



남경우 프로의

“올바른 골프스윙의 첫 단추 Set Up!!”



남 경 우 프로

- Jack Nicklaus/Flick Golf school 수료
- 한국프로골프협회(KPGA)회원
- 필리핀 호리엔젤대학교 수료
- MFS계약(2012년)
- 現 잭니클라우스 스카이힐 아카데미 소속프로

가상의 목표를 이용한 에임을 하는 방법

볼이 타겟라인을 벗어나지 않도록 가까운 가상
의 목표를 사용하면 좋다.

일단 타겟이 정해지면 볼에서 약 30cm전방에
있는 디보트나 참고가 될 만한 지점을 정한다.

그 지점은 볼과 타겟의 일직선상, 즉 타겟라인
위에 있어야 한다. 클럽헤드 전체, 즉 토우에서
힐까지의 부분이 타겟라인을 따라가면서 연장되
는 길을 상상해본다. 클럽헤드가 지나가는 길을
생각하는 것이 에임을 바르게 하는데 도움이 될
것이다.



사진1. 헤드의 날 부분(리딩에지)가 발 앞꿈치를 잇는 선에 수직이 되도록 발의 위치를 조정

에임 라인이 정해지면, 클럽을 잡고 두발을 모으고 선다. 헤드의 날 부분(빅딩에지)가 발 앞꿈치를 잇는 선에 수직이 되도록 발의 위치를 조정한다. 이렇게 하면 몸이 타겟 라인으로 올바르게 정렬된다.

올바른 정렬을 위해 클럽을 사용하는 방법1

목표를 바르게 설정하는 것은 골프에서 매우 중요하다. 목표를 바르게 설정하기 위해 어드레스 시에 두 개의 클럽을 바닥에 내려놓는데, 하나는 몸에서부터 볼의 바깥쪽에, 다른 하나는 발가락 쪽에 놓는다.

두 개의 클럽을 일직선상으로 목표를 향하게 두면, 이것은 클럽 면이 어디를 향해야 하는지를 보여준다. 왼쪽의 클럽은 양 발의 정렬을 도와주며, 양쪽 어깨와 엉덩이 선도 이 클럽과 일치하는지 확인한다.

연습할 때마다 이렇게 두 개의 클럽을 이용한다면 매번 정확한 목표를 향하게 하며, 좋은 습관을 갖도록 도와준다.



사진2. 두 개의 클럽을 이용해 올바르게 정렬하는 연습.

올바른 정렬을 위해 클럽을 사용하는 방법2

일반 아마추어 골퍼에게 어드레스 자세를 갖추고 표적에 대해 정렬을 하라고 하면 가장먼저 양 발의 위치를 점검하곤 한다. 하지만 자세 정렬에서 양발의 위치보다도 더 중요한 것은 어깨의 정렬을 평행하게 하는 것이다. 세계적인 선수들이 양발이 열터거나 닫힌 상태로 준비 자세를 갖추는 경우는 있지만 대체로 어깨는 표적선과 평행하게 유지시킨다.

올바른 스윙을 하기 위해서는 적절한 자세 정렬이 첫 단계가 되어야 한다. 연습 할 때 클럽 한 개를 볼 옆 타겟 방향을 향해 내려놓는다. 그리고 정상적인 어드레스를 취한 후 클럽을 가슴 위로 들어서 옆으로 가로지르게끔 한다. 가슴을 가로지르고 있는 클럽이 지면에 내려놓은 클럽과 평행을 이루고 있다면, 골퍼의 자세가 정확히 표적을 겨냥하고 있다는 뜻이 된다.

/MP저널



사진3. 지면에 클럽을 두고, 가슴아래에 잡고 있는 사진.