

高尔夫实用精品系列教材

高尔夫GOLF

技术初级教程

丛书主编◎孙跃 蒋小丰

主编◎郑青 张文



CTS 湖南人民出版社
PUBLISHING & MEDIA

高尔夫实用精品系列教材

高尔夫GOLF

技术初级教程

主 编：郑 青 张 文

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫技术初级教程/郑青, 张文主编. —长沙: 湖南人民出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5438-9252-1

I. ①高… II. ①郑…②张…III. ①高尔夫球运动—教材 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第063649号

高尔夫技术初级教程

丛 书 主 编: 孙 跃 蒋小丰

本 册 主 编: 郑 青 张 文

本册副主编: 赵 杰 刘飞鹏 龚 平 周徐娜

责 任 编 辑: 龙仕林 杨丁丁

编辑部电话: 0731-82683328 82683306

装 帧 设 计: 唐祥飞

出 版 发 行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

印 次: 2013年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 7.5

字 数: 180000

书 号: ISBN 978-7-5438-9252-1

定 价: 50.00元

《高尔夫实用精品系列教材》编委会

主 审：张江波

主 编：孙 跃 蒋小丰

副主编：（以姓氏笔画为序）

贺本兴 谢培山 熊定勋 魏忠发

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 龙	王 伟	王志凡	王绍建	王湘平	邓赞洲	卢 玮
陈巨红	陈 炜	陈文华	陈冬祥	杨中意	杨华峰	吴立波
肖玉衡	何兵雄	张 文	张松平	周华庭	周徐娜	郑 青
胡 立	赵有华	赵 杰	顾 跃	姬承东	钟 勘	涂爱斌
龚 平	黄文华	黄 勇	黄登峰			

《高尔夫技术初级教程》编委会

主 编：郑 青 张 文

副主编：赵 杰 刘飞鹏 龚 平 周徐娜

编 委：陈 炜 王 伟 唐 桢 邓丕超
刘志丹 杨 蕾 刘 伟 冯宝贵



写在前面的话

全国一级出版社、全国百佳图书出版单位湖南人民出版社邀请我牵头组织湖南高尔夫旅游职业学院、全国有关开有高尔夫专业的高等院校、高尔夫俱乐部、高尔夫企业等的专家、学者一道，编写出版一套高尔夫专业系列精品教材。我作为湖南高尔夫旅游职业学院的院长，对湖南人民出版社的邀请深感荣幸、欣然应允的同时，又深感责任重大、诚惶诚恐。但好在我组织了一支以湖南高尔夫旅游职业学院中青年骨干教师为主体的年富力强的作者队伍，在全国高尔夫业界有影响力的专家和学者的指导和帮助下，经过他们一年多艰苦卓绝的努力，高尔夫专业系列精品教材第一期共14本即将与广大读者见面了。

在这一批教材即将付梓之际，湖南人民出版社有关领导、编辑又嘱我为丛书的出版写几句话，我认为自己作为丛书的主编，这也是义不容辞的责任。那么，应该写些什么呢？想来思去，自己认为，应该把我们编写出版团队编辑出版这套教材一直秉持的一些基本原则告知广大读者，以便让广大读者对这套教材有更全面、更深入、更准确的把握与了解，以便让广大读者更关注、更热爱、更支持这套教材的出版与使用。

那么，在这套教材编辑出版的过程中，我们秉持与坚守的原则有哪些呢？归纳起来，主要有以下三点：

一、编写理念的前瞻性

在教材编写理念前瞻性的问题上，我们主要坚守了三条：一是教材的编写一定要与国际惯例接轨。我国自1984年诞生第一个高尔夫球场以来，至今还只有20多年的历史。我国的高尔夫运动尤其是我国高校的高尔夫专业教育、高尔夫专业教材、高尔夫专业人才培养，与发达国家相比是有很大距离的。因此，从教材编写的第一天起，我们就十分强调，教材的编写一定要与国际惯例接轨，一定要把国际上高尔夫运动最新的研究成果、最新的管理规则、最新的营销方案等，全部吸收到所编教材中来，一定要使教材具有国际视野，具有国际理念，具有国际高度。二是教材的编写一定要符合中国国情。现代高尔夫运动在中国只有20多年的历史，无论是高尔夫球会，还是高尔夫球洞；无论是参加高尔夫运动的人数，还是与高尔夫运动相关的企业、机构、院校数，与发达国家相比，都有很大的距离。这就是高尔夫运动的中国国情。我们在教材编写过程中，不能偏离了这些中国国情。此外，中国国情还包括现时中国政府对高尔夫运动的大众方针政策，人们对高尔夫运动的认识与了解等。如果在教材编写过程中偏离了这些中国国情，教材就会失去生存的环境与基础，从而教材也就会失去应有的市场和空间。三是教材的编写一定要适应中国未来的发展。中国的现代高尔夫运动，虽然起步较晚，但发展却迅猛异常。到2012年，全国拥有高尔夫球会500余家，高尔夫球洞数达9500余洞，参与高尔夫运动的人数达100万余人（含台、港、澳地区和外国在华人士），与高尔夫运动相关的企业、机构、院校有1300余家，各种高尔夫运动赛事层出不穷，尤其是已建成还未完善手续的球会和在建的球会还有近千家。这些都充分说明，我国高尔夫运动在蓬勃发展。因此，我们一直强调，教材编写一定要具有前瞻性，要适应和符合我国未来高尔夫运动发展的要求，尤其是要通过教材的传播使用，来推动我国高尔夫运动的健康发展。

二、编写体系的完整性

在教材编写体系的完整性上，我们始终坚守了两点：第一，确保教材品种是齐全的。丛书第一期推出的品种有《高尔夫导学》、《高尔夫球童实务》、《高尔夫俱乐部经营与管理实务》、《高尔夫赛事组织与运作》、《高尔夫技术与运用》、《高尔夫草坪实训教程》、《高尔夫市场营销实务》、《高尔夫规则与礼仪》、《高尔夫球具基础知识》、《高尔夫技能实训教程》、《高尔夫球场建造基础》、《高尔夫球场机械设备维护》、《高尔夫英语会话训练教程》、《高尔夫英语阅读实用教程》等14种，基本上能满足高职高专高尔夫专业人才培养的需要，基本上

做到了品种齐全,应有尽有。但显然还缺少学生的选修课教材、高尔夫学术专著等,这对于学生的拓展阅读、开阔视野是极其不利的。因此,我们将通过丛书第二期、第三期甚至更多期的出版,有计划、有步骤地推出一批高尔夫选修课教材以及一批高尔夫专业的学术专著,使教材品种更加多样化、系统化、整体化。第二,确保每一种教材的体系是完整的。无论是第一期推出的14种教材,还是以后各期推出的选修课教材和学术专著,我们都将确保每一种教材和专著内容体系是科学的、完整的、系统的,是能经得起时间和实践检验的。无论是理论的诠释,还是技术的介绍,无论是教材的整体框架,还是教材的每个案例,都是逻辑十分严密,论证十分充分,演绎十分到位的。

三、编写内容的适用性

目前市场上流行的高尔夫专业教材,基本存在着“重理论、轻实践”的倾向,大多面向本科及以上教育层次的学生使用,在实用性和实际操作方面存在着很大的缺陷,理论篇幅过大。在教材编写过程中,为杜绝这一现象的发生,我们特别强调要注重教材内容的适用性。在教材内容的编写上,我们要求以高职高专院校教育教学和人才培养规律为依据,以高尔夫行业和相关企业对人才的需求为导向,以人才的职业素养和职业能力培养为本位,既要注重对学生理论知识的传授,更要注重对学生职业能力的培养,充分体现“理论够用,突出实践”的原则,尤其是要求其在校时是学生的教材,就业后就是员工的操作指南,并且还能成为相关企业培训的教材。为落实上述教材编写的指导思想,我们坚持做到了三点:其一,按照理论——范例——实训三位一体的原则来构建每一本教材的内部结构,使范例和实训占到了教材的绝大部分比例。这样就能确保学生能热爱这样的教材,学习这样的教材,使用这样的教材。其二,诠释理论时,也要从实用的角度出发,那些与实用无关的理论一概不涉及,那些与实用有关的理论一个也不能遗漏,基本做到理论与实践一一对应。其三,在讲解范例和进行实训时,着重强调学生动口、动手能力的培养,要使每一个学生都具有“能说会做”的职业素养和职业能力。

由此可见,我们编辑出版这套教材的理念是比较先进的,态度是比较认真的,方法是比较科学的。但是由于时间仓促,尤其是我这个主编的水平和能力有限,丛书也还存在诸多问题,如编写理念还有待于进一步完善,教材品种还有待于进一步丰富,教材实用性还有待于进一步加强等。就已经出版的14种教材而言,由于现代高尔夫运动在我国起步较晚,尤其是我国高校的高尔夫教育起步更是晚之又晚。这样就使得我们在教材编写过程中可用来借鉴和参考的资料极其有限。因此,教材的错误、疏漏及不完善之处肯定还很多,期待能得到广大读者尤其是广大同行的批评指正,以便我们再版时,能得到及时的补充与完善。

作为本丛书的主编,在这套教材即将付梓之际,我要衷心感谢湖南人民出版社尤其是湖南人民出版社高等教育出版分社的领导、编辑们对我的充分信任与支持;尤其要衷心感谢他们对本丛书所付出的辛勤劳动和所作的不懈努力;我还要衷心感谢所有参加教材编写的专家、学者及所有工作人员为本套教材所作出的艰苦卓绝的探索与努力。

最后,期盼我们编辑出版的教材能培养出一代又一代祖国需要的各类高尔夫运动的实用型人才,期盼我们的教材能在推动我国高尔夫运动健康发展上做出应有的贡献。

孙 跃

2012年6月

(作者系湖南高尔夫旅游职业学院院长)



总序

湖南高尔夫旅游职业学院院长孙跃博士主编了一套高尔夫专业系列精品教材，在即将付梓之际，他嘱我为其教材的出版写一个总序。由于高尔夫教育事业，我与孙跃院长有着多年的交往和深厚的友谊，于是我欣然答应了。当14本书稿摆在眼前时，我被孙跃院长的这一创造性劳动惊呆了。他们在短短的一年多时间里，就完成了如此浩大的鸿篇巨制，真是令人折服与敬仰。随着一股股浓浓的油墨清香，我一一地浏览了14本书稿。掩卷而思，丛书的整体特色便慢慢地在我脑海中清晰起来。

一、视野开阔，眼光独到

孙跃院长曾留学日本并在日本工作近20年，是日本著名的拓殖大学的商学博士。在日本留学和在日本工作的丰富的人生阅历，尤其是商学博士的扎实的知识功底，使得他视野开阔，眼光独到，使得他对市场具有敏锐的观察力和超强的驾驭能力。

2009年10月9日，在第121届国际奥委会全体会议上，通过投票决定，高尔夫成为2016年、2020年两届奥运会的正式比赛项目，全球高尔夫人的梦想终于实现了。对于现代高尔夫运动的发展还只有20多年历史的中国来说，这意味着中国政府会像重视其他体育运动一样来重视高尔夫运动，这也就意味着政府会对高尔夫运动做出一些重大的政策调整，这尤其意味着高尔夫运动会在中国大地如火如荼地发展起来。伴之而来的是，高尔夫企业、高尔夫教育也会随之如雨后春笋般地发展起来。这对于高尔夫爱好者是一个千载难逢的大好机会，这对于高尔夫企业、高尔夫教育工作者更是一个可遇而不可求的大好机会。谁能抓住这样的机会，谁就能干出一番惊天动地的伟大事业。湖南涉外经济学院的张剑波、张江波两兄弟就是这样独具慧眼的人，他们适时而动，通过艰难努力，在原湖南涉外经济学院清水湖校区的基础上，经湖南省人民政府和教育部批准，创办了湖南高尔夫旅游职业学院，尤其张剑波董事长更匠心独运，聘任孙跃博士担任了这一学院的院长。

孙跃院长上任伊始，针对全国高尔夫运动迅猛发展而各种人才青黄不接（缺口达60万以上）的现状，更是立即抓住了高尔夫教育发展的最佳时期，在学院内部强化了高尔夫专业的教师队伍建设、专业建设及教材建设。尤其在教材建设上抢占先机，乘势而上，顺势而为，组织全国开有高尔夫专业的高职高专院校、高尔夫球会、高尔夫相关企业的专家和学者，编写出版了这套实操性极强的高尔夫系列精品教材，填补了市场空白，抢占了市场商机，赢得了自身发展空间。他们对市场的敏感力和洞察力，是令人油然而生敬意的。

二、年富力强，团队一流

以孙跃院长为首的高尔夫专业系列精品教材编写团队，是一支公认的具有超强执行力和创造力的团队。这个团队由孙跃院长牵头，由具有硕士、博士学位的中青年骨干教师为主体组成。就孙跃院长而言，前文已经说到，他不仅阅历丰富，而且知识渊博，他不仅懂管理，而且会经营，是一位十分难得的学者型管理人才。由他牵头，就使这套教材的成功出版和发行有了强大的组织保障与支撑。就其他成员而言，他们中有的具有长期在高校担任高尔夫教学、训练的工作经历，有的具有长期在高尔夫球会、俱乐部、企业管理工作的经历，有的具有长期草坪种植与维护工作的经历，还有的具有长期的球童管理工作经历等等。总之，他们都是高尔夫第一线工作实践中摸爬滚打出来的。这样一支编者队伍，不可能不编出科学实用的教材。

尤其还值得一提的是，这套教材的编辑加工团队——湖南人民出版社高等教育出版分社，也是一个思想作风和专业素养十分过硬的团队。为了确保教材的编辑质量，他们两次赴湖南高尔夫旅游职院，与这套教材的主创团队一

道讨论编写提纲，交流编写要求，畅谈编写体会，使教材主创团队深受启发和鼓舞，使双方建立了深厚的感情与友谊。尤其是书稿交到出版社以后，编辑们都能及时全身心地投入到书稿的编辑加工中，书稿的任何问题都能及时与相关作者沟通，一一地得到有效解决，确保了书稿的编辑加工质量是一流的。可见，这套教材的编写团队和编辑团队都是一支埋头苦干、忘我工作的团队，是他们珠联璧合、齐心协力共同打造了这套高水准的教材。

三、匠心独运，方法新颖

高尔夫专业系列精品教材在编写方法上，进行了许多大胆的创新与尝试，从目前教材反映出来的水准来看，这些创新和尝试是获得了成功的。这些创新和尝试有：一是遴选适用型人才来编写适用性教材，从而再来培养实用型人才，这就一反传统的只能由书斋中的权威来编写教材的做法。事实证明，长期在一线工作的非权威人士，也是能编好教材的；同时还一反传统的编书的不用书、用书的不编书的做法，事实证明，这种既是编书者又是用书者的做法，是更有利于教材的编写出版的，尤其更有利于教材的修订完善。二是在教材体系的构建上，主要汲取了国内外适用的高尔夫技术分析与教学方法，注重实践操作能力的培养与实践管理经验的养成，注重高尔夫俱乐部管理的内容和方法，注重赛事组织与合作，注重市场营销与实务，注重球场建造和草坪种植及养护等内容。而这些内容，对高职高专高尔夫专业的学生而言是非常适用和有价值的。三是由于这套教材的编者大都具有高尔夫专业技术和管理水平，又具有球场管理和实际运作能力，使这套教材真正做到了理论与实践的高度统一，实际教学经验与编写教材方法的高度统一。可见，这是一套真正具有实用价值的教材。

歌德在读到佳作时曾说过这样一句话：“精神有一个特征，就是对精神起到推动作用。”我期盼，这套教材的出版能对我国高校高尔夫专业人才的培养起到积极的推动作用，能对我国高尔夫运动的健康发展起到积极的推动作用。

是为序。

谭受清

2012年6月

（作者系原湖南师范大学体育学院院长，现任湖南省体育局高尔夫专业委员会会长）



前言

优雅的举止，潇洒的挥杆动作是许多人对高尔夫球员的第一印象。在看似轻盈的一转、一挥之间融合了对力量的要求、对协调性的要求、对重心控制的要求以及对心理素质的要求。对许多的高尔夫初学者来说，正确的高尔夫技术动作不是那么容易就能做到的。只有通过系统的学习和刻苦的训练才能使高尔夫技术日益精进。

目前，我国经常参与高尔夫运动的人数已超过100万，并且这一数字还在逐年递增。在不断增长的高尔夫人群中，有大部分属于高尔夫运动的初学者。本教材作为高尔夫技术教程的初级部分，将高尔夫零基础人群和初学者应掌握的理论和技术基础，分为八个章节做了阐述。内容包括高尔夫装备介绍、高尔夫术语、高尔夫挥杆原理和高尔夫运动的基本技术。总的来说，本教材具有以下特色：

1. 基础性和系统性。通过对本教材的学习，初学者不仅能对高尔夫运动的各项基本技术有所理解和掌握，还能较系统地学习高尔夫挥杆的基本原理，了解高尔夫运动的术语和参与该项运动所需的基本装备。对广大高尔夫初学者系统而全面的了解高尔夫运动有很大的帮助。

2. 创新性和针对性。对于运动技术而言，从初步学习到熟练掌握不是一朝一夕就能完成的，需要经历一个泛化的过程。在这一过程中刻苦的练习是必不可少的，但正确的方法却能使练习效果事半功倍。在教材的基础技术部分，创新性地针对高尔夫初学者易出现的各种错误提出了纠错和练习的方法。能使大家更快地掌握正确的高尔夫运动技术，充分享受到这一运动带来的无穷乐趣。

3. 实用性和广泛性。本教材旨在为培养高尔夫运动技术人才提供一个实用性非常强的指导性文本，不仅适用于各院校高尔夫专业的高尔夫技术类课程，同时也适用于高尔夫俱乐部、高尔夫教学培训机构的教学和训练，也是高尔夫运动爱好者

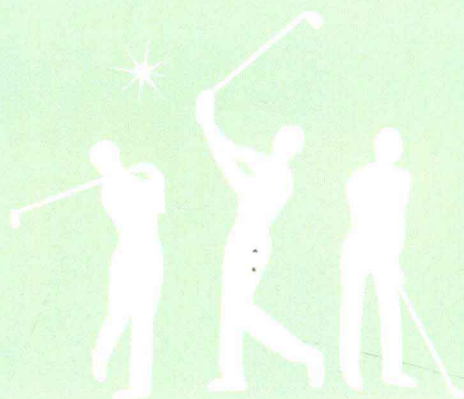
理想的参考书。

参与本教材编写的编者均为有多年高尔夫技术教学研究和教学实践经验的教师，他们的辛苦付出保证了书稿的顺利成型。同时我们在编写过程中参考了国内外学者、前辈和相关网站上的著作、文章和其他资料，在此，向作者们表示衷心的感谢。

尽管我们在努力做到最好，但由于本教材参与编写人员水平有限，加之涉及内容较广，时间仓促，教材难免出现错误、疏漏和不足之处。恳请广大师生，同行和读者批评指正，提出宝贵意见。我们在此致以诚挚的谢意！

编者

2013年1月



目 录

第一章 高尔夫球具介绍 / 1

第一节 高尔夫球具介绍 / 2

第二节 高尔夫服饰及其他装备介绍 / 9

第二章 高尔夫术语 / 15

第一节 高尔夫技术术语 / 16

第二节 高尔夫场地术语 / 18

第三章 高尔夫挥杆原理 / 27

第一节 高尔夫运动的击球原理 / 28

第二节 高尔夫运动的挥杆要素 / 32

第四章 高尔夫击球准备姿势 / 37

第一节 握杆 / 38

第二节 站姿与瞄球 / 41

第三节 准备姿势的纠错与练习 / 46

第五章 高尔夫挥杆技术 / 51

第一节 上杆部分 / 52

第二节 下杆部分 / 55

第三节 挥杆技术的纠错与练习 / 59

第六章 高尔夫挖起杆技术 / 65

第一节 切滚球技术 / 66

第二节 劈起球技术 / 68

第三节 挖起杆技术的纠错与练习 / 70

第七章 高尔夫推杆技术 / 79

第一节 推杆握杆及站姿 / 80

第二节 推杆瞄球及推球 / 82

第三节 推杆技术的纠错与练习 / 86

第八章 高尔夫木杆及长铁杆基础知识 / 95

第一节 木杆基本技术简介 / 96

第二节 长铁杆基本技术简介 / 103



第一章

高尔夫球具介绍

课前导读

我们在进行高尔夫运动时所使用的球具、穿着的服饰以及其他物品都是这项运动中不可分割的一部分。正确地选择适合自己的球具，能让你的挥杆更加轻松；穿着规范的高尔夫服饰，能让你体会到高尔夫运动独特的文化内涵。

学习目标

1. 掌握高尔夫装备的基本知识；
2. 具备根据不同人群特点，独立选配球杆的能力；
3. 了解高尔夫着装礼仪的基本要求。

第一节 高尔夫球具介绍

一、球杆

(一) 球杆的类别

高尔夫球杆是高尔夫球运动中的基本装备,由杆头、杆身、握把组成。按球杆的不同用途以及杆头形状和杆身长度,高尔夫球杆大致可分为木杆、铁杆、挖起杆以及推杆。还有一种介于铁杆和木杆之间的球杆,叫混合杆,又叫铁木杆。



图1-1 木杆、铁杆、推杆

1. 木杆

木杆之所以叫木杆是因为以前的杆头多以木头制造,最早是以红柿木制成的。因为木头遇水会膨胀,早期雨天击球球杆使用后都会受到专业保养;后来才演变为使用不同的材质制造,铁、不锈钢、碳纤维、钛金属都有使用到。

木杆可以分为发球木杆和球道木杆。目前最流行的球杆材质应是钛金属。除了不须费时保养外,钛金属的反弹效果较强,可打得较远。现今许多球场因无法增加长度距离,因此对职业选手选用木杆的反弹系数有一定的规格要求,USGA规定反弹系数不大于0.83。

发球木杆(Driver, 平均距离210~250码): 发球木杆是所有球杆中杆身最长、杆面倾角度最小的木杆,主要用来在发球台上开出长距离球。它通常也是球包里最昂贵的球杆,有的高达上万元。职业选手用发球木在发球台上能打出300码左右的距离。大多数发球木的杆面角度在7度(打出低弹道)至12度(打出高弹道)之间,杆面的甜蜜点有的达到6平方英寸。为了使球击出更远,有些发球木采用了类似蹦床反弹效果的杆面,但这种木杆一般都会被禁止使用,比如Callaway ERC发球木就被禁止使用。R&A是欧洲高尔夫规则的制定机构,他们和美国高尔夫球协会出版了一份关于球杆和球的新规则,就旨在禁止高科技带来的破坏。



图1-2 发球木杆

球道木杆 (Fairway Wood, 平均距离210~230码)：球道木杆比发球木杆杆身稍短、杆面较小、杆面倾角度稍大。这种球杆也能打出类似于长铁杆的力度和精准度，并且能打出理想的弹道。它具有比铁杆更长更软的杆身，挥杆速度更快，击球距离更远。由于杆面较小，它甚至可以用来在长草中救球。一些球员更喜欢这种“扫出去”式的击球来解除铁杆在长草中的困扰。从名称就可以看出，传统的球道木杆是用坚木所制，比如山毛榉木、冬青木和梨树木，杆身也大多来自于榛木。杆头与杆身紧紧相连，通过皮带牢牢地固定在一起。但是在过去的20年时间里，由石墨和金属钛所制的杆身已经被广泛使用。



图1-3 球道木杆

2. 混合杆 (Hybrids, 平均距离180~210码)

混合杆是介于铁杆和木杆之间的球杆，又叫铁木杆。



图1-4 混合杆

3. 铁杆 (iron)

铁杆是按照杆面倾角来编序号的，杆号越小，杆面倾角越小，杆身越长，击球的弹道越低，球的飞行距离越远。



图1-5 铁杆

2号铁杆(平均距离190~210码)：事实上只有技艺高超的球员才会用2号铁，大多数业余选手更喜欢用一支3号木或者采用两杆攻的策略。如果有可能，你还可以购买一支1号铁，同样可以把它叫作“发球铁”，但实际上没人这么干，除非是技术非常过硬的顶尖球员。职业选手通常使用2号铁进行低弹道的长距离击球，比如在树林中能打出低弹道的曲线球。

3号铁杆(平均距离180~200码)：在现代的一套球杆中3号铁是一支标准的长铁杆。它常用在长距离攻果岭或者较长的三杆洞。现在，铁杆杆头的背部大多是挖空的，这样能产生较大的甜蜜点，也就是即使打得不好球杆也会变得很仁慈。杆头重心改变得更低，击球就会更容易，弹道更高。

4号铁杆(平均距离170~190码)：这是一支适合高差点业余选手选择的球杆，它比3号铁杆身短，所以不会给你太多“直立”感和恐惧感。如果你更喜欢用木杆，那么一支7号木更适合代替这支4号铁，但对击球的控制就差了很多。铁杆比木杆能打出更多的旋转球，并且球的滚动很小，能在落点附近停球。铁杆杆面的沟槽能增加球的旋转度，这就是为什么在开球的时候通常要把杆面清理干净。

5号铁杆(平均距离160~180码)：这是一支打出中等距离的球杆，兼顾了距离和可控性。它仍然属于距离见长的球杆，但它的杆面倾角能让你有很好的击球感觉，打出理想的弹道。如果有必要，也可以尝试用它来切球，它可以打出比7号铁或者9号铁更低的弹道。

6号铁杆(平均距离150~170码)：这是一支很多球员都认为击球最容易的球杆，6号铁也是高尔夫初学者的首选球杆。改变挥杆幅度，能够获得不同的击球效果。

7号铁杆(平均距离140~160码)：7号铁最好用来短距离攻打果岭，它特别适合在林克斯球场打出跳跃式滚动球，或者在强风中打出低弹道球。用它做四分之三挥杆可以代替8号铁或9号铁的全挥杆。7号铁也是在练习场练习用的常用铁杆。

8号铁杆(平均距离130~150码)：它是一支适合进攻果岭的球杆，能够确保一定距离的精准性。它较大的杆面倾角能够让球滚动很小的距离后就在旗杆附近停住，通常打一个倒旋球就可以做到这样的效果。倒旋球是指杆头在接触草皮之前击中球的后部打出的球。

9号铁杆(平均距离120~140码)：富有经验的球员能够使用9号铁发挥出多种作用，不但可