

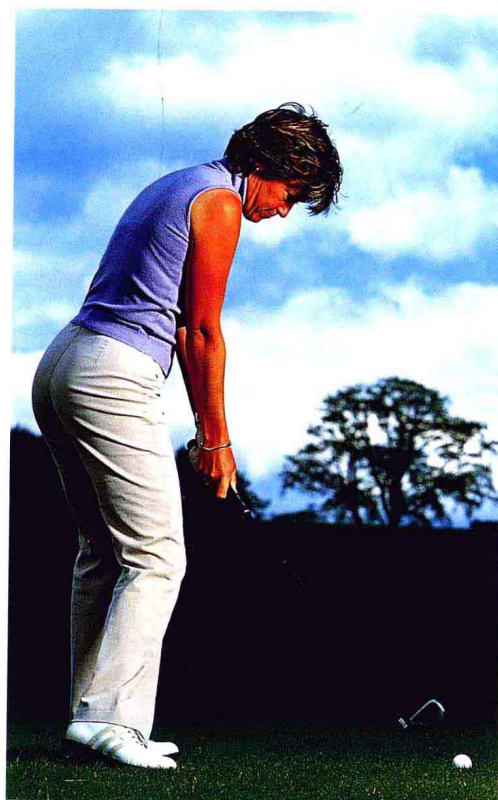


LEARN TO PLAY GOLF IN A
Weekend

周末学打高尔夫

(英) 爱德华·克雷格 著
葛 莉 译

周末
学打
高尔夫





周末
学打
高尔夫

(英) 爱德华·克雷格 著
葛 莉 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

First published in 2005
Under the title Learn to Play Golf in a Weekend
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E144JP

©2005 Octopus Publishing Group Ltd.
The author has asserted his moral rights
All rights reserved

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由英国Octopus出版公司授权辽宁科学技术出版社
在中国独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：
06-2008第58号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

周末学打高尔夫/(英)爱德华·克雷格(Craig,E.)
著;葛莉译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.9
ISBN 978-7-5381-5486-3

I.周… II.①爱…②葛… III.高尔夫球运动-基本知识
IV.G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第075282号

出版发行:辽宁科学技术出版社
(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)
印刷者:恒美印务(番禺南沙)有限公司
经 销 者:各地新华书店
幅面尺寸:260mm×194mm
印 张:8
字 数:150千字
印 数:1-5000
出版时间:2008年9月第1版
印刷时间:2008年9月第1次印刷
责任编辑:风之舞
封面设计:张 丹
版式设计:何 祚
责任校对:周 文

书 号:ISBN 978-7-5381-5486-3
定 价:68.00元
联系电话:024-23284367
邮购热线:024-23284502
E-mail:lkdwhz@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn



目录

简介 6

开始之前 8

基础知识 8

高尔夫球的10条黄金法则 12

装备 14

不同的高尔夫比赛形式 20

常见问题解答 22

周末第一天：基础挥杆 24

第一课 握杆 26

第二课 击球准备 30

第三课 上杆 40

第四课 下杆 48

第一天结束：牢记重点 54

周末第二天：球技进阶 56

第五课 劈起球和起扑球 58

第六课 沙坑球 68

第七课 难击球 74

第八课 推杆 80

第二天结束：重点回顾 94

继续前进 96

准备工作 98

策略 100

球场心理学 102

右曲球 104

左曲球 106

右推球和左拉球 108

问题起扑球 110

高级击球技巧 112

击打高飞球和低飞球 114

短击球 116

完美练习 118

良好的练习 120

短击球练习 122

术语表 124

简介

尼克·费度从14岁开始打高尔夫球。看到史上最伟大的高尔夫运动员杰克·尼克劳斯赢得了1972年的美国大师杯，尼克这个年轻人开始尝试这项运动。后来，费度发现自己非常适合这项运动，而且赢得了6项锦标赛的冠军，自己也成为了一名伟大的高尔夫运动员。无论是什么原因使你开始这项运动，过程中都将充满激动和兴奋。虽然你不一定会赢得专业比赛的奖金，也不一定会赢得朋友间打赌的筹码，但是可以保证的是，你将拥有愉快的经历，一些有益的挫折和无穷无尽的挑战。

学会一项新事物是一种很好的情感体验，会有接触一项新事物的兴奋感，然后，当你发现事实并不像你想象的那么简单时会有一些挣扎，接下来就是当你发现自己可以通过努力而掌握了这项技术的成就感和满足感。任何年龄的高尔夫球手都会经历这个过程。

从事高尔夫这项运动会让你更能感受到心情好到极点的愉悦，而沮丧时心情也会坏到极点，以及成功时无

法衡量的满足感。这就是为什么高尔夫会成为数百万人选择的娱乐消遣方式，也是为什么高尔夫会比其他任何运动都有更广泛的副产品的原因。在任何一个国家都可以打高尔夫，无论男人和女人都可以平等竞争。无论你是年老还是年轻，只要能走路，就可以参与这项运动并享受其中的乐趣。

这项运动的概念很简单：用最少的杆数把球打进洞里。但是，在实际操作上却十分需要技巧。学习新事物的最好起点是从基础开始。这些都是教你如何享受这项运动的乐趣而经历最少挫折的关键所在。

其实，打高尔夫球并不像你想象的那么复杂。本书会用最通俗易懂的语言来阐释高尔夫的基本原则。通过这些循序渐进的讲解和清晰的指导，你就能学会如何正确地完成这些最基本的动作——如何根据球位调整站位，如何握杆以及如何挥杆。

但是高尔夫不只是简单的挥杆，还要知道如何推

杆，什么是起扑球，如何处理沙坑区和粗草区，如何掌握风速以及更多的技术知识。本书列举出了击球的基本原则，并透彻地讲解了相关的术语，还介绍了如何处理你在打球过程中可能会听到的、同伴所给出的一些互相矛盾的建议。

然而，这项运动并不是一种科学。有一些指导方针会告诉你如何将你的实力发挥到极致，但是每次挥杆都是独一无二的，每个高尔夫球手的打球方法也是不一样的。本书会把最基础的技术规则用简单而容易接受的方法介绍给大家。

所以，无论你的能力如何，无论你是否想尝试这项运动或是要通过这本书而使自己的技术更精湛，在这本书里都能找到你感兴趣的和有用的信息。在这个周末结束时，我希望你会像那些成千上万的高尔夫球手一样痴迷于这项运动，和他们一样的生活、梦想和承受同样的事物。



开始之前

基础知识

想要学会高尔夫这种古老的运动并不难，要正确地掌握各种基本技能才是在球道上取得成功的关键。基本的握杆和挥杆是初学者首先要学习的。

高尔夫运动

欢迎参加高尔夫运动一族。你做了个勇敢的决定，选择所有运动项目中最优雅的高尔夫其实并不容易。你要准备接受烦恼、挫折、气愤的情绪，但是更重要的是要准备好接受那些停不住的乐趣。

历史学家会争论这种引人入胜的运动是起源于荷兰还是起源于苏格兰，但是有一点是可以肯定的：在五百多年前的某天，某人突发了一个十分聪明的想法，把一个圆形的、像球一样的石头用棍子打进洞里。他的同伴和他打赌看谁能够用更少的次数来把石头打进洞。而这项运动现在已经衍生出了价值数百万英镑的工业企业，精心修剪过的球场，相关装备的科学研究，官方组织和高尔夫俱乐部，但是高尔夫这项运动依然沿袭最基本的规则：球——杆——洞。

一旦你掌握了基本规则，高尔夫这项运动并不难学会。把最简单的知识正确掌握，你就能非常迅速地学会如何挥杆以及达到一个享受运动过程的水平。在本书中

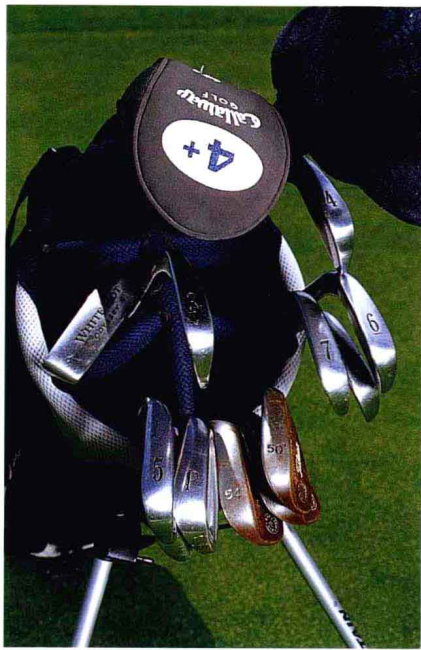
的“第一天”里，我会集中讲解一些基础知识，可以让你在今后的学习中一直保持一个良好的状态。没有哪个优秀的高尔夫球手的基本技能是很差的，所以过了这道关，你就已经在征服高尔夫这项运动的道路上走了一半了。

首先，也是最重要的，我们来看看你是如何握杆的。如果能正确地握杆，就可以避免一些甚至是有经验的高手也会遇到的问题。用正确的姿势站在球旁，从正确的位置击球，把这些姿势练习成你的习惯，这样你就有了一个良好的开端。

其次，我们来看看基本的挥杆姿势：第一个动作，上杆和挥杆出球。过分分析什么是自由滑动、反作用和自然动作都是很危险的。在第一天结束时，你会对如何击球和这项运动的基础知识有一个基本的了解。

球场

标准的高尔夫球场是由很多元素构成的。首先，要



好的球杆并不是太贵，它们能使用更长的时间而且能使运动更有趣。

有俱乐部会所，你可以在这换衣服，做准备，吃东西以及做赛后分析。你可以找一家专卖店，那里的驻店教练通常能够给你提供专业而有针对性的运动建议以及关于球场的建议，还能举办一些关于高尔夫的讲座，并出售球具，这些教练通常也是这方面公认的权威。

球场可以是18洞也可以是9洞的。每个球洞都有一个“标准杆”。这就是职业球员在特定的洞应该击球的数量，分为三杆洞、四杆洞和五杆洞。每个球场都有一个总的“标准杆”，也就是职业球员总共需要击球的数量，通常是72杆。

每个洞都有一些基本元素。你要从开球台上开始，开球台是一个有标记的平面，要从这里开始第一次击球。大多数球洞都有“球道”，是一片修剪过的草坪，通常是做第二次击球的地方，除非是在比较短的三杆洞打球或者可以第一击就能打到果岭。如果你错过了球道，就会把球打到“粗草区”，也就是更长一点的草

坪，粗草区能把你的球陷住，使你无法干净地击球。粗草区由于草的长度的不同而不同，通常是离球道越远的草皮越厚。然后，你就到达了“果岭”，这是一个修整得很平滑的地区，上面的草很短，有一个球洞。在果岭上只能用推杆击球，这样才能避免造成草痕（在草坪上留下的损坏痕迹）。果岭上和球道上都可能“有沙坑”（相当大的、用沙子填上的坑），是设计用来陷住球并以此给比赛增加难度的。球场上还可能小溪、池塘或湖泊这样的水障碍，如果不幸将球打到水里，你可能会受到相应的惩罚。

这是球场和俱乐部的基本组成部分，但是还有许多的规则和行为方式需要了解，所有这些使高尔夫这项运动成为安全的、愉快的、公平的以及富有竞争性的运动。总之，你还是要尽可能用最少的杆数把球打进球洞！



如何选择球场？

球场的种类由于与众不同的挑战而变化而分成很多种。经典的球场是滨海球场，有用海边的沙子堆起来的沙丘。据说，最初的高尔夫比赛就是从这样的场地开始的。其他类型的场地有公用场地，以树木做分界线的内陆场地；周围种满灌木的场地；以及遍布全美并且在欧洲正在逐渐发展的度假村球场。还有一些有浅浅的大沙坑，一些有水障碍和宽球道的人造球场。大多数的高尔夫球手会比较偏爱某一种类型的球场。正是这种丰富以及多样化才使这项运动能在全世界的范围内都受到广泛的欢迎。

规则

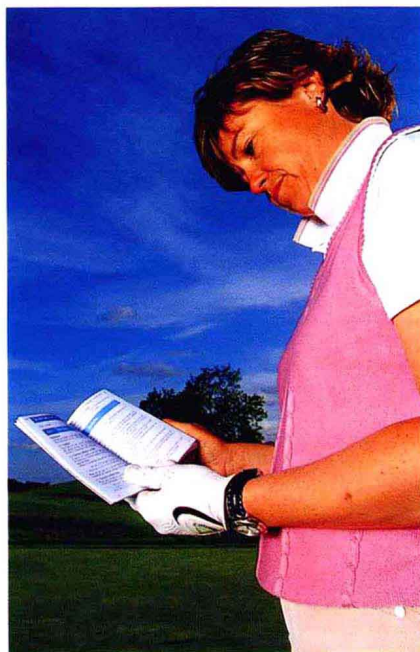
高尔夫是一种规则性很强的比赛。《规则手册》（Rules Book）本身就是一本非常好理解的书，但是对于在比赛过程中发生的特殊情况迫使R&A（皇家古典高尔夫协会，是全世界高尔夫运动的官方组织，位于苏格兰的圣安德鲁斯）出版了《高尔夫球规则范例》（Decisions on the Rules of Golf），其中列举出了R&A对于这项运动过程中出现的复杂情况的处理办法。

买一本有高尔夫规则详细介绍的图书并仔细浏览一遍。高尔夫有34条规则，分成若干小部分、附录和笔记。其中涵盖了从装备到在障碍区的罚杆等各种情况。在开始新一轮打球之前一定要对规则有所了解，这样你不仅可以知道在什么时候违反了规则，而且可以知道如何规避处罚以及如何更好地利用规则。

下面提到的三种基本原则是应该牢记的：

- 根据球位打球
- 按照场地来打球
- 最后，如果有疑问，用公平的方法处理

正是这种规则性使得高尔夫成为一项让人尊重的运动。高尔夫是一项要求自律的运动，所以作弊是不可原谅的。参与人必须承认所有的犯规行为，而且要自己申请罚杆。如果做不到，会被其他高尔夫球手耻笑的。



一定要了解由R&A和USGA（美国高尔夫协会）所制订的规则，这两个组织都是高尔夫运动的官方组织，负责全世界数百万高尔夫球手的管理。

术语解读

球的落位 球的落位就是球在草坪上停下的位置，落位的好坏取决于球停下的位置是否精准。如果停在球道中间的未修剪草坪上就是好落位；如果停在草痕上（草坪上的坑洞），就是差落位，依此类推。

高尔夫礼仪

打高尔夫球是一个愉快的过程，不会像其他运动有来自外界的侵扰，因为它有严格的行为规范——高尔夫礼仪。礼仪使球手自动申请处罚，使比赛可以安全地进行而且保证你能理智地面对对手。下面是在球场上必须遵守的几条基本礼仪：

- 其他球手击球时不要发出声音。而且要保持绝对的静止，不能站在正在击球的对手的正后方，无论你是否在果岭、球道或开球台上。

- 击球要快——不要阻挡后面的团队打球，也不能接触到前面的团队。击球时可以花费适当的时间，但是在每一杆之间的行走速度要轻快——慢速击球在高尔夫比赛中是最让人愤怒的行为。如果你阻挡了后面的团队，要让对方先击球。

- 修复草痕和果岭上的球痕（球落在果岭上留下的



高尔夫的礼仪要求你在离开球场前修复你造成的任何草痕和果岭上的球痕。

痕迹)，用沙耙平整你所处的沙坑。

- 不要把球袋放在果岭或开球台上。如果要在果岭上击球，最好把球袋放在下一个开球区来节省时间。

接触高尔夫运动后，你就会很快了解其相关的礼仪规则，但是我建议你提前阅读本书第12~13页所列举的10条主要规则。当你第一次踏上球场，这些规则会帮你击出笔直而准确的球。

很多球场都有着装要求，所以如果你要去一个新球场，最好不要穿牛仔服和软运动鞋。打球时最好穿着合适，因为这是一种规则性的比赛。穿得正式些会让你在比赛时更有信心。

最后，打球时要注意安全。即使后面一组球手已经等在那了，也要等到前一组球手离开你的击球范围以后



再打球。挥杆之前要确认在球杆或球可能伤害到的范围内没有人。如果球前进的方向上有其他的团队在附近，要用最大的声音高喊一声“小心”（FORE），这样他们有机会躲避危险。

规则和礼仪这些古老纪律的实施可能看上去会减少比赛的乐趣，但是，你打球的次数越多就会越感受到这些规则的重要性。

对手击球时，要安静地站在一旁，否则，会打扰其打球。不要站在正在击球的球手的正后方。

高尔夫球的10条黄金法则

罚杆

违反规则要处以的罚杆会随着比赛类型的不同而变化。如果你参加的是比洞赛（详见术语解读），处罚会和比杆赛的罚杆不同。所以你在记分卡片上标上失误或把这个洞让给对手之前，要确定自己实施了正确的罚杆。

在开球台上

1 球袋

在竞赛或比赛过程中只允许在球袋中携带14根球杆。如果不小心在球袋中多留下了一根推杆，从而使球袋里的球杆数变为15根。那么在你参加比洞赛时会由于每个洞使用的球杆的错误而丢掉比赛。如果是比杆赛，你会由于携带了额外的球杆而在每个球洞都被处以2杆的罚杆。最著名的一次就是球手伊恩·伍斯那姆2001年在皇家利森和圣安尼斯球场举行的英国公开赛上，就在他刚刚领先的情况下，两杆的罚杆

（他是在第二洞发现错误的）使他与冠军擦肩而过。

2 优先权

优先权就是指谁有权首先从球梯上开球，通常属于在上一个洞成绩最好的球手。如果你在比洞赛中没有按顺序击球，对手可以要求你重新击球但是不用罚杆。在球道或果岭上时，优先击球的是离球洞最远的球手。

3 暂定球

如果你的击球力度过大，而且无法确定能否找到球，不管是在开球台上还是球场上的其他地方，你都可以申请暂定球。你可以从同一个地方再击一次球，之后有5分钟的时间从开球的地方去找到初始球。如果找不到初始球，就要宣布球遗失，而要先罚两杆再击打暂定球，这就意味着你要打四杆球。

4 出界

如果你在开球台上的第一杆或

在球场内的任何一次击球把球打出了界线以外，你将不能进行下一个环节，而是必须重新从原地击球并罚一杆。

5 障碍区

从沙坑或水池这样的障碍区击球的主要规则是，在击球前不可以把球杆放在地上，即使你在等待击球时想以球杆为支撑休息一下也不可以，那样是违背规则的，在比洞赛和比杆赛中都要处以一次罚杆。在沙坑里，不管你是要上杆还是在练习挥杆都不能让你的球杆碰到沙子。



术语解读

比洞赛 一种比赛形式，赢得球洞最多的球手就赢得了比赛。

比杆赛 一种比赛形式，要比较的是选手在整个一轮的比赛中在整个球场上的击球杆数，杆数最少的球手获胜。

优先权 无论哪个球手在前一个球洞获胜都拥有在下一个球洞开球的优先权。

界外球 如果击球超出了球场的边界，就得从界外击球了。

暂定球 如果你认为已经打出的球可能会遗失，你可以进行第二次击球或申请暂定球。

障碍区 沙坑、溪流和湖泊都是球场上的障碍区。

球痕 当球落在果岭上时，在草坪上留下的痕迹。

如果你对能否移动球有疑问，那么就在球原来的位置击球吧。

6 不能击打的球

如果你认为球在一个无法击打的位置而且也不能梦想对这个球有任何的接触或进行恰当的击球,就可以认定这是个不能击打的球。这种情况下,你有三种抛球的选择:

- 把球抛向与两个球杆长度相当的远方,但是不能抛向球洞的方向。

- 在使自己陷入更糟的困境之前,选择从原始位置重新击球。

- 在球洞和球之间想象一条虚线,然后把虚线延长,超越球的位置,你可以把球抛向你希望的远处。

抛球的罚杆为一杆。

7 固定障碍物

球的落点可以在树后、沙坑或水里,而且你还得勉为其难地继续击球。但是如果你的球停在人造障碍物附近,比如洒水装置的莲蓬头或地上的柱子,如果障碍物阻挡了你的挥杆或站位,你可以做一次自由抛球。

8 水障碍区

如果球掉到了水里,你有三种

选择:

- 继续击球——这种情况只能适用在浅水区,而且是下策。

- 从原来的位置重新击球。

- 从球的落水点沿线将球向后抛出相当于两个球杆长度的距离。

如果是侧面水障碍——通常在球洞的一侧并有红桩标记——允许你在对岸抛球,但是抛球后的球位与洞口的距离不得近于原球最后通过水障碍的那一点。在任何情况下都不能把球抛向靠近洞口的球位。无论是在比洞赛还是在比杆赛中,把球打到水里将会受到罚一杆的惩罚。

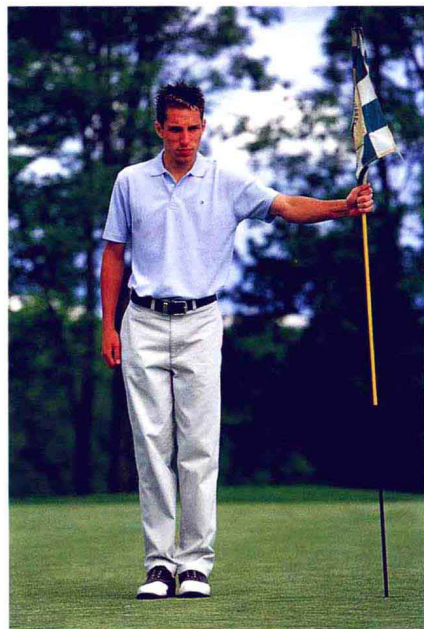
果岭之上

9 果岭上的标记

在推杆区你可以标出球的位置,将球拿起并擦拭干净。如果你的标记在别人击球的球线上,你可以用推杆头的长度为计量单位将球向侧面移动,但是要保证从原球点推杆击球,否则,会被罚杆。你可以把推杆线路上的沙子擦掉,修补好球痕,捡走树枝和树叶,但是绝对不能留下钉鞋的痕迹。

10 旗杆带来的麻烦

如果你的球在推杆区,在进洞的过程中绝对不能接触到路线上的旗杆。这就是说,只要你能看到球洞,击球之前就要把旗杆移走。如果要打出一个远距离的推杆,可以请你的同伴或球童帮忙,在球到达球洞之前把旗杆移走,否则,会被处以两杆的罚杆。



如果在果岭上推杆,你的球绝对不能碰到旗杆。

其他规则

当地规则 在任何一个球场,都会有一些地方的边界、障碍区或其他的情况界定不清楚。比如,如果球是沿着水障碍的岸边前进,那么能说这个球出界了吗?在俱乐部的记分卡后面都会印上一份《当地规则》,向球手介绍这个球场对于一些常见情况的相关规则。在打球之前一定要注意一下这些规则,这样你才能对要遇到的挑战有个全面的了解。通常你能将这些规则为己所用。

冬季规则 俱乐部会指定相关的冬季规则。这是一种保全措施,同样也是在球场条件恶劣的情况下保证球赛更公平进行的一种方法。冬季规则允许球手在球道上改变球的位置,通常你可以在击球前把球拿起擦拭再把球放回原处,当然,不能把球放在离洞口更近的位置。

装备

高尔夫球袋里都有什么

高尔夫球杆并不像你想象中的那么贵，一套球杆可以使用很长时间，所以任何原始的投资都是对你的高尔夫未来的投资。

1号木杆

这是球袋里最让人兴奋的球杆——长球杆，能帮你把球打得更远。现在这种球杆通常用一种轻质的钛金属制成，杆头很大。杆面斜度在 7° ~ 11° 之间。杆面斜度越大，击球距离越远。



术语解读

杆面斜度：杆底平贴于地面时，球杆与垂直方向形成的角度，这决定了球的飞行方式。

杆头：球杆的一部分，通常是用来击球的部分。

杆身：球杆上连接握把和杆头的部分。

用来击打远距离球的1号木杆和不同重量和型号的其他木杆是球袋中最令人兴奋的球杆。



典型的球袋装备

球杆

1号木杆

特点

是球袋中最长的球杆，也是杆头最大的。

3号木杆

杆头又大又重，杆身比1号木杆要短。

5号木杆

杆头比3号木杆小一些，杆身也短一些。

3~9号铁杆

杆头是薄铁制成，杆面斜度变化不同，数字越大的铁杆杆面斜度就越大。

劈起杆

圆形杆头的铁杆，而且有一定的杆面斜度。

沙坑杆

圆形杆头的铁杆，底部扁平且杆面斜度较大。

高吊杆

和沙坑杆很像，但是杆面斜度更大。

推杆

通常是有方形握把的、较短的球杆，而且杆头没有杆面斜度。

不同种类的铁杆

铁杆有两种基本类型——刀背式和凹背式。刀背式是老式的铁杆，看上去外表也很美观，杆头背面几乎是平的。凹背式铁杆的杆头背面有凹陷，这种球杆也因此得名。刀背式是原始型的球杆，如果你能干净利落地用这种球杆击球，你就会感受到这种球杆的魅力了，但是，如果击球姿势不正确，使用这种球杆时，手臂会因振动产生疼痛。凹背式的铁杆最适合初学者和差点球员使用，因为这种球杆在击球时，特别是在击球没有击中球中心的情况下，能够提供更多的误差允许度。现在市面上出售的大多数铁杆都是凹背式铁杆。



凹背式铁杆（左侧）在击打偏离球心的球时能比刀背式铁杆（右侧）提供更大的误差允许度。

3号和5号木杆

这些球道木杆是用来在矮草区击球的。这些球杆用起来很顺手，非常适合在5杆洞或远距离的4杆洞比赛中用来击打超过182米（200码）的切球。3号木杆用来做开球木杆也不错，因为用这种球杆能很容易地打出直线球。

3~4号铁杆

这些长长的铁杆专门用来对付击球距离在164~182米（180~200码）之间的球。尽管在高尔夫球比赛中没有比3号铁杆的触球感觉更好的球杆了，但是能够完全掌握这种球杆却不是件易事。

5~7号铁杆

中间长度的铁杆应该用在击球距离在136~164米（150~180码）的上攻果岭球。如果你对自己的中间铁杆有信心，也可以用这种球杆来击打不易掌控的短距离开球，同样也可以用来击打进攻性的3杆洞。

8~9号铁杆

杆身较短的铁杆应该用来击打击球距离在88~127米（130~140码）的上攻果岭球。你应该会非常喜欢这些短铁杆，因为这种球杆会创造很多得分机会。



援救杆

援救杆是现在很多球员的新宠。这是一种混合型的木杆或铁杆，主要用在击打距离大于164~182米（180~200码）的球。援救杆得名于此种球杆能轻易地将球从较差的落位救出，无论你是在粗草区击球或是在光秃秃的球道上击球。在你想要从旁边击打起扑球之前，援救杆可以给你一个将球向前大力击出的机会。

挖起杆

挖起杆和1号木杆一样都是专用的球杆，而且能够让你在果岭上更好地控制球并能得到更好的球感，而且还能用来击打距离在110米（120码）以内的球。球杆制造商宣称他们正投入大量的资金来研制更完美的挖起杆，而且想让挖起杆和1号木杆或推杆一样用途更广泛。这些球杆通常都做工精良，而且杆头闪闪发亮。巡回赛选手会在球袋中装入4支挖起杆，在果岭附近可以有更多的用途。

劈起杆

劈起杆的杆面斜度为 48° ，属于铁杆的一种。当你的比赛水平达到一定程度后，就应该购买一支专业的劈起杆了。这种球杆可以用在起扑球和遇到障碍后劈起球的处理上，同样也可以用来击打距离在91米（100码）左右的全力击球。



劈起杆的杆面斜度是 48° ，在遇到障碍时可以用来打起扑球和劈起球。



沙坑杆用来将陷入果岭侧面沙坑中的球救出，而且还能用来打起扑球和劈起球。

沙坑杆和高吊杆

这些也是非常专业的球杆，应该另行购买。沙坑杆可以用来将球从果岭旁边的沙坑中救出来。球杆的圆形杆头可以让球杆能够在沙地上滑行。但是这也是一种多功能的球杆，只要球在果岭附近的落位不是太裸露，就可以用这种球杆来打起扑球和劈起球。



高吊杆如果使用得当，可以用在沙地上。应当在自身技术达到一定程度后再购买一支高吊杆。

高吊杆也是在沙地上非常有用的球杆。很多球手会在用沙坑杆之前先选择用这种球杆，因为在果岭周围击球时这种球杆能把球打得更远。当你的短击球水准到了一定程度后，就可以使用高吊杆，但如果你用错方法就是非常危险的！