

၁ အခြေခံနည်းစနစ်များ

၁၅

လက်ကိုင်နည်း ၁၆ ၊ တုတ်ကိုမြဲအောင်ကိုင်ပါ ၁၇ ရပ်တည်ပုံ ၁၈၊ လက်ကိုင် တစ်ချက်ပျက်ရင် ရိုက်ချက်တစ်ခု ပျက်နိုင်တယ် ၁၉၊ အပေါ်ဆုံးမှာ မြဲအောင်ကိုင်ပါ ၂၀ ၊ သဘာဝအတိုင်းကိုင်ပါ ၂၁၊ ရပ်တည်ပုံ ၂၂၊ ခြေတအားချဲ့ မရပ်ပါနှင့် ၂၃၊ ဘောလုံးထားသို့မူ မှန်ကန်ရမယ် ၂၄၊ ခေါင်းကို တပြေးညီငြိမ်ထားပါ ၂၅၊ ပုန်းလှုပ်ရှားမှု ၂၆၊ ဘယ်လက်ဖြောင့်ပါ ၂၇၊ တံတောင်းဆစ်အနေအထား ၂၈၊ တင်ပါးရွေ့ရှားခြင်း ၂၉၊ ခြေကို လှိုမိပါမကြာပါနှင့် ၃၀၊ ပစ်မှတ်ကိုချိန်ပါ ၃၁၊ နေရာယူစဉ် အလေးချိန်ထားနည်း ၃၂၊ အမြင့်ဆုံးအချိန်မှာ အလေးချိန်ထားနည်း ၃၃၊ တုတ်အဆင်းနှင့်အသိမ်းမှာ အလေးချိန်ထားနည်း ၃၄ ၊ ရိုက်ပါ မျှောမလိုက်နှင့် ၃၅၊ ဘောလုံးကို ထိထိမိမိ ရိုက်ပါ ၃၆၊ ထိန်းသိမ်းမှု ၃၇

၂ တုတ်ဆွဲခြင်း

၃၈

လက်က ဆက်စပ်ပေးခြင်းသာ ၃၉၊ အစ မှန်မှ အဆုံးမှန်မယ် ၄၀၊ တုတ်မဆွဲခင် ဒီလို ပြင်ဆင်ပါ ၄၁၊ တုတ်ကို တစ်ရိုက်ထဲ ဘယ်လိုဆွဲမလဲ ၄၂၊ တုတ်ကို ဘယ်လိုစ၊ ဆွဲမလဲ ၄၃၊ တုတ်ဆွဲရာမှာ သတိထားစရာ ၄၄၊ တုတ်ဆွဲရာမှာလက်ကောက်ဝတ်မချိုးနှင့် ၄၅၊ လက်ကောက်ဝတ်ချိုးရမယ့်အချိန် ၄၆၊ ညာဘတ်တောင် အနေအထား ၄၇၊ နောက်ကို ဘယ် လောက်ဆွဲမလဲ ၄၈၊ ပုန်းကို အပြည့်ဆွဲရမယ် ၄၉၊ ညာဘူးပိတ်ခြင်း ၅၀၊ အမြင့်ဆုံးမှာ မနားပါနှင့် ၅၁၊ အောက်သို့စ၊ ဆွဲခြင်း ၅၂၊ လျှော့ချပြီး လှည့်ပါ ၅၃၊ ဘယ်အခြမ်းက ဦးမောင်ဆွဲပါ ၅၄၊ ရိုက်ချရာမှာ ညာလက်အနေအထား ၅၅၊ ရိုက်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း ၅၆၊ တုတ်သိမ်းခြင်း ၅၇၊ တုတ်သိမ်းရာမှာ ခေါင်းကို ချထားပါ ၅၈၊ သဘာဝကျကျ ၅၉၊ ပါ ၅၉

၃ ပိုပြေးအောင်ရိုက်ခြင်း

၆၀

ပိုပြေးစေချင်ရင် ၆၁၊ ဘောလုံးကို မြင့်မြင့်တည်ပါ ၆၂၊ ရိုက်အားရဲ့သော့ချက်နှစ်ခု ၆၃၊ အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှုဟာ ခြားနားမှုအများကြီးဖြစ်စေတယ် ၆၄၊ ဒရိုင်ဘာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ၆၅၊ တင်ပါးထက် ပုန်းကို ပိုလှည့်ပါ ၆၆၊ ပိုပြေးချင်ရင် ဘယ်ခြေကို နည်းနည်းရွေ့ထား ၆၇၊ ခြေထောက်တွေကို အားအဖြစ်သုံးပါ ၆၈၊ ခြေ ထောက်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ ၆၉၊ ကွင်းလယ်သစ်သားတုတ် ၇၀၊ အားကို တောက်လျှောက် သုံးပါ ၇၁

၄ သံတုတ်ရိုက်လျှင်

၇၃

သံတုတ်ရှည်ရိုက်နည်း ၇၄၊ သံတုတ်ရှည်/တို တူတူဆွဲပါ ၇၅၊ ထိချက်ကောင်းရန် ဘောလုံးကို တည်ပါ ၇၆၊ အမြောက်ရိုက်ချင် အမြင့်တည် ၇၇၊ တုတ်ခေါင်းမပျံ့ ချိန် ရွယ်ခြင်း ၇၈၊ သံတုတ်ရှည်အတွက် သံတုတ်လတ်ကို အရင်ကျင့် ၇၉

၅ အနီးကပ်ကစားလျှင်

၈၀

သံတုတ်တိုကို လေ့ကျင့်ခြင်း ၈၁၊ ကျွင်းခုံပေါ်အနီးကပ်တင်ခြင်း ၈၂၊ အနီးကပ်ရိုက် ချက် လေ့ကျင့်ခြင်း ၈၃၊ အနီးကပ်အမြောက်ဘောရိုက်ခြင်း ၈၄၊ အနီးရိုက်ချက်မှာ ကိုယ် အားမသုံးရ ၈၅၊ ထိမိတဲ့အနီးရိုက်အတွက် လက်ကိုင်ပြုဘို့လို ၈၆၊ အနီးကပ်မှာတိုတို ကိုင်ပါ ၈၇၊ အနီးရိုက်ချက်မှာ လက်ကတုတ်ရေမှာ ရှိရမယ် ၈၈၊ အနီးရိုက်မှာ လှန်း ရပ်ပါ ၈၉၊ အနီးရိုက်မှာ ခံပြုဖြစ်ပါစေ ၉၀၊ သံ သုံးရမယ့်နေရာ ၉၁၊ ကွင်းကြမ်း မှ ရိုက်နည်းနှစ်မျိုး ၉၂၊ ဝက်ချိုထက်သံ ၉၃၊ ပိုကောင်းတာမျိုး ၉၄၊ ဝက်ချိုကို ဘယ်လိုရိုက် ရမလဲ ၉၄၊ ဝက်ချိုတုတ်တစ်ဝက်ရိုက်ခြင်း ၉၅၊ ဝက်ချိုအား အနီးကပ်ရိုက်ချက် ၉၆၊ ကျွင်း ခုံနားမှာ လွယ်ကူစွာ ၉၇၊ တုတ်တစ်ချောင်းထဲ အမြဲသုံးသည့်အလေ့ ၉၈

၆ သဲကျင်းရိုက်ချက်

၉၉

သဲကျင်းမှ လွယ်ကူစွာရိုက်နည်း ၁၀၀၊ ပုံမှန်သဲကျင်းရိုက်ချက် ၁၀၁၊ သဲကျင်းထဲက ပြေး အောင်ရိုက်နည်း ၁၀၂၊ သဲကျင်းခံ ၁၀၃၊ သဲကျင်းမှာ ချော်ထွက်ခြင်း ၁၀၄၊ သဲသင့် သော သဲ ၁၀၅၊ ၃စား ၁၀၆၊ သဲကျင်းမှ အမြောက်ရိုက်ခြင်း ၁၀၇၊ သဲကျင်းမှာ တုတ် ကို တိုကိုင်ပါ ၁၀၈၊ သဲကျင်းမတ်ထဲမြုပ်နေတဲ့ ဘောလုံး ၁၀၉၊ မြုပ်နေတဲ့ ဘောလုံး အမြန်ရပ်အောင် ၁၀၉၊ အမြုပ်ဘောလုံးအလိမ့်ရိုက်နည်း ၁၁၀

၇ ကျင်းစိမ်ခြင်း

၁၁၂

ကျင်းစိမ်တုတ်ကိုင်နည်း ၁၁၃၊ ထိမိစွာရိုက်ပါ ၁၁၄၊ ကျင်းစိမ်လျှင် တုတ်သိမ်းပါ ၁၁၅၊ ကျင်းစိမ်ရာမှာ ညာဘတ်တောင်အရေပါ ၁၁၆၊ ကျင်းစိမ်ရာမှာခေါင်းငြိမ်ပါ ၁၁၇၊ အဝေး စိမ်ခြင်း ၁၁၈၊ အနီးစိမ်ခြင်း ၁၁၉၊ ကုန်းဆင်းကျင်း ၁၂၀၊ ကုန်းတက်ကျင်း ၁၂၁၊ ကျင်းဆံ့မြိတ်ကိုဖြတ်၍ ၁၂၂၊ သဲကျင်းမှ စိမ်ခြင်း ၁၂၃၊ ကျင်းစိမ်လေ့ကျင့်လျှင် ၁၂၄

၈ မှားတတ်သောအမှားနှင့်ကုစားချက်များ

၁၂၅

အပေါ်မှာရိုက်တဲ့ အမှား ၁၂၆၊ ကလော်ရိုက်တဲ့အမှား ၁၂၇၊ ဘောလုံးဘယ်မျိုးတင်ခြင်း ၁၂၈၊ ဘောလုံးချော်ထွက်ခြင်း ၁၂၉၊ ရှန်ဒေါ်ဘောလုံးကို ဖြတ်ထိခြင်း ၁၃၀၊ နောက် သို့ လန်ခြင်း ၁၃၁၊ ရေသို့ရိုက်ဆင်းခြင်း ၁၃၂၊ ခေါင်းလိုက်ခြင်း ၁၃၃၊ စစ်ဆေးပြီး လေ့ကျင့်ပါ ၁၃၄၊ အသေအချာစိစစ်ပြီးမှ ဖြင်ပါ ၁၃၅

၉ Tiger Wood 1997 Master Winner ကိုယ်တိုင်ရေးသူ့နည်းစနစ်

၁၃၆

တုတ်ဆွဲကောင်းမှ တုတ်ဆင်းကောင်းမယ် ၁၃၇၊ ကျွင်းစိမ်ခြင်း ၁၃၈ (ပေါင်းစပ် ရရှိတဲ့ ခံစားချက်ရမှ ကျွင်းဝင်နိုင်တယ်) ၁၃၉၊ ဒရိုက် (Drive)နည်းစနစ် ၁၄၀၊ Putting နည်းစနစ် ၁၄၁

၁၀ စိန်အင်ဒရူး၊ စကော့တလန်၏ဂေါက်သီးဥပဒေနိတီများ

၁၄၉

ကစားကွင်း ယဉ်ကျေးမှု ၁၄၉၊ ကစားကွင်းညှိစားပေးမှု ၁၄၉၊ ကစားကွင်းထိန်းသိမ်းမှု ၁၄၉