



# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

# ZÁKLADY LETU MÍČE

V golfu přemísťujeme míček z bodu A do bodu B

ROZHODUJE

VZDÁLENOST

Rychlost hlavy hole

Ovlivňující faktory

Šířka a délka oblouku

Váha a délka výstroje,

Fyzická síla,

Obvodová rychlost

Přesnost kontaktu  
při úderu

Nejčastější příčinou  
nedostatečné vzdálenosti

Proto zaměření pozornosti  
nejdříve zde

SMĚR

Dráha hlavy hole

Ovlivňuje cca  
z 20 % směr

Poloha úderové  
plochy hlavy hole

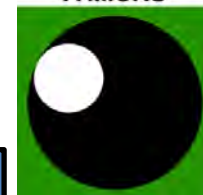
Ovlivňuje cca  
z 80 %

Proto zaměření  
pozornosti  
nejdříve zde



# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

POMĚR JAMKY  
A MÍČKU



## Pat

### Obecně

### Princip a technika

#### Postoj

#### Pohyb

#### Příčiny špatného patování

Odlišnost od hry  
v poli

Vymyká se běžné  
výuce

70% psychika  
30 % technika

Odlišnost stylů  
a holí

Vyrovnané držení těla s  
předklonem od pasu nahoru

Paže volně  
spuštěné z ramen

Kolena lehce pokrčená 50x50

Oči v pozici nad míčkem

Míček v levé polovině postoje

Ruce lehce před míčkem

Držení – grip více do dlaní

Úderová plocha směr na cíl

Vychází z horní části těla

Patr se pohybuje kyvadlovým  
způsobem  
Zrychluje do míče svou setrvačností

Patr se nepohybuje po přímce,  
ale mírně do oblouku

Zápěstí při úderu zůstává  
nehybné

Cílem je patr držet při úderu nízko u země,  
aby došlo dobrému kontaktu

Nápřah by neměl být menší než dokončení

Důležitý je rytmus provedení

Špatné čtení greenu

Špatný mentální přístup

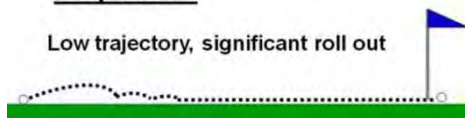
Špatná technika  
provedení

Špatné vybavení

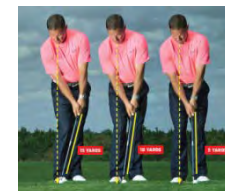
# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

## Chip Shots

Low trajectory, significant roll out



Strike Point of a Chip Shot



## ČIP

### Obecně

### Princip a technika

#### Postoj

Nejrozšířenější úder v okolí greenu

Rána s doběhem 1/3 vzduch 2/3 po zemi

Základní stavební kámen krátké hry

Užší vyrovnaný postoj s předklonem od pasu nahoru

Mírně pokrčená kolena

Mírně otevřený vůči cíli

Váha jde více do přední nohy

Pozice míčku je více u zadní nohy

Paže jsou volně vyvěšené z ramen poměrně blízko u těla

Ruce jsou mírně před míčkem a hůl tvoří linii s levou paží

Držení hole standardní

#### Švih

Vychází z horní části těla

Ramena, paže, ruce a hůl jdou do náprahu zároveň celkové propojení paží a trupu

Rychlost a případné zrychlení vychází z horní části těla

Přenos hmotnosti je téměř nulový

Zápěstí zůstává pasivní

Paže začínají i končí úder před tělem

Nikdy se nesnažíme míčku pomáhat do vzduchu – nechat pracovat loft

Správné načasování pohybu s akcelerací do míče

#### Další doporučení

Podoba s patováním

Hlava hole neprochází rotací

Zasažení míčku ze shora dolů

Vizualizace

Volba hole

## Pitch Shots

Moderately high trajectory, little roll



## ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



Strike Point of a Pitch Shot



## PITCH

## Obecně

## Princip a technika

## Postoj

## Švih

**Zmenšenina  
plného  
švihů**

**Rozdíl od čipu  
Míček v  
základním postoji  
a zapojení zápěstí**

Hole wedge

Při správném  
provedení déle  
letí méně dobíhá  
2/3 ku 1/3

Nezaměňovat s  
lobem nebo s  
flopem

**Užší mírně otevřený postoj**

**Hmotnost může být mírně na levé noze**

**Míček zůstává na ose těla - uprostřed**

**Držení standartní**

**Ramena nastavená na cíl**

**Paže volně visí z ramen**

**Ruce jsou před míčkem, shaft do  
levého třísla**

**Líc míří na cíl**

Ramena, paže, ruce a hůl se pohybují  
společně do náprahu

Délka náprahu je odvislá od vzdálenosti, která  
se hraje

Hůl se musí dostat do vertikální polohy pomocí  
ohybu pravého lokte a zápěstí

Do švihů se mírně zapojí i boky, které ovlivňují  
rychlost švihů společně s horní polovinou těla

**Paže z vrcholu náprahu plynule prochází  
míčkem rozsah 9 - 3**

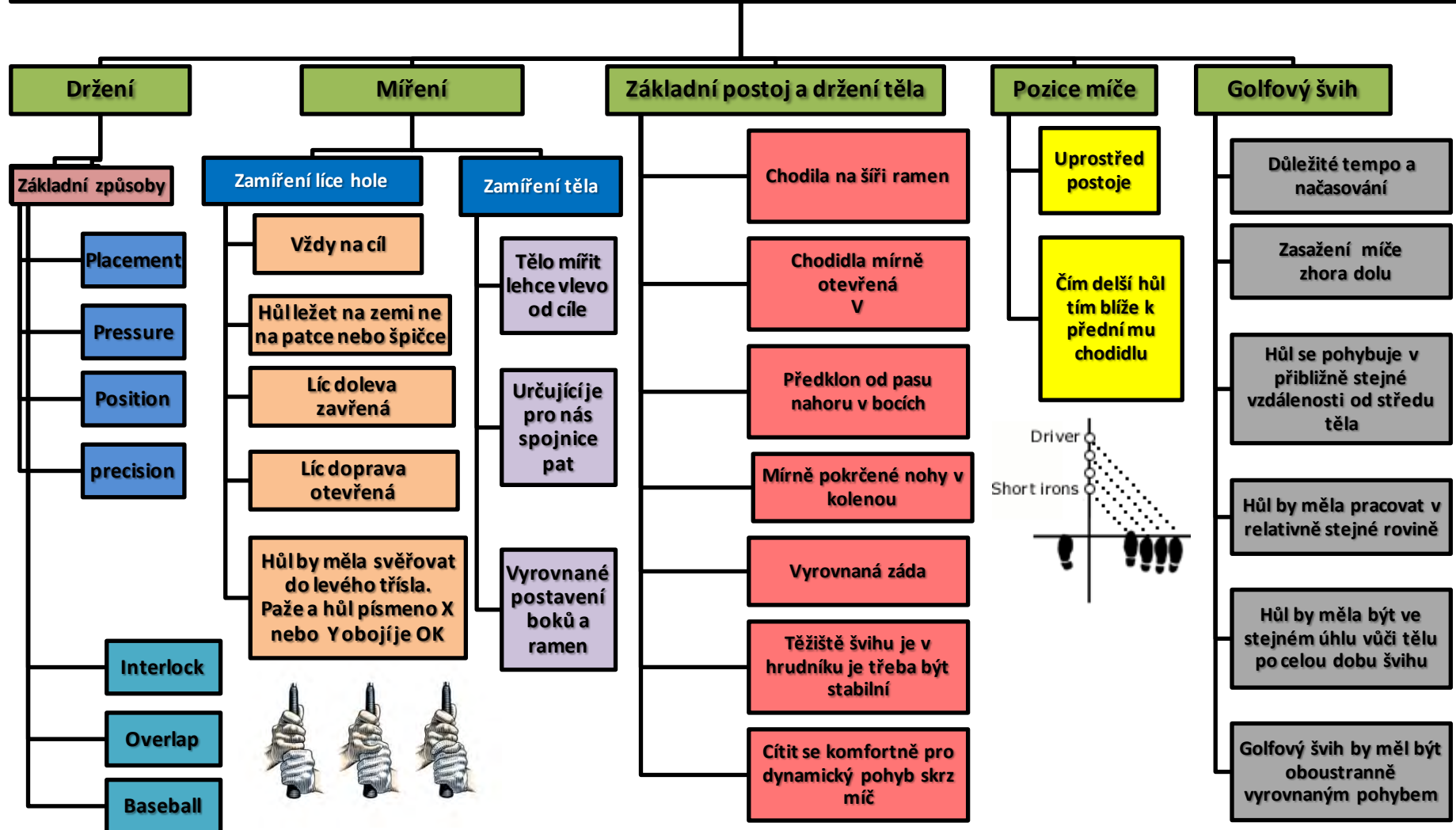
Nedochází k téměř k žádné mu přenosu  
hmotnosti

Princip zasažení míčku - shora dolů

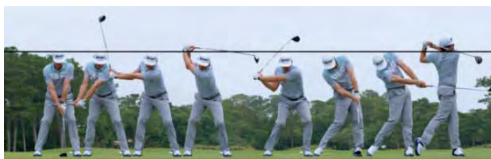
Úder nesmí být korigován akcí rukou při  
impaktu

# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

## ZÁKLADY GOLFOVÉHO ŠVIHU (FULL SWING)

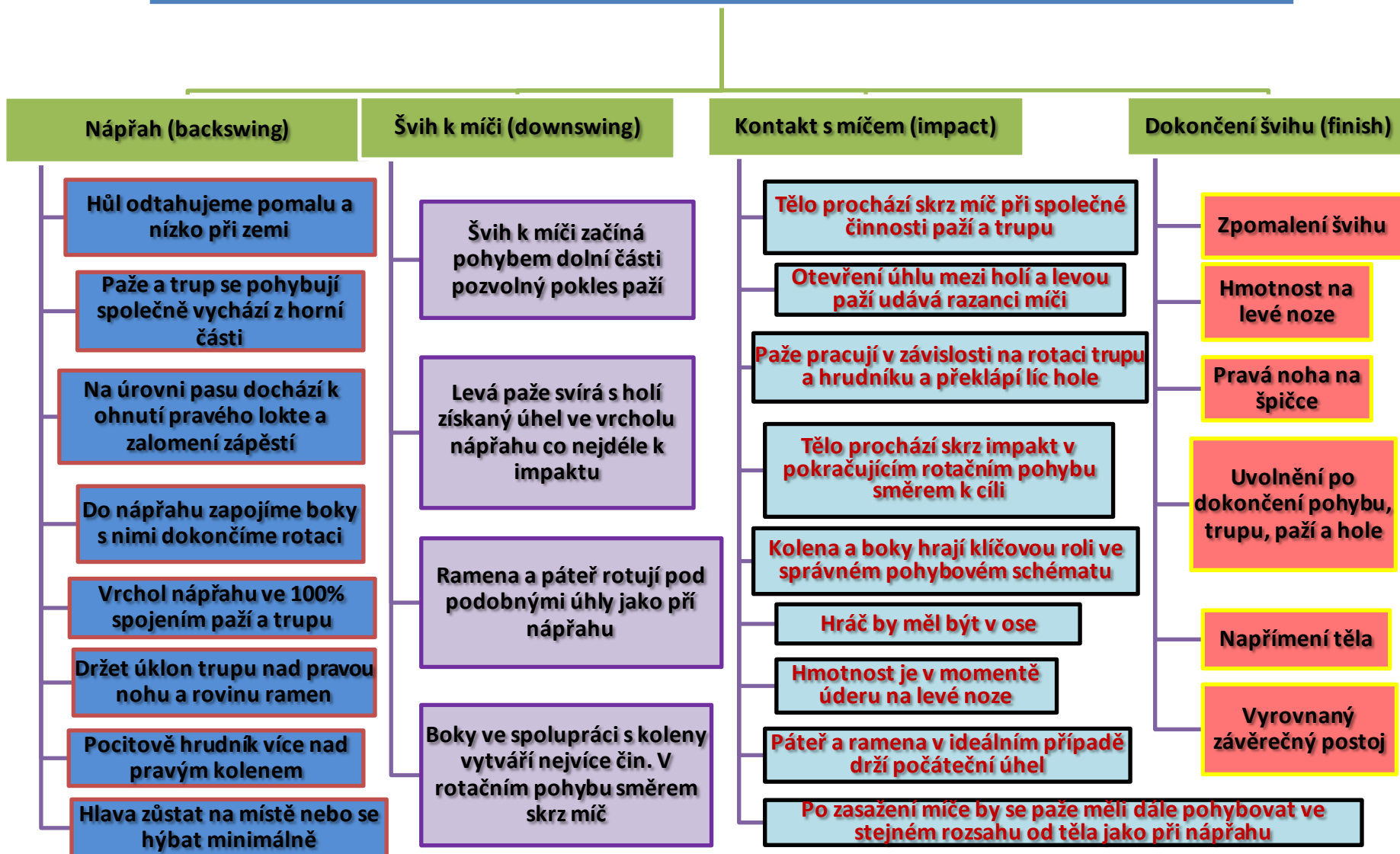




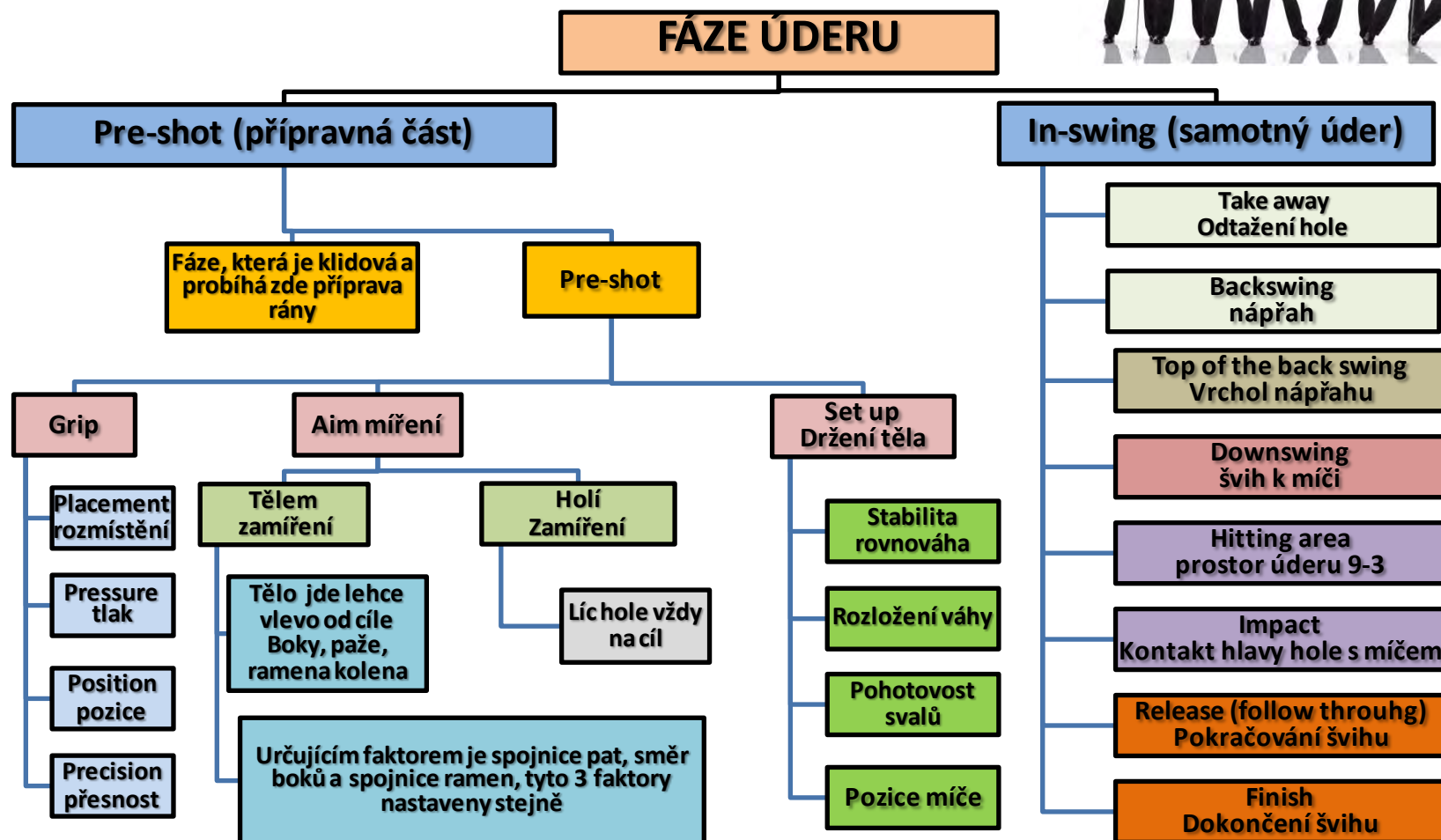


# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

## ZÁKLADY GOLFOVÉHO ŠVIHU (FULL SWING)

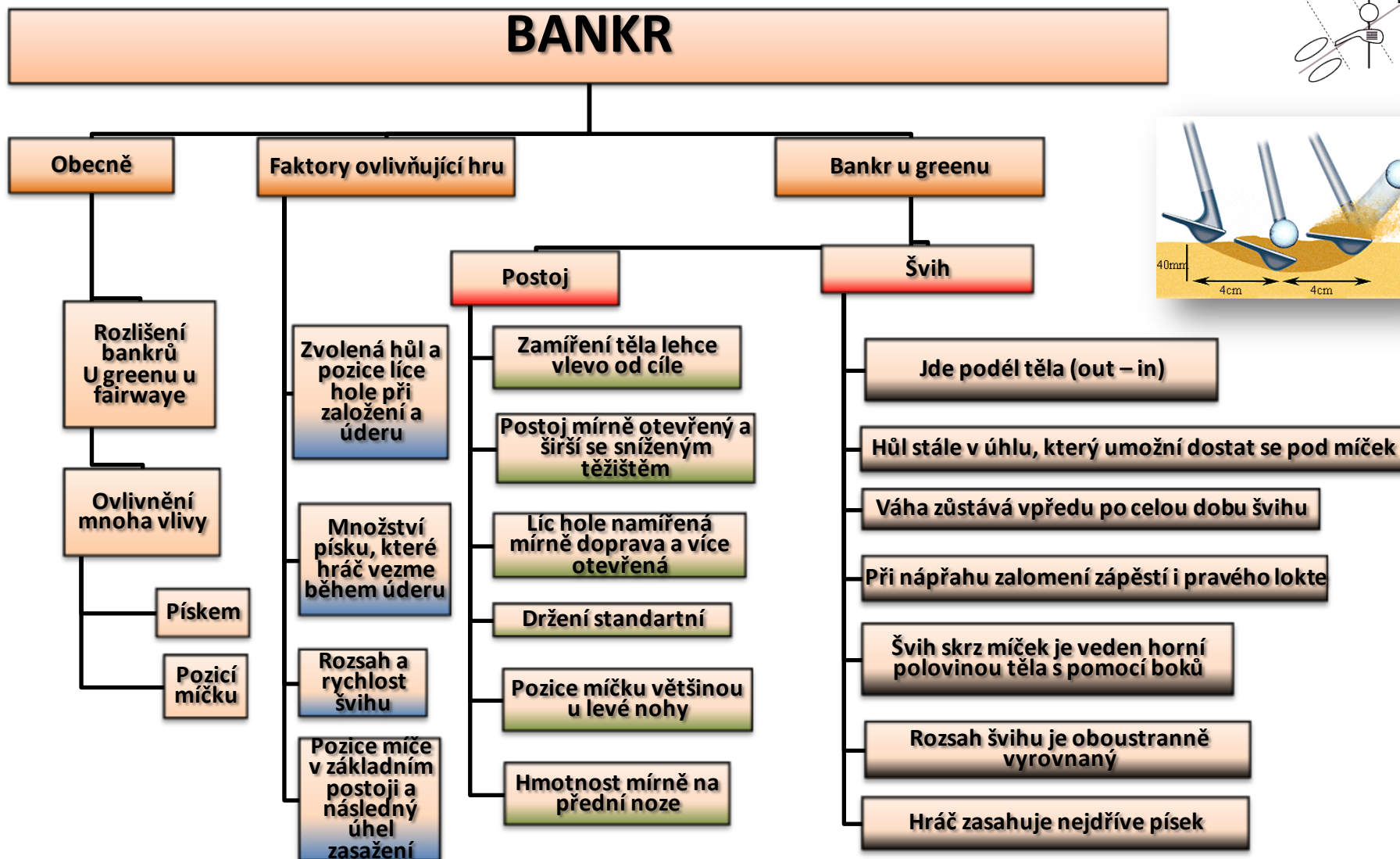
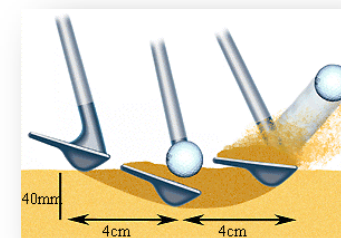
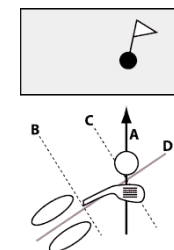


# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

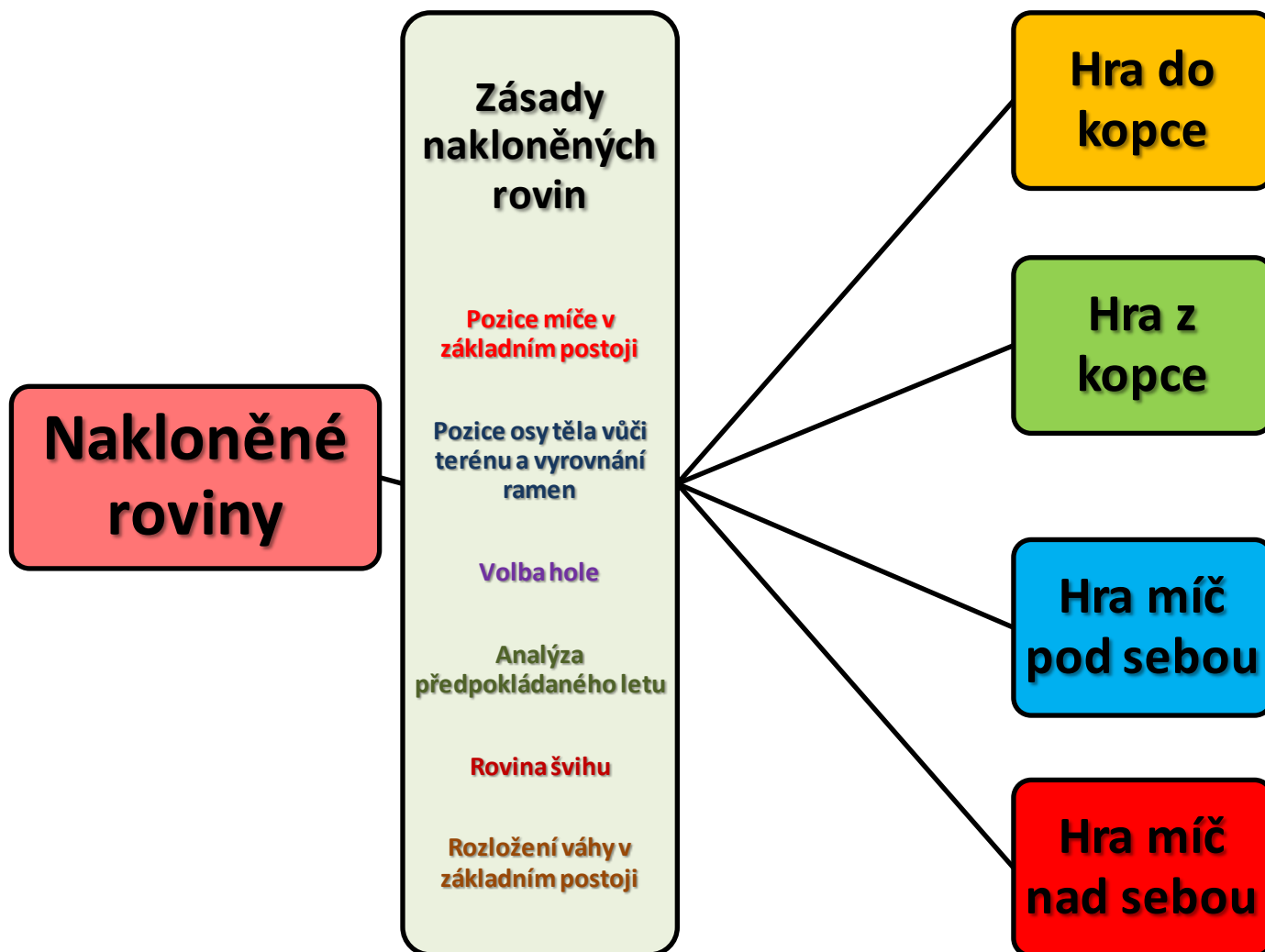




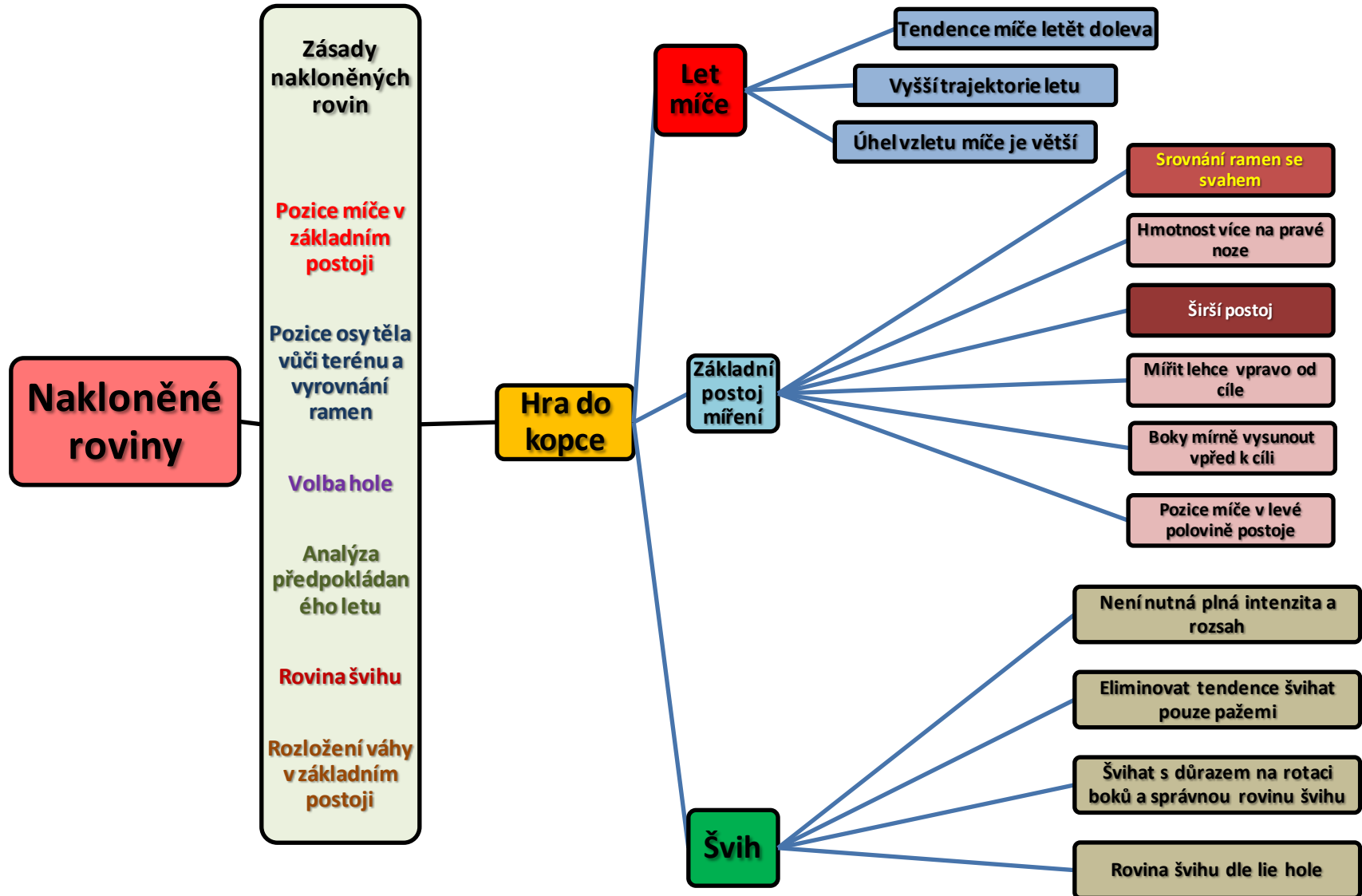
# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



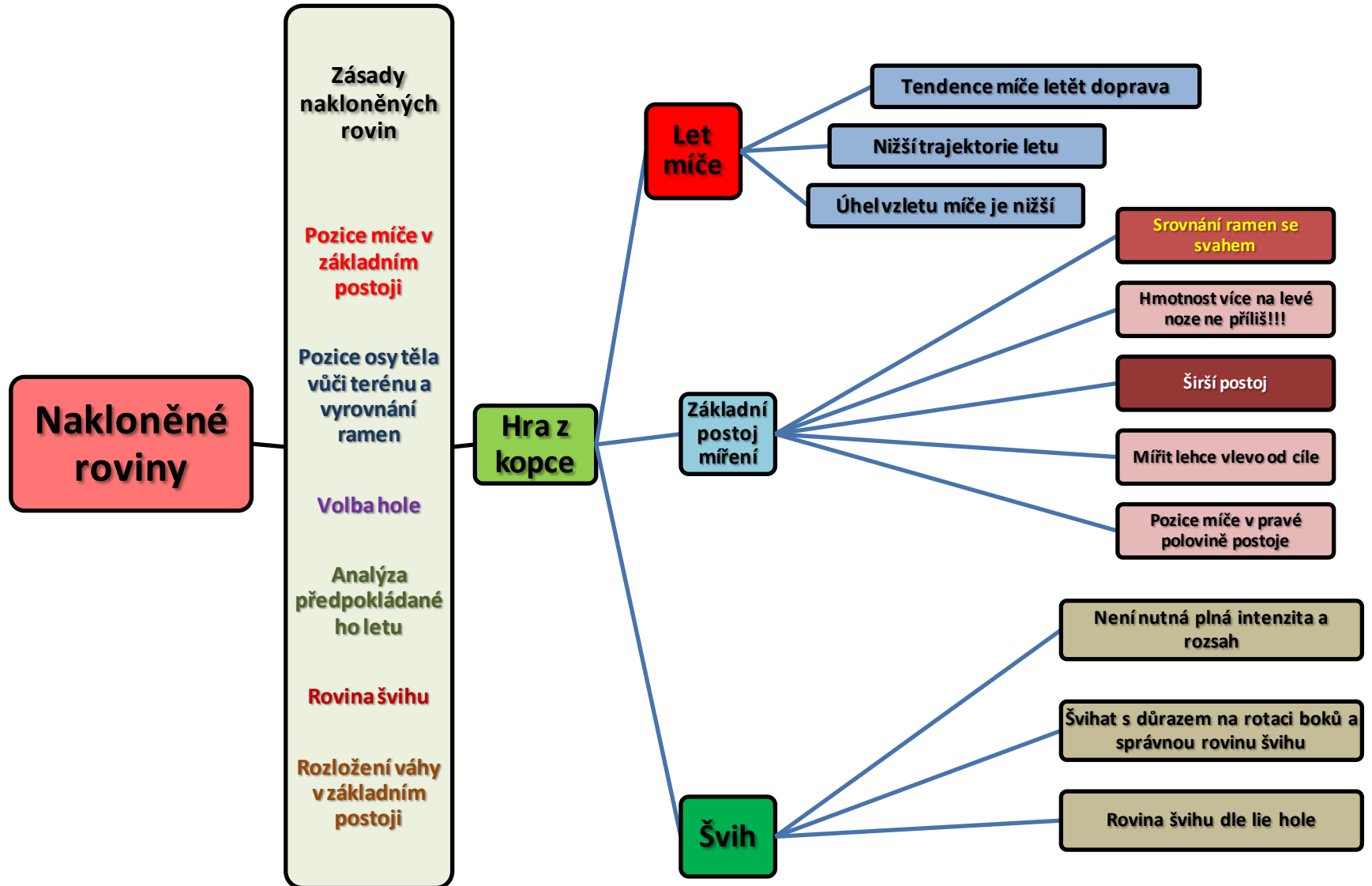
# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



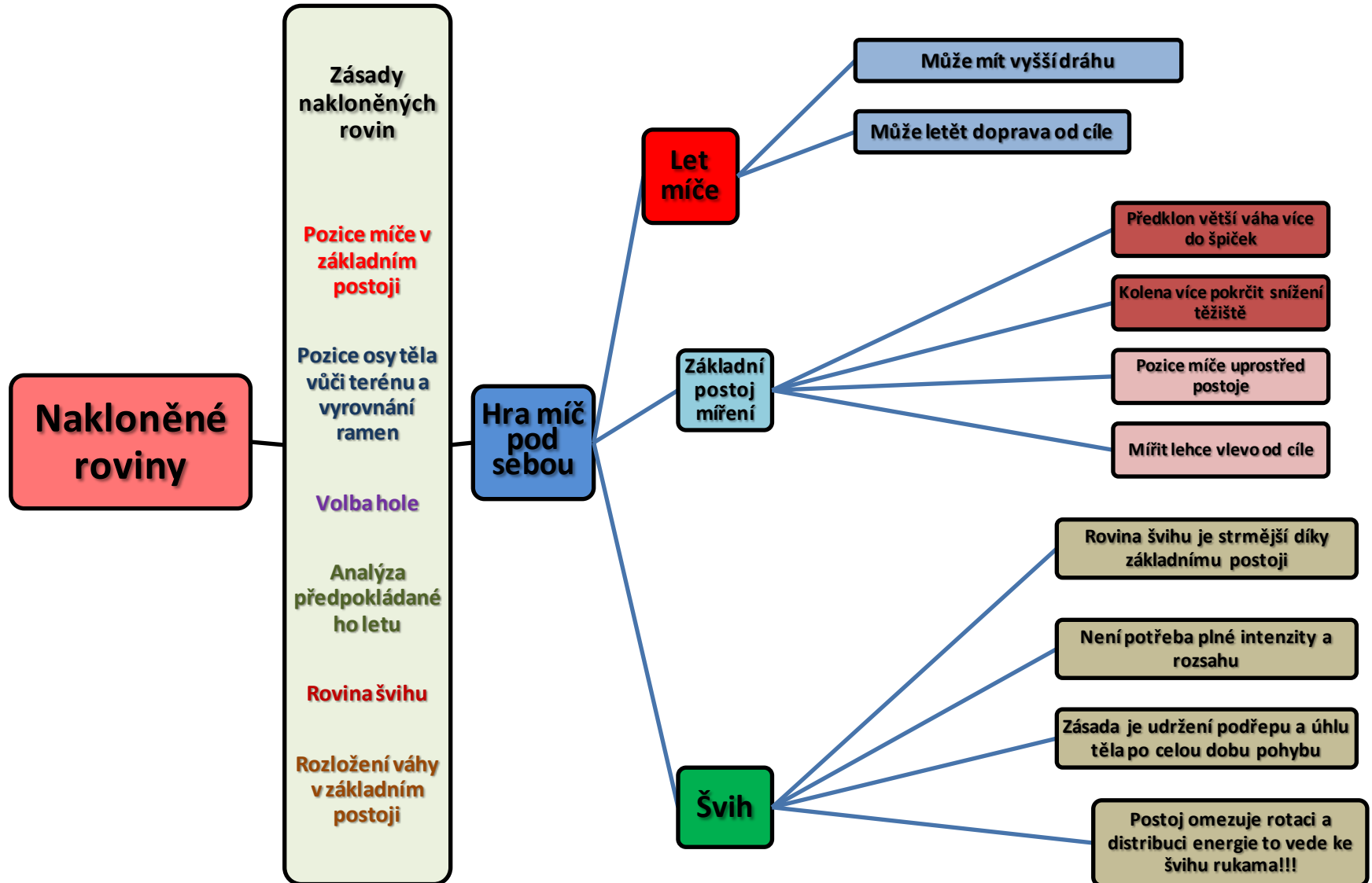
# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



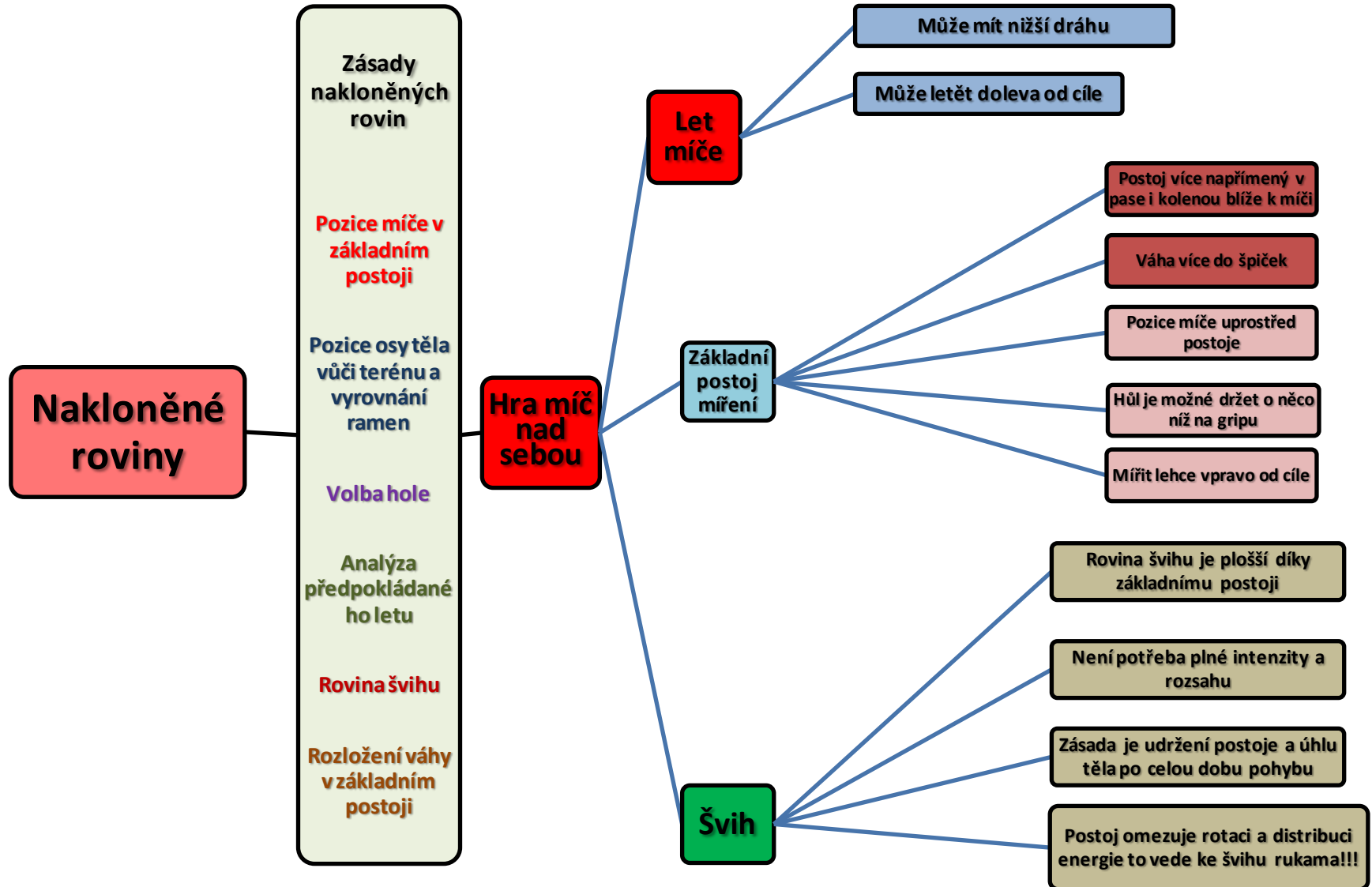
# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY

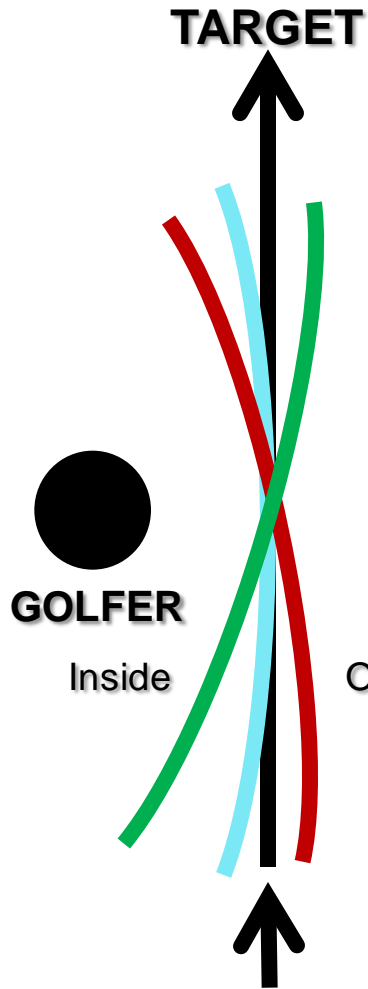


# ZÁKLADY GOLFOVÉ TECHNIKY



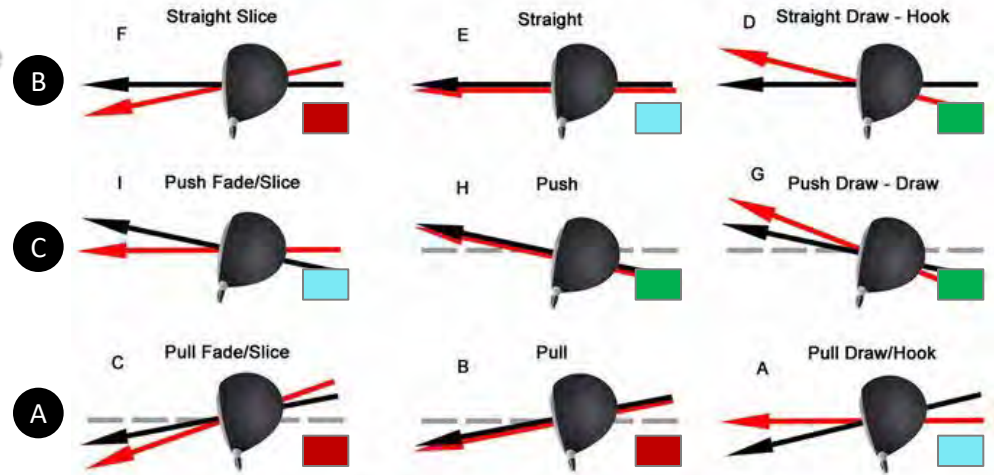


# DRÁHY LETU MÍČE

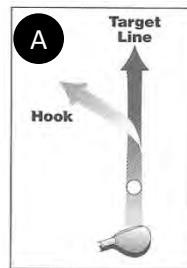


- Target line
- Inside-Square-Inside
- Outside-Inside
- Inside-Outside

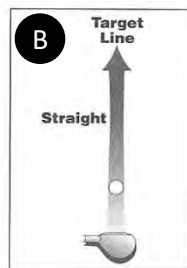
## Ball Flight Laws



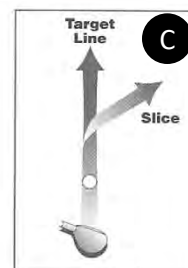
Black - Club Face Red - Club Path



A Square path, closed clubface



B Square path, square clubface



C Square path, open clubface

