

INHALT

EINFÜHRUNG	11	Loch' sie alle	40
MEIN KLEINES ROTES BUCH	21	Rund ums Loch	41
Golf und Medizin	27	Brauchen Sie Hilfe?	44
Wo liegt das Problem? ..	27	Der rechte Ellbogen	44
Das Aufschauen	27	Denk' nur ans Ziel	45
Die Position der Hände .	28	Vorsicht !	46
Die drei wichtigsten Schläger	28	Wie Sie Ihren Score um fünf Schläge verbessern	47
Der Griff	29	Rück-Versicherung	50
Das Wackeln mit den Handgelenken	34	Der Probeschwung	51
Die Schlägerhaltung ...	35	Der Durchschnittsgolfer	53
Meine bequemste Unterrichtsstunde	36	Wohin ziele ich eigentlich?	54
Aus der Hand lesen	37	Erfahrene Spieler	54
Der Jugend eine Chance	38	Die linke Ferse	60
		Der Backspin	61

Gewichtige Schläger ... 62	Die Drehung 86
Tips und Tricks für die Platzpflege 63	Kurzfristige Ernüchterung 87
Das Abwinkeln der Hand gelenke 65	Grundsätze 87
Der volle Schlag zum Grün 66	Der Mythos vom perfekten Schwung 90
Leichtes Spiel 67	Eins nach dem anderen . 91
Das Bunkerspiel 69	Der schönste Schwung . 91
Entspann' Dich nicht! .. 70	Das Spiel aufs Ziel 93
Positives Denken 70	Die magische Bewegung 93
Psychologisches 73	Das Üben des vollen Schwungs 94
Bleib' hinter dem Ball .. 75	Eiliges Aufwärmen 96
Von oben (herab)schlagen 76	Der Chip 97
Hypnose 79	Der Putt 97
Die Übung im Zeitlupen- Tempo 80	Die Angst des Golfers vor dem Ein-Meter-Putt .. 102
Pudere den Ball 82	Der Socket 105
Die Position des Balles . 82	Warum ich Golflehrer wurde 106
Der Schwung mit dem Eimer 83	Der Stand 107
Die Unkraut-Harke 84	Eine schlechte Angewohnheit 108
Die Stellung der Füße .. 85	Der neue Schüler 109

Gesunder Wettkampf . 109	Kompliment! 149
Fahrende Jugend 112	»Meine« Jungs 150
Helens Geschichte ... 112	Chip oder Pitch? 151
Das Lernen 113	Außer Sichtweite 152
Einige Frauen in meinem Golfer-Leben... 114	Der Durchschwung ... 153
... und einige Männer in meinem Golfer-Leben . 126	Ein klein Wenig 154
Die Geschlechter 138	Poetisches 156
Trainings-Tips 138	Das große Match 157
John Bredemus 138	Bergauf und -ab 158
Hook und Slice 145	Das Spiel im Wind 159
Eine komische Strafe 146	Titanic Thompson 160
Vermessungen 147	Kunstschläge 163
Kurz und lang 148	Die Caddies 166
	Ein Leben für den Golfsport 168