第一图书网, tushu007.com

<<高尔夫进阶手册>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫进阶手册>>

13位ISBN编号：9787538150469

10位ISBN编号：7538150463

出版时间：2007-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：提姆·贝克

页数：191

字数：100000

译者：谭颖文

版权说明：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：http://www.tushu007.com

内容概要

当你已经爱上高尔夫这项运动，却发现总有一些障碍自己无法逾越，这的确是一个令人头痛的窘境！本书介绍了当今世界上活跃在高尔夫赛场上的大师们介绍的108个独门绝招，这些绝活都是大师们从自己的比赛中总结出来的、经过实践的经验和技巧，用心去体会这些绝招，用实践去掌握和练习这些技巧，就一定能在高尔夫的球场上发挥自如！

<<高尔夫进阶手册>>

书籍目录

引言第一章　挥杆　如何掌握完美的握杆姿势　为挥杆成功做好准备　保持身体与球位之间的适当距离　练习基本技能　做出标准的上杆动作　练习挥杆，保持每次挥杆时接触球的位置一致　抬高下巴　在挥杆过程中保持头部高度不变　转身发力　让肩膀成一条直线　用球杆对准目标　与目标握手　让前臂保持三角形有助于更好地击球　改善击球动作　怎样打左弧球　怎样打右弧球　控制下杆　照自己的习惯挥杆第二章　开球　怎样击球助你避开麻烦　开球　守门员式站姿　练习摆动开球木杆　控制节奏　与球紧密接触的六大要诀　站在球后　学会转身和轻松的释放　调整身体，尽量远地挥杆　用85%的力气挥杆，击球距离更远　缩短挥杆长度　开球时选定一条直线　滑动球杆　摆好开球木杆，击出更远距离　使用杆面斜度更大的球杆第三章　通过果岭　三号铁杆不足畏　为使用铁杆做稳妥的击球准备　过渡动作要平稳　先想象后击球　中铁杆　想象我的挥杆节奏　明确目标　近距离切球时靠下握杆　近距离切球时，挥杆节奏要适中　了解自己的击球距离，不要勉强　如何动脑筋进攻果岭第四章　沙坑击球　控制爆破球　打沙坑球的经典技巧　加大力量通过沙坑　半埋球位　画圆圈　沙坑边缘上坡球位要打得有气势　打高而短的沙坑球　闪击球道沙坑　60～80码的沙坑球　球位高于脚位第五章　短击球　完美起扑　半挖起球　短劈起球　让你的球跳舞　转动视线，不要抬头　起扑球的击球准备　对每个起扑球都采用一种击球方式　低飞的劈滚球　起扑球的内行打法　控制上杆打出技巧娴熟的起扑球　每次都正确地打起扑球　柔顺落地的起扑球　选用正确的球杆　消除打滚起扑球　打起扑球时重心在球位上方　如何打果岭边的起扑球　果岭边缘推切球第六章　障碍区　找到解救办法　从难度大的球位击球　应付粗草区　加大力量通过长草区　用滚地起扑球战胜崎岖地带　从背后击球　从凹洞找平击球距离　别让树难倒你　球在下坡球位——下坡起扑球的三种打法　切击球第七章　推杆　使用一套击球前的固定程序　判读推杆　双手放松，让推杆不偏离路线　双手不参与推杆　训练出连贯的摆动——推杆动作　让视线沿着推杆路线“走”　速度就是一切　让球滚动起来　如何判读长推杆　保持头部静止　双手交握式握杆　积极乐观地推杆　判断速度　保持手掌相对　中长推杆　让球充分滚动　在球上画线第八章　练习　事先不准备，打球准失误　伍兹式的热身练习　充分做好练习　总把球杆放在地上　上杆时转换重心　平稳地起杆　练习修正右曲球　用一张纸练习起扑球　用伞练习起扑球　练习判读果岭　顺时针推杆练习法　球星档案门

版权说明

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:http://www.tushu007.com