

《学会打高尔夫球》

图书基本信息

书名：《学会打高尔夫球》

13位ISBN编号：9787801120953

10位ISBN编号：7801120957

出版时间：1999-02

出版社：民主与建设出版社

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

- 一、走近高尔夫
 - (一) 高尔夫球是极富魅力的运动项目
 - (二) 高尔夫文明
 - (三) 高尔夫的礼貌规范
- 二、高尔夫球场与器材
 - (一) 高尔夫球场
 - (二) 高尔夫器材
- 三、推杆技术
 - (一) 握杆
 - (二) 推杆的站姿
 - (三) 瞄球
 - (四) 推杆的动作过程
 - (五) 推杆时应注意的问题
 - (六) 对果岭的研究
 - (七) 推杆技术的练习方法
- 四、形成正确的挥杆技术
 - (一) 握杆
 - (二) 准备击球姿势与瞄准
 - (三) 挥杆的基本环节
 - (四) 挥杆动作中的几个转动
 - (五) 正确挥杆的几个意念
 - (六) 挥杆练习方法
- 五、铁杆技术
 - (一) 铁杆的分类
 - (二) 切低球技术
 - (三) 高吊球(切高球)技术
 - (四) 沙坑球技术
 - (五) 各种特殊情况的击球技巧
- 六、木杆技术
 - (一) 木杆的应用
 - (二) 在复杂情况下木杆的应用和远距离击球
 - (三) 木杆的练习方法
- 七、热身与辅助练习
 - (一) 热身练习
 - (二) 辅助练习
 - (三) 技术练习
 - (四) 素质练习
- 八、高尔夫球基本战术
 - (一) 制订战术计划
 - (二) 选择最佳发球球位
 - (三) 球座的高度
 - (四) 第一杆求准不求远
 - (五) 运用拿手杆, 打出最佳距离
 - (六) 准比远更重要
 - (七) 排除杂念, 专心打好每一杆球
 - (八) 发挥特长, 保持自己的习惯方法
 - (九) 采用心理战术, 麻痹对方

《学会打高尔夫球》

(十) 技高一筹，引诱对手出错

(十一) 保持平常心，自己和自己比

九、规则、判例和打球程序

(一) 高尔夫球规则简介

(二) 高尔夫球竞赛的主要形式

(三) 高尔夫球竞赛中的判例

(四) 打高尔夫球的程序

《学会打高尔夫球》

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：www.tushu000.com