

잘못 알고 있는 스윙 이론



최혜영

한국 국적 최초 미 LPGA Class A 프로, Asian member advisor | choipro@choigolf.com

기마자세를 만들어라?

변기에 앉은 듯한 자세를 만들어라?

'어드레스 때 기마 자세를 취한 듯 몸의 자세를 만들라'고 하는 것은, 백스윙과 다운스윙 때 항상 일정하게 척추의 각도(상체가 앞으로 기울어져 만들어진 척추의 각)를 유지 하면서 스윙하는 데 방해가 되는 자세이다.

올바른 어드레스 자세는 무릎이 펴진 상태에서 엉덩이를 뒤로 빼 상체를 앞으로 기울이고 양쪽 허벅지를 살짝 내밀어 무릎에 가볍게 탄력을 주는 것이다. 이때 무릎이 약간 앞으로 나오게 되는데, 무릎을 굽혀 앞으로 튀어나온 상태와는 전혀 다르다. 양발의 약간 앞부분에 몸무게를 실어 주어야 한다. 마치 다이빙을 하기 전 수영 선수들의 모습

이나 출발선에 있는 육상선수들의 모습을 연상하며 스포츠적인 어드레스 자세를 취해야 스윙을 하는 내내 기울어진 척추의 각도를 그대로 유지할 수 있다.

핸드 포워드하라

어드레스에서도 클럽보다 클럽을 잡은 두 손을 더 앞으로 하여 자세를 취하는 사람들이 많다. 이러한 경우 왼팔과 클럽이 각을 가지게 되는데, 이런 자세는 스윙에서 여러 가지 문제를 일으킨다. 왼쪽 어깨가 열려 상체가 타깃의 왼쪽으로 오픈된 자세가 되거나, 클럽을 잡은 두 손을 앞 쪽(타깃 쪽)으로 밀면서 클럽페이스가 열리게 된다.

따라서 어드레스 때 팔과 손, 클럽의 올바른 위치는, 어떠



어드레스 때 핸드 포워드되어 있다

3번 우드나 드라이버의 경우 두 손의 위치가 볼보다 약간 뒤에 있게 된다

한 클럽을 사용하던 어떠한 종류의 샷을 하든 두 손의 위치는 자신의 허벅지 안쪽에서 바지의 가운데 줄 사이에 위치해야 한다.

어드레스 시 턱을 들어 자세를 하고

백스윙 시 턱끝에 어깨를 놓여라

미국의 몇몇 골프 교사들이 어드레스 자세 때 '친업'이라는 조언을 하는데, 이것이 글자 그대로 '턱을 들어라'라는 말로 번역되어 비디오나 골프 책에 소개되어 있다. 그러나 이는 '턱을 살짝 앞으로 내밀어 주어야'라고 바꾸어야 한다. 이렇게 턱을 살짝 내밀면 등을 굽힌 상태에서 어드레스 자세를 취했던 골퍼들은 척추를 곧게 펼 수 있게 되고, 백스윙 때 왼쪽 어깨 턴도 잘 할 수 있게 된다.



그런데 문제는 이러한 상황을 거르지 않고 그대로 받아들인 우리나라 골퍼들의 어드레스 자세와 백스윙 자세에 있다. 몸의 자세를 자연스럽게 취하고 난 뒤 마지막 단계에서 꼭, 턱을 한두 번씩 쳐들어 보면서 '친업'하는 자세에 충

실하는 것이다. 어깨가 회전이 되기는커녕 몸무게가 왼쪽에 그대로 남아 중심축이 왼쪽으로 기울어지는, 소위 역피봇 현상까지 생기는데, 이렇게 되면 몸에 힘이 들어가 스윙 스피드도 잃게 되고 당연히 거리 손실도 생긴다.

숏섬 그립하라

모든 골퍼들에게 똑같이 왼손 그립을 할 때, 그립에 왼손을 가져다 댈 때 엄지손가락과 집게손가락을 붙이면서 엄지손가락을 잡아당겨 손가락의 길이를 짧게 만드는 '숏섬' 그립을 하라고 가르친다. 그러나 이는 단지 키가 크고 마른 골퍼들에게만 해당하는 이론이다. 유연성이 부족한 상체 근육형 골퍼들은 클럽과 몸 사이의 너비 확보를 위해 손목 코킹을 일찍 한다. 그래서 왼손 손바닥을 가져다 대고 새끼



키 크고 마른 체형 골퍼들은 숏섬 그립을 한다

상체 근육형 골퍼들은 롱섬 그립을 한다

손가락을 먼저 쥐고, 약지·중지·집게 손으로 쥐어 왼손 손목에 힘이 들어가지 않도록 왼손 엄지손가락을 가장 나중에 쥐면서 엄지를 길게 내려서 롱섬으로 만든다. 이렇게 하면 손목의 코킹이 자동으로 이루어진다. 그래서 손목 코킹이 어려운 골퍼들은 왼손을 강한 그립으로 하고 아래의 방법대로 손가락을 쥐어 롱섬을 하면 해결된다. ⑥

외국인 친구에게도 비법을 알려주자!

What you know can hurt your golf swing. for example

1. When you do address, set the your body like riding a horse?
2. When you do address, set your hands forward?
3. When you do address, chin up and put your right shoulder under your chin while you do backswing?
4. When you do grip, retract your thumb on the handle(short thumb)?