

Full Guide to Golf Sport

# GOLF



# 高尔夫

|完全技术宝典|



**高尔夫技术完整图解宝典**

数百个改善球技的实用诀窍  
新手到高手的全方位学习教程  
专业教练、冠军球手一致推荐的实用宝典  
突破瓶颈，迅速提高，成为技术高手

**DVD**

**GOLF TOP 100**

国际专业高尔夫教练示范  
基础技术、竞技策略  
实战技巧、特殊秘诀  
高清完整影视教学  
高尔夫技术宝典

“这是一本提升高尔夫球技最有效、最完美的训练教程，指导你在挥杆、推杆、切杆、击球等所有技术环节中实现突破。”

曾洪泉 编著  
成都时代出版社

Full Guide to Golf Sport

# GOLF



# 高尔夫

完全技术宝典

曾洪泉 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高尔夫 / 曾洪泉编著. —成都: 成都时代出版社,  
2011.4

ISBN 978-7-5464-0127-0

I. ①高… II. ①曾… 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 026110 号

# 高尔夫

GAOERFU

曾洪泉 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	黄晓
责任校对	黄静怡
装帧设计	●中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	230千
版 次	2011年4月第1版
印 次	2011年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0127-0
定 价	68.00元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333



---

铁杆的全套挥杆动作	1
木杆的全套挥杆动作	3
沙坑球的全套挥杆动作	5
球的九种飞行路线(以右手球员为例)	8

## Chapter One Grip and Stance

### 第一章 握杆与站姿

一、握杆 Grip	12
二、站姿 Stance	15

## Chapter Two Swing

### 第二章 挥杆

一、铁杆 Iron	23
二、木杆 Wood	40
三、铁木杆 Ironwood	47
四、球的飞行规律 the Flying law of Golf	58

## 第三章 沙坑球 Chapter Three Bunker Ball

一、球道沙坑 Fairway Bunker	66
二、普通球位 Lie	69
三、“荷包蛋”球 Fried Egg	72
四、上坡球位 Ball on Up-Slope	75
五、下坡球位 Ball on Down-Slope	78
六、球位比双脚高 Ball above Stance	81
七、球位比双脚低 Ball below the Stance	84
八、沙坑边缘 Bunker Fringe	87
九、沙坑倒旋球 Back Spin	90
十、长距离沙坑球 Long Sand Pit Ball	93
十一、近距离软着陆沙坑球 Short Sand Pit Ball	95
十二、浅沙对策 Countermeasures in Shallow Sand	96

## 第四章 切杆与推杆 Chapter Four Cut and Putter

一、切杆 Cut	102
二、推杆 Putter	113

---

## 第五章 特殊球的处理

一、风中开球 Drive in Wind -----	124
二、上坡球位 Ball on Up-Slope -----	129
三、下坡球位 Ball on Down-Slope -----	131
四、球位比双脚高 Ball above Stance -----	134
五、球位比双脚低 Ball below Stance -----	136
六、长草区 Rough -----	138
七、水障碍 Water Hazard -----	140
八、过树球位 Cross Tree Lie -----	142
九、树下球位 Under Tree Lie -----	144

## 第六章 心态 *Chapter Six Psychology*

一、上场前必须热身 Warm up before Enter Stage -----	148
二、平常心态 Common Psychology -----	150
三、不要急着预估成绩 Don't Hurry to Balls up -----	151

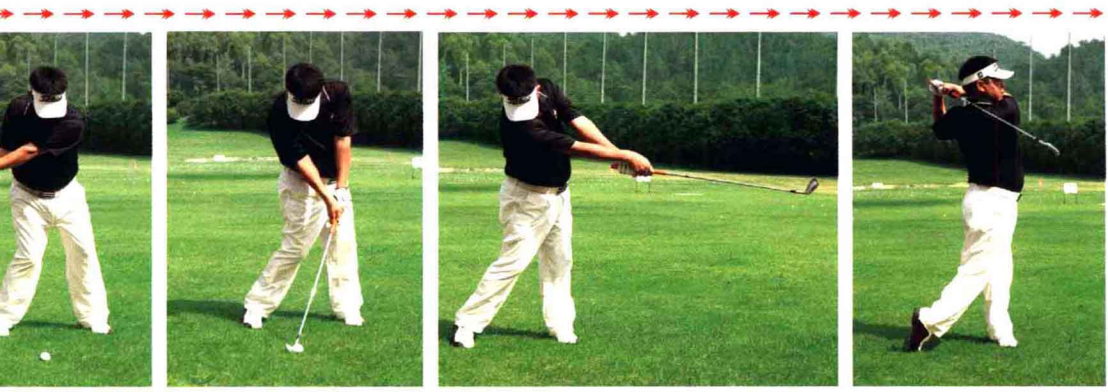
## 第七章 球杆、球具及服饰

一、球杆 Golf-Club -----	154
二、服装、手套和球鞋 Clothes,Gloves and Shoes -----	160
三、其他配件 Other Equipments -----	164

## 第八章 场地、规则与礼仪

一、场地 Course -----	168
二、规则与礼仪 General Rules & Etiquette -----	172

-----



# 木杆的全套挥杆动作

## 正面

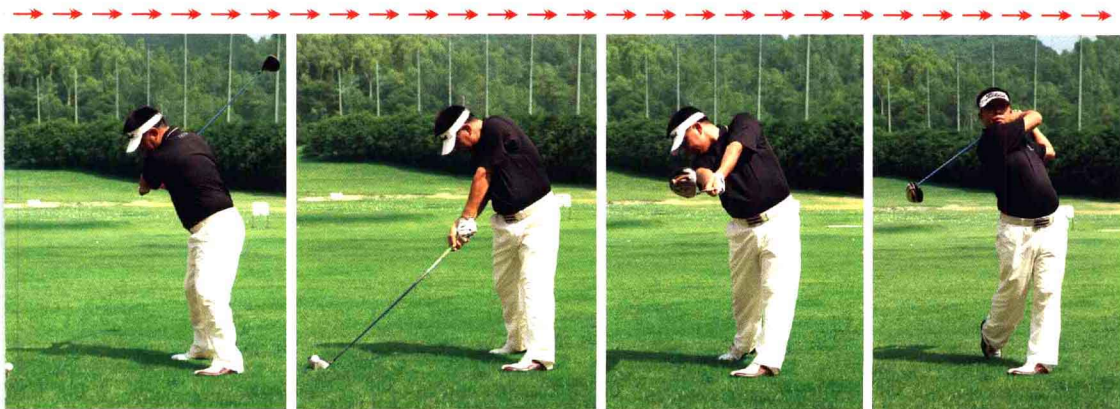
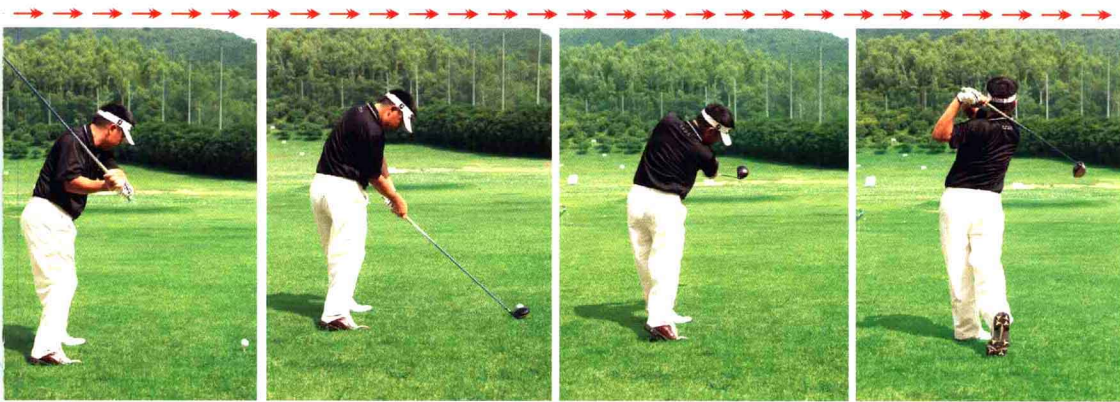
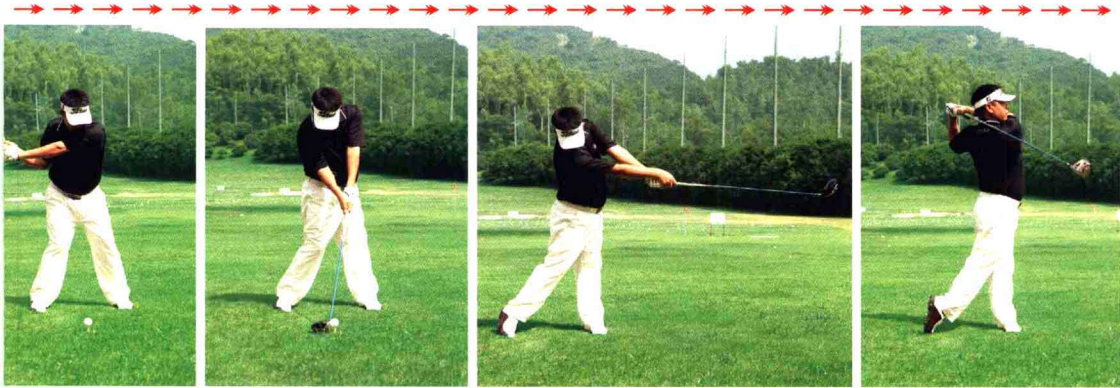


## 右面



## 左面







# 沙坑球的全套挥杆动作

## 1. 果岭边的沙坑击球（挖起杆）



## 2. 球道木杆的沙坑击球



## 3. 铁木杆的沙坑击球





## ● 4. 中长铁杆的沙坑击球

正面



右面



## ● 5. 中长铁杆爆炸式击球



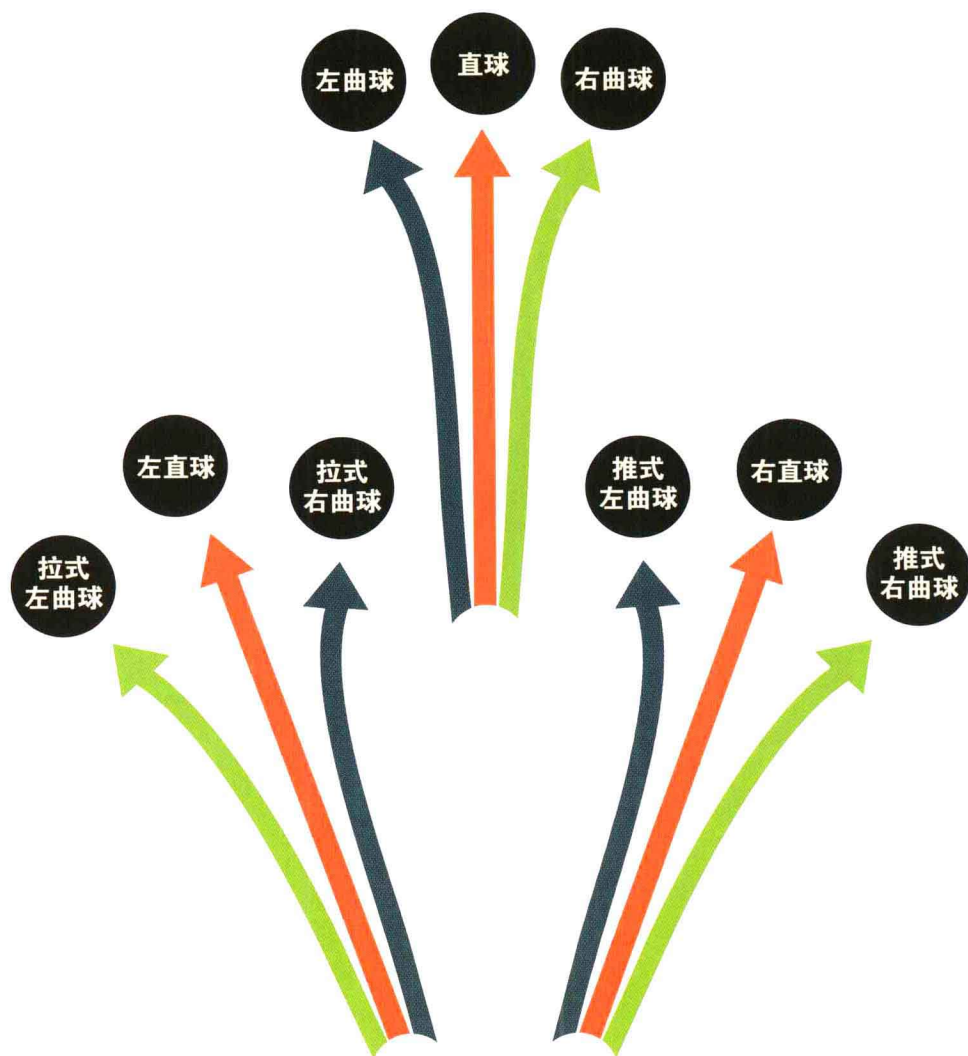
侧面



正面



# 球的九种飞行路线（以右手球员为例）







10

# Chapter One

## 第一章

# 握杆与站姿

Grip and Stance

正确的握杆和站姿，是打好高尔夫球的基础，在高尔夫球技术中起着举足轻重的作用。

正确的握杆，能够让你在挥杆击球的时候，保持方正的杆面，从而获得扎实的触球。由转体产生巨大的动力，传递到高尔夫球杆中，带动球杆去击球。身体和球杆的转动必须协调，才能产生最大的杆头速度。

高尔夫要求将球按特定方向打到特定地点，站位的好坏将直接影响球的飞行方向。所以，高尔夫技术中的站姿并不仅仅是为了打球而站在球的旁边，而是为了正确地击球，使球向目标方向飞行打基础。

学习了正确的握杆和站姿，才能自信地站到场地上，准备动手挥杆。



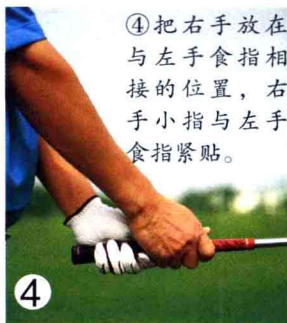
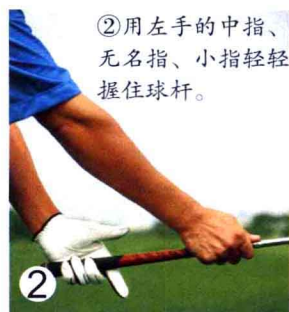
# 一、握杆 Grip

握杆是指持握高尔夫球杆的方法，它是学习高尔夫球技术的第一步。打球过程中，握杆起着将身体和手臂运动的动力传递给杆头、调节与控制挥杆动作的重要作用。初学者要根据自己身材的高矮、手的大小、手指的长短和力量的强弱等条件选择最适合自己的握法，一个好的高尔夫握杆法能够帮助你获得一个好的挥杆，赢得一个朝目标击球的更好的机会。完美的高尔夫握杆法使球手能舒服地控制球杆，并帮助球手感觉到手与杆头的连结。握杆动作最容易犯的错误是使劲用力紧握。

## 十指握杆法

十指握杆法也称为棒球式握杆法，这种握杆法对于高尔夫初学者来说比较容易掌握。

12



**优缺点：**用整个右手握住球杆时，双手腕变得更加灵活，使右前臂在触球过程中更容易翻转。在击球之前做几次棒球式挥杆练习，可以更好地体会右前臂的翻转。利用在挥杆通过弧线底部时前臂的翻转，能够产生更有力、更理想的触球。缺点是不易保证双手的一体性和球的方向性。