

Die größten Mythen und Fehler im Golf

Strategie und Mentales

1. Ist Erfolg planbar?	7
2. Wie führe ich ein (Golf-)Team?	15
3. Wie setze ich meine Stärken (und Schwächen) ein?	23
4. Was sind die wichtigsten Faktoren für gutes Golf?	27
5. Welchen Einfluss hat die mentale Einstellung auf mein Golfspiel?	35
6. Wie kann ich meine mentale Fitness steuern?	39
7. Wie besiege ich meine Nervosität beim ersten Abschlag?	43
8. Welche Vorteile bringt mir eine Rundenanalyse?	47

Vorbereitung

9. Mit welchen Schlägern und Bällen sollte ich spielen?	51
10. Wie wärme ich mich sinnvoll auf?	57
11. Wie kann ich Schmerzen vorbeugen?	67
12. Wie bereite ich mich ideal auf ein Turnier vor?	71

Golfschwung

13. Müssen Frauen anders schwingen als Männer?	75
14. Wie kann ich besser zielen?	79
15. Wie stelle ich mich am besten zum Ball?	83
16. Wie sollte ich greifen?	87
17. Muss ich den Kopf unten halten?	91
18. Welcher Rolle spielt der linke Arm im Rückschwung?	95
19. Wie sollte ich mein Becken im Schwung bewegen?	99
20. Was muss ich bei Körperdrehung und -spannung beachten?	105
21. Wie muss ich das Gewicht im Schwung verlagern?	109

22. Wie halte ich die Balance im Schwung?	113
23. Was sollte ich beim Durchschwung beachten?	119
24. Wie kann ich den Treffmoment trainieren?	123
25. Wie sieht der richtige Rhythmus im Golfschwung aus?	129
26. Woran sollte ich im Golfschwung denken?	133
27. Welche Schwungebene ist die richtige?	137
28. Was muss ich bei Schräg- und Hanglagen beachten?	143
29. Wie steigern ich die Konstanz meiner Schläge?	149

Kurzes Spiel

30. Wann sollte ich chippen und wann pitchen?	153
31. Wie werde ich ein guter Putter?	160