

# Inhalt

|                                                             |                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 7 <b>Einführung</b>                                         | 39 <i>Die richtige Routine auf dem Grün</i> |
| 8 Golf – ein faszinierender Sport                           | 41 ÜBUNGEN                                  |
| 9 Das Spiel                                                 | 43 Checkbox                                 |
| 9 <i>Aufbau eines Lochs</i>                                 | 44 <b>Lektion 2: Chip-Putt</b>              |
| 12 Die Übungsanlagen                                        | 44 Einführung in die Technik                |
| 13 Die Kleidung                                             | 44 <i>Der Griff</i>                         |
| 13 Die Ausrüstung,                                          | 44 <i>Stand und Ballposition</i>            |
| 13 <i>Schlägersatz</i>                                      | 46 <i>Die Haltung</i>                       |
| 17 <i>Golfbälle</i>                                         | 47 <i>Die Chip-Putt-Bewegung</i>            |
| 18 <i>Golftasche</i>                                        | 48 ÜBUNG                                    |
| 19 <i>Trolley</i>                                           | 49 Checkbox                                 |
| 19 <i>Golfschuhe</i>                                        | 51 <b>Lektion 3: Standard-Chip</b>          |
| 19 <i>Handschuhe</i>                                        | 51 Einführung in die Technik                |
| 19 <i>Regenkleidung, Regenschirm</i>                        | 51 <i>Der Griff</i>                         |
| 19 <i>Tees, Ballmarker, Pitchgabel, Handtuch, Regelbuch</i> | 54 <i>Stand und Ballposition</i>            |
| 20 Einführung in die Grundschläge                           | 54 <i>Die Haltung</i>                       |
| 25 <b>Die ersten 8 Lktionen</b>                             | 55 <i>Die Chip-Bewegung</i>                 |
| 27 <b>Lektion 1: Putten</b>                                 | 57 ÜBUNGEN                                  |
| 27 Einführung in die Technik                                | 60 Einsatz verschiedener Schläger           |
| 27 <i>Der Griff</i>                                         | 60 ÜBUNGEN                                  |
| 29 <i>Stand und Ballposition</i>                            | 63 Checkbox                                 |
| 29 <i>Die Haltung</i>                                       | 65 <b>Lektion 4: Halber Schwung</b>         |
| 29 <i>Die Putt-Bewegung</i>                                 | 65 Einführung in die Technik                |
| 31 ÜBUNGEN                                                  | 65 <i>Der Griff</i>                         |
| 32 Zielen und Ausrichtung des Körpers                       | 65 <i>Stand und Ballposition</i>            |
| 33 ÜBUNGEN                                                  | 66 <i>Die Haltung</i>                       |
| 35 Längenkontrolle                                          | 67 <i>Ausführung des halben Schwungs</i>    |
| 35 ÜBUNGEN                                                  | 69 ÜBUNGEN                                  |
| 37 Das Grün lesen                                           | 71 Checkbox                                 |
| 37 <i>Die verschiedenen Einfluss-Faktoren</i>               |                                             |

|                                          |                                                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 73 <b>Lektion 5: Pitchen</b>             | 113 <b>Lektion 8: Bunkerschlag</b>                  |
| 73 Einführung in die Technik             | 114 Einführung in die Technik                       |
| 73 <i>Der Griff</i>                      | 114 <i>Der Griff</i>                                |
| 73 <i>Stand und Ballposition</i>         | 115 <i>Stand und Ballposition</i>                   |
| 73 <i>Die Haltung</i>                    | 115 <i>Die Haltung</i>                              |
| 74 <i>Die Pitch-Bewegung</i>             | 116 <i>Die Bewegung</i>                             |
| 78 ÜBUNGEN                               | 118 ÜBUNGEN                                         |
| 79 Längenkontrolle                       | 120 Eingebohrte Bälle                               |
| 80 ÜBUNG                                 | 120 <i>Halb eingebrohrter Ball</i>                  |
| 81 Checkbox                              | 121 <i>Tief eingebrohrter Ball</i>                  |
| 82 <b>Lektion 6: Voller Schwung</b>      | 122 <i>Die verschiedenen Lagen im Vergleich</i>     |
| 82 Einführung in die Technik             | 123 Checkbox                                        |
| 82 <i>Der Griff</i>                      | 125 <b>Auf dem Golfplatz</b>                        |
| 82 <i>Stand und Ballposition</i>         | 126 Platzreife                                      |
| 84 <i>Die Haltung</i>                    | 126 Etikette                                        |
| 84 <i>Ausführung des vollen Schwungs</i> | 128 <i>Vor dem Spiel</i>                            |
| 93 ÜBUNGEN                               | 128 <i>Spielverhalten</i>                           |
| 98 Die Ausrichtung des Körpers           | 132 Das Spiel auf dem Platz                         |
| 99 Schlägerwahl und Ballposition         | 132 <i>Vorbereitung auf das Spiel</i>               |
| 101 Checkbox                             | 132 <i>Auf dem Abschlag</i>                         |
| 102 <b>Lektion 7: Theorie</b>            | 133 <i>Auf dem Weg zum Grün</i>                     |
| 102 Die Treffmoment-Faktoren             | 137 <i>Die verschiedenen Hanglagen im Vergleich</i> |
| 104 <i>Stellung der Schlagfläche</i>     | 139 Annäherung                                      |
| 104 <i>Schwungrichtung des Schlägers</i> | 139 <i>Auf dem Grün</i>                             |
| 104 <i>Eintreffwinkel</i>                | 140 Die richtige innere Einstellung                 |
| 105 <i>Treffen im »Sweet spot«</i>       | 142 <b>Glossar</b>                                  |
| 105 <i>Schlägerkopfgeschwindigkeit</i>   |                                                     |
| 105 Die Flugkurven                       |                                                     |
| 107 Die Schwungebene                     |                                                     |
| 110 <i>Die Grundschläge im Vergleich</i> |                                                     |