Inhalt

Geleitwort von Ole Edmann 7
Vorwort 9

1 › Richtig und Falsch 10
2 › Der Kampf um das Wesentliche 12
3 › Bescheiden golfen 20
4 › Klärung der Terminologie 23
5 › Ich will das lernen! 25
6 › Arme Anfänger 28
7 › Basiswissen auffrischen 31
8 › Ein Lernweg besteht aus Lernschritten 33
9 › Die Rechte – Himmel und Hölle in einer Hand 35
10 › Ein Rätsel mit Lösung 40
11 › Stellung und Funktion der Hände 41
12 › Schlüsselpositionen und Ansprechhaltung 45
13 › Die 5 Schlüsselpositionen 48
14 › Die Griffkraft 58
15 › Den Schläger mit den Händen führen 61
16 › Square to Square 63
17 › Verkopplung von Händen und Körper 65
18 › Schwerkraft und Fliehkraft – zwei irrige Mythen 68
19 › Bodendruck ist nicht immer Gewicht 73
20 › Schieben und drehen tabu 76
21 › Der Schläger ein zusätzlicher Körperteil 79
22 › Unterschätzt die Hände nicht! 81
23 › Der menschliche Körper als dynamische Einheit 85
24 › Geheimnis Kraftquelle 88
25 › Wenn schon Mühsal 93
26 › Schaufeln & Löffeln 95
27 › Vom Lernen und Lehren 99
28 › Einfach zwei-fach – ein Essay 101

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1008345717

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

29 › Fehlerquelle Handgelenke 102
30 › Vertrauen oder Vermögen 106
31 › Golf ist Kopfsache – immer wieder 109
32 › Kopf drehen/Kopf bewegen 111
33 › Trainieren mit Köpfchen 114
34 › Irreführendes Eigen-Feedback 119
35 › Die linke Schulter schließen und öffnen 124
36 › Masse hin oder her 128
37 › Mentale Arbeit 130
38 › Quod licet jovi, non licet bovi 134
39 › Zur Biomechanik der rechten Hand 137
40 › Zur Biomechanik der linken Hand 140
41 › Zur Steuerungsfunktion der linken Hand 144
42 › Mehr Drall erzeugen 148
43 › Die Psychologie des Drivens 151
44 › Fliehen oder Drehen 154
45 › Kritik der reinen Zuversicht 157