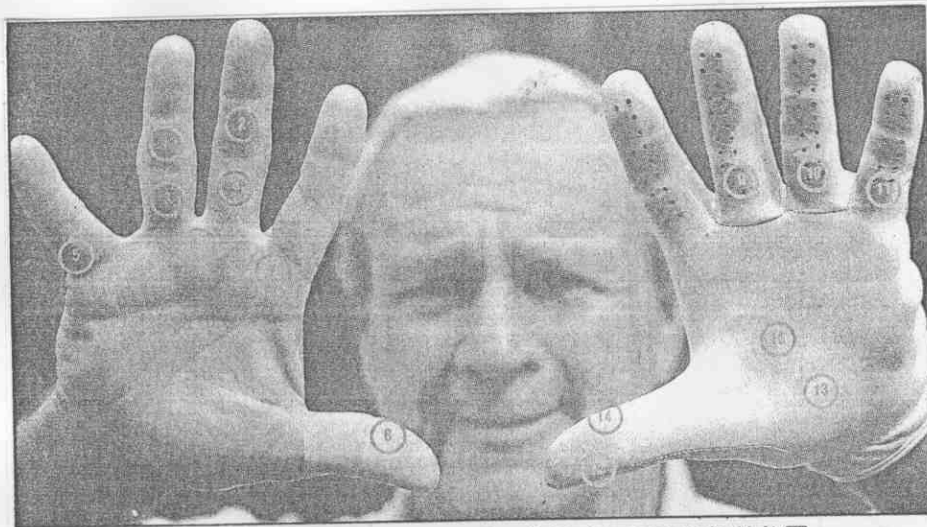


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 高爾夫球 來源 民生報 日期 791127 版面 三版

↑阿諾帕瑪伸出他揮桿半世紀的雙手，告訴球友正確的起繭位置。

取材自 / 高爾夫月刊

名將阿諾帕瑪以最簡易的方法指出： 高球握桿正確否 老繭告訴你

記者 王麗珠 / 取材自「高爾夫月刊」

●高爾夫握桿正確與否，影響揮桿極大。名將阿諾帕瑪特別以最簡易的方法告訴球友，如何從手掌上的起繭位置，檢查握桿的正確度。

請你左手戴上慣用的舊手套，藍圈表示正確的起繭位置、及正確的磨損部份。假如你的老繭長錯地方，一定要改變握桿，否則，球技不會進步。

右手（未戴手套）說明：

1至4號藍圈表示你握桿正確，因為握桿要靠右手中指及無名指勾住球桿，其他手指頭自然放鬆。右手握桿太緊會抑止球桿釋出力量，造成大右曲或小右曲；握得太鬆則造成左曲。

5至8號紅圈處起繭，表示握桿太緊。強力握桿看來有力量，但實際上揮出的力量很弱，中間兩隻指頭未能抓穩球桿，會造成揮桿時球桿扭轉。

8號老繭是所有高差點球友通病，表示右手大拇指夾太緊，造成強力握桿。

左手（戴手套）說明：9至11的磨損表示握桿正確，一如右手中間二指的功能，左手要靠中、無名、小指握桿。

12號磨損位置表示正確的桿面方向，14號磨損位置則表示你試圖用拇指頂住球桿，會減少桿頭力量。13號是正確位置，而15號則表示你左手握桿太多，很可能上桿頂點鬆開球桿，下桿時又抓回來，這會導致失誤的擊球。

