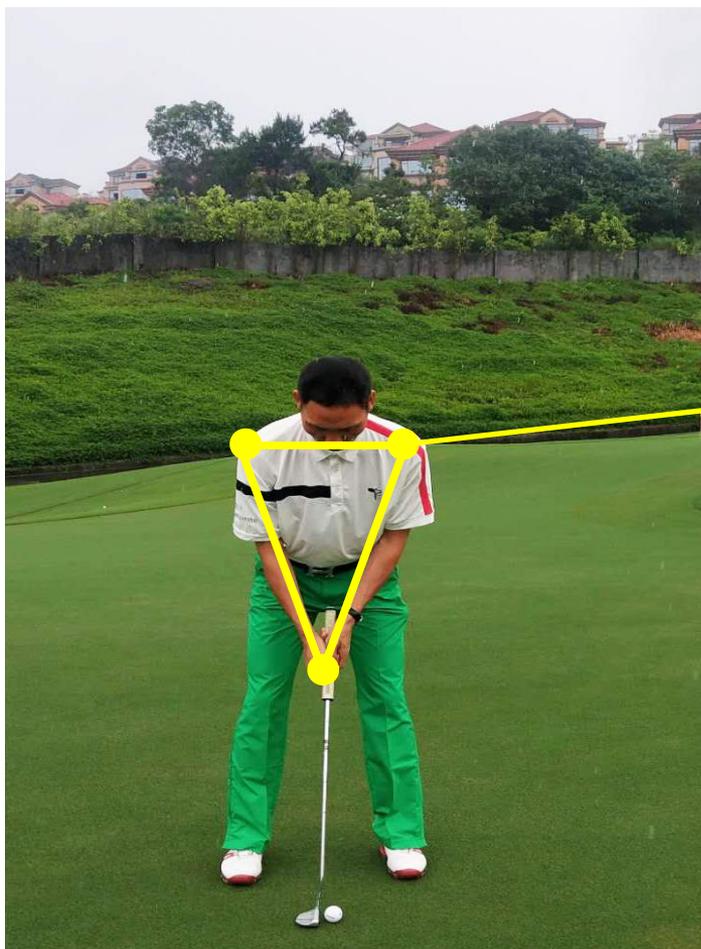




海逸高爾夫球會
HARBOUR PLAZA GOLF CLUB

杆面控制小窍门



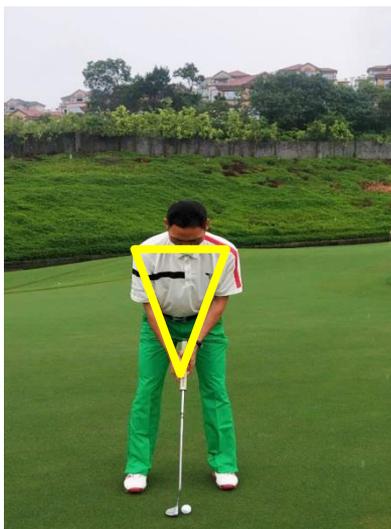
推杆姿势注意事项

推杆时需注意保持头部和下半身的稳定，放松颈部，使肩膀、手臂、球杆可以顺畅且稳定的钟摆模式摆动，提高击球质量（肩膀、手臂、球杆握把处、形成稳定三角形）。



海逸高爾夫球會
HARBOUR PLAZA GOLF CLUB

杆面控制小窍门



错误示范

在推杆过程中手腕始终保持正确姿势（尽量用身体带动，如肩膀和脊柱）



正确示范--这一杆击球保持了角度



海逸高爾夫球會
HARBOUR PLAZA GOLF CLUB

杆面控制小窍门



改善小窍门：
借助高尔夫球练习

放一颗高尔夫球在手腕和握把之间（练习摆动时保持头部和下半身稳定，同时稳住辅助球，身体带着球杆平稳的摆动）