

OBSAH

Část I: Technika

9

Základní postoj

Připravte se na ránu	10
Správný základní postoj	12
Správný základní postoj	14
Aby vás chodidla nezahlavila	16
Zkontrolujte, jestli míříte na cíl	18

Švih

Vedte hůl po správné dráze	20
Zkuste si, jak má vypadat impact	22
Synchronizovaný švih	24
Držení těla ovlivňuje dráhu švihu	26
Pozor na propnuté koleno	28
Jak trefit míček čistě	30
Představte si míč	34
Jak udržet rovnováhu	

Z týčka

Skončujte s nervozitou na odpališti	38
Zjistěte, čím ztratíte energii	40
Správné držení těla pro energický švih	42
Hrajte tak, aby míček nevzal vítr	44
Využijte dolní polovinu těla k delším ranám	46
Šoupněte míček pryč od překážky	48

Na green

Mějte délku ran pod kontrolou	50
Naučte se hrát vysoké a nízké rány	52
Vyberte si správnou hůl	54
V roughu buďte realističtí	56
Trénujte tempo švihu, abyste zvládli backspin	58
Nevymýšlejte nic složitějšího a zahrajte přesný pitch	60
Krátký pitch hrajte agresivně	61
Pozor na špatně trefený chip	62
Použijte pro čipování jedinou ránu	64

Hra z bunkeru

Nevšímejte si míčku v bunkeru	66
Regulujte rotaci míčku	68
Zvolte strategii podle okraje bunkeru a polohy míčku	70
Dostaňte se zpod okraje	72
Správná hůl pro hru z písku	73
Z fairwayového bunkeru hrajte v pohodě	74

Patování

Nedívejte se za míčkem	76
Nakreslete na míček čáru	77
Patujte s topspinem	78
Srovnejte si předloktí	80
Začněte si rukama oči, abyste viděli spojnici míček-cíl	81
Už žádné dohady při hře ze svahu	82
Držte putter u země	83
Rychlé putty hrajte špičkou	84

Část II: Taktika

86

Obtížný drive	88
Par 3	94
180 metrů do greenu	98
V roughu	104
Ve fairwayovém bunkeru	108
Železo do greenu	114
Mezi stromy	120
Pitch přes jezírko	126
Dlouhá rána z bunkeru	132
Rána přes bunker	138
V bunkeru u greenu	142
Volské oko v bunkeru	148
Přes okraj greenu	154
Profesionální tréní	160