

# 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  
 Guttery 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 77  
 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  
 Liebenswertes 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

