

Obsah

Předmluvy	9
Moje Malá červená kniha	21
Golfová medicína	29
Co je za problém ?	29
Zvedání hlavy	30
Pozice rukou	30
Tři nejdůležitější hole	31
Grip	32
Waggle	38
Držení hole	39
Nejsnadnější lekce	40
Čtení z ruky	41
Začínat mladý	42
Dohrávejte všechny	45
Výuka kolem jamky	46
Potřebujete pomoc?	49
Pravý loket	49
Přesně miř	50
Upozornění	52
Jak se zlepšit o pět ran	53
Znovuujštění	56

Cvičný švih	57
Průměrný golfista	59
Jak poznat kam jste mířili	61
Mnoholetí	62
Levá pata	68
Backspin	69
Těžké hole	70
Rady pro údržbu hřiště	71
„Kokování“ zápěstí	74
Hrajte do greenu plnou ránu	75
Lehké písky	76
Hra z písku	79
Neuvolňujte se	80
Pozitivní myšlení	81
Psychologie	84
Zůstaň za míčkem	87
Zasažení shora	89
Hypnóza	93
Zpomalený dril	93
Nakřídujte míček	96
Pozice míče	96
Švih s kbelíkem	98
Kosa na plevel	99

Postavení chodidel	100
Otočení	101
Okamžitá pokora	103
Maxima	103
Mytický dokonalý švih	107
Všechno pěkně po pořádku	108
Nejkrásnější švih	109
Zasažení cíle	111
Kouzelný pohyb	111
Jak procvičovat plný švih	112
Rozcvička ve spěchu	114
Chipování	116
Puttování	117
Obávaný čtyřstopý putt	122
Sokol	126
Proč jsem se rozhodl stát se učitelem	128
Postoj	128
Velmi špatný zlozvyk	130
Poprvé studentem	131
Soutěživost	132
Děti a vozíky	135
Helenin příběh	135
Učení	137

Některé ženy mého života	138
Některí muži mého života	152
Pohlaví	167
Tréninkové pravidlo	167
John Bredemus	168
Hook a slice	175
Podivný trest	177
Vzdálenosti	178
Dlouhé a krátké	179
Nejlépe oblečen	180
Mí nejlepší chlapci	181
Chip nebo pitch?	183
Mimo dohled	185
Prošvihnutí	185
Trochu	186
Golfistova báseň	188
Příprava na velké utkání	190
Do kopce a z kopce	191
Hra ve větru	192
Titanic Thompson	193
Trikové rány	197
Kedíci	200
Život s golfem	202