

<<高尔夫球>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫球>>

13位ISBN编号：9787534558030

10位ISBN编号：7534558034

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：彭立刚,束景丹

页数：147

字数：43000

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>

<<高尔夫球>>

内容概要

高尔夫运动一直遵循着高尚、正直、自律的原则，蕴藏着文明、健康、有益的内涵，这一运动除了拥有优雅、时尚的气息，代表高品位的外在形象以外，还持有崇高的声誉，并为各界成功人士所钟爱。

本书的编写旨在指导学生在学习高尔夫球技术的同时，引导学生了解高尔夫球的历史文化背景，提高学生的修养并全面提升学生的综合素质，使学生具有创新、诚实和积极向上的人生价值观，也可以作为引领高尔夫运动爱好者快速入门的一本工具书。

<<高尔夫球>>

书籍目录

- 一、球具和装备 (一) 选择适宜的高尔夫球 (二) 球杆的选择和用途 (三) 附属装备的选择
 二、球场的组成 (一) 场地设置 (二) 会馆区 (三) 场地区 (四) 草坪管理区
 三、热身运动 (一) 热身原则 (二) 徒手热身 (三) 持球杆热身
 四、练习场基本技法 (一) 握杆 (二) 击球准备姿势 (三) 瞄球 (四) 挥杆 (五) 挥杆节奏 (六) 挥杆平面 (七) 击球角度 (八) 球路练习 (九) 推杆练习 (十) 练习量分配 (十一) 模拟球场练习 (十二) 小知识
 五、球场实战技法 (一) 发球台 (二) 球道 (三) 果岭边 (四) 果岭 (五) 小知识
 六、礼仪规则 (一) 进入会馆 (二) 基本礼仪 (三) 基本规则
 七、身体训练 (一) 力量训练 (二) 速度训练 (三) 耐力训练 (四) 柔韧训练 (五) 协调性训练
 八、高尔夫球用语中英文对照 (一) 技术 (二) 装备 (三) 球场 (四) 规则 (五) 天气 (六) 其他

<<高尔夫球>>

编辑推荐

《2008运动丛书:高尔夫球》由江苏科学技术出版社出版。

<<高尔夫球>>

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>