

Lernen durch Lesen	7	Hände und Griff	67
»Das gibt's doch gar nicht...«	8	Der Rückschwung als fließende Bewegung	78
Alles beginnt mit dem Rückschwung	18	Der Vorschwung	81
Aufdrehen	18	Was zuerst?	85
Mit dem Schläger	28	Kopf und Wirbelsäule	88
»What you set is what you get«	29	Rechte und linke Seite	94
Körpdreiecke	34	Die Hände	97
Schwungebene	41	Die Hände berühmter Spieler	102
Muss das denn alles sein?	43	Zeitlupentraining	104
Die Achse im System	44	Vorschwung geteilt durch zwei	106
Wirbelsäule und Körperschwerpunkt	45	Gedanklich erfassen und körperlich spüren!	111
Der Kopf	47	Finish	117
Körperwinkel	50	Fehlerhafter Griff	118
Sway: das Kippen der Wirbelsäule	53	Schlechtes Zielen	118
Der Stützpfosten rechtes Bein	55	Die korrekte Schwungebene wird verfehlt	120
Die Knie	56	Mangelndes Aufdrehen	120
Die Füße	57	Die Achsen im Drehsystem sind nicht ausreichend stabilisiert	121
Oily	58	Der Slice	122
Gewichtsverlagerung	59	Zu guter Letzt	124
Richtig / Falsch: Finden Sie's heraus	64	Literatur - Video	126