



# 高爾夫揮桿 六大步驟簡介

文◎李雨農



萬丈高樓平地起，要是沒有一套可靠的揮桿法，不能保證隨時都可以揮出流暢、正確的強勁一擊，這個人一定不能打好高爾夫。其實，無論男女老少，只要具有揮動球桿的能力，都可以成為高爾夫好手，唯一的條件是要有一套有效的基本揮桿法，而且能隨時依尋此法，紮好根基，基本功練得如舉手投足般的自然時，功夫就水到渠成了。

經多年學習高爾夫的心得及教學的經驗並參閱坊間的諸多文獻，僅將揮桿法分解為六個淺顯易懂的步驟；每一個動作都是不可或缺的一環，如同骨牌作用一般，一波接著一波，一個動作引發著下一個動作，如此堆積起來的能量，其威力真

是無可倫比，這股流暢的爆發擊球，完全靠著如行雲流水一般的揮桿程序來完成。如果能了解並熟練各項分解動作，日後自然可以把它們連貫起來，毫無阻礙的加以運用。

在每次擊球前，都必需注意到自己的握桿、站姿、球位、桿面方向、身體的放鬆、握桿的力量等基本要求，絲毫不可忽略，更不可因幾次的失擊而對上述的基本動作產生懷疑，而去改變它。大多數失擊的原因，都是在揮桿的動作過程中所種下的。

現將揮桿的分解動作用以六個字訣來代表「帶、轉、移、放、跟、收」。敘述如下：

## 一、帶

將手臂與球桿一起沿目標線往後帶，此時身體、肩膀幾乎沒有動作，大約將雙掌帶到右大腿前方的位置。



### 易犯錯誤：

1. 身體中心點位移。
2. 右手太過主導，球桿太早由目標線內往後拉。
3. 過早曲腕。

## 二、轉

以脊椎為中心，左肩旋轉至下巴下方，在上臂與身體的夾角不變之下，左手自然伸直往右斜上方推



出。當雙臂與肩高或稍高時曲腕將球桿定位，作出一個大幅度的上桿動作。

**易犯錯誤：**

1. 上桿動作往往過於急促，手、臂、身體的整體連結配合度不佳。
2. 全部只有手臂與腕部的動作，而不能做出身體旋轉的配合。
3. 身體有旋轉的動作，但太過於由手部主導上桿，因而造成上桿過程中右手過早彎曲，或手肘太向身後拉，常造成球桿偏向身體後方及上桿過平。
4. 不能在適當位置曲腕，造成不當的翻轉手掌，使得桿頭不是太越過頭前，就是太倒向身後。
5. 快速的上桿折腕，等桿子上到頂點就扭曲變樣，無法有效控制桿頭位置，造成一種極不穩定的下桿動作，當然就不易聚集下桿的勁道。
6. 腰部旋轉太多，不能凝聚背肌的扭力，因而喪失了揮桿下擊時桿頭的速度與力量。
7. 不能以右腿內側為身體重心的主軸，造成重心側移太多而崩潰，或因移位不足而逆轉。
8. 膝蓋及上身前傾的角度破壞，造成中心點的移位，影響下桿桿頭位置的準確度。

### 三、移



將重心由右腿內側，輕移至左腿內側，同時右肩下沉，右肘帶到右肋前方，進入「擊球準備位置」。

**易犯錯誤：**

1. 重心移位太多。
2. 過早旋轉身體，造成一個由外往內的揮桿路線。

3.過早釋放桿頭（伸直手腕）。

#### 四、放

在下桿的過程中保持腕部曲腕動作不變，直到進入「擊球準備位置」。手腕大約到達腰部之後，才釋



放手腕使桿頭方正的通過擊球區，藉以得到最快的桿頭速度擊球。

#### 易犯錯誤：

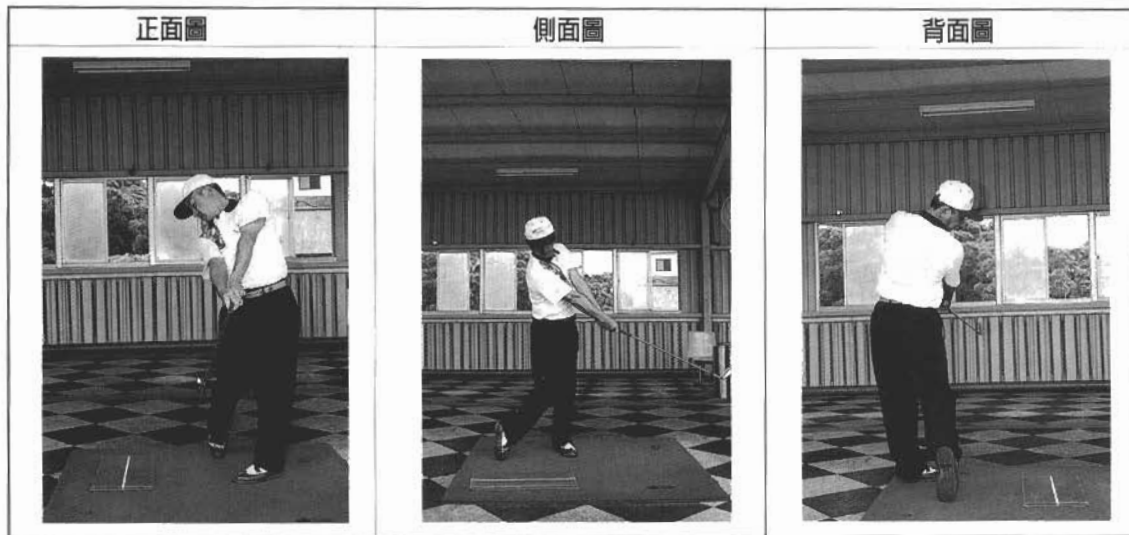
- 1.不能釋放桿頭，通常導因於太過用力的握桿，因而產生僵硬不聽使喚的手腕。
- 2.沒有流暢的揮桿節奏，而產生過快的手臂動作，造成手臂已通過擊球區而桿頭乃無法跟上，使得擊球時桿面外開擊出右斜球。
- 3.過早釋放桿頭，以致浪費了上桿時所儲存的揮桿能量，導致擊球時減速，而造成軟弱無力的擊球。
- 4.由上桿頂點即開始擊球，而造成一個陡峭的下桿角度，因而失擊（打厚、打薄、左曲、右曲等）。
- 5.暴力型的下揮，導致頭部移轉太快，因而無法看見球被擊中的過程。

#### 五、跟

一個好的擊球，應該像似將桿頭刺穿過球一樣，所以一個開展的送桿動作，正象徵著一次成功的擊球。在送桿的過程中，身體持續的向左旋轉，直到身體正面向著目標。此時身體姿勢應是，重心在左腿上方，右腳膝蓋靠向左腿，腳尖點地（可看見整個腳底），右肩下沉，身體跟上，旋轉到向著目標，桿頭擊球後循著揮桿路線沿目標線繼續前進，當桿頭位在左膝蓋高度時桿趾部應指向天空。

#### 易犯錯誤：

- 1.不能持續釋放桿頭，擊球後雙手不能繼續伸展，因而提早收桿。



2.右邊身體不能完全釋放作出有效旋轉，造成重心逆轉或前移不足。

3.桿面右開或左蓋影響擊球方向。

## 六、收

當桿頭刺穿過球位後擊球動作已經完成，然後藉由慣性，隨著手肘的彎曲而遂漸往上移，進入最後收桿的姿勢。

一個完整的收桿動作應是：

1.重心充份的移轉至左腿，且落在左腳掌的外側，右腳以腳尖點地。

2.身體正向目標。



3. 雙掌在左肩上方。
4. 視線仍停留在球位上。
5. 保持身體平衡。
6. 不良的收桿動作，通常導因於前述「放」與「跟」的動作不佳所引起。
7. 常見的錯誤中尚有右腳承受過多的重量。
8. 左腳過於側向目標，造成移位太多或下背部過度扭曲，此動作不但易造成失擊，而且對你的脊椎骨易造成相當程度的傷害（倒C型的收桿動作）

一般的高爾夫文獻及教材中，大部分將高爾夫揮桿的動作，依動作時序分為上揮期、下揮前期、加速期、跟隨前期、及跟隨後期等五個時期。本文僅就個人多年來的經驗及體會認為，將時序的動作分期，改以口訣式的動作提示，在學習或教學上皆有其特別的效果。揮桿動作並非高爾夫技術的全部，但卻是基礎與關鍵之所在。其餘諸如：劈起桿、短切球、切滾球、沙坑球、推桿、果嶺的判斷、果嶺草紋的研讀等，亦都是高爾夫的重點，不可偏廢。

**格言：給我輕鬆打！**

