

# INHALT

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Die große Faszination Golf .....</b>          | <b>8</b>  |
| <b>2</b> | <b>Die Historie.....</b>                         | <b>12</b> |
| 2.1      | St. Andrews, die Wiege des Golfsports .....      | 12        |
| 2.2      | Boom in Amerika .....                            | 14        |
| 2.3      | Die Golfentwicklung in Deutschland .....         | 14        |
| 2.4      | Die Gründung des DGV.....                        | 27        |
| 2.5      | VcG – das clubfreie Golfen.....                  | 29        |
| 2.6      | Der DGV in Zahlen.....                           | 30        |
| 2.7      | Die German Open .....                            | 31        |
| 2.8      | DGV-Meilenstein durch Matthias Schmid .....      | 32        |
| <b>3</b> | <b>Die Ausrüstung.....</b>                       | <b>33</b> |
| 3.1      | Guttapercha und Hickory .....                    | 33        |
| 3.2      | Die rasante Entwicklung.....                     | 34        |
| 3.3      | Die Arten der Golfschläger .....                 | 39        |
| 3.4      | So finden Sie den passenden Putter .....         | 41        |
| 3.5      | Kaufberatung für Golfbälle.....                  | 43        |
| 3.6      | Der letzte Trend.....                            | 51        |
| <b>4</b> | <b>Regelwerk, Etikette und Spielformen .....</b> | <b>58</b> |
| 4.1      | Die Platzurlaubnis .....                         | 59        |
| 4.2      | Das Handicap .....                               | 60        |
| 4.3      | Die Scorekarte .....                             | 64        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 4.4      | Die neun wichtigsten Regeln in Kurzfassung .....   | 69         |
| 4.5      | Die Golfetikette.....                              | 71         |
| 4.6      | Spielformen und Turnierarten.....                  | 81         |
| 4.7      | Privatrunden und Zusatzwetten.....                 | 84         |
| 4.8      | Regelbegriffe von A bis Z .....                    | 94         |
| <b>5</b> | <b>Die größten Turniere.....</b>                   | <b>98</b>  |
| 5.1      | Die Majors .....                                   | 98         |
| 5.1.1    | US-Masters .....                                   | 99         |
| 5.1.2    | British Open .....                                 | 100        |
| 5.1.3    | US Open .....                                      | 102        |
| 5.1.4    | US PGA Championship.....                           | 103        |
| 5.2      | Kampf der Kontinente .....                         | 104        |
| 5.2.1    | Ryder Cup .....                                    | 104        |
| 5.2.2    | Solheim Cup.....                                   | 107        |
| 5.3      | Golf bei Olympia .....                             | 108        |
| <b>6</b> | <b>Golflegenden und Superstars.....</b>            | <b>110</b> |
| 6.1      | Die Majors – im Golf das Maß für die Ewigkeit..... | 110        |
| 6.2      | Weltranglisten .....                               | 111        |
| 6.3      | Ehrungen und Auszeichnungen .....                  | 111        |
| 6.4      | Die 10 Golflegenden.....                           | 113        |
| 6.5      | Die Helden der Neuzeit.....                        | 117        |
| 6.6      | Die größten Euro-Fighter .....                     | 124        |
| 6.7      | Das deutsche Spitzentrio.....                      | 127        |
| 6.7.1    | Bernhard Langer.....                               | 127        |
| 6.7.2    | Alex Cejka.....                                    | 131        |
| 6.7.3    | Martin Kaymer .....                                | 132        |
| 6.8      | Das Damengolf .....                                | 138        |
| 6.8.1    | Die besten Spielerinnen aller Zeiten.....          | 138        |
| 6.8.2    | Das deutsche Spitzentrio .....                     | 141        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>7</b> | <b>Die Technik .....</b>                      | <b>143</b> |
| 7.1      | Die ersten Schläge.....                       | 143        |
| 7.2      | Die Dynamik von Ball und Schläger .....       | 147        |
| 7.3      | Der richtige Griff.....                       | 152        |
| 7.4      | Der perfekte Schwung.....                     | 153        |
| 7.5      | Vom Drive bis zum Putt.....                   | 156        |
| 7.6      | Spezialfall Bunker.....                       | 159        |
| <b>8</b> | <b>Training, Taktik und Fitness .....</b>     | <b>161</b> |
| 8.1      | Training .....                                | 161        |
| 8.2      | Die Technik, richtig trainiert.....           | 168        |
| 8.3      | Taktik: Golf als planvolles Schachspiel ..... | 170        |
| 8.4      | Mentales Training.....                        | 173        |
| 8.5      | Psyche und Temperament.....                   | 174        |
| 8.6      | Denken in Bildern .....                       | 175        |
| 8.7      | Konzentration .....                           | 175        |
| 8.8      | Golf und Gesundheit.....                      | 176        |
| 8.8.1    | Die richtige Ernährung.....                   | 176        |
| 8.8.2    | Golfer leben länger.....                      | 177        |
|          | <b>Anhang.....</b>                            | <b>179</b> |
| 1        | Golfplätze und Architekten.....               | 179        |
| 2        | Kuriositäten und Rekorde.....                 | 183        |
| 3        | Das Golf-Regelwerk.....                       | 188        |
| 4        | Golfbegriffe von A bis Z.....                 | 208        |
| 5        | Literaturverzeichnis.....                     | 228        |
| 6        | Bildnachweis.....                             | 229        |