

I NHALT

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 Handgelenke	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 Zeitlupentempo	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