# Inhalt


## Vorwort 7

von Jack Nicklaus

KAPITEL 1

## Am Anfang des Erfolgs steht die Einstellung zum Spiel 8

### Sinn des Angriffs

Warum und wie jeder Golfer kämpferisch denken und auch so spielen sollte. Hüten Sie sich vor Überheblichkeit. Beurteilen Sie unvoreingenommen sich selbst, Ihre Stärken und Ihre Schwächen. Wie eine Selbstanalyse Vertrauen und Gelassenheit erzeugt. Ziele setzen und sie langsam höherschrauben. Wie bewahre ich mir meine Antriebskraft? Vorausschauen und vorausbeurteilen. Angriffslust richtig dosieren und einsetzen. Leistungsanalyse vor und nach der Runde. Wie man mit einem Platz fertig wird. Aus Enttäuschungen lernen.

KAPITEL 2

## Eine solide Basis 21

### Grundbegriffe vor dem eigentlichen Schwung

Ohne eine solide Basis kann man nicht aggressiv spielen. Logische Einstellung, einfacher Ablauf der Aktion und eine entspannte Haltung.

**Der Griff:** Der »Square Grip«. Der 10-Finger-Griff, der Vardon-Griff, der Interlocking-Grip von Nicklaus, mein eigener »Intermesh-Grip«. Druck der Hände – der zurückgezogene Daumen. Wann soll man den Schläger richtig greifen?

**Das Ausrichten:** Richtiges Ausrichten will gelernt sein. Ausrichten der Schlagfläche, des Körpers und der Füße. Überprüfung.

**Die Ballposition:** Wieso eine unterschiedliche Lage des Balles bei den einzelnen Schlägern das Spiel kompliziert. Lage des Balles bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Schwungarten.

**Der Stand:** Weite. Enger für die kürzeren Schläge. Stellung der Füße. Gewichtsverteilung. Kein Hin- und Herschwanken. Beweglichkeit der Knie.
**Die Haltung:** Flexible Knie. Beugen des Rückens. Hängende Hände. Überprüfung.
**Countdown:** Weshalb Sie sich selbst einen routinemäßigen Ablauf der Vorbereitungen auf den Schlag angewöhnen sollten. Visualisieren. Zielansprache. Ausrichten und Greifen des Schlägers bei angehobenem Schlägerkopf. Waggle. Am Abzug ziehen. Wieso der Countdown kurz sein sollte.

KAPITEL 3

## Angriff auf das Loch 45

### Schwung mit dem Driver

**Grundbegriffe:** Beginn des Rückschwunges - flach und langsam. Das Strecken - kein Hin- und Herschwanken. Der höchste Punkt des Rückschwunges - nicht zu flach, nicht zu steil. Der Abschwung - Zusammenarbeit aller Körperteile. Nach dem Treffmoment - Festigkeit. Das Gleiten meines rechten Fußes und was es bedeutet. Tempo und Rhythmus.
**Sinn des Angriffs:** Wie soll man vom Abschlag spielen? Nutzen Sie die ganze zur Verfügung stehende Fläche. Nur auf dem Abschlag können Sie die beste Lage für den Schlag aussuchen. Nutzen Sie diese Chance. Bei optimaler Lage des Balles und sicherer Stellung der Füße kann man von rechts oder von links spielen. Teen Sie hoch auf. Innere Bereitschaft. »Gamesmanship« - den Gegner aus dem Konzept bringen. Schlägerwahl, Gespräche auf dem Abschlag. Der richtige Schläger - eine Situation für zwei Holzschläger. Länge und Steifheit der Schäfte. Tiefe der Schlagfläche.
**Herausforderung:** Lassen Sie den Schläger »fliegen«!

KAPITEL 4

## Positive Annäherungen 85

### Schläge vom Fairway

**Grundbegriffe:** Der Schwung bei Fairway-Hölzern sowie bei langen und mittleren Eisen. Wie die Schlägerlänge sich auf den Schwung auswirkt. Wie weit soll der Stand der Füße sein? Wie vermeidet man die Wahl eines zu schwachen Schlägers? Messen und merken Sie sich Ihren Carry mit den einzelnen Schlägern.
**Sinn des Angriffs:** Einfluß von Wind, Art und Wuchs

des Grases, Höhenlage des Platzes und Temperaturbedingungen auf die Schlägerwahl. Schlaglänge zwischen zwei Schlägern. Planung des Angriffs – auf die Spitze der Fahne zielen. Hohe und flache Annäherungen. Tiefe des Grüns und Position der Fahne. Gefährlich plazierte Fahnen. Vielfältige Überlegungen. Vorstellungsvermögen.
**Herausforderung:** Schlagen Sie mit dem Driver auch vom Fairway!

KAPITEL 5


## Lassen Sie den Ball für sich arbeiten 102

Die Technik der einzelnen Schläge

**Grundbegriffe:** Die Wirkung des Dralls auf den Flug des Balles. Backspin und Sidespin. Wie schlägt man absichtlich einen Hook, Draw, Fade, einen flachen und hohen Ball? Wirkung des unterschiedlichen Ausrichtens, des engeren oder weiteren Standes, des Griffs und der Lage des Balles.
**Sinn des Angriffs:** Unorthodoxe Schläge (hohe Fades etc.). Wie wirkt es sich aus, wenn Druck des Griffs und Flexibilität der Knie geändert werden? Wann soll man einen absichtlichen Fade, Slice, Draw oder Hook spielen, wann einen hohen oder flachen Ball? Lage, Windverhältnisse, Schlägerwahl. Wie sollte man üben?
**Herausforderung:** Spielen Sie Ihre Eisen mit Backspin.


KAPITEL 6


## Nicht so hart 116

Spiel aus tiefem Gras

**Grundbegriffe:** Flyer-Lagen – wenn Grashalme zwischen Schlägerblatt und Ball einen Backspin verhindern. Lagen im dichten Gras – wenn der Ball ein Floater wird. Perched Lies – wenn der Ball hoch auf dem Rough liegt.
**Sinn des Angriffs:** Schwungarten. Die einen schlagen mit aller Kraft, die anderen treffen den Ball eher sauber. Schlägerwahl. Richtung des Graswuchses. Trockenes/nasses Gras. Art und Konsistenz des Grases. Probeschwünge sind wichtig. Weshalb Schläge aus dem Rough aggressiv gespielt werden sollten. Wie man auch einen Flyer aufs Grün spielen kann. Und wie geht es bei einem Floater? Wann Sie einen hoch auf dem Gras liegenden Ball mit dem Driver spielen sollten.
**Herausforderung:** Wie Sie einen Schlag mit sieben Fingern spielen.

KAPITEL 7

## Verlieren Sie Ihre Angst vor dem Sand 123

### Bunkerspiel

**Grundbegriffe:** Grundregeln für das Spiel aus dem Sand. Gestaltung und Gebrauch des Sand Wedge. Vier »Musts«: Sicherer Stand, kürzerer Griff, offener Stand, Augen auf dem Sand. Vier »Grundschläge«: Der Runner, der One-Bouncer, der Stab und der Softee.
**Sinn des Angriffs:** Vergewissern Sie sich, welche Schläge aus dem Sand Sie wirklich beherrschen. Variieren der Länge und Flugbahn des Balles. Anpassen an unterschiedlichen Sand. Weshalb Sie aus feuchtem Sand niemals einen Chip versuchen sollten. Wie man im Sand aus Aufwärts-, Abwärts- und Seitwärtslagen spielt. Vorausschauen und Beurteilen des Schlages.
**Herausforderung:** Der Slice mit einem Eisen 8.

KAPITEL 8

## Annäherungsschläge unter hundert Meter 148

### Das kurze Spiel

**Grundbegriffe:** Wie man durch das Werfen von Bällen sein Gefühl für das Spiel ums Grün verbessern kann. Wie man die vier Grundschläge des kurzen Spiels beherrscht. Der Chip – Ansprechen, Ausrichten, Schlägerwahl. Der Pitch – Bestimmung der jeweiligen Länge des Schlages. Der Lob – wichtig ist die Lage des Balles. Der Punch – als flacher Pitch oder langer Chip.
**Sinn des Angriffs:** Sie wollen den Grund des Loches erreichen. Finden Sie die optimale Stellung am Ball. Wie meistert man schwierige Lagen – harter, glatter Untergrund, dichtes Gras, Bodenwellen.
**Herausforderung:** Treffen Sie den Ball »fett«!

KAPITEL 9

## Besondere Gelegenheiten 186

### Wie man aus schlechten Lagen die besten Schläge macht

**Grundbegriffe:** Sie müssen lernen, mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Dazu sind nötig: Geduld,

realistisches Urteilsvermögen, Phantasie. Beurteilung der Lage. Bestimmung des Schlages. Wahl des optimalen Schlägers für die betreffende Aufgabe.

**Sinn des Angriffs:** Wie spielen Sie den Ball in einer Aufwärtslage, Abwärtslage und in einer seitlichen Hanglage (dabei stehen Sie unter oder über dem Ball). Richtiges Verhalten im Fairway-Bunker, auf hartem Boden und in sandigem Rough. Fallen: Kiefernnadeln, Baumwurzeln. Divots. Schlag aus dem Wasser. Bäume. Windiges Wetter. Gegen-, Rücken- und Seitenwind. Regen. Und immer wieder üben!

**Herausforderung:** Drei Trickschläge: Der Linksschlag, der kurze Schlag mit einer Hand, der Schlag auf den Knien.

KAPITEL 10

## Ehrgeiz auf dem Grün 200

### Warum ich mutig putte und weshalb Sie es auch tun sollten

**Grundbegriffe:** Sie sollten immer versuchen, den Ball ins Loch zu spielen. Das verbessert Ihre Chancen. Die Statistik beweist es. Ihre Schläge werden sicherer. Es ist ein psychologisches Plus. Der Ball rollt zuverlässiger. Geht der Ball über das Loch, so wissen Sie, wie der Rückputt verlaufen wird. Kurze Putts erleichtert. Analyse des Schlags hilfreich. Gut für Lochwettspiel. Hilfreich für Amateure. Wie steht man beim Putt richtig am Ball und wie schlägt man – logisch, einfach, entspannt? Weshalb ich offen stehe, mit »Reverse overlapping Grip« putte und den Ball mit der Spitze des Putters anspreche. Countdown.

**Sinn des Angriffs:** Das Lesen des Grüns. Wie erkennt man, wie und wohin das Gras wächst. Wie stellt man sich darauf ein. Die Wirkung der verschiedenen Grasarten auf den Verlauf des Putts. Wellen und Neigungen des Grüns. Harte, weiche, trockene, feuchte Grüns. Wind und Temperatur. Man muß sich den Schlag vorstellen. Wichtig ist vor allem die richtige Länge des Putts.

**Herausforderung:** Lochen Sie 25 Putts hintereinander ein.