

INHALT

Vorwort von Florian Fritsch	8
Einführung	10
Kurzanleitung	12

Differenzielle Übungen für die Praxis

Differenzierung 1	Der Griff: obere Hand	14
Differenzierung 2	Der Griff: untere Hand	16
Differenzierung 3	Der Griff: beide Hände	18
Differenzierung 4	Setup 1	20
Differenzierung 5	Setup 2	22
Differenzierung 6	Setup 3: Die Schlagfläche	24
Differenzierung 7	Setup 4: Streckung der Wirbelsäule	26
Differenzierung 8	Mittigkeit des Treffens (sweet spot)	28
Differenzierung 9	Die Ballposition	30
Differenzierung 10	Hände im Treffmoment	32
Differenzierung 11	Schwungpfad	34
Differenzierung 12	Winkelverhalten der Handgelenke	36
Differenzierung 13	Bewegungsgröße und Rhythmus	38
Differenzierung 14	Gewichtsverlagerung	40
Differenzierung 15	Handgelenkwinkel: dorsal/palmar	42
Differenzierung 16	Der gerade linke Arm	44
Differenzierung 17	Armebene	46
Differenzierung 18	Schulterlinie „down the line“	48
Differenzierung 19	Schulterlinie frontal (face on)	50
Differenzierung 20	Kopfneigung seitlich	52
Differenzierung 21	Kopfneigung frontal	54
Differenzierung 22	Kniestand	56
Differenzierung 23	Standvariationen	58
Differenzierung 24	Standvariation Breite	60

Differenzierung 25	Standvariation Driver	62
Differenzierung 26	Schläger auf 9-Uhr-Position der Hände	64
Differenzierung 27	Schläger auf 9-Uhr-Position: Schlägerkopf/Hände	66
Differenzierung 28	Schlagfläche in der 9-Uhr-Position	68
Differenzierung 29	Schläger am Ende des Rückschwungs (top of the backswing)	70
Differenzierung 30	Schläger flach/steil auf 9-Uhr-Position	72
Differenzierung 31	Griff: Umgreifen der Hand	74
Differenzierung 32	Griffdruck	76
Differenzierung 33	Gewicht hinten/vorne	78
Differenzierung 34	Stabilität Beine	80
Differenzierung 35	Sprunggelenk Fersen – Zehenspitzen	82
Differenzierung 36	Seitliche Hüftverschiebung (lateral shift)	84
Differenzierung 37	Öffnen der Hüfte	86
Differenzierung 38	Rechter Ellbogen am Beginn des Abschwungs	88
Differenzierung 39	X-Faktor Schulter-/Hüftdrehung	90
Differenzierung 40	Lie des Golfschlägers	92
Differenzierung 41	Einbeining schlagen	94
Differenzierung 42	Einarmig schlagen	96
Differenzierung 43	Teehöhe	98
Differenzierung 44	Ballflughöhe	100
Differenzierung 45	Bewusst Flugkurven spielen (ball shaping)	102
Differenzierung 46	Training des Gleichgewichts	104
Differenzierung 47	Trickshots	106
Differenzierung 48	Kombinationen	108

Trainingsprogramme für die Driving Range und den Golfplatz

Trainingseinheit 1	Unterschiedliche Balllagen	110
Trainingseinheit 2	Schwerpunkt Beine I	111
Trainingseinheit 3	Schwerpunkt Beine II	111
Trainingseinheit 4	Schwerpunkt Beine III	112
Trainingseinheit 5	Extremitäten und Golfschläger I	112
Trainingseinheit 6	Extremitäten und Golfschläger II	113
Trainingseinheit 7	Golfschläger und Ballposition I	114
Trainingseinheit 8	Golfschläger und Ballposition II	114
Trainingseinheit 9	Schwerpunkt Körper I	115
Trainingseinheit 10	Schwerpunkt Körper II	116
Trainingseinheit 11	Trennen der einzelnen Körpersegmente I	117
Trainingseinheit 12	Trennen der einzelnen Körpersegmente II	117
Trainingseinheit 13	Mix	118
Trainingseinheit 14	Training auf dem Golfplatz	119
Trainingseinheit 15	„Mission impossible“	119

Zur Entstehung des Buchs	120
Wie werde ich zum Scratch-Spieler oder Profi-Golfer?	120
Mythos Talent?	121
Günstiges oder bestes Lernalter?	123
Mit oder ohne Golflehrer lernen?	123
Worin unterscheidet sich der normale Golfamateur vom Leistungsspieler beziehungsweise vom variablen Golfspieler?	124
Was bringt die Zukunft im komplexen Vorgang des Erlernens des Golfschwungs?	125
Heutige Lehrvarianten	125
Neurologie und motorisches Lernen	126
Differenzielles Lernen	127
Zum Ansatz des differenziellen Lernens	127
Ursache und Wirkung im Bewegungslernen	127
Verarbeitung von Informationsmengen	127
Differenzielles Lernen versus variables Training	128
Bedeutung von Fehlern	128
Was passiert beim differenziellen Lernen ?	129
Eigene Studie	132
Aufbau und Durchführung der eigenen Studie	132
Die Ergebnisse der Studie	133
Fazit	134
Golfvokabeln	136
Literatur	142
Die Autoren	143