

# 《高尔夫从入门到精通--大满贯冠军教你地形、球杆、姿态完美配合》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122168986

## 编辑推荐

大满贯冠军梁容银，通过11堂高尔夫球必修课，带你了解\*专业的装备，学习\*标准的握杆，\*\*雅的姿势，\*完美的挥杆，\*精准的击球。让你从零开始，掌握各种球杆、各种场景下的击球技巧，享受一杆进洞的快乐。

## 内容简介

大满贯冠军梁容银，通过11堂高尔夫球必修课，带你了解\*的装备，学习最标准的握杆，\*雅的姿势，最完美的挥杆，最精准的击球。让你从零开始，掌握各种球杆、各种场景下的击球技巧，享受一杆进洞的快乐。

## 作者简介

### 梁容银

韩国著名高尔夫球手。1996年成为职业球手，次年即获得韩巡赛年度\*新人奖，2003年征战日巡赛，先后共获得4项日巡赛冠军。2006年战胜“老虎”伍兹夺得汇丰冠军赛的桂冠。2009年在本田精英赛上拿到第一个美巡赛冠军，同年，在PGA锦标赛中再次战胜伍兹获得冠军，成为第一个夺得大满贯冠军的亚洲球员，成就亚洲高尔夫发展史上的辉煌时刻。

## 目录

适合高尔夫的热身运动

使用球杆的热身运动：上肢运动 / 002  
使用球杆的热身运动：下肢运动 / 004  
用两根球杆进行的热身运动 / 005  
学会利用长度不同的球杆来放松身体  
冠军的七个热身步骤 / 007  
专为初学者编制的高尔夫信息  
如何选择高尔夫用品 / 010  
高尔夫球杆的结构和各部分名称 / 014  
高尔夫球杆的种类和特征 / 016  
各类球杆合适的击球距离 / 018  
了解球的运行轨迹 / 019  
01握杆与球迹学习  
三种基本握杆方法 / 022

使用球杆的热身运动：上肢运动 / 002

用两根球杆进行的热身运动 / 005

冠军的七个热身步骤 / 007

如何选择高尔夫用品 / 010

高尔夫球杆的种类和特征 / 016

了解球的运行轨迹 / 019

三种基本握杆方法 / 022

握杆方法2：调节右手手指的力量 / 025

握杆方法4：配合右侧肩膀的方向 / 027

实战中的握杆和球迹2：握杆时球杆闭合则会打出左曲球 / 030

从瞄球到准备动作1：观察杆头的状态 / 034

从瞄球到准备动作3：以标准的脚部姿势和视线收尾 / 036

从起杆到上杆 / 038

从起杆到上杆2：达到上杆顶点时的肩膀动作 / 041

## 03打造我所独有的挥杆动作2

下杆2：两个脚后跟垂直下落 / 048

击球2：左侧臀部打开45度 / 050

送杆——如同把杆头扔出去一样向前推杆 / 052

完成击球2：身体姿势 / 053

## 04和球杆融为一体

中铁杆：摒弃忙乱，从容平稳击球 / 059

球道木杆：起杆时尽可能低又长地挥动 / 063

长距离球杆（1号木杆）2：比起用力的挥杆，温和的挥杆更合适 / 065

1号木杆1：上杆速度要恰当 / 068

1号木杆3：攻克击球瞬间的动作 / 070

1号木杆5：送杆时仿佛要把球杆扔出去一样 / 072

1号木杆7：力量过大会失掉方向性 / 074

铁杆2：从根源上避开打到球座的失误 / 076

一目了然的挥杆全过程（木杆） / 078

50码近距离切球1：根据距离调节上杆大小（59度沙坑杆近距离切球） / 082

25码近距离切球1：不用手腕，而是用整个上身来引导（52度挖起杆滚地球） / 086

25码近距离切球3：要将球弹起很高的情况（59度沙坑杆高吊球） / 091

逃出沙坑的第1阶段：球杆要经过球底下的沙子 / 094

逃出沙坑的第3阶段：沙坑球需要手腕的翘起 / 096

逃出沙坑的第5阶段：完成动作需要简洁 / 097

打出陷入沙中的球1：什么是Egg Fry / 099

打出陷入沙中的球3：送杆和完成动作要短 / 100

逃出上坡面沙坑2：将球放在左脚脚后跟的线上 / 102

08向着一杆进洞挺进的果岭击球

培养距离感2：拉长距离进行练习 / 109

认识果岭斜坡1：圆的中心放置假想球洞 / 110

准确瞄球攻略1：利用球的标记来测定球洞方向 / 113

击球步骤1：首先完成确认坡面的3个步骤 / 114

09从瞄球到果岭击球

瞄球2：身体和视线一起运动 / 120

球场攻略：在有障碍的球场当中，比起击球距离，更重要的是提高击球的准确度 / 122

掌握果岭2：果岭上的距离计算方法 / 123

10球场攻略和困境处理

四杆洞攻略2：把握好障碍的大小和万同 / 128

困难场景1：球比脚的位置要高 / 130

11为初学者设计的球场攻略

三杆洞攻略2：正确读取果岭的斜坡 / 138

五杆洞攻略1：在有障碍的场地中，准确度应放在第一位 / 142

五杆洞攻略3：风迎面吹来时，送杆和完成的动作要短，干净利落 / 143

附录：为初学者准备的高尔夫常识

高尔夫球场地知多少 / 150

杆数计算方法 / 154

世界四大主要高尔夫赛事 / 156

[显示全部信息](#)

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)