

Obsah

Y2a4 ex. 2

7	Úvod	37	<i>Správný postup na greenu</i>
8	Golf – fascinující sport	41	CVIČENÍ
9	Hra	43	Checkbox
9	<i>Schéma jamky</i>	44	Lekce 2: Chip-putt
12	Tréninkové hřiště	44	Úvod do techniky
13	Oblečení	44	<i>Uchopení hole</i>
13	Výbava	44	<i>Postoj a postavení míče</i>
13	<i>Sada golfových holí</i>	44	<i>Postoj a postavení míče</i>
17	<i>Golfové míče</i>	46	<i>Držení těla</i>
18	<i>Golfový bag</i>	47	<i>Pohyb při chip-puttu</i>
19	<i>Trolley</i>	48	CVIČENÍ
19	<i>Golfové boty</i>	49	Checkbox
19	<i>Rukavice</i>	51	Lekce 3: Standardní chip
19	<i>Oblečení do deště, deštník</i>	51	Úvod do techniky
19	<i>Tees, ballmarker, pitchfork, ručník, pravidla</i>	51	<i>Uchopení hole</i>
20	Úvod do základních úderů	54	<i>Postoj a postavení míče</i>
25	Prvních osm lekcí	54	<i>Držení těla</i>
27	Lekce 1: Putt	55	<i>Pohyb při chipu</i>
27	Úvod do techniky	57	CVIČENÍ
27	<i>Uchopení hole</i>	60	Použití různých holí
29	<i>Postoj hráče a postavení míče</i>	60	CVIČENÍ
29	<i>Držení těla</i>	63	Checkbox
29	<i>Pohyb při puttu</i>	65	Lekce 4: Poloviční švih
31	CVIČENÍ	65	Úvod do techniky
32	Míření a vyrovnání těla	65	<i>Uchopení hole</i>
33	CVIČENÍ	65	<i>Postoj a poloha míče</i>
35	Ovlivnění délky kutálení míče	66	<i>Držení těla</i>
35	CVIČENÍ	67	<i>Pohyb při polovičním švih</i>
37	Čtení greenu	69	CVIČENÍ
37	<i>Různé vlivy</i>	71	Checkbox





73 **Lekce 5: Pitch**

- 73 Úvod do techniky
- 73 *Uchopení hole*
- 73 *Postoj a poloha míče*
- 73 *Držení těla*
- 74 *Pohyb při pitchi*
- 78 **CVIČENÍ**
- 79 *Ovlivnění délky úderu*
- 80 **CVIČENÍ**
- 81 **Checkbox**

82 **Lekce 6: Plný švih**

- 82 Úvod do techniky
- 82 *Uchopení hole*
- 82 *Postoj a poloha míče*
- 84 *Držení těla*
- 84 *Provedení plného švihů*
- 93 **CVIČENÍ**
- 98 *Vyrovnání těla*
- 99 *Volba hole a poloha míče*
- 101 **Checkbox**

102 **Lekce 7: Teorie**

- 102 *Faktory okamžiku úderu*
- 104 *Postavení úderové plochy*
- 104 *Směr švihů hole*
- 104 *Úhel úderu*
- 105 *Úder „sweet-spotem“*
- 105 *Rychlost hlavice hole*
- 105 *Letové křivky*
- 107 *Rovina švihů*
- 110 *Srovnání základních úderů*

113 **Lekce 8: Úder z bunkeru**

- 114 Úvod do techniky
- 114 *Uchopení hole*
- 115 *Postoj a poloha míče*
- 115 *Držení těla*
- 116 *Pohyb*
- 118 **CVIČENÍ**
- 120 *Zabořené míče*
- 120 *Polozabořený míč*
- 121 *Hluboko zabořený míč*
- 122 *Různé polohy míče v bunkeru*
- 123 **Checkbox**

125 **Na golfovém hřišti**

- 126 *Způsobilost ke hře*
- 126 *Etiketa*
- 128 *Než začneme hrát*
- 128 *Chování při hře*
- 132 *Hra na golfovém hřišti*
- 132 *Příprava ke hře*
- 133 *Při odpalu*
- 133 *Na cestě ke greenu*
- 137 *Různé polohy míče ve svahu*
- 139 *Přibližování*
- 139 *Na greenu*
- 140 *Správná nálada*

142 **Slovníček**