



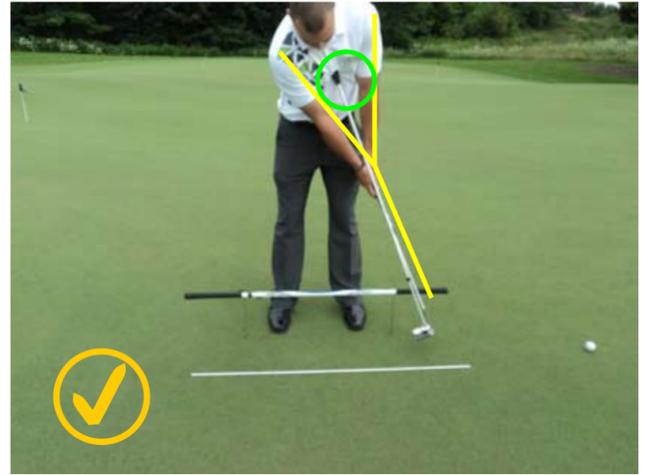
Lesson / 제이슨의 원포인트 레슨

One Point Lesson... Good putting!

이번주에는 CPGA Class "A" member이며 현재 Wyndance Golf Club의 스윙코치인 Jason Helman의 올바른 퍼팅 요령에 대해 원포인트 레슨을 받아보도록 하겠습니다.



퍼팅에서 가장 중요한 키 포인트는 팔, 어깨 그리고 가슴이 동시에 움직여야 한다는 점이다. 양 팔과 어깨라인으로부터 그려지는 알파벳 'Y' 자가 흐트러지지 않도록 '퍼팅 로드'라 불리는 이 퍼팅 훈련 장비를 가지고 쉽게 연습을 할 수 있다. 다른 골프 스윙과 마찬가지로 퍼팅 시에는 절대로 머리가 움직여서는 안되며 볼을 끝까지 보고 스윙을 한 후에도 타겟을 향해 앞으로 나아가는 볼을 머리가 따라가서는 안되며 항상 머리는 고정되어 있어야 한다.



사진에서와 같이 중요하게 생각해야 할 것은 팔이 가슴, 그리고 손과 함께 하나의 움직임을 유지하는 것을 볼 수 있다. 퍼터의 헤드부분이 임팩트 존을 지날 때 낮게 깔리며 지나 가게 되면 정확한 퍼팅 임팩트를 만들며 제대로 된 공의 움직임을 나타낼 수가 있다. 많은 골퍼들이 볼을 친 후에 퍼터를 들어올리는 퍼팅을 많이 하게 되는데 이런 퍼팅은 정확한 임팩트를 구사 하지못 할뿐만 아니라, 볼이 지면과 일치하지 않고 살짝 지면에서 튀게 되어 제대로 된 파워와 라이 조절을 할 수가 없게 된다.

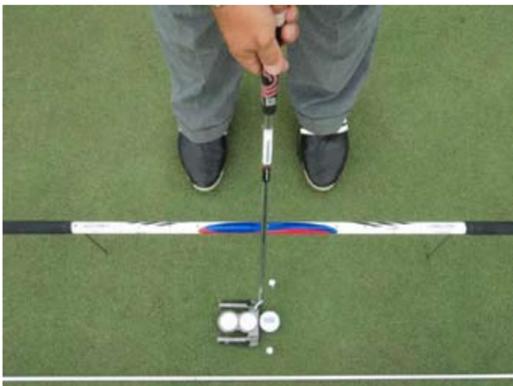


이 사진에서 노란색으로 그려져 있는 라인은 퍼팅 스윙을 도와주는 라인이다. 퍼팅이아 말로 각각 여러가지의 스윙이 있지만 여기서 나타내어 지는 스윙이 가장 많이 사용되고 있는 퍼팅 스타일이다. 또한 직선으로 뒤로 빼어 앞으로 직선 운동을 하는 퍼팅스윙은 짧은 거리에서는 유리할지 모르지만 긴 거리 퍼팅시 스윙아크가 제한을 받게 되어 유용하지 못하다.



이 사진의 퍼팅에는 퍼터가 타겟 라인을 따라 조금 더 낮게 깔리지만 살짝 안쪽으로 휘어지는 것을 볼 수 있다. 또한 공을 살짝 밀어치는 스윙을 한 것을 볼 수 있다. 이 골퍼는 팔, 어깨, 그리고 가슴이 하나의 유닛으로 동시에 움직여 좀더 정확한 퍼팅을 하게 된다. 팔과 어깨, 가슴이 동시에 'Y' 형태를 유지하며 움직이면 그만큼 실수를 줄이게 되는 것이다.

Address Position from Top View



BackSwing from Top View (Slightly Inside)

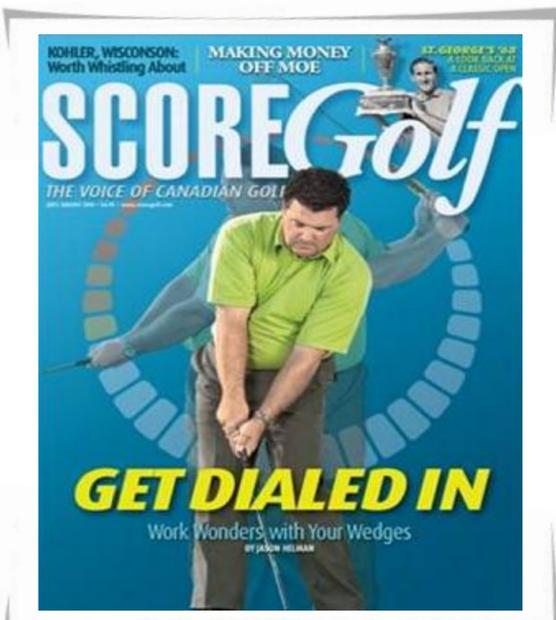


Follow Through (Slightly back to the Inside)



<Jason helman>

“안녕하세요! 제이슨 헬만 입니다.”



캐나다 최상의 프로와 함께 최고의 레슨을 원하십니까?

골프팝스와 함께 한국의 아마추어 골퍼 여러분을 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 것들을 확인하실 수 있습니다.

Available at Golf Town Academy
Class 'A' Member Canadian PGA
Director of Instruction
Wyndance Golf Club
"PGA Tour Instructor"

jason helman
GOLF.com

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

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