

学院推广 快速果岭如何推杆

每年球会锦标赛时果岭速度都会明显快很多，2016年也不例外。

当得分条件最理想，风平静，条件柔和，果岭快且顺的时候，你不必是最佳的击球手，不必是发球或从球道击球最准确的球手，因为最终你都免不了要推杆，这是众多好球手都知道的秘密。

当健康的果岭变得更快时，这会令推击时球和果岭的摩擦变小，也就意味着球将“滚出去”。

以下一些技巧将帮助你在面对比平常速度要快很多的果岭时，把握果岭速度以便减少“崩溃因素”。

1. 适应速度：当你知道球会滚的很快时，由于果岭更顺球滚得快，你应该尝试多推几次。要自信你能推进去。避免推3杆是非常重要的，但你每推一杆都要带着能把球推进洞的感觉。



2. 推好几次：花些时间在练习果岭上推不同的线，推到能感觉出每一杆所需要转折点的多少。越好的球手越会在同一个洞尝试推不同的线。同时要记住，这不仅仅是推球入洞，也要确保万一没推进去你的第二杆也不会太难。

3. 总是保持球停在离洞高的一边，切记，总是.....

一旦你的球停在离洞较低的一边击球，球每次旋转时将会滚得离洞更远。因为球偏离路线会越厉害，所以球洞的中心比慢果岭会高出很多。



练习方法:多点练习(快速果岭球洞)

4. 击下坡球时，用推杆趾部击球

如果你面对一个快速的下坡推杆时，你推杆时可能会推过洞 6 英寸，试着通过用推杆趾部推击来控制球。你会发现这会对你控制陡坡球很有帮助。



练习方法:多点练习(快速果岭坡面)

5. 保持握杆力度不要太大

为了增加你握推杆的手感，不要把杆握的太紧。当你想要把球控制在推杆线上时，握杆力度轻一些能增加你的手感及节奏感。



准备动作:身体自然,放松手臂
(切忌:身体过度僵硬,双手用力握杆)

6. 保持你的推杆姿势

最简单的方法来阻止（导致向右推），就是在推杆时保持你的姿势。为了确保背和颈部不动。这样的能保证你的头在推杆时头部的姿势。



推球动作:保持背部,头颈部
(切忌:过快转头看球,保持头部动作)

7. 考虑使用轻一点的推杆

在快速果岭上，你推杆推的越顺越稳你就会成为一个更稳定推杆者。轻一点的推杆让你推杆更稳定。