

<<高招>>

图书基本信息

书名：<<高招>>

13位ISBN编号：9787508614656

10位ISBN编号：7508614658

出版时间：2009-6

出版时间：中信出版社

作者：冯源，吴相兵 著

页数：84

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高招>>

前言

高球是一项技术性很强的运动，纵有一身的力气、强壮的身体，也未必能把球打得最远，更不用提打得直、打得准了。

看那些PGA职业球手，一杆就将球送到旗杆附近，真是羡慕旁人了，能练得那样一身绝技吗？

即使不在旗杆附近，能ON上果岭行不行？

除了练，方法不对也不行。

天赋当然是一方面，可勤奋是少不了的。

最勤奋的维杰·辛格，人称苦行僧；那米克尔森，3岁开始不也天天站在父亲对面学球，才成了“左手怪杰”吗？

奇才老虎，说起走了的爸爸就伤心落泪，一度影响大赛的比赛成绩，但从小就是爸爸天天带着勤学苦练方有今日，如今的成就要是少了慈父的督促万万不行。

总而言之，要想打好球，就必须练，而且要按正确方法练。

用一种方法练多了、打久了就变成了招，或叫奇招，或叫秘密武器，反正就是灵。

<<高招>>

内容概要

高球是一项技术性很强的运动，纵有一身的力气、强壮的身体，也未必能把球打的最远，更不用提打的直、打的准了。

要想打好球，就必须练，就要按正确方法练，用一种方法练多了、打久了就变成了招，或叫奇招，或叫秘密武器，反正就是灵。

<<高招>>

书籍目录

如何打好第一洞的第一杆？

球座T的高度 发球台上、插T的策略 准备动作要程序化 右曲球的形成及克服方法 如何放松 在击球带范围内将球扫出去 如何树林中脱困？

仔细研判后方可攻果岭 短切要领 如何实现稳定的球路和击球距离？

用“三步曲”逐渐走向理想的目标 用三个“范围”取代三个“点” 上坡球的打法 下坡球的打法 上斜坡球的打法 下斜坡球的打法 高飞球的打法 低飞球的打法 球道沙坑球的处理 沙坑球的打法 荷包蛋的打法 上/下杆时身体侧移 肩膀转动的练习方法 头部轻微侧移是允许的 跪地挥杆练习法（扭力练习） 击球力量的来源 挥杆平面的练习法 重心转移练习法 如何保持双臂和双肩三角形不重 如何正确启动挥杆 下杆练习法 抛球练习法 迟打练习法 稳定头部的顶墙练习法 上杆和下杆的划墙练习法 增加击球距离的八种练习方法 甜蜜点击球练习法 右腿为轴心的上杆练习法 棒球练习法 下杆时实现重心转移的练习法 上杆时实现重心转移的练习法 切球时球杆的选择 扑克牌切球练习法 V字形挥杆法 左曲球的形成与矫正方法 重心转移和转动的关系 如何像职业球手一样正确挥杆 挥杆过程中的连接与非连接

<<高招>>

章节摘录

插图：

<<高招>>

编辑推荐

《高招》：我们提供知识，以应对变化的世界。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>