

Warum ich dieses Buch geschrieben habe.....	6
Die ganzheitliche Golf-Leistungsanalyse	8

GOLFTECHNIK	16
Der Putt	18
Der Chip	20
Der Bunkerschlag	22
Der Lob-Schlag	24
Der Pitch	26
Lange Schläge	28
Eisen 9	30
Das lange Eisen/Hybrid	32
Das längste Fairwayholz	34
Der Driver	36
Score-Karte für Golftechnik	38

GEIST	42
Strategie	44
Wissen über die eigenen Schlaglängen	44
Stärken und Schwächen identifizieren	45
Den Platz analysieren	46
Risiko und Chancen kalkulieren	46
Widerstandsfähigkeit	48
Schlechte Schläge als Chance zum Lernen nehmen	48
Das hochwertige Nachbearbeiten schlechter Runden	49
Körpersprache und innerer Monolog	50
Aufmerksamkeit	52
Nutzen Sie Ihre Zeit gut aus?	52
Wahrnehmung von Details	53
Selbstvertrauen	56
Stressmanagement	58
Stressmanagement im Leben	58
Stressmanagement im Golfturnier	59
Stressmanagement durch die Ernährung	60
Stressmanagement durch Sport	60
Stressmanagement durch mentales Training	61
Trainingsqualität	63
Konzentration im Training	64
Vorbereitung und Nachbearbeitung einzelner Schläge	66
Führen eines Trainingsbuchs	66
Haben Sie einen Trainingsplan?	67

Routine	68
Schlagroutine	69
Puttroutine	72
Turnieroutine	75

KÖRPER + ATHLETIK 80

Maximalkraft	82
Der Kniebeugetest	82
Der Liegestütz-Test	84
Schnellkraft	86
Der Jump-And-Reach-Test	87
Der Lateralsprung-Test	89
Der Medizinball-Seitwurf-Test	90
Schnelligkeit	92
Rumpfkraft	93
Der Ein-Minuten-Crunch-Test	93
Der Seitstütz-Test	95
Körperstatik	96
Ausdauer	97
Der Step-Test	97
Der Cooper-Test	99
Beweglichkeit	100
Der Sit-And-Reach-Test	100
Der Torso-Rotation-Test	101
Der Schulter-Test	103
Koordination	104
Ernährung	106

DIE AUSRÜSTUNG 112

Der Loft	114
Der Lie	116
Die Schlägerlänge	117
Der Schaft	119
Das Kopfdesign	120
Der Griff	121
Der Satzaufbau	122
Das Gewicht	123
Der Golfball	124

Golf in Balance	126
Die Autoren	128