

Vorwort	7
<b>Gezieltes Training</b>	8
Wozu Training?	9
Training ohne Ball	11
Gymnastik/Dehnübungen	11
Flexibilität Brustwirbelsäule/Spannungsaufbau (ab Anfänger)	12
Gleichgewicht im Aufschwung/Flexibilität Brustwirbelsäule (ab Anfänger)	13
Gleichgewicht im Finish/Flexibilität Fußgelenk (ab Anfänger)	14
Übungen ohne Ball	16
Gewichtsverteilung/Gleichgewicht (ab Anfänger)	16
Schattenspiele – konstanter Schwung durch ruhigen Kopf (ab Anfänger)	18
Anatomischer Drehpunkt der Handgelenke (ab Anfänger)	19
Maximale Aufschwunghöhe und Schwungkurve (ab Anfänger)	21
Baseballhaltung gegen Überschwingen (ab Anfänger)	22
Pre Shot Routine	26
Langes Spiel (ab Anfänger)	26
Auf dem Grün (ab Anfänger)	30
Training mit Ball (kurzes Spiel)	35
Auf dem Grün	35
Um das Grün	44
Bunkerspiel (Grünbunker)	50
Training mit Ball (langes Spiel)	54
Langes Spiel	54
Bunkerspiel (Fairwaybunker)	79
Schwierige Lagen	82

<b>Spielplanung – Course Management</b>	89
Langes Spiel	92
Trouble Management (ab Anfänger)	92
Abschlag und Fairway (ab Anfänger)	96
Welcher Schwung entscheidet? (ab Fortgeschrittene)	99
Grünanspiel (ab Anfänger)	100
Um das Grün/Auf dem Grün	101
Landezone (ab Fortgeschrittene)	102
Genereller Break (ab Anfänger)	102
Lesen des Grüns (ab Anfänger)	103
Der Ball rollt, wie Wasser fließt (ab Anfänger)	103
Graswuchsrichtung oder Grain (ab Anfänger)	104
Die Amateurseite (ab Anfänger)	105
Handhabung eines Birdie Maker (ab Anfänger)	106
Hilfreiche Tipps	107
Auf der Runde	107
Auswahl der Schuhe (ab Anfänger)	114
Oberbekleidung (ab Anfänger)	116
Accessoires (ab Anfänger)	117
Handicap und Länge (ab Anfänger)	118
Ziel Handicap -36	119
Ziel Handicap -18	119
Ziel Handicap -9	119
Fazit	120
Epilog	121
Verweise	122
Stichwortverzeichnis	123