上杆时快速上翘手腕，让气球脱离双臂。

气走沙坑球

很多时候，孩子的玩具能拯救你一天的心情

如果攻果岭时小球落入果岭边沙坑中，业余球员一定会感到非常懊恼。因为这通常意味着吞下破击或更糟糕的成绩。但你有没有想过，一个非常简单小物件就可以帮你改善沙坑练习？

你肯定不会在球包中放入气球。当然，正常一轮比赛中确实没有气球的用武之地。但如果想要让自己更加完美的驾驭沙坑击球，这或许会成为一个非常好的小帮手。如果学会了下面的小技巧，你会考虑在球包中放几个气球来保证自己可以更有针对性的进行练习。

果岭边沙坑通常有较高的沙坑壁，需要球员打出又高又柔的击球，这就是业余球员最为头疼的处理方法。因为大多业余球员会让双手过分伸直并在下杆时锁死手腕。如果这样，握把会先于杆头通过触球区。这会人为减小杆面倾角，而小球也会低平的飞出。

如果想打出高柔击球，需要让手腕快速释放，而杆头则会提前通过触球。这样就可以使用挖起杆的正常杆面倾角触球，而小球则会高高飞起并轻柔的落在果岭上。

在握把顶端装一只充过气的气球，这样站位时气球会夹在双臂之间。上杆时快速上翘手腕，让气球脱离双臂。整个过程中，感觉双臂更多进行垂直运动而不是水平运动。如果上杆动作正确，气球会很快从双臂之间脱离，而这时握把顶端则会指向地面。如果上杆时气球夹在双臂之间，则表示上杆幅度过宽，这通常会让小球以低平的弹道穿过果岭。

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。