

Was Sie in diesem Buch finden

Schwunggedanken – die Hilfe zur Selbsthilfe 6

Mit Schwunggedanken wird alles leichter 13

»Nichts als Rhythmus« 14

»Probeschwünge – aber richtig« 16

»Trinken« 18

»Zielen – nimm den Arm zu Hilfe!« 20

»Linker Fuß zurück« 22

»(Schwung-)Gedanken zum Griff« 24

»Fade fest – Draw locker« 26

»Hanglagen – natürlich und locker« 28

»Hanglagen – die Zweite« 30

»Rescue – am Äquator« 35

Zum Verständnis ein wenig Physik 36

»Dreh die Schultern!« 38

»Knie rein!« 40

»Streck den linken Arm so weit es geht!« 42

Drehen = Kraft 44

»Vorsicht – Mauer!« 46

»Schau auf Deine Glückszahl!« 48

»Halt Dich an die Schlägerhaube« 50

»Rechts betonen!« 52

»Ball anschauen im Umkehrpunkt« 54

»Halt die Winkel!« 56

Was wir Ihnen zur Achse bzw.
Wirbelsäule noch mit auf den Weg
geben können 58

»Holz hacken!« 60

»Die Schwerkraft soll mich
unterstützen« 62

»Links zieht!« 64

»Lass den linken Arm gestreckt!« 66

»Ellenbogen zur Hosentasche« 68

»Rücken zum Ziel« 70

Noch mehr »down plane«-Anatomie 72

Zum kurzen Spiel 74

»Heb den Putter an!« 76

»Mit der Spitzel!« 78

»Denk an den Regenschirm!« 80

»Pendeln, pendeln, pendeln« 82

»So nah wie möglich« 84

»Ans Lineal denken!« 86

»Gegen das Lehrbuch« 88	»Tausch es einfach!« 110
»Schließ das Schlägerblatt!« 90	»Das Duell« 112
»9 Uhr – 10 Uhr – 11 Uhr: Denk an die Uhr!« 92	»Begib Dich aufs Glatteis!« 114
Bekenntnis zum »mental game« 94	»Vertrau auf Deine Bunkersoftware!« 116
»Setz die Stoppuhr ein!« 96	»Zähl die Dimples!« 118
»Vergiss das Stoppschild nicht!« 98	»Lass Dir vom Golfsimulator helfen!« 120
»Jetzt erst recht!« 100	»Mein Resümee ist immer positiv« 122
»Zeig Dir die rote Karte!« 102	Literatur, die wir Ihnen empfehlen können 124
»Spiel schneller!« 104	Über die Autoren 126
»Mach's mit ... und nie ohne!« 106	Danksagung/Impressum 127
»Denk dran – jeder Schlag für sich« 108	