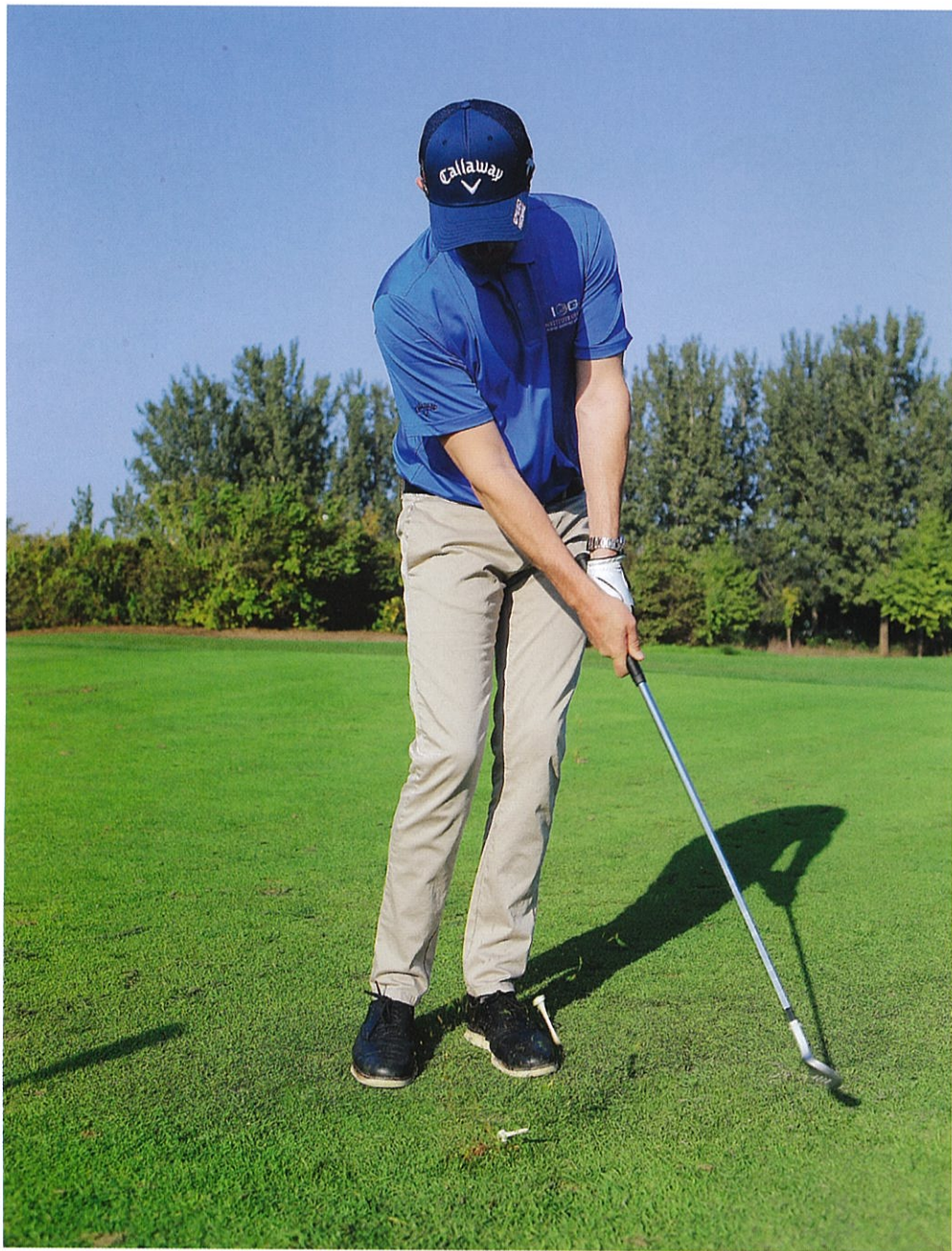




好的果岭边击球最重要的部分 应该是扎实触球



加杆面倾角时，会把身体重量放在右腿并会用手腕捞球。这会导致杆头在触球前过早触地，并影响触球质量。

这里有一个简单的方法来保证干净触球并增加击球一致性。在地上插两支Tee并把球放在两支Tee中间(下图)，距离目标较远的Tee应该是你触球的位置，而练习目标则是要把两支Tee全部打起。

放窄站位，并让球位于右脚跟内侧。放低左肩，这能防止你在击球时下意识让身体重量转移至右侧。站位时让左大腿肌肉放松，并需要在整个击球过程中保持如此。如果想在挥杆过程中切起两支Tee，你需要让杆头尽可能长时间地沿着地面运动(左图)，这是拥有平浅攻击角度并干净触球的重点。记住，整个挥杆过程中手腕应该保持平直。

练习时如果能保证每次都把两支Tee切起，这就表示你可以干净触球并把球放到想要的位置。⑥

克雷格·迪克森 高宝璟启蒙教练，新西兰高尔夫研究学院创始人之一。

一杆两Tee

借助球包中的小工具帮你干净触球



人都希望自己能有米克尔森那样神奇的短杆技术，即便自己在攻果岭失误时也能化险为夷并赢得同组球员的阵阵惊呼。但事实上，打一场球的过程中需要你进行高难度救球的次数并不会太多。但这并不是说短杆

在球场上不重要。相反，如果你能掌握优秀的短杆技术则会使成绩有质的提高。

多数人或许有一个误解，在果岭边切球最重要的是放大杆面倾角。其实不然，一个好的果岭边球员最重视的部分应该是扎实触球。当球员试图增

