

## Vorwort

### Du bist immer ein Sieger

- Bleib fit! 13
- Bleib cool! 14
- Genieße das Abenteuer 14

## 1. Kapitel

### Die Geschichte des Golfspiels

- Herkunft, Entwicklung und  
Bemerkenswertes 15

## 2. Kapitel

### Der Golfplatz

18 Bahnen und mehr

- Driving Range und Clubhaus 21
- Abschlag 21
- Fairway und Rough 22
- Aus und Bunker 23
- Wasserhindernisse 24
- Grün 24
- Par 3, Par 4, Par 5 25
- Scratch- und Bogey-Golfer 25

## 3. Kapitel

### Die Ausrüstung

#### Schläger

• Rechtshänder oder Linkshänder	27
• Putter	29
• Was bedeutet die Schaftlänge?	30
• Was bedeutet der Loft?	31
• Warum fliegt bei großem Loft der Ball höher?	33
• Eisen	34
• Hölzer	36
• Hybride	38
• Schläger der Vergangenheit	38
• Welche Schläger brauche ich wirklich?	39

#### Bälle

• Ein-, zwei- und dreiteiliger Ball	41
• Dimples	43
• Bälle der Vergangenheit	43

Was brauchst du sonst noch?	44
-----------------------------	----

## 4. Kapitel

### **Der Griff**

Grundprinzipien	49
Baseball-Griff	53
Überlappender (Overlapping-)Griff	55
Interlocking-Griff	56

## 5. Kapitel

### **Was ist bei allen Schwüngen gleich?**

Das Pendel	57
Drehpunkt und Gewicht	59
Spüre das Schlägerkopfgewicht	60

## 6. Kapitel

### **Schwungvorbereitung**

Zielen	62
Ansprechen	64
Schlägerkopfgewicht spüren	65
Probeschwung	66

## 7. Kapitel

### **Putten**

Rollend ins Ziel	68
Der Puttgriff	69
Der Reverse-Overlap-Griff	69
Das Pendel	70
Wo liegt der Ball ?	71
Training	72
Den Ball markieren	76
Grünlesen – Lektüre auf dem Golfplatz	77
Blauäugig oder rechtsäugig?	78

## 8. Kapitel

### **Chippen**

Wann chippe ich?	83
Die Bequemzone	84
Welchen Schläger nehme ich?	85
Wo liegt der Ball?	86
Der Chipschwung	87

Die Schwungvorbereitung	88
Training	89

## 9. Kapitel

### **Pitchen**

Wann pitche ich?	93
Pitchmarke und Pitchgabel	94
Unterschied Chippen – Pitchen	95
Welchen Schläger nehme ich?	95
Wo liegt der Ball?	96
Der Pitcheschwung	98
Die Schwungvorbereitung	100
Training	102
Stoppball	104

## 10. Kapitel

### **Bunker**

Der Ursprung und Art der Bunker	105
Welchen Schläger nehme ich?	107

Unterschiedliche Bunker – unterschiedliche Schwünge?	110
Schwungvorbereitung	110
Grünbunker	111
Splash-Schlag	111
• Wo liegt der Ball?	116
• Wie stehe ich? Der offene Stand	113
• Der Schwung	114
Exlosionsschlag	116
• Wo liegt der Ball?	116
• Wie stehe ich?	116
• Der Schwung: Graben erlaubt!	117
Fairwaybunker	119
Schwungvorbereitung	120
Training	122

## 11. Kapitel

### **Fairway**

Auf dem Fairway	125
Welchen Schläger nehme ich?	126
Entfernungsmarkierungen	127

Wo liegt der Ball?	128
• Wie weit weg liegt der Ball?	128
• Links, rechts oder in der Mitte	129
Wie stehe ich?	130
Der Fairwayschwung – voll in Fahrt mit dem vollen Schwung	131
Der halbe, der dreiviertel und der volle Schwung	136
Schwungvorbereitung	138
Training	139

## 12. Kapitel

### **Abschlag**

Es ist Tee-Zeit	141
Einfluss der Tee-Höhe auf den Ballflug	142
Die Abschlagsmarkierungen	143
Der Abschlag – ein Fairwayschwung vom Tee oder etwas ganz Besonderes?	145
Schwungvorbereitung	147
Training	149

## 13. Kapitel

### **Etikette – Sicherheit und Rücksichtnahme**

Safety first! Sicherheit ist alles

- Fore! 151
- Blitze 153
- Warntöne 153
- Was tun? 153
- Wann darf ich weiterspielen? 155

Spieltempo 155

Tipps für „Rennwagen“-Golf 157

Vorbildlich – Tipps zum fairen Spiel 162

Tipps zur Schonung des Platzes 164

Im Clubhaus 166

Auf der Driving Range 167

## 14. Kapitel

### **Golfsprache**

Auf dem Golfplatz 170

Beim Schlag 176

Spezialwissen für Superexperten 182