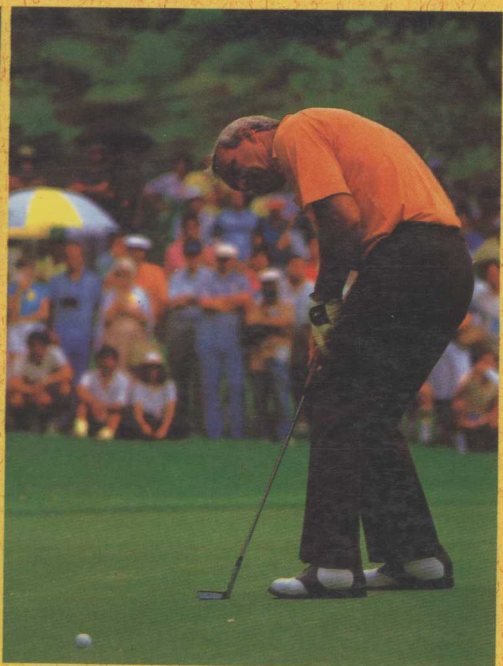


破90桿的理念

中級篇 高爾夫教室

聯廣圖書公司 發行



國家圖書館出版品預行編目資料

高爾夫教室．中級篇，破 90 桿的理念／柴田敏郎
原著．——十一版．——臺北市：聯廣，民 89 印刷
面； 公分．——（運動必勝新教材；23）
ISBN 957-617-105-9（平裝）

1.高爾夫球

993.52

81005646

高爾夫教室中級篇

版權所有
不准翻印



2000年4月十一版

原 著	柴 田 敏 郎
編 譯	聯 廣 圖 書 公 司 編 輯 部
發行人	劉 英 富
印刷所	新矩陣藝術印刷廠有限公司

發行所 聯廣圖書股份有限公司

台北市愛國西路9號6F之3
電話：(02)23813732·(02)23813733
郵撥：05052527傳真：(02)23119266
出版登記證局版台業字第2349號

（如有裝訂錯誤請寄回調換）

G849.319

20044

港台書室

強打的要領

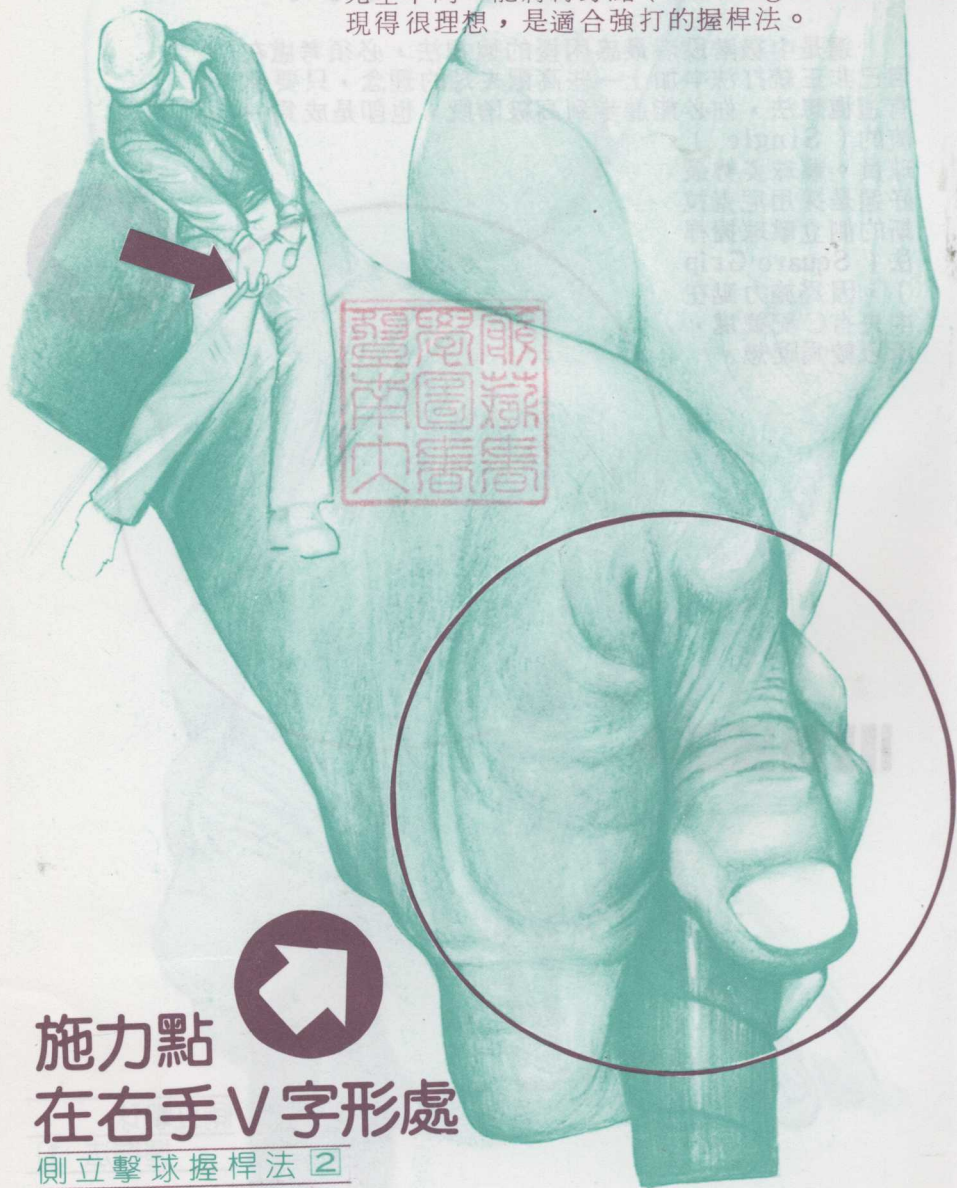
這是中級階段者最感困擾的握桿法，必須考慮在自己非正統打法中加上一些高爾夫球的理念，只要你有這種想法，你必能進步到高級階段，也即是成為一流的（Single）球員。擊球姿勢最好還是採用尼克拉斯的側立擊球握桿法（Square Grip），因為施力點在中央有○記號處，所以較為理想。



側立擊球

握桿法 1

尼克拉斯慣用的施力點在中央的擊球方法，在博更的擊球方式，則是移到右手指的V字形上。同樣是側立擊球的姿勢，若想運用腕力，則採用這種方式比較理想，而且是較適合中、老年人的打法。這種握桿法和尼克拉斯的旋轉揮桿性質完全不同，能將轉身點（Turning Point）表現得很理想，是適合強打的握桿法。



施力點
在右手V字形處

側立擊球握桿法 ②



施力點 在右手的右側

這是適合扭動手腕的側立擊球握桿法，中心在右手的右側上，雙手都是以手指為中心來握桿。這種握桿法曾經盛極一時，但目前却只為一些體力較差的人所採用，實令人有“今非昔比”之歎。日本職業選手中村寅吉用右手握桿，而提高了擊球的距離，也是採用這種方法。



側立擊球

握桿法 ③

現代的潮流

疊指握桿法

疊指握桿法是以右手的力量，來彌補較弱的左手的方法，是現代握桿法的主流。兩手各自獨立，而且連成一體，其適應的範圍較大，所以適合任何方式的擊球。



打破9桿的魔咒

連鎖握桿法是想要把雙手連成一體時，最合適的握桿法。因為施力的重心能夠集中，而且握桿的寬度較疊指握桿法小，所以擊球的方向性比較好，在向後揮桿時，比較容易偏向內側，是適合體力較差者所採用的握桿法。



方向性較好的

連鎖握桿法



希望打遠球者

自然握桿法



自然握桿法較適合體力較差的人採用，但因左、右手的動作難以一致，所以打起來方向不易控制。不過中級階段的人想打遠球時，可暫時利用這種握桿法，來學習扭腕的要領，以及柔軟的動作，是一種用途十分廣泛的握桿法。

打破90桿的要領

對中級階段的人來說，最重要的揮桿要領是，上桿時的這三個位置。瞄準時右肘向內縮，是能做及早曲腕的最重要關鍵。這種姿勢和綽綽有餘的上身和雙脅，便是你提昇球技的前提。



往後揮桿的三個位置



決定你的 揮桿頂點

採用尼克拉斯的姿勢

進入中級階段後，你就必須決定揮桿頂點的姿勢，在自己雜亂無章的擊球姿勢中，逐漸固定肩膀、腰部、膝蓋與肘部四個位置，這是晉級的唯一途徑。想模仿尼克拉斯的姿勢當然不容易，但接近這種姿勢應該是不太困難。

序 文

在自己雜亂無章的擊球姿勢中加入一些原則

大多數高爾夫球的入門書籍，都是根據擊球理念來說明「正確的揮桿方法是……」，但事實上每個人的體格、性格各有不同，年齡也各有差距，想要徹底學習一種原則，必須花很長的時間練習，並且要消耗相當多的金錢和體力。若是每週一次的練習，或者每月上球場打一次球，則想要吸收理論，以提高球技的希望，就太渺茫了。業餘球員必須根據自己的體型、體力、年齡的情況，以及習慣來練球，球技才會更上層樓。由於強迫接受基本原則而受傷，或無法按照原則來打球，以致半途而廢的業餘球員，為數相當可觀。

本書高爾夫球中級篇的編輯宗旨是，以自己雜亂無章的擊球方法為主，選擇一些較易接受的原則，來加以指導、修正，以便提高球技。這正符合「高爾夫球是可以修正的運動」之精神。如果你不太講求完美主義，而只求打得差強人意即可，那麼本書足以滿足你的需要！

編者的話 — 如何應用本書：

高爾夫球教室全套分為初級篇、中級篇、高級篇三冊，是一套有系統的高爾夫自習教材。堅實的內容架構，精緻的圖文解說，是自我提昇高爾夫技巧的良師。本公司自出版以來，短短的幾個月，各書皆再版多次，深受高爾夫球友喜愛！

如何將書上的理論，依照個人的喜愛，研習出一種合於自己個性的擊球方式，是成績躍昇之關鍵；所以看了某一段書後，我們建議您最好到高爾夫練習場，依照書上的提示練習，直到您覺得球感不錯，再上場使用。



開球的方法

成功的開球法

18

場地選從第一印象 / 中級以上者球座要低... 18 儘量避免使用白色釘形球座... 19

利用打右曲球的習慣來調整

20

習慣打右曲球者也要練習打左曲球 / 隨機應變的十項要點... 20

利用推桿習慣來調整

22

把桿頭一口氣揮到脖子處 / 完成擊球動作要揮得高... 22

利用打左曲球的習慣

23

開始試打右曲球 / 矯正偏球的良機... 23 扭轉左腰時手臂和手的動作要減慢 / 隨機應變的九項要點 / 偏向左曲球桿頭面也有責任... 24

善加利用常擊到球上部 and 擊不中球的毛病

26

原因是失去平衡 / 多利用不會彎曲的球 / Drop 球要拉長揮桿的後半段動作... 26

球路高者與球路低者

28

球路較低者的有效修正法... 28 球路較高者的修正法 / 揮桿過度也是缺乏球速之因... 30

木桿的正確使用法

32

姿勢和揮桿的穩定最重要 / 球位是擊球的中心 / 重心的分配是右六左四... 32 抬高左肩縮緊右脅 / 先選定打遠球或直球 / 採用適合個人的握桿法... 34

●簡便的握桿法... 36



用木桿和鐵桿的開球

用木桿開球

40

用三、四、五號木桿時球座要低 / 修正右曲球的專用球桿... 40 習慣打左曲球者用 3 號木桿較佳 / 左曲球毛病較重要握緊球桿 / 以女孩撒嬌的姿態來擊球... 42 擊到球上部或擊不中球者是準確度不夠 / 試著改變握桿方式 / 改變瞄準方式... 43

木桿的正確使用法

46

年輕人用三號木桿, 中年人用四、五號木桿... 46 場地較狹窄時用四號木桿 / 用五號木桿的三個目的... 47

鐵桿的開球

50

第一桿要以把球奪走的方式擊球... 50 長距離短洞的標準桿都是四桿 / 中長距離短洞要克服多端的變化 / 第一桿的失誤無法彌補... 51 短洞要先攻下困難區 / 根據風力、風向選用球桿 / 使用距離綽綽有餘的球桿... 54

鐵桿的正確使用法

55

對準球桿和擊球角度 / 握桿的手要指向地面 / 使用長鐵桿要用掃擊... 55 用中鐵桿時將球擊到安全地區 / 用短鐵桿時注意風力、風向與雙脅... 58

●開球的步驟... 60

3

平坦球道的選擇方法

在斜坡上應選用適當的球桿 64

在斜坡上擊球，下半身穩定 / 打上坡球時右膝要彎曲... 64 打下坡球時將球放在臉部的線條上 / 球停在球洞側坡時，應減小往後揮桿的動作 / 打前高球要挺直背脊... 66 打前低球以脚跟與腳尖來站立... 68 以切球征服狗腿形球洞 / S形球洞要注意坡度 / 馬背形球洞依狹窄球洞的方式擊球... 70

風力和擊球法 72

注意易受風力影響的楔形球桿 / 旗桿搖動時選用相差二、三號的球桿 / 逆風時球要靠右... 72

●把握良好球道的要領.....74



短洞

4

平坦球道上的擊球法

木桿的瞄準方法 78

在平坦球道上，用腳底打球 / 同時攜帶三號或四號木桿 / 位置低的球，以低姿勢擊打... 78 選用五號木桿的場合 / 往下揮桿速度要加快... 80

鐵桿的瞄準方法 82

把三、四號鐵桿當作長鐵桿 / 握桿要短，揮桿要大... 82 用五～七號球桿，將八分重心放在左側 / 用較大的球桿瞄準果嶺中央... 83 在輕擊區擊球要選定球桿 / 使用短鐵桿時往後揮桿動作要小 / 近洞擊球勿解曲腕 / Pitch Shot 要使手腕有皺紋... 86

●在平坦球道擊球的要領.....88

5

逃離深草區和困難區的方法

深草區和困難區的打法 92

較嚴重的深草區，重心置於左側 / 在斷崖的深草區，用桿頭擊打斜坡... 92 越過樹林要用五號之內的鐵桿 / 打低飛球要利用 Chip Shot / 球掉在落葉中



上菓嶺的打法

要詳細勘察… 94 球落在削去草皮的坑，以再削去草皮的方式擊球 / 無草皮地區用桿頭傾斜度較小的球桿 / 從樹林內救球要打滾地球… 96 以釘鞋偵察不良球位 / 感覺不穩定的瞄準須重來一遍 / 厚襪子已經過時了 / 球落在深草中，以短握桿擊球… 98

●在深草區和障礙區的救球法… 100



輕擊球的打法

近距離的打法 104

利用旗桿的節估計距離 / 除目測距離外，以脚步把握實際距離 / 以桿頭傾斜度應變 / 分成三個階段從三、四號鐵桿開始… 104 在菓嶺邊緣打球，注意滾動的距離 / 上坡球依情況選擇桿頭傾斜度 / 打滾地球採 Chip Shot / Pitch and Run 端靠落點而定… 106 打滾地球以桿頭傾斜度予以調整 / Pitch 球要先估計滾動的距離 / 打 Pitch 球時採 Open Stance 瞄準… 108 提早曲腕從桿頭抬高 / 距離 30 ~ 50 公尺的深草區，以手指頭捏桿… 110 距離 60 ~ 80 公尺的深草區，雙腳貼地，雙臂縮緊 / 以左肘動作使球靜止 / 在菓嶺外側擊球要擊球的上部… 112 使用推桿的四種情況… 114

●輕擊區的擊球要領… 116



不假外求的揮桿理念

左握桿的完成 120

研究 Square 的站立姿勢… 120

右握桿的完成 122

正確的扭動… 122

三種握桿法 124

你是屬於哪一種類型？… 124

長拇指和短拇指 125

中、老年者採用短拇指… 125

球桿和瞄準擊球 126

固定在大地上… 126

瞄準擊球要建立一種模式… 127

瞄準擊球的重點 128

固定左側，收緊右側… 128

平揮桿和交揮桿 130

以高揮桿為主… 130

扭動身體的三種類型 131

選用適合自己體力的扭動類型… 131

揮桿的大小 132

揮桿頂點無論高低，手腕都要保持垂直… 132

朝外和朝內 133

易成習慣的揮桿頂點時的手腕… 133

高手的揮桿 134

五十年來揮桿弧線的趨勢… 134

8

推桿和菓嶺攻略法

推桿的打法

140

用微力順著擊球後餘勢使球滾動 / 多參考高手的推桿... 140 左手背朝向球路握桿 / 握把靠近身體來定位 / 球要放在靠左的位置... 142 不是輕敲而是輕擊 / 往後拉桿要直線後退 / 打進球洞的要領是不看球 / 以三公尺為單位來把握距離感... 144 滾動情況視擊球後餘勢而定... 146

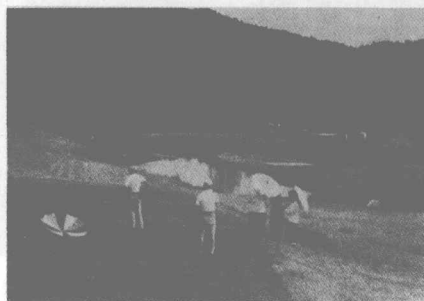
長推桿的打法

148

用右手擊右曲球 / 左曲球要注意球的滾動 / 下坡球的擊球後餘勢不可太大... 148

選擇揮動自如的推桿 / 短推桿要注意桿頭擊球面的方向 / 半圓型推桿不可曲腕擊球... 150 Pin Putter 的特色是易於瞄準 / L 型推桿適合長距離 / T 型推桿適合短距離... 152

●推桿的要領... 154



9

沙坑的擊球法

菓嶺邊緣沙坑的打法

158

視落點決定擊球方法 / 中心軸不動，輕輕擊打... 158 採短握桿放鬆左肘 / 鎖握改為平分握桿 / 以桿頭力量快速擊球... 160

猛擊的打法

162

以左手追逐右肩的感覺往後揮桿 / 以用雙手打球的感觉往下揮桿 / 兩種打法... 162 距離由擊球後餘勢決定... 164

沙坑與障礙區的打法

166

菓嶺較遠時以擊球面掃擊 / 距離 20 ~ 30 公尺時，要擊打球後 5 公分的位置... 166 遠洞要用雙膝送球 / 近洞要同時進行旋轉肩膀和曲腕 / 較淺的沙坑可打 Pitch and Run / 眼珠球與落坑球要靠左側力量由上往下擊球... 168 下坡的沙坑球勿做完成擊球動作 / 可用木桿擊球的球道沙坑球... 170 可用中鐵桿的球道沙坑球 / 第一看球位，第二看場地，第三注重球道與障礙 / 僅右腳踏在沙坑時要加倍用力 / 雙腳都在沙坑外時，略為墊起腳跟擊球... 172 僅左腳踏在沙坑時要打切球 / 要濕潤的沙坑要減速擊球... 174

●打沙坑球的要領... 176

有池塘的短洞



球洞的攻法

球洞攻法可分為六回合 180

按球洞等級的難易來攻略 / 開始的三、四洞勿用 1 號木桿 / 最後衝刺依靠第一印象... 180 球道狹窄的球洞不要怕逆風 / 下坡球要使用長桿... 181 距離短的球洞較難 / 越過水池要以把桿頭拋入池中的感覺擊球 / 勿使用多種球桿... 182

雨天球桿要握短一點 / 砲台形果嶺左膝要向左彎曲... 183

按球道等級來打球 184

球道等級的訂定法... 184 何謂球洞、球道等級 / 等級 5.5 的攻法... 186 等級 4.5 的攻法 / 等級 4.2 的攻法 / 等級 4.0 的攻法... 187 等級 3.4 的攻法 / 等級 2.7 的攻法... 188 最難的是大洗球場... 189

● 球洞的攻法... 190



使出全力打球

依照體型的攻法 194

建立適合自己體型的揮桿方式 / 個子矮小也可採高揮桿... 194 體型高瘦不易扭動身體？ / 體型矮瘦的人雙膝不穩定... 195 體型高胖的人要直立打球 / 體型矮胖的人易以平揮桿擊球... 196

模仿高手的打法 197

盜用尾崎將司的打法 / 盜用青木功的打法... 197 盜用增田光彥的打法 / 盜用杉本英世的打法... 198 盜用新井規矩雄的打法... 199 盜用中村通的打法... 200 盜用山本善隆的打法 / 盜用安田春雄的打法... 201

如何使球多飛十公尺 202

瞄準以右肩為準 / 身高 165 公分以下者要轉動頭部擊球... 202 先把球放在靠右處 / 不可扭轉頭部擊球... 203



正在查看斜坡的羅拉波

12

提高成績的作戰

各種年齡的球技特色 206

二十多歲儘量享受1號木桿/三十多歲實力相差最大... 206 四十多歲注重在菓嶺上決勝負/五十多歲是最成熟的時期/六十多歲是專打Chip球的黃金時代... 207

依照實力磨練球技的重點 208

採用業餘派的守備型或競技派的攻擊型/突破100桿的障礙/多用1號木桿... 208 消除禁區球要靠肩膀和集中力/距離100公尺的球務必打上菓嶺/從菓嶺邊緣打到球洞附近/三推桿才進洞也無可厚非... 209 突破90桿要能用五號木桿把球打上菓嶺/用中鐵桿打上菓嶺要多利用擊球面/下坡球的長打第一個旋轉最重要... 210 距離感憑經驗而長短則以目測估計/菓嶺應以球洞為測量的中心... 211 距離100公尺以內憑直覺選用球桿/輕擊區的距離以腳步測量... 212 配合球場特色的攻略法/在樹林間要瞄準對角線... 214 以雙膝因應山區的變化/在海邊要靠擊球技巧/河川地的王牌是五、七號鐵桿... 215

女性球員提昇球技的要領 216

盡力揮動桿頭/以鎖握彌補臂力的不足/用手臂揮動桿頭... 216 只要兩脅與肩膀能扭轉,動作太大也無妨/以五號木桿為主/揮桿以右掌直線推出... 217

13

該謹慎擊球的九個洞

提高成績要靠挖起桿 220

以不曲腕為第一要務/在菓嶺四周以十號鐵桿為主/欲求更佳成績請用十一號鐵桿... 220

方向準確的擊球要領 221

用木桿把球打上菓嶺的三個要件/起死回生的一擊,全神貫注於右手... 221

增加距離的五個要領 222

增進揮桿能力的三個重點/長打全靠握桿與腰部/用左手揮動九號鐵桿... 222

改變握桿方式不是辦法 223

由於鎖握所以不能扭轉?/以偏右握桿盡力打... 223

長打的要領各球桿有別 224

揮到頂點時以右腳拇指支撐體重/左肘彎曲並貼緊身體內側/三、四、五號木桿可以盡力打... 224 使用鐵桿注意後半動作/長鐵桿要放鬆力量大幅度揮出/中鐵桿要儘量扭轉左肩/徹底遵守右手從上覆蓋的握桿法用右手擊球... 225

打遠球需要適當的球桿 226

桿頭較薄型球飛得較高/打200公尺的球,用R標記的C₀~D₁球桿/能打遠球的鐵桿,準備C₀~D₁以上者... 226

身心的狀況 227