

Inhalt

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

73	Lektion 5: Pitchen
73	Einführung in die Technik
73	<i>Der Griff</i>
73	<i>Stand und Ballposition</i>
73	<i>Die Haltung</i>
74	<i>Die Pitch-Bewegung</i>
78	ÜBUNGEN
79	Längenkontrolle
80	ÜBUNG
81	Checkbox
82	Lektion 6: Voller Schwung
82	Einführung in die Technik
82	<i>Der Griff</i>
82	<i>Stand und Ballposition</i>
84	<i>Die Haltung</i>
84	<i>Ausführung des vollen Schwungs</i>
93	ÜBUNGEN
98	Die Ausrichtung des Körpers
99	Schlägerwahl und Ballposition
101	Checkbox
102	Lektion 7: Theorie
102	Die Treffmoment-Faktoren
104	<i>Stellung der Schlagfläche</i>
104	<i>Schwungrichtung des Schlägers</i>
104	<i>Eintreffwinkel</i>
105	<i>Treffen im »Sweet spot«</i>
105	<i>Schlägerkopfgeschwindigkeit</i>
105	Die Flugkurven
107	Die Schwungebene
110	<i>Die Grundschläge im Vergleich</i>

113	Lektion 8: Bunkerschlag
114	Einführung in die Technik
114	<i>Der Griff</i>
115	<i>Stand und Ballposition</i>
115	<i>Die Haltung</i>
116	<i>Die Bewegung</i>
118	ÜBUNGEN
120	Eingebohrte Bälle
120	<i>Halb eingebohrter Ball</i>
121	<i>Tief eingebohrter Ball</i>
122	<i>Die verschiedenen Lagen im Vergleich</i>
123	Checkbox
125	Auf dem Golfplatz
126	Platzreife
126	Etikette
128	<i>Vor dem Spiel</i>
128	<i>Spielverhalten</i>
132	Das Spiel auf dem Platz
132	<i>Vorbereitung auf das Spiel</i>
132	<i>Auf dem Abschlag</i>
133	<i>Auf dem Weg zum Grün</i>
137	<i>Die verschiedenen Hanglagen im Vergleich</i>
139	<i>Annäherung</i>
139	<i>Auf dem Grün</i>
140	Die richtige innere Einstellung
142	Glossar