

Einleitung	8–9	Das kurze Spiel	62–63
Große Spieler und was wir von ihnen lernen können	10–11	Nutzen Sie Ihre Fantasie	64–65
Bobby Jones	12–13	Der Pitch	66–67
Sam Snead	14–15	Der Chip	68–69
Ben Hogan	16–17	Der Bump and Run	70–71
Babe Zaharias	18–19	Der Lob	72–73
Arnold Palmer	20–21	Die Schlagausführung	74–75
Gary Player	22–23	Der Schwung	76–77
Jack Nicklaus	24–25	Mythos Schwung	78–79
Nick Faldo	26–27	Der Griff	80–81
Annika Sörenstam	28–29	Ausrichtung	82–83
Tiger Woods	30–31	Stand und Haltung	84–85
Das Spiel im Kopf	32–33	Gewichtsverlagerung	86–87
... Kopfsache?	34–35	Schwungebene	88–89
Motivation	36–37	Treffmoment	90–91
Vorbilder	38–39	Schlagshaping	92–93
Spielansatz	40–41	Gefühl, Setup, Ausführung	94–95
Training abseits des Platzes	42–43	Problemsituationen meistern	96–97
Spielmanagement 1	44–45	Aus dem Rough heraus	98–99
Spielmanagement 2	46–47	Bäume und Hindernisse	100–101
Putten	48–49	Hanglagen spielen	102–103
Einige Worte vorab	50–51	Widrige Bedingungen	104–105
Die Grundstellung	52–53	Bunkerbefreiung	106–107
Der Putt	54–55	Fit für Golf	108–109
Bewegungsabläufe	56–57	Zurück zu den Grundlagen	110–111
Ballbewegung	58–59	Aerobe Ausdauer	112–113
Der perfekte Putt	60–61	Muskuläre Ausdauer	114–115
		Ernährung	116–117
		Trainingspläne	118–119
		Trainingsübungen 1	120–121
		Trainingsübungen 2	122–123
		Trainingsübungen 3	124–125

Ausrüstung

Neue Schläger kaufen	128–129
Bags und Trolleys	130–131
Auswahl der Hölzer	132–133
Eisen	134–135
Wedges	136–137
Putter	138–139
Von Puttern und Bällen	140–141
Weitere Ausrüstungsteile	142–143
Bekleidung	144–145

Training

Mentale Vorbereitung	148–149
Putten	150–151
Das kurze Spiel	152–153
Der Schwung	154–155
Auf dem Platz	156–157
Trainingsplanung	158–159

Platzstrategie

Frisches Denken	162–163
Adaptive Zielpfeilung	164–165
Der Angriffspunkt	166–167
Handrailing	168–169
Vorbeiziele	170–171
Kleine Weitenkunde	172–173
Spielbericht	174–175

126–127**Traumplätze und die besten Spieltipps dazu**

Augusta National	178–179
Gleneagles	180–181
Les Bordes	182–183
Muirfield Village	184–185
Pebble Beach	186–187
Pine Valley	188–189
Royal Melbourne	190–191
Sun City	192–193
St. Andrews	194–195
Winged Foot	196–197

176–177**Die Regeln besser kennen 198–199**

Auf dem Abschlag	200–201
Verloren und unspielbar!	202–203
Ball unspielbar?	204–205
Strafen vermeiden	206–207
Besondere Sorgfalt	208–209
Auf dem Grün	210–211

Anhang**212–213**

Glossar	214–217
Index	218–223
Bildnachweis und Impressum	224