

OBSAH

ÚVOD	6		
1		3	
VYBAVENÍ	8	GOLFOVÝ ŠVIH	38
Vybavení	10	Nápřah	40
Výběr holí	11	Jak na opakovatelný švih	42
Startovní set	12	Propojený švih	44
Hlava hole	13	Dril středového trojúhelníku	46
Lie angle (patkový úhel)	14	Trénujeme propojený švih	48
Tuhost a délka násady	15	Síla a kontrola v propojeném švih	50
Výběr patru	16	Pozice hlavy v propojeném švih	52
Golfový míč	18	Základna švih	54
Golfová obuv	19	Nápřah – jak to vše spojit	56
		Atletický švih	58
2		Problémy s nápřahem	60
PŘÍPRAVA	20	Úhel páteře a rovina švih	62
Základy golfu	22	Prošvihnutí	64
Pravoruké držení	24	První pohyb vpřed	66
Postoj	26	Prošvihnutí od impaktu do finiš	68
Rovnováha v postoji	28	Kompletní švih	72
Držení trupu v postoji	30	Zpět k míčku	74
Předúderová rutina	32	Odstředivá síla	76
Plánování rány	34	Ukotvení švih	78
Předúderová rutina – druhá část	36	Jak vrátit osu otáčení	80
		Hlavní zásady švih	82
		Jak trénovat	83

4

**ČIP
A PITCH 84**

Čip a pitch	86
Příprava na pitch	88
Jak zahrát skvělý pitch	90
Čipování	92
Základní čip	94

5

HRA V BANKRU 96

Hra v bankru u greenu	98
Sánd wedge	100
Základní rána z písku	102
Míč ve břehu bankru	104
Zabořený míč a dlouhá rána z bankru	106

6

PATOVÁNÍ 108

Patování	110
Držení patru	112
Postoj při patu	114
Patový úder	116
Rutina před patem	118
Čtení greenu	120
Dráha patu	123
Razantně či jemně	124
Psychická stránka	125

7

CHYBY A LÉČENÍ 126

Chyby a léčení	128
Léčení chybného držení	130
Léčení chybného srovnání	132
Léčení chybného umístění míčku	134
Léčení chyb v postoji	136
Léčení slice	138
Léčení hooku	140
Léčení topanců	142
Léčení rány do země a do nebes	144
Léčení socketu	145

8

ZÁCHRANNÉ RÁNY 146

Záchranné rány	148
Hra sand wedge z roughu	150
Lehčí pozice v roughu	151
Hra dřevy z roughu	152
Fairwayové bankry	154
Hra lob vedge z bankru u greenu	156
Jak z fairwayového bankru	158
Hra dřevy z fairwayového bankru	160
Krátká příhra z řízku	162
Dlouhá příhra z řízku	163
Řídká tráva a holiny	164
Hra z přírodních předmětů	166
Polohy proti (do) svahu	168
Polohy ze (od) svahu	169
Míč nad chodidly	170
Míč pod chodidly	171

9

**POKROČILÉ
TECHNIKY 172**

Pokročilé techniky	174
Draw	176
Klíče ke zvládnutí draw	178
Fade	180
Klíče k zahrání fade	182
Co potřebujete k udělení zpětné rotace	184
Švih s udělením zpětné rotace	185
Rána s doběhem	186
Švih pro ránu s doběhem	188
Lob	190
Lob z roughu u greenu	192
Hra ve větru	194
Hra proti větru	196

10

**DESET NEJLEPŠÍCH
HŘIŠŤ 198**

St. Andrews, Skotsko	200
Royal St. George's, Anglie	202
Wentworth, Anglie	204
Pine Valley, USA	206
Augusta, USA	208
Pebble Beach, USA	210
Ballybunion, Irsko	212
Valderrama, Španělsko	214
Royal Melbourne, Austrálie	216
Banff Springs, Kanada	218

PRAVIDLA GOLFU 220
SLOVNÍK 222
REJSTRÍK 224