

Inhalt

Zum Gebrauch dieses Buches

Das kurze Spiel mit langer Wirkung

| | |
|---|----|
| 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 |

Der 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 |

Der Chip 42

| | |
|---|----|
| 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 |

Der Bunkerschlag 67

| | |
|---|----|
| Die notwendigen Grundlagen | 67 |
| Die richtige Technik | 68 |
| – Die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Bunkerschlag | 68 |
| Das erfolgreiche Training | 74 |
| – Zwei Grundsätze 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 88

| | |
|---|----|
| 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 |