

Inhalt



Kurze Spiel mit langem Erfolg

Ein Dutzend gute Gründe für das Training des kurzen Spiels	11
So bringt das kurze Spiel Spaß und Erfolg	14
Tips für die Arbeit auf der Driving Range	14
Tips für das Trainieren des Ernstfalles auf dem Kurzplatz	15
Tips für die richtigen Zielsetzungen	16
Tips für die mentale Einstellung	18
Tips für das richtige Einschätzen der Entfernungen	18
Tips für die richtige Routine	19
Tips für die richtige Schlägerwahl	20

Pitch

Die notwendigen Grundlagen	22
Die richtige Technik	24
– Die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Pitch	24
– Die beiden schlimmsten Fehler beim Pitchen	26
– So machen Sie es richtig	27
Das erfolgreiche Training	28
– Allgemeine Pitch-Übungen	28
Die speziellen Pitch-Schläge	30
Der Pitch aus schwierigen Lagen	33
Die sinnvolle Taktik	36

– Taktik-Regeln für das Pitchen.....	36
Das mentale Vorgehen	39
Tips für das mentale Training	40

Chip

Die notwendigen Grundlagen	42
– Fünf allgemeine Grundregeln für das Chippen	47
Die richtige Technik	48
– Die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Chip	48
– Die schlimmsten Fehler beim Chippen	52
Das erfolgreiche Training.....	54
– Allgemeine Chip-Übungen	54
– Der Chip aus schwierigen Lagen	57
Die sinnvolle Taktik	58
– Taktik-Regeln für das Chippen	58
Das mentale Vorgehen	63
Tips für das mentale Training	64

Bunkerschlag

Die notwendigen Grundlagen	67
Die richtige Technik	68
– Die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Bunkerschlag	68
Das erfolgreiche Training.....	74
– Zwei Grundschläge im Bunker	74
– Allgemeine Übungen im Bunker.....	76
– Die speziellen Bunkerschläge.....	78
Die sinnvolle Taktik	82
– Taktik-Regeln für den Bunkerschlag	82
Das mentale Vorgehen	84
Tips für das mentale Training	85

Der Putt

Die notwendigen Grundlagen	88
– Drei einfache Grundsätze für das Putten	88
Die richtige Technik	90

Der richtige Schläger zum Putten	92
– Grundsätzliche Überlegungen für den Putter-Kauf.	93
– Der Griff beim Putten.	94
– Das Ansprechen.	96
– Die feste Vorbereitungsroutine für den Putt in fünf Schritten	98
– Der Schwung	98
– Das Zielen.	100
– Der kurze Putt.	101
– Der mittellange Putt.	101
– Der lange Putt.	102
– Die verschiedenen Putt-Stile.	102
Das erfolgreiche Training	105
– Grundsätzliche Tips für das Putt-Training . . .	105
Allgemeine Putt-Übungen	106
– Der kurze Putt.	108
– Spezielle Übungen für kurze Putts	109
– Der mittellange Putt.	111
– Spezielle Übung für mittellange Putts	112
– Der lange Putt.	112
– Spezielle Übungen für lange Putts	112
Das Lesen der Grüns	114
– Das Lesen der kurzen Putts.	116
– Das Lesen der langen Putts.	116
Die sinnvolle Taktik	118
– Taktische Tips für das Putten	118
Das mentale Vorgehen	119
Tips für das mentale Training	120
In zwei Minuten ist alles vorbei:	
Das optimale Timing auf dem Grün	124