



Lesson / 제이슨의 원포인트 레슨

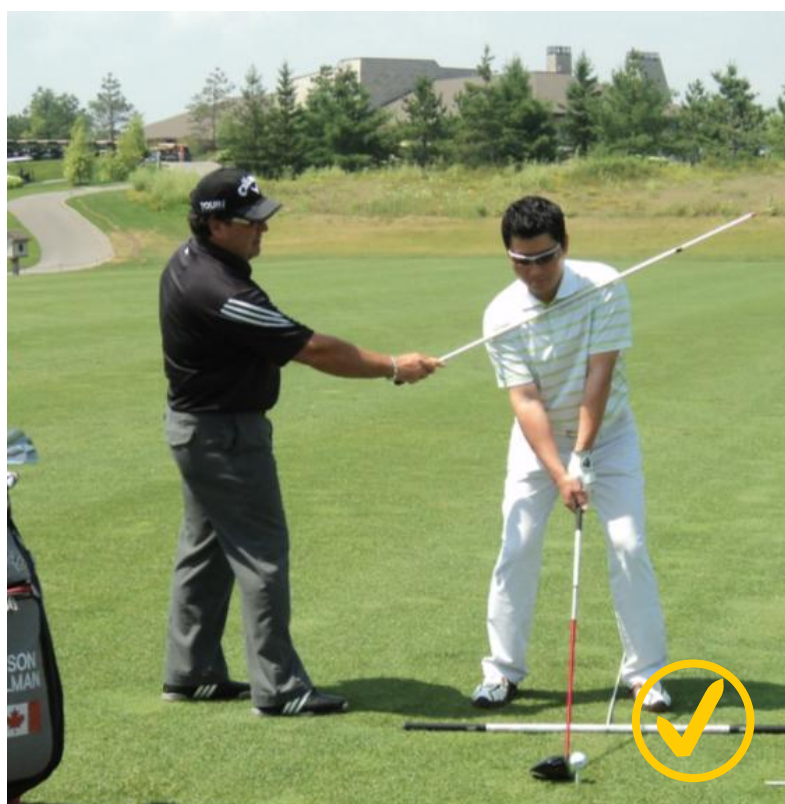
One Point Lesson... Driver Set up!

그날의 골프를 좌우하는 티샷의 요령은 생각보다 간단 할 수도 있습니다.
그러나 아마추어들은 그 간단한 것들을 항상 잊어버리곤 합니다. 이제 부터 강력한 티샷을 날려보십시오.



1. Set up

대부분의 아마추어 골퍼들은 드라이버 샷을 위한 셋업시 항상 어깨를 지면과 평행하게 만든다. 이런 셋업 자세는 볼을 아이언 샷을 할 때와 마찬가지로 다운블로우로 치게 된다. 이때는 드라이버의 클럽페이스 각도를 이용하지 못하게 되어 볼의 탄도는 낮아지게 되며 거리가 감소한다. 95%이상의 아마추어 골퍼들의 드라이버샷 오류는 셋업 자세에서 시작이 된다고 해도 과언은 아니다. 이런 점들을 잘 이해하고 나면 자신의 셋업 자세를 천천히 하나 하나 고쳐 나가기가 쉬울 것이다.



2. Proper Set Up

왼쪽의 사진을 보면 몸의 중심이 볼의 뒤에 위치하여 정확한 임팩트를 내는 동작을 볼 수 있다. 여기서 꼭 기억해야 할 것은 언제나 클럽에 위치한 오른손은 왼손보다 아래쪽에 있어야 한다는 것이다.(오른손 잡이 골퍼). 또한 주목할 점은 오른쪽 힙과 허리가 약간 왼쪽으로 위치하여 정확한 포지션을 유지해야 한다. 페이드 샷을 주로 사용하는 이 골퍼는 볼 포지션이 약간 앞쪽에 있지만 조금 더 뒤로 오게 되면 정확한 드라이버 셋업의 포지션이 된다.

4. Chicken Wing

이 자세는 많은 아마추어 골퍼들이 어려움을 겪고 있는 흔히 말하는 '치킨윙' 이라는 장면이다. 큰 근육 (어깨, 허리)을 사용하지 못하고 팔의 힘으로만 스윙을 할 경우 이런 자세가 많이 나오는데, 이런 자세는 파워 뿐만 아니라 스윙궤도가 짧아지게 되어 방향성도 불규칙하게 된다. 골프를 배우기 시작하여 일찍 수정되지 않으면 잘못된 본인의 스윙자세로 굳어버리기 쉽기 때문에 빨리 바꾸어 주는 것이 좋다.



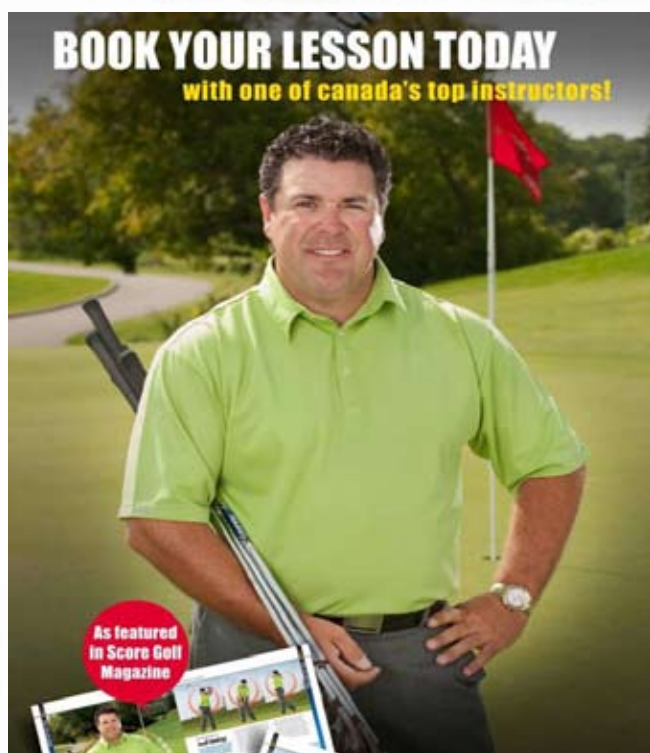
3. Proper Top of Swing

셋업시 백 스윙의 탑에서는 어깨와 허리의 코일이 유지되며 몸의 무게는 뒤쪽 발의 안쪽에 실리게 된다. 이런 자세는 다운 스윙시에 좀더 쉽게 그림과 몸이 일치가 되어 In to Out 스윙을 하며 파워풀 한 스윙을 만들어 내게 되는 것이다. 이 부분은 매우 중요한 자세이다 왜냐하면 아마추어 골퍼들이 어드레스와 에이밍이 다 잘되었다 하더라도, 대부분 백스윙에서 모든 자세가 흐트러지는 실수를 하기 때문이다.

5. Great Extension

위의 그림에서와 같은 자세가 취해진다면 더욱 나아진 자세이다. 이 골퍼의 팔이 앞으로 곧게 뻗으며 클럽과 샤프트가 타겟 라인을 따라 이동하는 것을 볼 수 있다. 이런 자세는 클럽 헤드 스피드의 증가에 아주 큰 도움이 되며 샤프트는 지면과 평행을 이루게 된다. 스윙을 처음부터 빨리 하는 것 보다는 유연성을 길러 이런 자세를 천천히 그리고 반복적인 연습을 통하여 이런 다음 스윙스피드를 점점 늘리게 되면 좋은 유연성을 스윙에 접목 시킬 수 있다. 로우핸디의 골퍼들을 보게 되면 하나같이 스윙 모습은 다르지만 이런 팔로우스루가 비슷한 모습으로 나타나는 것을 볼 수 있을 것이다.

“안녕하세요! 제이슨 헬만 입니다.”



캐나다 최상의 프로와 함께
최고의 레슨을 원하십니까?

골프팝스와 함께 한국의 아마추어 골퍼
여러분들을 만나게 되어 반갑습니다.

저는 PGA, LPGA, Nationwide Tour, Canadian Tour 에서 뛰고 있는 많은 선수들을 배출한 경험으로 당신과 소중한 자녀들에게 수준 높은 골프 레슨을 선사하여 드릴 것입니다.
지금 저의 웹사이트(www.jasonhelmangolf.com)를 방문해 보십시오.
경력, 코칭 프로그램, 레슨에 관한 모든 것들 을 확인하실 수 있습니다.



Class 'A' Canadian PGA Instructor
Golftown Teaching Academy 운영
Wyndance 2000-2010 Swing Coach
1995-1996 Earned CPGA Teaching
NCCP 2010-National Coaching



T. 1-905-649-8545 C. 1- 905-925-0129 한국말 문의:647-217-6634

E-mail:jhelman@clublink.ca WWW. Jasonhelmangolf.com