



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

부드러운 골프스윙의 비결

(The Keys to the EFFORTLESS GOLF SWING · 翻譯論文)

濟州大學校 通譯大學院

韓 英 科

吳 星 學

2011年 8月

부드러운 골프스윙의 비결

(The Keys to the EFFORTLESS GOLF SWING · 翻譯論文)

指導教授 김 원 보

JEJU
1952 吳 星 學

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2011 年 8 月

吳星學的 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

委 員

委 員

김재원
김원보
박경만

濟州大學校 通譯大學院

2011年 8月

The Keys to the EFFORTLESS GOLF SWING

Michael McTeigue

Sung-Hag Oh

(Supervised by Professor Won Bo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Interpretation and Translation

August 2011

This thesis has been examined and approved.

Department of Korean-English

GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION

CHEJU NATIONAL UNIVERSITY



부드러운 골프스윙의 비결

일곱 가지 간단한 교습으로 때리고 싶은 충동을 다스리기

마이클 맥티그(Michael McTeigue)

PGA 티칭프로

서 문

대부분의 골프교본은 유명한 골퍼들에 의해 자신들이 어떻게 스윙을 하는가에 관한 내용에 대해 쓴 것들이다. 그리고 저자가 보여주는 운동정신, 야망, 일에 대한 욕망, 그리고 연습과 실전에 대한 기회를 같이한다면 틀림없이 이러한 방법들이 여러분에게 더욱 도움이 될 수 있다.

이 책은 매우 영리했지만 그 당시에 골프에 노예가 되는 데는 전혀 관심이 없는 평범한 실력을 갖고 있는 사람들에게 계속해서 훌륭한 골프 샷들을 가르쳐 알려주면서 생계를 유지했던 “무명의” 젊은 티칭프로에 의해 쓰여 졌다. 그는 근처 지역사회에서는 골프레슨 분야에서 꽤 성공한 사람이었다. 그래서 그의 제자들은 자신들이 계속 참고할 수 있고 훌륭한 샷을 기억하기 위해서 그러한 시스템을 이론으로 출판하도록 요구를 하였다. 그는 그 결과물을 부드러운 골프스윙의 비결(The Keys to the Effortless Golf Swing)이라 불렀고, 이것을 많은 스타플레이어들에게 보냈는데, 그분들 중 한 분이 내게도 보내주었다. 금방 한번 읽고 난 후에 이 책이 현재의 많은 골퍼들에게 도움이 되고, 미래의 골퍼들에게도 어느 정도 도움이 되서 널리 이용될 수 있도록 해야 한다는 생각이 들었다. 세계최고의 골프전문가이자 전 프로선수인 짐 맥퀸(Jim McQueen)은 전적으로 그러한 생각에 공감하면서 기꺼이 설명을 해주었다. 그리고 미국의 유력한 골프서적 출판사는 제3자로서 적극적으로 참여해 주었다.

이 책은 캘리포니아에서 마이클 맥티그(Michael McTeigue)가 다양한 체구, 체형, 연령대 그리고 골프수준을 갖고 있는 수 천 명의 학생들을 가르치면서 터득한 성공비결이며, 동시에 이 책의 장점은 골프스윙에 대한 접근법을 분명하고 단순하게 그리고 굉장히 논리적으로 보여주고 있다는 것이다.

권고된 순서대로 적당한 인내심을 갖고 쉽게 숙달할 수 있는 단계들 즉, “비결들”을 따라 하십시오. 그러면 상당히 짧은 시간에 정확하게 칠 수 있고 부

드러온 파워를 만들 수 있는 완전히 새로운 느낌들을 경험하게 될 것이다. 골프를 치면서 생기는 혼란스러운 느낌을 스스로 없앨 수 있다면 간단하고 분명한 동작들을 근육이 철저하게 기억할 수 있을 정도로 계속 지니게 될 것이다. 그 수준이 됐을 때 여러분은 완전히 느낌만으로도 효과적이고 자신감 있게 지속적으로 스윙할 수 있게 된다. 이러한 동작은 당신 뿐 만 아니라 다른 사람에게도 골프의 “비법”(혹시 의심이 든다면 아무 챔피언에게라도 물어보세요)에 도달할 수 있는 가장 근접한 방법이 될 수 있다. 미봉책과 술책 그리고 별 효과가 없는 이론에서 또 다른 이론으로 완전히 무너지면서도 습득하려는 행동은 결국 영원히 사라질 것이다.

만약 여러분이 골프를 사랑하고 노력을 덜 하더라도 더 잘 치기를 원한다면 마이클 맥티그(Michael McTeigue)의 인지도를 감안하지 말고 이 작은 보석과 같은 책을 이용해서 노력을 하세요. 원래 저자가 가르쳤던 학생들을 위해 쓴 이 책을 참고해서 연습한다면 여러분도 그의 대단한 팬이 될 것입니다.

켄 보우덴(Ken Bowden)

1985년 5월

전 Golf Digest magazine의 편집장인 켄 보우덴(Ken Bowden)은 십여 권 이상의 골프교본을 공동으로 집필했고, 그 중 일곱 권은 잭 니클라우스(Jack Nicklaus)와 공동으로 작업했다.

원저자 감사의 글

여기에 제시된 몇 개 안 되는 아이디어들은 나의 상상력에서 나왔다. 즉 이것들 대부분은 다른 사람들이 먼저 비슷한 방식으로 제시한 것들이다. 그래서 나는 이 글의 가치를 여러 가지 골프 스윙에 대한 유용한 견해들을 통합하고 단순화시키는데 중점을 두었다.

훌륭한 선수들, 선생들, 작가들 그리고 아래에 나열한 조언자들은 골프경기와 골프스윙에 대해 상당한 범위의 견해를 주장하고 있다. 각자가 내 견해를 넓혀 주었고 내 사고방식에 자극을 주었으며, 내가 가르친 학생들이 성공하는데 상당히 도움을 주었다. 그분들이 저서를 통해서 그리고 몇몇 경우에는 내 견해에 직접 공감해 주신 것에 대해 진심으로 감사를 드린다.

그래서 Tommy Armour, Dick Aultman, Jimmy Ballard, Percy Boomer, Ken Bowden, Pat Chartrand, Alastair Cochran과 John Stobbs, Larry Dennis, Jack Doss, Jim Flick, Al Geiberger, Dale Mead, Jonny Miller, Michael Murphy, Eddie Marrins, Byron Nelson, Jack Nicklaus, Joe Novak, Paul Runyan, Sam Snead, Bob Toski, Lee Trevino, Ken Venturi, Gary Wren 등과 자신들의 견해를 나와 함께 해준 다른 선수들과 프로들에게 감사의 말을 전한다.

이 책의 편집자인 켄 보우덴(Ken Bowden)에게 가장 깊은 감사의 말을 전하고 싶다. 그의 골프에 대한 관심, 지도 그리고 편집상의 전문지식 덕분에 이 보잘 것 없는 책이 출판되었다. 켄(Ken)과 그의 아내 진(Jean) 그리고 유능한 삽화가인 짐 맥퀸(Jim McQueen)이 훈련과 교육을 같이 해 주었다. 조안 존슨(JoAnn Jonson)에게도 본문을 진행하는데 있어 시기적절하게 도움을 주신 것에 대해 많은 감사를 드린다.

목 차	
시작에 앞서...	7
긴장풀기	8
느낌으로 플레이하라	9
때리지 말고 스윙을 하라	10
“예”라고 말해라(공정적인 기대)	11
시각화하기	13
부드러운 스윙의 비결	14
제 1 과 균형	16
양 무릎	18
상체	19
제 2 과 가속도	20
감기동작	21
등대회전방법	22
체중이동	23
엉덩이나 혹은 무릎이나?	27
더 강력한 등대회전 방법	29
연결동작	30
제 3 과 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하기	32
일관된 스윙아크의 비결	32
흔들리지 않는 자세를 유지하기	34
제 4 과 양팔에 힘 빼기	37
그립에 관한 몇 가지 조언들	38
핵심사항에 대한 비결들	41
양팔을 위 아래로 움직이기	42
기본적인 아크를 만들기	45
어느 것이 먼저이냐?	46

아크의 맨 아래 부분은 어디에 위치하나?	48
샷 하기	50
제 5 과 리듬	52
속도를 변화시키기	55
흥얼거림과 배속에서 나오는 힘	57
제 6 과 아크를 확장하기	60
첫 째, 4분의 3 스윙	61
완전한 백스윙	63
백스윙을 얼마나 해야 할까?	65
양 손목을 수동적인 상태로 유지하기	67
릴리스동작!	69
제 7 과 안에서 바깥쪽으로 하는 스윙	71
타이밍에 대한 문제	73
비결과 과정	76
저자에 대하여	80
참고문헌목록	81
Abstract	82

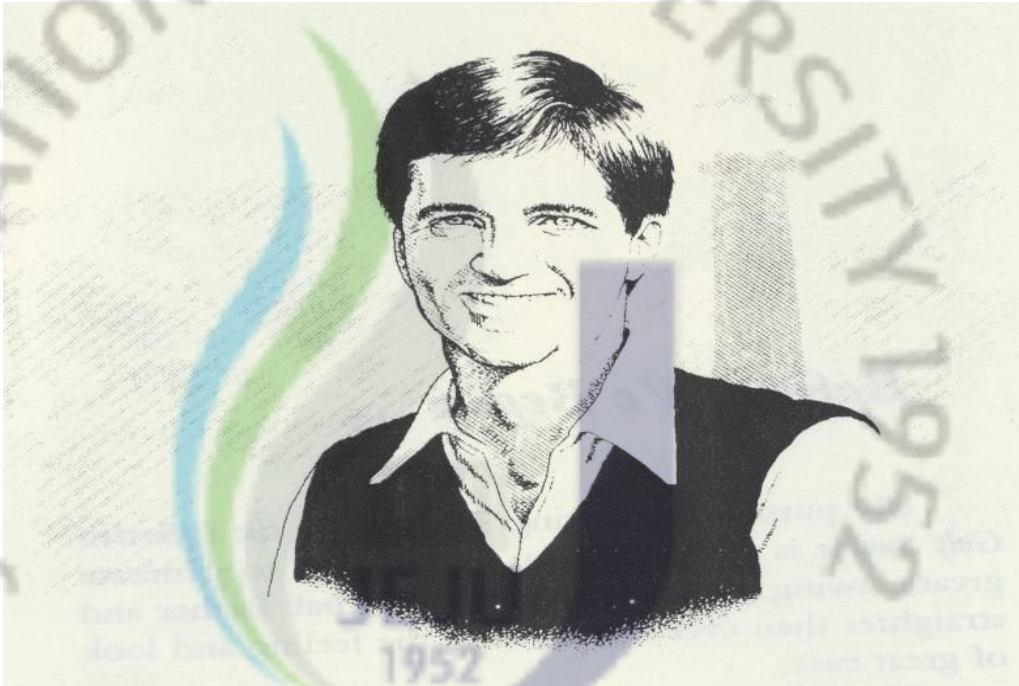
시작에 앞서...

부드러운 골프스윙의 비결(The Keys to the Effortless Golf Swing)이라는 책을 쓰는 목적은 독자인 여러분이 더 강력한 스윙과워를 발생시켜 골프 볼을 전 보다 더 멀리 더 곧게 치고 아주 편안한 느낌과 모습을 가질 수 있도록 하기 위해서이다. 이것은 스윙을 할 때 이상적인 일련의 몸동작을 익힘으로써 얻어질 수 있다. 이러한 작업은 여러분이 상상하는 것 보다 훨씬 쉬울 것이다.

학생들은 연습 티에서 몇 시간 동안 연습을 하는 동안 종종 “연습 스윙은 아주 쉽고 부드러운데요. 하지만 볼을 티에 놓자마자 통나무를 켤다는 느낌이 들어요. 왜 그렇죠?” 라고 질문을 한다. 그러면 두 가지 경우에 있어서 우리의 의도를 생각해 보자. 연습 스윙을 하는 동안, 우리의 의도는 긴장을 풀고, 좋은 리듬을 느끼며, 마무리동작까지 멋지게 스윙을 하는 것이다. 앞에 볼이 있을 때 우리의 의도는 강력한 힘으로 볼을 치는 것이다. 스윙동작을 마무리 할 때까지가 아니라 볼 위치에 맞추도록 하는 것이다. 따라서 어쩔 수 없이 이 두 가지 스윙은 완전히 다른 느낌이 든다.

그러므로 형편없는 골프 샷이 발생하는 단 하나의 가장 큰 원인은 볼을 치는 골퍼가 클럽헤드에 대해 갖고 있는 정신적인 이미지일 것이다. 이러한 이미지는 볼을 때리려는 우리의 의도와 결합해서 어쩔 수 없이 볼을 때리게 하고 그 결과 이상적인 일련의 몸동작을 만들지 못한다. 여러분이 이러한 볼을 때리고 싶은 충동을 극복하고 스윙에서 이상적인 일련의 동작을 만들어서 유지시키도록 하는 것이 이 책의 주제이자 목적이다.

부드러운 스윙의 비결을 제시하기에 앞서, 골프 샷을 만들기 위한 다섯 가지 기본개념을 소개하고자 한다. 우리가 이러한 부드러운 스윙을 갖추기 시작



“이상적인 일련의 몸동작을 만드는 것은 여러분이 상상하는 것보다 훨씬 쉬운 것이다.“

하면서 이들 개념들 중 세 가지는 즉시 이용해야 한다. 네 번째와 다섯 번째 개념은 여러분이 골프장에서 새로운 스윙을 할 때 아주 중요하다.

이러한 다섯 가지 기본개념들은 다음과 같다.

1. 긴장을 풀라.
2. 느낌으로 하라.
3. 때리지 말고 스윙을 하라.
4. “예”라고 말하라(긍정적인 기대)
5. 시각화 하라.

이들 각각을 간단하게 살펴봅시다.

긴장풀기

일어서서 몸 안에 있는 모든 근육을 경직되게 한 채 가능한 한 긴장을 한

상태에서 성급히 방을 가로질러 가보세요. 틀림없이 아주 빨리 움직이지 못할 가능성이 있다. 이유는 간단하다. 즉, 근육이 긴장되면 동작이 방해받게 된다. 긴장이 풀린 근육은 긴장된 근육보다 더 빨리 움직인다.

형편없는 스윙이 발생하는 대부분의 경우는 양손, 양팔, 양어깨 그리고 등에 지나친 긴장이 발생하기 때문이다. 이러한 사실을 나중에 더 자세하게 논할 것이지만 우선은 상체를 지나치게 긴장시키지 말고 가능한 긴장을 풀도록 하는 것이 좋다. 만약 여러분이 지나치게 긴장을 풀면 클럽을 지탱하기 위해서 항상 근육을 약간 더 긴장시킬 수 있다. 하지만 이것은 거의 문제가 되지 않는다.

긴장을 푸는데 문제가 있는 골퍼들은 문제의 근육들을 5초에서 10초 동안 뻗뻗하게 하고난 다음 이러한 근육에 긴장을 풀어주어야 한다. 이러한 동작을 여러 번 하면 상체근육의 긴장을 풀어 주어 안정된 준비상태를 갖게 될 것이다.

긴장을 풀어주는 방법은 골퍼의 정신적인 자세에도 적용이 된다. 차분하고 편한 상태를 유지하면 게임으로 인해 늘 생기는 골치 아픈 여러 가지 상황과 관계없이 스윙 시에 분명하게 생각하면서 적절한 일련의 동작을 경험해볼 기회를 더 많이 갖게 될 것이다. 샘 스니드(Sam Snead)의 말을 바꾸어 표현하면, 만약 여러분이 꼭 화를 내야한다면 멋지게 화를 내라. 그렇지 않으면 월터 헤이근(Walter Hagen)이 말한 “멈춰서 길가에 있는 꽃 냄새를 맡아라.”라는 충고를 받아들이세요.

느낌으로 플레이하라

대부분의 평범한 골퍼들은 셋업과 스윙지침에 대한 심리적 체크목록을 점검하면서 골프 샷을 준비한다. 예를 들면, 볼을 계속 응시하기, 왼쪽 팔을 곧바

로 퍼기, 체중을 이동하기, 머리를 정지한 상태로 유지하기 등이 있다. 만약 스윙을 했는데 결과가 좋지 못하면 대부분의 골퍼들은 “잘못된 결과”를 분석할 것이다. 그리고 다음에 체크목록을 한 가지 더 추가한다. 결과적으로 체크목록이 너무 많아지고 자신에게 암시하는 사항들만 더 생길 것이며, 샷을 이렇게 저렇게 바꿔보면서 자신과 맞는 샷을 찾아 계속 헤매게 된다.

이렇게 헛된 노력을 나중에 계속 하지 말고 확실한 스윙비결을 지속적으로 유지해야 한다. 저는 이러한 비결을 여러분에게 제시할 것이다. 그러나 가능한 빨리 자신에게 속삭이듯이 암시하는 버릇을 버리고 느낌으로 골프를 치기를 바란다. 잠시 자켓을 입고 버튼을 매거나 혹은 비슷한 높이의 계단을 오르는 것이 어떤 느낌일까 상상해 보세요. 여러분은 이 경우 일련의 기억된 신체적 느낌 혹은 운동감각을 경험하는 것이다.

골프스윙 시에 하나의 기억된 감각은 몇 마디 말을 대신할 수 있다. 그 다음의 궁극적인 목적은 좋은 스윙이 어떤 느낌일까를 기억하는 것을 배우고, 스윙 바로 직전에 그러한 느낌을 예상하거나 다시 만들어 가는 것이다. 많은 점검목록을 체크하는 대신 몸이 곧 하게 될 스윙의 적절한 느낌을 예상하는 동안 마음은 상대적으로 차분한 상태를 유지하는 것이다.

부드러운 스윙을 만들어 가면서 특정한 신체자세와 동작들을 반드시 논할 것이다. 하지만 가능한 빨리 이러한 점검사항들을 “느낌”의 영역으로 이해하게 될 것이다. 그러한 비결은 일련의 비슷한 느낌이 될 것이고, 여러분은 “느낌으로 골프를 칠” 수 있을 것이다. 혹시 샷이 안 좋더라도 잘못된 것을 분석하지 않을 것이다. 대신에, 여러분은 즉시 연습스윙을 한 두 번 하거나 바로 직전에 잃어버렸던 제대로 된 스윙동작들을 느낄게 될 것이다.

때리지 말고 스윙을 하라

피어서 부머(Percy Boomer)가 아니었을까 라고 생각이 드는데 혹자는 때리고 싶은 충동을 골프의 가장 큰 문제라고 했다. 내 티칭경험에 비추어 볼 때 보통의 골퍼들이 때리고 싶은 충동 즉, 볼을 향해 무의식적으로 때리려는 성향을 지니고 있기 때문에 평생 동안 80타를 기록하는 것은 소수만이 즐길 수 있는 것이다. 이러한 충동덕택에 티칭 전문가들이 계속 활동 하고 있다. 어떤 다른 골프습관 보다도 이러한 자연스런 성향을 재구성하는 것은 매우 어렵다. 하지만, 부드러운 스윙을 하기위한 주요한 목적은 너무 긴장한 상태에서 볼을 주시하지 않으면서 아크를 따라 클럽을 스윙하는 것을 배우는 것이어야 한다. 켄 벤투리(Ken Venturi)의 어록에서처럼 우리는 볼을 향해서가 아니라 볼을 지나가는 스윙을 하려고 노력해야 한다.

골퍼들이 두려워하는 때리려는 충동을 극복하는 것을 돕기 위해, 나는 몇몇 학생들이 볼을 더 잘 치기위해서 눈을 감은 채 그러한 비결을 이용하는 것을 보았다. 왜냐하면 스윙 시 스윙하는 경로에는 학생들이 볼 수 있는 등글고 하얀 장애물을 없었기 때문이다. 그러므로 이러한 연속동작에 의해 골퍼들은 임팩트가 이루어지는 지점 앞에서 긴장감이나 노력의 방해를 받지 않고 마무리동작까지 볼을 쳤기 때문이다.

“예” 라고 말해라(긍정적인 기대)

골프를 쳐본 사람은 누구나 긍정적인 기대심리가 사라지는 경우를 기억할 수 있다. 이러한 긍정적인 기대심리가 사라지면 확실히 금방 안 좋은 샷이 발생하고, 곧바로 “내가 호수로 볼을 쳐 넣을 줄 알았어!”와 같은 말을 하게 된다.

마음속 깊이 모든 샷에 대한 준비동작을 하면서 긍정적이고 부정적인 마음이 같이 일어난다. 물론 우리가 가져야 하는 마음가짐은 “그렇다, 이번엔 좋은 샷이 될 것이다.”라고 생각하는 것이다. 불행하게도 몇몇 골퍼들은 볼을 앞

에 두고서 항상 마음속으로 “너는 헛스윙 할 거야. 혹은 코스에서 벗어나는 슬라이스를 칠거야”와 같은 생각들을 듣게 된다.



“예”라고 말해라 - 리 트레비노(Lee Trevino)는 긍정적인 기대심리 대한 태도를 가장 완벽하게 보여주었다.

만약 당신에게 이러한 경우가 생기면 당신 자신과 싸워라. 필요하다면 자신에게 거짓말이라도 해라. 좋은 샷을 칠 수 있다는 것을 기억해라. 안 된다는 마음이 들 때 “내가 이 볼을 홀에 넣을 수 있을 거야”라는 느낌이 들게 하라. 여러분은 이러한 태도가 볼을 썰어 치는 성향을 얼마나 많이 줄여주고 결과뿐 만 아니라 스윙의 느낌까지도 향상시켜 주는 지 놀라게 될 것이다.

시각화하기

당신은 차를 탄 채 목적지를 염두에 두지 않고 길을 떠나 본적이 있나요? 혹은 파티나 미팅을 계획 했는데 모든 사람을 초대하지 못한 경험을 해본 적이 있나요. 저는 확실히 그렇지 않았기를 바랍니다.

당신은 보내려는 목표지점을 정확히 생각하지 않고 골프 샷을 해본 적이 있나요? 많은 사람들은 목표지점을 향해 계속 페어웨이를 내려다보지 않고 연습 티에서 샷을 한다. 보통은 이전에 언급했던 심리목록리스트를 하나씩 체크 하면서 실제로 거의 집중을 하지 않거나 주의를 기울이지 않고 대충 반사적으로 본다.

자신의 몸이 바라는 대로 샷을 하려면 가능한 정확하게 계획을 세워야 한다. 우리가 시각적으로 정확한 정보를 우리의 신경체계에 제공할수록 칠 샷에 대한 느낌을 더욱 잘 느낄 수 있을 것이다. 간단히 말해서, 우리는 가능한 구체적으로 마음속으로 샷을 그리면서 샷을 준비해야 한다. 나는 볼이 혜성처럼 목표지점에 타고 내려앉아서 정확히 착지점에 떨어지는 것을 보고 싶다. 샷을 그리는데 어려움이 있는 골퍼들은 볼이 정확한 지점에 가기를 원한다고 큰소리로 말해야 한다. 이것은 리 트레비노(Lee Trevino)가 사용한 테크닉이다. 그러면 볼이 자기가 원하는 목표지점으로 날아가는 모습이 즉시 나타날 것이다.

몸이 마무리까지 부드러운 스윙을 만들어주는 비결을 느낄 수 있을 때야 비로소 목표지점에 대한 이러한 이미지를 마음 즉, 잠재의식 속에 간직할 수 있다.

부드러운 스윙의 비결

여러분도 알다시피 샷을 하기위한 방법에는 독특하고 종종 반박할 만한 것들이 있다. 몇 년 전에 나는 “공통점들” 혹은 “대가들의 방법들”을 분류하기 위하여 가능한 한 많은 방법을 연구하기로 결정을 했다. 어느 정도는 성공을 하였다. 왜냐하면 이 연구와 많은 교습경험 덕택에 학생들이 희망 가득한 기대를 가지고 이러한 생각에서 다른 생각으로 헤매면서 끊임없이 분석하는 마음이 많이 들게 하는 행동을 확실히 덜하도록 해주는 한 가지 방법을 개발할 수 있었다.

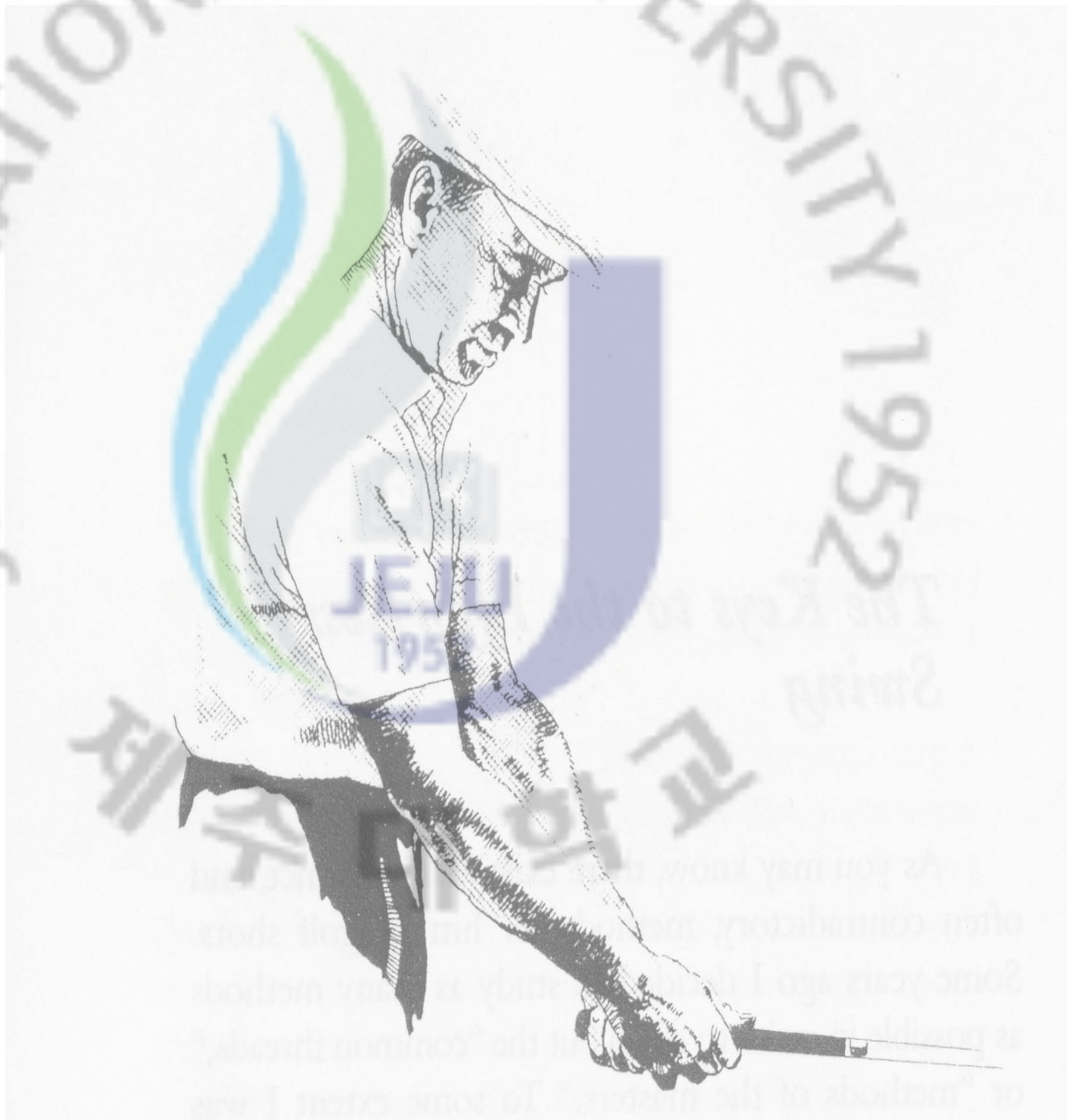
여러분은 평생 동안 간직할 수 있는 스윙을 갖추기 위한 비결들을 이용할 수 있다. 스윙에 대한 감각은 친숙해질 것이고, 이러한 스윙감각을 신뢰하는 법을 배우게 될 것이다. 하지만, “갖추다”라는 단어의 의미를 강조하고 싶다.

이러한 비결들을 쉽게 숙달할 수 있도록 본문에서 여러 단계별로 나누어서 보여 줄 것이다. 하지만 여러분은 단지 이에 관한 책을 읽기만 해서는 새로운 골프스윙을 갖추지 못할 것이다.

일어서서 몸을 움직여라! 이러한 비법은 다음단계로 넘어가지 전에 각 단계별로 근육이 기억하게 만드는 것이다. 평생 동안 부드러운 골프스윙을 하기 위해서 많은 시간을 투자하고, 관심을 기울여야만이 얻을 수 있는 것이다.

부드러운 스윙의 비결은 다음과 같이 다섯 가지 밖에 없다.

1. 균형



벤 호건(Ben Hogan)은 연습을 통하여 근육이 기억하게 만드는 것이 굉장히 중요하다는 것을 생각해냈다.

2. 가속도
3. 흔들리지 않는 스윙중심
4. 양팔에 힘 빼기
5. 리듬

각각의 비결에 대해 자세히 검토하기 전에 부드러운 스윙요소들을 간략하게 요약해 보겠습니다.

우선, 균형을 잘 만들고 유지한다. 적절한 감기동작, 체중이동, 그리고 연결 동작에 의해 몸통으로 강력한 가속도를 만들고, 아크 내에서 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하면서 마무리동작까지 양팔에 긴장을 풀고 가볍게 위에서 아래로 풀스윙 한다.

만약 이러한 일련의 동작들이 정확히 이루어지면 이상적인 리듬이 만들어 질 것이다. 즉, 스윙의 정점에서 방향변화가 천천히 발생하고 가속도가 점차 형성되며, 스윙의 가장 빠른 순간이 마무리동작에서 감지될 것이다. 스윙을 편안하고 균형 있게 마무리할 수 있다.

여러분은 실제로 골프 경기에서 이러한 비결들이 효과가 있도록 하기 위해서 “등대”회전방법, 기본적인 아크, 4분의3 스윙, 그리고 풀스윙과 같은 방법들을 이용하게 될 것이다.

제 1 과

균형

몇몇 티칭프로들은 다리는 골프스윙 시에 주요한 힘의 근원이 아니라고 주장한다. 이 점을 입증하기 위해서 이들은 땅에 무릎을 꿇은 채 혹은 의자에 앉은 상황에서 굉장한 스윙을 보여준다. 내 입장에서 그들이 지면에서 몇 인치 떨어져 있는 기계장치에 의해 올려 진다면 그들이 친 드라이브가 얼마나 멀리 갈지 궁금하다. 아마도 멀리 가지 않을 것이다. 왜냐하면 그들이 다리를 사용하지는 않지만 스윙에서 힘을 만들기 위해서는 지면을 사용해야 하기 때문이다. 지면에 기대어 감기위해서는 몸을 감아 올려야 하기 때문이다. 미끄러운 신발을 신거나, 얼음으로 덮인 표면위에서 티샷을 한다고 상상해 보세요. 이러한 스윙은 결국에 팔로만 이뤄질 수 있다. 그리고 결과도 별로 신통치 않을 것이다.



하체의 균형은 체중을 발의 약간 안쪽에 두고 안쪽 무릎을 약간 기울여야 생긴다. 양발에 준비 느낌을 느낄 수 있습니까? 상체를 아주 곧바로 세운다. 척추는 양팔이 몸 앞에서 자유롭게 매달려 있을 정도로 앞으로 기울여라.

최소의 힘으로 최대한의 파워를 내기 위해서 우리는 아크를 따라 클럽을 스윙하도록 양다리위와 등의 큰 근육을 포함한 몸통전체를 이용해야 한다. 이러한 근육들은 몸통과 어깨를 감거나 풀어주는 지주로서 지면을 이용한다. 그래서 “몸통회전”을 만들어 준다. 파워에 대한 비결을 자세하게 논의하기에 앞서 우선 우리는 지면과의 관계를 설정해야한다. 다른 말로 하면 훌륭한 균형을 만들어야 한다. 균형은 부드러운 스윙의 첫 번째 비결이다.

균형은 느낌 즉, 감각이다. 골퍼들은 셋업 시에 좋은 균형감각을 보여주는 많은 이미지들을 사용한다. 고양이가 튀어오를 준비를 하는 것처럼 느껴야 한다. 마치 당신이 공중에서 바로 튀어 오르려는 것처럼 느껴라. 당신이 무거운 시멘트가 들어있는 가방을 잡으려는 것처럼 느껴라. 사방에서 불어오는 강력한 바람을 견뎌낼 수 있는 것처럼 느껴라. 당신이 스모선수와 링 안으로 들어가는 것처럼 느껴야 한다.

양 무릎

이 동작은 무릎 쪽으로 약간 구부린 상태에서 시작하라. 스윙 시 언제 어느 무릎 관절을 고정시킬 것인가를 알 필요는 없다. 그렇게 하는 것은 균형을 해치기 때문이다. 반면에 지나치게 무릎관절을 굽히면 스윙 시 양다리가 활발하지 못한 느낌이 들게 할 것이다. 그래서 무릎관절을 약간 구부려라.

양 무릎을 흡을 향해 안으로 혹은 밖으로 굽어야할까, 혹은 앞으로 곧바르게 해야 할까? 확실히 이 부분에 대해서는 전문가들 사이에 다양한 의견들이 있다. 마치 무릎 사이에 배구공을 잡고 있거나 혹은 양 무릎이 서로 닿고 있는 자석의 성질이 있는 것처럼 나는 확실히 무릎을 안쪽으로 약간 구부려야 한다고 권고한다.

이러한 동작은 체중을 양 발 안쪽 끝에 두게 하는 느낌이 들게 해줄 것이

다. 즉, 여러분이 평발인 것처럼 느껴보세요. 어떤 전문가들은 체중을 뒤꿈치에 두라고 주장한다. 나는 그들에게 체중을 뒤꿈치에 두는 또 다른 운동을 말해 보라고 요구하고 싶다. 여러 가지 경우에 골퍼가 체중을 발뒤꿈치에 두면 머리로 뒤 끝에(이것은 튀어나와 보이게 할 것이다) 균형을 잡아주게 한다. 그 결과 허리가 너무 구부러지며, 다리와 엉덩이의 움직임을 방해하고 추가적으로 체중이동 및 균형과 관련된 문제들을 일으킨다.

그래서 하체균형은 체중을 발의 약간 안쪽 끝에 둔 채 무릎 안쪽으로 약간 구부려야 유지된다. 여러분은 양발이 약간 튀어 오를 수 있는 느낌을 갖도록 해야 한다. 느낄 수 있겠습니까?

상체

상체의 위치는 간단하다. 가슴이 들어가거나 척추를 굽히지 말아야 한다. 가슴을 약간 펴면서 척추를 곧바로 세워라. 양팔이 느슨하게 장딴지 앞에 걸려 있는 느낌이 들도록 하기 위해 척추를 약간 앞으로 기울여라. 척추를 약간 기울여서 양팔이 자유롭게 스윙할 수 있도록 하기 위해 충분한 공간을 내줘야 한다.

여러분은 마치 바에서 높은 의자에 막 앉으려는 것처럼 느껴질 것이다. 머리는 곧바로 세워라. 상체는 편안하고 가벼운 느낌이어야 한다. 일차적인 느낌은 무릎을 안쪽으로 구부린 채 서서 긴장을 풀고 준비해 있는 느낌이다. 다시 한 번 말하지만 양팔은 몸통 앞에서 느슨하게 처져있어야 한다.

각각의 비결은 이전의 비결을 바탕으로 만들어 진다. 그래서 많은 생각을 하지 말고 여러분이 생각하는 자세가 반사적으로 이루어지도록 이러한 감각을 만들어라. 각각의 느낌을 예상하고 다음에 그것을 하라. 며칠 또는 한 주 혹은 한 달이 걸릴지 모른다. 이것을 집과 직장에서 그리고 은행에서 줄 서 있을

때에도 연습해라. 골프장에서는 셋업부터 스윙 그리고 마무리자세까지 균형을 유지해라. 우리는 이것을 더 자세하게 논의할 것이지만 우선 훌륭한 균형 감각을 가지고 스스로 일어서서 나아가기 위해서 필요할 때마다 시간을 투자해라. 그리고 그다음에 계속해서 부드러운 스윙에 대한 두 번째 비결을 진행시켜라.

제 2 과 가속도

모든 사람이 골프 샷에서 거리에 중요한 영향을 끼치는 요소는 클럽헤드의 스피드라는 것에 동의한다. 우선 가장 중요한 것은 스윙 시에 클럽을 임팩트 존을 지나 마무리까지 가속화시키기 위한 충분한 가속도를 만들어 내는 것이다. 이러한 가속도는 세 가지 관련된 요소 즉, 감기동작, 체중이동 그리고 연결동작을 통해 얻을 수 있다.

감기동작, 체중이동, 연결동작을 적절하게 이용하면 때리고 싶어 하는 충동을 극복할 수 있다. 이렇게 함으로써 양팔 중 주로 오른팔을 이용해 볼을 향해 클럽을 던지면서 가속도를 만들 수 있다. 대신에 우리는 다운스윙하면서 무게감을 거의 느끼지 않는 듯이 양팔을 마무리동작아크까지 던져주기 위해서 몸을 사용한다. 팔과 샤프트가 속도를 만들어 내도록 하기 위해 몸통을 이용한다.

이러한 개념은 사실 부드러운 스윙의 핵심이기 때문에 몇 가지 예를 제시하겠습니다.

가끔 나는 한 학생에게 양팔만을 사용해서 골프클럽을 가능한 멀리 던져보라고 했는데 결과는 별로 효과가 없었다. 다음번에는 던지는 동작을 만들어

주기 위해 양다리(자연스런 체중이동이 그 다음에 일어난다)와 엉덩이 그리고 몸통을 이용해서 클럽을 던지라고 요청을 했다. 클럽은 자연스럽게 더 빨리 움직이고 더 멀리 날아갔다. 골프공이나 원반을 던지면서 똑같은 테스트를 해 보라. 주의할 점은 이러한 상황에서 더 분명해지지만 양팔로 스윙하고 볼을 보내기 위해서는 양다리와 몸통을 사용하는 법을 훈련받아야 한다는 것이다.

감기동작

두 번째 핵심사항인 가속도에서의 첫 번째 요소는 감기동작 또는 몸통회전이다. 나는 종종 백스윙을 마무리동작이라고 부른다. 엉덩이와 양어깨는 척추를 중심으로 돌아가서 목표지점에서 멀어진다. 특히 등은 목표지점으로 돌아가고 가슴은 목표지점에서 멀어진다. 양어깨가 90도 회전을 하는 동안 엉덩이도 돌아가야 하지만 약 반 정도 즉, 45도 정도 돌면 된다. 척추는 정확히 어드레스 시의 위치에서 약간 뒤틀리면서 그대로 있어야 한다.

무릎 안쪽으로 미리 가해진 힘으로 인해 왼쪽 무릎은 회전과 동시에 움직이고 오른쪽다리 안쪽을 향해 볼 뒤를 가리키면서 구부린다. 무릎 안쪽으로 힘을 가하면 오른쪽 무릎을 어느 정도 오른발의 안 위쪽으로 굽혀 있는 상태에서 잡아 주어야 한다. 골퍼는 감긴 자세에서 오른쪽 무릎에 상당한 힘을 느껴야 한다. 만약 오른쪽 무릎이 흔들리거나 혹은 쪽 펴져있거나 그대로 있으면 스윙결과는 좋지 않을 것이다. 사실 많은 선수들은 실제로 와인드업(잭 니클라우스(Jack Nicklaus)가 했던 것처럼)을 할 때 오른쪽 무릎을 약간 더 구부려야 도움이 될 것이다.

감기동작을 만들기 위한 중요한 점은 감기는 동작을 왼쪽 무릎과 엉덩이 바로 위 지점에 도달할 때까지 왼쪽 어깨를 감아올리는 것이다. 골퍼는 다시 한번 굽은 왼쪽다리 안쪽에 압력을 느낄 것이며 몸통의 왼쪽을 쪽 뻗은 느낌이 들것이다.

양팔을 쭉 뻗은 모습을 보여주는 전면거울 앞에서 이러한 동작을 해보십시오. 이런 동작은 균형 잡힌 자세를 만들어 줄 것이다. 왼쪽 어깨를 엉덩이 바로 위 지점까지 움직이기 위해 왼쪽어깨를 크게 아래쪽으로 향하게 하지 말고, 아주 평평한 어깨 회전을 할 필요가 있다.

척추가 아주 약간 목표지점에서 기울어지는 것을 알 수 있을 것이다. 오른쪽으로 약간 기울는 동작이 왼쪽으로 어느 정도 기울는 것보다 더 바람직하다. 왜냐하면 이것은 좋은 샷을 만들어주기 때문이다. 물론 척추를 어드레스 시에 오른쪽으로 기울이지 말고 그대로 유지하는 것이 가장 좋다. 그렇게 하면 회전이 몇도 정도 작아질 것이다. 그러나 여전히 감고 있는 느낌이 들 것이다. 어느 경우에든 어깨, 엉덩이 그리고 무릎의 움직임은 아주 수평으로 움직이는 느낌이 든다.

등대회전방법

감는 동작은 직접적으로 양팔의 사용과 관련이 없기 때문에 양팔 동작을 나중에 스윙에서 계속 논하고 싶다. 현재로서는 양팔을 손바닥을 위로 향하면서 가슴높이까지 팔을 뻗어라. 양팔과 어깨는 삼각형모양을 만들어 준다. 이 삼각형모양은 몸통이 회전하는 동안 어깨높이에서 지면과 수평을 유지하면서 아크를 회전시켜줄 것이다.

양팔은 마치 당신이 손바닥 사이에 한 조각의 빵을 잡고 있는 것처럼 힘이 안 들어 있어야 하고 무게감을 느끼지 않도록 해야 한다. 계속해서 감기동작, 체중이동, 연결동작을 논하겠지만 양팔에는 근육의 움직임이 추가로 생기지 않을 것이다. 여러분이 만들고 있는 편안한 삼각형모양은 어깨와 몸통의 감기동작과 더불어 아크형태로 미끄러지듯이 움직일 것이다. 나는 이것을 등대회전방법이라 부른다. 왜냐하면 돌아가는 삼각형모양은 등대에서 나오는 밝은 불빛의 아크를 생각하게 해주기 때문이다.

감기동작, 와인드업 또는 몸통회전에 대한 논의를 요약하면서 두 개의 기본 감각을 강조하고자 한다. 먼저, 왼쪽어깨는 오른쪽 무릎과 엉덩이 바로 위 지점까지 돌아야하고 왼쪽으로 쭉 뻗는 느낌이 들어야한다. 둘째, 오른쪽 무릎은 약간 안쪽으로 굽혀서 오른발 안쪽에 무릎과 체중에 의해 힘이 가해지는 느낌을 주게 한다. 어깨회전이 완성되면서 체중이 오른발 안쪽에 가해진다. 오른쪽 무릎과 발 자세는 감기동작을 하기위한 버팀목 혹은 중심축을 만들어준다. 와인드업 하는 느낌이 들어야 하고 다른 방향으로 다시 돌아갈 준비를 한다. 이 단락을 반드시 여러 번 읽으십시오. 이러한 위치와 느낌은 골프스윙에서 중요한 구성요소이다.

여러분이 적절하게 감았다는 것을 확실히 하기 위해서 이러한 두 번째 점검 목록들을 생각해라.

힘을 뻗 팔과 어깨가 만든 삼각형모양은 오른쪽으로 약 90도 정도 회전하는데 목표지점과는 약 180도 정도를 유지해 준다. 왼발은 무릎이 안쪽으로 굽어 있기 때문에 오른쪽으로 돌아간다. 왼쪽 뒤꿈치는 지면에서 1인치에서 2인치 올라간다. 머리는 앞을 곧바로 보면서 그대로 있어야 한다.

물론 와인드업의 목적은 다운스윙을 하면서 감기동작을 풀고 팔과 클럽샤프트의 속도를 마무리동작까지 가속화하는 것이다.

체중이동

감긴 몸통을 풀어주는 동작을 시작하는 방법에는 훌륭한 선수와 서툰 골퍼들 사이에는 차이가 있다. 나는 그 점을 아주 강조하고 싶다. 감기동작을 적절하게 풀기위해서 방향변화를 체중을 이동하면서 시작해야한다. 본질적으로 감긴 것을 푸는 동작은 양팔을 휘두르면서 샤프트의 속도를 만들어 주어야 하는데 지면에서 시작해서 몸에 영향을 끼쳐야한다. 대부분의 서툰 골퍼들은 이러



감기동작 모습(옆모습). 양팔과 양어깨에 의해 만들어진 삼각형모양은 오른쪽 다리를 축으로 해서 몸통을 비틀 때 그대로 있다.

한 스윙을 근본적으로 잘못하고 있다. 대신에 그들은 클럽을 팔로 휘두르고 감기동작에서 비축한 에너지를 완전히 소모해버린다.

강력한 동작으로 감긴 동작을 풀기 위해서 무게중심을 오른쪽 중심축에서 왼발로 이동해서 감김이 풀리는 것과 다운스윙을 지탱해 주는 왼쪽 중심축을 만들어 준다. 이것은 오른발을 밀어줌으로써 즉 오른쪽 무릎을 볼을 향해 밀어줌으로써 이뤄진다. 몸통이 계속 풀리면서 오른쪽 무릎은 왼쪽 무릎에 닿을 때 까지 계속 이동할 것이다.

훌륭한 골퍼가 마무리 스윙을 할 때에 무릎의 위치를 관찰하라. 틀림없이 양 무릎이 닿거나 거의 닿고 있다. 한편, 서투른 골퍼들은 스윙을 하면서 양 무릎을 아주 벌린 채 마무리한다.

몸통이 감긴 것을 풀 때 무릎을 적절하게 움직이도록 하기 위해 기억해 두어야 할 유익한 이미지가 있다. 한 쌍의 심벌즈를 각각의 무릎에 하나씩(행진 밴드에서 사용되는 것과 같은)안쪽에 부착했다고 상상하라. 여러분이 체중을 이동하면서 방향변화를 시작할 때 오른쪽 무릎에 있는 심벌즈를 왼쪽 무릎에 있는 심벌에 부딪쳐라. 몸통이 감긴 걸 푸는 동작은 부드럽고 힘이 안들 것이다.

나는 오른쪽 무릎 또는 왼쪽 무릎 하나가 목표물을 향해 움직임으로써 방향의 변화가 시작된다고 생각하지 않기를 바란다. 이러한 이유들 때문에 이것을 예외로 삼는다.

우선 오른쪽 무릎이 볼을 향하는 대신에 목표지점을 향해 움직임으로써, 체중을 왼쪽 뒤꿈치로 이동하는 경향이 있다. 그래서 왼쪽의 중심축을 약화시킨다. 이러한 동작은 종종 매우 밋밋한 마무리 동작과 더불어 뒤집힌 아크를 만들어 내고, 끌어당기거나 혹은 끌어당겨 치는 훅 또는 슬라이스를 치고 만다.

우선 왼쪽 무릎을 목표지점을 향해 움직이면서 종종 왼쪽 측면으로 흔들리고 왼쪽 무릎과 체중을 왼쪽 발로 이동하면서 결과적으로 왼쪽의 중심축을 잃고 만다. 종종 실망스런 결과가 일어나서 균형을 잃어버리고 스윙의 중심을 이동시켜 버린다. 그 결과 밀리거나 슬라이스 성 타구가 발생할 뿐 만 아니라 형편없는 샷을 치고 만다.

이론적으로 말하면 골퍼는 감긴 동작을 풀기 시작하면서 오른쪽 무릎을 볼을 향해 이동함으로써 왼쪽 중심축에 안정감과 균형을 유지한다. 왼쪽 무릎은 안쪽으로 굽어 있고 볼 뒤를 가리키면서 오른쪽 무릎의 움직임과 동시에 왼쪽 발 바로 위 지점까지 움직일 것이다. 이러한 무릎동작의 결과, 왼쪽 뒤꿈치는 지면으로 돌아오고 체중은 왼발 안쪽에 우선 실어질 것이다. 체중을 확고하게 왼발에 실음으로써 골퍼는 왼쪽 중심축을 만들어 주는데 이러한 동작은 다운스윙하는 동안 몸을 떠받쳐준다.

물론, 체중은 스윙이 완성되면서 왼발의 바깥쪽으로 이동할지 모른다. 그러나 나는 체중의 중심이 확고히 클럽헤드가 볼을 칠 때 왼발에 실려야한다고 강력히 주장한다. 푹 하고 치는 느낌을 많은 골퍼들이 첫 번째 바라는 것이다. 나는 종종 내 학생들에게 “만약 체중이 확고하게 왼발로 이동하는 것을 느낄 수 없다면 다운스윙을 하지 말라고 한다. 왜냐하면 결과를 알지 못하기 때문이다. 위대한 골퍼 잭 니클라우스(Jack Nicklaus)는 다운스윙과 볼에 임팩트하는 순간에 왼쪽 발 안쪽에 체중을 유지하는 느낌을 가지라고 주장했다.

현재까지의 우리의 논의사항을 간략하게 재구성해 보겠습니다. 여러분은 먼저 주로 무릎 안쪽을 약간 굽혀서 균형을 잘 잡을 수 있다. 양팔은 몸 앞에서 밖으로 편안하게 뻗는다. 양손바닥은 양어깨와 삼각형모양을 만들면서 가볍게 클럽을 잡는다. 왼쪽어깨를 안쪽으로 굽은 오른쪽 무릎과 일렬이 될 때까지 회전하면서 몸통을 감는다. 체중은 오른발 안쪽에 확고하게 있다는 느낌이 든다. 다음에 체중을 왼발 안쪽으로 이동하면서 감긴 몸통을 풀어주기 시작한다. 이것은 오른쪽 무릎이 볼을 향해 움직임으로써 쉽게 만들어 질 수 있다.

만약 지금까지의 내 말을 이해한다면 엉덩이와 어깨를 풀어주는 동작이 이미 시작되었다는 것을 알 것이다. 오른쪽 무릎이 움직이고 체중이 이동하면서 벨트버클도 목표물을 향해 조금 돌아간다. 벨트버클이 목표물을 향하고 양 무릎이 닿을 때까지 계속해서 엉덩이를 풀어주는 동작을 한다면 실제로 부드러운 스윙을 느낄 수 있을 것이다.

엉덩이나 무릎이나?

엉덩이를 풀어주는 동작은 매우 강력하고 자유로우며 유쾌한 느낌을 갖게 해준다. 나는 엉덩이를 돌리는 동작이 가속도의 주요한 요인이라고 생각한다. 가끔, 연습 티에서 나는 양 무릎, 심지어 체중이동에 대한 언급을 하지 않고 대신에 좌절감을 느끼는 골퍼가 가속도를 만드는 것을 돕기 위해서 “엉덩이 동작”에 초점을 두도록 한다. 이것은 대개 효과가 있다.

기본적으로, 나는 벨트버클 혹은 배꼽 또는 몸통아래를 풀어주거나 약간 목표지점을 향해 약간 아크를 그리도록 스윙할 것을 제안한다. 다시 말하자면 엉덩이 회전은 마무리동작과 감긴 몸통을 풀어주는 동안 아주 수평인 느낌이 들게 한다. 하지만 이러한 동작은 벨트버클이 볼을 지난 직후에 약간 올라가고 목표물을 향해 약간 곡선으로 나아가게 한다. 나는 엉덩이가 너무 빨리 혹은 너무 많이 올라가면 볼에서 벗어나서 샷을 망가지기 하기 때문에 “약하게” 이동하라고 강조한다.

배꼽(혹은 엉덩이)을 목표를 향해 던지는 것 같은 동작을 하라고 주장하는 사람에게는 전혀 반박을 하고 싶지 않다. 대부분의 경우에 적절한 무릎동작을 이용해서 분명하고 반복할 수 있는 체중이동을 만드는 것이 더 좋다. 왜냐하면 무릎의 움직임이 좋으면 균형을 잘 잡게 해주고, 스윙중심을 흔들리지 않도록 해주며, 그 결과 일관성을 유지시켜 주기 때문이다. 이것은 누구라도 충



등대회전 방법(앞모습)

힘 들이지 않고 가속도를 만들 때 등대의 불빛처럼 삼각형모양의 동작이 아크처럼 미끄러진다.

1. 시작할 때의 자세

2. 감기 동작을 취할 때의 자세.

왼쪽 어깨를 고정된 다리의 위까지 회전하라. 감는 동작에서 축적된 힘을 느껴라.

3. 오른쪽 무릎을 볼을 향해 움직임으로써 감긴 것을 푸는 동작을 시작하라. 이러한 동작은 자동으로 무릎을 왼발 안쪽으로 이동시켜준다. 푸는 동작을 계속하고, 양팔을 목표지점을 향해 당겨주면서 엉덩이는 풀린다.

4. 등대회전 방법을 위한 마무리자세.

몸통은 삼각형모양이 흔들리지 않은 채 목표지점을 향한다. 체중은 왼발에 확고하게 실려 있다. 오른발은 위 아래로 곧게 펴있다. 배꼽은 약간 목표지점을 향해 곡선을 그리고 있다.

분히 할 수 있는 것이다. 무릎동작과 체중이동을 안하고 엉덩이 동작을 너무 많이 하면 균형을 잃게 되어 다운스윙 시에 왼쪽으로 비스듬히 기울어 질 수 있다. 이러한 동작은 스윙중심을 이동시켜 버리고 체중을 왼발 바깥쪽으로 너무 많이 옮기게 해버린다. 그리고 종종 골퍼를 뒤로 흔들리게 해버리고 오른발에서 스윙을 마무리하게 하게 되어 완전히 난감한 결과가 발생하게 된다.

방주로서, 몇몇 우수한 골퍼들은 힘 있게 엉덩이 회전을 하면서 임팩트 하는 순간 오른쪽 뒤꿈치를 지면에 고정함으로써 이러한 흐름을 방지한다. 이러한 동작은 볼을 꾸준히 응시하게 해주지만 나는 이것을 이미 스윙 시에 반복적으로 체중이동을 완성하는 골퍼에 의해서만 시도되어야 하는 고급 기술이라고 생각한다.

우선 신뢰할 수 있는 체중이동(무릎에 의해 통제된)하면서 강력한 감기동작을 만들어 봅시다. 그 다음에 엉덩이와 몸통동작을 부드럽고 강력하게 하면서 나타나는 반응을 즐겨보자.

더 강력한 등대회전 방법

하체를 감았다가 풀어주는 동작을 할 때 팔과 어깨가 만들어 낸 삼각형 모양에 어떤 변화가 일어날까요?

여러분은 삼각형모양이 목표지점 혹은 목표지점의 약간 왼쪽을 가리킬 때까지 부드럽게 당겨지거나 끌려가는 것을 확인해야한다. 이러한 삼각형 모양은 평행아크를 그리면서 지면까지 부드럽게 미끄러져서 등대가 돌아가는 모양의 회전을 만들어 내야한다.(등대의 불빛이 원형곡선을 그리는 모습을 상상하라)

어떻게 볼 위치의 약 5피트 위에서 이러한 수평 아크를 골프스윙에 적용시키느냐는 우리가 스윙에서 팔 동작을 논의할 때 더 분명해진다. 지금 당장은

어떠한 팔 동작도 없고, 단지 삼각형 모양의 미끄러지듯이 나아가는 동작만이 일어난다.

연결동작

엉덩이를 감아주는 동작이 어떻게 양어깨와 양팔을 돌리는데 역할을 하는가를 분명히 하기 위해 지미 발라드(Jimmy Ballard)의 저서인 골프스윙을 완벽히 하는 법(How to Perfect Your Golf Swing)이란 책에서 쓰인 용어를 언급하고자 한다. 그는 이 책에서 모든 훌륭한 운동선수는 연결동작을 보여주고 있거나 혹은 자연스러운 몸동작이 연속적인 일체감을 보여준다고 주장한다. 나는 이 용어를 가속도를 만드는 세 가지 면을 논하는데 이용하고 싶다.

1. 무릎이 안으로 향하면서 생기는 힘은 눈에 안보일 정도로 양 무릎을 연결시켜주고, 양 무릎은 균형, 파워 그리고 일치감을 만들어 주기 위해서 조화롭게 작용하도록 도움을 줄 것이다.

2. 양팔과 양어깨(현재까지 논의된 것처럼)는 몸을 감아주는 동작에서 아크모양으로 움직일 때 형태를 흐트러지지 않게 해주는 삼각형모양으로 연결된다.

3. 가장 중요한 점은 몸의 측면에 있는 근육(광배근)과 복부근육이 엉덩이를 어깨까지 확고하게 연결시켜 준다는 것이다. 몸통을 감거나 감긴 몸통을 풀어주는 동작을 할 때 이러한 근육들이 확실히 조화롭게 움직이도록 해주는 것이다.

이러한 엉덩이와 양 어깨사이의 가장 중요한 연결동작은 다운스윙 시의 두 가지 일반적이고 부드러운 스윙에서는 전혀 나타나지 않는다. 가장 빈번하게 발생하는 경우는 때리려는 충동에서 나온다. 다운스윙(실제로 감았다는 보장은 없다)은 양팔로 클럽을 획 하고 잡아당기거나 오른쪽 어깨를 아래로 쭉 던

지면서 시작한다. 그러한 경우에는 볼을 맞히거나 혹은 빗맞힌 한참 후에라도 엉덩이가 돌아간다.

두 번째 경우에 골퍼가 양 무릎과 엉덩이를 이용해서 감긴 동작을 풀어주는 동작을 시작하는 데 집중을 하면 잘 할 수가 있다. 공교롭게도 몸의 측면근육과 복부근육은 그러한 동작을 하면서 쭉 펴지고, 엉덩이의 감긴 동작을 풀어줄 때 양 어깨에 움직임이 없어진다. 이러한 동작이 일어날 때, 체중이동과 엉덩이 회전에 의해 생긴 가속도는 양 어깨에 영향을 주지 못하고, 골퍼는 양팔로 칠 수 밖에 없다. 그러한 스윙은 흐트러지고 유쾌하지도 않으며 전혀 부드러운 느낌이 들지도 않는다.

이러한 실수를 바로잡기 위해서 골퍼는 엉덩이가 적절하게 양 어깨를 풀어주는 느낌이 드는 등대회전방식의 스윙을 하는 것이 좋다. 하지만 실수로 인해 삼각형모양을 무너뜨려 버리고 왼쪽 팔이 가슴에 부딪힐 때는 가능하지 않다. 그래서 감긴 몸을 풀어 주는 동작을 할 때 발생하는 가속도는 엉덩이와 양 어깨를 움직이게 하지만 양팔은 움직이게 하지 않는다. 그래서 골퍼는 다시 어쩔 수 없이 오른쪽 팔에 힘을 빼게 된다.

그래서 나는 두 번째 비결인 가속도를 만들기 위해서는 효과적인 감기동작과 체중이동을 확보하기 위해서 특히 엉덩이와 양 어깨사이의 연결동작이 필요하다라는 것을 강조한다.

내가 삼각형모양(등대회전방법)의 수평아크라는 맥락에서 “가속도”를 제시하는 주요 이유는 연결동작의 기능을 골퍼가 느끼도록 도와주기 위한 것이다. 골퍼가 체중을 이동하고 엉덩이를 회전할 때 삼각형모양의 형태가 갖춰지고 즉시 아크모양으로 당겨지며 볼을 통과할 때 가속도가 붙는다.

감긴 몸을 풀 때 벨트 버클이 이동하자마자 손가락 끝도 이동한다는 주장은 받아들일 수 있다. 골프의 대가인 벤 호건(Ben Hogan)은 ‘다섯 가지 교훈

(Five Lessons)’이라는 책에서 연결동작에 대해 도움이 되는 이미지를 소개하고 있다. 백스윙 시에 탑에서 벨트버클과 왼쪽 팔목사이를 줄로 연결한다. 다운스윙 시에 벨트 버클이 돌아갈 때 줄이 양팔과 양어깨를 같이 당겨주면서 연결돼서 풀어주는 동작을 만들어 준다. 나는 바이런 넬슨(Byron Nelson) 또한 연결동작에 대한 느낌을 보여주는 스윙의 비결을 이용하고 있다고 생각한다. 그는 다운스윙 시에 하체의 왼쪽 면과 등이 클럽을 당겨주는 느낌이 드는 것을 좋아한다. 여러분도 틀림없이 동의하겠지만 그러한 느낌은 때리고 싶은 충동이 들 때 오른쪽 팔과 어깨에 비슷한 느낌이 드는 것과는 아주 다르다.

우리는 지금 상당한 진전을 이루고 있다. 여러분은 균형이 잡혔고, 감기동작, 체중이동 그리고 연결동작에 의해 상당한 가속도를 만들어 내고 있다. 하지만, 클럽을 휘두르거나 볼을 때리지는 않고 있다. 그러한 동작을 적절하게 하기 위해서는 알맞은 팔 동작을 만드는 것이 필요하다. 그러나 먼저 나는 현재까지 제시된 자료를 다시 한 번 “자세하게 다루고” 싶다. 그리고 세 번째 비결인 흔들리지 않는 스윙중심을 보여주기 위해서 등대회전방법을 이용한 스윙에 대한 마무리 자세에 관해 몇 가지 의견을 추가하고 싶다.

제 3 과

흔들리지 않는 스윙중심을 유지하기

일관된 스윙아크의 비결

강력한 가속도를 만들기 위해서 감기동작, 체중이동 그리고 연결동작을 이용하는 것은 우리가 그러한 스윙동작이 공간에서 예측 가능하고, 반복이 가능한 아크 속에서 이동한다는 것을 확실히 할 수 있을 경우에만 도움이 될 것이다. 어떤 골퍼도 250야드 날린 볼이 페어웨이를 벗어나길 원하지 않는다. 골프 볼은 아주 작고, 목표지점은 아주 멀리 있어서 실수가 발생할 경우에는 골퍼

가 힘들어 진다. 따라서 일관성 있는 스윙아크를 만들지 않는 한 매 홀에서 파를 할 가능성은 없다.

이런 결론에 대한 가장 중요한 필수조건은 고정된 스윙아크의 중심축인 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하는 것이다. “골프, 나의 길(Golf My Way)”과 다른 모든 저서에서 다작가인 잭 니클라우스(Jack Nicklaus)는 머리를 고정시키는 것이 하나의 보편적인 골프의 기본이라고 주장한다. 머리는 척추와 연관된 일련의 동작을 하도록 해주기 때문에 나는 척추의 맨 위를 스윙의 중심 혹은 축이라고 부르는 것을 선호한다. 머리에 흔들림이 없으면 스윙 시 중심도 흔들림이 없을 것이다. 스윙 시에 머리가 약간 회전하거나 약간 왼쪽이나 오른쪽으로 젖혀지면 척추의 맨 위에서 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하는 것이 가능하다.

그래서 현재 여러분을 위한 내 목표는 척추의 맨 위 부분을 목표지점과 거의 수직으로 유지하면서 등대회전방법으로 가속도를 만드는 것이다. 여러분의 양 어깨와 몸통은 고정된 지점에서 감기거나 풀려야한다. 내가 전에 언급했듯이 백스윙 시에 목표지점으로부터 척추가 약간 기우는 것은 더 강력한 감기를 만들기 위해서는 괜찮다. 다시 말해 감긴 몸을 푸는 동작에서 클럽헤드가 공과 만나기 전에 수직이 되는 상태로 돌아갈 수 있다. 한편, 백스윙 시에 목표지점을 향해 척추를 기울이면 샷을 망치게 할 수 있다.

거울 앞에서 등대가 돌아가는 방법으로 회전을 해보세요. 백스윙 시에 머리 뒤에서 동작을 하는 동안 스윙의 중심이 오른쪽에서 왼쪽으로 혹은 위에서 아래로 움직이는 가를 파악하기 위해 머리 뒤 배경에 있는 뭔가를 봐라. 만약 당신이 이 지점으로 가는 방향을 따르면 틀림없이 머리가 위 아래로 흔들리는 것이다. 왜냐하면 당신은 강한 감기(혹은 회전)동작을 스윙에 가했기 때문이다. 그리고 삼각형모양은 회전하는 동안 지면과 평형상태가 된다. 머리는 원래 위치에서 오른쪽으로 돌아가지 않을 것이다. 만약에 그렇게 하고 있다면 무게를 오른발에서 이동시키지 못하거나 왼발의 바깥쪽으로 이동하고 있는 것이

다. 이러한 동작은 당신을 “커다란 역C”자 모양의 자세로 물러서게 하고 있고, 결국에 상당한 무게를 오른발에 다시 주게 해버린다.

오히려 여러분의 스윙중심은 감긴 동작을 마무리 할 때 목표지점을 향해 왼쪽으로 기운다. 이러한 동작으로 인해 생기는 힘은 상체 전체를 목표지점으로 향해 당기게 하고 머리가 몸통의 어느 부분보다 목표지점으로 더 가까이 움직이게 해버린다.

흔들리지 않는 자세를 유지하기

스윙중심이 움직이면 골프 샷이 어떻게 망가지는가에 대해 장황하게 언급 하지는 않을 것이다. 니클라우스(Nicklaus)의 “골프는 나의 길(Golf My Way)”과 같은 유명한 골프교본들은 이러한 문제들을 보여주고 있다. (나는 어떻게 훌륭한 선수의 머리가 임팩트 시에 내려왔다가 뒤로 움직이는지를 보여주는 사진들이 있다는 것을 알고 있다. 그러나 당신은 이러한 골퍼들이 머리를 아래로 움직였다가 뒤로 움직인다고 생각하십니까?) 대신에, 나는 흔들리지 않는 스윙중심을 만드는데 도움이 되는 몇 가지 간단한 테크닉들을 제공하고 싶다.

먼저 삼각형모양의 형태를 유지하면서 이 형태를 느슨하게 하라. 양 상박근과 양어깨에 갑작스럽게 근육의 움직임이 생기면 자연스런 흐름을 망쳐버리며, 경련을 일으킬 것이고 스윙중심을 흔들리게 해버릴 수 있다.

두 번째, 양 무릎이 닿아있고 벨트버클이 2~3인치 정도 얼굴보다 목표물 쪽으로 더 가까이한 상태에서 등대회전방법을 이용한 스윙을 마무리 하라. 거울을 보면서 자신의 동작을 점검하거나 밖으로 나가서 그림자를 이용해서 체



흔들리지 않는 스윙중심을 유지하는 것은 단 한 가지 보편적인 골프의 기본이다. 척추의 맨 위 부분을 스윙의 축으로 그려라.

크해라. 이러한 방법은 아주 즐거워야하고 세 번째 비결인 흔들리지 않는 스윙중심을 확실하게 해주는 주요한 느낌이거나 자세가 된다.

골프 샷을 하는 동안에 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하는데 도움이 되는 또 다른 조언은 볼이 사라지는 것을 보는 것이다. 눈을 특정한 장소에 집중하면 확실히 흔들리지 않는 스윙중심을 유지하는데 도움이 된다. 그리고 클럽헤드가 볼을 치는 것을 보는 것보다 볼이 사라지는 것을 보는 것이 더 낫다. 왜냐하면 나는 당신이 볼을 치는 것에 대해 생각하기를 원치 않기 때문이다.

또 다른 중요한 조언은 다운스윙을 하는 동안 “볼 뒤에 머무르는 것”을 배우는 것이다. 일단, 여러분이 반복해서 균형과 가속도를 갖추면 상체가 볼 뒤에 머무르게 하는 방법에 익숙하게 되어 신뢰할만한 적절한 마무리자세를 갖출 수 있다.

그 외의 모든 경우가 실패하더라도, 스윙하는 동안 양 어깨가 정확하게 체 자리에서 돌아가는 것처럼 느끼는 것이 도움이 된다. 그러나 이러한 조언들과 다른 방법들이 보통은 도움이 되지만, 흔들리지 않는 스윙중심을 갖추기 위한 가장 신뢰할 만한 방법은 체중을 발 안쪽으로 이동시켜서 안정된 중심축을 만들어주는 무릎동작을 만드는 것이다.

나는 이러한 등대회전방법을 이용한 스윙동작을 반복할 수 있고 유쾌하게 반응하는 동작으로 만드는 것이 중요하다는 것을 굉장히 강조하고 싶다. 정확한 몸의 연결동작을 근육이 기억하도록 하기 위해 골프클럽이나 볼을 사용하지 않고 수천 번 스윙연습을 하라고 강조한다. 이러한 동작을 거울 앞에서 또는 낮에 밖에서 자신의 그림자를 이용해서 흔들리지 않는 스윙중심을 관찰할 수 있도록 이러한 동작을 반복해서 하라. 여러분은 몸의 근육이 만들어 내는 때리고 싶어 하는 수많은 충동을 없애려 할수록 이러한 때리고 싶어 하는 스윙 충동이 더불어 많아질 것이다.

등대회전방법을 이용한 마무리자세의 요소들은 근육이 이상적으로 기억하도록 하게 해주는 체크포인트로서 역할을 해줄 것이다.

▶마무리 자세에서 체중은 왼쪽 발에 있어야 한다. 왼발 약간 바깥쪽으로 갔을 때가 적당하다. 그러나 왼발의 뒤꿈치 밖으로 완전히 나갔을 때는 적당하지 않다.

▶왼쪽 다리는 약간 구부려 있어야 한다. 왼쪽 무릎은 왼발 바로 위쪽에 위치하게 하라. 오른쪽 무릎은 왼쪽 무릎(혹은 아주 가까이)과 닿는다. 오른발은 지면과 직각을 이룬다.

▶벨트버클은 목표지점 쪽으로 얼굴보다 몇 인치 더 가까이 향하게 한다. 양팔과 양어깨에 힘을 뺀 상태에서 형태가 이루어진 삼각형모양은 목표지점을 가리키거나 혹은 목표지점의 약간 오른쪽을 가리킨다. 이러한 동작을 균형, 감기동작 그리고 체중이동에 의해 조절된 연결된 몸동작에 의해 마무리 자세까지 끌고 간다.

지금, 이 책을 내려놓고 여러분이 이러한 동작을 할 때 어떤 느낌이 드는가를 생각할 수 있을 때까지 한 두주 동안 매일 5분에서 10여분까지 이러한 등대회전방법을 연습해라. 천 번 혹은 그 이상을 반복한 후에 여러분은 강력하고, 부드럽게 반복할 수 있는 스윙방법의 75퍼센트까지 도달할 수 있을 것이다.

제 4 과

양팔에 힘 빼기

만약 현재까지 내 말을 이해한다면, 부드러움에 역점을 두고 스윙을 다시 갖추는 방법에 관해 아마 굉장히 자신감을 느낄 것이다. 양다리, 몸통, 그리고 체중은 고정된 스윙중심을 따라 원하는 아크를 그리며 팔과 클럽샤프트를 가

속화하기위해 힘을 모아줄 것이다.

등대회전방법을 이용한 스윙을 진정한 골프스윙으로 완전히 바꾸기 위해서 적절한 팔 동작이라는 요소를 추가한다.

클럽을 몸 앞에서 곧바르게 잡을 때 팔과 어깨가 만드는 삼각형모양은 소문자 y처럼 정확하게 그려질 것이다. 왼쪽 팔과 클럽샤프트는 y자의 직선 면을 형성하는 반면, 오른 팔은 비스듬히 왼팔과 클럽샤프트에 다가간다.

거울을 들여다보면 왼쪽 어깨에서 왼팔과 클럽샤프트와 골프 볼까지 일직선이 되어야한다. 클럽은 등대회전 자세에서 앞으로 곧게 펴진 채 클럽면의 가장 앞부분이 지면과 수직을 이루면서 위 아래로 곧게 뻗어있어야 한다.

그립에 관한 몇 가지 조언들

만약 내가 적당히 골프그립에 대한 뉘앙스를 풍기면서 긴 얘기를 하지 않더라도 이해해 주시기 바랍니다. 나보다 먼저 많은 선생들이 훌륭한 일을 했다. 특히 벤 호건(Ben Hogan)이 쓴 “다섯 가지 교훈(Five Lessons)”이라는 책에는 이에 관한 내용이 가장 많이 나와 있다. 그래서 내가 제시하는 내용은 얼마 되지 않을 것이다.

양 손바닥을 서로 마주하게 하라. 왼손등과 오른손바닥은 마치 클럽헤드가 왼손 등에 붙어 있는 것처럼 목표지점 쪽으로 정렬해 있어야 한다. 클럽은 왼손바닥 뒷부분 아래에 밀어 넣고 왼쪽 바닥을 가로질러 왼손 인지의 첫 관절에 놓는다.

오른손 그립은 주로 가운데 두 손가락으로 만들어 지는데 정확히 손바닥에 있는 것은 아니다. 양 손의 엄지손가락과 집게손가락 사이에 만들어진 v자 모양 즉 선은 골퍼의 턱과 오른쪽 어깨를 가리킨다. 양손의 엄지손가락은 샤프

트의 약간 반대쪽에 놓는다.

나는 그립에 얼마나 힘을 주어야 하는가에 관한 문제에 관해서는 확고한 입장을 취하고 싶지 않다. 어떤 골퍼들은 단단한 그립으로 플레이를 잘한다. 반면에 어떤 골퍼들은 굉장히 가벼운 그립으로 플레이를 한다. 나는 가능한 지속적으로 한 가지 그립을 유지하는 것이 좋다고 주장한다, 왜냐하면 좋은 스윙이 될 수 있는데도 임팩트 전에 그립에 갑작스럽게 힘을 주면 샷을 망칠 수 있기 때문이다. 그래서 만약 당신이 그립에 힘을 약하게 주는 방법을 선택하면 반드시 손가락이 스윙 시에 느슨해지지 않도록 해라. 역으로 만약 당신이 그립에 세게 힘을 주는 방법을 선호한다면 근육이 긴장돼서 양 손목관절, 양팔, 혹은 양어깨가 긴장하지 않도록 해라. 긴장된 양 손목, 양팔, 양어깨로 인해 분명히 실망스런 결과가 발생하기 때문이다.

양팔과 양어깨가 느슨하고 유연한 상태를 유지하면 자유롭고, 신속하며, 부드럽게 팔과 클럽을 스윙하는데 마무리동작까지 도움을 준다. 사실, 부드러운 스윙의 네 번째 비결은 스윙하는 동안 느슨한 팔 동작을 만드는 것이다. 감기 동작, 체중이동, 그리고 연결동작에 의해 만들어진 가속도는 팔이 상대적으로 긴장하지 않은 상태일 때 더 멀리 그리고 부드럽게 거리와 정확성을 만들어 줄 것이다. 그것이 바로 그 비결이다.

여러분은 상체가 뻣뻣하고 굳어 있을 때 경험하는 스윙과 상체의 긴장을 풀 상태를 유지함으로써 생기는 스윙느낌과 비교해 보아야한다. 이러한 동작을 등대회전방법을 이용한 스윙을 하는 동안 아크를 따라 클럽이 삼각형모양(혹은 y자)을 유지하도록 해 보세요. 첫 번째 스윙은 전과 마찬가지로 양팔에 긴장을 풀고 유연하게 해야 한다. 클럽이 수평스윙아크에까지 추가되는 점이 스윙 느낌에 영향을 끼치지 말아야 한다. 즉 클럽은 긴장을 풀고 뻗어진 왼팔의 연장선일 뿐이다. 양팔과 클럽은 감기동작을 풀어주는 동작에 의해 당겨질 것이다. 이러한 동작은 유연하고 부드러운 느낌이 들게 한다.



클럽을 이용한 등대회전방법. 양팔과 클럽에 의해 만들어진 y자 모양은 몸통에 힘이 안 들어가며 가속도를 만들어 줄 때 수평아크 내에서 부드럽게 미끄러진다.

두 번째, 스윙을 시작하기 전에 상체 전체 즉, 양팔, 양손, 양어깨, 가슴, 그리고 등을 긴장시켜라. 등대회전 아크를 만들면 아주 긴장감이 들것이다. 여러분은 또한 스윙중심을 이동시켜 버리거나 심지어 균형을 잃어버릴 수도 있다. 비슷한 스윙느낌(여러분이 기억하고 계십니까?)은 느슨한 삼각형 모양으로 등대회전방법을 이용한 스윙을 하기위해 감기동작을 함으로써 경험하게 될 것이다. 그 다음에 감기동작을 막 풀기 시작할 때 갑자기 상체근육이 뻣뻣해진다. 그 결과 생기는 어색한 느낌 때문에 클럽샤프트의 속도가 줄어들고, 연결 동작이 일어나지 않아서 균형을 잃게 되어 불필요한 긴장감을 느끼게 될 것이다.

핵심사항에 대한 비결들

나는 양팔에 힘을 빼고 하는 스윙을 “자유로운 팔 스윙”으로 정의를 했다. 왜냐하면, 양팔은 임팩트 존에서 갑작스럽게 가해진 고의적인 힘 혹은 긴장감의 방해받지 않고 자유롭게 볼 위치를 지나서 마무리스윙까지 이동하기 때문이다. 하지만, “자유로운”이라는 말은 오해의 소지가 있는 것이 입증되었다. 왜냐하면 긴장을 푼 양팔은 “자유로운” 것이 아니다. 양팔은 본질적으로 수동적이고 가속도를 만들어 내는 몸통동작을 따라갈 뿐이다. 간단히 말하면, 부드러운 스윙의 본질적인 개념은 양팔로 클럽을 휘두르지 않는 것이다. 즉 몸이 양팔과 클럽을 마무리까지 스윙하는 것이다.

양팔로 휘두르기 위해 몸을 사용하면 골프 샷의 거리와 정확성을 높일 수 있다. 양다리, 등, 몸통의 큰 근육을 사용하면 가속도를 더 높여주기 때문에 거리가 더 나올 수 있다. 또한 가벼워진 양팔과 클럽이 더 빠른 속도로 아크를 따라가면서 속도를 가속화시켜 줄 수 있다. 더욱이 양팔로만 스윙할 때 일어나는 것처럼 스피드를 강하게 하는 동작이 도중에 중단되지 않을 것이다. 이러한 양팔로만 스윙을 하는 동작은 클럽이 볼에 임팩트 할 때 클럽의 속도를 감속시켜 버린다.

몸통이 스윙중심에서 감길 때 생기는 스윙아크가 자주 반복해서 일어날 경우에 정확도가 더 높아진다. 만약 양팔동작이 그러한 감기동작과 연결된 부차적인 방법으로 이루어진다면 그 결과 발생하는 팔과 클럽샤프트의 아크모양은 매우 지속적으로 만들어질 것이다. 이러한 일관성은 정확성을 만들어 주는 기초가 된다.

양팔은 몸의 모든 부분의 동작에 가장 많은 영향을 끼친다. 그러므로 우리는 고정된 지점에서 이러한 동작을 몸통을 감아서 만들어지는 동작으로 제한하지 않으면 그렇게 작은 골프 볼을 정확한 각도로 정확한 선상에서 지나도록 하는 지속적으로 반복할 수 있는 스윙 아크를 기대할 수 없다.

게다가, 만약 우리가 실수로 인해 주로 양팔로 스윙아크를 만들면 몸통을 감는 동작과 풀어주는 동작을 확실하게 할 수 없다. 스윙을 하기 위해서 양팔로 감는 동작은 할 수 있다. 그러나 한쪽 팔로 몸통을 감아주는 동작을 기대할 수는 없다.

그러한 제한된 “자유로운 팔 스윙”을 경험해 보기 위해, 등대 회전방법을 위한 자세를 가정하고 엉덩이와 양어깨를 움직이지 않은 채, 앞으로 향해서 양팔로 클럽이 몸을 돌아가게 스윙을 해보세요. 어색한 느낌이 듭니까? 이러한 상황에서는 확실히 그런 느낌이 든다. 하지만 많은 골퍼들은 정확하게 이러한 방식으로 스윙을 한다. 그들은 양팔이 비교적 정지해있는 상태에서 클럽을 휘두른다. 여러분은 틀림없이 탑 볼, 몽푹하고 억눌린 샷, 혹 샷, 그리고 완전히 잘못된 샷을 목격했거나 혹은 경험해 보았을 것이다.

양팔을 위 아래로 움직이기

이것은 놀라운 것이다, 그러나 대개 양팔은 스윙하는 동안 몸을 가로질러서 클럽을 이동시켜 주지 않는다. 대신에, 양팔은 몸이 감기거나 풀릴 때 몸 앞에서 클럽을 위 아래로 이동시켜 준다. 이것을 보여주기 위해서 우리는 팔 동작

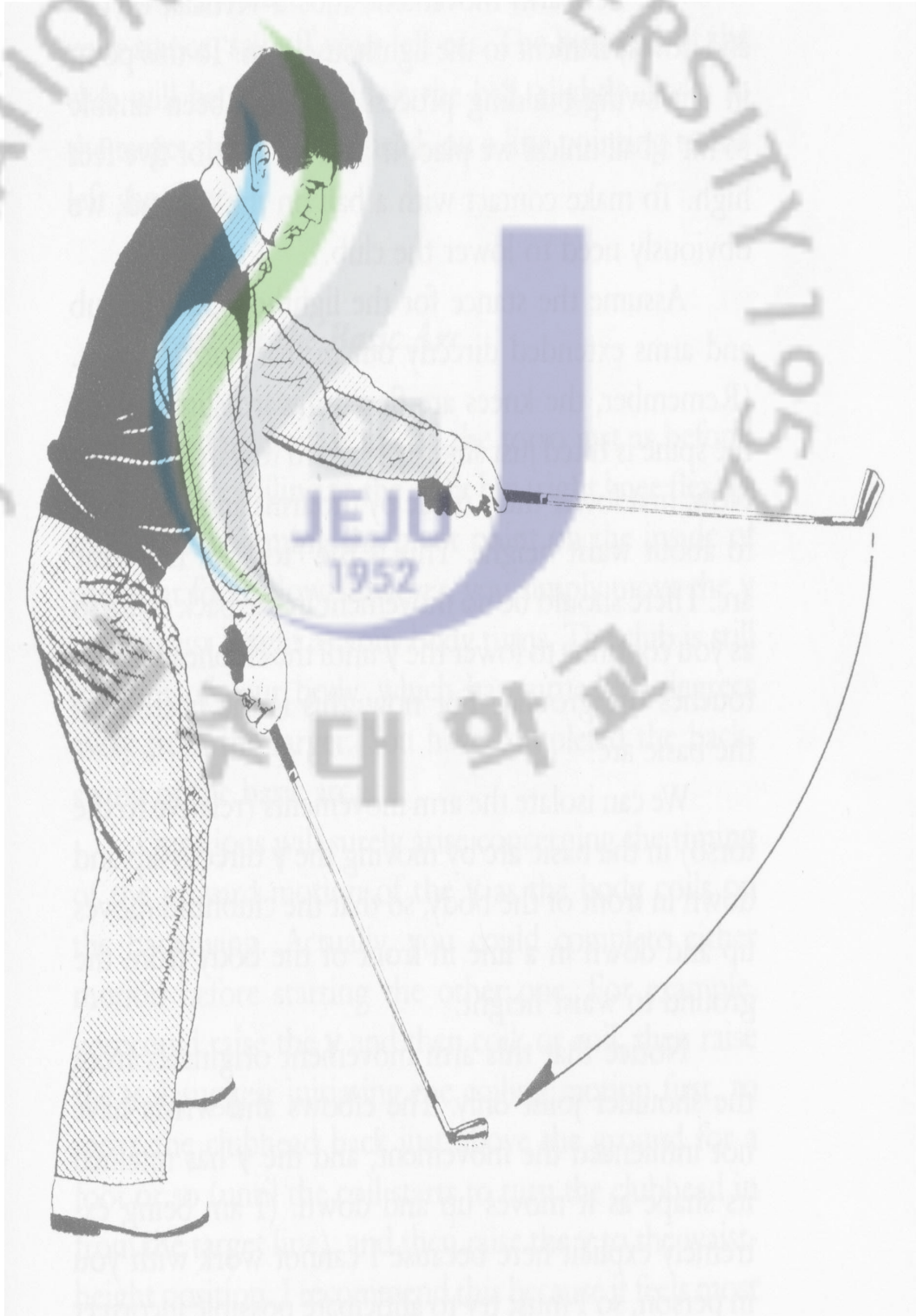
의 첫 부분에 등대회전 아크를 추가해서 다른 스윙을 만들 것이다. 이것을 나는 기본적인 아크라고 부른다. 다행히 여러분은 이미 기본적인 아크를 만들기 위해 사용된 대부분의 동작들을 배웠다.

이러한 새로운 팔 동작을 하면 등대회전방법에 수직으로 혹은 위아래로 왔다 갔다 하는 요소를 추가시킬 수 있다. 이 점을 유의해서 스윙을 만들어 가는 과정에서 만약 볼을 티에서 4 내지 5피트 높이에 두지 않는다면 볼을 칠 수 없다. 지면에 있는 볼과 접촉하기 위해서, 분명히 클럽을 낮추어야 할 필요가 있다.

등대회전방법으로 스윙을 하기 위한 자세를 가정해서 클럽과 양팔을 가슴 앞에서 쪽 뺀어라.(양 무릎을 안쪽으로 약간 기울이고, 척추는 볼을 향해 약간 앞으로 기울이도록 해라) 지금, 우선 양팔과 클럽샤프트에 의해 만들어진 y자 모양을 대략 허리높이까지 낮추라. 이러한 동작은 기본아크동작을 만드는 데 “가장 중요한” 것이다. 클럽헤드를 지면에 거의 닿을 때까지 y자 모양을 낮추면서 등과 몸통에는 어떠한 움직임도 있어서는 안 된다. 현재로서는 이것이 기본적인 아크동작의 가장 아래 부분이다.

우리는 몸 앞에서 y자 모양을 위 아래로 움직임으로써 기본적인 아크동작에서 팔 동작(몸통과 관련해서)을 분리할 수 있다. 그래서 클럽헤드를 지면에서 허리높이까지 몸 앞에서 한 줄로 위 아래로 움직이게 한다.

이러한 팔 동작은 어깨관절로부터 시작된다는 것을 명심하라. 팔꿈치와 팔목은 이러한 동작에 영향을 끼치지 않으며 y자 모양을 위 아래로 움직이면서도 형태를 유지해야 한다.(여러분과 직접 이러한 동작을 같이 할 수 없기 때문에 여기서 아주 분명하게 터놓고 말하고 있다. 그래서 나는 일어날 수 있는 잘못된 동작이나 해석을 기대해야겠습니다)



지면에서 허리높이까지 몸 앞 선상에서 y자를 바로 위 아래로 움직임으로써 기본아크에서 양팔 움직임을 분리시켜라. 팔 움직임을 어깨관절에서 시작한다는 것을 주의하라. 상체의 위치는 바꾸지 말아야한다.

지금은 기본적인 아크동작의 “맨 아래” 부분에서 y자 모양의 자세를 지면에 가볍게 닿게 하면서 만들어 내는 자세를 가정할 수 있다. (다운스윙아크동작의 맨 아래 부분은 약간 더 낮아질 것이다. 그러나 그것은 나중에 언급하기 위해서 생략하겠습니다) 가상의 볼은 여러분 자세의 중심 왼쪽에 위치해 있어야 한다. 말하자면 왼쪽 귀와 일치하는 선상에 있어야 한다. 클럽의 끝부분은 볼 바로 위에 있을 것이고, 클럽헤드보다 목표지점에 더 가까이 왼쪽 어깨를 가리키는 선상에 있어야 할 것이다.

기본적인 아크를 만들기

지금 해야 할 일은 전과 마찬가지로 몸통을 감는 것이다. 왼쪽 어깨는 오른쪽 엉덩이 쪽으로 감고 오른쪽 무릎은 안쪽으로 굽히면서 오른발 안쪽에 중심축을 만든다. 하지만 지금은 몸통을 회전시킬 때 y자를 허리 높이까지 이동시켜라. 클럽은 여전히 몸 앞에 있고, 몸은 목표지점으로부터 90도 회전하게 한다. 여기서 기본적인 아크의 백스윙을 완성했다.

문제는 백스윙 시 몸통을 감을 때 y자 모양이 위로 향하는 동작의 타이밍에 관해 확실히 걱정이 생길 것이다. 실제로 다른 동작을 시작하기 전에 어느 한 동작을 완성할 수 있다. 예를 들면 y자 모양을 들어 올리고 나서 감거나 혹은 감고 나서 y자 모양을 들어올린다. 클럽헤드를 1피트 정도 지면 위로 이동시키기 위해 (감기동작이 목표선상 안에서 클럽헤드를 돌려주기 시작할 때까지) 감기동작을 먼저 시작하라고 제안한다. 그리고 y자 모양을 허리높이까지 올리라. 이러한 동작은 가장 편안한 느낌이 들고 골퍼가 몸통을 감는 동작을 것을 확실히 도와주기 때문에 권하는 편이다. 양팔과 클럽을 너무 빨리 들어 올리면 감는 동작을 하지 못하게 되고 클럽을 목표선상 밖으로 휘두르게 되어 팔에 의해 좌우되는 동작을 만들어 버린다.

기본적인 아크동작에서 백스윙을 하기 위한 주요한 체크사항들은 사실 등대 회전방법에서 와인드업을 위한 사항들과 똑같다. 물론 올바른 중심축에서 어

개회전과 체중에 의해 만들어진 감긴 느낌을 갖는 것이 중요하다. 편안한 y자 모양은 몸의 허리높이에서 목표지점에서는 약 180도에서 밖으로 곧게 뻗어나갈 것이다. 클럽면의 가장 앞 끝부분은 위 아래로 일직선이거나 지면과 수직이어야 한다.

지금 실제상황과 같은 순간이 우리 앞에 있다. 우리는 다운스윙 시에 때리고 싶은 충동을 극복하기 위해 상당한 노력을 기울여왔다. 그래서 다운스윙(down이라는 용어를 주목하라)은 양팔로 치는 것이 아니라 체중을 이동하고, 감은 상체를 풀면서 시작할 것이다. 감긴 몸이 풀리고 가속도를 내기 시작함에 따라 양팔과 클럽에 의해 만들어진 y자모양이 아크의 맨 아래까지 그대로 내려오거나 혹은 아래로 떨어지고 감긴 동작이 허리 또는 가슴높이에서 목표지점을 가리키도록 당겨 올릴 때까지 볼을 지나면서 휘두른다.

나는 양팔이 몸을 가로지르면서 아래로 혹은 그 외에 어디로든 클럽을 밀거나 당기지 말아야한다는 것을 강조한다. 체중이동이 감긴 동작을 풀어줄 때 편안한 y자 모양은 자동으로 내려갈 것이다. 중력이 도움이 될 것이다.

어느 것이 먼저이냐?

몇몇 선생들은 체중을 이동하면서 다운스윙을 시작하기 전에 클럽을 내려놓으라고 주장한다. 나는 이러한 접근방법은 종종 골퍼가 골프 볼 뒤 지면을 치게 되어 샷을 망쳐버린다고 생각한다. 한편 y자 모양을 너무 낮게 낮추면 골퍼가 목표지점을 지나며 바깥 안쪽으로 스윙하게 되어서 이 또한 스윙을 망치게 해버린다. 실제로 인정은 하지만 이런 경우 아주 곤란한 상황에 처하게 된다.

이론적으로 말하면 이러한 동작들은 실제로 동시에 발생한다.(이에 동의를 안하는 골퍼들은 마치 하나 또는 다른 동작이 약간 더 빨리 일어나는 것처럼 느껴서 그런 경험을 하는 것처럼 느낄지 모른다) 양 무릎은 체중을 이동시켜



기본적인 아크

1. 셋업자세

2. 감기자세(옆면). 등대회전방법의 감기자세와 비슷한 점에 주목하라. y자 모양은 원래의 형태를 그대로 유지한다. 이 자세는 편안하고 떨어질 준비가 되어있다.

주고 편안해진 y자 모양은 약간 당겨지면서 아래로 내려간다. y자 모양이 오른발의 바깥쪽을 치는 것처럼 y자모양이 바로 아래로 내려오게 하는 것을 두려워하지 말라. 여러분은 “아무것도 하지 않았지만 느낌이 좋았다”라고 말할 지도 모른다. 만약에 그렇다면 여러분은 저를 아주 기쁘게 해주셨다. 왜냐하면 여러분은 처음으로 부드러운 스윙의 예를 보여주고 있기 때문이다.

양팔이 내려가기 시작한 바로 직후에 양어깨가 풀어지기 시작한다는 것을 아는 것이 중요하다. 이것은 풀어주는 동작이 몸에 영향을 끼치기 때문이다. 그리고 엉덩이 회전이 시작되고 양어깨가 당겨지도록(연결동작을 통해) 기다려야 한다.

제 2 과에서 논한 등대회전동작을 하기 위한 마무리자세들을 검토하라. 이러한 마무리자세에 여러분은 단지 기본적인 아크를 위한 한 가지 체크사항을 추가할 필요가 있을 것이다. 양팔과 클럽샤프트에 의해 만들어진 y자 모양은 목표지점을 가리키고 클럽면의 맨 앞부분은 지면과 수직이 될 것이다. 다시 한 번 양팔에 힘을 빼고, 무게를 느끼지 않게 유지해라. 물론 스윙 시에 중심도 흔들리지 않아야 한다.

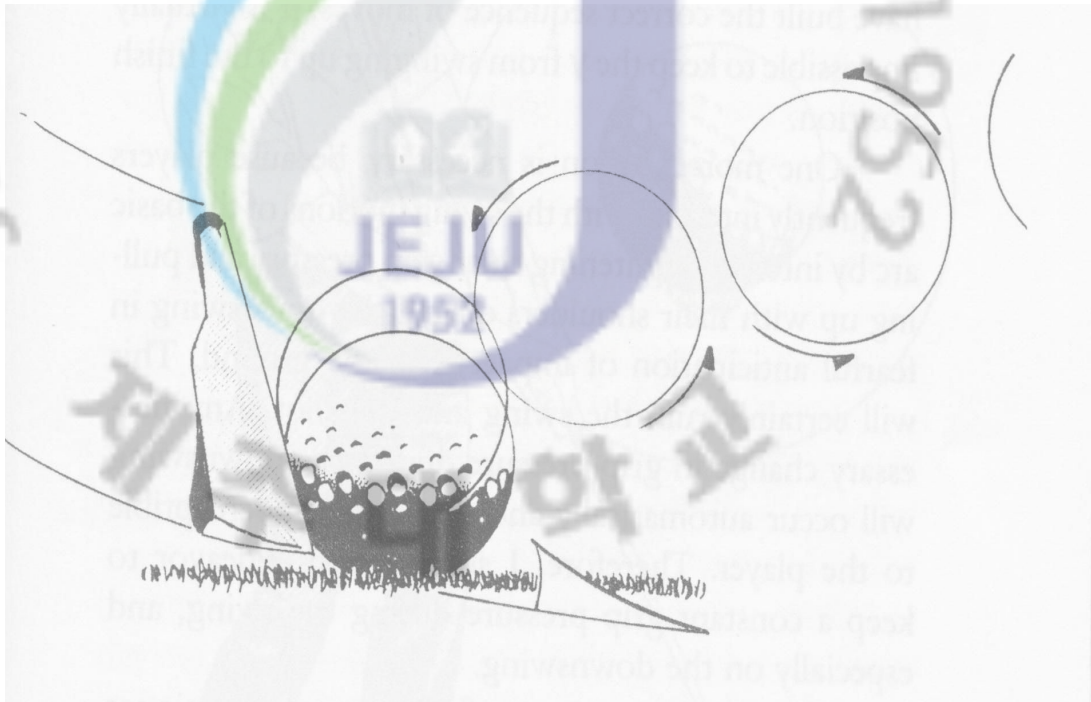
아크의 맨 아래 부분은 어디에 위치하나?

앞에 언급한 스윙동작을 볼 없이 여러 번 시도해 보세요. 여러분은 지면에 있는 볼의 왼쪽으로, 왼발가까이 바깥쪽으로 “찍는” 동작을 예상해야한다. 체중이 왼쪽으로 이동하면서 아크의 아래쪽을 낮춰주고 왼쪽으로 약간 이동시켜 주며 목표지점을 향해 이동시켜주는 역할을 한다.

우리가 기본적인 아크를 그리며 볼을 치기 시작할 때, 아래로 향하는 아크 선상에서 볼을 치게 될 것이다. 클럽 면과 볼이 만나고, 다음에 아크가 다시 완성되어 상승하기 전에 클럽헤드가 계속해서 지면으로 내려가면서 백스핀이 발생하여 볼을 상승하게 될 것이다. 그래서 볼과 클럽헤드는 같이 상승하지

않을 것이다.

내가 이것을 언급하는 이유는 많은 골퍼들이 임팩트 시에 클럽을 위로 스윙하기 위해서 양손과 양팔을 사용하여 볼을 들어 올리려하기 때문이다. 이렇게 스윙을 하면 보통 “땅볼”이 발생하거나 클럽헤드의 맨 앞부분으로 볼을 들어 올리는 스윙을 하여 볼에 톱스핀을 가하게 되고 세게 친 땅볼이 발생한다. 그



클럽헤드가 볼이 아크의 맨 아래쪽에 도달하기 바로 직전에 공을 맞힌다. 임팩트 후에 볼은 클럽헤드가 계속해서 잔디에 닿으면서 떨어질 때 올라간다.

래서 몸이 회전할 때 y자모양의 스윙이 볼을 지나면서 아래로 내려가게(만드는 것이 아니라)하도록 권고한다. 양팔에 힘을 빼면 가속도에 의해 적절한 때에 y자 모양을 다시 위로 스윙하게 될 것이다. 사실, 정확한 연결동작을 갖춘다면 y자 모양이 마무리 자세까지 스윙해서 올라가지 않도록 하는 것은 실제로 불가능하다.

한 가지 주의가 더 필요하다. 왜냐하면 골퍼들은 다운스윙 시에 기본적인 아크의 스윙동작을 하면서 그립에 상당한 힘을 가하고 되고, 지면과의 임팩트

에 대한 두려움 때문에 어깨를 당기게 되어 기본아크스윙동작에 못하게 된다. 이러한 동작은 스윙과 샷을 확실하게 망가뜨려 버린다. 다운스윙 시에 그립에 힘을 주는 경우에 모든 필요한 변화가 자동으로 일어나므로 골퍼는 이러한 변화를 감지할 수 없어야한다. 그래서 나는 스윙 시 특히 다운스윙 시에 그립에 힘을 주는 것이 변함이 없도록 하기위해 노력해야 한다고 권고한다.

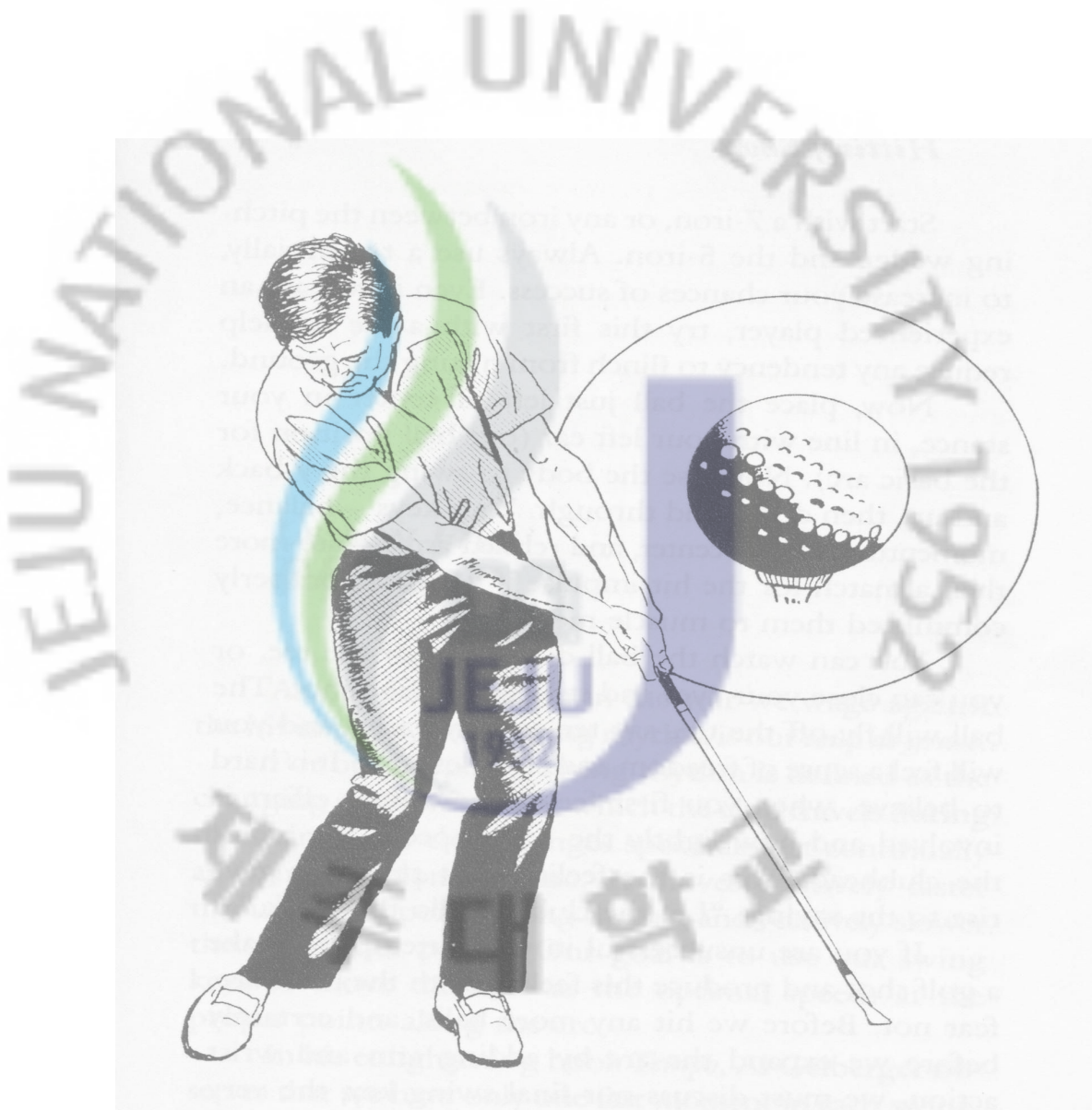
여러분이 지금은 자신 있게 양다리 와 몸통이 양팔과 클럽을 반원형의 위 아래로 향하는 아크를 따라 편안하게 느끼면서 기본적 아크모양(또한 손목을 꺾지 않는 원레버스윙방법이라 불린다)을 만들 수 있기를 바란다. 볼 위치는 아크 선상에 있는 한 지점일 뿐이고 여러분은 갑작스레 볼에 영향을 주기 위해 동작을 바꾸거나 힘을 주지 말아야 할 것이다.

만약에 여러분이 이러한 동작을 숙달한다면 골프 샷을 할 준비가 되어 있는 것이다.

샷 하기

우선 7번 아이언, 또는 피칭웨지와 5번 아이언사이의 클럽으로 시작해라. 항상 성공가능성을 높이기 위해 처음에는 티를 사용해라. 비록 당신이 경험이 풍부한 골퍼라 할지라도 뒤땅을 쳐서 움찔하는 경향을 줄이기 위해서 티를 이용해서 이것을 먼저 시도하라.

지금, 여러분 위치의 중심 바로 왼쪽 즉 왼쪽 귀와 일렬이 되게(기본아크모양에 있어서의 볼 위치) 볼을 놓아라. y자 모양을 뒤쪽과 위쪽으로 다음엔 아래쪽과 몸을 지나도록 하는 스윙을 하기 위해서 몸을 이용하라. 핵심사항인 균형, 가속도, 흔들리지 않는 스윙중심, 그리고 양팔에 힘을 빼는 동작을 연습을 통해서 근육이 기억하도록 만든다면 때리려는 충동으로 샷을 할 때 보다 훨씬 나은 결과가 발생할 것이다.



당신이 경험이 많은 골퍼일지라도 처음에 기본적인 아크를 이용해서 샷을 할 때 볼을 티 위에 놓아라. 볼을 티 위에 놓으면 지면을 칠 수도 있다는 두려움 때문에 움찔하는 경향이 줄어들게 된다.

볼이 티에서 벗어나 사라지는 것을 볼 수 있거나 혹은 눈을 감고 멋진 샷을 할 수도 있다. 말하자면 볼은 10야드에서 50야드 정도까지 티에서 날아갈 때 당신은 자유로우며 힘을 안 들이는 느낌이 들것이다. 여러분이 그것을 처음 느낄 때 얼마나 힘을 들이지 않고 얼마나 볼이 클럽헤드의 아크를 덜 방해하는지 믿기가 어려울 것이다. 이것은 아마 “클럽헤드가 일을 하게 내버려 두라”라는 속담을 떠올리게 하는 느낌일 것이다.

만약 기본적인 아크 모양을 이용해서 샷을 하지 못하거나 이러한 느낌을 만들

지 못하더라도 두려워하지 말라. 더 많은 볼을 치기 전에 그리고 확실히 팔과 손목동작을 추가해서 아크를 확장하기 전에 우리의 마지막 스윙 비결 즉, 부드러운 스윙의 정수인 좋은 리듬의 느낌이라는 마지막 스윙비결을 논해야한다.

제 5 과

리듬

때리고 싶은 충동을 억제하기 위한 싸움에서 마지막으로 쓸 수 있는 결정적인 무기는 스윙리듬이다.

이 책의 취지로 보자면, 좋은 스윙리듬이란 스윙 시에 클럽이 이동하는 속도의 비율을 변화시키는 것이라고 정의된다. 클럽은 아크를 따라 움직이면서 거의 지속적으로 속도를 변화시킨다. 속도는 아크를 따라 어떤 지점들을 통과하면서 상대적으로 빨라지다가 다른 지점을 통과하면서는 상대적으로 더 느리게 된다. 우리의 목표는 아크를 따라가면서 거기에 맞는 최적의 속도로 클럽을 움직이게 하기 위해 스윙비결들을 이용하는 것이다.

알 게버거(Al Gerberger)는 골프에 대해 눈을 뜨게 해주는 “템포(Tempo)”라는 책에서 우리는 매번 스윙할 때마다 단 한 번의 빠른 스윙 순간만을 갖게 된다고 말했다. 다른 말로 하면 스윙속도는 아크를 따라 가면서 특정한 지점에서 정점에 도달한다고 한다. 물론, 우리는 클럽헤드가 볼 쪽으로 이동할 때 최고의 속도가 일어나기를 원한다. 하지만 대부분의 골퍼들은 임팩트 시에 최고의 속도를 내지 못한다. 왜냐하면 때리고 싶은 충동 때문에 골퍼들이 다운 스윙 시에 대부분의 속도를 잃어버리기 때문이다. 연습을 하는 동안 가장 빠른 동작이 어디에서 일어나는 가를 파악하기 해서 자신의 스윙을 관찰하라.

내 의견으로는, 스윙에서 가장 빠른 동작이 일어나는 지점에 대해 골퍼 자신이 느끼는 느낌은 대개 부정확하다. 골퍼는 가장 빠른 순간을 지나간 후에야 가장 빠른 동작이 일어나는 지점을 감지하고 마치 실제로 최고속도에 도달한 지점에서 보다 아크를 따라 약간 더 먼 지점에서 일어난 것처럼 느낀다. 그러므로 볼과 임팩트 되면서 스윙이 최고속도를 얻을 때 골퍼는 임팩트 후에 마무리 동작에서 가장 빠른 움직임을 경험할 것이다. 사실, 이것은 부드러운 스윙의 주요한 감각적 요소이다.

그래서 내가 직접 반복해 보겠습니다. 부드러운 스윙을 성공적으로 하는 동안에 가장 빠른 스윙은 마무리 동작에서 경험하게 된다. 물론, 사실 클럽헤드는 볼과의 임팩트 때문에 마무리 동작에서 느려진다. 그러나 골퍼에게는 그런 느낌이 들지 않을 것이다. 그러나 이런 방법을 골퍼에게 느끼게 하지는 못할 것이다. 이것은 당연히 그렇게 되어야 한다. 왜냐하면 볼과의 임팩트는 1초의 천분의 2정도의 순간에 일어나기 때문이다. 확실히 우리는 그러한 짧은 순간에 스윙을 하는 것을 예상할 수는 없다.

보통 대부분의 타수가 낮은 골퍼들은 다운스윙을 시작할 때 속도를 직접 클럽헤드에 넣으려고 하는 잘못을 범한다. 이러한 동작은 생각대로 되지 않는데, 그 이유는 나중에 여러분 스스로 알게 될 것이다. 이것은 가끔 몸이 풀릴 때 몸에서 빠져나가서 돌아가는 가벼운 무게로써 최적의 힘을 그리는데 도움을 주고, 양팔로 이동하고 샤프트 아래로 임팩트 시에 혹은 임팩트 순간을 지나면서 미끄러지듯이 나아간다.

마음속으로 그리는 이런 상상의 무게는 원심력의 이동을 나타내는데 실제로 클럽샤프트의 속도가 양팔을 마무리 자세까지 당겨 주도록 해준다. 이러한 느낌으로 인하여 당신의 스윙이 마치 마무리 동작 시에 클럽이 손에서 벗어나 목표지점을 향해 날아가는 것처럼 느껴져야 한다는 생각을 하게 된다.

나는 골퍼들에게 “마무리 동작을 위해 속도를 절약하라”라고 말하곤 했다.

그런 이미지를 갖는 것이 몇몇 골퍼들에게는 아주 효과가 있었지만 별로 효과가 없는 골퍼들도 있었다. 이들은 내가 제시한 핵심비결에 의해 만들어진 자연스럽게 생겨난 가속도를 억지로 줄이려는 실수를 저지르곤 했다. 그들은 스



진 리틀러(Gene Littler)는 결점이 없는 스윙리듬을 보여주는 것으로 유명하다.

잉을 너무 빨리하는 것을 두려워하다보니 상체에 힘을 주게 되면서 샷을 하는 도중에 “멈춰” 버린다. 그래서 그들은 스윙 시에 빠른 순간을 포착하는데 어려움을 겪게 되는 것이다. 여기서는 단지 여러분에게 가장 빠른 순간이 마무리 동작 중에서 느껴질 때까지 가속도를 천천히 그리고 점차적으로 높이라고 권고를 드리고 싶다.

평생 동안 이렇게 충동적으로 타격을 하는 우를 범해온 골퍼들에게 이런 느낌은 매우 낯설 것이다. 그러나 만약에 균형, 가속도, 흔들리지 않는 중심유지 그리고 양팔에 힘을 빼서 하는 스윙과 같은 핵심요소들을 잘 생각하여 스윙을 한다면 기본아크동작에서 가장 빠른 순간은 마무리 동작에서 생기는 것처럼 느껴질 것이다. 만약 가장 빠른 속도가 임팩트동작 전에 일어난다면, 여러분은 틀림없이 다리와 몸통으로 삼각형모양을 당기는 대신에 상체로 당기고 있는 것이다.

속도를 변화시키기

좋은 스윙리듬에서의 중요한 점이 마무리 동작에서 최고의 속도를 느끼는 것인 반면 스윙의 첫 단계에서 이루어지는 클럽샤프트의 상대적인 속도 또한 아주 중요하다. 고려해야 할 다른 점들은 백스윙을 시작할 때, 백스윙의 마무리, 다운스윙의 시작 그리고 볼과 임팩트하기 직전의 속도이다. 이러한 사항들을 차례대로 논해 보자.

처음부터 백스윙, 즉 빼는 동작을 빠르게 하는 훌륭한 골퍼들도 있지만 “백스윙 동작”을 빨리해서 잘 치지 못하는 골퍼들이 훨씬 더 많다. 백스윙을 시작하는 동작은 양손과 양팔에 의해 클럽으로 볼을 낚아챌 때 아주 빠른 느낌이 들것이다. 클럽으로 볼을 이동시키기 위해서 몸과 삼각형모양으로 연결시키는 하나의 감는 동작을 만들 때 빼는 동작은 더 느려진 느낌이 든다. 그래서 빼는 동작은 몸의 어느 부분들이 클럽을 움직이는데 대한 지표로써만 중

요하다.

우리는 백스윙이 완성됨에 따라 클럽을 굉장히 가속화시키기를 원하지는 않는다. 클럽이 백스윙 시 탑에서 가속화될 때 확실히 양팔이 스윙을 통제해 버리고 때리고 싶은 충동 때문에 샷을 망쳐버릴 것이다. 나는 골퍼가 백스윙 시에 탑에서 클럽을 가속화하기 위해 양팔을 사용할 때 훌륭한 스윙을 할 수 있는 많은 사람들의 스윙이 망가지는 것을 보아왔다. 이 때문에 클럽을 뒤로 향하게 할 때 생기는 가속도를 억제하기 위해서 상체근육을 어쩔 수 없이 긴장시키게 된다. 그래서 팔을 부드럽게 하는 동작은 사라지고 스윙은 망가져버린다.

그러므로 우리가 와인드업을 마무리할 때 클럽을 천천히 움직이는 것이 중요하다. 이것은 기본아크동작에서 만이 아니라 풀스윙에도 적용이 되며, 이후에 간단하게 논할 것이다.

백스윙의 마무리와 다운스윙의 시작은 방향을 튼다는 점에서 같이 고려할 필요가 있다. 방향을 바꿀 때 클럽은 천천히 올라간 것처럼 똑같은 속도로 내려올 것이다. 대부분의 훌륭한 골퍼스승들과 선수들은 방향을 바꾸는 것이 스윙에서 가장 느린 동작이라는 것에 동의한다. 많은 사람들은 방향 변화 시에 잠깐 멈추거나 정지할 것을 주장하기도 한다.

방향변화는 두 가지 이유 때문에 부드러운 스윙을 하기 위해서는 천천히 해야 한다. 첫째, 몸통을 감고 클럽을 들어올리기 위해서 우리의 전체근육은 수축된다. 그다음에 반대쪽의 다른 근육들이 감긴 몸통을 풀어주기 위해서 수축된다. 순간적으로 수축된 근육이 풀리는데 반대의 경우도 마찬가지다. 두 번째로, 우리가 알고 있듯이 다운스윙은 오른쪽 중심축에서 왼쪽중심축으로 체중이동과 더불어 시작된다. 이러한 동작을 만들기 위해서는 시간이 필요하고 팔에 의해 갑작스럽게 당겨짐 없이 클럽 아래로 향하는 아크로 천천히 이동시켜줘야한다.

이런 중요한 점을 다음과 같이 요약해 보겠습니다. 여러분은 다운스윙을 잘 할 때 양팔이 얼마나 천천히 움직일 수 있는지 믿을 수 없을 것이다.

홍얼거림과 배속에서 나오는 힘

마치 잘된 스윙은 방향을 천천히 바꾸고 마무리 동작에서 정점에 있는 것처럼 느껴져서 점차 가속도가 생기고 느린 방향변화에 의해 확보되는 것처럼 보일 것이다. 사실, 스윙을 잘 하는 것은 클럽이 임팩트 순간에 가까워 질 때 마지막 순간 볼을 때리고 싶은 친숙한 충동을 자제할 수 있을 때 실제로 확보될 수 있다. 나는 마지막에 때리고 싶은 이러한 충동으로 인해 생기는 것을 단번에 큰 숨을 내쉬면서 그 반향으로 얻어지는 배속에서 나오는 힘이라고 부르며, 이것은 삼각형모양을 밀어주거나 혹은 클럽으로 볼을 힘 있게 쳐줌으로써 약간(혹은 많이) 더 많은 속도를 내려는 골퍼의 동작이다. 이러한 힘이 생기는 일차적인 징후는 그립에 갑작스럽게 힘을 가하는 동작, 대부분의 상체근육의 긴장한 상태 그리고 오른손으로 마지막 순간에 미는 동작에 의해 생긴다. 그 결과 대개 탑 볼을 치거나 몽툭한 샷을 쳐버린다.

우리는 스윙하는 동안 홍얼거리는 간단한 테크닉을 사용해서 단번에 큰 숨을 내쉬면서 그 반향으로 인해 배속에서 나오는 힘을 극복하거나 부드러운 스윙느낌을 다시 가질 수 있다. 목표는 지속적인 모노톤으로 홍얼거리면서 전체적인 기본아크동작(혹은 풀스윙)을 만드는 것이다. 먼저, 배속에서 나오는 힘은 공기의 흐름을 차단하거나 혹은 홍얼거림이 더 커지게 하거나 더 긴장하게 할 것이다. 그러한 결과는 골퍼로 하여금 가속도가 자연스럽게 생기는 것을 방해하거나 볼을 때리게 만들어 버린다. 이러한 홍얼거리는 테크닉은 배속에서 나오는 힘을 재빨리 줄여주고 결국에 부드러운 스윙을 만들어줄 것이다. 스윙 시 좋은 리듬에 대한 논의를 요약하자면, 우리는 가장 빠른 순간이 마무리 동작에서 감지되도록 하기 위해서는 한 번의 빼는 동작, 느린 방향변화 그리고 점차적인 가속도의 증가(체중이동과 감긴 몸통을 풀어주는 동작에 의해

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952



연속적으로 한 번의 백스윙을 함으로써 좋은 리듬감을 익히고 백스윙을 천천히 해라. 양어깨와 몸통을 이용해서 y자를 백스윙아크로 이동하게 해라.

만들어진)가 양팔과 클럽이 볼 위치를 지나서 가속화되는 것을 알았다. 이러한 감각에 대해서 내가 제시할 수 있는 스포츠에서의 가장 비슷하게 적용할 수 있는 경우는 원반던지기 선수가 마무리 동작에서 팔을 뻗을 때 마치 가장 빨리 움직이는 것처럼 긴장을 풀고 원반을 던지는 느낌이다.

마지막 비결인 좋은 스윙리듬은 다른 비결들을 적절하게 적용시켜서 만들어진 자연스런 결과라는 것을 주장할 수 있다. 사실, 부드러운 동작은 좋은 리듬과 동일한 의미이다. 우리의 마지막 비결인 좋은 스윙리듬은 이러한 개념을 이용하는데 있어서 성공을 평가하기 위한 피드백시스템으로써 주로 역할을 한다. 만약 리듬이 좋지 않으면, 우리는 다른 스윙비결들을 검토할 필요가 있다.

기본적인 아크동작에서 풀스윙으로 나아가기 전에, 여러분이 자기 자신에게 도움을 청하고 기본적인 아크동작을 이용해서 골프 볼 없이 많은 연습스윙을 할 것을 권고한다. 그 다음에 기본적인 아크동작을 연습할 때 티를 이용하거나 또는 티를 이용하지 않고 샷을 해 보세요. 여러분이 알 필요가 있는 모든 방법이 제시된다.

만약 여러분이 볼을 세계 치거나 비틀어 친다면 대부분의 경우 양팔에 너무 힘을 줘서 양팔이 너무 긴장이 되어 양팔이 볼 위치에 너무 빨리 혹은 너무 늦게 도달해서 y자 모양을 제대로 떨어뜨릴 수 없게 된다. 가끔 여러분은 비효율적으로 감거나 혹은 제시한 것처럼 체중을 이동시키지 못할 지도 모른다. 몇몇 골퍼에게는 스윙중심을 이동하는 것에 대해 자책감이 들것이다. 여러분이 경험할지 모르는 모든 문제에 대한 답은 여러분이 자신을 거울에서 보고 이 말을 검토할 때 분명해질 것이다.

아마도 여기까지 내 말에 동의하는 사람들은 기본적인 아크를 이용한다면 엄청난 성공을 하게 될 것이다. 만약 그렇다면 연습장으로 가서 당신이 잘하는 것을 연습하세요. 근육이 이러한 동작을 기억하게 하고 본능적인 느낌과 운동감각을 익히세요. 왜 서둘러 풀스윙과 드라이버로 볼을 치려고 애를 쓰십

니까? 그러한 능력은 머지않아 당신의 것이 될 것이다.

대신에 당신 자신이 완전히 숙달할 때까지 10에서 15야드 정확한 지점에 더 짧은 샷을 기본적인 아크를 이용해서 연습하도록 훈련을 하세요. 기간이 한 주 혹은 한 달 혹은 두 달이 걸리더라도 나중에는 계속해서 큰 도움이 될 것이다. 그래서 이 책을 옆에 놓고 연습을 통하여 기본적인 아크를 숙달하세요. 수 백 명의 골퍼들이 성공했고, 여러분도 역시 성공할 것이다.

제 6 과

아크를 확장하기

기본적인 아크동작에서 풀스윙동작으로 바꾸는 방법은 전적으로 팔을 구부리는 동작과 손목동작에 관한 문제이다. 당신이 기본적인 아크동작을 이용해 짧은 스윙을 숙달한다면 이러한 전환은 쉽게 이루어질 것이다.

우리의 목표는 기본적인 아크동작을 이용해서 가능한 것보다 더 큰 원심력을 만들어서 클럽헤드의 속도를 높이는 것일 뿐이다. 우리는 이러한 동작을 만들기 위해 백스윙과 마무리동작 시에 클럽을 높이 올림으로써 스윙아크를 확장할 것이다.

주로 오른쪽 팔을 구부림으로써 백스윙아크를 확장한다. 그리고 주로 왼쪽 팔을 구부림으로써 마무리 동작을 확장한다. 우리는 양손목이 자유롭게 양팔과 클럽샤프트사이를 엇갈리게 움직이게 함으로써 클럽헤드 속도를 추가로 만들어 낸다. 그렇게 해서 팔과 샤프트의 공간을 분리해서 두 개의 별도의 공간을 만든다. 이러한 자유로운 엇갈림 때문에 클럽헤드가 볼에 다가갈 때 원심력이 추가적인 속도를 클럽헤드에 전달되게 해줄 것이다.

우리가 아크를 확장하기 시작할 때, 양팔에 힘이 빠져 있고, 유연하며, 가벼운 상태를 유지하는 것이 훨씬 더 중요하다. 팔 동작이 일련의 기본적인 동작을 못하게 하지 않고 몸통이 더 큰 아크를 따라 양팔을 스윙하도록 하는 것이 우리의 의도이다. 양팔은 기본적으로 양다리, 엉덩이, 몸통, 그리고 양어깨의 스윙동작에 따라가도록 하게해야 한다. 양팔은 몸통을 감거나 풀어주는 상황에서 스윙을 자유롭게 위 아래로 이동하게 될 것이다.

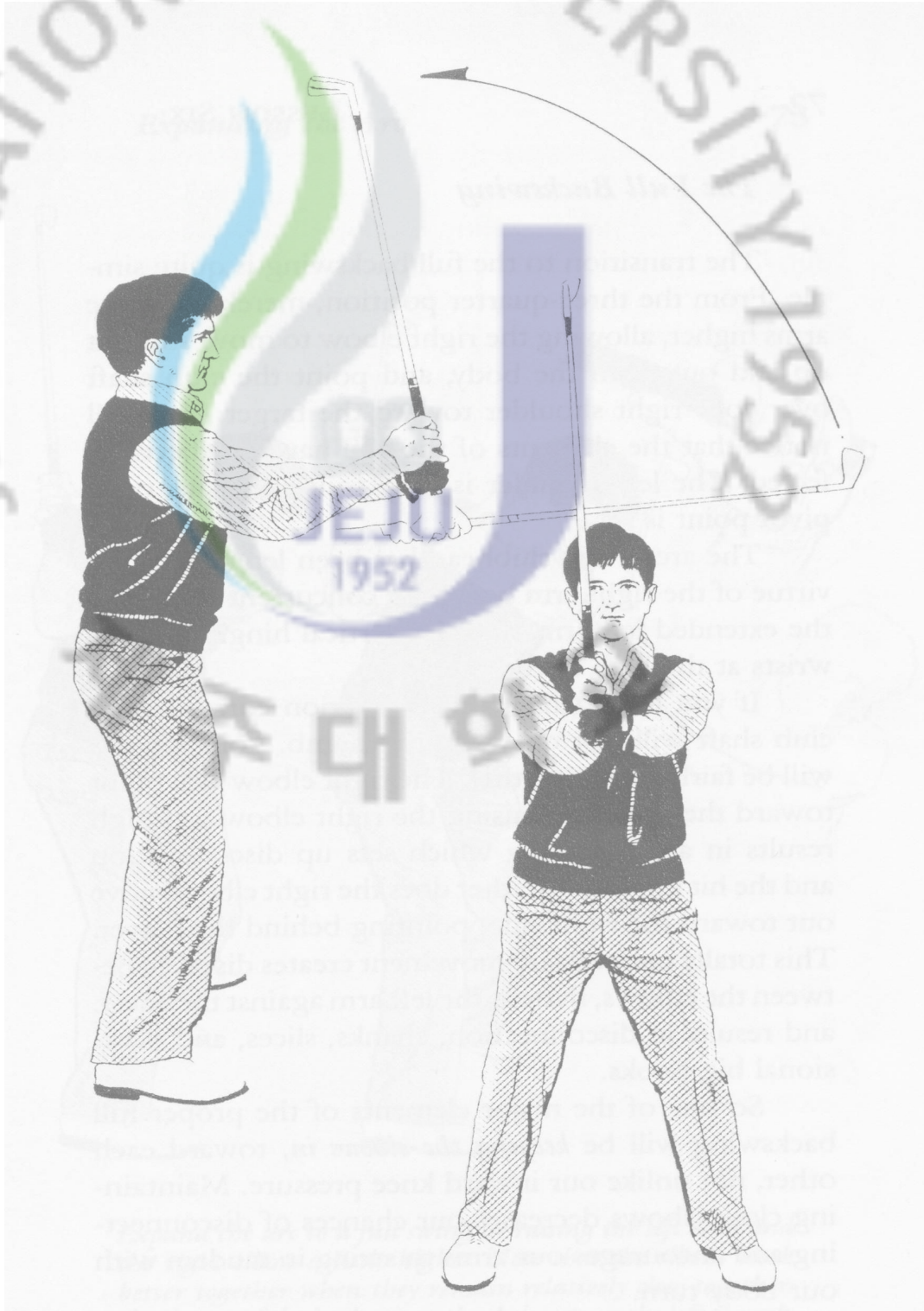
첫 째, 4분의 3 스윙

플스윙에 대한 적절한 상하 동작을 인식하고 경험하기 위한 가장 쉬운 방법은 등대회전 자세에서 시작하는 것이다. 이 자세는 y자 모양과 클럽을 몸 앞에 곧바로 뻗어서 지면과 평행이 되게 하는 것이다. 자, 이제 왼쪽 팔을 비교적 곧바로 유지한 채 오른쪽 팔꿈치를 가슴과 복부 쪽으로 굽혀라. 나는 여러분이 양 팔목은 클럽샤프트가 지면과 수직이고 척추와는 다소 평행인 채로 엄지손가락의 맨 끝에서 수직으로 접히는 걸을 이해했길 바란다. 그리고 클럽샤프트와 왼팔이 90도 각도를 이룬다. 그립의 끝은 바로 지면을 향한다. 만약 여러분의 척추가 약간 앞으로 기울어 있다면, 여러분은 등대회전방법을 이용한 감기동작을 할 수 있고 4분의3 스윙을 했다는 것을 알 수 있을 것이다.

여러분은 또한 기본적인 아크동작을 하기 위한 백스윙을 한 다음 오른쪽 팔꿈치를 몸 쪽으로 기울이고 양 손목이 클럽에 수직으로 겹치게 함으로써 4분의3 자세를 얻을 수 있다. 물론, 양팔에 힘이 빠져 있고 유연한 상태이고 왼쪽 팔은 뻗어 있지만 반드시 끼워 넣어 있을 필요는 없다.

완전한 백스윙

완전한 백스윙으로 이동하는 방법은 아주 간단하다. 4분의3 자세에서 오른



기본적인 아크를 4분의 3스윙까지 확장하고, 오른쪽 팔꿈치를 몸통을 향해 안으로 굽히고 양손 목이 엄지손가락의 아래 부분에 맞물리게 해라. 결과적으로 90도 각도의 손목코킹자세가 만들어질 것이다.

쪽 팔꿈치를 몸통에서 위 아래로 곧바로 이동하게 하면서 팔을 약간 들어 올려라. 그리고 클럽샤프트는 목표지점을 향해 오른쪽 어깨 너머를 가리킨다. 여러분은 감기동작의 요소가 영향을 받지 않는다는 것을 알게 될 것이다. 왼쪽 어깨는 완전히 감겨있고 오른쪽 축은 고정이 되어 있다.

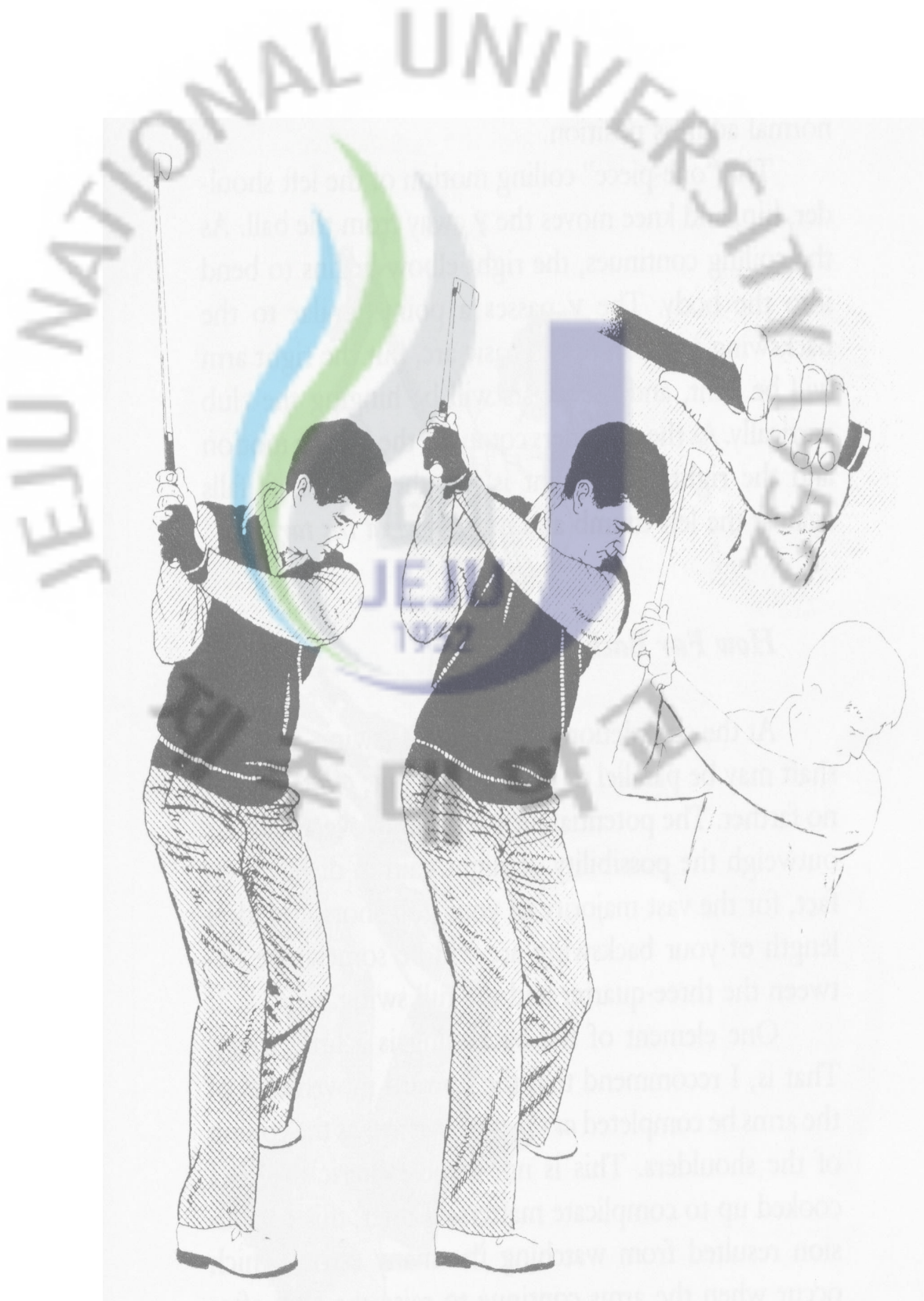
클럽헤드의 아크는 오른팔을 굽히는 동작에 의해 확장하게 되고, 동시에 뻗은 왼팔을 들어 올리고 겹친 손목은 엄지손가락의 아래 부분에서 수직으로 겹치게 한다.

만약에 당신이 이러한 자세를 정확하게 갖춘다면, 클럽샤프트는 왼쪽 엄지손가락에 얹혀 있을 것이다. 오른쪽 팔꿈치는 지면을 향할 것이다. 양 팔꿈치는 아주 가까이 같이 있을 것이다. 오른쪽 팔꿈치를 너무 높이 들어 올리면 연결이 안 되어 오버스윙과 때리고 싶은 충동이 들게 할 것이다. 오른쪽 팔꿈치는 오른쪽을 향해 나아가지 않고 골퍼의 뒤를 가리킨다. 이러한 완전히 불필요한 동작은 양 팔꿈치 사이에 거리를 만들어 버리고 왼팔이 가슴에서 떨어져 평평해지고 스윙이 단절되거나 생크(shank), 슬라이스(slice) 그리고 가끔씩 훅(hook)이 발생하게 된다.

그래서 완전한 백스윙을 적절하게 하기 위한 주요한 요소들 중의 하나는 양 팔꿈치가 서로를 향해 우리의 안쪽으로 향하는 무릎의 압력과 다르지 않게 상태를 유지하는 것이다. 팔꿈치를 가까이 유지하는 것은 스윙이 단절되는 것을 감소시켜주고 양팔이 몸의 회전과 더불어 나란히 스윙하도록 도와준다.

지금 정상적인 어드레스 자세에서 완전한 백스윙을 만들어 봅시다.

왼쪽 어깨, 엉덩이, 그리고 무릎이 만드는 “일련의” 감기동작은 y자 모양을 볼에서 멀어지게 한다. 감기동작이 계속되면서 오른쪽 팔꿈치는 몸통 쪽으로 구부러지기 시작한다. y자모양은 기본적인 스윙아크동작의 백스윙과 유사한 지점을 통과하지만 오른쪽 팔은 굽혀지고 양 손목은 클럽과 수직으로 놓이게



왼팔과 오른쪽 팔꿈치를 약간 들어 올림으로써 아크를 풀스윙까지 확장해라. 양 팔꿈치는 비교적 가까이 위치해 있을 때 양 팔꿈치가 스윙에 효과를 준다는 점을 주목해라. 백스윙 시 탑에서 클럽은 왼쪽 엄지손가락에 그대로 있어야 한다.

될 것이다. 양 어깨가 감기동작을 완성하고 오른쪽 중심축이 설정되면서 클럽 샤프트는 오른쪽 엄지손가락으로 향하고 목표지점을 가리킨다.

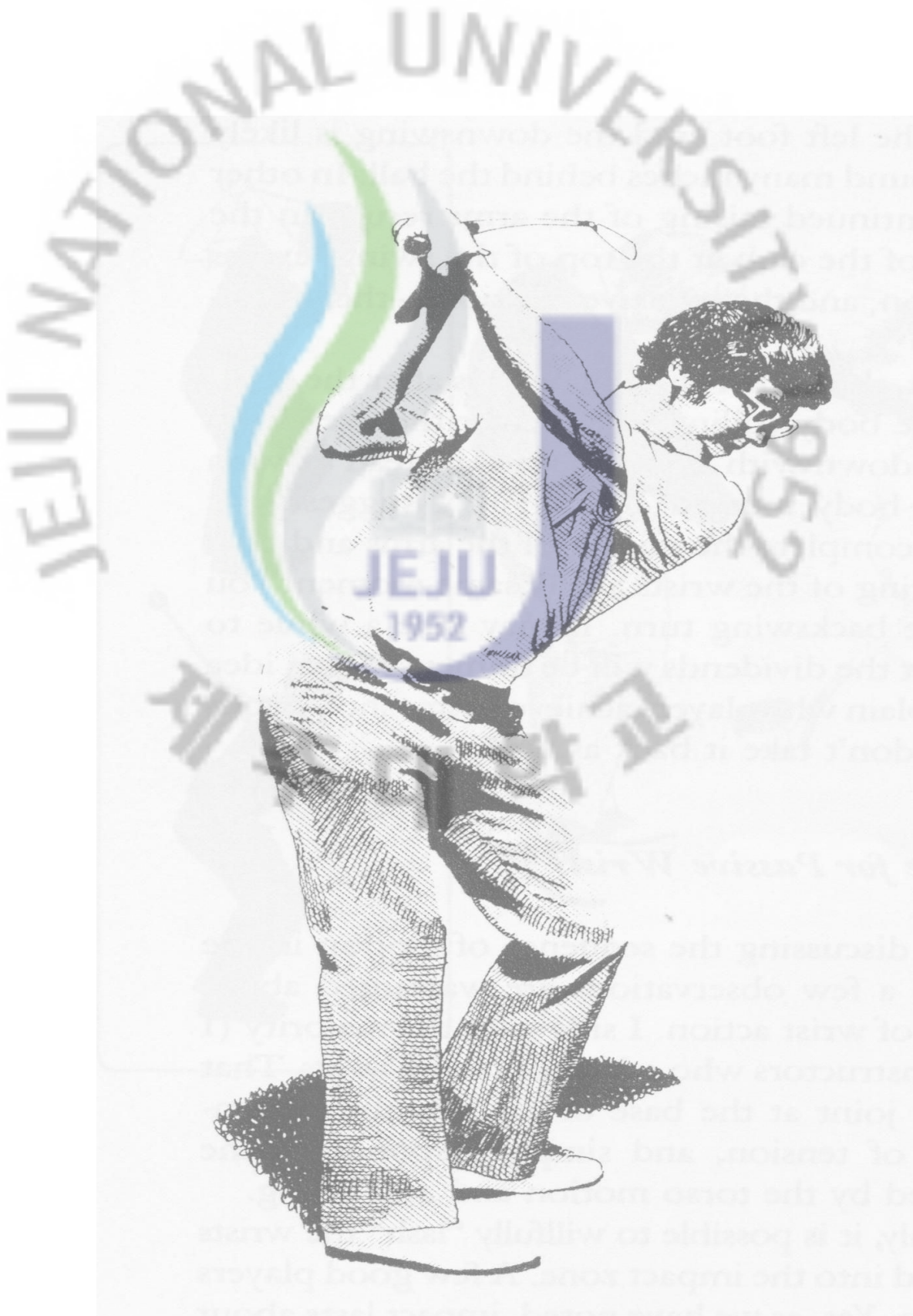
백스윙을 얼마나 해야 할까?

완전한 백스윙을 마무리하는데 있어, 클럽샤프트는 지면과 수평이 되지만 제발 지나치게 하지는 마세요. 오버스윙으로 인해 생기는 문제들은 거리가 약간 더 나가는 가능성보다 더욱 중요하다. 사실, 여러분이 하는 대부분의 골프 샷에서 백스윙아크의 이상적인 길이는 4분의3과 풀스윙사이가 될 것이다.

백스윙이 갖고 있는 한 가지 요소는 약간 까다롭다는 것이다. 즉, 나는 양팔이 위로 향하는 동작들이 어깨를 감는 동작과 동시에 완성되어야 한다고 권고한다. 이것은 내가 문제를 복잡하게 하기 위해 꾸며낸 소수를 위한 이론이 아니다. 오히려 이러한 결론은 양팔이 계속해서 백스윙회전을 완성한 후 클럽을 들어 올릴 때 일어나는 많은 실수를 유발시킨다.

가장 흔히 발생하는 실수는 오버스윙 하는 동작과 단절되는 동작이다. 이 두 동작이 다를 경우에 양팔을 계속 들어 올리는 동작은 제자리에서 벗어나도록 척추를 당겨버리고 목표물을 향해 기울게 한다는 것이다. 결과적으로 체중은 왼발에 그대로 있게 되어 다운스윙 시에 볼의 몇 인치 뒤를 치게 된다. 다른 경우에 계속 양팔을 들어 올리는 것은 스윙 시 탑에서 클럽을 가속화시켜버리고 근육을 지나치게 긴장하게 해서 반사적으로 때리고 싶은 충동을 일으켜 버린다.

간단히 말해서 몸통을 감는 동작을 완성한 후에 클럽이 더 높이 올라갈수록, 몸동작이 연결되는 대신에 양팔로만 다운스윙을 할 가능성이 더 커진다. 그래서 거듭 말하지만 백스윙 회전을 완성하는 동시에 양팔과 클럽을 들어 올리고



헤일 어윈(Hale Irwin)은 이상적인 풀 백스윙을 보여준다. 클럽샤프트는 지면과 평행을 이루고, 목표지점을 가리킨다.

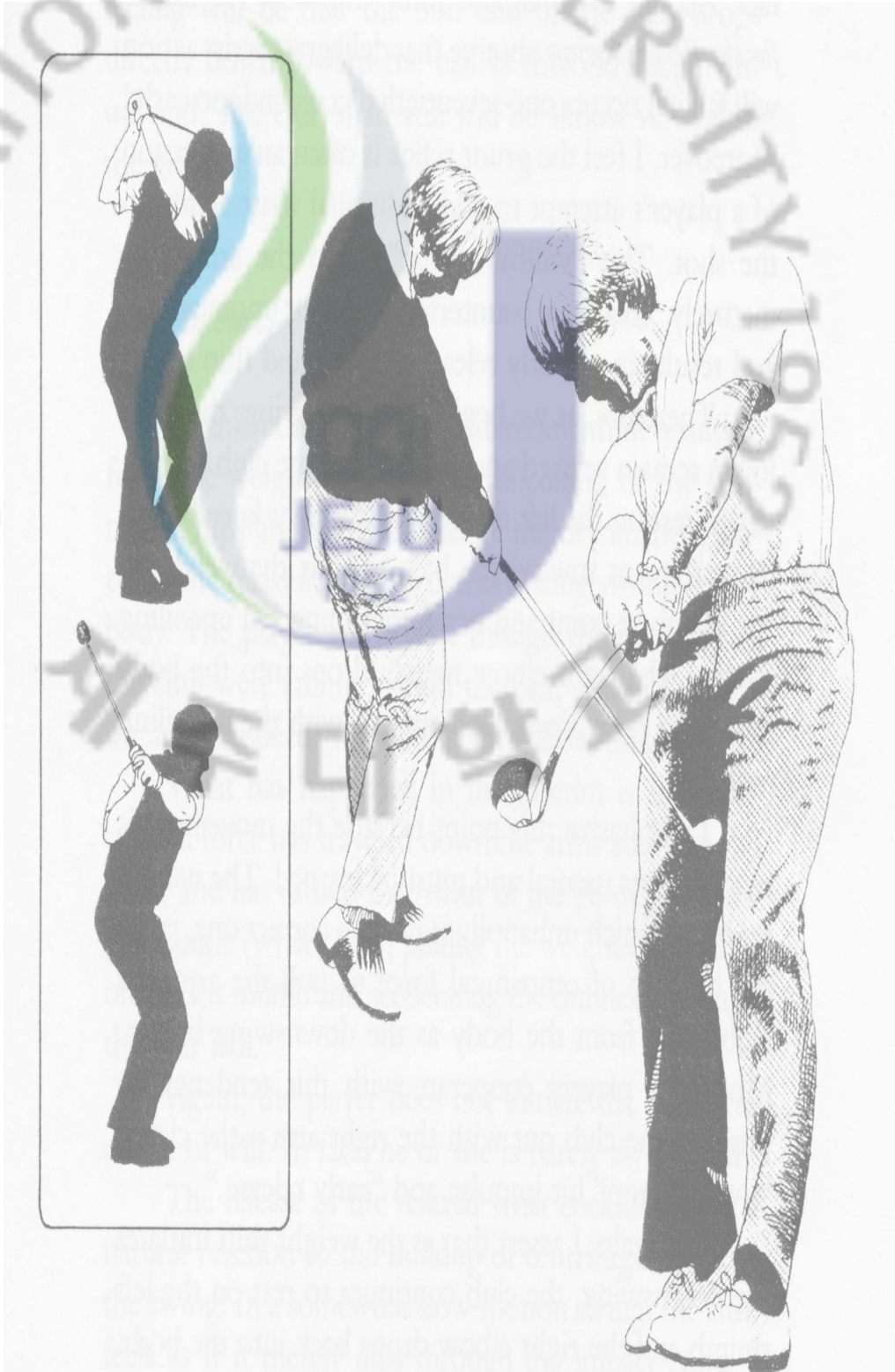
리고 손목을 꺾치는 동작을 완성하기 위해 노력하라고 권한다. 그래서 이러한 동작을 숙달하는데 시간이 걸리지 모르지만 결과는 엄청나다. 이러한 견해는 “골퍼들이 뒤로 너무 많이 빠지 않을 때” 왜 더 좋은 결과를 얻는가를 설명하는데 도움이 될 것이다.

양 손목을 수동적인 상태로 유지하기

다운스윙 시 일련의 동작을 논하기에 앞서 손목동작에 대해 몇 가지 사항을 확실히 해야 한다. 나는 손목이 수동적인 상태로 있어야한다고 주장하는 다수의 선생님들(내가 생각하기에) 편이다. 즉, 양 엄지손가락 아래에 있는 손목관절은 전혀 긴장되어 있지 않고 몸통동작과 팔 스윙에 의해 만들어진 힘에 가볍게 반응한다.

물론 손목과 클럽헤드를 임팩트 존에 의도적으로 “후려치는” 동작은 가능하다. 몇몇 훌륭한 골퍼들은 그렇게 한다. 하지만, 우리가 지적했듯이 임팩트 하는데 걸리는 시간은 약 1초의 천분의2 정도 걸린다. 그리고 그러한 손목동작의 정확한 타이밍을 맞추는 것은 굉장히 어려울 것이다. 사실, 알라스테어 코크란(Alastair Cochran)과 존 스톱스(John Stobbs)는 “완벽한 스윙 찾기(The Search for the Perfect Swing)”라는 책에서 만약 의도적으로 손목 동작을 1초의 70분의1 정도 빨리 하면 스윙은 실패한다고 했다. 더욱이, 나는 배속에서 나오는 힘은 종종 샷에 추가적인 손목동작을 하는 골퍼를 설명할 때 사용하는 표현이라고 생각한다. 이러한 “의도적인 릴리스”는 양팔을 너무 일찍 보여주고, 가속도에 대한 저항력을 만들어서, 릴리스동작을 너무 빨리 하거나 뭉툭하고 얇은 샷을 만들어 버린다.

그러므로 우리가 다운스윙을 시작할 때 손목관절은 편안하고, 수동적인 상태여야 하고 클럽은 계속해서 왼쪽 엄지손가락에 머물러 있어야 한다. 오른쪽 무릎이 볼을 향해 동작을 시작할 때 체중을 왼쪽 중심축으로 이동시키고 연속



잭 니클라우스(Jack Nicklaus)는 “클럽을 홀로 떨어뜨리는 것”과 강력한 릴리스의 느낌을 보여 준다.

해서 풀어주는 동작을 하도록 하기 위해서는 오른쪽 팔꿈치를 다시 몸 아래로 떨어뜨리고 순간적으로 풀어주는 동작을 따라가게 해야 한다.

이러한 동작은 어쨌든 자연스러워야 하고 습득해야 하기 때문에 이러한 점을 강조한다. 이러한 자연스런 반응은 공교롭게도 올바른 것은 아니지만 다운스윙을 시작할 때 팔과 클럽을 몸에서 당겨주는 원심력강화를 위한 것이다. 대부분의 서투른 골퍼들은 클럽을 오른쪽 팔로 밖으로 밀어냄으로써 즉, 계속해서 “지나치게” 치고 싶은 충동과 “릴리스동작을 빨리”하려고 한다.

그래서 다시 한 번 강조하는 것은 체중이동이 다운스윙을 시작하도록 해주기 때문에 왼쪽 엄지손가락이 클럽을 계속 지탱하게 해주고 오른쪽 팔꿈치는 몸 쪽으로 다시 떨어뜨려야 한다는 것이다. 많은 골프애호가들은 이러한 동작을 클럽을 “홀 쪽으로 떨어뜨리는 동작”이라고 부른다. 이러한 동작은 훌륭한 골퍼와 “초보자”를 구분해 주지만 역지로 하는 동작이 아니다. 이 용어는 클럽을 홀 쪽으로 갑자기 잡아당기거나 혹은 밀거나 혹은 하게 잡아당기거나 혹은 밀치는 것이 아니다. 간단히 말해서 중력의 힘을 믿고 클럽을 홀 쪽으로 떨어뜨리는데 집중해라. 그러한 동작은 몸이 풀리기 시작할 때 클럽의 끝이 직접 볼을 향해 떨어지는 느낌이다. 클럽 샤프트는 여전히 지면과 거의 수직선상에 있게 될 것이다.

릴리스 동작!

이 지점에서 체중이동과 연결된 엉덩이와 몸통을 푸는 동작에서 일어나는 강력한 가속도가 발생하는 느낌이 더 들어야 한다. 말 그대로 양팔에 힘을 뺀 상태에서 스윙이 이뤄지고 있는 것이다. 골퍼는 마치 클럽의 끝이 볼을 향해 떨어지고 있다고 느낄 것이고 다음 순간에 속도가 마무리동작에서 감지된다.

그 사이에 원심력이 양팔 아래로 이동해 샤프트로 가면서 클럽의 무게를 윈

쪽 엄지에서 떨어지도록 당겨주고, 볼을 지나가면서 클럽헤드를 가속화시키며 90도로 팔과 샤프트사이의 각도(손목콕킹)의 릴리스동작을 발생시킨다.

다시 말하자면 릴리스동작을 골퍼의 의지대로 시작하지 않는다. 사실 골퍼는 그것을 거의 모르고 있다.

손목콕킹을 느슨하게 할 경우 릴리스는 스윙 시에 원심력을 만들기 위한 자연스런 반응으로서 일어난다. 다소 느리게 하는 스윙에서 클럽이 임팩트 존을 지나면서 단지 드러눕는 것처럼 느껴진다. 나는 다운스윙 시에 양팔과 손목부분이 긴장을 느끼지 않을 정도가 돼야 한다는 것을 아주 강조한다. 양팔과 클럽은 볼 위치를 지나면서 높고, 편안하며 균형 잡힌 마무리 동작으로 나아간다. 클럽을 잡은 그립에 배속에서 나오는 힘이 들어가지 않았기 때문에 그립에 힘이 가해지지 않는다.

마무리 동작을 풀스윙으로 할 경우 점검해야 할 사항들은 기본적 아크동작에서의 점검사항들과 매우 유사하다. 체중은 왼발에 실려야 한다. 오른 발은 위아래로 있어야 한다(발끝으로). 양 무릎은 닿아야 한다. 벨트버클은 목표물을 향하고 약간 스윙의 중심 앞에 있어야 한다. 흉부는 목표물의 왼쪽으로 향하게 한다.

풀스윙 시에 클럽자루가 기본아크의 마무리 지점을 지나도록 스윙을 해준다. 왼팔은 오른팔이 마무리동작으로 뺄 때 굽어있고 클럽은 계속해서 왼쪽 어깨를 지나 아크를 따라간다. 만약 손목관절이 편안한 상태를 유지하면 양손목이 엄지손가락의 아래 부분에서 다시 접히는 것이 자연스러운 것이다.

일반적으로, 나는 왼손의 등 부분이 마무리동작 시에 손목이나 그 밖에 다른 부분이 접히도록 해야 한다고 주장하지 않는다. 왼손등과 왼팔의 팔뚝사이의 직선 관계는 스윙 시에 계속 유지되어야 한다. 실제로, 왼쪽 손등은 몸이 회전할 때 양팔이 몸 앞에서 V자로 클럽을 위에서 아래로 스윙하면서 90도로

회전할 것이다. 이러한 동작은 자연스럽게 일어나고 골퍼가 거의 주의를 기울이지 않아도 된다. 사실, 우리는 생각하고 느끼는 것 이상으로 하고 있다.

제 7 과

안쪽에서 바깥쪽으로 하는 스윙

인사이드 아웃 스윙을 이해하기 것은 어려운 일이 아니다. “인사이드아웃”이라는 용어는 클럽헤드가 다운스윙 시에 볼에 다가갈 때 클럽헤드가 움직이는 방향을 말한다. “인사이드”는 스윙 시에 볼과 목표지점을 직접 지나면서 양 방향으로 무한대까지 뻗는 목표지점선상에서 골퍼 쪽에 해당하는 공간을 일컫는다. 목표지점 선상 반대쪽에 있는 공간은 모두 “아웃사이드”이다.

“인사이드”와 “아웃사이드”에 대한 더 나은 이미지를 얻기 위해서 대략 직경이 10피트인 큰 디스크를 상상해라. 디스크를 곧바로 위 아래로(지면과 수직인) 목표지점선상을 따라 뻗으면서 디스크를 그려라. 디스크의 끝에 있는 한 지점이 정확하게 볼 위치에 있는 목표지점선상과 닿게 하라. 여러분의 자세를 가정해서 디스크를 중심에 있는 구멍이 머리를 지나갈 때까지 약 45도 정도 기울여라. 이제 디스크의 중심은 어깨에 그대로 있고 가장자리는 목표지점선상과 닿아 있다.

만약에 당신이 이것을 시각화 할 수 있다면 전체디스크의 바깥 끝은 스윙 시에 클럽헤드가 가는 길을 가리킨다는 사실에 동의할 것이다. 그리고 디스크의 전체 면은 적당하게 우리의 “스윙 면”을 설명해준다. 그래서 예를 들면 디스크 아래에 있는 공간은 “인사이드” 면을 나타내고 디스크의 맨 위를 넘어가는 공간은 스윙면의 “아웃사이드”를 나타낸다. 이러한 비유는 완벽하지는 않지만 우리에게 도움이 된다.

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952



커다란 레코드앨범을 상상하는 것은 여러분이 스윙 면을 시각화하는데 도움이 된다. 스윙 시에 클럽을 레코드앨범의 아래에 혹은 안쪽에 있게 해라.

여러분이 상상할 수 있는 것처럼 인사이드아웃 스wing을 성공적으로 하기 위한 동작은 클럽이 스wing 시에 레코드판을 따라가거나 혹은 아래에 있을 때 얻어진다. 클럽헤드가 볼에 다가갈 때 골퍼는 마치 목표지점 선상 안쪽에서 바깥쪽을 향해 이동하는 것과 같은 느낌이 든다. 이러한 느낌은 다운스wing 시에 골퍼가 의도된 목표지점의 오른쪽으로 치려는 것처럼 느끼게 한다. 실제로 몸통과 어깨의 회전은 클럽을 먼저 안쪽에서 바깥쪽으로 스wing하게 하지만 회전이 계속되면서 클럽은 목표지점 선상(볼을 통과하며)을 따라 이동하고 다음에 다시 마무리동작을 하면서 목표지점 안쪽으로 이동한다.

그래서 비록 다시 클럽이 안쪽에서 바깥쪽으로 다운스wing하는 것처럼 느껴질지라도 클럽은 실제로 목표지점 선상 밖으로 절대 나가지 않는다. 우리가 “인사이드아웃” 스wing을 한다고 느낄 때 실제로는 인사이드를 따라 인사이드로 목표지점 선상을 따라 스wing하고 있는 것이다.

그래서 나는 볼을 목표지점 선상 아래로 치기 위해서 골퍼는 마치 클럽을 목표지점 오른쪽으로 아래에서 바깥으로 스wing하고 있는 것처럼 느낀다고 주장(어깨, 엉덩이 발이 목표지점 선상에 수평으로 정렬되어 있다고 가정하면서)하고 있다. 다시 말하면 몸통회전은 클럽을 계속해서 적절한 경로를 유지하게 해줄 것이다. 다수의 골퍼들은 이점에서 내 의견에 동의하지 않을 것이다. 왜냐하면(자신도 모르게) 목표지점의 오른쪽으로 정렬하고 볼을 목표지점 쪽으로 치기 위해서 이상적인 면의 바깥쪽에서 안쪽으로 혹은 “지나치게” 스wing하고 있기 때문이다.

타이밍에 대한 문제

실제로 이미 제시된 비결은 만약 이러한 동작들이 적절하게 이루어진다면 정확히 안쪽에서 바깥쪽으로(혹은 만약 여러분이 선호한다면 안쪽에서 안쪽으로) 치는 스wing경로를 보장해 준다. 이것은 다운스wing 시에 먼저 움직이는 동작

에 대한 까다로운 질문을 다시 제기하게 한다. 체중이 이동하거나 혹은 클럽을 홀 쪽으로 떨어뜨리면서 오른쪽 팔꿈치가 오른쪽으로 무너집니까?(물론 대부분의 능숙하지 못한 골퍼들은 한쪽으로 이동시키지 못하는 대신에 클럽을 오른쪽 팔과 함께 몸에서 멀리 밀어버린다.)

나는 전에 그러한 두 가지 움직임은 실제로 동시에 일어난다고 말했다. 만약 양팔의 힘이 빠져 있으면 오른쪽 무릎이 볼을 향해 움직이는 동작으로 인해 오른쪽 팔꿈치와 클럽은 홀 쪽으로 떨어지기 쉽다.

그러나 만약 여러분이 볼을 목표지점의 왼쪽으로 잡아당기거나 혹은 볼을 꺾어 치거나 디봇의 방향이 상당히 목표지점 왼쪽을 많이 가리키고 있다면, 당신은 바깥쪽에서 안쪽으로 스윙을 하고 있는 것이다. 그러한 경우에는 체중 이동(그리고 이런 얘기는 하고 싶지 않지만) 직전에 양팔이 현재보다 홀 쪽으로 더 빨리 떨어지는 것을 느낄 필요가 있다.

아마도 여러분은 또한 상체를 이완시켜서 양팔을 저항 없이 떨어뜨리게 하면서 상체에 힘을 뺄 필요가 있을 것이다. 이러한 동작은 아마 여러분이 양팔을 떨어뜨린 것처럼 느끼게 해주거나 체중이 이동하기 시작하는 것처럼 느낄 때 까지 양 어깨가 풀리는 것을 지연시켜주는데 도움이 된다. 양어깨는 엉덩이 동작이 양어깨를 잡아당길 때까지 풀리지 말아야 한다는 것을 명심해라. (나는 여러분이 왼쪽 어깨를 오른쪽 엉덩이 위 지점까지 감고 있다고 생각한다.)

한편, 디봇자국이 목표지점 왼쪽을 가리키고 클럽이 볼에 도달하기 전에 지면을 치고 있다면 여러분은 감기동작과 체중이동을 통해 효율적인 가속도를 만들지 못하면서 양팔을 떨어뜨리고 있을지도 모른다. 클럽은 여러분의 무게중심과는 반대로 목표지점 선상에서 어떤 지점의 지면을 치기 쉽다. 그래서 여러분이 편안하게 양팔이 클럽을 다시 오른발에 의해 지면으로 떨어뜨리게 한



클럽은 무게중심의 반대지점에 있는 지면을 칠 가능성이 있다. 그래서 만약 클럽이 볼 뒤의 지면을 치면 체중은 여전히 오른쪽 발에 있게 될 것이다. 다운스윙을 시작할 때 체중을 왼발에 이동하는 것은 지면에 닿기 전에 볼을 치는데 도움이 된다.

다면 여러분의 체중은 여전히 오른발에 실리게 된다. 그러한 경우에는 십중팔구 와인드업 시에 오른쪽 중심축으로 효과적으로 감기동작을 하지 못했을 것이다. 원인은 여러분이 체중을 이동해서 풀어주기 위한 위치에 없었기 때문이다. 즉, 어떠한 가속도도 만들어지지 않았고 풀어주는 동작도 결코 완성되지 않았다.

우리가 본 것처럼 다운스윙을 시작할 때 상체와 하체 동작의 일치된 타이밍은 인사이드에서 아웃사이드로 스윙을 하는 성공확률을 결정해 준다. 디봇자국이 목표지점 선상의 아래쪽을 가리키거나 혹은 목표지점의 약간 왼쪽(혹은 오른쪽)을 가리키기를 기대해 보자. 여러분이 안에서 바깥쪽으로 하는 스윙을 하도록 도와주고 마치 클럽이 아래로 그리고 목표지점의 오른쪽 밖으로 스윙하고 있다고 느끼도록 하기 위해 나는 당분간 여러분이 마치 다운스윙 아크가 백스윙아크 약간 아래 혹은 안쪽으로 향하도록 노력하라고 제안한다. 다른 말로 얘기하면, 다운스윙 아크를 백스윙아크보다 더 평평하게 혹은 덜 수직으로 만들어라. 그리고 어느 경우에든 그것이 상상의 레코드판 아래에 있도록 유지해라.

만약 이러한 설명이 원하는 결과를 낳지 못하면 양팔에 힘을 빼면서 오른쪽 팔꿈치를 완전히 백스윙과 다운스윙 중에 오른쪽 면과 마주하게 하고 2분의1 혹은 4분의3 정도 덜 스윙하라. 이러한 비결들이 정확하게 이루어졌다고 가정하면서 더 작은 스윙을 하면 골프를 치는 동안 오래도록 확실히 성공할 것이다.

비결과 과정

이 부분은 상당한 정보를 담고 있다. 왜냐하면 여기에는 매우 복잡한 주제에 대한 핵심이 들어있기 때문이다. 기본주제는 스윙에서 가속도와 클럽헤드의 속도를 만드는데 있어 가장 효율적이고 부드러운 접근법을 분명하고 간단

하게 제시하는 것이다.

첫 단계는 주로 무릎 안쪽으로 힘이 향하도록 해서 양발 안쪽 끝에 체중을 유지하면서 균형을 만드는 것이다. 두 번째 단계는 감기동작, 체중이동, 그리고 연결동작과 같은 요소들을 통해 가속도를 만드는 것이다. 여기서 나는 효율적인 무릎동작을 하기 위해 상당한 주의를 기울일 것을 권고한다. 세 번째, 지속적으로 일정한 샷이 이루어지도록 하기 위해 흔들리지 않는 스윙중심을 만드는 것이다. 네 번째, 손과 손목에 힘을 빼서 스윙아크를 따라가도록 하는 수직적인 원리를 추가한다. 그리고 마지막으로, 이러한 느낌들은 마무리동작에서 속도감에 더해져서 좋은 리듬을 만들기 위해서 조화롭게 뒤섞여 진다.

골퍼들은 스윙동작을 다양하게 느낀다. 어떤 골퍼는 여러 가지 특이한 느낌을 느끼는 반면 다른 골퍼들은 클럽을 휘둘러서 원하는 소리가 나면 그걸로 끝이다. 어느 경우든 훌륭한 스윙은 빠른 느낌이 들지 말아야 한다. 나는 가장 중요한 느낌은 감기동작, 중심축의 설정, 양팔에 힘 빼기, 그리고 마무리동작에서의 속도라고 생각한다.

내가 여러 번 권고했듯이, 이러한 모든 느낌들은 연습을 통해서 반사적으로 얻을 수 있다. 이렇게 할 수 있을 때 우리는 잡념, 억눌림 혹은 여러 가지 다른 느낌으로부터 아주 자유로워질 수 있다. 그렇게 해서 골퍼는 전반적으로 훌륭한 스윙 감각을 기대할 수 있고 몸이 그러한 스윙을 하도록 기다리면서 연습을 할 수 있다. 샘 스니드(Sam Snead)는 이러한 상황을 “잡념은 사라지고 내 몸은 편안해 진다”라고 묘사한 바 있다. 이 단계에서 우리는 향상된 수준의 기술을 얻을 수 있다.

골퍼는 그 다음에 더욱 여러 가지 동작을 마음속에 그리고 목표를 지향하는데 집중할 수 있다. 샷의 처음 궤도를 느끼면서 목표지점으로 날아가는 것을 예상하거나 볼 수 있다. 연습을 통해 스윙에 대한 자신감이 생기면 골퍼는 원하는 스윙을 꾸준하고 자연스럽게 만들 수 있다. 걱정을 하면서 리듬이 무너지



최고의 골퍼인 샘 스니드(Sam Snead)는 “잡념이 사라지고 몸이 편안해진다.”라고 했다. 근육이 기억하는 능력을 키워라 그러면 당신도 느낌으로 골프를 칠 수 있다.

는 경우는 자주 일어나지 않는다. 긍정적인 기대감을 얻게 될 것이다.

그러므로 나는 여러분이 이러한 비결을 한 번에 하나씩 제시된 대로 숙달하시기를 바랍니다. 이것을 장기적으로 본다면 최대의 이점은 여러분이 효과가 있는 정보를 찾아 끊임없이 헤매지 않아도 된다는 점이다. 골프를 치면서 정보를 찾고, 실험하고, 그리고 분석하는데 시간을 보내는 다수의 골퍼들과 달리 부드러운 스윙에 대한 비결을 갖춘 골퍼는 결국에 자신의 스윙을 신뢰하고 시각화와 기대감을 통해 자유롭게 더 높은 수준의 골프를 칠 수 있을 것이다.

여러분의 큰 성공을 바랍니다!

저자에 대하여

저자 마이클 맥티그(Michael McTeigue)는 뉴저지 태생이고, 지금은 캘리포니아 팔로 알토(Palo Alto)에 살고 있다. UCLA 피 베타 카파(Phi Beta Kappa) 대학원에서 심리학 석사학위를 최근에는 스탠포드 비즈니스 스쿨에서 M.B.A.를 각각 받았다. 그는 벨 에어(Bel Air)와 리비에라(Riviera) 컨트리클럽 그리고 팔로스 베르데스(Palos Verdes) 골프클럽에서 프로선수로써 수 천 번의 레슨을 했다.

참고문헌목록

1. 국내서

- 안정효, 영어길들이기 번역편 2006, 현암사
이근달, 영문 번역의 노하우 1998, 시사영어사
최정화, 통역과 번역을 제대로 하려면 1993, 신문사
전재호, 초보자를 위한 골프가이드 2008, 혜원출판사
대한골프협회 www.kgagolf.or.kr

2. 국외서

- Ballard, J. *How to Perfect Your Golf Swing*. New York : Simon and Schuster, 1981.
- Boomer, Percy. *On Learning Golf*. New York : Alfred A. Knopf, 1977.
- Cochran, Alastair, and John Stoobs. *The Search for the Perfect Swing*. Philadelphia and New York : J. B. Lipincott, 1968.
- Geiberger, A., and Dennis. *Tempo-Golf's Master Key : How to Find It, How to Keep It*. New York : Simon and Schuster, 1980.
- Hogan, B., and H. W. Wind. *Five Lessons-The Modern Fundamentals of Golf*. New York : A. S. Barnes, 1957.
- Nicklaus, J., and K. Bowden. *Golf My Way*. New York : Simon and Schuster, 1974.
- Snead, S., and L. Sheehan. *Sam Snead Teachers You His Simple "Key Approach to Golf"*. New York : Atheneum, 1975.

Abstract

This book is about golf swing. It can help build the effortless golf swing by curing the hit impulse in seven simple lessons such as balance, momentum, a steady swing center, relaxed arms, rhythm, expending the arc and the inside-out swing.

Each lesson teaches us how to play golf well in detail. First, the player establishes and maintains good balance. By virtue of proper coil, weight shift, and connection, the player creates powerful momentum with the torso, and swings the relaxed, lightweight arms up and down in an arc around the steady swing center to a full finish.

If the sequence of motions is correct, ideal rhythm will be established. That is, the change of direction at the top of the swing will occur slowly, momentum will gradually build, and the fastest moment of swing will be sensed in the follow-through. The player will finish the swing relaxed and balanced.

This book is to enable us to generate greater swing power, and hit the golf ball further and straighter than ever before, with the feeling and look of great ease.

With the trust that comes from practice, any amateur golfer will patiently and effortlessly produce the desired swing. The rhythm-wrecking results of anxiety will occur infrequently. An attitude of positive expectancy will be achieved.