



혼마골프와 함께 하는 정재은의 온 그린

■ 궤도를 따라 퍼트하라

정교한 퍼팅 꿀팁, '막대기 트레이닝'

한국과 일본여자프로골프투어에서 활약 중인 정재은(26·BC카드)이 아마추어 골퍼들에게 스코어를 빠르게 줄일 수 있는 비법을 전수한다. 라운드 중 필드에서 발생할 수 있는 다양한 상황에서 쉽게 사용할 수 있는 샷 테크닉부터 그린 주변 그리고 그린에서 실수를 줄일 수 있는 쇼트게임 기술을 알기 쉽게 설명한다.

홀과 일직선으로 막대기 놓고 퍼트 퍼터의 헤드 궤도를 확인하며 고정 원하는 방향으로 공 보내는데 도움

좋은 퍼팅 습관이란 공을 원하는 방향으로 똑바로 굴리는 것이다. 프로골퍼들은 공을 홀에 집어 넣기 위해 하루에도 몇 시간씩 연습한다. 아마추어 골퍼들이 프로골퍼처럼 연습할 수는 없다. 따라서 조금 더 쉽고 중요한 포인트만 찾아서 연습하면 효과를 볼 수 있다.

정확한 어드레스와 안정된 스트로크는 좋은 퍼팅을 위한 시작이다. 어드레스는 안정되어야 한다. 무릎을 살짝 구부려 하체를 고정시키고, 눈은 공과 일직선상 위에 놓여야 한다. 퍼터를 잡은 양 팔은 팔꿈치를 살짝 구부려 몸이 불안정 스트로크 때 퍼터가 흔들리는 실수를 막아준다.

스트로크는 퍼터의 헤드가 흔들리지 않고 정확한 스윙궤도를 따라 움직여야 한다. 이때 중요한 것이 스트로크의 궤도, 즉 '라인'이다. 훌륭한 퍼트를 위한 기본 조건이라고 할 수 있다. 이는 퍼터의 움직임뿐만 아니라 공이 홀을 따라 굴러가는 방향도 포함된다. 일반적으로 퍼터의 헤드는 백 스트로크 그리고 임팩트 후 팔로우스로 이어지는 구간에서 직선이 아니라 살짝 휘어지는 라인을 그리는 것이 좋다. 백 스트로크 때 퍼터의 헤드가 라인의 조금 안쪽으로 들어가야 임팩트 순간 헤드를 스쿼어 상태로 만들면서 공을 안정적으로 굴릴 수 있다. 단순히 말하면 인-투-스쿼어의 동작으로 진행되는 것이 가장 이상적인 스트로크의 궤도다.

반복적인 연습이 필요하다. 골프용품매장에 가면 연습용으로 제작된 긴 막대기를 판매한다. 2개 정도를 구입해두면 다양한 연습 때 활용할 수 있다. 퍼트 스트로크 연습에서도 매우 유용하게 사용할 수 있다. 홀과 일직선이 되게 막대기를 지면



1. 무릎을 살짝 구부려 하체를 고정시키고 눈은 공과 일직선상 위에, 퍼터를 잡은 양 팔은 팔꿈치를 살짝 구부려 몸에 붙여서 안정된 어드레스를 만든다.



2-1. 긴 막대기 등을 활용하면 정확한 스트로크를 만드는 데 도움이 된다. 막대기를 따라 스트로크하면서 퍼터의 헤드가 어떻게 움직이는지 체크할 수 있다. (2-2는 클로즈업 사진)

에 내려놓는다. 그리고 바로 아래에 공을 놓고 막대기를 따라 스트로크하면서 퍼터의 헤드가 어떻게 움직이고 있는지 확인해보자. 백 스트로크 때 살짝 안쪽으로 들어왔다가 공을 때린 후 막대

기를 따라 직선으로 움직이게 한다. 이 연습은 좋은 스트로크와 공을 원하는 방향으로 보내는 능력을 빠르게 향상시켜준다.

도움말 | 프로골퍼 정재은·정리 | 주영로 기자

대상 순위 1위 고진영, '2인자 꼬리표' 뗄까?

포인트 562점...박성현에 1점 앞서
내일부터 혼마대회, 격차 벌릴 찬스



고진영(21·넵스·사진)에겐 '2인자'라는 꼬리표가 쉽게 떨어지지 않고 있다. 아마추어 시절엔 동갑내기 김효주(21·롯데)의 그늘에 가렸고, 2014년 프로 데뷔 첫 해엔 또 다른 동갑내기 백규정(21·CJ오일)에게 밀려 신인상을 놓쳤다. 올해 투어 3년 차를 맞은 고진영은 최고의 시즌을 보내고 있다. 3승과 16차례 톱10 진입이라는 빼어난 성적을 거두며 10억1236만5999원의 상금을 벌었다. 그러나 올해도 1인자의 꿈은 멀어졌다. 예년 같았으면 여왕의 자리를 노릴 수 있었지만, '무적' 박성현(23·넵스)의 등장으로 또 다시 2인자에 만족할 상황이다. 박성현은 상금(13억2622만6667원)과 다승(7승), 최저타수(69.55타) 등 주요 타이틀 경쟁에서 말뚝감치 앞서 있다. 고진영은 모두 2이다.

3개의 타이틀을 내준 고진영이 올해의 선수권인 대상 경쟁에서 만큼은 박

성현에게 한발 앞서 있다. 3개 대회를 남기고 고진영 562점, 박성현 561점으로 1점 앞서 있다.

고진영에게 조금 더 멀리 달아날 수 있는 기회가 찾아왔다. 28일부터 인천 드림파크 골프장에서 열리는 혼마골프 서울경제 레이디스클래식(총상금 5억원)에 박성현이 출전하지 않는다. 고진영이 이 대회에서 우승하면 대상포인트 40점을 추가할 수 있다. KPGA 투어는 메이저대회와 상금규모와 차등 포인트를 부여하고 있다. 메이저대회와 총상금 10억원 이상에는 70점, 8억~10억원 미만 60점, 6억~8억원 미만 50점, 4억~6억원 미만 40점이다.

고진영은 큰 욕심을 내지는 않고 있다. 그는 "타이틀에 크게 욕심을 내지 않고 있다. 다만 시즌 초에 세웠던 목표에 만족하고 있다"고 말했다. 그러나 1년 동안 시즌을 결산하는 의미를 갖고 있는 만큼 수상 여부의 차는 크다. 고진영이 대상마저 내줄 경우 오는 12월6일 예정된 KPGA 시상식은 박성현의 독무대가 될 수 있다. 고진영이 시상식의 대미를 장식할 대상을 차지해야 하는 이유다. 주영로 기자 na1872@donga.com



태극마크 품은 이상화
'빙속여제' 이상화(스포츠동아)가 26일 태릉국제스케이팅장에서 열린 제5회 전국 남녀 종목별 스피드스케이팅대회 여자 500m에서 38초57로 금메달을 차지했다. 2013년 이 대회에서 작성한 대회 기록(37초74)보다 0.83초 뒤처졌지만, 경쟁자들을 가볍게 제치고 1위를 거머쥐었다. 앞으로 이상화는 태극마크를 달고 2016~2017 국제빙상경기연맹(ISU) 월드컵 1~4차 대회에 참가한다. 태릉 | 뉴스

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

스포츠도토와 함께하는 스포츠기록실

2016 타이거뱅크 KBO리그 포스트시즌 일정표

한국시리즈 (7전4선승)

10월 29일(잠실) 30일(잠실)
11월 1일(마산) 2일(마산)
3일(마산) 5일(잠실) 6일(잠실)

PO (5전3선승)
준PO (5전3선승)

외야카드 결정전

두산 NC 넥센 LG KIA

※ 정규시즌 4위 LG 1승 아드밴티지

※ 경기시간 : 주중 18시 30분, 주말·공휴일 14시, ★표는 필요시 경기

2016 NPB 포스트시즌 대진표 (한국시간)

재팬시리즈 (7전4선승)

퍼시픽리그 파이널스테이지 (6전4선승) ※니혼햄 1승
센트럴리그 파이널스테이지 (6전4선승) ※히로시마 1승

소프트뱅크 니혼햄 요코하마 히로시마

※ ★표는 필요시 경기 (26일 22시 현재)

경기결과

동부 (2승)	98	47	31-21 16-23 29-9 22-18	44	71	LG (1승1패)
모비스 (3패)	71	31	15-15 16-22 18-21 22-15	37	73	KCC (1승2패)

KB 남자 프로배구 (26일)

팀순위

순위	팀	경기	승	패	승점	득점	실점	연속
1	대한항공	3	3	0	8	277	247	3승
2	현대캐피탈	3	3	0	7	286	280	3승
3	우리카드	3	2	1	7	276	249	1패
4	한국전력	3	2	1	4	276	286	1승
5	삼성화재	3	0	3	2	306	312	3패
6	KB손해보험	2	0	2	1	190	201	2패
7	OK저축은행	3	0	3	1	226	262	3패

세트당 블로킹

순위	선수	팀	득점	순위	선수	팀	블로킹
①	타이스	삼성화재	113	①	김은섭	우리카드	0.73
②	파다르	우리카드	71	②	진상현	대한항공	0.73
③	바르티	한국전력	69	③	윤봉우	한국전력	0.69
④	가스파리니	대한항공	58	④	김형우	대한항공	0.67
⑤	전광민	한국전력	57	⑤	우드리스	KB손해보험	0.67

세트당 블로킹

순위	선수	팀	득점	순위	선수	팀	블로킹
①	타이스	삼성화재	113	①	김은섭	우리카드	0.73
②	파다르	우리카드	71	②	진상현	대한항공	0.73
③	바르티	한국전력	69	③	윤봉우	한국전력	0.69
④	가스파리니	대한항공	58	④	김형우	대한항공	0.67
⑤	전광민	한국전력	57	⑤	우드리스	KB손해보험	0.67

오늘의 프로농구

2016-2017 KCC 프로농구 (27일)
오리온 <고양체육관> kt
(오후7시) MBC스포츠플러스

오늘의 프로배구

2016-2017 NH농협 V리그 <남자부> (27일)
KB손해보험 <구미박정희> OK저축은행
(오후7시) KBSN스포츠

2016-2017 NH농협 V리그 <여자부> (27일)
GS칼텍스 <장충체육관> 도로공사
(오후5시) SBS스포츠

2016 MLB 포스트시즌 대진표 (한국시간)

월드시리즈 (7전4선승)

아메리칸 리그 챔피언십시리즈 ALCS (7전4선승)
내셔널 리그 챔피언십시리즈 NLCS (7전4선승)

토론토 클리블랜드 시카고컵스 LA다저스

※ ★표는 필요시 경기 (26일 현재)

KBO 남자프로농구 (26일)

팀순위

순위	팀	경기	승	패	승률	승차	연속
1	삼성	2	2	0	1.000	0	2승
2	동부	2	2	0	1.000	0	2승
3	오리온	1	1	0	1.000	0.5	1승
4	전차팬드	1	1	0	1.000	0.5	1승
5	인삼공사	2	1	1	0.500	1	1패
6	LG	2	1	1	0.500	1	1패
7	KCC	3	1	2	0.333	1.5	1승
8	kt	1	0	1	0.000	1.5	1패
9	SK	1	0	1	0.000	1.5	1패
10	모비스	3	0	3	0.000	2.5	3패

부문별 중간순위

순위	팀	득점	평균 도움	평균 리바운드			
①	해인즈	오리온	30.0	①	메이슨	LG	15.0
②	하이트	SK	30.0	②	박찬희	전차팬드	14.5
③	존슨	kt	25.0	③	서익스	인삼공사	8.0
④	라이언스	KCC	24.0	④	바넷	오리온	7.0
⑤	켈리	전차팬드	24.0	⑤	함자현	모비스	6.7
⑥	심스	SK	11.0	⑥	심스	SK	11.0

경기결과

우리카드 (2승1패) 2 - 3 현대캐피탈 (3승)

경기중합 (26일)

배드민턴

2016 프랑스오픈 배드민턴 슈퍼시리즈(프랑스 파리)
남자 단식 예선 1회전=빈치아오(중국) 2-0 허광희(한국) 여자 단식 예선 2회전=김나영(한국) 2-0 리보네(독일) 여자 단식 예선 1회전=김나영(한국) 2-0 노르만드(프랑스) 여자 복식 예선 2회전=유해원, 김혜린(한국) 2-0 린시아오만, 우팡치엔(대만) 혼합 복식 32강=고성현, 김혜린(한국) 2-0 레이날드, 와차우후이(홍콩) 김덕영, 유해원(한국) 2-0 피아살, 데비 아올리아(인도네시아), 유연성, 장예나(한국) 2-0 C. 애드록, G. 애드록(잉글랜드) 혼합 복식 예선 2회전=최솔규, 채유정(한국) 2-0 리제후에이, 우팡치엔(대만) 혼합 복식 예선 1회전=최솔규, 채유정(한국) 2-1 푸앙무 아랫, 키티타라콜(태국)

경기예고 (27일)

테니스

- 2016년 춘천오픈 테니스대회(춘천 송암국제테니스장)

배드민턴

- 2016 프랑스오픈 배드민턴 슈퍼시리즈(프랑스 파리)

골프

- 2016 KPGA 챔피언스 오픈 9차전(블루원 상주, 오전7시10분)

핸드볼

- 2016 전국 대학 리그(한체대, 오후3시30분)
- 챔피언결정전 2차전=한체대-경희대

하키

- 제 4회 남자 아시아 챔피언스 트로피대회(말레이시아 쿠안탄)

아이스하키

- 2016 코리아 아이스하키리그(목동아이스링크)
- 연세대-경희대(오후4시), 고려대-광운대(오후7시)

스포츠도토 오늘의 토토 (27일)

농구토도 매치 40회차 대상경기 및 게임일정

경기	경기일	경기시간	홈팀	vs	원정팀	경기장소
1	10.27(목)	19:00	오리온	vs	부산KT	고양체육관