

# Inhalt

6 Einleitung

## 1 Die Grundlagen

- 10 Die Regeln
- 14 Das richtige Equipment
- 18 Spielvarianten und Handicaps
- 20 Die Golf-Etikette
- 22 Der perfekte Griff
- 24 Zielen
- 26 Die perfekte Stellung
- 28 Korrekte Körperhaltung
- 30 Die Schwungphasen

## 2 Abschlag & Eisenspiel

- 34 **Der Abschlag**
- 36 Übungen
- 50 **Das Eisenspiel**
- 52 Übungen

## 3 Annäherungsschläge

- 72 **Der Pitch**
- 74 Übungen
- 90 **Der Chip**
- 92 Übungen
- 108 **Das Bunkerspiel**
- 110 Übungen

## 4 Auf dem Grün

- 130 **Der Putt**
- 132 Übungen

## 5 Spezielle Schläge

- 148 Hanglagen
- 152 Schwierige Lagen
- 154 Das Spiel mit dem Wind
- 156 Bälle höher oder flacher schlagen
- 158 Eine einfache Anleitung für Draw und Fade

## 6 Fehler beheben

- 162 Der Slice
- 163 Der Hook
- 164 Der »fette« Chip
- 165 Der Shank mit dem Eisen
- 166 Die Kerze
- 167 Der getoppte Ball
- 168 Der Push
- 169 Der Pull
  
- 170 Glossar
- 172 Register
- 176 Dank