

高爾夫個人技術講義(彩色圖文版)



[高爾夫個人技術講義\(彩色圖文版\)_下载链接1_](#)

著者:任辰翰

出版者:漢湘文化

出版时间:2005年03月21日

装帧:

isbn:9789867683816

本書附錄中提供了簡單的熱身運動，讓你打球前後都能夠身心靈達到健康，而不至於產生運動傷害，且對已經了解高爾夫運動的人們來說，此書無疑是根強心劑，它可以協助您的高爾夫球技達到出神入化，更可以當作一項葵花寶典來使用。此外，書中圖片能讓你閱讀時放鬆身心，不至於枯燥乏味，對磨練高爾夫技術的人們來說，本書無疑是萬眾一心的上選讀物。

作者介绍:

目录: 前言 — 4
開球前的熱身運動 — 216
第一章 揮桿
(1) 高爾夫揮桿的11個過程 — 12

- (2) 左手握桿之法 — 14
- (3) 右手握桿之法與握桿的種類 — 16
- (4) 握桿的力道 — 18
- (5) 錯誤的右手握桿方式 — 20
- (6) 瞄球時的身體姿勢 — 22
- (7) 瞄球時的球位和雙腳間距 — 24
- (8) 瞄球時的頭部位置 — 26
- (9) 保持腰部彎曲度的必要性 — 28
- (10) 所有的開球都需要有準備過程 — 30
- (11) 起桿 — 32
- (12) 上桿的中間過程和上揮頂點位置 — 34
- (13) 上桿時右膝的位置和角度 — 36
- (14) 手腕的彎曲 — 38
- (15) 最有效的上桿姿勢檢查方法 — 40
- (16) 上桿到上揮頂點時右手腕彎曲度 — 42
- (17) 右肘與身體形成45度 — 44
- (18) 上桿的開始姿勢 — 46
- (19) 下桿軌跡 — 48
- (20) 影響擊球的五個因素 — 50
- (21) 高爾夫揮桿的三大核心 — 52
- (22) 擊球和左腕的關係 — 54
- (23) 擊球後握桿延長線指向肚臍位置 — 56
- (24) 用輕擦左褲口袋的感覺進行擊球 — 58
- (25) 掌握擊球瞬間感覺的練習方法 — 60
- (26) 擊球瞬間雙肩保持相同的高度 — 62
- (27) 結束姿勢要保持五秒以上 — 64
- (28) 練習場和賽場的差異 — 66
- (29) 長打秘訣在於充分地轉動肩膀 — 68
- (30) 球桿桿身的特性 — 70

第二章 果嶺邊球的處理方法

- (1) 果嶺邊順坡球的處理方法 — 74
- (2) 反坡短切球的處理方法 — 76
- (3) 果嶺邊球的處理方法 — 78
- (4) 果嶺邊逆草區球的處理方法 — 80
- (5) 短切球的下肢姿勢 — 82
- (6) 短切球的腰部姿勢 — 84
- (7) 短切球的送球姿勢 — 86
- (8) 低長球的重要性 — 88
- (9) 低長球的球桿之選擇 — 90
- (10) 低長球的擊球姿勢 — 92
- (11) 低長球的結束姿勢 — 94
- (12) 50~60碼的練習量能左右實力之提高 — 96

第三章 推球

- (1) 推球的握桿方法 — 100
- (2) 推球姿勢的選擇 — 102
- (3) 推球的關鍵——送球姿勢 — 104
- (4) 短推球的主導是球桿 — 106
- (5) 長推球的左手腕姿勢 — 108
- (6) 交叉握桿法 — 110
- (7) 長推球的重疊握桿方法 — 112
- (8) 短推球的練習方法 — 114
- (9) 無上桿的揮桿姿勢 — 116

第四章 沙坑球

- (1) 沙坑球的原理 — 120

- (2) 沙坑球的瞄球 — 122
- (3) 沙坑球的左手腕姿勢 — 124
- (4) 被卡球的處理方法 — 126
- (5) 反坡沙坑球的處理方法 — 128
- (6) 順坡沙坑球的處理方法 — 130

第五章 球場上的技術球

- (1) 技術球的構思 — 134
- (2) 草坪地帶的沙坑球處理原則 — 136
- (3) 小左曲球的動作要領 — 138
- (4) 小右曲球的動作要領 — 140
- (5) 低飛球的動作要領 — 142
- (6) 高飛球的動作要領 — 144
- (7) 搥擊球的技術要領 — 146
- (8) 搥擊球的處理方法 — 148
- (9) 長草區球的處理方法 — 150
- (10) 斜坡球的動作要領 — 152
- (11) 斜坡球的處理方法 — 154
- (12) 左腳順坡球的處理方法 — 156
- (13) 雙腳尖順坡球的處理方法 — 158
- (14) 凹穴球的處理方法 (1) — 160
- (15) 凹穴球的處理方法 (2) — 162
- (16) 障礙物與球桿的選擇 — 164
- (17) 不同環境的應變能力 — 166

第六章 右旋球的原因和解決方法

- (1) 出現右旋球的三大原因 — 170
- (2) 左腋夾住球桿套的練習方法 — 172
- (3) 導致右旋球的結束姿勢 — 174
- (4) 導致右旋球的握桿姿勢 — 176
- (5) 導致右旋球的瞄球 — 178
- (6) 導致右旋球的上桿姿勢 — 180
- (7) 導致右旋球的上揮頂點姿勢 — 182
- (8) 導致右旋球的下桿姿勢 — 184
- (9) 導致右旋球的關鍵性因素 — 186
- (10) 導致右旋球的送球姿勢 — 188
- (11) 重心轉移方法和右旋球的關係 — 190
- (12) 球桿角度與左旋球、右旋球的關係 — 192

第七章 左旋球的原因和解決方法

- (1) 出現左旋球的三大原因 — 196
- (2) 導致左旋球的上桿姿勢 — 198
- (3) 導致左旋球的瞄球 — 200
- (4) 導致左旋球的握桿姿勢 — 202
- (5) 導致左旋球的擊球姿勢 — 204
- (6) 導致左旋球的瞄球 — 206
- (7) 導致左旋球的上桿姿勢 — 208
- (8) 導致左旋球的上揮頂點姿勢 — 210
- (9) 導致左旋球的下桿姿勢 — 212
- (10) 導致左旋球的結束姿勢 — 214

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

评论

[高爾夫個人技術講義\(彩色圖文版\) 下载链接1](#)

书评

[高爾夫個人技術講義\(彩色圖文版\) 下载链接1](#)