



200个高尔夫练习技巧独家揭秘

高尔夫练习宝典

[日] 小野寺 诚 主编 何 燕 译



200个高尔夫练习技巧独家揭秘

高尔夫练习宝典

[日] 小野寺 诚 主编 何 燕 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

Tobasu nerau wo rikaisuru Golf rensyumemu200

Copyright © Ikeda Publishing co.,LTD

Original Japanese edition published in Japan by Ikeda Publishing co.,LTD

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing co.,LTD

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation copyright © Liaoning science and technology publishing house

©2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社池田书店授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2011第248号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫练习宝典 / (日) 小野寺 诚主编; 何燕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5381-8746-5

I. ①高… II. ①小… ②何… 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 (2014) 第166909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: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 15

插 页: 4

字 数: 500 千字

出版时间: 2014 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-8746-5

定 价: 88.00 元

投稿热线: 024-23284062 1187962917@qq.com

邮购热线: 024-23284502

简介	2
本书的使用方法	4
Q&A/练习开始之前	6

挥杆基础

19

● 握杆	20
● 击球准备动作	22
● 挥杆/后摆杆 · 上杆顶点	24
● 挥杆/下杆 · 击球瞬间	26
● 挥杆/送杆 · 收杆	28
● 练习 1：在即将开始一轮前的练习中，比起眼中的喜悦，第一应考虑的是身体的上感受到的喜悦	30

挥杆姿势的练习

31

菜单001 两脚站好击球	32
菜单002 轻挥杆击球	33
菜单003 分手握杆击球	34
菜单004 交叉握杆击球	35
菜单005 单脚打法的击球	36
菜单006 两边腋下夹住毛巾击球	37
菜单007 头保持在顶点的位置击球	38
菜单008 感觉身体扭转的节奏	39
菜单009 两脚脚掌踩地	40
菜单010 在顶点感觉身体伸展后击球	41

不同球杆的练习方法

不同球杆的练习方法/1号木杆篇

43

● 1号木杆击球注意这里！	44
菜单011 纠正右曲球 1 / 封闭杆面与封闭站姿	46
菜单012 纠正右曲球 2 / 选择左端的击球员位置击球	47
菜单013 纠正右曲球 3 / 用左脚后跟踩住球	48
菜单014 纠正右曲球 4 / 打开右脚尖	49



菜单015	纠正右曲球 5/左脚尖向前	50
菜单016	纠正捞球/用两脚脚尖点地	51
菜单017	纠正左曲球 1/用左脚尖踩住球	52
菜单018	纠正左曲球 2/选择右端的击球员位置	52
菜单019	纠正突然曲球/练习瞬间击球后再击球	53
菜单020	纠正滑雪球 1/使用LL的橡皮发球台	54
菜单021	纠正拖球/矫正身体的上挺	55
菜单022	纠正摇摆/右脚尖向前	56
菜单023	纠正过度挥杆/在挥杆顶点停顿后再击球	57
菜单024	纠正突然击球/球杆触到肩后下杆	57
菜单025	纠正重心在右脚/收杆时右脚咚咚地	58
菜单026	纠正肩膀扭转不足/用杆头的后方滚动球	58
菜单027	球道控球率的提高 1/一球一球地实行常规动作	59
菜单028	球道控球率的提高 2/短握球杆击球	60
菜单029	稳定杆头速度/交替使用1号木杆与中铁杆击球	61
菜单030	提高飞行距离 1/球杆在水平位置上屈腕挥杆后击球	62
菜单031	提高飞行距离 2/大步跨开左腿击球	63
菜单032	提高飞行距离 3/身体感受力量发挥到最大的击球瞬间	64

不同球杆的练习方法/球道木杆篇

65

●使用球道木杆注意这里!	66
菜单033 丢掉不擅长3号木杆的想法/从架球开始, 渐渐地降低	68
菜单034 提高命中率/确定下杆路径后击球	69
菜单035 使飞行轨迹稳定/摆出准备击球的姿势后上杆	70
菜单036 纠正击中地面/右腋夹住杆头套挥杆	71
菜单037 纠正剃头球/一边踏步一边击球	72
菜单038 纠正钩球/分3个阶段握杆	72
菜单039 纠正推球/在外侧多放置一个球再击球	73
菜单040 纠正钩球/在内侧多放置一个球再击球	73
菜单041 使挥杆稳定/交互使用3号木杆与短铁杆击球	74
菜单042 纠正捞球的击球/右脚用脚尖站立	75
菜单043 打出稳定的飞行距离/使杆面开合击球	76

菜单044	熟练掌握效用球杆/根部击球的练习	77
菜单045	熟练掌握短木杆/趾部击球的练习	78

不同球杆的练习方法/铁杆篇

79

菜单046	纠正击中地面 1/在垫子上贴一个橡皮膏	80
菜单047	纠正击中地面 2/右脚脚跟稍稍抬起,摆出封闭站姿	81
菜单048	纠正击中地面 3/将球放在垫子的前端	82
菜单049	纠正轻击/左脚脚尖向前	83
菜单050	纠正拖球/在球的后方放置一个杆头套	84
菜单051	纠正右曲球/在外侧举起,从内侧放下	85
菜单052	稳定中铁杆的方向性/小上杆击球	86
菜单053	纠正短铁杆钩球/打开右手手掌握杆	87
菜单054	练习控制入射角度/用送杆动作击球	88
菜单055	稳定距离感/假设在果岭上击球	88
菜单056	斜面增强/短握杆击球	89
菜单057	设想球落入果岭叉的痕迹中/将球放在垫子的下凹处击球	90
菜单058	纠正手击球/将握柄的末端贴在身上	91
菜单059	掌握左弧球/利用垫子的方正线击球	92
菜单060	掌握右弧球/减轻削球轨迹,控制球的方向	93
菜单061	球不像想象中那样上抬/在球的后方放置一支球杆	94
菜单062	球抬得过高/在球的前方放置一支球杆	95
菜单063	控制飞行距离 1/改变挥杆幅度的大小	96
菜单064	控制飞行距离 2/改变握杆	97
菜单065	无论用哪种球杆,收杆都不会出现问题/踏步之后大收杆	98

不同球杆的练习方法/近距离击球篇

99

● 近距离击球时注意这里!	100
菜单066 纠正挖地球/右手持杆,用左腿站立	102
菜单067 纠正剃头球/将两支球杆连接在一起握好	103
菜单068 纠正钩球/仅用右手持杆击球	104
菜单069 纠正插鞘球/抬起右脚脚跟准备好	105
菜单070 控制距离 1 /分别击10码, 30码, 50码	106



菜单071	控制距离2/一球一球地改变击球目标	107
菜单072	控制距离3/改变杆面的打开角度击球	108
菜单073	把握方向性1/互锁式握杆法握杆	109
菜单074	把握方向性2/检查球的位置	110
菜单075	建立近距离滚动球的击球自信/仅用左手握杆	111
菜单076	建立打劈滚球的自信/合上右脚尖准备好	112
菜单077	建立打劈起球的自信/打开右脚尖准备好	113
菜单078	分别打出高球低球/宽站姿与窄站姿的对比	114

不同球杆的练习方法/沙坑击球

115

●打沙坑球时注意这里!	116
菜单079想象练习1/将球放在球梯上击球	118
菜单080想象练习2/在垫子上放上面巾纸击球	118
菜单081想象练习3/将两个垫子错开、重叠练习击球	119
菜单082修正全垒打/左手松弛地握杆	120
菜单083稳定击球点/在沙子上画一条击球线	121
菜单084纠正过度削球/让沙子朝目标方向飞出	122
菜单085理解适当击打地面的感觉/将球用杆面遮盖住的击球	123
菜单086记住杆底的使用方法/改变杆面的打开状态击球	124
菜单087了解可以将球击出沙坑的挥杆幅度/改变挥杆大小击球	125
菜单088固定杆头入射角/竭尽全力将沙子向远处击出	126

不同球杆的练习方法/推杆篇

127

●推杆注意这里!	128
菜单089●稳定击球轨迹/平行摆放两支球队杆,推球练习	130
菜单090●击中杆面的最佳着力点/在杆面上贴上东西击球	131
菜单091●控制距离感/用装有少量水的塑料瓶进行练习	132
菜单092●手眼配合练习/一直看着球洞击球	133
菜单093●感受杆面垂直的感觉/仅在送杆时滚动	133
菜单094●学习两手的一体感/单手击球使球滚动	134
菜单095●学习使用身体击球/两手戴上滑雪手套	135
菜单096●击打点的稳定感/用沙坑杆的刃击球	135

菜单097	节奏的确认/用右手的手指尖捏住推杆握杆	136
菜单098	体会流畅的推动/在球与杆头之间放一枚硬币	137
菜单099	击球时再现杆面斜角/在球前5厘米处放置硬币	138
菜单100	稳定挥杆幅度/在球的两侧对称放两枚硬币	139
菜单101	方向的稳定/用两枚硬币摆出5厘米宽的门	140
菜单102	建立短推杆的自信/用两枚硬币缩窄球洞	140
菜单103	记住目标线的阅读和手眼配合的方法在果岭上拉一条绳推杆练习	141
练习提示	右手从上面垂直的握杆方法击球,能提高球向前飞出的距离	142

在家里也可以做的练习方法

143

菜单104	利用高低平面差练习空挥杆	144
菜单105	利用镜子练习击球准备	145
菜单106	利用墙壁进行瞄准练习	146
菜单107	利用柱子进行上杆的练习	147
菜单108	利用柱子进行击球的练习	148
菜单109	利用柱子进行下杆的启动练习	149
菜单110	用报纸做的圆球进行近距离切球练习	150
菜单111	将垫子垫在下面进行挥杆练习	151
菜单112	在球杆后面放个垫子	152
菜单113	将垫子放在球杆的前面	152
菜单114	将水桶放置在旁边进行近距离切球练习	153
菜单115	使用推杆毡进行近距离切球练习	154
菜单116	坐在凳子上不动的挥杆练习	155
菜单117	利用拉门滑道的击球练习	156
菜单118	同时击打两个球	156
菜单119	在2米外停住的练习	157
菜单120	杆头趾部碰触墙壁空抡	158
菜单121	使用电话簿练习击球	159
菜单122	两腋下夹着球杆空抡	160

在上班路上或办公室里也可以进行的练习

161

菜单123	用拿公文包的手进行握杆练习	162
-------	---------------	-----



菜单124	目测并步测目标距离	163
菜单125	在有格子的步行路上用一致的步伐步行	164
菜单126	利用电线杆或站台培养直角的感觉	165
菜单127	等车间隙的脚尖运动	166
菜单128	在地铁内感觉击球准备的重心分配	166
菜单129	利用公车的吊环来锻炼肩膀的内侧肌肉	167
菜单130	两手背后拎住公文包上下活动	167
菜单131	一只手拿一瓶水, 强化手腕	168
菜单132	拿东西时, 使用相反一侧的手转动	169
菜单133	坐在椅子上时, 锻炼大腿肌肉	170
菜单134	坐在椅子上徒手挥杆	171
菜单135	办公时拉伸背部	172
菜单136	把楼梯想成斜面, 徒手挥杆	173
菜单137	上下楼梯, 不用后脚跟	174
菜单138	像螃蟹那样上下楼梯	174
菜单139	利用玻璃门检查挥杆姿势	175
菜单140	18个球洞以每3个洞为一组, 打到最后注意力都会保持集中	176

利用道具练习

177

菜单140	使用网球拍空抡	178
菜单141	使用棒球杆空抡	179
菜单142	使用电话簿做倾斜地面的练习	180
菜单143	使用健身球进行挥杆练习	181
菜单144	利用塑料瓶修正轨迹	182
菜单145	使用浴巾1/将浴巾一侧系上做挥杆练习	183
菜单146	使用浴巾2/两手拉直浴巾, 身体左右转动	184
菜单147	使用浴巾3/右腋夹住浴巾, 左手拿着另一头上杆	185
菜单148	使用浴巾4/左腋夹住浴巾, 右手拿着另一头送杆	186
菜单149	使用软管1/在右肘上绑软管进行击球练习	187
菜单150	使用软管2/在左肘上绑软管进行击球练习	188
菜单151	使用软管3/绑住两肘, 进行击球练习	189
菜单152	使用软管4/绑住两膝盖进行击球练习	189

菜单153	使用软管5/把软管绑在柱子上练习下杆	190
菜单154	使用软管6/用左脚踩住软管一端上杆	191
菜单155	使用软管7/用右脚踩住软管一端送杆	191
菜单156	利用呼啦圈进行挥杆练习	192

拉伸与体能训练

193

菜单157	拉伸与前屈	194
菜单158	肩关节的拉伸	195
菜单159	髋关节的拉伸	196
菜单160	脖子的拉伸	197
菜单161	跟腱的伸展	198
菜单162	腿部的伸展	198
菜单163	体侧肌肉的伸展	199
菜单164	手腕的拉伸	200
菜单165	手指的拉伸	201
菜单166	在顶点与收杆的位置静止10秒	202
菜单167	用大字运动腹肌	203
菜单168	俯卧拉伸腹肌和背脊	204
菜单169	抬起大腿锻炼髋关节	205
菜单170	落下膝盖强化大腿力量	205
菜单171	跨步强化脚部力量	206
菜单172	跳绳	206
菜单173	单手持杆,做90度活动	207
菜单174	单脚蹲下	207
附件4	将周围的人看成自己的同伴,才是单人高尔夫选手比赛时应具备的品格	208

空抡

209

菜单175	反方向击球	210
菜单176	20秒钟慢动作空抡	211
菜单177	连续的空抡	212
菜单178	送杆空抡	213
菜单179	左手空抡	214



菜单180	右手空抡	215
菜单181	水平空抡	216
菜单182	用两支球杆空抡	217
菜单183	两腋夹住手巾空抡	218
菜单184	不上杆的空抡	219
菜单185	收杆时静止3秒钟的空抡	220
菜单186	平行挥杆的空抡	221
菜单187	不同部分的挥杆空抡	222

在游戏的感受下愉快地练习

223

菜单188	球位置的比较练习	224
菜单189	站位幅度的发现练习	225
菜单190	试着看球的飞行轨迹可以弯曲到什么程度	226
菜单191	左弧球与右弧球的交替击球	227
菜单192	分别打出高球和低球	228
菜单193	为每一个击球打分	229
菜单194	设想100码(90米)的地方有一个大圆,以此为目标击球	230
菜单195	使用得分卡,在比赛的感觉下进行练习	231
菜单196	用铁杆在通常的前后10码(9米)分别击球	232
菜单197	1个距离用3支球杆分别击球	233
菜单198	用1支球杆分别打出3个距离	234
菜单199	将擅长的球杆的击打距离加长5码(4.5米)	235
菜单200	以旗杆中间的空间为目标击球	236
菜单201	使用推杆毯练习10次连续进洞	237
菜单202	使推杆毯的球穴入口变窄的滚动球	237
● 后记		238

200 Menu to Practice

Green

Hole 1
Par 4: 386yard



Wind velocity: 3m/s
Weather: **Clearing up**

1st Shot with Driver

200个高尔夫练习技巧独家揭秘

高尔夫练习宝典

[日] 小野寺 诚 主编 何 燕 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

简介

现在，喜欢高尔夫运动的人越来越多，而且在全国的练习场中也有许多高尔夫球爱好者们正在努力地练习着。但是，很多人只一味地练习击球。另外，一大半的高尔夫球爱好者只执著于要好好地击球。一心想熟练掌握高尔夫而激励自己练习的心情可以理解，但是，在练习场上打出最高的击球，不应该是我们最终的目的。

练习场是为了打出好成绩而不断磨炼挥杆的地方。

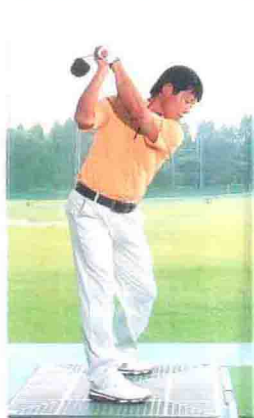
但是有很多人，在练习场中不管击出多好的球，到球道上却反复地错误击球，水平很难提高。

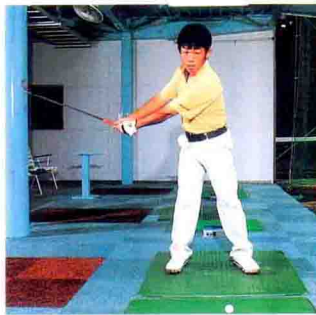
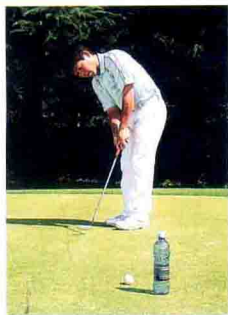
打球并不是杂乱无章地打，是有一些方法和技巧的，需要轻松愉快地去练习，而后将其成果在球道上充分地展现。

那么从现在开始，鼓励自己，抱着明确的目的去练习吧。

在本书里，列举了不仅仅在高尔夫练习场，还有在家里、在办公室都可以很容易做到的练习方法，而且还有空抡或击球的姿势、身体姿态等练习，我们从中挑选出了有利于提高能力的练习菜单。

请立刻去尝试一下吧。





练习菜单
与目标

练习的目的和内容。

使用目的
的索引

选择想掌握的菜单时，请利用这一项查找。

照片或插图

用文字和照片来说练习的方法。可对应理解。

练习菜单与目标

使用目的的索引

照片或插图

035 摆出准备击球的姿势后上杆

目标 此项练习的目的是防止挤球，稳定击球命中率。被称为“左侧战高便训练”的练习，职业选手们也经常这样练习。



通常的准备击球的姿势是上身尽量保持正直。

肩和腰仍然保持平衡。右肩膀向内收缩，右肩膀向右倾斜一点。

小贴士

使上身和下身联动，摆出击球瞬间的形态是要点。球杆水平握在双手手中，腰向左转动，重心落在左脚，上身稍稍向右倾斜的形态是理想的击球瞬间。



NG

只想向上打的话，右肩就会降低。一想将球向上打，下杆时左腿伸展，右肩就会降低。击球的瞬间上身大幅度向右倾斜，身体的左半部伸展，这样的话就不能正确击球。



小贴士

NG

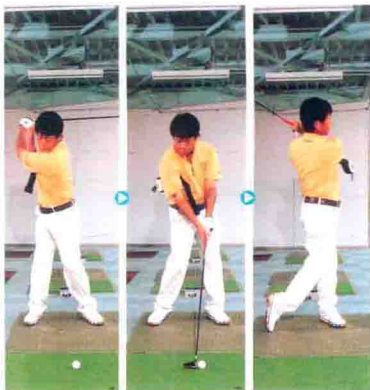
总结练习中的注意事项。

指出错误动作等。

4

036 纠正击中地面 右腕夹住杆头套挥杆

目标 利用杆头套感受挥杆中正确的肩膀扭转的练习。挥杆自然变得紧凑，可以消除大幅度挥杆的毛病和击中地面的现象。



击球前自然变得紧凑

击球瞬间球杆面与球面成直角

身体与球杆达到可沿杆头挥出

- 1 右腕夹住杆头套挥杆。
- 2 保持住，上杆击球。
- 3 以练习打数的60%为目标进行练习。

这项练习对上杆时右肘抬起过度，右手过度用力，右肩过度扭转的人很有效果。上杆时右肘的高度不变的话，下杆时右肩落。右肘和右手就可以同步了。

击球瞬间右腕不要打开
击中地面的人有两种。一种是为了将球向上打出而降低右肩，在顶点也出现钩球。另一种击中地面的类型是右肩下降，锐角下杆的人。杆头从外面向下，击球瞬间打开右腕，杆面不要还原直角。

水平级别、效果划分、W效果

• **上端：级别划分**
标识练习动作的水平级别，分为初学者，中级者，高级者。

• **中端：效果划分**
有下行距离、方向性、安定性、持续性、即效性5种。

• **下端：W效果**
介绍适宜共同练习的动作。

开场前
减少杆数的
复习要点

开场前或场中用于复习的课程。特别适合健忘的练习者。

Q & A



练习开始之前

练习的基本知识要记在大脑里

现在立刻就想去练习场进行练习。但是，到底需要注意哪些事情呢？



初学者应该选用几号球杆来练习正确的挥杆方法？



便于初学者能够稳固地挥杆，这里推荐使用6~7号铁杆。练习场的教练，有从沙坑杆开始教起的，也有为了能自由地摆动球杆而从最初的木杆击球开始教起的。

但是，6~7号铁杆的长度介于木杆与沙坑杆之间，对于初学者来说比较容易适应，容易掌握挥杆的基础。



练习的时候，用哪个球杆开始打比较好？



掌握一定挥杆基础的人，练习时一般用沙坑杆等较短的球杆开始打比较好。击球练习前，做一些伸展和摆出打球姿势的热身运动，而后选用一支感觉最重的短铁杆，打出10~20个球来做热身。

肌肉与关节充分舒展开后，按照中铁杆，球道木杆，1号木杆的顺序换拿长球杆。练习时所用球杆可选择1根铁杆或球道木杆，

1根中铁杆，1~2根短铁杆，有这4~5根球杆已经足够了。

另外，根据打球人的个体差异，也有些人是从近距离击球的小幅度挥杆逐渐向高挥杆靠近。但是，如果你已经很久没有到练习场练习了，建议先用铁杆击出5~10个球，确认一下节奏。从瞬间击球到送杆，感受球杆与身体的拉伸，然后再换拿短球杆。