

Inhaltsverzeichnis

Der Weg zum natürlichen Golfschwung	3
Schwungmuster: Bewegungen, Methoden und Ebenen	11
Schwungbewegungen	12
Schwungebenen	40
Die passenden Schwungmuster erkennen	53
Erster Schritt: Hitter oder Schwinger?	54
Zweiter Schritt: Balance-Typ?	55
Dritter Schritt: Pendeln oder Rotieren?	56
Vierter Schritt: links-, zentrierter oder rechts-Arm Schwinger?	58
Fünfter Schritt: Eine Wurfbewegung hinzufügen?	60
Sechster Schritt: authentischen Schwung trainieren	61
Schwungbilder und Übungen	63
Wie der Hieb mit einer Axt (»axe handle technique«)	67
Wie das Ziehen an einem Glockenseil	71
Wie das Werfen beim Bowling	75
Wie das Werfen einer Frisbee-Scheibe	79
Wie das Werfen des Schlägers	83
Wie das Steineflitschen (»skipping a stone«)	89
Was sagt der Longhitter?	93
Eintrainieren der Schwungbewegung	95
Das Boxensystem	97

Transfer auf den Golfplatz

99

Danksagung

105