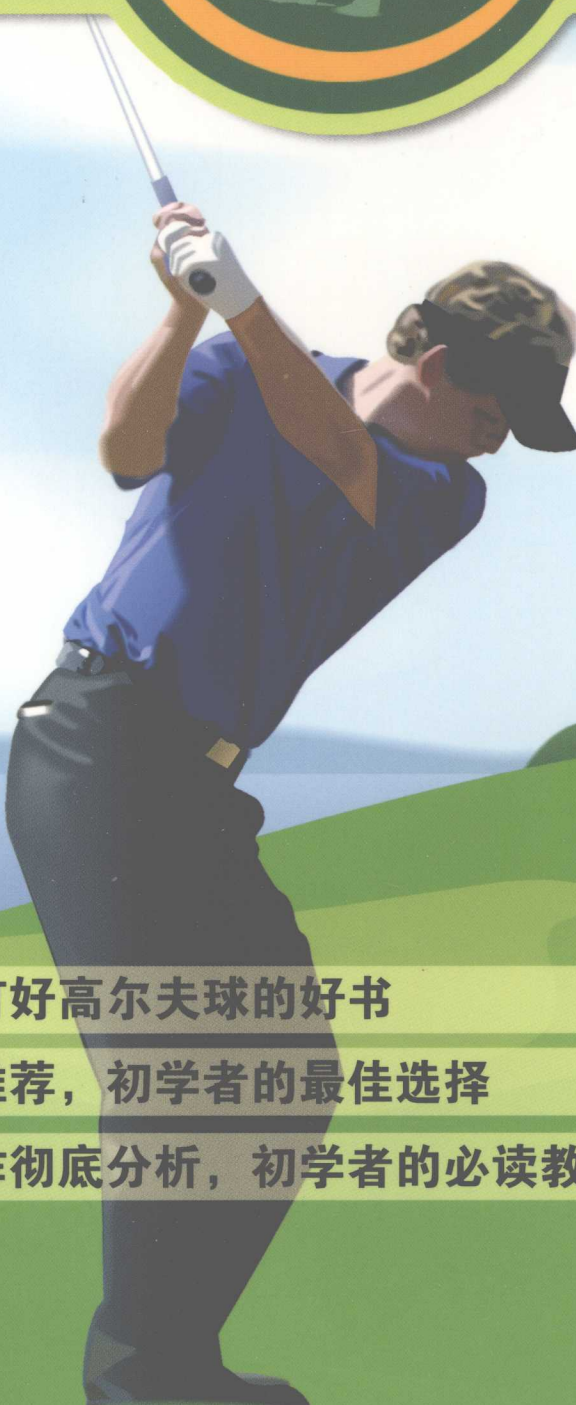


高尔夫球入门

A male golfer in a blue polo shirt, black trousers, and a camouflage cap is captured in the middle of a golf swing. He is holding a golf club with both hands, and his body is twisted in the follow-through phase. The background is a stylized landscape with green rolling hills and a blue sky with soft clouds.

[日]野村广利 著
薛宁心 译

一本看了就能打好高尔夫球的好书

众多教练一致推荐，初学者的最佳选择

高尔夫基本动作彻底分析，初学者的必读教材

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 鲁 牧
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2005-2149

KOREKARA HAJIMERU GOLF by Nomura Hirotochi

copyright © 2003 NOMURA Hirotochi

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2004

Originally Published in Japan by Shinsei Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHINSEI Publishing Co., Ltd., Japan

through THE SAKAI AGENCY and CHINA NATIONAL PUBLICATIONS

IMPORT & EXPORT CORPORATION

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球入门/(日)野村广利著;薛宁心译.-北京:北京
体育大学出版社,2008.1

ISBN 978-7-81100-881-4

I. 高… II. ①野…②薛… III. 高尔夫球运动-基本
知识 IV. G819.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185771 号

高尔夫球入门

(日)野村广利 著
薛宁心 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 13

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4200 册

定 价 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



高尔夫球入门

基本动作的完整学习

(日) 野村广利 著

薛宁心 译

北京体育大学出版社

1 号木杆击球法 (正面)

<送杆>

挥杆后，有种杆头借着离心力朝目标飞去的感觉就对了。



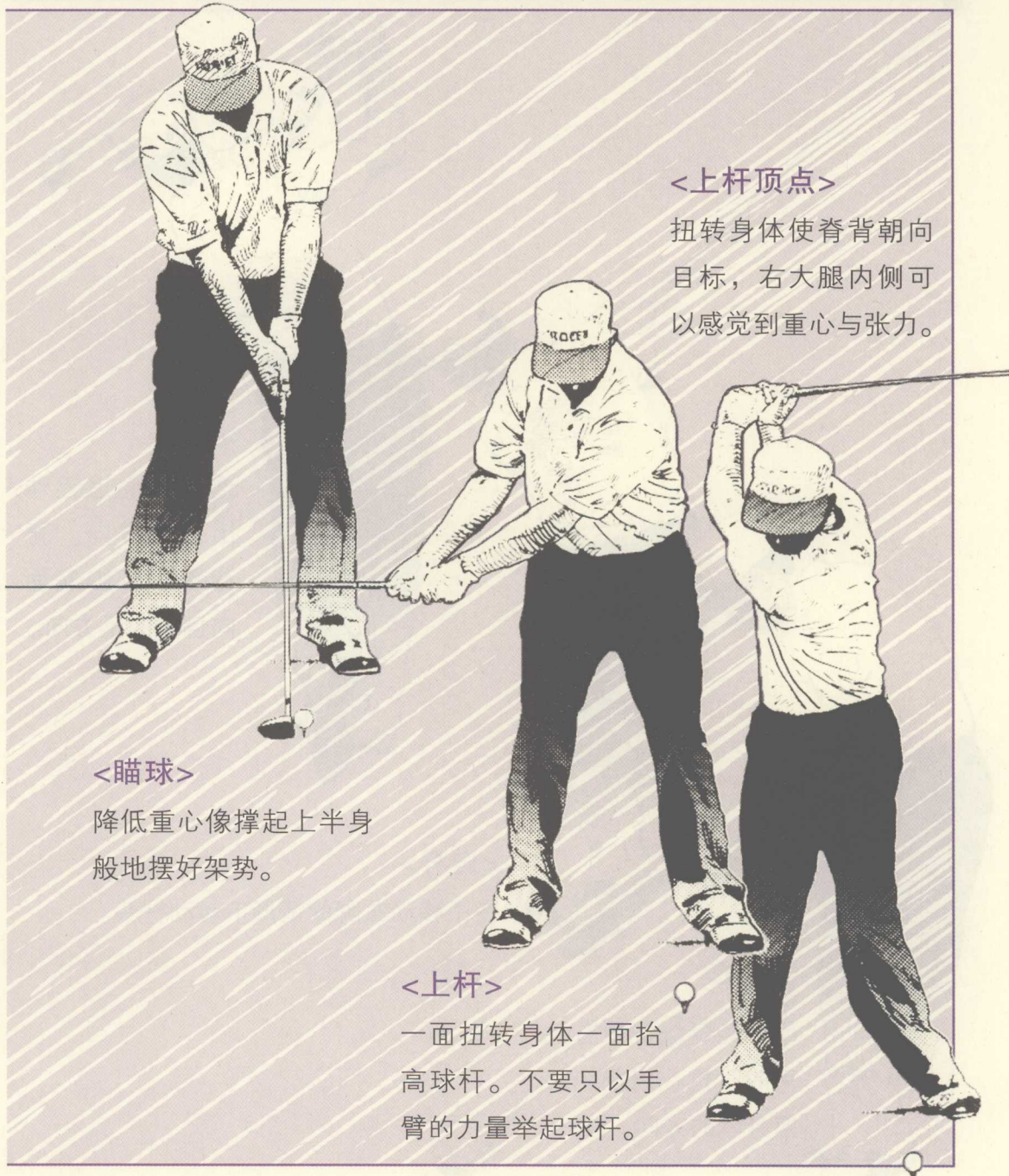
<收杆>

就像球杆从颈部正对着脊背挥切过去似的。

<下杆>

由下半身开始下挥，头部保持在球的后面。

1 号木杆击球需要用到整个身体，划出很大的挥杆弧度。一般总认为是手与手臂的挥舞，其实最重要的是下意识地使用背部扭转身体。



<上杆顶点>

扭转身体使脊背朝向目标，右大腿内侧可以感觉到重心与张力。

<瞄球>

降低重心像撑起上半身般地摆好架势。

<上杆>

一面扭转身体一面抬高球杆。不要只以手臂的力量举起球杆。

1 号木杆击球法 (背面)



<收杆>

透过右肩追逐球出去的方向。脊背和右脚脚底面向目标的反方向。

<送杆>

在不移动左脚的情形下转动杆头。

<下杆>

尽可能延缓使用右手的时机，以便转换身体的方向。

挥切过去做收杆动作的过程中，可以把击着当作“通过点”。不是用杆头去碰球或是撞球，而是穿越球所在的地方。

<上杆>

持球杆的手力量不变，胸部向右扭转身体。

<上杆顶点>

绝对不可以身体的右侧伸直，用左边重心上挥。可以从左肩感觉到脊背的张力。

<瞄球>

手臂部分从肩膀开始垂直。手的位置不要超过眼睛。



中铁杆击球法（正面）

<下杆>

最好做到收缩膝盖，将右膝移到球的位置。



<送杆>

以左脚为轴脚，扭转身体。
手不要离开胸部的前方。



<收杆>

右肩、右膝移动到左脚的位置为止，
立于左脚之上。



想要打相当于击球面角度的飞行距离时，避免采用捞打或是遮住杆面的挥杆。以球的正前方为挥杆弧度之最低点的挥穿过去。

<瞄球>

上半身保持笔直，将球摆在双脚中央稍微靠近左边的位置。



<上杆>

从杆头开始，顺势将左肩转过来。

<上杆顶点>

从上杆移至下杆前，最好带一点重量落在左侧的感觉。



中铁杆击球法（背面）

<下杆>

从下半身开始移动，
避免右肩往前突出。

<击着>

虽然是转动腰部，但
最重要的是胸部向着
球的方向。

<收杆>

右肩转向
击球的方向，做结
束动作时，
重心落在
身体左侧。

想要打到甜蜜点的要诀是，瞄球时手的高度取接近击着瞬间的手的高度。
不是 Inside out 的轨道，感觉有一点像要切断似地朝目标的左侧挥穿过去。

<瞄球>

绝对不可以只扭转手部。挺起上半身，摆出抬手的架势。

<上杆>

不要用手指头将球杆拉转向内。感觉就像沿着飞球线划出去。

<上杆顶点>

不管右膝的方向是否改变，右脚的角度保持瞄球的状态。



短铁杆击球法（正面）

<收杆>

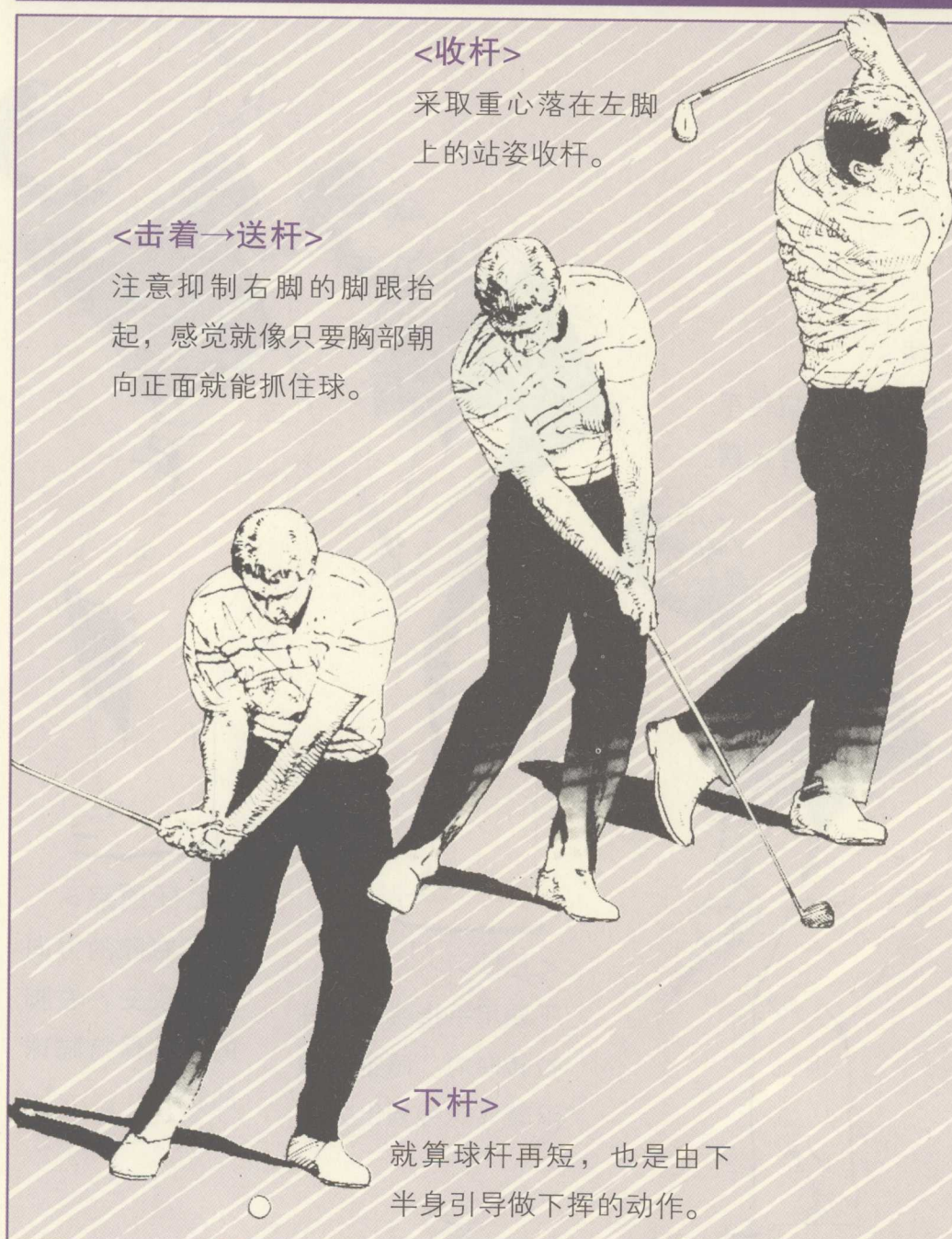
采取重心落在左脚上的站姿收杆。

<击着→送杆>

注意抑制右脚脚跟抬起，感觉就像只要胸部朝向正面就能抓住球。

<下杆>

就算球杆再短，也是由下半身引导做下挥的动作。



短铁杆是控制短距离的球杆。不必全挥杆，以四分之三的力量挥杆，很有节奏地挥出。挥杆时，从头到尾重心都落在左侧。



<瞄球>

平均分配左侧的重量，
从正上方看着球。

<上杆>

不要只用手臂挥动球杆。球杆
举到水平时，与飞球线呈平行。

<上杆顶点>

在球杆与地面呈水平前的瞬间上挥。

短铁杆击球法（背面）



<下杆>

切忌出手太急。
静静地开始。

<击着→送杆>

以柔软的膝盖动作扭转，
上半身不要抬起。

<收杆>

背部维持瞄球时的
角度，顺势追随球
击出去的方向。

球杆变短，由于站的位置比较接近球，因此成了笔直的挥杆。上半身的前倾角度不变，以轴为中心扭转之后收杆。



<瞄球>

头不要向下低。因为头往下低的话会造成上下移动。

<上杆>

扭转上半身时不要改变胸部的宽度。

<上杆顶点>

左臂的延长如果指向球，正好配合挥杆的面。

握杆法

连接球杆与身体的唯一接点

①左手握杆的方法

从小指开始依序轻轻地弯曲，如果能感觉到无名指的话就会产生密合感 24

②用左手的哪一个部位握球杆呢

建议您采用感觉像是用手指而不是手掌的手指握杆 26

③左手握杆的形状

以手臂下垂时手的自然转向握住球杆的直角握杆 28

④左手大拇指的放置位置

大拇指往前伸出一个指甲的长度，将大拇指的指腹放在球杆的上面 30

⑤右手的握杆方法

中指与无名指从下面包覆上去，双肘的弯曲程度相同 32

⑥右手大拇指的握杆方法

大拇指的指腹对准球杆的左斜上方，大拇指丝毫不用力地握杆 34

⑦握杆力道的增减

以杆头的重量和杆身柔软度可以传到手部的强度握杆 36

⑧握杆的种类

重叠握杆是最普遍的握法，不过何妨研究研究其他的握杆法 38

●握杆重点

以手指为中心直角握法 40

设定球位

连带决定好挥杆的轨道

①目标的设定与飞球线的绘法

从目标拉一条直线过来，在那条线上设定记号 42

Contents

② 决定击球位置的步骤

为防止向右，双脚对齐站立，从杆面开始对准 44

③ 前倾姿势的作法

从双腿的大腿根处开始弯曲，臀部向后突出，身体前倾，双膝弯曲 46

④ 前倾的角度和伸出手臂的方法

将双手手臂放下到接近胸前，从双腿的大腿根处开始前倾 48

⑤ 手与头的位置

头要在手的后面，手固定在左腿大腿根与大腿之间 50

⑥ 站姿的种类及脚尖的方向

方正站姿是两个脚尖不张开地站立，宽度要狭窄 52

⑦ 看球的方法与眼睛线的方向

从右斜上方看球，眼睛的视线与飞球线平行 54

⑧ 肩膀的线应该朝哪个方向呢

肩膀线偏向左侧约到目标距离的 1 成左右就会与飞行线平行 56

⑨ 有关球的位置的想法

日本人大多数认为有没有较高的球座将改变球的位置 58

⑩ 球的位置与站姿的宽度

站姿的宽度为左手臂的臂根正好位于左脚脚跟的内侧上方 60

⑪ 重心的分配与脚部动作

注意力集中到脚趾的趾跟，藉以保持身体前后的平衡 62

⑫ 检视上半身与下半身的平衡

从肩膀延伸下来的垂直线与膝盖重叠的话，上半身与下半身刚好平衡 64

⑬ 球杆的Hand down角度

瞄球时球杆尾端差不多正好指向肚脐的角度最理想 66