

Zu diesem Buch 6

1. EINFÜHRUNG

9

- Faszination Golf 9
- Ziel dieses Buchs 12
- Welche Bestandteile hat Golf? 13
- Das 120°-Diagramm 18
- Ausblick 23

2. DIE SCHWUNGTECHNIK

25

- Der Stellenwert der Technik 25
- Trainingsaufteilung 30
- Langes Spiel 30
- Kurzes Spiel 32
- Putten 36
- Ziel des Techniktrainings 37
- Mindestanforderungen an Ihre Schwungtechnik 39

3. STRATEGISCHES GOLF

43

- Golf, ein Spiel für Denker 43
- Stärken- und Schwächenprofil 44
- Turnievorbereitung (einige Tage vor dem Turnier) 49
- Turnievorbereitung (am Wettkampftag) 58
- Turnierrunde 59
- Trainingsplanung 73
- Spielplan für die Runde 82
- Verschiedene Spielstrategien bei verschiedenen
 - Wettspielformen 85
 - Zählspiel 85
 - Stableford 87
 - Matchplay (Lochspiel) 88
 - Turniernachbereitung 89
 - Die richtige Ernährung 90
 - Realistisches Training 91

4. DIE MENTALE SEITE

93

-
- Einleitung – Golf is played between your ears 93
 - Bestandteile des mentalen Bereichs 94
 - Bewusstsein und Unterbewusstsein 96
 - Die Erinnerung 112
 - Schlagvorbereitungsroutine (Pre-Shot-Routine) 132
 - Visualisierung bevorstehender Schläge 143
 - Schlagnachbereitung (Post-Shot-Routine) 147
 - Konzentration und Erholung 147
 - Selbstvertrauen 154
 - Von guten Schlägen und von schlechten Schlägen 163
 - Das Putten 166
 - Schlussbemerkung 184

5. TRAININGSANLEITUNG

187

-
- Empfehlung 187
 - Glossar 206