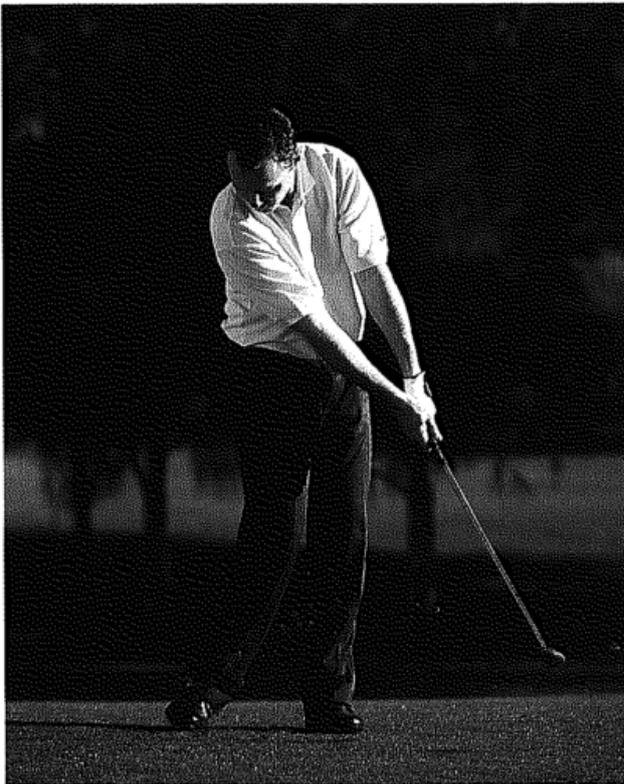


Inhalt



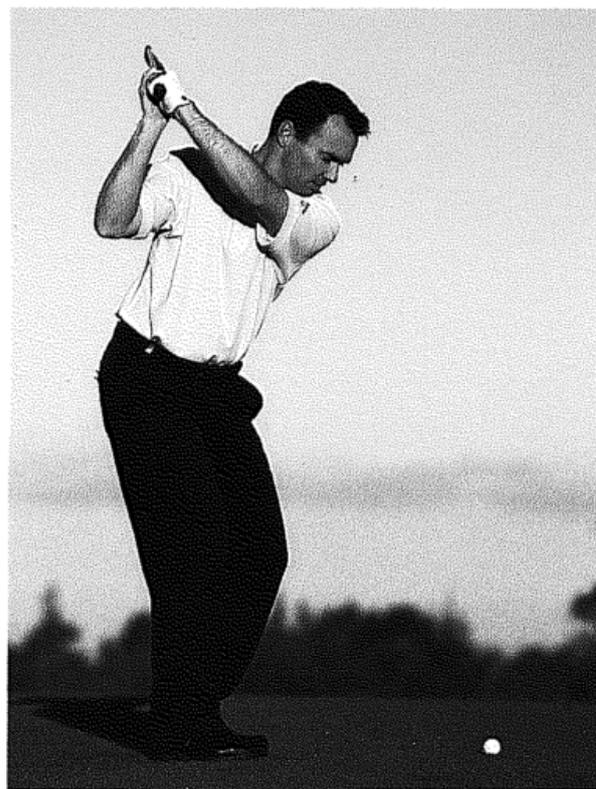
- 7 **Einführung**
- 8 Die Idee dieses Buches
- 9 Theoretische Grundlagen
- 9 *Die Treffmoment-Faktoren*
- 13 *Die Schwungebene*
- 14 *Ausrichtung und Ballposition*
- 17 Vorgehensweise bei der Analyse
- 17 *Grundlagen der Analyse*
- 20 *Auslöser von Fehlschlägen finden*



- 23 **Den Ball besser treffen**
- 24 *Fette Schläge*
- 24 *Tiefe Divots*
- 27 *Divots zeigen nach rechts*
- 29 *Divots zeigen zum Ziel*

- 31 *Checkbox*
- 32 *Dünne und getoppte Schläge*
- 32 *Ball rollt oder startet nach rechts*
- 34 *Ball rollt oder startet nach links*
- 37 *Ball rollt oder startet in Zielrichtung*
- 40 *Checkbox*
- 41 *Im Bereich der Spitze getroffene Schläge*
- 41 *Ball startet und fliegt in Zielrichtung*
- 42 *Ball startet und kurvt nach rechts*
- 44 *Ball startet gerade/links und kurvt nach links*
- 45 *Checkbox*
- 46 *Im Bereich oder mit der Ferse getroffene Schläge*
- 47 *Ball startet und fliegt in Zielrichtung*
- 48 *Ball startet gerade/rechts und kurvt nach links*
- 48 *Ball startet und kurvt nach rechts*
- 50 *Ball startet flach links und kurvt nach rechts*
- 53 *Checkbox*
- 55 **Gerade Schläge zum Ziel erreichen**
- 56 *Rechtskurven*
- 56 *Ball startet nach rechts, Divot zeigt zum Ziel*
- 63 *Ball startet stark rechts, Divot zeigt nach rechts*

- 63 *Ball startet nach links,
Divot zeigt nach links*
- 68 *Ball startet zum Ziel, Divot zeigt
nach links*
- 69 *Checkbox*
- 70 *Linkskurven*
- 70 *Ball startet nach links,
Divot zeigt zum Ziel*
- 76 *Ball startet stark nach links,
Divot zeigt nach links*
- 77 *Ball startet nach rechts,
Divot zeigt nach rechts*
- 81 *Ball startet zum Ziel, Divot zeigt
nach rechts*
- 83 *Checkbox*
- 84 *Gerader Ballflug nach rechts*
- 85 *Divots zeigen zum Ziel*
- 85 *Divots zeigen nach rechts*
- 88 *Checkbox*
- 89 *Gerader Ballflug nach links*
- 90 *Divots zeigen zum Ziel*
- 90 *Divots zeigen nach links*
- 95 *Checkbox*
- 97 **Mehr Länge, Präzision und
Konstanz**
- 98 *Optimale Weiten erzielen*
- 98 *Die Einflussfaktoren und ihre
Wirkung auf die Schlägerkopf-
geschwindigkeit*
- 103 *Timing und Rhythmus*
- 104 *Präziser und konstanter schlagen*
- 107 *Checkbox*



- 109 **Übungsteil**
- 110 *Die Vorbereitung auf den Schlag*
- 113 *Allgemeine Schwungübungen*
- 118 *Übungen für eine gute
Ausholbewegung*
- 124 *Übungen für einen guten
Abschwung*
- 128 *Übungen für den Treffmoment*
- 130 *Übungen für das Gleichgewicht*
- 131 *Übungen für die Ebene*
- 136 *Übungen für mehr Länge,
Präzision und Konstanz*
- 140 *Übersicht: Fehlschläge und ihre
möglichen Auslöser*