



Předmluva

Ať vyhraješ, nebo ne, vždy jsi vítěz!

- Buď fit! 16
Ovládání těla a výdrž
- Zachovej klid! 17
- Užívej si dobrodružství! 17

1. kapitola

Historie golfu

Původ a vývoj golfu, pozoruhodnosti 19

2. kapitola

Golfové hřiště

- 18 jamek a více 25
- Cvičná louka (driving range) 25
a klubovna
 - Odpaliště (tee) 26
 - Fairway (fervej) 26
 - Rough (raf) 26
 - Out (aut) 27
 - Bunker (bankr) 27
 - Vodní překážka 27
 - Jamkoviště (green) 28
 - Par 3, par 4, par 5 29

3. kapitola

Golfová výbava

Hole	31
● Pravák, nebo levák?	31
● Putter (patr)	32
● Železa	33
● Co znamená pojem „délka šaftu“?	34
● Co znamená pojem „loft“?	35
● Proč míč při větším loftu létá výš?	37
● Dřeva	38
● Jaké hole opravdu potřebuji?	40
● Historické hole	40
Míče	41
● Jednovrstvé, dvouvrstvé a třívrstvé míče	41
● Dimpl	42
● Historické míče	42
Co všechno ještě potřebuješ?	43

4. kapitola

Držení hole

Základní principy	46
Baseballové držení	49



● Provizorní míč	201
● Jak mám zahrát provizorní míč?	202
● Co se stane, když nenajdu svůj původní míč?	202
Pravidlo 28: Nehratelný míč	203
● Správné dropování u nehratelného míče	203
● Poradím ti! Míč nehratelný v bankru	205
Pravidlo 29–31: Zvláštní pravidla pro neobvyklé hry	205
Pravidlo 32: Soutěž proti paru a stableford (na body)	206
Pravidlo 33: Soutěžní výbor	209
Pravidlo 34: Rozhodování ve sporných případech	209
15. Kapitola: Golfová mluva	
Na golfovém hřišti	210
Při úderu	215
Pro absolutní golfové experty	219



Držení overlapping	50
Držení interlocking	51

5. kapitola

Co je u všech golfových švihů stejné?

Kyvadlo: střed otáčení a rozložení váhy	52
---	----

6. kapitola

Příprava na švih

Jak zamířit	58
Pohodlný postoj – „oslov míč“!	60
Procítění váhy hlavy hole	61
Udělej si cvičný švih	62

7. kapitola

Patování

Rolováním do cíle	63
Držení patru	65
Obrácené držení (Reverse-overlap-grip)	65
Kyvadlo	66
Kde leží míč?	67
Trénink	68
Označení (omarkování) míče	71
Čtení greenu, aneb „četba“ na golfovém hřišti	72
Modrooký, nebo „pravooký“?	73

8. kapitola

Chip (čipování)

Kdy čipuji?	78
Zóna pohody	79
Jakou zvolím hůl?	80
Kde leží míč?	81
Švih při čipování	81
Příprava na přihrávku	83
Trénink	84

9. kapitola

Pitch

Kdy pitchuji?	87
Místo dopadu míče (pitchmark), vypichovátko	87
Rozdíl mezi čipem a pitchem	88
Jakou zvolím hůl?	89
Kde leží míč?	90
Jak na pitch?	90
Příprava na úder	94
Trénink	95
Stoppball	97

10. kapitola

Bunker (bankr)

Prvopočátky bankru	98
Jaké rozeznáváme bankry?	99



Jakou zvolím hůl?	100
Různé bankry, různý švih?	102
Příprava na úder	102
Greenový bankr	103
Splash shot	103
● Kde leží míč?	104
● Jak stojím já? Otevřený postoj	104
● Švih	105
Explosion shot	107
● Kde leží míč?	107
● Jak stojím já?	107
● Švih – hrabání dovoleno!	108
Fervejový bankr	110
Příprava na úder	111
Trénink	113

11. kapitola

Fervejový švih

Na ferveji	115
Jakou zvolím hůl?	116
Kde leží míč?	117
● Jak daleko stojíš od míčku?	117
● Vlevo, vpravo, nebo uprostřed?	118
Jak stojím já?	118
Fervejový švih – plný švih pro dlouhý odpal	119

Poloviční, tříčtvrteční a plný švih	123
Příprava na švih	125
Trénink	126

12. kapitola

Odpal (drive)

Je čas natýčkovat	128
Různě vysoké natýčkování a jeho vliv na let míčku	129
Značky na odpališti	130
Úder z odpaliště – fervejový úder z týčka, nebo něco mimořádného?	131
Příprava na úder	133
Trénink	135

13. kapitola

Správné chování, etiketa – bezpečnost a ohleduplnost

Safety first! Bezpečnost nadevše

- Fore!!! 137
- Blesky 139
- Varovné signály 139
- Jak se zachovat? 139
- Kdy mohu pokračovat ve hře? 140



Tempo hry –	141
pomalý šnek, nebo dostihy?	
Nic pro loudaly –	142
tipy pro „dostihový“ golf	
Jak to má být? Jak hrát fér?	145
Jak šetřit hřiště?	147
V klubovně	148
Na cvičné louce (driving range)	149
V cizím klubu	150
14. kapitola	
Pravidla	
Pravidlo 1	152
Pravidlo 2: Jamková hra	152
Pravidlo 3: Hra na rány	152
Pravidlo 4: Hole a kouzelné zaříkadlo	153
Pravidlo 5: Poškozený míč	155
Pravidlo 6: Hráč	
● Caddie (nosič holí)	156
● Handicap	156
● Dochvilnost	157
● Označení míče	157
● Zapisování svého „skóre“	158
● Příliš pomalá hra	158
● Přerušení a znovuzahájení hry	159

Pravidlo 7: Trénink před turnajem	159
Pravidlo 8: Rada	160
● Pssst... – nic neprozrazuj!	160
● Směr hry	160
Pravidlo 9: Informace o počtu úderů	161
Pravidlo 10: Pořadí hráčů na odpališti	161
Pravidlo 11: Odpal	162
● Odpal z tee, nebo coffee?	162
● Míč spadl z týčka	163
● Hranice odpaliště	163
Pravidlo 12: Můj míč, tvůj míč?	165
Pravidlo 13: Míč hraj tak, jak leží	166
● Nic nevylepšuj	166
● V překážce	166
Pravidlo 14: Úder do míče	167
● Opravdu udeřit	167
● Žádná pomoc	168
● Dvakrát trefený míč	169
● Míč v pohybu	169
Pravidlo 15: „Nový“ a „cizí“ míč	170
Pravidlo 16: Jamkoviště (Green)	171
● Linie patu	171
● Čištění povoleno	171
● Poradím ti: Jednodušší patování	171
● Žádné akrobatické výkruty	173



Pravidlo 17: Golfový praporek	173
Pravidlo 18: Míč v klidu se pohne	174
• Žádný dotek	174
• Míč se pohne při zaujímání pozice	174
• Žádné obavy	175
Pravidlo 19: Míč v pohybu vychýlen nebo zastaven	176
Pravidlo 20: Umístění míče, správné „dropování“	178
• Správné označení	178
• Správně dropnout (spustit)	178
• Kdy musíš opakovat „dropování“?	178
• Co se stane, pokud odehraješ míček ze špatného místa?	179
Pravidlo 21: Čištění míče	180
Pravidlo 22: Míč pomáhá, nebo překáží ve hře	180
Pravidlo 23: Volné přírodní předměty	182
• Co je volně ležící přírodní předmět?	182
• Úleva: kdy ho můžeš odstranit?	182
• Pozor, kameny!	182
Pravidlo 24: Závada	183
• Co je to závada?	183
• Pohyblivé závady	184
• Nepohyblivé závady	185
• Úlevy	185

Pravidlo 25: Půda v abnormálním stavu, zabořený míč a nesprávný green	187
● Výhody půdy, která je nezpůsobilá ke hře	187
● Co je půda v abnormálním stavu?	188
– Náhodná voda	
– Půda v opravě	
– Norující zvíře	
● Zabořený míč	190
● Míč skončil na jiném greenu	190
Pravidlo 26: Vodní překážky	191
● Co je to vodní překážka?	191
● Míč se jde koupat	191
● Míč je v příčné vodní překážce, co uděláš?	192
● Míč je v podélné vodní překážce, co uděláš?	196
● Z vody do vody	199
● Z vody do autu – míč se při hře z vody ztratí nebo je nehratelný	199
Pravidlo 27: Ztracený míč nebo míč v autu; provizorní míč	200
● Míč je pryč!	200
● Kdy je míč v autu?	200
● A kdy je ztracen?	201