

Předmluva

Ať vyhraješ, nebo ne, vždy jsi vítěz!

Buď fit! Ovládání těla a výdrž 10

Zachovej klid! 11

Užívej si dobrodružství! 11

1. kapitola

Historie golfu

Původ a vývoj golfu, pozoruhodnosti 13

2. kapitola

Golfové hřiště

18 jamek a více 19

Cvičná louka (driving range) a klubovna 19

Odpaliště (tee) 20

Fairway (fervej) 20

Rough (raf) 20

Out (aut) 21

Bunker (bankr) 21

Trestné oblasti 21

Jamkoviště (green) 22

Par 3, par 4, par 5 23



3. kapitola

Golfová výbava

Hole	25
Pravák, nebo levák?	25
Putter (patr)	26
Železa	27
Co znamená pojem „délka šaftu“?	28
Co znamená pojem „loft“?	29
Proč míč při větším loftu létá výš?	31
Dřevo	32
Jaké hole opravdu potřebuji?	34
Míče	35
Jednovrstvé, dvouvrstvé	35
a třívrstvé míče	
Co všechno ještě potřebuješ?	37

4. kapitola

Držení hole

Základní principy	40
Baseballové držení	43
Držení overlapping	44
Držení interlocking	45

5. kapitola

Co je u všech golfových švihů stejné?

Kyvadlo: střed otáčení a rozložení váhy 46

6. kapitola

Příprava na švih

Jak zamířit 52

Pohodlný postoj – „oslov míč“! 54

Procítění váhy hlavy hole 55

Udělej si cvičný švih 56

7. kapitola

Patování

Rolováním do cíle 57

Trénink 58

Držení patru 59

Obrácené držení (Reverse-overlap-grip) 59

Kyvadlo 60

Kde leží míč? 61

Trénink 62

Označení (omarkování) míče 65

Čtení greenu aneb „četba“ na golfovém hřišti 66

Modrooký, nebo „pravooký“? 67



8. kapitola

Chip (čipování)

Kdy čipuji?	72
Jakou zvolím hůl?	74
Kde leží míč?	75
Švih při čipování	75
Příprava na úder	77
Trénink	78

9. kapitola

Pitch

Kdy pitchuji?	81
Pitchmark – místo dopadu míče na green	81
Rozdíl mezi čipem a pitchem	82
Jakou zvolím hůl?	83
Kde leží míč?	84
Jak na pitch?	84
Příprava na úder	88
Trénink	89
Stopball	91

10. kapitola

Bunker (bankr)

Prvopočátky bankru	92
--------------------	----

Jaké rozeznáváme bankry?	93
Jakou zvolím hůl?	94
Různé bankry, různý švih?	96
Greenový bankr	97
Splash shot	97
Explosion shot	101
Fervejový bankr	104
Příprava na úder	105
Trénink	107

11. kapitola

Fervejový švih

Jakou zvolím hůl?	110
Kde leží míč?	111
Plný švih pro dlouhý odpal	113
Poloviční nebo tříčtvrteční švih	117
Příprava na švih	119
Trénink	120

12. kapitola

Odpal (drive)

Nadešel tee time	122
Různě vysoké natýčkování a jeho vliv na let míčku	123
Značky na odpališti	124



Jakou zvolím hůl	124
Úder z odpaliště – fervejový úder z týčka, nebo něco mimořádného?	125
Příprava na úder	127
Trénink	129
13. kapitola	
Správné chování, etiketa – bezpečnost a ohleduplnost	
Safety first! Bezpečnost nadevše	131
Tempo hry – pomalý šnek, nebo dostihy?	135
Zdvořilost	139
V klubovně	142
Driving range	143
V cizím klubu	144
14. Kapitola:	
Golfová mluva	
Na golfovém hřišti	145
Při úderu	150
Pro absolutní golfové experty	154