

《爱上高尔夫的7堂课》

图书基本信息

书名：《爱上高尔夫的7堂课》

13位ISBN编号：9787513319871

出版时间：2016-4

作者：[日]Life Expert

页数：330

译者：郑敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《爱上高尔夫的7堂课》

内容概要

《爱上高尔夫的7堂课》及《爱上高尔夫的7堂课·推杆进阶篇》，是日本Life Expert智囊团，为高尔夫爱好者们撰写的一套简单实用的高尔夫运动指导。书中包含了对高尔夫各方面技术的具体指导，包括长草区的击球法、煎蛋球攻略、切球的打法等，同时介绍了如何应对球场意外情况的技术诀窍及心理支持。将直接有助于高尔夫技术的提高，并通过练习高尔夫感悟人生智慧，实现赛场和人生的双赢。

想轻松入门？请看让你自在掌控的七堂课：

1. 绝密技巧：避免OB区、长草区的击球法、煎蛋球攻略、切球打法等
2. 应急方法：如何应对逆风、失误、球场阻塞等情况
3. 避免误区：如何跳出视觉误区、推球线误区、长距离推杆和短距离推杆的误区等

想晋级推杆达人？请看令你手到擒来的进阶教程：

打球姿势、握杆手法、挥杆方法、找准距离感、
找准推球线、强化心理素质和关于练习方法的秘籍……

《爱上高尔夫的7堂课》

作者简介

[日]Life Expert

服务于现代人的日本智囊团，直击当下人们遇到的各种烦恼和疑问，为理想的生活方式提供多角度研究和技术支持。

《爱上高尔夫的7堂课》

书籍目录

爱上高尔夫的7堂课

目录

预备课 与头脑不好说再见/1

第1课 准备和开始/5

第2课 比赛规划/25

第3课 球场障碍/65

第4课 切球和推杆/85

第5课 强化心理素质/117

第6课 练习和练习场地/137

第7课 球具/163

爱上高尔夫的7堂课·推杆进阶篇

目录

预备课 成为推杆高手并不难/1

第1课 关于姿势的秘籍/5

第2课 握杆方法的秘籍/21

第3课 挥杆方法的秘籍/33

第4课 找准距离感的秘籍/57

第5课 找准推球线的秘籍/77

第6课 强化心理素质的秘籍/101

第7课 练习方法的秘籍/117

《爱上高尔夫的7堂课》

精彩短评

1、有很多实用的建议。

《爱上高尔夫的7堂课》

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:www.tushu111.com