

<<高尔夫球入门>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫球入门>>

13位ISBN编号：9787811008814

10位ISBN编号：7811008815

出版时间：2009-1

出版单位：北京体育大学

作者：野村广利

页数：207

译者：薛宁心

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高尔夫球入门>>

### 内容概要

《高尔夫球入门》系统全面地为你介绍了以下几种重要的高尔夫球入门技术：握杆、挥杆动作的要领；设定球位及站姿的注意事项；失误的矫正与练习方法；各种球杆的击球方法；练习场的利用方法等技术，帮助你迅速的学会打高尔夫球。

## &lt;&lt;高尔夫球入门&gt;&gt;

## 书籍目录

握杆法连接球杆与身体的唯一接点 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 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 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 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 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 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 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 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 握杆重点以手指为中心直角握法设定球位连带决定好挥杆的轨道 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 设定球位的重点双脚对文齐,杆面对准上杆——上杆顶点下杆——收杆不同球杆的击球方法失误的矫正与练习方法练习场的利用方法

## &lt;&lt;高尔夫球入门&gt;&gt;

## 章节摘录

握杆法            连接球杆与身体的唯一接点            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。

左手握杆最重要的是顺序，从小指头开始依序弯曲手指，最后贴上大姆指。如果5根手指同时握住球杆的话，力量最后会落在大姆指上。

或许别人会教你左手的小指要握紧；如果从小指头开始弯曲的话，小指头可以握得很紧。如果握杆时小指头用力过度的话，左手会整个变僵硬（握力变得越弱小指头越想用力的结果）。恐有连带地导致上半身用力过度的危险。

从小指头开始依序弯曲的练习，必须在未持球杆的情形下进行。假装瞄球般伸出左腕，从小指头开始慢慢地弯曲。

尤其是小指、无名指、中指这3根指头，如果不刻意慢慢地依序弯曲的话，将变成小指与无名指一起弯曲。

虽然小指的存在很重要，但是希望大家知道能够促进小指灵活运用的是无名指，依序弯曲下意识使用无名指，才能做到利用左腕内侧肌肉挥杆、5根指头像河马张嘴般地握住球杆的话，加诸在小指头上的力量，只会造成手臂不必要的过度用力。

记住握杆的顺序的话，由于球杆的握柄是越往尾端越粗，因此即使小指不用力也会产生密合的感觉。

<<高尔夫球入门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>