

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 Pitchschwung	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