

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|--|-----|
| 1 | Verbreitung, Zielgruppe, Training | 1 | 4.2 | Trainingsprogramm Koordination und Gleichgewicht | 61 |
| 1.1 | Golfsport in Deutschland | 1 | 4.3 | Trainingsprogramm Kraft und Stabilität | 81 |
| 1.2 | Physisches und psychisches Anforderungsprofil | 1 | 4.4 | Trainingsprogramm Ausdauer | 107 |
| | | | 4.5 | Trainingsprogramm Beweglichkeit | 117 |
| 2 | Training der konditionellen Fähigkeiten | 7 | | | |
| 2.1 | Koordination und Gleichgewicht .. | 7 | 5 | Praktische Durchführung des Mentaltrainings | 151 |
| 2.2 | Kraft und Stabilität | 10 | 5.1 | Übungen der Vitalkinetik | 151 |
| 2.3 | Ausdauer | 14 | 5.2 | Entspannungsübungen | 177 |
| 2.4 | Beweglichkeit | 16 | | | |
| 3 | Einführung in das Mentaltraining | 19 | 6 | Exemplarische Trainingspläne .. | 185 |
| 3.1 | Mentale Strategien | 19 | 6.1 | Trainingsumfang 20 Minuten | 185 |
| 3.2 | Mentale Regeneration | 25 | 6.2 | Trainingsumfang 40 Minuten | 187 |
| 3.3 | Kognitive und konzentrationale Leistungssteigerung | 30 | 6.3 | Trainingsumfang 60 Minuten | 189 |
| 4 | Praktisches Training der konditionellen Fähigkeiten | 33 | 7 | Materialeinsatz und Vorbereitung | 193 |
| 4.1 | Warm-up | 37 | | Register | 195 |