

OBSAH

PŘÍSPĚVATELÉ ♦ XII ♦ PŘEDMLUVA ♦ XVI

Kapitola 1

ODPALY Z TÝČKA: TREFUJTE VÍCE FAIRWAYÍ

Jedno přísloví říká: Drajvujte pro diváky, patujte pro zlatáčky. Hráči, kteří skórují a vyhrávají, se však úder z týčka dostávají do bry. Ukažeme vám jak.

♦ 7 ♦

Kapitola 2

PŘESNOST: SLADĚNÍ SMĚRU A VZDÁLENOSTI

Jde o to, jak se dostanete blízko, ne pouze jak daleko, ať už hraje na místním hřišti nebo na PGA Tour. Zlepšete svoji přesnost – klíč ke nízkému skóre.

♦ 39 ♦

Kapitola 3

SÍLA: DALEKÉ ODPALY MÍČE

Motorem každé rány je mocný atletický pohyb. Zvládnutí tohoto pohybu vede k osobním rekordům na každé úrovni. Následuje návod, jak si vybudovat stálou kvalitu silného švihů.

♦ 81 ♦

Kapitola 4

RÁNY Z FAIRWAYE: POSTUP VPŘED

Nejobtížnějším úderem pro řadu amatérů je skórovací rána. Jak dostat úder z fairwaye do vzduchu – a po správné dráze k cíli.

♦ 111 ♦

Kapitola 5

PITCHE: ZVLÁDNUTÍ MINIŠVIHU

Dosažení dobrého skóre vyžaduje pitche, které se zastavují blízko jamky. Naučte se minišvih a proměňte krátké rány kolem greenu ve vítězné údery.

♦ 135 ♦





Kapitola 6

ČIPY: JAK SE DOSTAT BLÍZKO K JAMCE

Ani ti nejlepší bráči se nedostanou na každý green v regulaci. Jak si přibrát na jednopat z blízkosti greenu.

◆ 159 ◆

Kapitola 7

PATOVÁNÍ: ROZVOJ TECHNIKY A CITU

Každý úder se počítá stejně, ať je to 270metrový drajv nebo jednometrový pat. Zvládnutí opakovatelného úderu a získání citu jsou základní předpoklady pro větší počet úspěšných patů a nižší skóre.

◆ 181 ◆

Kapitola 8

ÚDERY Z BANKRU: JAK SE DOSTAT Z PÍSKU

Největší rozdíl mezi průměrným golfistou a profesionálem? Hra v bankru. Překonejte strach a naučte se posílat úderý z písku blízko ke jamce.

◆ 207 ◆

Kapitola 9

ZÁCHRANNÉ RÁNY: JAK DOSTAT MÍČEK BEZPEČNĚ ZPĚT DO HRY

Umění brát z těžkých pozic a dostat míček bezpečně zpět do hry vám v každém kole ušetří několik úderů. Tajemství spočívá ve zdravém myšlení a správném provedení.

◆ 227 ◆

Kapitola 10

KONDICE: JAK ROZVÍJET SÍLU A PRUŽNOST

Jak dokazují špičkoví profesionálové, síla a pružnost jsou v golfu výhodou. Úsilí o prolomení bariér ve vašem skóre může výrazně usnadnit správná kondiční příprava.

◆ 253 ◆