第一图书网, tushu007.com

<<高尔夫挥杆原理>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫挥杆原理>>

13位ISBN编号：9787810038584

10位ISBN编号：7810038583

出版时间：2002-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：耿玉东

页数：160

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

内容概要

本书分为三部分，第1部分介绍球杆的种类和性能，了解这部分内容便于以后章节的学习，同时对你选择一套适合自己的球杆有很大帮助。
第2部分系统讲述了挥杆原理和基本动作，让你从概念上、理论上深刻领悟挥杆的本质，在此基础上把挥杆过程分解成11个动作，透彻讲解每个动作的要点和注意事项。
第3部分教你如何练球和矫正错误，帮助你从错误中走出来，找到一条正确的路，使你的球技再上一个新台阶。

<<高尔夫挥杆原理>>

书籍目录

第1章 认识球杆 一、球杆的性能和种类 1 木杆 2 铁杆 3 挖起杆 4 推杆 二、球杆的选择第2章 全挥杆基本原理 一、击球原理 1 球的飞行原理 2 击球五要素 二、平衡法则 1 挥杆中心 2 挥杆平面 三、用力技巧 四、速度与节奏第3章 击球准备 一、握杆 二、站姿 三、瞄球第4章 挥杆分解动作 一、上挥分解动作 二、下杆与击球分解动作 三、收杆分解动作第5章 实用练球法 一、击球准备练习 二、转般与平衡练习 三、用力与节奏练习 四、上杆练习 五、下杆与击球练习第6章 常见错误与矫正 1 瞄球姿势不正确 2 瞄球方向错误 3 错误的球位 4 紧张过度 5 上杆过分依赖手部动作 6 上杆平面过于扁平 7 身体旋转不够，未完成上杆 8 右膝位置不能固定 9 重心逆转……附 常用高尔夫分类英语

编辑推荐

其它版本请见：《高尔夫挥杆原理》

第一图书网, tushu007.com

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