

# ***Inhaltsverzeichnis***

<b><i>Einführung</i></b>	<b>19</b>
Worum geht es in diesem Buch?	19
Konventionen für dieses Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Die lästigen Voraussetzungen	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Einführung in das Kurzspiel	21
Teil II: Techniken für das Kurzspiel	22
Teil III: Strategien für das Kurzspiel	22
Teil IV: Übungen für das Kurzspiel	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole in diesem Buch	23
Wie es von hier aus weitergeht	23
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Einführung in das Kurzspiel</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Eine neue Herangehensweise</i></b>	<b>27</b>
Einige Statistiken zum Kurzspiel	27
Das Kurzspiel und die Kraft	28
Wie Sie zum besten Schlag kommen	29
Übung ist wichtig	31
Die Bedeutung von Übungen erkennen	31
Einen Übungsplan aufstellen	32
Übungen müssen Spaß machen	33
Übliche Fehler vermeiden	33
Ohne Sinn spielen	34
Unvorbereitet spielen	34
Den falschen Schläger benutzen	34
Nicht realisierbare Erwartungen beibehalten	35
Zu viel denken	35
Falsches Zielen	36
Lehrbuchtechniken ignorieren	36
Halten Sie keinen Abstand	37
Niemals bremsen	37

**Kapitel 2**

**Den Tatsachen des Kurzspiels ins Auge sehen 39**

Die Gefahren und die Möglichkeiten erkennen	39
Einfache Schläge beurteilen	40
Schwierige Schläge beurteilen	40
Die Variablen beachten: Gelände und Bedingungen	41
An das Offensichtliche denken	41
Ein Gespür für die Feinheiten entwickeln	42
Ihre Optionen verstehen	43
Ihre Ziele und Erwartungen abwägen	43
Unterbewusst spielen	45
Auf der Zielgeraden bleiben	46
Die Ziellinie visualisieren	46
Nah an der Ziellinie stehen	47
Die Bedeutung des Gefühls erkennen	47
Dem Kapitän Folge leisten: Lassen Sie die vordere Hand führen	48
Nehmen Sie den Ball in die Mitte	49

**Kapitel 3**

**Rüsten für das Kurzspiel 51**

Die Auswahl der richtigen Kurzspielschläger	51
Die kurzen Schläger	53
Kurze Eisen	54
Wedges	54
Welche Schläger benutzen?	57
Große und kleine Putter	58
Der traditionelle Putter	59
Der Long-Putter	61
Der Belly-Putter	63
Den zu Ihnen passenden Putter finden	64
Sorgen Sie für Ihren Putter	66
Vorsicht zerbrechlich	66
Geben Sie sich bedeckt	67
Das eigene Heim	67
Immer sauber und trocken bleiben	67
Alles fest im Griff	68

<b>Teil II</b>	
<b>Kurzspieltechniken</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Chippen ohne Schippe</b>	<b>71</b>
Den Chip entdecken	71
Chippen, nicht putten	72
Das richtige Werkzeug für den Chip wählen	73
Ziele und Erwartungen beim Chip-Schlag	73
Eine Strategie für den Chip-Schlag entwickeln	74
Einen Chip schlagen	74
Zielen	76
Stellung beziehen	76
Seien Sie beschwingt	79
Putten und Chippen verboten: Der Runyan-Schlag	80
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Pitch, Pitch, Pitch</b>	<b>85</b>
Die Merkmale des Pitch-Schlages	85
Entfernungen einschätzen und Gefahren vermeiden	86
Die Auswahl des richtigen Pitching-Schlägers	87
Ziele und Erwartungen für den Pitch-Schlag	87
Entwickeln Sie eine Strategie für Ihre Pitch-Schläge	88
Einen Pitch schlagen	89
Die Flugbahn und Geschwindigkeit bestimmen	89
Stellen Sie sich auf	91
Der Schwung	93
Pitchen mit Hindernissen	94
Über Wasser und Bunker pitchen	94
Hohe und niedrige Pitch-Schläge	95
Von einer kahlen festen Fläche aus pitchen	96
Den Ball aus hohem Gras pitchen	97
Von unebenen Lagen aus pitchen	101
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Raus aus dem Bunker</b>	<b>105</b>
Ziele und Erwartungen für Bunkerschläge	105
Vermeiden Sie eine Explosion	107
Einen Bunkerschlag spielen	107
Den Sand beurteilen	107

Den Schläger wählen	110
Ein Bewusstsein für die Schlagfläche entwickeln	110
Die Stellung	110
Ein Ziel wählen und zielen	112
Einen Sand wegfegenden Schwung ausführen	113
Bunkerschläge aus problematischen Lagen ausführen	116
Ansteigende oder abfallende Lagen überwinden	117
Ein Spiegelei braten	119
Steile Situationen meistern	120

## **Kapitel 7**

### **Putting für Kurzentenschlossene** **123**

Werfen Sie Ihre Vorurteile über Bord	123
Putting-Fähigkeiten sind wichtig	124
Ein wenig Mathematik	124
Schleichen Sie sich in den Kopf Ihres Gegners	124
Ziele und Erwartungen für das Putting	125
Ziele setzen: Mit zwei Putts einlochen	126
Einige Putting-Verfehlungen	129
Die Grundlagen des Putting	130
Die richtige Stellung	130
Der richtige Griff	132
Die Ziellinie	133
Die Flagge schwingen	134
Die Neigung des Greens beurteilen	138
Alle Blickwinkel berücksichtigen	139
Schließen Sie Ihre Augen	139
Schütten Sie einen Eimer Wasser aus	139
Schauen Sie ins Loch	139
Die Putts der anderen Spieler beobachten	140

## **Teil III**

### **Strategien für das Kurzspiel** **141**

#### **Kapitel 8**

#### **Eine Bodenoffensive mit dem Wedge wagen** **143**

Im Vorteil durch niedrige Bälle	143
Den Kurs festlegen	144
Runter mit den Händen	145
Der Pitch and Run	147
Zielen	147

Den richtigen Schläger auswählen	148
Die richtige Stellung	148
Der richtige Schwung	148
Das berühmte Texas-Wedge	149
Schön auf dem Green bleiben	150
Rein oder raus mit dem Flaggenstock?	151
Außerhalb des Greens	151
Innerhalb des Greens	153
<b>Kapitel 9</b>	
<b><i>Die richtigen Strategien und Hilfsmittel für das Putting wählen</i></b>	<b>155</b>
Ein hervorragender Putter werden	156
Sich für einen Stil entscheiden	156
Alles oder Nichts	157
Lag-Putting	159
Achten Sie auf Ihre Geschwindigkeit	160
Schnelle Neigungen erobern	161
Dem Yips und anderen Putting-Problemen ein Schnippchen schlagen	162
Ursachen für Putting-Probleme	163
Lösungen für Putting-Probleme	164
<b>Kapitel 10</b>	
<b><i>Unkonventionelle Ansätze für das Golfspiel</i></b>	<b>169</b>
Mit einem Holz 3 chippen	170
Aus Bunkern putten	172
Ohne Putter putten	173
Ein Blick in das Regelbuch	173
Eine Entscheidung fällen	173
Von einem Golfwagenweg aus spielen	174
Freiheit für das Wedge	175
Ab ins Wasser	176
Die Seiten wechseln	177
Der Rückhandschwung	179
Das Blade umdrehen	179
Wegsehen	180
Nehmen Sie einen seitenverkehrten Schläger mit	181
Unkonventionelle Schläge einstudieren	181

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Jeder Schlag ein Flop</b>	<b>183</b>
Konzentration auf den Flop-Shot	183
Die Entscheidung für einen Flop-Shot	184
Einen Flop-Shot spielen	184
Auf den Flop-Shot verzichten	185
Die dunkle Seite des Flop-Shots erkennen	186
Die Alternativen	186
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Einen klaren Kopf behalten</b>	<b>189</b>
Neu sammeln, wenn nichts mehr geht	189
Das Tempo wiederfinden	190
Paralyse durch intensive Analyse	191
Es ist nicht Ihr Fehler	192
Den Eifer des Gefechts durchstehen	192
Die Angst akzeptieren	193
Das Ergebnis ignorieren	194
Das Vorstellungsvermögen trainieren	194
Eine positive Einstellung mit Selbstgesprächen bewahren	195
Die Zweifel aus dem Weg räumen	196
Den Schwung mit einem Spruch verbinden	196
<b>Teil IV</b>	
<b>Übungen für das Kurzspiel</b>	<b>199</b>
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Aufwärmen für das Kurzspiel</b>	<b>201</b>
Dehnübungen vor dem Spiel oder Training	201
Die Beine lockern	202
Die Oberarme und Schultern lockern	202
Den Rücken dehnen	205
Die Handgelenke und Unterarme vorbereiten	207
Trainieren Sie so, wie Sie spielen	207
Nehmen Sie das Kurzspiel mit auf die Range	208
Ein wenig Zeit auf dem Green verbringen	209
Spielvorbereitung	211
Das perfekte Aufwärmen vor einer Golfrunde	211
Aufwärmen unter Zeitdruck	213

<b>Kapitel 14</b>	
<b><i>Spielend trainieren</i></b>	<b>215</b>
Um Geld pitchen	215
Horse	217
Bingo, Bango, Bongo (Jingles)	217
Snake	219
Acht in einer Reihe	220
Wer zuerst fünf schafft	221
<b>Kapitel 15</b>	
<b><i>Techniken und Hilfsmittel zur Verbesserung Ihres Spiels</i></b>	<b>223</b>
Auf zur Range	224
Im Gleichgewicht stehen	224
Werden Sie zum einarmigen Banditen	225
Schwingen Sie im Takt der Musik	226
Im Sand und auf dem Green trainieren	227
Das Bunkerbrett	227
In der Kreide stehen	229
Kanalarbeiten	230
Training mit dem Rundholzstab	232
Zu Hause trainieren	232
Das Putting ausdehnen	233
Mit Gewichten trainieren	234
Spieglein, Spieglein	235
<b>Kapitel 16</b>	
<b><i>Von den Stars lernen</i></b>	<b>237</b>
Wie Seve Ballesteros fühlen	238
Befreien Sie sich wie Gary Player aus Bunkern (aber schlafen Sie nicht wie er darin)	239
Das harte Leben und das weiche Spiel von John Daly	239
Improvisieren wie Lee Trevino	241
Putten wie Ben Crenshaw	242
Ein Finish wie bei Annika Sorenstam	242
Wackeln wie Johnny Miller	243

<b>Teil V</b>	
<b>Der Top-Ten-Teil</b>	<b>245</b>
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn einfache Geheimnisse des erfolgreichen Kurzschlags</b>	<b>247</b>
Spielen Sie im Unterbewusstsein	247
Denken Sie an die Schlagfläche	247
Schwingen Sie entlang der Ziellinie	248
Bewahren Sie eine gleichmäßige Geschwindigkeit	248
Die Führungshand ist der Kapitän	248
Der Ball muss im Weg sein	248
Durchschwung	249
Seien Sie realistisch	249
Rollen Sie den Ball über den Boden	250
Akzeptieren Sie, dass jeder Putt gerade ist	250
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn Möglichkeiten zum Training außerhalb des Golfplatzes</b>	<b>251</b>
Bleiben Sie auf dem Teppich	251
Sehen Sie sich Golf im Fernsehen an	252
Freunden Sie sich mit Ihrem Wedge an	253
Schlagen Sie Chips in die Falten	254
Legen Sie was drauf	254
Veranschaulichen Sie sich gute Schläge	255
Sehen Sie sich Ihre Score-Karte noch einmal an	255
Halten Sie Ihre Sachen in Ordnung	256
Es gibt noch andere Sportarten und Spiele	257
Lesen Sie bei Bedarf dieses Buch	257
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn der besten Kurzschläge aller Zeiten</b>	<b>259</b>
Tway bei der PGA-Tour	259
Mize bei den Masters	260
Helau Hale!	261
Rocca mischt die British Open auf	262
Das Eine-Million-Dollar-Ass	263
Watson plündert Pebble	263
Leonard lässt los	264
Lanny zieht den Cup an Land	265
Ein kleiner Schlag für die Menschheit	266
Paynes Putts in Pinehurst	267

**Kapitel 20****Zehn großartige Kurzspiel-Golfplätze 269**

Der Old Course in St. Andrews: Fife, Schottland	269
Pinehurst Nr. 2: Pinehurst, North Carolina	270
Stadium Course, TPC in Seagrass: Ponte Vedra Beach, Florida	270
Ballybunion Old Course: Grafschaft Kerry, Irland	271
Threetops im Treetops Resort: Gaylord, Michigan	272
Strategic Fox, Fox Hills Golf Club: Plymouth, Michigan	272
Indian Creek Country Club: Miami Beach, Florida	273
Der Ocean Course im Kiawah Island Golf Resort: Charleston, South Carolina	273
Augusta National Golf Club: Augusta, Georgia	274
Club de Golf Valderrama: San Roque, Cadiz, Spanien	274

**Stichwortverzeichnis 277**

