

# **INHALT**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Die große Faszination Golf .....</b>          | <b>8</b>  |
| <b>2 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 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 Regelwerk, Etikette und Spielformen .....</b> | <b>58</b> |
| 4.1 Die Platzerlaubnis .....                       | 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 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 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        |