

Obsah

Úvod 6

Předtím, než začnete 8

Základní informace 8

Deset hlavních pravidel 12

Vybavení 14

Různé formy golfu 20

Co se lidé ptají 22

První den: Základní švih 24

Lekce 1: Uchopení 26

Lekce 6: Bankry 30

Lekce 3: Nápřah 40

Lekce 4: Prošvih 48

Konec prvního dne: Připomenutí zásad 54

Druhý den: Rozvoj hry 56

Lekce 5: Pitch a čip 58

Lekce 6: Bankry 68

Lekce 7: Kreativní rány 74

Lekce 8: Patování 80

Konec druhého dne: Připomenutí zásad 94

Jak pokračovat 96

Příprava 98

Strategie 100

Psychologie 102

Slice 104

Hook 106

Push a pull 108

Problematické rány 110

Pokročilé rány 112

Jak hrát vysoko a nízko 114

Krátká hra 116

Nácvikem k perfekci 118

Kvalitní trénink 120

Procvičování krátké hry 122

Frazeologie 124

Rejstřík 126

Poděkování 128