

《高尔夫球（附带实景DVD教学录像）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年05月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500937395

丛书名：休闲体育丛书

内容简介

最快的途径，掌握打高尔夫球的技巧。

循序渐进的教球指导，配合栩栩如生的图片，引导你入门并提升球技。

完整、综合的DVD教学片演示关键的打球技巧，灵活应用实时画面、静止图像及慢镜头技术。

目录

如何使用本书及配套DVD光盘

为什么打高尔夫球？

有备而来

接下来.....

什么是高尔夫球运动？

击球的目的

比赛形式

高尔夫球规则

遵守规则

高尔夫球场

高尔夫球场解析

高尔夫球场装置

整装待发

接下来.....

球杆

球杆选择

推杆

高尔夫球及球具配件

选择高尔夫球

高尔夫球具配件

穿什么

高尔夫球服装

高尔夫球鞋

初学者的装备

从头开始

接下来.....

基本技巧

从挥杆起步

挥杆站姿

正确站姿的秘诀

站位
握杆
瞄准和对齐
节奏与动作
打造你的挥杆
头部姿势
平衡与重心转移
在练习场
开球及球道击球
架球
开始击球
开球
攻果岭击球
球道战术
球的位置状态
必不可少的击球
完美劈起击
劈起击种类
切击基本功
实用的切击技巧
推击
改善推击的建议
推击训练
控球技巧
判读果岭
错误纠正：左曲球和右曲球
错误纠正：挥杆
错误纠正：常见问题
下场打球
接下来
高尔夫球礼仪
球场上的举止
修理球印及草皮断片
异常球位状态的击球
上坡及下坡球位
侧坡击球
沙坑和障碍区
沙坑
果岭周边沙坑
球道沙坑
长草区
更多障碍区

到达果岭
在果岭上
更进一步
接下来.....
准备活动
打球之前的热身
精练球技
风险管理
球场攻略
大型比赛
观看职业球员比赛
世界知名大赛纵览
高尔夫旅游
走出去
高尔夫似期
极限高尔夫球
更多资讯
高尔夫球的网络世界
高尔夫球术语
索引
鸣谢

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)