

《高尔夫技术初级教程》

图书基本信息

书名：《高尔夫技术初级教程》

13位ISBN编号：9787543892521

10位ISBN编号：7543892529

出版时间：2013-5

出版社：郑青、张文、孙跃、蒋小丰 湖南人民出版社 (2013-05出版)

作者：郑青 等

页数：107

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

《高尔夫技术初级教程》

内容概要

主要介绍了高尔夫运动各类道具，初学者应掌握的各项基本技术、训练中常见的失误等，并给出了完善球技、掌握竞技策略的建议等。

《高尔夫技术初级教程》

书籍目录

第一章 高尔夫球具介绍 / 1 第一节 高尔夫球具介绍 / 2 第二节 高尔夫服饰及其他装备介绍 / 9
第二章 高尔夫术语 / 15 第一节 高尔夫技术术语 / 16 第二节 高尔夫场地术语 / 18
第三章 高尔夫挥杆原理 / 27 第一节 高尔夫运动的击球原理 / 28 第二节 高尔夫运动的挥杆要素 / 32
第四章 高尔夫击球准备姿势 / 37 第一节 握杆 / 38 第二节 站姿与瞄球 / 41 第三节 准备姿势的纠错与练习 / 46
第五章 高尔夫挥杆技术 / 51 第一节 上杆部分 / 52 第二节 下杆部分 / 55 第三节 挥杆技术的纠错与练习 / 59
第六章 高尔夫挖起杆技术 / 65 第一节 切滚球技术 / 66 第二节 劈起球技术 / 68 第三节 挖起杆技术的纠错与练习 / 70
第七章 高尔夫推杆技术 / 79 第一节 推杆握杆及站姿 / 80 第二节 推杆瞄球及推球 / 82 第三节 推杆技术的纠错与练习 / 86
第八章 高尔夫木杆及长铁杆基础知识 / 95 第一节 木杆基本技术简介 / 96 第二节 长铁杆基本技术简介 / 103

《高尔夫技术初级教程》

编辑推荐

优雅的举止，潇洒的挥杆动作是许多人对高尔夫球员的第一印象。在看似轻盈的一转、一挥之间融合了对力量的要求、对协调性的要求、对重心控制的要求以及对心理素质的要求。郑青等编著的《高尔夫技术初级教程(高尔夫实用精品系列教材)》作为高尔夫技术教程的初级部分，将高尔夫零基础人群和初学者应掌握的理论和技术基础，分为八个章节做了阐述。内容包括高尔夫装备介绍、高尔夫术语、高尔夫挥杆原理和高尔夫运动的基本技术。

《高尔夫技术初级教程》

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