는 아주 작은 힘으로 그립을 잡고 몸통을 부드럽게 돌려 백스윙하고, 머리 잡아두고 부드럽게 몸통을 돌려 다운스윙하며 헤드 무게를 공에 툭~ 떨어트리는 듯한 느낌으로 스윙을 하면 되지요. 600g 짜리 고기 한근은 참 가벼운데, 400g 짜리 클럽은 꽤 무겁다구요? 사실은 골프채는 250g의 헤드가 1미터 짜리 샤프트 끝에 붙어 있어서 그립을 제대로 잡지 않으면 굉장히 무겁게 느껴질 수 있어요. 그래서 왼손 세 손가락이 든든하게 그립을 잡고, 오른손 두 손가락이 받쳐주어야 몸과 클럽이 일체감이 생기고 클럽도 가볍게 느껴집니다. 그러려면 손가락 힘이 좀 있어야겠죠? 살살 잡았는데도 든든히 잡히려면요.

이젠 풀스윙을 해 볼까요?

어드레스를 할때 온몸에 힘을 쭉~ 빼고 축~ 늘어트리면 스윙을 할 힘도 없으니 이렇게 힘 빼는건 거짓말인게 금새 탄로가 났네요^^

가장 이상적인 어드레스의 힘은 절도 있는 자세를 만드는 정도의 힘입니다.

경직되는 강한 힘은 스윙에 필요한 힘이 아니고 달리는 클럽을 꽉 잡고 늘어져서 스윙 스피드를 느리게 만들 뿐입니다. 그러면 힘을 어디에 줄까요?

손과 팔에는 클럽을 잡고 클럽과 손과 팔과 몸이 일체감 있게 움직일 수 있는 정도의 힘, 팔꿈치에는 백스윙 탑에서 팔꿈치에 탄력이 살아있는 정도의 힘, 다시 말해서 팔꿈치가 펴질수 있는 힘이되 어깨는 부드러움을 유지할 수 있는 만큼의 힘,

조금 양보해서 탑에서 팔꿈치가 약간 구부러져도 탄력은 살아있는 정도의 힘^^

스윙 내내 양쪽 팔꿈치가 안쪽으로 조금 조여지는 듯한 미세한 느낌을 느끼고 어깨는 백스윙 탑에서 클럽의 관성이 어깨를 살짝 당겨주는 것을 느낄 정도의 힘 다시 말해서 어깨는 경첩 역할을 하되, 너무 부드러워서 헐겁게 돌아가지 않고, 너무 뻑뻑하게 힘줘서 굳어 버리지 않게 기분 좋은 탄력을 느끼는 정도의 힘^^ 몸통은 척추를 회전의 중심축으로 삼고, 오른편 다리는 어드레스 자세 그대로 꺾끗이 버티며 (발바닥 안쪽에 무게를 느끼며) 상체를 꼬는데 필요한 만큼의 힘, 허리 윗부분에 느끼는 꼬임의 부드러운 스프링같은 탄력을 느끼며 다운 스윙을 시작을 준비하는 찰라. 몸통을 돌려 다운스윙을 하면 팔과 클럽이 한꺼번에 기분좋은 탄력을 유지하며 따라오고 체중이동을 필두로 머리는 그자리에 둔채 급하지 않게

몸통을 풀어 다운스윙을 합니다. 이때 왼 발에 체중을 느끼며 몸통의 회전으로 클럽 헤드를 주~욱~ 가속시키는 힘, 급한 회전이 아니고 체중과 바디턴에 일체감 있게 따라가는 팔과 클럽의 부드러우면서도 힘찬 가속을 느낍니다.

이때 손목은 부드러움을 유지하면서 클럽의 스윙 스피드를 방해하지 않고 너무 힘이 없어 클럽과 몸의 일체감이 없어지지 않게 적당히 주는 힘, 많은 연습의 결과로 생기는 지혜로운 힘이 필요합니다

어깨와 팔에 힘을 빼야하는 이유...

1. 어드레스를 팔에 힘을 빼고, 그립도 평소보다 부드럽고 편안하게 하고
 2. 백 스윙 시작을 팔과 손으로 하지 말고, 몸통으로 주도하여 팔과 클럽이 몸통을 따라오게 하고
 3. 스윙 톱에서 클럽 헤드가 자리를 잡을 때까지 여유를 가지고 기다리다가
 4. 다운 스윙 시작을 또 팔과 손으로 하지 말고, 몸통으로 주도하여 팔과 클럽이 따라오게 하면서
 5. 임팩트는 공의 3시 반 지점(분침 말고 시침으로)을 노려보고 몸통만 돌리고
- * 3시반의 이유는 스윙 평면은 클럽이 길수록 프랫해 지기 때문에 숏 아이언은 3시 5분, 미들 아이언은 3시 10분, 롱 아이언은 3시 15분 웨어웨이 우드는 3시 20분을 맞추는 기준으로 다운스윙을 합니다.
6. 임팩트 후 릴리즈때 공이 있던 자리를 0.1초만 보고나서 머리를 들며 활로우
 7. 팔에 힘이 스윙 내내 빠져 있으므로 편안하게 휘니시를 균형을 잃지 않고 할 수 있습니다.

전체적인 스윙의 느낌이 "이렇게 부드럽게 스윙을해도 공이 나갈까?"입니다.

그 감을 쉽게 잡는 방법은 골프 공을 하나 들고 멀리 던져 보세요.
골프 칠때 처럼 어깨와 팔에 힘이 들어 갔나요?

실험삼아 골프 칠때처럼 팔과 어깨에 있는대로 힘을 주고 공을 던져 보세요
공이 멀리 나가나요?

투포환 던지듯 골프공을 던지면 멀리 던질 수가 없죠?
골프 스윙도 투포환 던지 듯하면 공을 멀리 보낼 수 없지요.

팔과 어깨가 부드러워야 몸통 회전으로 헤드 스피드를 올릴 수 있습니다.

7. 스윙 리듬

스윙리듬의 중요성에 대해서 전혀 신경 안쓰는 분이 참 많죠?

왜 중요한지 실험 하나 해볼까요?

아무채나 하나 꺼내서 엄지와 검지, 두 손가락으로 그립 끝을 위에서 잡고, 채를 아래로 늘어뜨리세요.

시계추 처럼 흔들어보세요.

조금만 흔들어도 채가 많이 스윙이 되죠?

이번에는 다운스윙 시점에서 채를 갑자기 확 잡아당겨 보세요.

클럽헤드가 따라 내려오나요?

헤드가 내려오지 않고 그냥 그자리에서 끌려오기만 하죠?

그렇게 해서 헤드 스피드가 나기를 기대할수 없겠죠?

이러한 이유때문에 다운스윙 시작을 급하게 힘주고 채를 인정사정없이 잡아 당기면 공이 제대로 맞지 않는 것이지요.

이번에는 부드럽게 천천히 악셀을 밟는 기분으로 쭈~욱~ 끌어 보세요.

클럽헤드가 아래로 내려오면서 가속이 붙지요?

우리가 골프 스윙에서 헤드 스피드를 최고로 내려면 어떻게 해야 되는지 감이 잡히시죠?

이런 식으로 다운 스윙 시작을 부드럽게 시작하여야 채가 내려오면서 클럽헤드에 가속이 붙게 되어 헤드 스피드를 높일수 있게 됩니다.

그런데 여기서 한가지 꼭 짚고 넘어가야 할 것이 있습니다.

어깨와 팔에 무지하게 힘이 들어가 있다면 다운스윙 시작을 부드럽게할 수가 있을까요?

그래서 어드레스 때 부터 팔과 어깨에는 힘을 빼고 몸통으로 스윙을 주도해야만 이런 스윙이 가능해 진다는 결론이 나옵니다. 어깨와 팔이 부드러워지면 목까지 덩달아 부드러워져서 헤드업을 하지않기가 너무나 쉬워진다는 또 한가지 엄청난 복을 받게 됩니다.

이 감이 잡히는 순간, 남은 싱글의 향기로운 내음을 술술 맡게됩니다. 싱글이라는 유혹의 향기는 님에게 숯계임을 연습하지않고는 못배기게 만들고 코스 매니지먼트를 생각하지 않고는 골프를 칠수 없게 만듭니다.

드디어 퍼팅 연습을 양하고는 잠을 잘수 없는 자신을 발견하게 되고는 이제서야 골프라는 마법에 제대로 걸려든 골퍼다운 골퍼를 만나게 됩니다.

그네 타기...

그네를 탈때 그네의 발판이 크립 헤드와 같은 자리죠?

뒤로 올라가서 내려 오기전에 잠깐 멈추는 느낌이 있죠?
스윙의 탑이에요.

내려 오기 직전에 발을 굴러 주지요?
다운 스윙의 시작이죠.

타이밍 맞춰서 발을 굴러야 그네가 더 많이 올라가죠?
우리 몸이 헤드고 우리 몸무게가 헤드 무게죠.

그럼 뒤에서 밀어 줘 볼까요?

미는 것도 타이밍 맞춰서 밀어야 높이 올라가죠?
뒤로 올라오는 그네가 정상에 멈추기도 전에 밀어 주면 어떨까요?
그네를 그렇게 밀어 주는 사람은 없겠죠?

그럼 이번엔 그네 탄 사람을 밀지 않고 줄을 밀어 줘 볼까요?

줄만 휘청 거리고 그네는 잘 나가지 않겠죠?
게다가 팽팽했던 그네 줄이 흐트러지면서 그네 가는 길이 삐뚤어지죠?
그네 탄 사람이 좌우로 흔들리구요.

골프 스윙에서 리듬과 타이밍이 안 맞으면
헤드 무게를 전혀 느끼지 못하고 스윙하게 되죠.

그네 줄을 미는 거나 마찬가지로요.
거리가 날까요?
헤드가 똑바로 임팩트가 되지 않겠죠?
방향이 좋을까요?

마음을 차분히 갈아 앉히고
그네를 타는 사람처럼 체중을 이용하여
타이밍과 리듬을 맞춰 보세요.

8. 거리 늘리기

거리를 늘리는 가장 중요한 포인트는 상체의 꼬임입니다.

어깨를 돌린 각도와 히프를 돌린 각도와의 차이가 클수록 상체가 많이 꼬인것이지요.

이렇게 상체 꼬임을 크게하려면 힘을 줘야한다는게 상식이지요.

그러나 힘을 주면 줄수록 상체가 덜 꼬인다는데 문제가 있어요.

특히 어깨에 힘을 주는 순간 돌아가던 어깨가 딱 멈춰버립니다.

한번 해보세요, 상체와 어깨에 힘을 주면서 백스윙해 보세요.

어깨가 이상하게 딱 멈춰지지요?

이번엔 상체와 어깨에 힘을 쭉 빼고 백스윙해 보세요.

어깨가 아주 쉽게 쭉 돌아가서 텍밀으로 착 들어가지요?

히프는 고정시키는 느낌으로 상체만 편안히 끝내고 생각하고 백스윙하세요.

이렇게 편안히 힘빼고 백스윙을해야 상체 꼬임이 극대화되고, 극대화된 상체 꼬임이 스윙아크를 최고로 크게 만들어줘서 거리를 많이 나가게 해줍니다.

임팩트 때 머리는 당연히 공 뒤에 남아있어야겠죠?

9. 체중이동

공을 던질 때, 가만히 서서 팔 만으로 공을 던지는 사람 손 들어봐요.

없죠?

스텝을 밟아가면서, 상체를 뒤에서 앞으로 뿌리며 공을 던지죠?

골프도 마찬가지예요.

체중이동을 쉽게 느끼려면 우선 백 스윙때 오른 발만 으로 (왼 발은 땅에서 떼고) 다운 스윙때 왼발 만으로 (오른 발은 땅에서 떼고) 스텝을 밟으며 연습 스윙을 해 봐요.

그게 100% 체중이동이에요.

그런데 그렇게 한쪽 발을 번갈아 떼면, 축이 흔들리니까, 떼지는 않고 체중 이동만 하는게 볼을 똑 바로 치기 쉽죠. 발을 뺄때의 느낌으로 체중 이동을 하면 확실히 쉽게 빨리 느낄 수 있죠, 체중 이동이 이런 거 구나 하구요.

10. 밸런스

골프는 스윙 중심만 잘 잡고 편하게 리듬에 맞추어 공 잘보고 스윙하면 금새 싱글이 됩니다. 사실은 참 쉬운 것인데 사소한 욕심이 어렵게 만드는 것이 바로 골프인것 같습니다.

골퍼의 욕심 중에 가장 몸살나는 것은 역시 비거리입니다^^

운동을 열심히 하면 근력이 향상되기 때문에 당연히 거리는 늘어나지만 각자의 최대 근력은 그 사람의 습관과 성격, 유전 등으로 제한될 수 밖에 없기 때문에 자신의 최대 거리는 이미 정해져 있다고 볼 수 있습니다.

프로가 되려면 어려서부터 골프를 연마하는 수 많은 지방생과 경쟁하여 선천적인 능력과 노력이 남보다 월등히 앞아가는 몇 안되는 골퍼 중에서도 스윙의 원칙을 지키는 자만이 프로 골퍼가 될 수 있고 그 중에서도 또 더 많은 노력과 재능이 겸비된 골퍼가 자신에 맞는 좋은 스윙을 찾아서 완성시켰을 때 챔피언이 되는 것입니다.

그러나 우리 아마추어 골퍼는 그런 자격 제한이 없습니다.

당연히 잘하는 사람과 덜 잘하는 사람이 있습니다.

운동 신경이 월등한 사람은 조금만 연습해도 골프를 금새 잘 칩니다.

공을 멀리치는 사람도 있고 아무리 연습해도 거리가 짧은 분도 있습니다. 거리는 이미 타고났다고 해도 크게 틀리지 않습니다. 그럼에도 불구하고 거리를 조금 더 내려고 용을 쓰다가 스윙의 기본을 망가트립니다. 여태까지 그 많은 시간과 돈을 들이며 열심히 연습한 스윙의 기본이 망가지는 것도 모르고 공만 마구 칩니다. 이렇게 열심히 스윙을 망가트리다보면 어떤 날은 신기하게 공이 잘 맞는 날이 있습니다. 망가트린 기본을 두뇌와 몸이 적당히 조절을해서 일부러 하려고하면 절대로 할 수 없는 교묘한 타이밍을 우연히 만들어 내는 날이 가끔 있습니다. 이럴 때 많은 골퍼는 "마침내 그 분이 찾아오셨다"고 말하곤 합니다.

이럴 때 흔히 "드라이버는 잘 맞는데 아이언이 안맞는다..."

"아이언은 환상인데 드라이버는 부채 도사다" 라고 말합니다.

틀린 기본을 길긴 연습과 자신만의 교정으로 교묘히 맞추어 놓은 스윙은 클럽의 번호만큼 많은 스윙의 방법이 필요하게 됩니다.

스윙의 기본이 잘 지켜지면 어느 채도 다 잘 맞게 되어 있습니다^^

가장 중요한 스윙의 기본은 딱 한가지입니다.

스윙의 중심을 잡으면 되는 것이지요^^

중심을 잡기 위한 방법이 책 한권으로 모자라기는 하지만

역시 그 기본은 중심 잡기입니다^^

11. 생략한 부분의 보충

쉬운 골프의 특징은 누구나 하기 쉬운 방법을 찾는데 있습니다.

이론은 108 가지도 넘지요.

스윙의 하나하나를 뜯어서 활동 사진의 한컷 한컷을 따로 보면 분명히 다리가 먼저 이동하고 힙, 허리 상체 팔, 크럽이 순서대로 움직이는 것을 볼 수 있습니다.

그럼 우리 다른 각도에서 생각해 보죠.

백 스윙 1초, 다운 스윙, 휘니쉬까지 1초, 대개 2초 정도의 시간에 다리, 허리, 힙, 상체, 팔, 크럽 게다가 헤드 업 하지 말아야죠? 백스윙 시작에 크럽을 낮고 길게 끌어야죠? 임팩트, 릴리즈, 휘니쉬 까지 신경 써야죠?

이렇게 복잡하게 해서 골프 어떻게 치겠어요?

그러면 어떤 방법으로 스윙을 해야 모든 법칙이 다 지켜지면서 간단하게 할 수 있을까요?

그게 바로 날개뼈(등근육) 스윙법이죠. 일명 큰 근육을 쓰는 스윙, 다시 말해서 바디 턴 스윙이란 결론이 나옵니다.

쉬운 스윙 내내 다리의 움직임에 관해서 언급이 없어서 이상 했죠? 더구나 허리나 힙에 대해선 너무 지나치게 간단하게 나와 있구요.

여기서 가장 중요한 포인트는 릴랙스입니다. 긴장을 풀고 스윙하는거죠.

쉽게 생각하고, 가볍게 들어서 가볍게 스윙하고, 몸의 모든 근육은 편안한 상태로, 힘 쓰는 부위는 왼손 세 손가락과 왼쪽 등 근육이면 충분 하다는 이야기입니다.

물론 기본적인 체력은 있어야 하지요. 평형 감각도 필요하구요.

기초 체력이 없이는 힘이 떨어져서 편안하게 스윙하기가 힘드니까요. 그런 분은 우선 가벼운 운동을 하여 기초 체력을 기르는 것이 중요합니다. 역기를 들어서 근육을 키울 필요까지는 없구요.

가장 중요한 체력 훈련은 1).하체 운동, 2).왼손 세 손가락 운동입니다. 하체 훈련을 하면 허리힘도 적당히 쉼 지구요.

왼손 세 손가락만으로 크럽을 들어 올릴 수 있어야 골프 스윙이 제대로 되지요. 그게 안 되는 분은 절대로 스윙 연습을 해서는 안됩니다. 왜냐면 스윙의 기본이 참 부터 어긋나서 연습 할 수록 나쁜 습관만 기르게 되고, 나중에 고치기는 더욱 힘들어 지기 때문이죠.

제가 여기서 강조한 것들은 상식과 반대 되는 것들이 대부분입니다.

골프가 원래 상식에 역행하는 운동이기 때문입니다.

길게 치려고 힘쓰면 바로 앞에 떨어지고, 힘 안 쓰고 부드럽게 리듬을 타고 스윙 하면 엄청 길게 나가는 골프.

그러나 골프도 힘 쓰는 운동임에는 틀림 없습니다. 우리가 쉽게 쓰는 부분을 사용하지 않게 탈이지만요.

1. 오른손 ----- 쓰면 쓸수록 망가지는 골프
2. 팔근육 ----- 힘 주면 줄수록 거리가 짧아지고, 방향도 왔다 갔다.
3. 목근육 ----- 힘만 켜다 하면 헤드업

이 글을 쓰는 이유는 읽으시면서 전에 배우고, 책에서 본 내용이 너무 많이 생략 되어 있는 이유를 설명 하기 위해서입니다. 위에 말씀드린 기본도 공위치, 티업 높이, 그립, 릴리즈 등 생략한 부분이 참 많아요.

그래도 너무 복잡하구 정신 없죠? 그래서 확 줄여서 쉽게 정리 해 볼게요.

1. 왼손 세 손가락 그립 잘하고,
2. 백 스윙 스타트는 왼편 날개뼈로 (등근육) 채를 오른 쪽으로 밀어주고,
3. 어깨가 90 도 정도 돌아가면 톱, 손을 더 올리지말고, 헤드 무게가 왼손목을 잡아다녀 코킹이 자연스레 되게하고, 헤드 무게가 퍼진 왼팔과 릴랙스한 어깨를 잡아 당기는 느낌을 느낀후,
4. 공의 3 시반 지점을 찌려보며, 왼편 날개뼈를 회전 하기 전에 수평으로 공의 3 시반 방향으로 밀어주고
5. 크립 헤드가 공의 3 시반 지점을 가격하는 순간을 목격하고, 헤드무게를 따라 팔은 자연스레 목표 쪽으로 던져 주며
6. 몸은 그대로 활로우 쪽으로 돌아가게 놔두고, 머리도 공 쪽으로 회전하여,
7. 왼쪽 발 바깥쪽에 체중을 90% 이상 걸면서, 자연스럽게 일어나서, 헤드 무게를 등에 걸쳐 메면 끝

이것만 신경 쓰면서 연습하면, 점점 리듬 감도 생기고, 욕심을 버리고 오로지 아름다운 리듬과 폼을 생각하면 스윙은 자연스럽게 완성 됩니다.

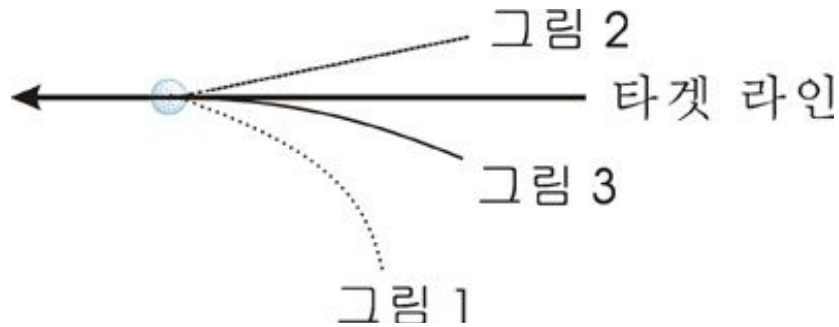
거리 생각을 잊으면 모든게 순조롭게 잘 되지요.

누구나 골프 스윙을 할때 거리를 생각하기 때문에 골프가 점점 어려워지고 미궁으로 빠지게 되는거예요. 힘만 들어가구요.

사실은 아무 생각없이 어깨를 릴랙스하고, 백 스윙 스타트를 왼쪽 날개뼈로 하고, 리듬 맞춰 날개뼈로 3 시반 방향으로 밀면 다 끝나요.

특히 휠드에서는 복잡한 생각은 금물이거든요. 저는 이 생각만 하고 스윙을 한답니다.

12. 공의 3시 반 지점으로 스윙해야하는 이유



스윙궤도가 공에서 수직선상의 원이 아니지요?

공에서 뒤로 비스듬이 누운 원이지요?

수직선상 원이라면 당연히 3시 정각 지점을 쳐야죠.(목표지점)

그러나 뒤로 비스듬이 누웠기 때문에 세시반 지점을 때린다고 생각하고 다운스윙을 해야 (그림 3) 정확히 3시 점을 때리게 되지요.(목표지점)

3시 지점을 치려고 하면 뒤쪽에서 내려오는 채는 방향을 잃고, 밖으로 빠져 나가서 내려오는 아웃사이드 인의 궤도가 되거든요.(그림2)

웬만큼 골프를 잘 친다는 아마추어도 이 문제점을 많이 가지고 있어요.

엎어 친다고 들 말하죠.

고로, 어드레스 때는 3시 지점에 정확하게 셋업을 해야죠.(목표지점)

실질적으로 맞는 부분은 3시 정각 지점이니까요.

아웃 사이드 인으로 치면 실제로 맞는 지점은 2시반 지점이랍니다.(그림2)

그래서 악성 훅이나거나, 슬라이스가 나는 가장 흔한 이유가 되지요.

칩샷할 때도 꼭 3시반을 쳐 보세요.

대개 왼쪽으로 가거든요. 똑 바로 3시 지점을 치려고 하면요.

13. 바디턴(몸통) 스윙 쉽게 연습하는 방법

7번 아이언을 들고 팔을 가슴 높이로 드세요.

팔과 어깨가 이루는 삼각형을 그대로 유지하고 그네를 타는 것처럼 부드러운 리듬으로 몸통을 좌우로 돌려보세요. 손과 팔에 힘을 꼭 줘야 어깨와 팔의 삼각형이 안찌그러질 거예요.

얼굴은 정면을 보며 움직이지 말고, 목을 부드럽게 하여 몸통을 돌리세요.
앞에 보이는 물체가 흔들리면 머리를 움직인 것이니까 조심하구요.

손목에 힘을 조금 빼고 몸통을 돌리면 손목이 경첩처럼 움직이며 골프채가 확확 파리채처럼 속도가 붙을거예요. 이 때, 손목은 스프링처럼 탄력이 있어야합니다.

이번에는 손목과 함께 어깨에도 힘을 조금 빼고 몸통을 돌리면 어깨와 손목이 각각 경첩이 되어 팔도 확확, 크럽도 확확...

이 때 조심해야 할 것은 양 팔꿈치가 계속 가슴 앞에 있어야합니다.
특히 오른쪽 팔꿈치가 벌어져 옆구리 쪽으로 이동하면 안됩니다.

그렇게 되면 왼팔 상박은 (알통 부분) 왼쪽 가슴을 짚누르게 되고 스윙 플레인이 찌그러지게 됩니다.

몸통을 돌릴 때 양 팔꿈치를 잘 조여야하고, 팔이 휘저어지는 것을 막아야합니다.

이제는 어드레스를 제대로하고 똑같은 방법으로 몸통을 돌려보세요.

제대로 어드레스를 하면 똑바로 서서 스윙할 때와 같이 몸통은 척추를 중심으로 회전하지만, 클럽을 잡은 팔은 상하 운동을하는 것이 다릅니다.

몸통을 좌우 회전하는 동안 팔은 상하 운동은 해야하기 때문에 백스윙 시작을 몸통을 돌리는 것과 동시에 오른 팔꿈치를 접어 올리면 양 팔이 가슴 앞에서 상하 운동을하는 정확한 백스윙 동작이 완성됩니다.

어드레스는 (폼나는 어드레스)에 써있는대로 어드레스해야 되는거 아시죠?

몸통의 회전만으로 위와 같은 스윙의 느낌이 오면 이제는 공을 놓고 똑같은 스윙을 하세요.
공을 친다고 생각하지 말고 눈으로 보기만하며 위와 같이 스윙을 하세요.

공이 움직여 보이면 이게 바로 머리가 움직인 것이니까 조심하시구요. 절대로 손으로 먼저 채를 들면 안됩니다.

몸통을 돌리는 동작으로 팔과 채가 움직이게 해야합니다.

손과 팔은 클럽을 들어올리는 역할이고 몸통은 클럽을 스윙하는 역할입니다.

팔의 정확한 동작은 왼팔은 펴고 오른 팔꿈치만 꺾어 위로 올려주면 됩니다.

어드레스 자세에서 몸통의 회전으로 퍼져있는 왼팔과 클럽을 정확히 오른쪽 방향으로 가볍게 던져주면 자연스럽게 오른 팔꿈치가 접혀져 위로 올라갑니다.

이 때, 양 팔꿈치와 겨드랑이가 잘 조여져 있으면 클럽 헤드의 무게가 손목을 엄지 쪽으로 살짝 꺾이게 만듭니다. 이 것이 바로 스윙 탑입니다.

만약 이 모양을 지나서 계속 팔이나 손을 들어올린다면 이것이 바로 오버 스윙이구요.

처음에는 하프 스윙부터 연습하고 점차 스윙을 늘려 나가세요.

팔로 휘두르지 않고 몸통으로 클럽을 휘두르게 하면 스윙 리듬이 정말 좋아집니다. 몸통 회전은 팔로하는 것과 달리 리듬을 깨면서 빨리 회전하기 힘들기 때문이지요.

그 결과로 스윙의 리듬은 엄청나게 부드럽게 보이게 됩니다.
또한 힘을 하나도 안들이고 스윙하는 것도 보게 됩니다.
물론 공이 나가는 모양은 전에 없이 힘차게 날아가지요.

그 옆에서 보는 사람은 깜짝 놀라서 바짝 긴장하게 됩니다^^

이 연습을 하면 처음에는 클럽을 휘두르기가 무척 불편할겁니다.

그래도 꾸준히 며칠만 연습하면 타이밍이 좋아지게 되고
좋아진 타이밍이 방향도 곧 좋아지게 만듭니다.

대부분의 골퍼는 새로운 스윙을 알려주면
딱 10번 쳐보고 안맞는다고 더이상 연습도 안합니다^^
이 방법대로 치면 거리 20미터 늘어나는 것은 누가 뭐래도 보장합니다.

14. 드라이버 스윙

스윙 내내 어깨는 릴랙스

그립의 힘도 스윙내내 일정하게

1. 편안한 어드레스

.....공은 왼발 뒤꿈치 안쪽선상에 티업하고
.....티의 높이는 공이 드라이버 위쪽으로 반쯤 올라오는 높이로
.....어깨, 팔의 긴장을 풀고
.....왼손 세 손가락 그립을 편안하게 잘 잡고,
.....오른손 중지, 약지 둘째 마디에 그립을 하고,(움켜 잡지 말고)
.....차려 자세에서 다리와 아랫배가 만나는 금이 있는 부분을 꺾어
.....상체를 편하게 앞으로 숙이고
.....힙에서 머리 까지 등판을 편안하게 주욱 펴고
.....턱을 약간 들고, 머리가 너무 숙여지지 않게 하고
.....발은 어깨 넓이로 벌리고, 오른발 안쪽에 땅을 느끼며
.....무릎은 편하게 조금 구부리고,
.....오른쪽 엉치뼈 바로 위의 허리를 중심으로
.....상체 전체를 오른 쪽으로 조금 기울이고,

2. 백 스윙

.....공의 3시 반 지점을 췌려보며,
.....왼편 등근육으로 스타트, 수평 회전,
.....손목을 쓰지 말고
.....채 무게 만큼만 드는 힘으로 가볍게
.....등근육으로 채를 오른 쪽으로 밀기 시작하여,
.....오른손으로 채를 잡아 올리지 말고
.....어깨와 팔이 이루는 각도를 그대로 유지하며,
.....크립헤드가 낮고 길게 끌리게 하고,
.....손이 허리부분 까지 왔을때 크립헤드의 토우가 하늘을 향하고
.....이때 크립은 정확히 오른쪽을 향해 뻗어있고
.....팔을 어드레스 때의 상태로 죽 펴서
.....어깨 회전 만으로 스윙궤도를 크게 만들고
.....체중을 오른발 안쪽으로 이동하고
.....오른무릎의 각도를 유지하며
.....왼 무릎은 오른쪽으로 조금 이동하고
.....어깨를 90도 ~100도 돌리고,
.....오른팔에 힘 주지 말고 팔꿈치 땅 향하게 하고,
.....어깨와 목을 편하고 부드럽게 유지하고
.....왼팔 편안하게 펴고,
.....코킹은 일부러 손목힘으로 하지말고,
.....백스윙의 크립헤드 무게로 자연스런 코킹을 유도하며

3. 탑

.....백스윙 탑에서 헤드무게가 손목을 자연스레 꺾어주고,
.....왼팔과 어깨까지 당겨 주는 느낌을 가지며,
.....여전히 눈은 등 앞에 보이는 공의 3시반을 주시하고
.....히프가 오른쪽으로 빠져있지 않나 확인,
.....가슴이 하늘을 향하지 않나 확인,
.....오른 다리가 무너지지 않고
.....무릎의 각도도 유지하고,
.....오른발에 체중이 실려 있는지 확인하고
.....채가 다운 스윙 준비가 되면 (시계주 리듬)

4. 다운 스윙

.....머리를 그 자리에 잡아두고
.....어깨에 힘 빼고
.....등판 왼쪽으로 보이는 공의 3시반 지점을 보며
.....몸통을 회전하기 전에
.....오른쪽에 멀리 있는 채를 몸의 왼편을 총동원하여
.....지그시 왼편으로 수평이동하여 끌어 주기 시작
.....먼저 체중이 왼발로 옮겨지고,
.....무릎이 각도를 유지하며 왼편으로 이동
.....히프가 왼쪽으로 수평이동하며 동시에 회전
.....등이 왼쪽으로 수평이동 시작
.....몸통이 회전을 시작
.....이제서야 채가 등근육에 끌려 내려오기 시작
.....손목에 힘 주지 말고, 그립도 더 힘 주지 말고
.....채가 몸 가까이 붙어 내려오도록
.....채를 공의 3시반에서 9시반의 방향으로 던져주며
.....공의 3시반에 임팩트 할때 오른손을 바쳐주며,
.....왼쪽 무릎이 퍼지지 않게 각도를 유지하며
.....임팩트 장면을 꼭 목격하고
.....공 있던 자리가 비워지는 것까지 잠깐 보고

5. 릴리즈

.....공 떠난 자리를 보는 그 순간 팔을 릴렉스하고
.....팔에 힘 줘서 잡아 당기지말고
.....9시반 방향으로 채를 던지며

6. 팔로우

.....몸을 부드럽게 채를 따라 돌리며
.....팔을 릴렉스 하여 끝까지 목표 쪽으로 던져주며
.....머리를 왼편으로 회전시작,

7. 휘니쉬

.....몸통은 완전히 회전하여 오른쪽 어깨가 목표 방향으로
.....팔은 릴랙스한 상태로 헤드 무게를 따라가고
.....머리도 이제 편히 들어 얼굴은 공 방향을 보고
.....채중은 왼발 바깥쪽에 대부분 두고
.....오른발 뒷꿈치를 들고,
.....오른 무릎은 왼 무릎에 가서 붙이고
.....채는 등에 걸쳐 메면

8 결과

.....공은 똑 바로 멀리 날아가
.....웨어웨이 중앙에 떨어지고
.....옆에선 동반자들이 조금은 가슴이 뜨끔하며
.....겉으론 예의상 "굿 샷"
.....미국 가서 쳐본 사람은 " What a shot~~!!!"
.....이제 남은건 으쓱 폼 잡으며
.....당당한 발걸음으로 웨어웨이 중앙을 향하여~~~~

15. 롱아이언 쉽게 치는 방법

사실은 롱 아이언 안써도 얼마든지 싱글 할수 있어요.

우드 5번이나, 7번 잘 쓰면요. 롱 아이언보다 쉽거든요. 저도 사실은 휠드에서 3번 아이언과 5번 우드 사이에서 고민 되면 거의 5번 우드를 잡아요. 그러나 싱글이 롱 아이언도 못 치면 모양이 빠지겠죠? 하하하

우선 4번 아이언으로 연습해 봐요. 3번보다 덜 부담 되자나요.

1. 그립을 더 부드럽게 잡아요, 어깨 릴렉스는 기본이구요.
2. 백스윙 시작도 항상 그랬듯이 몸통과 팔이 동시에 같이 시작
3. 전 처럼 힘주고 들면 안돼요. 가볍게 여유롭게, 얼굴도 편안하게
...(얼굴 근육이 아무 일도 없다는 듯 평온을 유지해 보세요)
4. 탑에서도 힘쓰지 말고 편하게 가볍게 채가 왼팔을 슬쩍 당기는 느낌을 느끼고
5. 편한 얼굴로 공 3시반 지점을 보며 다운스윙 시작을 부드럽게 등을 목표방향으로 슬쩍 밀어줘요. <이때 머리를 그 자리에 붙잡아 두고 다운스윙을 시작 하세요>
6. 머리 속으로 공의 3시반 지점을 정확히 가격하면 정말 그렇게 되요.
팔이 몸에 붙어 내려오게 되죠. 인사이드 인의 궤도가 되요.
7. 될 수 있는 한 클럽 헤드를 부드럽게 던져 주는 느낌을 가지세요.
공의 3시반에서 9시반 방향으로 던져 주세요.
8. 임팩트 준다고 힘쓰지도 말구요.
9. 편안히 릴렉스하게 스윙하면 임팩트때 머리가 공 뒤에 남아요.
공 때리는 장면이 보이죠.
10. 스윙 내내 머리가 그 자리에 머무는 느낌을 가져야 되요.
몸은 움직여도 머리는 축이 되어 그 자리에요.

임팩트 후에는 머리로 들고 일어 나야죠, 물론!

1.번이 제일 중요해요. 그립 부드럽게 잡는게요.

16. 어프로치 샷

어프로치를 아름답게 하는 방법은 아주 간단해요.

1. 우선 마음이 편안 해야겠지요? 좀 덜 붙으면 어때요 뭐. 동반자를 의식해서, 덜 붙더라도 폼은 이쁘게, 멋있게.
2. 어드레스는 각자 자세가 있는거니까 간단하게,
스탠스는 좁게 약간 오픈하여 서고, 등을 동그랗게 웅크리면 안되지요.
등을 주욱 편히 펴고, 어깨에 힘 주지 말고, 턱도 건방지게 좀 들구요.
3. 백 스윙을 손으로 번쩍 들지 않는 것이 요령.
이것 역시 바디턴 스윙과 같이 몸통과 팔이 동시에 움직이도록 백 스윙 하시구요.
4. 탑에서 부드럽게 리듬 맞춰 잠깐 멈추는 듯 하는게 클럽이 제 궤도에 자리 잡을 시간을 주는거예요. 이렇게 풀 스윙과 똑같은 리듬을 살리면 다운 스윙 때, 클럽을 끌어 내리는 힘이 전혀 들지 않아서 힘을 쓸 필요가 전혀 없어지지요.
5. 이렇게 하면 다운 스윙은 헤드 무게를 느낄 수 있게 되거든요.
그 헤드 무게만 부드럽게 몸통으로 목표 쪽 약간 우측 (3 시반에서 9 시 반 방향)으로 당겨 주면, 클럽이 중력 가속도의 법칙에 따라 공 밑을 파고 들게 되지요.
이때 오른손으로 퍼 올려 왼손목이 뒤로 젖혀지면 안됩니다. 손목은 쓰지 말고 항상 핸드 퍼스트 (손이 공보다 앞에있는 자세)가 유지 되어야합니다.
6. 릴리즈는 클럽 페이스를 목표 쪽으로 계속 미는 느낌으로, 오른 손이 왼손 위로 던지지 못하게 하시구요. 즉 왼손 등이 목표 쪽으로 계속 나가게요.
7. 폴로우 스윙은 백 스윙 크기 만큼만 하면 되구요.
하체는 일부러 쓰지 않아도 약간 썩 질거예요.

앗~! 한가지 빼 먹었다. 어드레스 때 체중을 약 70 % 왼발 쪽으로 놓는거요. 다 아시겠지만... 또 빼 먹었다.~~~^_^ 스윙이 끝나고 공이 날아가 멈출 때까지 공 밑에 있는 다이아몬드 꼭 찾으시구요.

핸드 퍼스트로 어드레스하고 임팩트도 핸드 퍼스트로 하는거요^^

오른손목이 약간 구부러져야 핸드 퍼스트가 되지요? 임팩트에도 그 구부린 오른 손목이 퍼지지 말아야 되요. 퍼팅할때와 같아요.

대개 샷 어프로치 실수는

1. 팔로만 스윙
2. 그것도 오른 손으로만 스윙해서 뒷땅 타핑 쪼로까지...
오른손으로 임팩트 해서 왼손목이 손등 쪽으로 꺾이는 것.
3. 리듬 전혀 무시하고, 탑에서 채가 제 자리 잡을 새도 안주고 획 잡아채는 다운윙.
4. 공이 클럽에 맞기도 전에 " 공이 홀에 들어가는것 확인 해야지" 하고 머리 부터 번쩍 드는것.
5. 거리를 백스윙 크기로 맞추지 않고, 감으로, 멀면 췌게 치고, 가까우면 살살 치면서 백스윙 크기는 항상 비슷하게 치는 것.

50야드 이내 어프로치

어드레스는 양발 뒷꿈치를 거의 붙이고 왼발을 열고, 오른발은 목표와 직각이 되게 서고 왼발을 오른발보다 조금 뒤로 서는 오픈 스탠스

1. 방향을 정한다
2. 웨지를 짧게 잡고
3. 백스윙 시작을 몸통과 팔이 같이하고
4. 시계추 리듬으로 스윙 탑에서 채가 자리를 잡을 때를 기다린다.
5. 다운스윙은 어깨 힘 빼고 부드럽게 몸통을 수평 회전하여
6. 임팩트때 손이 클럽 헤드보다 앞서 나가게(핸드 퍼스트) 하고
7. 임팩트 후에도 공이 있던 자리만 보며 머리 움직이지 말고
8. 클럽 페이스를 목표 방향으로 계속 향하게 활로우 스윙
9. 피니쉬는 백스윙 크기만큼.

이렇게 하려면 백 스윙크기가 켈 문제겠죠?

백스윙 크기를 정하지 않고 먼 건 쉼게 가까운 건 약하게 치는데서 문제가 생겨요.
거리에 비례한 백스윙 크기를 정해야 돼요. 스윙하는 힘은 일정하게 하구요.

- 10 야드는 손이 무릎까지 올라오게,
- 20 야드는 손이 허벅지까지,
- 30 야드는 손이 허리까지
- 40 야드는 손이 옆구리까지
- 50 야드는 손이 어깨까지

**남자는 대개 샌드웨지가 위의 거리가 나고요, 피칭 웨지로는 10야드씩만 더해 주면 되요.

스윙을 하는 동안 제일 중요한 또 하나는 끝까지 머리를 들지 말고 공이 있던 자리를 계속 보고 있어야 하구요. 어프로치도 스윙 방향은 3 시 반에서 9 시 반으로 하는 거구요. 그래야 공이 처음 정했던 방향으로 가지요. 3 시에서 9 시 방향으로 스윙하면 대부분 공이 왼쪽으로 가거든요. 어깨로 스윙하려고 노력하시구요.

이 연습을 10, 20, 30, 40, 50야드 다시 50, 40, 30, 20, 10 야드로 반복 연습을 하세요. 한달만 하면 "앗 붙었다" "어프로치 귀신이네" 3학년 1반 반장이군" 하는 소리가 옆에서 계속 들릴거예요. 어느새 스코어는 10개가 줄었구요.

60-100야드 어프로치

샌드 웨지가 대개 80 야드 까지 나가죠? 물론 100 야드 넘게 치는 분도 있지만요. 저는 샌드 웨지 풀 샷하면 80 야드 나가요. 그런데 80 야드는 샌드를 안 써요. 아주 깨끗하게 맞아 야 80 야드 나가거든요. 그래서 70 야드 까지만 샌드로 쳐요. 여유있게 치려구요. 부드럽게요.

물론 그린에서 공이 구르면 안 되는 상황에서 샌드를 잡죠. 깃대가 앞쪽에 꽂혀 있거나, 벙커를 넘겨야 할 때요. 그렇지 않으면 대개 피칭웨지로 60~100 야드를 치지요.

10~70 야드까지는 피칭으로 그립을 짧게 잡구요.

80 야드는 그립 중간을 잡고 70 야드와 똑 같은 쓰리쿼터 스윙을 해요.

90 야드는 그립 끝을 하고, 똑 같은 쓰리쿼터 스윙을 하구요.

그러니까 70~90 야드는 숏 어프로치와 자세도 똑 같아요.

그립 잡는 위치만 바꾸는 거죠.

스탠스도 두발 모으고, 다이아몬드만 찾아요.

100 야드가 참 어려워요.

그래서 52도 웨지를 많이 쓰지요, 요즘 골퍼들이요.

웬만한 일제 채는 A(F) 라는 채가 끼어 있어서 아이언이 10 개죠?

그 채가 풀 스윙으로 딱 100 야드 나가는 채예요.

저는 정상 스탠스로 스탠스 폭만 정상으로 넓히고, 피칭웨지를 써서 90 야드 때와 같은 백 스윙 크기로 쳐요. 스탠스를 정상으로 서면, 체중이동이 쉽게 되서 10 야드 더 나가거든요.

110 야드는 피칭웨지를 풀 스윙하는데 조금 부드럽게 스윙하죠.

120 야드가 피칭웨지 정상 거리거든요. 120 야드 풀 스윙은 힘을 더 주지는 않고, 클럽 헤드 스피드가 좀 더 나게 던져 주지요.

다른 모든 샷은 다 이렇게 스피드 나게 던져 줘요. 연습장에서 이 감을 자꾸 연습하면 거리감이 아주 잘 잡혀요.

17. 트리블 샷

오르막 라이...

왼발 쪽이 높은 라이입니다.

1. 편할 만큼만 라이에 순응하여 어드레스한다.
2. 몸의 균형이 깨지지 않게 약간만 오른발 쪽에 체중을 두고 왼쪽 무릎을 약간 구부린다.
3. 평소대로 스윙하되 몸의 균형이 깨지지 않게 조심한다.
4. 공이 평지보다 높이 뜨므로 한 클럽 무조건 길게 잡는다.
5. 약간 훑이 날수 있으므로 조금만 오른쪽을 겨냥한다.
공 뒷면 (헤드에 맞는 면) 이 흰히 보이므로 치기 편한 샷이고. 뒷땅 염려가 없다.

그러나 몸의 균형이 흐트러져서 이런 좋은 찬스에도 뒷땅을 치는 회한한 경험을 하지 않길 바랍니다.~~^_^

내리막 라이...

공의 왼편, 즉 왼발 쪽이 낮은 라이입니다.

뒷땅을 치기 쉽죠.

1. 어드레스에서 몸의 기울기를 경사에 맞추어 왼발 쪽에 체중을 더 많이 둔다.
공도 오른 발 쪽으로 두고 뒷땅을 예방한다.
2. 스윙 궤도도 경사에 따라 내려치듯 한 동작을 해야 공을 더 견실하게 맞출 수 있다.
3. 페이스 각도가 서게 되므로 평지보다 한 클럽 정도 거리가 더 나가는 것을 감안하여, 한 클럽 짧게 잡는다. (쓰리 쿼터 스윙이 불안하거나, 연습이 많이 되어 어떤 라이에서도 풀스윙이 자신 있는 분이 쓰는 방법)
4. 한 클럽 짧게 잡는게 불안하여 힘이 더 들어갈 수 있으므로 제 클럽을 잡고 쓰리 쿼터 스윙을 하는 것이 더 바람직 할 수 있다. (쓰리 쿼터 스윙을 충분히 연습하여, 자신감을 갖고 있거나, 거리에 자신이 없어 조금만 길어 보이면 힘이 들어가는 습관을 가진 분이 쓰는 방법)
5. 약간 슬라이스가 날수 있으므로 조금만 왼쪽을 겨냥한다.

발보다 공이 낮은 라이..

슬라이스 라이입니다.

1. 목표보다 왼쪽으로 겨냥하여 어드레스 한다.
2. 무릎을 약간 더 구부리고 상체도 약간 더 숙여서 어드레스 한다.
3. 쓰리 쿼터 스윙으로 몸의 균형을 유지 한다.
4. 평소에 연습이 부족한 샷이니, 더 집중하여 공이 클럽에 맞는 장면을 본다.
연습 스윙의 디봇 자국을 이용한 볼과의 간격 유지도 활용 한다.

공이 발보다 높은 라이...

훅이 나는 라이입니다.

1. 목표보다 약간 우측을 겨냥하여 어드레스
2. 클럽을 조금 짧게 잡는다.
3. 연습스윙을 하여 디봇 자국을 만들어 그 자리에 클럽을 대고, 몸과 팔의 간격을 그대로 유지하며 앞으로 조금씩 걸음을 옮겨서 셋업하여, 스윙 궤도에 맞게 공과 몸의 간격을 맞춘다.
4. 쓰리 쿼터 스윙으로 몸의 균형이 깨지지 않게 한다.
5. 당연히 한 클럽 정도 길게 잡아 풀 스윙 못한 거리를 커버한다.
평소 연습이 부족한 샷이니 더 집중하여 클럽이 공에 맞는 장면을 목격한다.
몸이 릴렉스된 상태로 스윙을 해야 공을 끝까지 볼 수 있습니다.

디봇에서의 샷...

흔히 내려찍듯이 치는 것으로 알고 있지요.

아닙니다 !.

1. 어드레스를 하고 나서, 백스윙을 시작 할 때 클럽 페이스 아래 부분의 에지를 공의 허리에 맞추어 클럽을 지면에서 약간 들어 셋업 한다.
2. 쓸어 치는 느낌으로 바디턴 스윙을 한다. (박아치지 말고)
이렇게 하면 느낌은 탑 볼을 때린 것 같이 들지만 공은 의외로 똑바로 멀리 날아갑니다.

그린 뒤편 언덕...

그린을 오버했을때, 종종 뒷 편이 언덕이라 내리막 치핑을 해야 하는 어려운 상황이 자주 발생하지요. 그런 상황에서는 그린도 내리막 라이라서 조금만 세게 치면 그린 을 다시 지나 가는 끔찍한 일이 생기지요.

그렇다고 너무 살살 치면 그린에 올라가지도 못하고 다시 치핑을 해야 하는 정말 창피하고 화나는 상황. 이럴때...

1. 공이 잔디 위에 떠 있는 좋은 상황.

.....샌드웨지로 띄워서 백스핀을 주어 세우는 방법

스탠스는 스윙이 자연스러울 수만 있으면 되는데, 오른발 쪽이 높으므로 오른쪽 무릎을 더 굽혀서 왼쪽 무릎과 높이를 맞춘다. 라이에 따라서 위에서 아래로 내리 치듯 해야 뒷땅을 예방할 수 있어요. 공은 중앙보다 오른 발 쪽으로 위치시키는 것이 좋음.

2. 공이 잔디에 박혀 있는 나쁜 상황

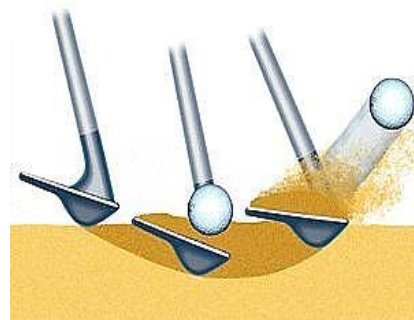
.....상황에 따라 피칭부터 8번 까지 사용

무릎 위치(양 무릎 높이 맞춤), 공의 위치 (오른쪽), 스윙 궤도 (내려치듯). 다 똑 같고, 공이 그린에 직접 떨어지면 너무 많이 굴러갈 위험이 있으므로 엣지에서 한 두번 튀겨 그린에 올라가게 하여야 핀에 볼을 확율이 높아집니다.

병커...

1. 그린주변(가드) 병커.

1. 볼, 몸, 클럽페이스의 위치를 병커샷하기 전에 좌상단 사진처럼 전체 몸(어깨, 엉덩이, 무릎, 발)이 타겟라인의 왼쪽 45도로 정렬되었는지 확인한다.
2. 안정적인 스탠스를 위해서 두 발을 약간 땅을 파서 묻는다.
3. 타겟라인대로 스윙해서는 안되고 타겟라인으로부터 45도 왼쪽으로 정렬한 선, 자신의 스탠스 방향대로 스윙해야 한다.
4. 볼을 직접 치게 아니라, 공 뒤의 모래를 치는 것이다
5. 거리는 공뒤 얼마 떨어진 만큼을 치는가와 스윙의 가파른 정도로 조절한다. 특히 클럽의 로프트를 그대로 유지하여 살리는 샷을 하려면 병커샷의 임팩트 전후에 클럽헤드를 가속시켜주어야한다.
6. 병커샷을 할 때 스윙의 속도를 늦추지 말아야한다
병커샷을 할 때 멀리 날아갈 거 같은 두려움에 팔로 스루나 피니쉬를 충분히 안하는 아마추어가 많은데, 그렇게 하지 말고 피니쉬까지 해줘도 모래에 맞으면서 스피드가 줄기 때문에 멀리가지 않는다.



2. 페어웨이 벙커.

.플레이어는 일단 페어웨이 공이 벙커의 턱을 건드리지않고 빠져나갈 수 있는 로프트를 가진 클럽을 선택한 후에 아래와 같은 방법으로 샷을 준비합니다.

우선 공의 라이를 살펴보고, 라이가 좋으면 정상적인 스윙을 약간 수정하면 되고, 그저 그런 라이라면 다소 내려쳐야 하며, 라이 상태가 나쁘면 공을 '띄워서(pitch out)' 페어웨이로 내보내야 합니다.

발판을 잘 다져 묻어야 합니다 특히 오른발이 안정되어야 하지요.

발바닥의 높이와 모래표면의 높이를 살펴보고, 그 차이만큼 클럽을 내려 잡고, 공은 가급적 스탠스의 한가운데로 둡니다. 손의 위치는 정상적인 샷에 비하여 공의 왼쪽으로 조금 옮기고, 무릎을 너무 굽히지 말고 오히려 일어서서 다소 '뻗뻗하게' 자세를 취합니다.

상체가 허공에 매달려있는 기분으로 스윙하여 모래 위의 공만 깨끗이 쓸어칩니다. 이때 공이 유리 위에 놓여있다고 생각 하면 도움이 될 겁니다.

만일 라이가 좋지 못하면 클럽을 한 클럽 긴 것으로 바꾸어 잡고 페이스를 약간 열고, 평소보다 내려치는게 좋지요. 이렇게 하는 이유는 클럽의 헤드가 리드하여 모래 위를 튀어나가도록 하기 위함이며, 클럽의 토우가 리드하면 파고들어가기 쉽기 때문이지요.

그린사이드 벙커샷처럼 공의 뒤를 치는 것이 아니므로 시선도 공의 뒷면에 두는 것이 아니고, 공의 앞면 오히려 약간 공 앞쪽에 두어야 하는데, 이것이 모래를 건드리지 않고 공과 먼저 접촉하는데 도움이 되기때문이지요.

중요한건 한번의 스윙으로 확실한 탈출을 시도하는것 잊어서는 않돼요~~*우선적으로 모래를 이해 하여야 하지요.그래서 발바닥으로 비비면서 안정된 어드레스를 취하는것이...

18. 퍼팅

퍼팅도 실수를 줄이는데 목표를 두어야 합니다.

실수를 안하면 투 펫 으로 끝낼 수 있고 스코어는 5개가 간단히 줄어 들지요.

1. 우선 그립을 오른 손이 위로 가게 해서 오른 손을 다 감싸 잡는다. (일명 역그립)
2. 왼 손은 오른 손 밑에 잡고 새끼 손가락을 오른 손 검지와 중지 사이에 올려 놓는다
3. 거리와 방향을 정하여 어드레스하고, 어깨를 이용하여 스윙하되, 오른 손 바닥으로 공을 부드럽게 미는 느낌을 갖는다.

퍼팅에서 가장 큰 문제인 왼손목 꺾임이 고쳐지기 때문에 숏 퍼팅 확률이 획기적으로 늘어나죠.

이 퍼팅 방법이 처음엔 상당히 불편 하게 느껴져도 일 주일만 연습하면 전의 그립 보다 훨씬 편해집니다

퍼팅은 역 그립이 꼭 좋다고만은 할 수 없지요.

역 그립을 강조 한 것은 처음 시작 하는 분은 가급적이면 가장 큰 문제인 왼 손목 꺾임을 없앨 수 있는 역 그립이 좋습니다. 그러나 기존 그립도 왼 손목 꺾임만 조심 하면 상관 없어요.

필드에서 라운드 전에 꼭....

1. 연습 그린에서 10 발 자국 거리를 연습하고
2. 5 발자국 연습을 한 후에
3. 두, 세 발 자국 연습으로 마무리를 해야

그날의 퍼팅을 더 잘 할 수가 있어요.

퍼팅의 2대 요소는 거리와 방향입니다.

거리와 방향을 연습하기 전에 우선 그립을 견고히하고 손목에 약간 힘을 주고 고정하여 퍼팅 스트로크 때 손목이 움직이지 않게 합니다.

손목이 움직이면 방향이 변합니다

퍼팅은 양팔과 어깨가 이루는 삼각형을 그대로 유지하며 어깨로 스트로크합니다.

거리는 5 발자국 연습을 꾸준히하여 눈감고도 5 발자국을 칠 수 있어야합니다.

단, 5 발자국 퍼팅이 5 발자국만 나가서는 안됩니다.

6 발자국이 나가야 그것이 정확한 5 발자국 연습입니다.
5 발자국을 마스타하고 나서 10 발자국을 같은 방법으로 연습합니다.
5 발자국과 10 발자국이 쉽게 되면 1 발자국씩 가감하면서
백 스윙의 크기를 정하여 연습하면 거리감을 쉽게 느낄수 있습니다.

퍼팅의 방향을 잡는 방법은 우선 홀 컵 주위를 돌며 전체적인 경사를 파악합니다.

홀의 반대편에 서서 좌우 경사를 살피고 공 마크를 한 곳으로 돌아오면서 홀 컵과 공의 거리를 발자국 수로 잽니다.

끝으로 공 뒤에서서 홀 컵을 보며 공이 나가야할 방향에 약 50cm 안에있는 티끝을 찾아 목표 방향으로 잡고 그 곳과 평행으로 어드레스를 합니다.

공 밑쪽에서 평소에 연습한 거리에 맞는 퍼팅 스트로크를 연습합니다.

내리막과 오르막 라인을 감안하여 평소의 스트로크 크기를 가감합니다.

공 뒤에 퍼터 헤이스를 정해놓은 티끝에 맞추어 정확히 직각이 되게 하고 그에 맞는 방향으로 스텝을 뚫으며 발끝과 몸을 평행으로 맞추어 섭니다.

다시 한번 고개를 옆으로 돌려 홀컵을 보며 방향이 정확한지를 확인합니다.

이 때, 방향에 의심이 들거나 정해 놓은 티끝을 잊어버리면 어드레스를 풀고 다시 한번 공 뒤에 서서 그 티끝을 찾아 정확한 방향인지 확인합니다. 이럴 때는 꼭 동반자에게 "미안합니다"라고 말합니다. 이 미안하다는 말이 동반자에게 예의를 지키는 것은 물론이거니와 나의 마음을 편하게 만들어 퍼팅을 더욱 신중하게 할 수 있는 밑거름이 됩니다.

그리고 나서 어깨의 긴장을 풀고 손목 고정을 다시 한번 확인한 후, 연습 스윙한 크기의 퍼팅 스트로크를 과감하게 합니다.

이 때, 정말 조심해야 할 것이 있습니다.

퍼팅을 할 때, 머리는 그자리에서 꿈쩍도 하지 않는 연습을 철저히 해야합니다.
그래야 퍼터가 목표한 방향으로 공을 치고 나가는 장면을 볼 수 있습니다.

이 것이 바로 공을 똑바로 보내는 황금으로 만든 열쇠인 것입니다.

19. 필드에서 스코어 줄이기

그립 ----- 평소보다 조금만 살살 잡으세요.

어드레스 --- 어깨에 힘을 조금만 빼고 어드레스하세요.

백스윙 ----- 마음을 차분히 하시고, 아주 조금만 천천히 하세요.

다운스윙 --- 다운스윙 시작을 조금만 살살하세요.

임팩트 ----- 공을 어여빠 여기시고 잘보면서 아주 조금만 덜 패세요.

헤드업 ----- 어깨에 힘을 안주면 헤드업 안하기도 아주 쉬워요.

릴리즈 ----- 공이 채에 맞는 장면도 잘보면 싸움 구경처럼 재미있어요.

휘니시 ----- 님이 편한대로 하세요^^

1. 드라이버 : 웨어웨이가 좁거나 위험하면 3번 우드로 티샷하세요.

2. 웨어웨이 우드 : 90타 깨고싶은 분은 우드가 없다고 생각하세요.

3. 아이언(클럽 선택) : 90타 이상 치시는 분은 한클럽 길게 잡으세요.

3' 아이언 : 그린 중앙만 겨냥하고 안올라가면 더 좋다고 생각하세요.

4. 피칭 : 생각한 거리보다 조금만(5~10M 정도) 길게 치세요.

5. 칩핑 : 동반자에게 실례안되게 그린에 올라가 경사를 보고 치세요.

6. 샌드 : 앞접시 모양을 상상하며 그 앞접시를 조금 살살 쳐내세요.

7. 퍼팅 : 손목이 움직이지 않게 퍼팅 스트로크하세요.

피칭, 칩핑, 퍼팅은 공을 치고나서 공이있던 자리만 계속 보고계세요.

8. 트러블 샷 : 한타 손해보시고 안전하게 빼내세요.

9. 캐디 : 인물에 너무 민감해하지 마시고, 친절하게 대해주세요^^

10. 동반자 : 코치하지 마시고 무조건 잘친다고 칭찬해 드리세요^^

스코어 카드는 끝날 때 까지 보지마세요.

15홀에서 좋은 스코어를 보고나면 나머지 3홀은 여지없이 무너져요^^

나머지는 님이 하시던 그대로 하시고,

몇가지는 잊어도 다섯타 줄이는데 아무 상관 없으니

생각 안나는 것은 너무 고민하지 마세요^^

위에 있는 것들중 반만해도 세홀에 한타는 줄일 수 있어요.

너무 복잡하다고 생각하지 마시고 몇번만 읽어보세요^^

이미 님이 다 들어보았던 이야기지만...

싱글 스코어 만들기...

80타가 안 깨지는건 왜 일까?

어프로치도 잘 되고, 퍼팅도 잘 되는데, 문제는 한 두홀에서 실수를 하는 것이었어요.
더블이나 트리플이 꼭 두 홀은 나오니 80타가 안 깨지더라고요.

그 원인은 스윙이 18 홀 내내 일정하지 않고, 홀이 길어 보일때나, 프레스가 올때 나도 모르게 힘을 써서 샷을 했어요.

마음을 단단히 먹고 동계훈련을 12월 부터 3월까지 거의 매일 4개월 동안을 지하실로 내려갔죠. 지하실은 처음 이었어요. 그런데 스윙 연습에 제일 필요한 헤드업을 할 필요가 없었어요. 공이 날아갈 공간이 없으니요. 공이 어떻게 날아가나 신경 쓸 수가 없었고 그냥 공이 맞는 감각만 느끼게 되더라고요.

공이 맞는 감각이 참 좋아지더군요. 스윙의 기본에 더 신경이 쓰였어요. 스윙의 기본만 생각하며 거리에 신경을 끊었더니 공이 맞는 감각이 꼭 찰떡을 치는 듯 했고, 임팩트때 샤프트가 휘청하며,공을 밀어 주는 감도 왔어요. 역시 팔로 치는 것 보다 바디 턴으로 스윙 하는 쪽이 감이 훨씬 좋았어요.

4월에 처음 필드에 나가니 공이 너무 잘 맞는거 있죠?

드디어 79타를 쳤어요. 봄 내내 75타 에서 82타 까지 쳤지요. 드라이버는 220~230 야드 정도 나가더군요. 여름이 되니 슬슬 욕심이 생겼어요. 드라이버만 20~30 야드 더 나가주면 70대 초반으로 내려 가겠구나 하는 생각에 사로 잡혀서, 우리 동네 워커힐 연습장에 등록을 했죠. 뒷 망이 200 야드니까, 다이렉트로 뒷망을 때리면 런 까지 해서 250 정도는 나가겠구나 하며, 마구 후두려 댔죠. 뒷 망에 톱톱 맞더군요. 이젠 댔다 하고 휠드로 향 했습니다. " 오늘은 이븐 만 쳐 볼까?" 하구요.

근데 이게 원 일입니까? 90개를 친 거 있죠!!

드라이버는 잘 맞으면 250 야드가 나가는데, 샷 마다 힘이 들어가구, OB 도 마구 나구, 세컨 샷 까지 OB 가 나는거 있죠?

그 해 가을 내내 90개 근처에서 헤맸습니다.

겨울에 다시 지하실 3 개월, 봄에 80개 안팎, 여름에 워커힐 연습장 , 가을에 90 타, 2년을 되 풀이 하고, 골프라는 운동을 다시 생각 하게 됐어요.

내가 프로를 하려고 하나? 아님 싱글이 되고 싶은가?

지금 생각 하니 참 다행이었어요.

내가 잘 치게 된 것이 다행이 아니구, 다른 대 부분의 사람들이 거리 욕심을 내 주는게 참 다행 이었죠.

연습장에 가기만 하면 이젠 다른 분들 연습 장면을 유심히 보게 된 답니다. 심중 팔구는 찢 먹던 힘 까지 쓰는걸 보면 입가에 남 모를 미소가 번진답니다.

"저 분과 라운드 하면 내가 이기겠구나" 하구요~~~^_^

20. 좋은 스윙의 관문

스윙의 정석이 무엇인지 고민해 보신 적이 참 많으실 겁니다.

골프 스윙의 원리를 따져보면 정말 간단합니다.

몸의 중심을 잘 잡고 클럽을 가능한 가장 빠르게 휘두르면 클럽 헤드의 속도가 높아져서 공이 똑바로 멀리 날아가게 되는 아주 쉬운 운동입니다.

가장 빠르게 휘두르려면 찌그러지지 않은 스윙 평면이 되어하고 스윙 평면이 일정해지면 임팩트 구간에서 클럽 헤이스의 방향은 항상 일정해집니다.

그래서 그립에 따라 공의 방향이 결정되게 됩니다.

혹 그립을 하면 혹이 나고 스라이스 그립을 잡으면 자동으로 스라이스가 나게 되는 것이지요.

우리 아마추어 골퍼들은 이 첫번 째 스윙의 기본 원리인 "중심 잡고" 가 안되어 있는 분이 믿기지 않을 정도로 많이 있습니다.

제가 항상 예로 드는 막대기에 돌맹이를 줄로 묶어 돌리면 막대기를 리듬에 맞춰 아주 조금만 움직여야 돌맹이가 빨리 돌아갑니다. 돌맹이 무게가 저절로 손끝에 느껴지게 되지요.

리듬에 맞춰 조금만 움직여야 되는 스윙의 중심을 히프를 썰룩거리며 스웨이를 해서 무너트리고 머리를 너무 많이 움직여 무너트리고 심지어는 다리가 부실하여 예전에 한 때 인기있던 코메디언의 주 무기인 숭그리 당당 숭 당당~으로 무너트리기까지 합니다.

스윙의 첫번 째 기본 원리인 "중심 잡기"가 안된다는 것은 반쯤 부러져있는 막대기에 돌맹이를 묶어놓은 것이나 다름이 없습니다. 돌맹이를 빨리 돌릴 방법이 없습니다. 스윙을 제대로 할 도리가 없게된다는 것이지요.

자~! 지금 당장 일어나 맨손으로라도 스윙 연습을 해 봅시다.

거울 앞에 서서

혹시 히프가 좌우로 빠지는지

머리가 중심을 잃고 헤메는지

다리가 무너지며 ' 숭그리 당당 숭 당당 ' ~을 하는지 확인하여 과연 내 스윙의 중심이 잘 잡혀 있는지 확인해 봅시다.

일단 첫번 째 관문인 스윙의 중심이 잡히고 나서

두번 째 스윙의 정석으로 진도를 나아가야하지 않을까요?^^

2관문

중심을 잘 잡고 골프 클럽을 잘 휘둘렀습니다.

빠르게 휘두른 것 같은데 공은 멀리 날아가지 않습니다.

그 이유는 몸의 회전으로만 스윙을 했지 몸무게를 적극적으로 클럽에 실어주지 못했기 때문입니다.

공을 던질 때 다리는 움직이지 않고 상체만 뱅글 돌리며 던지면 공이 멀리 날아가지 않는 것과 같은 이유입니다.

체중 이동을 하여 공에 몸무게를 적절히 실어주어야 공이 멀리가기 때문입니다.

체중을 공에 적절히 실는 방법중에 가장 중요한 것이 타이밍과 리듬입니다.

준향이의 그네를 밀어줄 때 뒤로 올라간 그네가 스윙 탑에서 잠시 멈추는 듯하다가 내려가는 시점에 그네를 부드럽게 가속을 하며 밀어주어야 그네가 잘 굴러집니다.

이 때 그네를 갑자기 강하게 확~ 밀어주면 팽팽했던 그네 줄이 확~ 휘어지면서 준향이는 중심을 잃고 기우뚱거리며 떨어지지 않으려고 안간힘을 씁니다.
그네의 스윙 스피드는 푹 떨어지게 되구요.

골프 스윙에서 스윙 탑에서 갑자기 확~ 잡아채는 힘을 주면 스윙 플레인도 확~ 찌그러져서 공이 제대로 맞지 않고 뒷땅, 탑볼이 되고 게다가 스윙 스피드도 푹~ 떨어져서 스윙스팟에 공이 맞더라도 거리가 짧아집니다.

게다가 움직이지 말아야하는 스윙의 중심인 머리도 따라 움직여지고 맙니다.
다시 말해서 체중을 실어주는 데도 적절한 리듬과 타이밍이 정말 중요합니다.

골프 스윙과 그네가 다른 점은 골프 스윙은 클럽의 그립을 끌어 잡아 당기는 것이고 그네는 뒤에서 밀어준다는 차이점이 있지요.

게다가 골프 스윙에는 레이트 히팅이라는 것이 한가지 더 있습니다.

레이트 히팅의 대표적인 예는 콩 타작을 할 때 쓰는 도리깨 질입니다.

긴 막대기에 여러개의 가느다란 나뭇가지를 매달아 관절이 움직이는 것처럼 만들어 막대기를 휘두르는 스피드보다 매달린 나뭇가지가 훨씬 빠른 스피드를 내게하여 같은 동작과 같은 힘으로 보다 강한 임팩을 만들어내는 도구입니다.

막대리를 휘두르면 관절에 매달린 여러개의 나뭇가지가 막대기와 직각으로 끌려내려오다가 마지막 순간에 관절이 펴지면서 쏜살같이 콩깍지를 내려치게 되어 있습니다.

여기에서 막대기는 우리의 왼팔에 해당되고 콩깍지를 내려치는 여러개의 가는 나뭇가지가 골프 클럽이 되는 것입니다. 끌어주는 막대기가 휘어지면 나뭇가지가 강하게 끌려내려오지 못하게 됩니다. 그래서 왼팔이 펴져야 스윙 스피드가 더 나게 되는 것이지요.

이번에는 새총을 예로 들어 볼까요?

Y 자 모양에 고무줄을 묶어 돌맹이를 고무줄 가운데 끼고 잡아당겼다가 놓으면 돌맹이가 뱅~하고 날아갑니다. Y 자 나뭇 가지를 가만히 고정시켜 놓고 고무줄을 잡아당겼다 놓는 것과 잡아당겼다 놓는 순간 타이밍과 리듬을 맞춰 Y 자 막대기를 앞으로 채우는 것 중 어느 쪽이 돌맹이의 거리가 더 많이 나갈까요?

Y 자 가지를 앞으로 채우는 동작이 고무줄의 탄성과 합쳐져 더 멀리 날아가게 합니다.

이것이 바로 골프 스윙에서 체중 이동을 해주는 이유인 것입니다.

좋은 스윙의 첫번 째 관문인 중심잡고 휘두르며 두번 째 관문인 리듬과 타이밍이 맞는 체중 이동을 하는 것이 골프 스윙의 원리입니다.

스윙을 하며 체중 이동까지 하면서도 중심을 잡는 쉬운 방법은 머리를 어드레스부터 임팩트를 지나 릴리즈 때까지 공 뒤에서 움직이지 않는 것입니다.

이렇게 하는데도 거리가 많이 안나갑니다.

그 이유는 그립을 잡은 손을 제대로 쓰지 못하기 때문입니다.

3관문

이것이 바로 스윙의 세번 째 관문이 됩니다.^^

골프 스윙에서 체중 이동도 잘 되고 리듬도 좋은데도 불구하고 공의 방향이 일정치 않고, 거리가 잘 나가지 않는 것은 클럽에 가장 가까이 있는 손과 팔의 움직임에 불필요한 동작이 끼어들기 때문입니다.

팔의 불필요한 동작은 스윙 궤도를 나쁘게하여 몸통 회전에서 나오는 힘을 팔과 클럽에 제대로 전달하는 것을 방해하고 손의 부적절한 움직임은 스윙 궤도를 나쁘게 만드는 것은 물론이고 다운 스윙 때 손목 코킹의 유지를 방해하여 레이트 히팅을 못하게 만드는 주범이 됩니다.

팔의 정확한 동작은 사실 팔의 사용을 최대한 억제하는데 있습니다.

스윙에서 팔의 역할은 클럽을 들어올렸다 내리는 동작이 전부입니다.

백스윙에서 오른 다리를 버티고 몸통을 우회전하며 팔을 들어 올릴 때는 왼팔은 펴고 오른 팔굽은 굽혀서 오른쪽 어깨 쪽으로 클럽을 들어 올려줍니다.

왼 손등은 팔뚝과 관판한 모양이 되며 오른 손은 클럽과 왼 손을 밑에서 바치고 있는 이른바 쟁반을 받쳐드는 모양이 됩니다.

이런 백스윙을 만들면 양팔은 오른쪽으로 회전되어 있는 가슴 앞에 위치하게 됩니다.

가슴을 돌리지 않은 상태에서 팔이 정확하게 들어 올려진 모양을 보면 손이 오른쪽 어깨 근처에 있게됩니다.

이런 팔의 위치를 가지고 가슴을 오른쪽으로 돌려주면 정확한 스윙 탑이 만들어집니다.

다운 스윙에서는 왼다리로 체중을 옮겨서 왼 벽을 짚고 몸통을 좌회전하며 왼팔은 펴진 상태를 유지하고 굽혀진 오른 팔꿈치를 옆구리의 약간 앞쪽으로 끌어내리며 히프가 먼저 열리고 가슴이 정면을 향하는 시점에 굽혔던 오른 팔꿈치를 펴주는 동작입니다.

오른 팔을 펴는 동작이 진행되면 코킹이 유지됐던 손목은 클럽 헤드의 원심력을 이기지 못하고 클럽 헤드가 공을 향해 질주하기 시작하면서 코킹이 풀리게 됩니다.

따라서 언코킹은 인위적인 동작이 아니고 자연의 힘, 즉 클럽헤드의 원심력이 자동으로 작용하게 됩니다.

이 때 머리는 공 뒤에 머물고 오른 팔은 거의 다 펴지고 코킹까지 거의 다 풀리며 임팩트를 맞이하게 됩니다.

임팩트 이후에 아직도 머리는 그자리에 머물며 양팔이 모두 펴진 상태로 릴리즈를 합니다.

이 때가 바로 공이 떠난 자리에 있는 다이아몬드를 찾는 시점입니다^^

다이아몬드를 확인하고 나서 클럽의 원심력에 따라 양 팔은 계속 펴진 상태로 머리가 몸통을 따라 돌며 온몸을 세워 일어나게 됩니다.

이런 휘니시를 하면 히프는 목표 방향으로 오른쪽 어깨는 약간 목표 쪽으로 나가고 얼굴은 목표 방향으로 향하게 되고 클럽은 어깨에 둘러매게 됩니다.

위에 언급한 바와 같이 팔의 동작은 옆으로 휘두르는 것이 아니라는 것이 이 글의 요지입니다.

어드레스에서부터 휘니시까지 팔은 항상 가슴 앞에서 움직여야합니다.

이런 정확한 동작이 몸의 체중이동과 회전에서 나오는 힘을 고스란히 클럽헤드를 통해 공에 전달할 수 있는 가장 효율적이고 쉬운 스윙의 방법입니다.