

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

Ausrüstung	126–127	Traumplätze und die besten Spieltipps dazu	176–177
Neue Schläger kaufen	128–129	Augusta National	178–179
Bags und Trolleys	130–131	Gleneagles	180–181
Auswahl der Hölzer	132–133	Les Bordes	182–183
Eisen	134–135	Muirfield Village	184–185
Wedges	136–137	Pebble Beach	186–187
Putter	138–139	Pine Valley	188–189
Von Puttern und Bällen	140–141	Royal Melbourne	190–191
Weitere Ausrüstungsteile	142–143	Sun City	192–193
Bekleidung	144–145	St. Andrews	194–195
		Winged Foot	196–197
Training	146–147	Die Regeln besser kennen	198–199
Mentale Vorbereitung	148–149	Auf dem Abschlag	200–201
Putten	150–151	Verloren und unspielbar!	202–203
Das kurze Spiel	152–153	Ball unspielbar?	204–205
Der Schwung	154–155	Strafen vermeiden	206–207
Auf dem Platz	156–157	Besondere Sorgfalt	208–209
Trainingsplanung	158–159	Auf dem Grün	210–211
Platzstrategie	160–161	Anhang	212–213
Frisches Denken	162–163	Glossar	214–217
Adaptive Zielpeilung	164–165	Index	218–223
Der Angriffspunkt	166–167	Bildnachweis und Impressum	224
Handrailing	168–169		
Vorbeiziehen	170–171		
Kleine Weitenkunde	172–173		
Spielbericht	174–175		