

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Start</b> .....	<b>13</b>
Der Ansporn zum Schreiben .....	13
<b>Langes Spiel</b> .....	<b>16</b>
Die geübte Ansprache .....	16
Teebox .....	16
Stand, Griff.....	18
Ziel.....	22
Figur .....	23
Der persönliche Schwung.....	27
Rückwärts .....	27
Abwärts .....	34
Durch zum Finish .....	36
Ein fiktiver Idealschwung.....	40
Merkmale.....	43
„Model Swing“ .....	47
Die krummen Flugbahnen.....	48
Basistypen.....	49
Analysen.....	61
Kompensationen .....	63
Applikationen.....	67
Die schrägen Lagen.....	71
Längshang.....	71
Querhang.....	74
Die Fairway- und Distanz-Bunker.....	77
<b>Kurzes Spiel</b> .....	<b>80</b>
Der individuelle Chip.....	80
Der spezielle Pitch.....	84
Der sympathische Grün-Bunker-Schlag.....	87
<b>Putting</b> .....	<b>96</b>
Der eigene Puttstil.....	96

Ziel-/Parallelstand.....	96
Einer fürs Leben? .....	100
Kurzbiografie.....	102
Varianten .....	110
Procedere .....	110
Schwünge .....	114
<b>Die einzige Puttlinie.....</b>	<b>118</b>
Länge.....	119
Richtung.....	121
Ondulierte Grüns.....	123
<b>Taktik.....</b>	<b>126</b>
<b>Die kritischen Ball-Lagen.....</b>	<b>126</b>
Pflöcke.....	126
Bunker .....	129
Freedrop.....	131
<b>Die bestimmten Längensysteme .....</b>	<b>132</b>
Über 100 m.....	132
Unter 100 m.....	133
<b>Das optimale Ziel: Mitte Risiko .....</b>	<b>137</b>
Entfernung.....	138
Winkel.....	139
Optimum.....	139
Fälle.....	141
<b>Technik .....</b>	<b>144</b>
<b>Die vielen Distanzen.....</b>	<b>144</b>
Normen .....	144
Tal-, Berg- und Dogleg-Schläge .....	147
Abstandsinfos.....	152
<b>Die wundersamen Entfernungsmesser.....</b>	<b>157</b>
Laser.....	157
GPS .....	159
<b>Der optische Seiteneffekt.....</b>	<b>161</b>
Experimente .....	162
Reaktionen .....	165
<b>Der schnelle Score .....</b>	<b>166</b>
Stableford (Netto).....	168

CSA wird CBA.....	172
Brutto .....	176
Lochspiel.....	179
<b>Gesundheit .....</b>	<b>181</b>
Die Verletzungen bei ungesundem Schwung.....	181
Beine.....	183
Handgelenke, Ellenbogen.....	186
Schultern.....	188
Wirbelsäule, Hals.....	189
Prävention .....	192
Das Phänomen Yips .....	193
Teufelsweg.....	194
Selbsthilfe .....	197
Derivate.....	201
Der vermaledeite Socket .....	203
Ursachen .....	204
Abhilfen .....	207
<b>Kopfsachen.....</b>	<b>211</b>
Die mentale Ebene.....	211
Turniere .....	211
Stress.....	217
Regeln.....	223
Rituale.....	226
Die verheerenden Schwunggedanken .....	232
„Die Pechsträhne“ versus „Der Glückstag“ .....	236
Paradebeispiel .....	237
<b>Finish.....</b>	<b>241</b>
Die eigene beste Fortentwicklung .....	241
<b><i>Annex</i> .....</b>	<b>244</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>253</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>258</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>263</b>