



裴勇教授高尔夫系列丛书

# 易击高尔夫

[韩] 裴勇◎著

挥杆秘诀 入门必学



北京体育大学出版社

裴勇教授高尔夫系列丛书

# 易击高尔夫

挥杆秘诀 入门必学

[韩] 裴勇◎著

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏  
责任编辑：晓 言  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：吴海燕  
责任印制：陈 莎

---

## 图书在版编目（C I P）数据

易击高尔夫 / 裴勇著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2011.12  
ISBN 978-7-5644-0873-2

I. ①易… II. ①裴… III. ①高尔夫球运动—基本知识 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第277417号

易击高尔夫

[韩]裴 勇 著

---

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京海淀区信息路48号  
邮 编：100084  
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
网 址：www.bsup.cn  
印 厂：北京昌联印刷有限公司  
开 本：787\*1092毫米 1/16  
印 张：13

---

2012年1月第1版第1次印刷 定 价：48.00元 印数 4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 作者的话

高尔夫运动是一项体育运动，同时也是一项绅士的运动，更是一项可以享受终身的运动。不分年龄、体质，以及技术水平的差异，每个人都可以沐浴着温暖的阳光，漫步在绿草如茵的球道上，呼吸着清新的空气，击打着白色的高尔夫球，这对身心健康是非常有益的。

在中国，随着经济的高速发展，国民生活水平不断提高，高尔夫运动作为一项强身健体、愉悦身心的体育休闲运动，已经成为人们追求高品质生活方式的一种时尚和标志，越来越多的人投入到高尔夫这项运动中来。


《易击高尔夫》就是为了满足不断涌现的高尔夫爱好者，特别是高尔夫初学者，针对他们的需求及特点而写的，其中高尔夫技术内容采用当今高尔夫世界上最先进的击球技术，其理论都经过长时间的实践及科学论证，是非常成熟的高尔夫技术。

本书的内容几乎涵盖了高尔夫运动的各个方面，采用插图与文字说明相结合的方式，形象生动，让高尔夫爱好者即能学到世界上最先进的高尔夫球技术，又能对高尔夫这项绅士的运动有全方位的了解。希望这本书能成为广大高尔夫爱好者可以信赖的伙伴。

在这里我非常感谢给予这本书的出版大力支持和帮助的人们，正因为他们的努力这本书才有幸与大家见面。

裴勇

2011年冬 于北京



# 目 录



## 第一章 高尔夫基础知识……9

### 一、认识高尔夫……10

- (一) 什么是高尔夫……10
- (二) 高尔夫运动的起源和发展……11
- (三) 高尔夫球场……13

### 二、高尔夫用具与装备……17

- (一) 高尔夫用具……17
- (二) 高尔夫装备……28
- (三) 初学者用具及装备的选择……30

## 第二章 击球准备技术……33

### 一、准备运动……34

- (一) 体能训练……34
- (二) 肌肉感觉训练……34
- (三) 准备活动和整理运动……36

### 二、姿 势……37

- (一) 基本姿势……37
- (二) 对 准……37
- (三) 站 位……39
- (四) 站 姿……40
- (五) 球的位置……41
- (六) 握 杆……42
- (七) 瞄 准……47

## 第三章 打球技术……51

### 一、打球的种类……52

- (一) 发球……52
- (二) 铁杆击球……53
- (三) 劈起球……53
- (四) 起扑球……53
- (五) 沙坑球……54
- (六) 疑难球位击球……54
- (七) 推杆……54

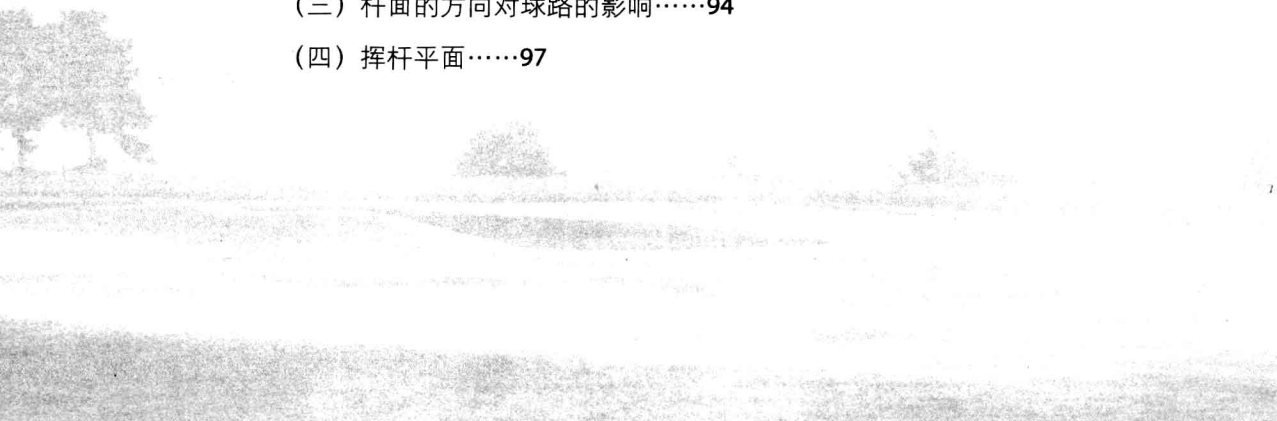
### 二、打球技术……55

- (一) 推杆……55
- (二) 起扑球……65
- (三) 劈起球……74
- (四) 全挥杆……80
- (五) 1号木杆发球……88

## 第四章 高尔夫评价与分析技术……91

### 一、球路……92

- (一) 9种球路……92
- (二) 站姿对球路的影响……93
- (三) 杆面的方向对球路的影响……94
- (四) 挥杆平面……97



## 第五章 高尔夫的应用技术……103

- 一、有意的右曲球……104
- 二、有意的左曲球……105
- 三、沙坑球……106
  - (一) 站 位……106
  - (二) 上 杆……107
  - (三) 击 球……108
  - (四) 送 杆……109
  - (五) 收 杆……110
  - (六) 整体动作……110

## 第六章 斜坡球位的打球方法……113

- 一、上坡球位……114
  - (一) 站 位……114
  - (二) 挥杆动作……115
  - (三) 球杆的选择……116
- 二、下坡球位……117
  - (一) 站 位……117
  - (二) 挥杆动作……118
  - (三) 球杆的选择……120
- 三、脚上球（侧上坡球位）……120
  - (一) 站 位……121
  - (二) 挥杆动作……122
- 四、脚下球（侧下坡球位）……123
  - (一) 站 位……123
  - (二) 挥杆动作……125



## 第七章 高尔夫的练习技术……127

### 一、要进行有意义的练习……128

(一) 练习场上的练习……128

(二) 在家中的练习……128

### 二、练习场的选择……131

(一) 室内练习场与室外练习场的比较……131

(二) 练习的时间与练习量……132

(三) 职业教练的选择……133

(四) 费用……134

### 三、充分利用室外练习场的优势……134

(一) 1号木杆练习……135

(二) 铁杆练习……135

(三) 短击球练习……136

## 第八章 高尔夫常识……137

### 一、成绩的计算方法……138

(一) 差点……138

(二) 确定自己的差点……138

(三) 记分卡……139

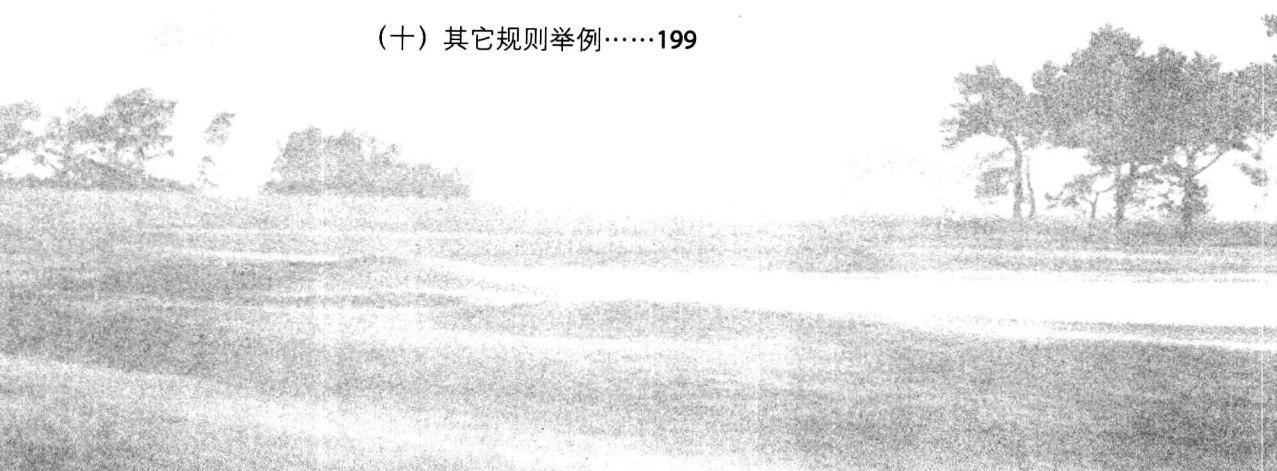


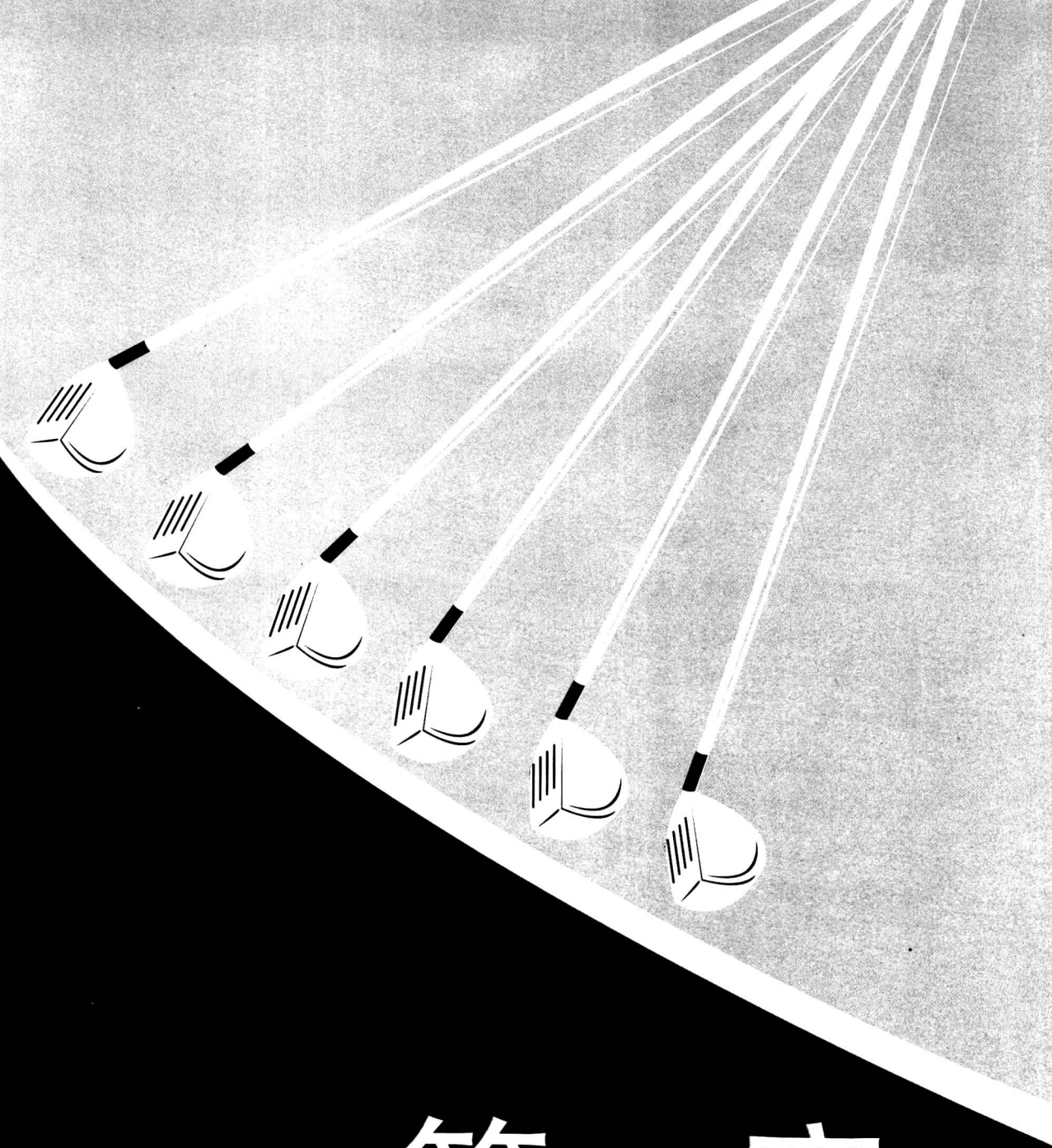


- 二、高尔夫的比赛方法……139
  - (一) 比杆赛 (stroke play)……139
  - (二) 比洞赛 (match play)……140
  - (三) 四人两球赛 (four some)……140
  - (四) 三球赛 (three ball match)……140
  - (五) 四人四球赛 (four ball)……140
  - (六) 最佳球位赛……140
  - (七) 配对赛……141
- 三、高尔夫名言……141
- 四、常用术语……142

## 第九章 常用高尔夫规则的运用……146

- 一、高尔夫礼节……148
- 二、高尔夫规则应用……149
  - (一) 发球区……149
  - (二) 散置障碍物……158
  - (三) 妨碍物……159
  - (四) 不能打之球 (unplayable ball) ……163
  - (五) 界外 (OB) ……169
  - (六) 临时积水 (casual water) ……172
  - (七) 水障碍区……173
  - (八) 沙坑区……178
  - (九) 球洞区……184
  - (十) 其它规则举例……199





# 第一章

高尔夫基础知识

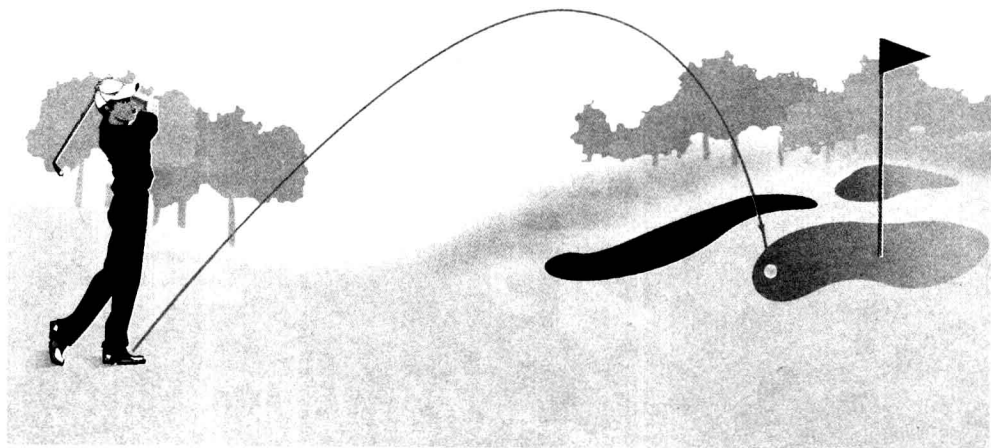


## 一、认识高尔夫

### (一) 什么是高尔夫

高尔夫是由游戏演变而来的体育运动，它是一种使用棍状的球杆将小小的高尔夫球击入几百码之外直径只有 10.8 厘米的指定球洞，并在此过程中的击球次数来分胜负的运动。总的来说，高尔夫运动所追求的是如何以尽量少的击球杆数将球送入球洞中。

高尔夫运动采用了差点计分系统，所以不分男女老少都可以在同等的条件下，共同享受高尔夫带来的乐趣。高尔夫运动是在没有裁判员监督下进行的体育项目，所有事项都要依靠打球者的自觉性。因此，高尔夫运动规定了其他任何体育项目都无法比拟的详细而又复杂的规则，这也是高尔夫运动所特有的标志性特征之一。



## （二）高尔夫运动的起源和发展

对于高尔夫运动的起源，实际上并没有任何史料的记载。现今对高尔夫运动的起源主要有两种说法：一种说法是高尔夫运动起源于苏格兰牧羊童在放牧的过程中，用树枝击打石子的民间游戏；另外一种说法是起源于公元前荷兰的类似于冰球的一种叫 KOLF 的儿童游戏。此外，还有人认为起源于在 14 世纪从荷兰飘洋过海传到苏格兰的类似于今天冰球的一种叫做考本的游戏。



在 15 世纪的苏格兰，因高尔夫运动过于盛行，在民间曾一度以妨碍国民的武道和信仰而遭到皇室的禁止，只有皇室成员和贵族才能享受高尔夫运动（这也是高尔夫运动曾经被称为皇家和贵族运动的原因之一）。但是到了 16 世纪，高尔夫运动已经发展成为不分贫富和阶层的大众娱乐项目，甚至被推广到了英格兰全境。

最早有史料记载的高尔夫俱乐部是成立于 1744 年的苏格兰绅士高尔夫协会，它即是当今苏格兰爱登伯乐高尔夫协会的前身。据史料记载，在这次比赛中出现了世界上第一部由 13 个条款组成的高尔夫规则，这些条款现已成为当今高尔夫规则的基本原则。之后，苏格兰和英格兰的高尔夫俱乐部以此为依据，制定了相关的高尔夫规则并开始举办如同现今职业比赛形式的高尔夫比赛。

位于苏格兰的圣安德鲁斯老球场是当今最古老的高尔夫球场。在 1754 年 5 月 14 日，由 22 个人发起组建了一个叫“THE SOCIATY OF SAINTANDREWS GOLFERS”的组

织，全面负责比赛规则的制定、差点的统一管理、比赛的举办以及球场的运营。圣安德鲁斯球场当时被称为高尔夫球场的鼻祖。另外，第一个女子高尔夫俱乐部也是于1872年在圣安德鲁斯成立的。随着高尔夫运动的不断发展，涌现出许多高尔夫球会和从事高尔夫球及相关用品工作的专业技术人员。在1860年举办了第1届英国职业选手公开赛，于1885年举办了第1届全英业余选手公开赛。

19世纪后期，高尔夫运动传播到了美洲大陆，于1873年在加拿大诞生了美洲大陆的第一家高尔夫俱乐部——蒙特利尔高尔夫俱乐部。1887年在美国出现了第一家高尔夫俱乐部——福克斯伯格高尔夫俱乐部，至今该俱乐部仍以此为自豪。之后，高尔夫运动在美洲大陆得到了迅猛发展，在不到20年的时间里已经具备了与英国不相上下的实力。1894年，现今美国高尔夫协会的前身——美国业余高尔夫协会成立，并于1895年举办了首届全美业余选手公开赛，同年还举办了第1届美国职业选手公开赛。今天，美国3400多个高尔夫球会都加入了美国高尔夫协会，同时美国高尔夫协会还主管着9个国内的职业比赛和6个国际业余比赛。

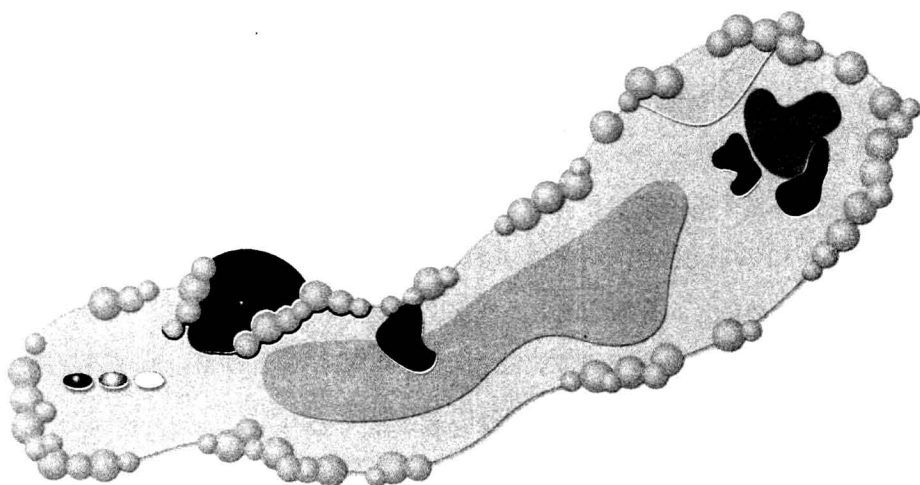
到了20世纪，美国的高尔夫运动已经开始超过英国。第一次世界大战结束以后，英国高尔夫运动的发展受到经济全面衰退的影响出现了停滞不前，而美国的高尔夫运动却借助第二次世界大战结束后经济腾飞的契机得到了空前的发展，从而全面超越了英国，成为世界高坛的霸主。1958年在纽约成立了高尔夫运动的国际组织“世界高尔夫联盟”（WAGC）。

据记载高尔夫运动在1899年最早来到了中国的香港，随后又开始在台湾等地传播。之后在1909年，居住在奉天（沈阳）的英国人在近郊北陵修建了长度为2468米（2699码）的9洞球场。据说当时张作霖的儿子张学良将军非常喜欢高尔夫，也许是因为这个缘故，除了奉天以外，在抚顺、鞍山及新京（长春）都建有高尔夫球场。高尔夫运动在中国始终未能脱离贵族运动的范畴。但是随着改革开放，在世界高尔夫运动热潮的影响之下，中国的高尔夫人口不断增加，开始了高速的发展，并出现了一些比较优秀的高尔夫职业选手。

据有统计，截至2005年上半年，中国的高尔夫人口已经达到150万。许多国民即使不是高尔夫运动的参与者，对高尔夫运动及打球规则也略知一二。

### （三）高尔夫球场

高尔夫球场可以建在田野、丘陵、山林、海边等地方，一般分为海滨球场和内陆型球场两种。高尔夫球场的占地面积一般为 66 ~ 100 万平方米。在广阔的高尔夫球场内分布着许多障碍区，它们可以是人工建造的小溪、池塘或小山包，也可以是自然地形地貌的江川湖泊、大海、树林等。高尔夫球场一般由发球台、球道、长草区、沙坑、水障碍区、果岭和球洞组成。其中球道和长草区统称为球洞区通道，而沙坑和水障碍区统称为障碍区。另外高尔夫球场一般用木桩或铁丝网来标示球场的界限，界线以外的区域被称为界外（通常所说的 OB）。



一个标准的高尔夫球场占地面积约为 70 万平方米，长度一般在 5486 ~ 6400 米（6000 ~ 7000 码）之间，基本上由 18 个洞组成，每个洞的宽度在 91 ~ 137 米（100 ~ 150 码），它分为前九洞（out course）和后九洞（in course）。球员在完成一洞的比赛后，移向下一个洞，一场高尔夫要逐一完成 18 个洞的比赛。锦标级球场的全长必须在 5944 米（6500 码）以上。但是早期的高尔夫球场的球洞数并非 18 个，每个高尔夫球场根据自己的实际情况设置了不同的洞数，一般在 27 ~ 72 洞之间。到了 1764 年，被称为高尔夫圣地的苏格兰圣安德鲁斯老球场被改造成 18 个球洞，之后所有的球场就都以此为标准。从此开始才有了球场最低杆数的记录。

高尔夫球场每个洞的结构如下图所示。



高尔夫球场的每个洞都规定有相应的打球杆数，被称为标准杆（通常所说的 PAR）。有 3 杆洞、4 杆洞和 5 杆洞，（通常所说的 PAR3 洞、PAR4 洞、PAR5 洞）。标准杆为 3 杆的洞在球进洞前允许击球次数不超过 3 次，以此类推，PAR4 洞是 4 杆，PAR5 洞是 5 杆。

高尔夫球场每个洞的长度都有一定的标准。对于男子，标准杆为 3 杆的洞长度要在 229 米（250 码）以下，标准杆为 4 杆的洞距离应在 251 ~ 470 码之间，而标准杆为 5 杆的球洞距离不能少于 431 米（471 码）。对于女子，标准杆为 3 杆的洞距离要在 192 米（210 码）以下，标准杆为 4 杆的球洞距离应在 193 ~ 431 米（211 ~ 400 码）之间，而标准杆为 5 杆的球洞距离不能少于 193 米（401 码）。打一场高尔夫球，需要步行的距离一般在 7 ~ 8 公里，这相当于 10000 步的运动量，所以高尔夫运动对锻炼肌体有很好的效果，是一项非常好的有氧运动项目。

通常情况下，标准球场的 18 个洞包括 4 个标准杆为 3 杆的洞，10 个标准杆为 4 杆的洞和 4 个标准杆为 5 杆的洞。也就是说 18 洞的标准杆为 72 杆（par3：3 杆 x 4 洞 = 12 杆；par4：4 杆 x 10 洞 = 40 杆；par5：5 杆 x 4 洞 = 20 杆；par3 + par4 + par5 = 72 杆）。

在实际打球的过程中，如果打出比标准杆少 1 杆的成绩叫做“小鸟”，少 2 杆叫“老鹰”，而超出标准杆 1 杆叫“搏击”，超出 2 杆叫“双搏击”。另外还有“一杆进洞”的术语，它是指球员第一杆击球就将球送入目标洞口的情形。在实际打球的过程中，99% 的“一杆进洞”都发生在标准杆为 3 杆的洞，打出“一杆进洞”是一件非常幸运的事情，因为一个打球者一生都未必能打出一次“一杆进洞”。

每个标准高尔夫球场的大小、地形、障碍区的分布都可以不尽相同，但是都要具备如下的基本要素。



## 1. 发球区 (Teeing Ground)

发球区通常也叫做梯台，是经过整备的比较平坦的区域，也是每个洞的出发点。梯台通常分为后梯台 (back tee)、标准梯台 (regular tee)、前梯台 (front tee)、女子梯台 (ladies tee) (国内球场从后向前一般用黑、金、蓝、白、红或黑、金、白、红的梯台标记来表示)。每个梯台因地势、草皮状态、水分的不同而表现出不同的形态。

每个洞的长度以后梯台中心点作为测量的基点，如果没有可以明显区别于其他梯台的后梯台，通常以该洞最后的地点向前 2 米的地方作为测量的基点。

## 2. 球道 (fairway)

### (1) 球道

球道是指球正常通过的通道，它是从发球区到球洞区之间，草皮经过剪切而适宜打球的区域。球落在该区域，会给下一次击球留下很好的球位。

### (2) 粗草区

球道的两侧一般留有粗草区，该区域与球道的区别是草皮的长度不同，粗草区的草皮长度要比球道区的长一些。

### (3) 长草区

长草区是指没有经过整备，长满杂草、灌木，甚至地面裸露的区域，如果球落入该区域就无法正常击球。在规则中并没有区分球道和长草区，它们都包括在球洞区通道的范畴中。

## 3. 障碍区 (hazard)

障碍区是指，为了惩罚失误的击球而设置在球场内的障碍和“陷阱”，它包括了沙坑和水障碍区。它也有考验球员的打球策略和美化球场的作用。

### (1) 沙坑 (bunker)

沙坑是指分布在球道和果岭周边的人工障碍区，沙坑里铺有直径在 0.25 ~ 1 毫米的沙子。沙坑因其形状和分布位置不同而分为以下 3 种。

#### ① 球道边沙坑

分布在球道边与球道并行的沙坑。

## ② 横贯沙坑

横贯在球道中间的沙坑。球落入该区域，对于业余选手就很难打出飞行距离比较远的球。

## ③ 果岭边沙坑

分布在果岭周围并且比较深的沙坑。果岭边沙坑在所有的沙坑中，不管是技术上还是心理上给球员带来的击球压力最大。

## (2) 水障碍区

水障碍区(包括侧面水障碍)指海、湖、池塘、河川、沟渠、地面排水沟或其它露天水渠(不论其中是否有水),以及其它类似者。

## (3) 其他障碍

除了沙坑,球场内还有妨碍球员击球的障碍。如草坑、高大的树木等。

## 4. 球洞区 (green)

球洞区是指球洞周围专为推击而特别整备的区域。球洞区的面积在 500 平方米左右,是比较平坦的区域,在球洞区上一般要求两推进洞。

## 5. 球洞 (hole)

球洞是指位于球洞区上,作为击球目标的圆洞。球洞的直径应为 108 毫米,深度至少 101.6 毫米。球洞的中央插有旗杆,以便球员在远处确认球洞的位置。球员必须将直径为 42 毫米,重量约 46 克的高尔夫球送入球洞中,方能结束该洞的比赛。

## 6. 界外 (out of bound :OB)

界外是指球场界线以外或委员会标定的界线以外的任何禁止打球的区域。界线通常用白色的木桩或栅栏来标示。如果球落在界外,就要接受罚杆。

