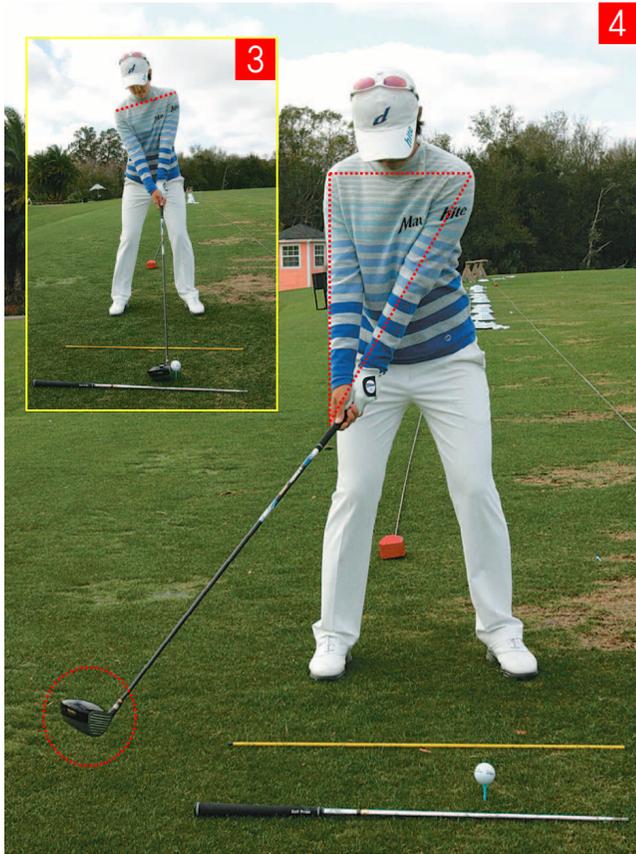




1 지면에 두 개의 막대기를 내려놓고 공이 날아갈 방향과 양 발(스탠스), 양 어깨가 동일한 지점을 바라보고 있는지 확인한다. 스탠스와 무릎, 어깨가 같은 곳을 보고 있어야 한다. 2 지면에 놓인 막대기를 스윙 궤도라고 생각하자. 백스윙하면서 클럽 헤드가 막대기의 바깥쪽으로 나가지 않도록 유의하자. 또 지나치게 안쪽으로 이동하는 것도 좋지 않다.



3 정확한 얼라인먼트를 하고 있을 때, 올바른 어드레스도 나온다. 오른쪽 어깨가 왼쪽에 비해 약간 기울어져 있고, 양 발과 무릎, 양 어깨가 같은 방향을 보고 있다. 4 어드레스 때 만들어진 양 어깨와 손이 이론상 각형 모양의 공간이 백스윙 때도 그대로 유지되고 있다. 헤드가 약간 닫힌 상태처럼 보이지만 실제로는 이상적인 자세다.

이승호 "PGA 도전 멈출 수 없다"

오늘 유타챔피언십 출전... "경험 쌓는다"

이승호(25·토마토저축은행·사진)가 미 PGA 투어 진출을 위해 28일(한국시간)부터 열리는 네이션 와이드 투어 유타챔피언십에 출전한다. 지난 5월 불빅-군산CC오른에서 국내 프로골프투어 통산 6승째를 기록한 이승호는 유타 챔피언십을 시작으로 6개 대회에 출전할 예정이다.



이승호는 "올해로 3년째 미 PGA 투어에 도전한다. 작년에 Q스쿨 최종전에서 아쉽게 2타 차로 떨어져 시드를 확보하지 못했지만 네이션 와이드 투어에서 좋은 경험을 쌓고 싶다"고 출전 배경을 밝혔다. 9월 국내 대회 컴백 예정인 이승호는 "하반기 1승을 더 추가하고 싶다. 네이션 와이드 투어와 국내 대회를 잘 마무리 한 다음 12월 Q스쿨에서 좋은 결과를 내고 싶다"고 말했다.

주영로 기자

코보컴, 자유이용권으로 즐기자!

내달 11일 개막... '아이패드2' 등 경품도 푸짐

한국배구연맹(KOVO)은 8월11일부터 열흘간 수원실내체육관에서 열리는 '2011 수원 IBK 기업은행컵 프로배구대회'의 흥행을 위해 모든 경기를 관람할 수 있는 자유이용권과 푸짐한 경품을 마련했다.(사진)



자유이용권은 두 종류로, 컵대회의 전 경기를 관람할 수 있는 'KOVO 자유이용권'과 평일 경기를 모두 관람할 수 있는 '평일 자유이용권'으로 나뉜다. KOVO 자유이용권은 성인 3만원, 중·고생 1만5천원이며 평일 자유이용권은 2만원이다. 일일 입장권은 성인 8천원, 초·중·고생 4천원이지만 컵대회 홍보물을 촬영한 사진이나 전단지 등을 지참하면 50% 할인받을 수 있다.

경품도 다양하다. 매일 주중 선착순 50명에게 수원종합운동장 내 물놀이 공원 무료입장권을 제공하고, 추첨을 통해 아이패드2를 매일 3대씩 총 33대를 경품으로 준다.

원성열 기자 sereno@donga.com 트위터@serenowon

스탠스-몸-타깃, 열 맞춰라



김승희의 LPGA 톱 레슨 드라이버 샷

스윙에만 몰두하면 몸 기울어 얼라인먼트 잡하면 미스샷 예방 백스윙엔 양 어깨 함께 이용해야

헤드에 정확하게 맞았다고 생각했는데, 공은 전혀 예상치 못한 곳으로 날아갔다. 무엇이 문제였을까. 결론부터 말하면 얼라인먼트, 즉 정렬의 오류 때문이다.

아마추어 골퍼들의 플레이 습관을 보면 100이면 100 스윙에만 몰두한다. 하나부터 열까지 스윙에만 신경 쓰다보니 정렬과 같은 단순한 동작을 잊고 지날 때가 많다.

프로골퍼들이 스윙 전 때면 똑 같은 행동을 반복적으로 하는 가장 큰 이유는 이런 단순한 동작들까지도 스윙에 영향을 주기 때문이다. 골프에선 작은 실수가 큰 사고로 이어질 때가 많다. 얼라인먼트만 잘해도 미스샷은 크게 줄일 수 있다.

"나는 목표물을 향해 똑바로 섰다"고 생각하지만, 실제로 뒤에서 자세를 살펴보면 오른쪽 또는 왼쪽을 향하고 있는 골퍼들이 많다. 스스로 잘못했다는 것을 인식하기란 매우 어렵다.

스탠스와 몸, 타깃을 일정한 방향으로

맞추는 얼라인먼트는 간단한 연습만으로도 큰 효과를 볼 수 있다.

먼저 지면에 두 개의 막대기(또는 샤프트)를 내려놓는다. 몸에서 가장 먼 쪽은 클럽 헤드가 움직이는 방향과 공이 날아가는 방향이다. 바로 아래의 막대기로 스탠스와 몸(어깨)의 방향을 맞춘다. 두 개의 막대기가 나란히 있어야 정확하게 얼라인먼트를 하고 있다는 증거다.

올바른 얼라인먼트는 스윙에도 영향을 준다. 당연히 좋은 스윙이 만들어진다. 그 상태에서 클럽 헤드를 그대로 들어올리면 백스윙이 시작된다. 이때 손만 움직이지 말고 양 어깨를 함께 이용해 스윙해야 한다.

정면에서 바라보면 클럽 헤드 페이스가 약간 닫혀 있는 듯 보이지만, 실제로는 가

장 이상적인 백스윙 궤도라고 할 수 있다. 어드레스 때 만들어진 양 어깨와 손이 이루는 삼각형의 모양이 백스윙 때 그대로 유지되어야 한다.

일반 골프연습장의 경우, 바닥에 놓여 있는 매트와 타깃을 일직선으로 맞춰 놓은 곳이 많다. 따라서 연습하면서 수시로 어깨와 스탠스가 일치하고 있는지 확인해 보는 게 좋다.

김승희는 "얼라인먼트만 잘해도 스윙의 반은 성공했다고 할 수 있다. 실제로 구샷과 미스샷은 스윙의 차이 말고도 이런 단순한 동작에서 비롯되는 경우가 많다"고 얼라인먼트의 중요성을 강조했다.

도움말 | 미 LPGA 프로골퍼 김승희

정리 | 주영로 기자 na1872@donga.com 트위터@na1872

유소연 "내년 LPGA 무대 정식 노크"

■ US오픈 우승메달 품고 귀국

올해 국내 전반기... 내일 KLPGA 출전 US오픈 우승 비밀은 클럽·스윙교체

"올해까지 국내 대회에 전념하고 내년부터 미 LPGA 무대에 도전하고 싶다."

제66회 US여자오픈 우승컵을 들고 27일 귀국한 유소연(21·한화)이 우승 원동력, 그리고 향후 일정 등에 대해 공개했다.

이날 인천국제공항을 통해 오후 1시경 귀국한 유소연은 "한국 음식 없이도 살 수 있다고 생각했는데 이번엔 김치찌개가 너무 먹고 싶었다"며 한 달 가까운 외국 생활의 후유증을 토로했다.

최대 관심사인 미국 진출에 대해서 "외국에 있었기에 많은 분과 상의하지 못해 아직 확실하게 결정된 것은 없다. 올해는 국내 대회에 전념하고 2012년부터 LPGA 무대에 도전하고 싶다"고 말했다.

유소연은 28일부터 스코틀랜드 앵커스의 커누스리 골프장에서 열리는 시즌 마지막 메이저 대회 브리티시여자오픈에도 초청받았지만, 29일부터 시작하는 KLPGA 투어 히든벨리 여자오픈 출전을 미리 약속한 상태에서 서둘러 귀국했다.

US여자오픈 우승 원동력에 대해서 클럽 교체와 스윙 교정을 꼽았다. 유소연은 "US



한국인 5번째로 US여자오픈에서 우승한 유소연이 27일 인천국제공항을 통해 입국한 뒤 취재진들을 향해 우승 메달을 들어 보이며 포즈를 취하고 있다. 유소연은 29일부터 열리는 KLPGA 투어 히든벨리 여자오픈에 출전한다. 영동 | 연합뉴스

여자오픈의 코스는 전장이 길어 롱 아이언을 쳐야 할 때가 많았는데, 이번에 클럽을 바꾸면서 특히 롱 아이언 샷이 좋아졌다. 그러다 보니 어려운 홀에서도 버디를 할 수 있는 기회가 많았다. 또 이전에는 잔 근육을 쓰는 스윙이어서 샷의 일관성이 떨어지고 실수 위험이 컸는데, 이번에 몸통 위주 스윙으로 바꾸면서 스윙이 콤팩트해졌다"고 설명했다.

유소연은 지난 나비스코 챔피언십에 나갔다가 현재의 스윙으로는 어렵겠다는 판

단이 들어 스윙 교정을 받았다.

한편 26일에는 에비앙 마스터스에서 공동 6위에 오른 홍란(25·MUS스포츠)이 먼저 귀국했다. 유소연과 홍란은 30일부터 충북 진천에서 열리는 KLPGA 투어 하반기 첫 대회 히든벨리 여자오픈에 출전해 우승을 노린다. 히든벨리 오픈에는 에비앙 마스터스에 출전했던 안신애(21)와 김혜윤(22·이상 비씨카드), 그리고 KLPGA 투어 상금랭킹 1위 심현화(22·요진건설), 김하늘(23·비씨카드) 등이 출출동한다.

주영로 기자

시니어아마골프선수권 오늘 개막

40회 한국 시니어아마추어골프선수권이 28, 29일 대구 골프장에서 열린다. 만 55세 이상이 참가하는 선수권부와 만 65세 이상이 출전하는 그랜드시니어부로 나뉘어 열리며, 36홀 스트로크 플레이로 우승자를 가린다.

푸마골프 '셀퓨전2...' 골프화 출시

코브라-푸마골프에서 신제품 골프화 '셀퓨전2 하운즈투스'를 출시했다. 이 제품은 발 앞쪽과 뒤꿈치 부위에 폼을 추가해 스윙 시 발생하는 마찰력을 높여주고 힘이 분산되지 않도록 설계됐다. 28만9천원.



아시아나항공-노승열 후원협약

아시아나항공(대표 윤영두)은 27일 서울 강서구 오쇠동 본사에서 프로골퍼 노승열(20)과 공식후원협약을 체결했다.(사진) 이에 따라 노승열은 3년간 아시아나항공이 후원하는 전 국제·국내 노선 비즈니스클래스 항공권을, 동반 1인은 트래블클래스 항공권 후원을 각각 제공받는다.

편집 | 김남은 기자 kne81@donga.com 트위터@sd_silver



역대 국가대표 정미란(오른쪽)이 2012런던올림픽을 1년 앞두고 27일 태릉선수촌에서 열린 기자회견 중 동승을 지어보고 있다. 연합뉴스

역도대표팀 "런던에서 기쁨의 눈물 흘리겠다"

한국 역도의 간판 장미란(28·고양시청), 사재혁(26·강원도청), 김민재(28·경북개발공사), 윤진희(25·원주시청) 등 역대국가대표팀이 27일 서울 태릉선수촌에서 열린 기자회견에서 1년 앞으로 다가온 2012런던올림픽에서의 선전을 다짐했다. 이형근 역도대표팀 총감독은 "올림픽이 이제 1년 하고 하루가 더 남았는데 선수들에게는 자기와의 싸움이 매일 되풀이된다"며 "그날이 오면 기쁨의 눈물을 흘리도록 준비를 잘할 것"이라고 말했다.

2012런던올림픽 'D-365 카운트다운' 행사 열려

주한영국대사관이 주최한 2012런던올림픽 'D-365 카운트다운' 행사가 27일 서울 방이동 서울올림픽기념관에서 열렸다. 한국에서 훈련 중인 영국태권도국가대표팀 선수단과 한국태권도대표 이대훈(용인대) 등이 참석했다.

'STX컵 코리아 오픈 레가타' 조정대회 30일 개막

대한조정협회는 30일부터 다음달 2일까지 경기도 하남 미사리 조정경기장에서 국내외의 90여 팀이 참가하는 'STX컵 코리아 오픈 레가타' 조정대회를 연다고 27일 밝혔다. 이번 대회 첫날에는 MBC '무한도전' 조정팀과 서울대, 연세대, 영국 옥스퍼드 대학, 일본 게이오 대학 등의 조정팀이 초청돼 레이스를 펼친다.

자동차가 찢을까? 에르고 내리는 폭발 직전? 애매하지 말고 ERGO

7,8월엔 햇빛 가리개가 무료!

자동차 보험이 만기라면 이때 번호로 보험료만 알아보세요

▶기간: 2011년 8월 31일까지 (매일 선착순 200명 / 신규고객에 한함)

첨두치밀한 진화 번호

1544-1666

ERGO 에르고다음다이렉트*