



KAPITOLA I *Patování*

Tvarování rány.....	6
Postoj a držení.....	8
Bodnutí myšl.....	10
Police míče.....	12
Jak daleko od míče bych měl stát?.....	14
Jako když mříte puškou.....	16
Pochopení pojmu „loft“.....	18
Nebezpečí změny sklonu hole.....	20
Nikdy nevrěšijte sklon.....	22
Mám dát ruce před hole?.....	24
Ruce nikdy nepřetáhnete hál.....	26
Šetř o průměru jednoho metru.....	28
Je čas rozšířit svůj cvičný kruh.....	30
Důležitost míření (a nástroje pro jeho zlepšení).....	32
Děje si lekcí.....	34
Hlavní chyba při čtení greenu.....	36
Náhodný úspěch.....	38
Umění přibravky.....	40
Rána, která vám vydělává.....	42
Poučení ze hry.....	45

KAPITOLA II *Chipování*

Jedna wedge stačí.....	54
Zjednodušte svojí přípravu k ráně.....	56
Základní pohyb.....	58
Vydržte v průběhu impaktu.....	60
Chytla č. 1: Aktivní zápestí – hál vpředu.....	62
Chytla č. 2 Bajba o hodiších.....	64
Vždy zrychlujte.....	66
Chybe varianta č. 1.....	68
Chip: varianta č. 2.....	70
Trénujte svou trajektorii.....	72
Neumyšlený způsob, jak kontrolovat výšku.....	74
Otevřete tělo stejně jako hál.....	76
Komplexace skládanky.....	78
Vysoký, měkký chip.....	80
Zachycení versus sklouznutí.....	82
Nízký chip s dobřem.....	84
Kontrolujte úhel útoku.....	86
Špatná polze míče.....	88
Nahnete se dopředu, udeřte dolů.....	90
„Nadýchání“ police míče.....	92
Plochá rovina švihů přispívá k solidní ráně.....	94
Panování z police mimo green.....	96
Poučení ze hry.....	99

• • • PŘEDMLUVA *Phil Mickelson sr.*

IX

• • • ÚVOD *Phil Mickelson*

XI



KAPITOLA III <i>Hra z písku</i>	Základní cíl – deset metrů..... 108 Zalomit a držet 110 Pravidlo jedna: udržte bounce 112 Pravidlo dvě: akcelerujte! 114 Přesný polštář 116 Pozice ze svahu 118 Udržte váhu vpředu 120 Srpný kvih, zůstaňte u míče 122 Zvládněte zrádnou pozici v protisvahu 124 Rovnováha je kritická 126 Dokončení rány – důkaz správnosti..... 128 Do svahu a zabořený 130 Napalte holf do svahu 132 Dlouhá rána z písku..... 134 Buďte odvážní..... 136 Fantastický finiš 138 Hluboko zabořený míč 140 Nizký finiš je znamením úspěchu 142 Poučení ze hry 145	KAPITOLA IV <i>Pitching</i> Zpět ke kořenům 154 Základy se nikdy nemění..... 156 Tajemství přesné vzdálenosti 158 Naučte se hrát různé rány 160 Dolů a skrz 162 Druhá pozice jamky: posouváme větší výšku 164 Jak na klíčové rány 166 Nikdy nešvihajte zvenku dovnitř 168 Krátký, měkký pitch 170 Nenáviděná poloviční wedge 172 Udržte stejný úhel šaftu..... 174 Vyhnete se příliš dlouhému švihů 176 Poučení ze hry 179	KAPITOLA V <i>Flop a lob</i> Jaký flop nebo lob si vyberete? 188 Tvrdý podklad: zvláštní impakt..... 190 Dejte tomu všechno, co máte 192 Špatná pozice – největší výzva pro flop 194 Je čas přitlačit 196 Ležte dobře! Zahrajte nízký lob s vysokou rotací 198 Jako byste měli mít přilepený na holi 200 Něco pro pobavení..... 202 Poučení ze hry 205
I O 5	I 5 I	I 8 5	PODĚKOVÁNÍ 2 0 9
<i>Obsah</i>			