

# Inhalt

7	<b>Lernen durch Lesen</b>	48	»What you set is what you get«	83	<b>Der Waggle</b>
9	<b>Faszination Golf</b>	51	Körperdreiecke	84	Lage des Balls
11	<b>Golf – ein Sport?</b>	55	Schwungebene	86	Zielen
15	<b>Ursprünge</b>	57	Muss das denn alles sein?	89	<b>Der Vorschwung</b>
16	<b>»Handicap«</b>	59	Die Achse im System	93	Transition – die frühe Gewichtsverlagerung
21	<b>Ausrüstung</b>	59	Wirbelsäule und Körperschwerpunkt	95	Kopf und Wirbelsäule
21	Bekleidung	60	Der Kopf	101	Rechte und linke Seite
22	Zubehör	62	Körperwinkel	102	Die Hände
23	Schläger	64	Sway: das Schwanken der Wirbelsäule	105	Die Hände berühmter Spieler
27	Bälle	66	Der Stützpfosten rechtes Bein	107	Zeitlupentraining
31	»Das gibt's doch gar nicht ...«	66	Die Knie	110	Vorschwung geteilt durch zwei
39	<b>Kraft und Richtung – der volle Schwung</b>	67	Die Füße	113	Gedanklich erfassen und körperlich spüren!
41	<b>Der Rückschwung</b>	68	Oily	117	<b>Was machen Sie falsch?</b>
41	Aufdrehen	68	Gewichtsverlagerung	118	Fehlerhafter Griff
		73	Hände und Griff	118	Schlechtes Zielen
		82	Der Rückschwung als fließende Bewegung	120	Die korrekte Schwungebene wird verfehlt
				120	Mangelndes Aufdrehen

120	Die Achsen im Drehsystem sind nicht ausreichend stabilisiert	155	Dos and Don'ts	217	Pitchen
121	Wider den Slice	158	Ansprechhaltung	221	Der hohe Pitch
127	Eisen und Hölzer	159	Zielen	223	Der »Pitch and Run«
127	Flacher und steiler Schwungbogen	161	Treffgenauigkeit	226	Eine andere Technik
129	Länge des Rückschwungs	163	Wo liegt der Ball?	230	Etikette
130	Schlägerwahl	165	Was Sie noch wissen sollten	235	Golf mental
130	Längen	174	Welcher Putter?	235	Selbsteinschätzung, Rundenplan, Visualisierung und positives Denken
130	Hohe und flache Schläge	179	Chippen	239	Störgedanken
133	Flugbahnen allgemein	179	Ansprechposition	239	Angst
134	Fade und Draw	184	Der kurze Chip	239	Dead aim
136	Schieflagen	187	Taktik	240	Wenn's darauf ankommt: Was Golfspsychologen raten
141	Das kurze Spiel	187	Schlägerwahl und Flugbahn	242	Finish
142	Nüchternes Kalkül	189	Hanglagen	243	Dank
147	Putten	191	Mit Autorität	244	Anhang
150	Kurze, gerade Putts	195	Sand	244	Literaturverzeichnis
152	Der Puttschwung	196	Der Sand Wedge	244	Video
154	Der Griff	198	Technik	245	Register