



图书在版编目 (CIP) 数据

100个高尔夫经典技法: 男人版/[美]拉维利, [美]沃森著;

传神联合(北京)信息技术有限公司译.

北京: 中国文联出版社, 2009.3

ISBN978-7-5059-6256-9

I.1… II.①拉…②华…③传… 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(2009)第001748号

北京市版权局著作权登记号: 01-2009-0762

universe publishing 100 Classic Golf Tips

© 2007 Chrihtopher Obetz Fore Word © 2007 Tom Watson

书 名	100个高尔夫经典技法(男人版)
作 者	[美]安东尼·拉维利 [美]汤姆·沃森
译 者	传神联合信息技术有限公司
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里10号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	陈香君
责任校对	师自运
责任印制	刘秋月 李寒江
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	7
插 页	2页
版 次	2009年7月第1版第1次印刷
书 号	ISBN978-7-5059-6256-9
定 价	100.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

**专业球手教学和
职业巡回赛的
100种经典高尔夫技巧**

专业球手教学和职业巡回赛的

100种经典 高尔夫技巧

100 Classic Golf Tips From Leading Legends

詹姆斯·哈里森·克拉克·欧迪兹 [美]

James Harrison Clutz

詹姆斯·哈里森·欧迪兹 [美]

James Harrison Clutz

詹姆斯·哈里森·欧迪兹 [美]

James Harrison Clutz

詹姆斯·哈里森·欧迪兹 [美]

James Harrison Clutz

典 技巧

6

序言 汤姆·沃森

10

第1章 握杆

30

第2章 调整身体姿势

60

第3章 挥杆

134

第4章 切削击球

160

第5章 推杆

188

第6章 沙地击球

204

第7章 其他秘诀

nts

从美国斯坦福大学毕业后，我立刻加入到职业高尔夫巡回赛中。多年来，我走遍世界各地的高尔夫球道，有幸领略到符合高尔夫球场建筑学且蕴含独特景观设计的、不可思议的自然美景。我见证了高尔夫著名球手的巅峰时刻，有时也目睹了他们的低谷时刻。是高尔夫运动让我有幸结交了许多志同道合的朋友，在球场内外见到才华横溢的各路好手。

在职业道路上，我有幸遇到许多朋友，其中之一便是安东尼·拉维利先生。他身材矮小，喜欢戴眼镜、穿格子衬衫，朋友们都叫他托尼。他是我的知己，为我作品的艺术性保驾护航。我在圆石滩球场举行的1982年美国公开赛上取胜后，觉得时机成熟，想组建团队创作《球场上下：如何在40码距离内减少击球数并成功引球入洞》一书，毫无疑问，安东尼·拉维利是插画创作的最佳人选。

转眼间，介绍高尔夫的传奇著作《5条经验：现代高尔夫入门》已出版发行五十年了。当本·霍根决定分析高尔夫挥杆方法并通过文字叙述创作这本可视文本时，他便选中了托尼。霍根是一位极致完美主义者，除了托尼，他不会选用其他人。他对托尼在《体育画报》和《高尔夫文摘》上的作品十分欣赏，同时本人也创作出一系列完美著作，包括对赫伯特·沃伦·温德提出术语的完美诠释并随后创作出有史以来最受认可的高尔夫教学说明。

由于托尼拥有丰富的解剖学知识，因此他能抓住挥杆动作的细微之处，让读者清楚掌握动作要领，他的画作是完美的可视文本，可供读者效仿之用。从球座到果岭，从深草区

到沙障，我一路走来累积了诸多经验，当尼克·塞茨和我准备将这些经验与读者共享时，毫无疑问，托尼是合作的最佳人选。

从80年代初期到90年代中期，我和托尼合作已有十五年了，我逐渐了解了托尼的工作以及戴眼镜的这个人。托尼是一个不知疲倦的艺术家、对细节精益求精的人，他会倾尽全力地完成每件作品。当克里斯托夫邀请我为他的新作《100种经典高尔夫技巧》写序时，我又一次高兴地得知独树一帜的拉维利将为读者打开高尔夫之门，让大家尽享其中乐趣并从中获益。



在四十年间，一幅幅重现高尔夫传奇的具有历史意义的插画不断诞生于绘画板上，这些插画与《高尔夫文摘》的历史资料源自各顶尖高尔夫专业人士和指导人员的永恒智慧相得益彰。科技也许可以减少不完美击球滚动的距离或减少其偏移的角度，但造就优秀高尔夫球手的现代方法只有不断地练习。

掌握正确的挥杆动作以及注意击球动作的细微之处都是非常必要的。在《100种经典高尔夫技巧》中，拉维利的插画为高尔夫球手展示了挥杆和击球动作各个方面的“经典”原理。高尔夫传奇人物的经验之谈为这些插画锦上添花，且保持了简单易学的特点，我喜欢称之为“基础性”。总之，此作品为读者打开了高尔夫的奥秘，引领其通过多年练习而取得成功。

所有认识以及与其同事的人都被他的才能和他作品传达信息的准确性所深深折服。托尼不仅仅是首屈一指的艺术家，他的热情、友善使他与所有工作伙伴都成为了朋友。我们都想念你，托尼。

希望你在球场内外一切都好！

汤姆·沃森

100种技巧

第1章 握杆



A. Ravielli

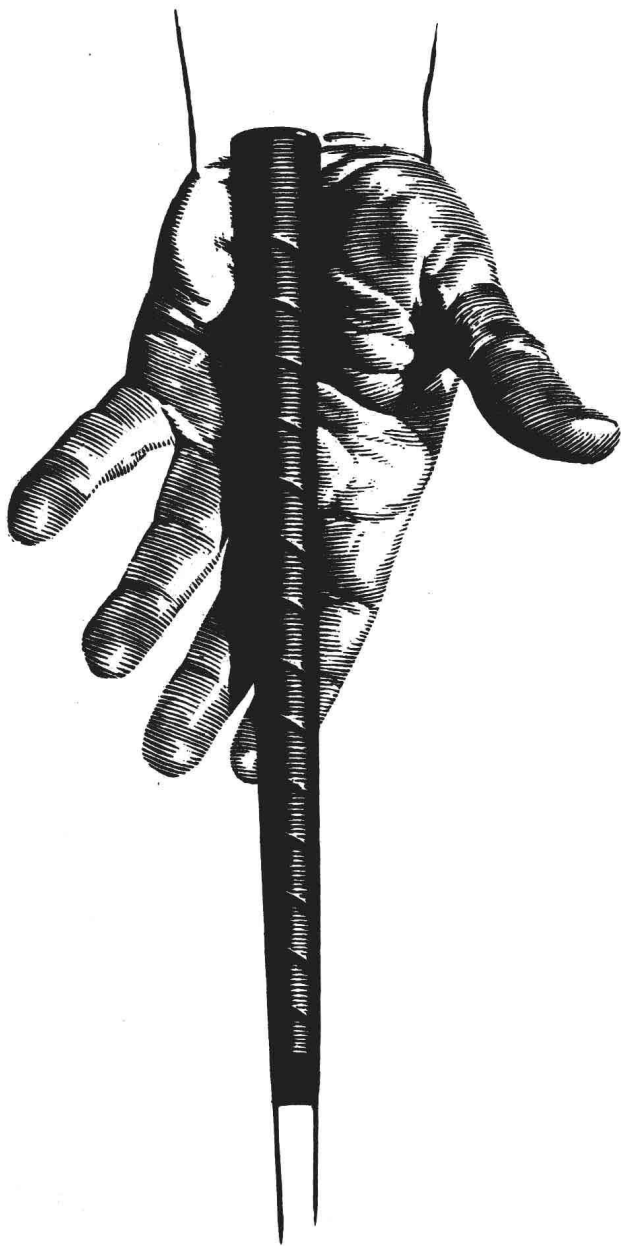


01

推杆的握法

如何保持球场推球的连贯性

在推球时，应沿着你的生命线将推杆的杆柄握入手掌中，使杆身与你的前臂在一条直线上，这样推杆就能在合适的平面上挥动。我采用反叠搭式握法：左手食指伸过右手直接握紧球杆，并处于右手指关节上方。由于球杆与生命线平行且采用反叠搭式握法，我觉得手和杆柄间活动空间相当充裕。*斯坦·阿特利 (Stan Utley)*



02

检查你的握法

强式、中性或弱式握法

好的握法是整体统一的

有的优秀的球手采用弱式握法，有的采用强式握法，而泰格·伍兹则采用我所说的“中性”握法，它介于两者之间。但所有正确的握法均遵循同一原则：握杆时，两手掌相对，且不能右手强式左手弱式，或反之。

采用弱式握法时，手部弯曲，因此几乎看不到手套的背面，而且手部应比目标方向稍高。在挥杆顶部，左手手腕应放平，这样它才能与左手前臂在一条直线上。

采用强式握法时，手套背面几乎全部可见，而且手部应比目标方向稍低。在挥杆顶部，左手手腕应稍稍内曲，使杆面与左臂处于上端平行——这是保持动作连贯性的关键。**布奇·哈蒙 (Butch Harmon)**

