

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Geleitwort von Jost Neumann</b>	<b>12</b>
<b>Geleitwort von Dr. Barbara Gülpen</b>	<b>13</b>
<b>Einführung</b>	<b>14</b>
<b>1. Entwickeln Sie Ihren Schwung</b>	<b>17</b>
<b>Die Entwicklung des Schwungs</b>	<b>17</b>
<b>Bilder für Ihren Schwung</b>	<b>18</b>
<b>Schwingen entlang einer Kreisbahn</b> (swing plane)	<b>18</b>
<b>Das Prinzip des Doppelpendels</b> (double pendulum)	<b>18</b>
<b>Wischen mit einem Mopp</b> (wipe the floor)	<b>20</b>
<b>Das Streichen mit einem Pinsel</b> (paintbrushing)	<b>20</b>
<b>Das Hämmern</b> (hammering)	<b>21</b>
<b>Das Prinzip der Schaukel</b> (swinging)	<b>21</b>
<b>2. Finden Sie Ihr passendes Bewegungsmuster</b>	<b>23</b>
<b>Der Antrieb mit der linken Körperseite</b>	<b>23</b>
<b>Der Antrieb mit der rechten Körperseite</b>	<b>23</b>
<b>Der Antrieb mit der Körpermitte</b>	<b>24</b>
<b>Bewegungsmuster für die Schwinger</b>	<b>24</b>
<b>Pendelschwung</b> (pendulum golf swing), <b>mit geschlossenen Füßen schwingen</b>	<b>25</b>
<b>Werfen des Schlägers</b> (throwing the club)	<b>26</b>
<b>Frisbee-Wurf</b> (tossing the frisbee)	<b>27</b>
<b>Den linken Arm schwingen</b> (swinging the left arm)	<b>28</b>
<b>Steineflitschen</b> (skipping a stone)	<b>28</b>
<b>Den rechten Arm schwingen</b> (swinging the right arm)	<b>30</b>
<b>Medizinball-Wurf</b> (medicine ball throw)	<b>30</b>
<b>Baseball-Schwung</b> (the baseball swing)	<b>32</b>
<b>Bewegungsmuster für das Hitten</b> (hitting)	<b>33</b>
<b>Hitten: Schlagbewegung wie beim Axthieb</b> (axe handle technique)	<b>33</b>
<b>Hitten: Druckbewegung wie beim Boxhieb</b> (punch of boxing)	<b>33</b>
<b>3. Grundlagen und Positionen des Schwungs</b>	<b>35</b>
<b>Griff, Stand, Ansprechhaltung, Ballposition und Ausrichtung</b>	<b>35</b>
(grip, stance, set up, ball position, alignment)	
<b>Ballpositionen</b> (ball positions)	<b>38</b>
<b>Tiefster Punkt des Schwungs</b> (bottom of the swing)	<b>38</b>
<b>Die Stellung der Schlagfläche</b> (position of the clubface)	<b>39</b>
<b>Seitwärts-Drall</b> (side spin)	<b>40</b>
<b>Schwungbahn</b> (swing path)	<b>40</b>
<b>Schwungebenen</b> (swing planes)	<b>41</b>

<b>Wichtige Positionen kennen und sich an ihnen orientieren</b>	<b>42</b>
<b>Die Uhr-Positionen</b> (clock system)	<b>42</b>
<b>Die Go-Position</b> (delivery position)	<b>45</b>
<b>Die Durchschwung-Position</b> (intermediate point)	<b>47</b>
<b>4. Kernelemente des Golfschwungs</b>	<b>49</b>
<hr/>	
<b>Flüssig schwingen</b> (fluid golf swing)	<b>49</b>
<b>Das „ewige“ Dreieck halten</b> (keep the triangle)	<b>50</b>
<b>Balance</b> (balance) <b>im Schwung bewahren</b>	<b>50</b>
<b>Gleichbleibender Rhythmus</b> (rhythm) <b>und stimmiges Tempo</b>	<b>51</b>
<b>Richtiges Timing</b>	<b>52</b>
<b>Körperspannung im Rückschwung</b> (load)	<b>53</b>
<b>Die Freigabe der Spannung</b> (release)	<b>54</b>
<b>Zusammenwirken der drei Hauptfaktoren</b> (three zones of action) <b>des Schwungs</b>	<b>55</b>
<b>5. Den Modernen Schwung trainieren</b>	<b>57</b>
<hr/>	
<b>Der One-Piece-Takeaway</b>	<b>57</b>
<b>Der sequenzielle Takeaway</b> (sequential takeaway)	<b>57</b>
<b>Der rechte Unterarm-Takeaway</b> (right forearm takeaway)	<b>58</b>
<b>Beim Takeaway den Schläger nach rechts reichen</b> (the toe of the club into the catcher´s mitt)	<b>58</b>
<b>Mit gewinkelten Handgelenken</b> (pre-set drill) <b>starten</b>	<b>61</b>
<b>Das Gewicht verlagern</b> (weight shift)	<b>61</b>
<b>Gewichtsverlagerung üben, linkes Knie zurück, Schritt vor</b> (step drill)	<b>62</b>
<b>Zentriert</b> (centered backswing) <b>auf die Innenseite des rechten Fußes drehen</b>	<b>63</b>
<b>Griff zeigt in der Halbschwung-Position beim Rückschwung auf die Ball-Ziel-Linie</b> (pointing butt end of club at ball/target line)	<b>63</b>
<b>Den Körperwinkel halten</b> (hold your angle)	<b>65</b>
<b>Top-Position des Rückschwungs, Tablett auf der rechten Hand</b> (carry a tray of drinks)	<b>66</b>
<b>Top-Position des Rückschwungs</b> (top of backswing), <b>ins rechte Türrahmeneck</b>	<b>66</b>
<b>Die Übergangsbewegung</b> (transition move)	<b>67</b>
<b>Beim Start des Abschwungs</b> (start of the downswing) <b>mit Pause schlagen</b> (with a little pause)	<b>67</b>
<b>Im Abschwung die richtige Reihenfolge einhalten</b> (sequencing)	<b>68</b>
<b>Versionen des Abschwung-Starts</b>	<b>69</b>
<b>Der rechte Ellbogen führt</b> (leading with the right elbow)	<b>72</b>
<b>Der Abschwung mit „lag“</b>	<b>72</b>
<b>Der Pump-Drill</b> (pump drill)	<b>73</b>
<b>Der tiefe Pump-Drill</b> (pump drill with target 9 o´clock)	<b>74</b>
<b>Auf der Schaftebene</b> (shaft plane) <b>an den Ball schwingen</b>	<b>75</b>
<b>Durchschwung wie mit einer Peitsche knallen</b> (cracking the whip)	<b>76</b>
<b>Das linke Handgelenk in der Treffzone beugen</b> (bowed left wrist)	<b>76</b>
<b>Der Treffmoment</b> (impact)	<b>77</b>
<b>Vom Treffmoment aus den Schwung starten</b> (starting from impact position)	<b>77</b>
<b>Das linke Bein strecken</b> (straightening of the left leg)	<b>79</b>
<b>Im Durchschwung die rechte Hand lösen</b> (take your right hand off at the follow through)	<b>79</b>

<b>Wegschleudern des linken Arms</b> (left arm working off the chest)	<b>80</b>
<b>Das Falten der Ellbogen</b> (folding the elbows) <b>ins Finish</b>	<b>81</b>
<b>Körperstreckung</b> (post up to the finish) <b>und Körperdrehung ins Finish</b>	<b>81</b>
<b>Abschließende Empfehlungen</b>	<b>83</b>

## **6. Eine Alternative: Das Hitten** **85**

---

<b>Der Schlag von A nach B</b> (from point A to point B)	<b>85</b>
<b>Der rechte Ellbogen-Takeaway</b> (the right elbow takeaway)	<b>86</b>
<b>Verkürzter Rückschwung</b> (shorter backswing)	<b>87</b>
<b>Zum Abschwung die rechte Schulter herunterdrücken</b> (lower the right shoulder)	<b>87</b>
<b>Im Abschwung die rechte Hand herabdrücken</b> (push down the right hand)	<b>89</b>
<b>Den Treffmoment üben</b> (impact bag drill)	<b>90</b>
<b>Im Durchschwung den Körper durch die Arme in ein verkürztes Finish ziehen</b> (the body follows the arms)	<b>91</b>
<b>Zusammenfassende Empfehlungen</b>	<b>91</b>

## **7. Mehr Power** **93**

---

<b>Die 4-Faktoren-Lösung für mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit</b>	<b>93</b>
<b>Die 2-Faktoren-Lösung</b>	<b>94</b>
<b>Trainingstipp: Eine kleine Grundübung</b>	<b>95</b>
<b>Drehen auf der Stelle</b> (feet together drill)	<b>95</b>
<b>Einen zweiten Ball auf der Ziellinie wegschlagen</b> (hitting two golf balls at the same time)	<b>96</b>
<b>Die Übergangs-Bewegung</b> (transition move)	<b>96</b>
<b>Der variierte Baseball-Drill</b> (baseball rip drill)	<b>97</b>
<b>Mit umgedrehtem Schläger schwingen</b> (grip the club up by the head)	<b>97</b>
<b>Einen „woosh“ an der richtigen Stelle erzeugen</b> (whoosh drill)	<b>97</b>
<b>Einen dünnen Stab schwingen</b> (swing a light object)	<b>99</b>
<b>Ein dickeres Seil schwingen</b> (swing a rope)	<b>99</b>
<b>Lag und Release</b>	<b>100</b>
<b>Ins Finish strecken</b> (post up to the finish)	<b>100</b>
<b>Durch eine Gasse schlagen</b> (swing through the gate)	<b>103</b>

## **8. Mehr Kontrolle** **105**

---

<b>Der Gassen-Drill</b> (swing through the gate)	<b>105</b>
<b>Den Schwungpfad üben</b> (basket drill)	<b>105</b>
<b>Arme am Körper</b> (connection drill)	<b>105</b>
<b>Die Synchronisation von Händen und Körper</b> (split hand drill)	<b>106</b>
<b>Die Synchronisation von Schläger und Körper</b> (club in sync with the body)	<b>107</b>
<b>Tee im Griff deutet zum Bauchnabel</b> (butt end of the grip pointing toward belly button)	<b>108</b>
<b>Genau über einen Schläger am Boden schwingen</b> (directly over the toe line)	<b>109</b>
<b>Synchrone Halbschwünge</b> (halfswings)	<b>109</b>
<b>Auf der richtigen Ebene zum Ball schwingen</b> (on plane)	<b>110</b>
<b>Durch ein Tor schlagen</b> (hit through the gate)	<b>110</b>
<b>Zu einem Zielpunkt schlagen</b> (target orientation)	<b>111</b>

<b>9. Richtig aufwärmen</b>	<b>113</b>
Zunächst ganz allgemein den Körper von unten nach oben aufwärmen	114
Golfspezifisch aufwärmen	114
<b>10. Richtig trainieren</b>	<b>119</b>
Die Spielstärke analysieren	119
Methodik des Trainierens	120
Entwickeln Sie eine gleichbleibende Preshot-Routine	122
Schwungauslöser und Waggle üben	122
Zielorientiert trainieren	123
Einen speziellen, sicheren Schlag („go-to shot“) entwickeln	123
Flugbahnen, Flughöhen, Fluglängen trainieren	125
Kenntnis der Schlaglängen trainieren	126
Schwierige Lagen üben	127
Von welcher Stelle aus trainieren?	128
Unter Druck trainieren	128
Technisches Training/Spiel-Training	129
Think Box/Play Box	130
Trainieren auf dem Platz: Sich bestimmte Ziele setzen	131
Das Zwei-Bälle-Spiel	131
Das Ein- oder Zwei-Schläger-Spiel	132
Die 6er-Methode	132
Solide Schläge machen	133
<b>11. Ein Modell-Training</b>	<b>135</b>
Start mit dem Pendelschwung	135
Fortsetzung mit Halbschwüngen	136
Fortsetzung mit Ihrem bevorzugten Bewegungsmuster	137
Fortsetzung mit Ihrem Go-To-Schlag	137
Fortsetzung mit einem bestimmten Drill	138
Flugkurven trainieren	139
Zum Abschluss virtuell den Platz spielen	139
<b>12. Mental trainieren</b>	<b>141</b>
Das mentale Training zu Hause: Gelassenes, konzentriertes Schauen	141
Den Schwung innerlich üben	141
Durch entspanntes Anschauen lernen	142
Mentales Training als Teil des Golftrainings: Signal mittels Sprachbotschaft	142
Einen Schwunggedanken einüben	143
Mentales Verhalten auf dem Platz	143

<b>13. Nach dem Training entspannen</b>	<b>147</b>
Die 78er-Übung	147
Die Stuhl-Methode	147
<b>14. Gesundes Golfen, mit einem Geleitwort von Stefan Quirmbach</b>	<b>149</b>
Natürlich schwingen	149
Entspannt schwingen	150
Rücken- und drehfreundliche Ansprechhaltung	150
Frei drehen	150
Zentriert schwingen	150
Kompakt schwingen	151
Entspannte Schultern	151
Durch den Ball schwingen	151
Viel trinken	151
<b>15. Fitness – kräftigen, mobilisieren, dehnen</b>	<b>153</b>
Kniebeugen	154
Ausfallschritt, senken, hochdrücken	154
Becken heben	154
Aus Bauchlage Arme und Beine heben	155
Halten aus Liegestütz	155
Seitliche Schere	155
Übungen mit dem Pezziball	156
Übungen mit dem Thera-Band	158
Dehnen	160
<b>16. FELDENKRAIS®, eine Einführung von Astrid Hönemann</b>	<b>163</b>
1. Körperwahrnehmung im Stehen	164
2. Körperwahrnehmung im Liegen	165
3. Bewegungen in der Rückenlage – Drehung mit dem ganzen Körper	165
4. Abschluss im Stehen	170
Danksagung	173
Literatur- und Onlineverzeichnis	174