

<b>Einleitung</b>	7	<b>Eisen und Hölzer</b>	70
<b>Ausrüstung</b>	10	Flacher und steiler Schwung- bogen . . . . .	70
Bekleidung . . . . .	10	Länge des Rückschwungs . . . .	74
Zubehör . . . . .	12	Schlägerwahl . . . . .	74
Schläger, Putter, Bälle . . . . .	13	Längen . . . . .	74
<b>Anfang gut – alles gut</b>	24	<b>Schlagtechnik</b>	76
Der Griff . . . . .	24	Hohe und flache Schläge . . . .	76
Körperhaltung . . . . .	30	Flugbahnen allgemein . . . . .	79
Lage des Balles . . . . .	32	Hook und Slice . . . . .	81
Ansprech-Geometrie . . . . .	35	Schief lagen . . . . .	85
Zielen . . . . .	35	<b>Das kurze Spiel</b>	88
<b>Die Hebel</b>	38	Linker Arm und linke Hand . . . .	88
<b>Der Schwung</b>	42	Der Pitch . . . . .	90
Von innen nach innen . . . . .	43	Der Chip . . . . .	93
Der halbe Schwung . . . . .	44	Im Bunker . . . . .	97
Der volle Schwung . . . . .	49	Fairway-Bunker . . . . .	102
Der Rückschwung . . . . .	50	Putten . . . . .	102
Einsatz der Beine, Hüften, Schultern und Arme . . . . .	56	Die Ansprechhaltung beim Putten	106
Vorschwung und Finish . . . . .	59	Der Puttschwung . . . . .	110
Tempo und Rhythmus . . . . .	62	<b>Etikette</b>	114
Die Hände . . . . .	62	<b>Golf mental</b>	121
Der Kopf . . . . .	64	<b>Literatur, Video</b>	127
Der Waggle . . . . .	65		
Was zuerst und wie? . . . . .	66		