

# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

<b>0</b>	<b>DER AUSGANGSPUNKT: KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN</b>	<b>9</b>
	(August Neumaier)	
<b>1</b>	<b>CHARAKTERISIERUNG DER SPORTART GOLF — DAS LANGE SPIEL</b>	<b>17</b>
1.1	Die Spielidee und Handlungsregeln	17
1.2	Typische Situationen und dominante Handlungen	19
1.3	Handlungsvorbereitung	23
1.4	Bewegungsaufgaben im Golf — Das Lange Spiel	26
1.5	Materielle Ausführungsbedingungen	32
<b>2</b>	<b>KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN IM GOLFSPORT</b>	<b>43</b>
	<b>— DAS LANGE SPIEL</b>	
2.1	Die golfspezifischen Informationsanforderungen	43
2.2	Die golfspezifischen Druckbedingungen	56
2.3	Anpassung des KAR an die Sportart Golf	68
2.4	Anwendung des KAR im Koordinationstraining	71
<b>3</b>	<b>KOORDINATIONSTRAINING IM GOLFSPORT</b>	<b>73</b>
3.1	Ziele, Inhalte und Zielgruppe	73
3.2	Methodik	74
<b>4</b>	<b>SITUATIONEN IM LANGEN SPIEL: DER GOLF-KAR IM EINSATZ</b>	<b>77</b>
4.1	Der Abschlag (Drive) — Situation 1	78
4.2	Der Abschlag (Drive) — Situation 2	124
4.3	Das Fairwayholz oder Hybrid aus einer Hanglage	129
4.4	Der Fairwaybunkerschlag mit dem Eisen	131

<b>5</b>	<b>DAS KURZE SPIEL — EINLEITUNG</b>	<b>133</b>
5.1	Definition	133
5.2	Bedeutung / Leistungsdiagnostik	135
<b>6</b>	<b>PUTTEN</b>	<b>137</b>
6.1	Zielen und Ausrichtung	138
6.2	Ansprechposition	138
6.3	Die Putt-Bewegung	139
6.4	Die golfspezifischen Informationsanforderungen beim Putten	143
6.5	Die golfspezifischen Druckbedingungen beim Putten	147
6.6	Der Putt-KAR	149
<b>7</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLÄGE</b>	<b>183</b>
7.1	Chip	184
7.2	Pitch	192
7.3	Bunker	200
<b>8</b>	<b>RETTUNGSSCHLÄGE (RECOVERIES)</b>	<b>243</b>
8.1	Der Rückhandschlag	244
8.2	Der Linkshandschlag	246
8.3	Der Horizontalschwung	248
<b>9</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK</b>	<b>251</b>
	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>254</b>