

《高尔夫自学全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538161878

内容简介

《高尔夫自学全书》是一本讲述高尔夫基础知识的入门书，阅读此书不仅可以增加你对这项运动的认识和热爱之情，也对提高你的高尔夫球技有很大帮助。本书包括了高尔夫运动的所有元素，从如何握杆到高级策略以及击球方法等等。本书对于初学者来说是最好的入门选择，对那些想要降低自己差点的业余选手来说，也有着很好的参考价值。本书的主要内容包括：

站姿，握杆和挥杆

14种秘密武器——掌握球袋中每一支球杆的用法，从开球木杆到推杆

适用不同阶段和不同水平的练习方法

如何找到*你的装备

比赛全攻略

在各种不同的条件和环境下如何击球

《高尔夫自学全书》是一本讲述高尔夫基础知识的入门书，阅读此书不仅可以增加你对这项运动的认识和热爱之情，也对提高你的高尔夫球技有很大帮助。本书包括了高尔夫运动的所有元素，从如何握杆到高级策略以及击球方法等等。本书对于初学者来说是最好的入门选择，对那些想要降低自己差点的业余选手来说，也有着很好的参考价值。本书的主要内容包括：

站姿，握杆和挥杆

14种秘密武器——掌握球袋中每一支球杆的用法，从开球木杆到推杆

适用不同阶段和不同水平的练习方法 如何找到*你的装备 比赛全攻略

在各种不同的条件和环境下如何击球

几率高尔夫——要为了可能性而战，没有什么是不可能的 来自球场设计的挑战

高尔夫术语，高尔夫规则，高尔夫礼仪

高尔夫历史，伟大的高尔夫运动员——鲍比.琼斯，杰克.尼古拉斯和菲尔.迈克尔森等。

[显示全部信息](#)

目录

一项伟大的运动

引言

一项伟大的运动

高尔夫运动：1

高尔夫运动：2

伟大的高尔夫球员

高尔夫选手的装备

穿越世纪的高尔夫球杆

高尔夫球的往日与今昔

高尔夫球杆

高尔夫球杆的设计

选择适合你的球杆

推杆

高尔夫选手着装：1

高尔夫选手着装：2

高尔夫选手装备：1

高尔夫选手装备：2

学打高尔夫

球与球杆的动力学

握杆

站姿

简单挥杆

长击球的瞄准与挥杆

上杆

送杆

关于挥杆的更多事项

短铁杆

长铁杆与中铁杆

球道木杆

开球

关于开球的更多注意事项

开球战略

短推杆：击球准备

瞄准短推杆

短推杆击球

短推杆与中推杆

长推杆

研读果岭

短推杆的果岭判读

练习短推杆

练习长推杆

起扑球与滚地球：1

起扑球与滚地球：2

长劈起球

短劈起球

切削球

沙坑球：得心应手的武器

溅起球

沙坑球的方向

爆破球

沙坑球的距离

位于沙坑斜坡下方的球位

下坡球
上坡球
侧坡球位
1沙堤以及如何成功越过沙堤
低飞球
1从粗草区球位打球
糟糕球位

提高球技
1专业开球
1赌博与策略
关于策略的更多事宜

13杆洞
回救球的艺术
1风向与天气
1在风中Ó↻战
判断距离

瞄准
技巧球
1正面积积极的思考
1既定打法的价值

课程与学习
长击球练习
短击球练习

1球的控制
1矫正右曲球
初学者的差球
右推球与左曲球
将球击得更远

1百分高尔夫：1
1百分高尔夫：2

研读球场：1
研读球场：2

热身练习：1
1热身练习：2

1热身练习：3
热身练习：4

监测你的进步
观看职业高尔夫选手打球

球场与设计
设计大师

典球场

了解你的比赛

比杆赛

比洞赛

卡片与差点

比赛

礼仪常规

规则要点

术语表

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)