

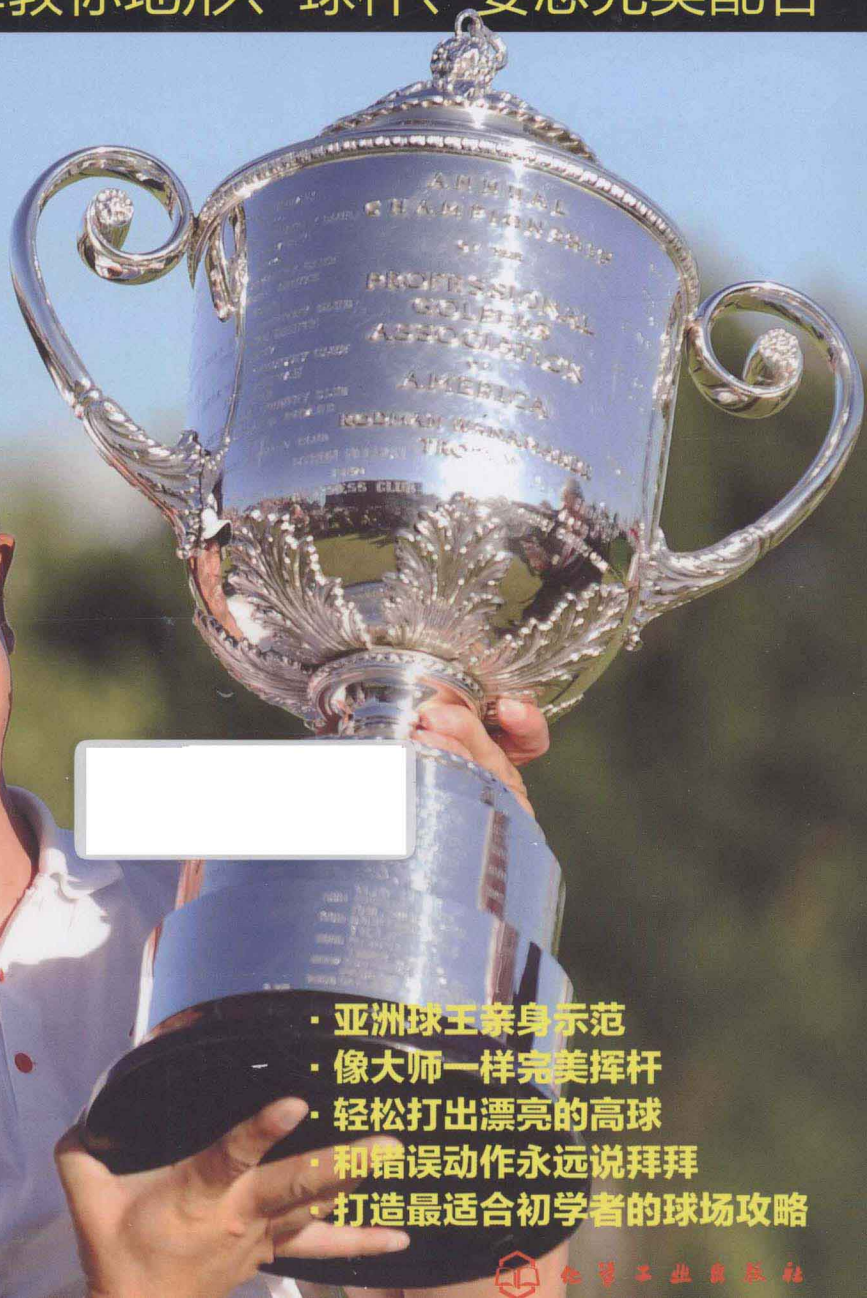
高尔夫GOLF

从入门到精通



——大满贯冠军教你地形、球杆、姿态完美配合

【韩】梁容银 著
许丽 译



- 亚洲球王亲身示范
- 像大师一样完美挥杆
- 轻松打出漂亮的高球
- 和错误动作永远说拜拜
- 打造最适合初学者的球场攻略



化学工业出版社

高尔夫GOLF 从入门到精通

—— 大满贯冠军教你地形、球杆、姿态完美配合

【韩】梁容银 著
许 丽 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫从入门到精通——大满贯冠军教你地形、球杆、
姿态完美配合 / [韩] 梁容银著; 许丽译. —北京: 化学
工业出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-122-16898-6

I. ①高… II. ①梁… ②许… 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 (2013) 第061818号

프로골퍼 양용은의 초보 골프 레슨, 1-1, edition/by Yang Yong-eun

ISBN 978-89-6518-057-9

Copyright © 2012 by Yang Yong-eun.

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2013 by Chemical Industry Press.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Kyunghyang Media
through Agency Liang.

本书中文简体字版由Yang Yong-eun授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-5728

责任编辑: 史 懿
责任校对: 吴 静

装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张 11 字数 100千字 2013年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 75.00 元

版权所有 违者必究



目 录

适合高尔夫的**热身运动**

使用球杆的**热身运动**：上肢运动 / 002

使用球杆的**热身运动**：下肢运动 / 004

用两根球杆进行的热身运动 / 005

学会利用长度不同的球杆来**放松身体**

冠军的七个热身步骤 / 007

专为初学者编制的高尔夫**信息**

如何选择高尔夫用品 / 010

高尔夫球杆的结构和各部分名称 / 014

高尔夫球杆的种类和特征 / 016

各类球杆合适的击球距离 / 018

了解球的运行轨迹 / 019

Lesson

01 握杆与**球迹学习**

三种基本握杆方法 / 022

握杆方法1：使用左手的手指握杆法 / 024

握杆方法2：调节右手手指的力量 / 025



握杆方法3：双手的位置一定要正确 / 026

握杆方法4：配合右侧肩膀的方向 / 027

实战中的握杆和球迹1：如果握杆时球杆打开则会出现右曲球 / 029

实战中的握杆和球迹2：握杆时球杆闭合则会打出左曲球 / 030

Lesson **02** 打造我所独有的**挥杆动作1**

从瞄球到准备动作1：观察杆头的状态 / 034

从瞄球到准备动作2：观察膝盖和上身的姿势 / 035

从瞄球到准备动作3：以标准的脚部姿势和视线收尾 / 036

从瞄球到准备动作4：准备动作的核心 / 037

从起杆到上杆 / 038

从起杆到上杆1：上杆开始的时候首先从什么做起 / 040

从起杆到上杆2：达到上杆顶点时的肩膀动作 / 041

从起杆到上杆3：如何实现上杆顶点的完美动作 / 042

Lesson **03** 打造我所独有的**挥杆动作2**

下杆1：动作的顺序要牢记，而每个动作几乎是同时进行 / 046

下杆2：两个脚后跟垂直下落 / 048

击球1：不要给手腕过分的力量 / 049

击球2：左侧臀部打开45度 / 050

击球3：略抬右脚跟 / 051

送杆——如同把杆头扔出去一样向前推杆 / 052





完成击球1：左脚打开30度 / 052

完成击球2：身体姿势 / 053

一目了然的挥杆动作全过程（铁杆） / 054

Lesson

04 和球杆融为一体

短铁杆：上杆时注意手臂的角度 / 058

中铁杆：摒弃忙乱，从容平稳击球 / 059

长铁杆：下杆时不要过于急剧 / 060

球道木杆：起杆时尽可能低又长地挥动 / 063

长距离球杆（1号木杆）1：上杆后，如同要把杆头扔出去一样，向着需要的方向挥出球杆 / 064

长距离球杆（1号木杆）2：比起用力的挥杆，温和的挥杆更合适 / 065

Lesson

05 击球距离和准确度的提高

1号木杆1：上杆速度要恰当 / 068

1号木杆2：下杆弱击球也弱 / 069

1号木杆3：攻克击球瞬间的动作 / 070

1号木杆4：击球瞬间的姿势 / 071

1号木杆5：送杆时仿佛要把球杆扔出去一样 / 072

1号木杆6：自然的挥杆提高准确度 / 073

1号木杆7：力量过大会失掉方向性 / 074

铁杆1：放下负担感，柔和地挥杆 / 076

铁杆2：从根源上避开打到球座的失误 / 076

打到球座的原因 / 077



一目了然的挥杆全过程（木杆） / 078

Lesson **06** 征服近距离切球

50码近距离切球1：根据距离调节上杆大小（59度沙坑杆近距离切球） / 082

50码近距离切球2：挥杆过程中的重点攻略（59度沙坑挖起杆近距离切球） / 084

25码近距离切球1：不用手腕，而是用整个上身来引导（52度挖起杆滚地球） / 086

25码近距离切球2：比起强烈的击球，柔和的挥杆更合适（59度沙坑杆滚地球） / 090

25码近距离切球3：要将球弹起很高的情况（59度沙坑杆高吊球） / 091

Lesson **07** 逃出麻烦的沙坑

逃出沙坑的第1阶段：球杆要经过球底下的沙子 / 094

逃出沙坑的第2阶段：双脚埋在沙中 / 095

逃出沙坑的第3阶段：沙坑球需要手腕的翘起 / 096

逃出沙坑的第4阶段：强力击打球后面的沙子 / 096

逃出沙坑的第5阶段：完成动作需要简洁 / 097

让球在沙坑中旋转：短距离的沙坑球用旋转来解决 / 098

打出陷入沙中的球1：什么是Egg Fry / 099

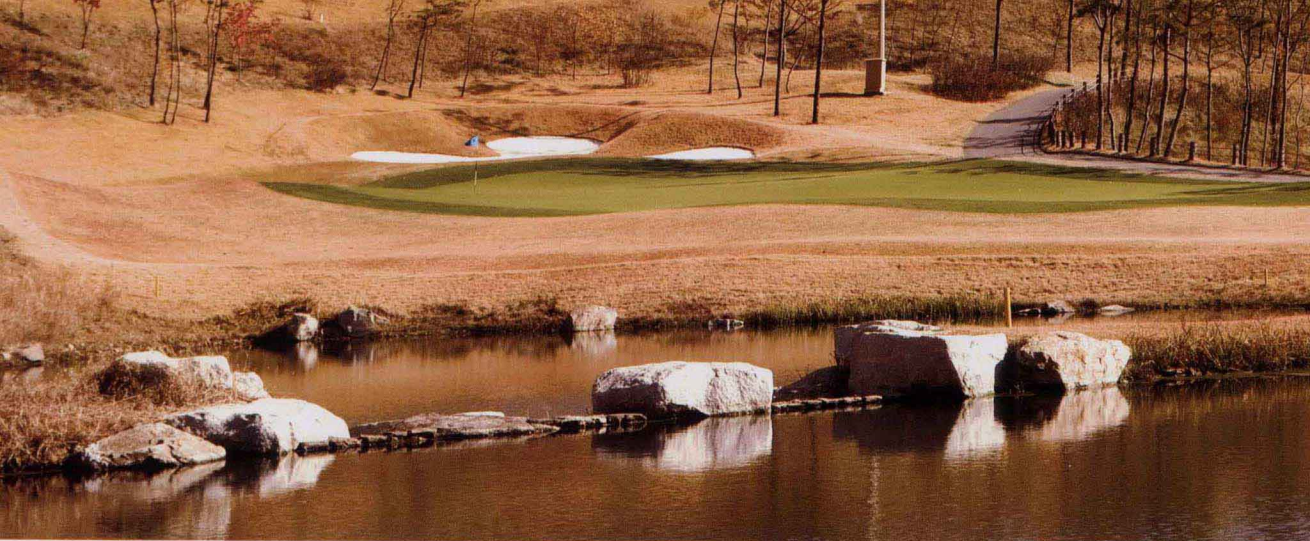
打出陷入沙中的球2：用时差击球来解决陷入沙中的球 / 100

打出陷入沙中的球3：送杆和完成动作要短 / 100

逃出上坡面沙坑1：选择球杆要慎重 / 101

逃出上坡面沙坑2：将球放在左脚脚后跟的线上 / 102

逃出上坡面沙坑3：送杆要短 / 103



Lesson

08 向着一杆进洞挺进的果岭击球

培养距离感1：做好标记 / 106

培养距离感2：拉长距离进行练习 / 109

培养距离感3：相同的距离变换方向练习 / 109

认识果岭斜坡1：圆的中心放置假想球洞 / 110

认识果岭斜坡2：360度推杆练习 / 112

准确瞄球攻略1：利用球的标记来测定球洞方向 / 113

准确瞄球攻略2：利用球杆找到基准方向 / 113

击球步骤1：首先完成确认坡面的3个步骤 / 114

击球步骤2：侧面的检查确认是必须的 / 114

Lesson

09 从瞄球到果岭击球

瞄球1：定一个假想的目标 / 119

瞄球2：身体和视线一起运动 / 120

球道上的瞄球：确定目标方向后进行瞄球 / 120

球场攻略：在有障碍的球场当中，比起击球距离，更重要的是提高击球的准确度 / 122

掌握果岭1：在走上果岭的时候把握果岭的整体地形 / 123

掌握果岭2：果岭上的距离计算方法 / 123

果岭击球 / 124

Lesson

10 球场攻略和困境处理

四杆洞攻略1：根据球场攻略，决定开球区的使用位置 / 128



四杆洞攻略2：把握好障碍的大小和方向 / 128

四杆洞攻略3：小鸟球，以练习时的节奏收尾 / 129

困难场景1：球比脚的位置要高 / 130

困难场景2：球的位置比脚低 / 131

Lesson 11 为初学者设计的**球场攻略**

三杆洞攻略1：根据风向来选择球杆 / 138

三杆洞攻略2：正确读取果岭的斜坡 / 138

三杆洞攻略3：果岭周边推杆 / 140

五杆洞攻略1：在有障碍的场地中，准确度应放在第一位 / 142

五杆洞攻略2：天气不好的时候选择平稳的打法 / 142

五杆洞攻略3：风迎面吹来时，送杆和完成的动作要短，干净利落 / 143

五杆洞攻略4：果岭周边的攻略 / 146

附录：为初学者准备的**高尔夫常识**

高尔夫的10个礼节 / 148

高尔夫球场地知多少 / 150

认识球洞的结构 / 152

杆数计算方法 / 154

计分卡的制作方法 / 155

世界四大主要高尔夫赛事 / 156

四大女子高尔夫赛事 / 160

适合 高尔夫的 热身运动

或许任何运动都是如此：要想运动好，最重要的一点就是要基础的工作一丝不苟地做好。我有的时候也没有做任何拉伸运动与热身运动（Warm up）就来到球场上，然后那种状态下，打了最初的几个洞内心就开始不安了。因为身体不灵活，根本做不到随心所欲地控制球杆，结果自然不甚理想。所以在正式开始高尔夫运动之前，一定要做好热身运动，让血液加速流动，使整个身体都热起来。

已经来到了练习场，如果这时候要进行热身运动的话，最方便的就是利用球杆做一些伸展和挥杆运动。利用球杆做这些热身运动十分方便并富有成效，更重要的是，利用球杆热身，可以加强对距离的感知，并且找到挥杆的节奏，这对于正式的运动是十分有帮助的。



使用球杆的热身运动：上肢运动

双手抓住球杆，最大限度地向上升展身体，随后从右侧缓缓放下。以静止状态停留几秒钟后重新缓缓举起球杆呼气，向左侧重复相同的动作。以上为一组完整动作。一组动作重复3次。

伸臂运动

双手抓住球杆，向下弯腰。双臂尽力向下伸展。同时注意膝盖不能弯曲，持续一定时间，让手臂充分拉伸。

转肩运动

放松肩膀有一种很有效的方法。首先，握拳，大拇指打开。两臂向左右两侧伸展，与肩平齐。大拇指始终保持向上，转动双臂10次。换相反的方向，转动双臂10次。转动的时候，尽力画大圆。转动10次后，双肩更加舒适，在进行高尔夫运动时，肩膀的挥动也更加灵活。

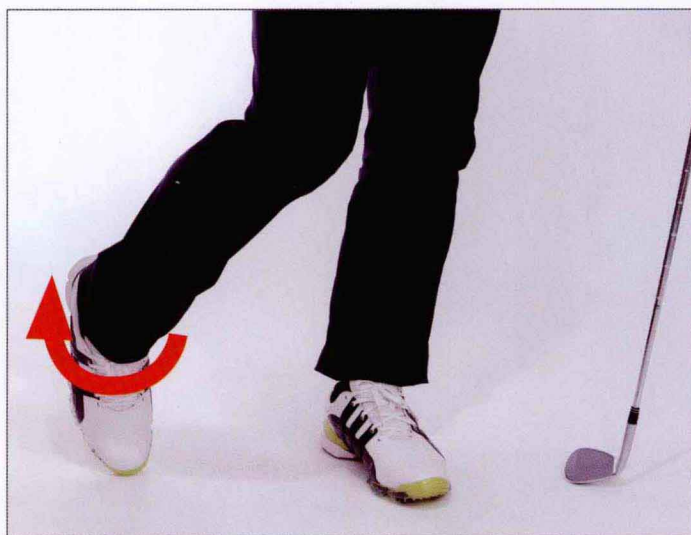
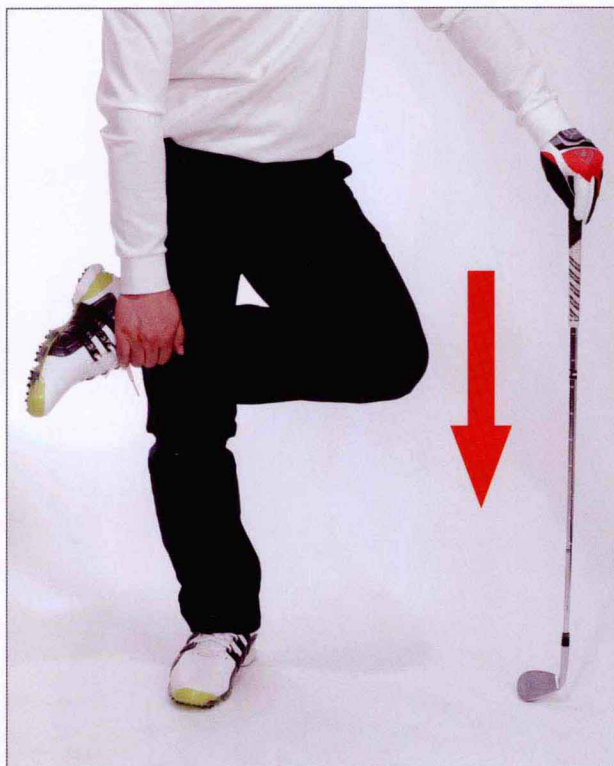




使用球杆的热身运动： 下肢运动

左手抓住球杆，撑地。左腿弯曲，放到右腿膝盖之上。缓缓下蹲，让膝盖最大程度弯曲，坚持几秒钟后缓缓站起。放松腿部肌肉后，向相反方向再做1次。

一腿弯曲，脚放在另一腿膝盖的上方，缓缓地蹲下，起立。



转动脚腕7~8次

转脚腕

用球杆撑地，采用舒适的角度和方向转动脚腕，7~8次之后，换脚。

用两根球杆进行的热身运动

同时挥动两根球杆进行热身运动会更有效果。将两根球杆并在一起，重量会增加，如果直接开始大强度挥杆，会给身体带来负担。所以开始的时候先采取挥杆的动作站好，感受球杆的重量，轻轻挥动。之后逐渐增加挥动的强度和速度并重复动作。不用多久，便会感到身体发热。



1. 两根球杆并在一起，抓住



2. 缓缓挥动两根球杆

有用的
高尔夫
用语

挥杆 (Swing) :
击打放置在地面上的
高尔夫球让它向预期
球洞行进的行为。

通过挥杆进行热身

拉伸运动之后，最好通过挥杆来放松身体。选择一根球杆，想象着自己要打出的距离，然后进行挥杆。首先用最短的球杆——沙坑杆 (Sand Wedge) 进行挥杆练习，从20~30码的近距离击球开始，50码、70码，慢慢拉长，挥杆速度加快，最后全力击球 (约85码) 来完成整个热身运动。

学会利用长度 不同的球杆来 放松身体

学会利用长度各异的多支球杆来放松身体是很重要的。首先从杆身最短的沙坑杆开始，然后用劈起杆、9号铁杆……按照这样的顺序逐渐热身。按照杆身的长度，由短到长依次进行挥杆练习，不仅可以起到热身的作用，而且能够提高击球的准确度。职业选手们在大赛之前都是通过这种方式来提高击球准确度的。

冠 军
G O L F
T I P

一边热身一边预想当天比赛的动作

我在比赛前热身的时候，总是一边想象着今天要采取的击球方式，一边利用球杆进行挥杆热身。只有事先通过热身练习来熟悉每根球杆的特点和挥杆的感觉，才能够在比赛的过程中得心应手。我从52度沙坑杆开始逐步换成杆身长一些的球杆进行挥杆热身。挥杆并不仅仅是为了让身上的血液沸腾起来，而是让你演练实际操作时的击球方式。所以各位，一定不要忘了这一点哦！



冠军的七个热身步骤

如果想要充分地融入高尔夫这项运动，体味到它最纯粹的快乐，那么平常一定不能够懒惰，需要持续的锻炼来保持身体的活力。循环赛之前的热身运动对当天的得分有着至关重要的作用，所以为了得到更好的分数，避免运动中受伤，最好能够进行30分钟以上的热身运动。

如果实在条件不允许，也要进行至少15分钟的准备活动。

在这里，我向大家介绍一下自己在PGA（美国职业高尔夫球锦标赛）比赛前进行热身运动的七个步骤。在健身房中进行的热身不同于一般人普通的热身，有点几近于正式比赛的感觉，但是各位把它看做是为了提高高尔夫球水平而做的特殊健身就好了。我的热身运动总共分为七个步骤，第一步是从骑自行车开始的。



第一步 骑自行车

室内自行车运动会使体温逐步升高。如果把人比做一部汽车，这相当于汽车预热的一个过程。一般情况下，连续骑车5~7分钟便可以了。

第二步 放松骨盆

第一个动作，仅左前臂（手腕到手肘的部分）和左侧膝盖着地，另一侧的手臂伸向空中，腿抬起、下落连续8次。这个动作能够使支撑两侧骨盆的肌肉得到锻炼，使之更加充满力量。做完这个动作之后，进行第二个动作，手臂和膝盖着地，一条腿屈膝向前尽量触碰腹部。连续8次重复该动作。需要注意的是，膝盖运动时，另一侧的骨盆不可以下落。第三个动作，手臂和膝盖着地，另一侧的腿屈膝、向外伸，然后缩回。这个三个动作依次做完，然后更换另一侧。

第三步 腹部锻炼

这个动作需要利用健身房中常用的健身球来完成。首先背部着地，呈躺下的姿势。将健身球放在腿和手臂之间。右臂和左腿伸直，靠健身球支撑保持身体平衡。然后换另一边，左臂和右腿伸直，靠健身球支撑身体平衡。每做一次就换另一边，交替速度要快。做这个动作的时候，身体的中心部位，也就是腹部的肌肉全部都得到运动，臀部上方的肌肉也能够得到很好的锻炼。这些有利于高尔夫球挥杆时力量的传递。

第四步 放松肩膀

膝盖和前臂（手腕到手肘的部位）着地，呈趴下的状态。一侧手臂前伸，放下。紧接着另一侧的手臂前伸，放下。这个动作也能帮助我们找到身体的重心，同时锻炼肩部肌肉，使我们在挥杆时能够更有爆发力。在做这个动作的时候需要注意保持臀部静止不动。

第五步 下肢锻炼

上体保持正直，屈右膝，右腿呈弯曲坐立的姿势，右臂向前方伸直。保持这样的姿势然后身体向右转180度，尽力向后方看。然后迅速回转身，呈立正姿势。重复6~7次之后，换左腿弯曲，向左后方看。左侧的动作也要重复6~7次。这个动作可以提高身体的平衡感并放松腿部肌肉。高尔夫球挥杆时正是以脊椎为中心转体，经过这个动作的训练，下肢可以更好地支撑身体。做完这个动作之后，膝盖部位的肌肉和上身胸部的肌肉都得到了很好的放松和拉伸，对之后的挥杆很有帮助。