

Stichwortverzeichnis

A

Abschlag 31
Abschlagzeit
 Regeln 92
Abstand 121
Aerodynamik 106
Aloha Press 279
Analytiker 134
Annäherungsschlag
 dünner 201
 fetter 201
Ansprechposition 105, 121
Aufteen 262
Aufwärmen 93
Aufwärmprogramm 241
Aufwärmtraining 239
Auge 121
 inneres 180
Augen-Linie 167
Aus 273
Ausbildung 53

B

Backspin
 mehr 215
Balance 103
Balance-Board 62
Balata 37–38
Ball
 aufheben 97
 droppen 263
 flach schlagen 208,
 222
 Flugweite 36
 Form 36
 Geschwindigkeit 36
 Gewicht 36
 Größe 36
 hoher 222
 Iron Byron 36
 Kompression 37
 one-piece 37
 provisorischer 262
 schlagen 106
 suchen 98, 262

 three-piece 37
 two-piece 37
 unspielbarer 274
 unterschlagen 196
Ballflug
 Faktoren 106
Ballposition 118, 209
Barkies 279
Barr, Dave 113
Baum 219
Bekleidung 49
Bent-Gras 171
Bergab-Lage 223
Bergauf-Lage 223
Bermuda-Gras 170
Bestball 252
Beta Titanium 47
Bewegungsablauf 69
Bindegewebe 68
Birdie 33, 252
Blickfeld 121
Bogey 33, 252
Bounce 186
Break 169
 lesen 169
Breite des Standes 117
Breiter Stand 226
Buch führen 248
Bunker 183
 Training 185
Bunkerspiel 183
 Problem 185

C

Cavity-Back-Design 41
Charakter 134
Checkliste
 Schwungebene 136
Chip 146
 dünner 201, 203
 fetter 201
Chippen 143, 146
 Anhaltspunkte 146
 Lage 148
 Schläger 147

 Schlagvorgang 148
Claw-Griff 163
Club
 örtlicher 57
Club-Fitting 40
Clubhaus 92
Clubvorgabe 269
Colf 33
Cook, John 105
Country-Club 94
Course Management
 230

D

Dimple-Ball 38
Distanzkontrolle 169
Distanzverlust 274
Divot 224, 267
Dogleg links 131
Dogleg rechts 131
Dominantes Auge 172
Doppel-Chip 201
Drall 215
Draufgänger 243
Draw 129, 199
Drehpunkt 103
Driver 107, 134, 247
Driving Range 57, 92
Droppen 263
Druck 173
Durchspielen 266
DVD 62
Dystonie 177

E

Eagle 252
eBay 310
Ehre 265
Eingebohrt 190
Eisen 41
Elkington, Steve 51
Endposition 125
Equipment 35
Eröffnungsschlag 250
Etikette 265

Executive 38
 Explosionsschlag 188
 Extra Stiff 40

F

Fade 129, 200
 Fairness 277
 Fantasie 220
 Feedback 59
 Fehler
 häufiger 195
 Fett treffen 201
 Fitness 239
 Fitnessstest 71, 78-81, 82
 Fitness-Training 68-69
 Flacher Schwung 105
 Flammer 63
 Flüssigmetall 47
 Fontänen-Ball 196
 Fragen stellen 60
 Frau
 Griffposition 110
 Kraft 109
 Schwung 109
 Fringe 150

G

Geschlossen 199
 Geschlossene Position
 138
 Geschlossener Stand 164
 Geschwindigkeit 181
 Gewichtsverlagerung 207
 Gewitter 229
 Golf 27
 Entwicklungen 46
 Gründe für 29
 historisch 32
 lernen 53
 schwierig 29
 Ziele 27
 Golf Advisor 307
 Golfball 35
 Auswahl 35
 Golf Channel Online 306
 Golf.com 307
 golf.de 308
 Golf Digest 61, 307
 Golfen
 Frühjahr 229

Herbst 231
 Sommer 230
 Winter 232
 Golfer
 Sprache 313
 Typ 134
 werden 31
 GOLF Journal 61
 Golflehrer 53
 guter 54
 Golf Magazine 61
 Golfplatz
 19. Loch 30
 Abschläge 31
 Länge 30
 Par 30
 Par-3 30
 Par-4 30
 Par-5 30
 Regen 229
 Tee 31
 typischer 30
 Golfplätze
 online 309
 Golfschläger
 Übergangslösung 39
 Golfschuh 50
 Golfschule 56
 Golfschwung 103
 Arten 105
 Golf-Site 305
 Golfsmith 43
 Golfstunde 56
 Golf Tipps 61
 Golfuhr 50
 Grafit 46-47
 Graswuchs 170
 Green
 langsames 182
 schnelles 182
 Greenies 279
 Greifen
 kürzer 227
 Griff 40, 110
 Interlocking 112-113
 Klaue 163
 Reverse-Overlapping-
 Griff 160
 Vardon 112
 vervollständigen 114

Zehn-Finger-Griff
 112-113

Griffdruck 207
 Groschenpott 279
 Grün
 ausloten 171
 schnelles 171
 Gummisauger 50
 Guttapercha 38
 Gutter 38

H

Half cord 231
 Handicap 260
 bekommen 268
 ermitteln 269
 Handicap-System 268
 Handicap-Verteilung 271
 Hanglage 222
 Haskell-Ball 38
 Haskell, Coburn 38
 Hickoryholz 48
 Hinter dem Ball 119
 Höhe 220
 Honorable Company of
 Edinburgh Golfer 257
 Hook 199
 Hooken 197
 Horizontal 136
 Hosel 205
 Hüftrotation 82
 Hybrid-Schläger 44

I

Indoor-Golf 233
 Informationsquelle 61
 Interlocking-Griff 112-113
 Iron Byron 36

J

Jahreszeit 229
 Jammern 98
 Junks 279

K

Knie
 beugen 117
 Kompression 37
 Kopf 157
 Kopffixierer 63

Kopfhaltung 195
 Korai-Gras 171
 Körper 124
 Kostis/McCord Learning
 Center 59
 Kraft 108
 Frauen 109
 Kürzer greifen 227
 Kurzer Putt 172
 Kurzes Spiel 143

L

Lage 190
 seitliche 222
 Laid-Off 136
 Lampenfieber 250
 Länge 207
 Längenanspannungskurve
 177
 Langer Putt 174
 Leichter schwingen 226
 Leistungstest 70
 Leiter-Drill 176
 Lernen
 Hilfsmittel 62
 Lesen des Breaks 169
 Lie 41, 135
 Liebenswerte 134
 Lie-Winkel 41
 Linie 179
 Linie lesen 164
 Link 30, 183
 Linkshänder 109
 Lob-Wedge 43, 147
 Loch schenken 272
 Lochwettbewerb 272
 Taktik 281
 Loft 40
 Long-Nose-Schläger 48
 LPGA 306
 Luftschlag 275

M

Maraging-Stahl 47
 Marken-Golf.de 310
 Metallhölzer 46
 Minischwung 123
 MOI 159
 MOI-Putter 159
 Moment of Inertia 159

Morris, Young Tom 35
 Muscle Back 41

N

Never up, never in 168
 Niblick-Schläger 48

O

Oberhalb der Füße 222
 Offene Position 138
 Offener Stand 164
 Öffentlicher Platz 92
 Out-of-bounds 273

P

Par 30
 kratzen 144
 Par-3 30
 Par-4 30
 Par-4-Loch 245
 Par-5 30
 Partnerwahl 280
 Pech 217
 Penalty Area 274
 Pendelbewegung 164
 Persönlichkeit 176
 PGA-Professional 53,
 295
 PGA-Seite 306
 PGA-Tour 305
 Pitch 150
 Pitchen 143, 150
 Pitching-Wedge 43
 Pitchmarke 266
 Plane-Truth-Putting-
 System 203
 Plastikröhre 50
 Platzreife 269
 Play-Club 48
 Plumb-Bobbing 171
 Press 279
 Pro 53
 Pro-Am 285
 Caddie 286
 Pro-Shop
 virtueller 309
 Pull 207
 Push 206
 Putt
 Gefälle 182

gerade vor 173
 gerade zurück 173
 Kategorien 158
 kurzer 172
 langer 174
 Probleme 203
 schenken 279
 Steigung 182
 unter Druck 173
 Putten
 ausgestreckter Reverse-
 Overlapping-Griff 161
 Bewegung 160
 crosshanded 162
 Grundlagen 160
 Haltung 164
 richtig stehen 167
 Schultern öffnen 163
 Tipps 181
 Wegknicken 162
 Putter
 Auswahl 157
 center-shafted 158
 face-balanced 158
 heel-shafted 158
 MOI 159
 Typen 157
 Putt-Griff 160
 Putt-Haltung 164
 Putting-Cleek 48
 Putts brechen 164

R

Ready Golf 286
 Rebuild 69
 Reeducate 69
 Regelverstoß 259
 Regen 226, 228
 Ausrüstung 228
 Regenbekleidung 228
 Release 69
 Resort-Platz 95
 Reverse-Overlapping-
 Griff 160
 Reverse Pivot 211
 Rhythmus 127
 Richtungsabweichung
 209
 Rotationsflexibilität 79
 Hüften 82

Rough 218
 Routine 115, 251
 Rückschwung 108, 138

S

Saisonziel 230
 Sand-Hindernis 183
 Sandies 279
 Sand-Wedge 43, 186
 Saturday Series 285
 Schaft 40
 steifer 40
 Schaftlänge 41
 Schenken 279
 Schlag
 Rough 218
 toppen 200
 visualisieren 129
 Schläger
 benutzen 44
 Cavity-Back-Design 41
 Club-Fitting 40
 Eisen 41
 Griff 40
 Informationen zu 43
 Lie-Winkel 41
 Lob-Wedge 43
 Loft 40
 Muscle Back 41
 Pitching-Wedge 43
 Sand-Wedge 43
 Schaft 40
 Schlägerkopf 40
 Schlägerabstimmung 41
 Kosten 41
 Schlägerhaube 50
 Schläger-hinter-der-
 Wirbelsäule-Test 71
 Schlägerkopf 40, 185
 Schlägerproduktion
 Materialien 47
 Schlägerwahl 39
 Schlagschnur 62
 Schnelles Grün 171
 Schwingen
 leichter 226
 Schwung
 aufbauen 109
 Draws 199
 einleiten 127

entwickeln 133
 Fade 200
 fast perfekt 131
 flacher 105
 Frauen 109
 Gewichtsverlagerung 211
 Grundregeln 109
 Hook 199
 kurzer 105
 langer 105
 offen stehen 207
 Pull 207
 Push 206
 Reverse Pivot 211
 Schwanken der Hüften 213
 Slicen 197
 starten 122
 steiler Abschwungswinkel
 196
 Sway 212
 tiefster Punkt 119, 195
 unterschlagen 196
 von oben kommen 209
 Winkel 209
 zu kurz 214
 zu lang 214
 Schwunganalyse 98
 Schwungauslöser 128
 Schwungebene 135
 Checkliste 136
 festlegen 135
 überprüfen 136
 Schwunggedanke 21, 59
 Schwungrhythmus 127
 Scorekarte 259
 ausfüllen 260, 270
 Scramble 252
 Scratch-Handicapper 144
 Seitliche Lage 222
 Selbstvertrauen 156
 Shank 204–205
 Skins 279
 Skymark 196
 Slicen 197
 Socket 205
 Softspike 50
 Sohle 186
 Sonnenschutz 231
 Spel Metten Kolve 33
 Spezienschlag 219

Spiegelei 190
 Spiel
 anderes 99
 schwierig 29
 Spieler
 schwächste 97, 99
 Spiellektion 57
 Spielregel 257
 Spoon-Schläger 48
 Spritzgussverfahren 46
 Square 136
 Stableford 252
 Stadler, Craig 51
 Stand 116
 Breite 117
 breiter 226
 geschlossener 164
 Mitte 120
 offen 164
 Stimpfmeter 47
 Strafschlag 273
 Strategie 27, 243
 Stymie 258
 Surlyn 37
 Sway 212
 Syndikat 279

T

Taktisches Golf 243
 Technologie 45
 Tee 31, 50
 Strategien 243
 Tempo 167
 Test
 Hüftrotation im Sitzen
 82
 Leistungstests 70
 Rumpfrotation im
 Sitzen 79
 stehender Dysbalance-
 Test 78
 Tie 279
 Titanium 46
 Toppen 200
 Torque 159
 Tradition 45
 Trägheitsmoment 159
 Trainieren 253
 Trainingsprogramm 69, 230
 Trampolineffekt 46

Treffmoment 136
 Triple-Bogey 220
 Trottel 99
 Two-Piece-Ball 38

U

Übung

Balance-Übung 78
 Bauchlage 76
 Bauchmuskel-Burner 84
 Bogenschütze 88
 gestreckte Hüftrotation in
 Rückenlage 83
 Handgelenke stärken 109
 liegende Bauch- und
 Schulterblattpressung 76
 liegende Brust- und Wirbel-
 säulenstreckung 74
 Medizinball-Rotation 89
 Oberkörper 84
 Rückenrotationstraining
 80
 russische Drehung 86
 sitzende Rumpf-
 rotationen 87
 Superman 85
 Unspielbarer Ball 274
 Unterhalb der Füße 222

Unterricht
 nehmen, wo 56
 optimaler 58
 Up and down 144
 Urethanelastomer 37
 Utility-Schläger 44

V

Vardon-Griff 112
 VcG 270
 Vereinigung clubfreier
 Golfspieler 270
 Verhalten
 unsportliches 277
 Verhungern 168
 Vertikal 136
 Video 62, 234
 Vierer 96, 252
 Visualisieren 129
 Vorbereitung 241
 Vorgabeschlag 271
 Vorstellungskraft 220
 Vorwärtsrotation 108

W

Waggle 127
 Wasserhindernis 274
 Wette 277

Wetter
 schlechtes 217
 Wettspielform 252
 Wind 226
 Wuchsrichtung 170

Y

Yips 47, 176
 täuschen 177

Z

Zählwettbewerb 272
 Zehen-Linie 164
 Zehn-Finger-Griff 112–113
 Zielen 115, 178
 Ziellinie 136, 206
 Zielroutine 115
 Zocken 277, 284
 Zone 126
 Zubehör 50
 Golfuhren 50
 Gummisauger 50
 Plastikröhren 50
 Schlägerhauben 50
 Tees 50
 Zurückschnellen 125
 Zweifel 59
 Zwischenziel 115

