

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	19
Teil I: Wie man loslegt – Nein, Sie können noch keinen Ball schlagen	25
Kapitel 1: Was ist dieses Golf eigentlich?	27
Kapitel 2: Equipment	35
Kapitel 3: Golf – Braucht man dazu eine formale Ausbildung?	53
Kapitel 4: In Golfform kommen	65
Kapitel 5: Wo und mit wem man spielt	91
Teil II: Ohne den richtigen Schwung geht gar nichts	101
Kapitel 6: Dem Schwung auf der Spur	103
Kapitel 7: Einen eigenen Schwung entwickeln	133
Kapitel 8: Chippen und Pitchen	143
Kapitel 9: Putten – Die Kunst, den Ball rollen zu lassen	155
Kapitel 10: Bunkerspiel	183
Teil III: Übliche Fehler und einfache Lösungen	193
Kapitel 11: Die häufigsten Fehler und wie man sie beseitigt	195
Kapitel 12: Der richtige Umgang mit Pech und schlechtem Wetter	217
Teil IV: Golf in der Öffentlichkeit spielen	235
Kapitel 13: Auf die Plätze, fertig, los	237
Kapitel 14: Regeln, Etikette und Ausfüllen der Scorekarte	257
Kapitel 15: Unsportliches Verhalten oder Fairness?	277
Kapitel 16: Ihr Spiel verbessern	289
Teil V: Der Top-Ten-Teil	299
Kapitel 17: Die zehn Golfgebote	301
Kapitel 18: Golf im Web	305
Teil VI: Anhang	311
Kapitel 19: Die Sprache der Golfer	313
Stichwortverzeichnis	333



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Über die Fachkorrekturin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Wie man loslegt – Nein, Sie können noch keinen Ball schlagen	21
Teil II: Ohne den richtigen Schwung geht gar nichts	22
Teil III: Übliche Fehler und einfache Lösungen	22
Teil IV: Golf in der Öffentlichkeit spielen	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Teil VI: Anhang	22
Symbole in diesem Buch	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
WIE MAN LOSLEGT – NEIN, SIE KÖNNEN NOCH KEINEN BALL SCHLAGEN	25
Kapitel 1	
Was ist dieses Golf eigentlich?	27
Die Ziele des Spiels	27
Warum Golf das schwierigste Spiel der Welt ist	29
Warum Golf spielen?	29
Was Sie auf einem typischen Golfplatz finden	30
Wie Sie zu einem »echten« Golfer werden	31
Interessante historische Informationen zu Golf	32
Kapitel 2	
Equipment	35
Golfbälle – Wie wählt man richtig aus?	35
Was bei der Schlägerwahl zu beachten ist	39
Der erste Satz Golfschläger als Übergangslösung	39
Schläger nach Maß auswählen	40
Schläger selbst bauen	43
Schlägerwissen für Fortgeschrittene	43
Wann man welchen Schläger benutzt	44
Tradition gegen Technologie: Arbeiten Sie am Erfolg	45
Bekleidung: Angezogen wie ein Profi	49
Zubehör: Das Zeug, das Sie brauchen	50

Kapitel 3	
Golf – Braucht man dazu eine formale Ausbildung?	53
Zehn Dinge, über die ein guter Lehrer verfügen sollte	54
Finden Sie heraus, woran Sie arbeiten müssen	54
Wo man Unterricht nimmt	56
Golfschulen	56
Driving Ranges	57
Örtliche Clubs	57
Spielektionen	57
Wie man aus einer Stunde das Beste herausholt	58
Seien Sie ehrlich	58
Hören Sie auf das Feedback	59
Überwinden Sie Ihre Zweifel	59
Stellen Sie Fragen	60
Bleiben Sie locker	61
Andere Informationsquellen zum Thema Golf	61
Golfbücher, die fast so gut sind wie dieses	61
Monatsmagazine	61
Videos und DVDs: Der reine »Anschauungsunterricht«	62
Hilfsmittel zum Erlernen des Spiels	62
Kapitel 4	
In Golfform kommen	65
Warum so viele Neugolfer aufgeben!	66
Fünf wesentliche Elemente für den Erfolg	67
Der Schlüssel zur Golf-Fitness	67
Struktur reguliert die Funktion	68
Fitness-Training verbessert die körperliche Struktur	68
Fitnessprogramm muss golfspezifisch und idealerweise personalisiert sein!	69
Tests und Übungen zur Verbesserung Ihres Golfspiels	70
Test 1: Schläger hinter Wirbelsäule	71
Test 2: Stehender Dysbalance-Test	78
Test 3: Rumpfrotation im Sitzen	79
Test 4: Hüftrotation im Sitzen	82
Oberkörper-Übungen für mehr Kraft und weniger Schmerzen	84
Der Bauchmuskel-Burner	84
Der Superman	85
Die russische Drehung	86
Die Rumpfrotation im Sitzen	87
Der Bogenschütze	88
Die Medizinball-Rotation	89
Kapitel 5	
Wo und mit wem man spielt	91
Driving Ranges	92
Öffentliche Plätze	92

Regeln für die Abschlagzeiten	92
Jetzt bin ich da. Was jetzt?	93
Clubs	94
Resort-Plätze	95
Sich am ersten Tee mit anderen bekannt machen.	96
Wenn man der schwächste Spieler ist	97
Den Ball aufheben	97
Suchen Sie selbst nach Ihren Bällen	98
Jammern Sie nicht	98
Verzichten Sie auf Schwunganalysen	98
Wenn man nicht der schwächste Spieler ist	99
Der Umgang mit Trotteln	99
Mit wem man nicht spielen sollte	99
Wie Sie überleben	100

**TEIL II
OHNE DEN RICHTIGEN SCHWUNG GEHT GAR NICHTS..... 101**

**Kapitel 6
Dem Schwung auf der Spur 103**

Alles beginnt mit der Balance	103
Jedem sein eigener Schwung.	105
Faktoren des Ballflugs.	106
Den Ball schlagen.	106
Den Ball in die Luft befördern	106
Kraft erzeugen	108
Schwung aufbauen	109
Der Griff.	110
Das Zielen	115
Der Stand.	116
Das Beugen der Knie	117
Die Ballposition.	118
Der tiefste Punkt des Schwungs	119
Auf die Augen kommt es an	121
Eine Handbreit Abstand	121
Den Schwung starten: Trainieren Sie zunächst Hände und Arme	122
Minischwünge: Hände und Arme	123
Der Körper.	124
Das Zurückschnellen	125
Die Endposition: Die gute Haltung macht's	125
Die Einzelteile zusammenfügen.	126
Den Schwung einleiten: Der »Waggle«	127
Schläge visualisieren	129
Ein fast perfekter Schwung.	131

Kapitel 7	
Einen eigenen Schwung entwickeln	133
Welcher Typ Golfer sind Sie?	134
Die Schwungebene festlegen	135
Die wichtigsten Punkte zum Überprüfen	136
Am höchsten Punkt	138
Gehen Sie den Weg, den andere bereits gegangen sind	139
Kapitel 8	
Chippen und Pitchen	143
Golf hat seine Höhen und Tiefen	143
Was man über das Chippen wissen muss	146
Anhaltspunkte	146
Welchen Schläger man benutzt	147
Das Problem der Lage	148
Der Schlagvorgang beim Chip	148
Wie man den Pitch spielt	150
Kapitel 9	
Putten – Die Kunst, den Ball rollen zu lassen	155
Glauben Sie an sich selbst	156
Es spielt sich alles im Kopf ab	157
Der wichtigste Schläger in der Golftasche	157
Ihre Art zu schlagen verrät Ihnen, welchen Putter Sie benötigen	157
Hightech-Putter: Neue Möglichkeiten	158
Die Grundlagen der Putt-Bewegung	160
Der Putt-Griff	160
Die richtige Haltung beim Putten: Einfach hinstellen und rein damit	164
Was Sie übers Tempo wissen müssen	167
Das Break lesen	169
Den Graswuchs einschätzen	170
Das Grün ausloten	171
Kurze Putts	172
Lange Putts	174
Der gefürchtete Yips	176
Die Kunst des Zielens	178
Die Augen lieben Linien	179
Geschwindigkeit ist tödlich	181
Das Rollen des Balls – noch einmal zusammengefasst	182
Kapitel 10	
Bunkerspiel	183
Man nennt sie besser Bunker – und nicht Sand-Hindernis!	183
Das Problem mit dem Bunkerspiel	185
Die besondere Bauweise des Sand-Wedge	186

Der Explosionsschlag 188
 Lebendig begraben! 190

**TEIL III
 ÜBLICHE FEHLER UND EINFACHE LÖSUNGEN 193**

**Kapitel 11
 Die häufigsten Fehler und wie man sie beseitigt 195**

Den Ball unterschlagen (Fontänen-Ball) 196
 Slicen und Hooken 197
 Schläge toppen 200
 Zu fett und zu dünn getroffene Annäherungsschläge 201
 Sie können keinen Putt lochen? 203
 Shanks 204
 Der Push 206
 Der Pull 207
 Keine ausreichende Länge 207
 Zu flacher Ballflug 208
 Schläge gehen aus der Richtung 209
 Von oben treffen 209
 Reverse Pivot 211
 Vom Ball wegschwanken (Sway) 212
 Die Hüfte schiebt zu stark zum Ziel 213
 Der Aufschwung ist zu lang 214
 Der Aufschwung ist zu kurz 214
 Ich will mehr Backspin 215

**Kapitel 12
 Der richtige Umgang mit Pech und schlechtem Wetter 217**

Schläge aus dem Rough 218
 Das Problem mit den Bäumen 219
 Speziälschläge 219
 Die richtige Höhe finden 220
 Kreisel-Golf – seitliche Lagen 222
 Divots und andere kleine Gräber 224
 Aufpassen aufs Toupet – starke Winde im Anmarsch 226
 Waterworld: Tage, an denen kein trockenes Land in Sicht ist 228
 Die richtige Ausrüstung – sanftes Segeln oder raue See 228
 Der Golfplatz bei Regen 229
 Golfen zu allen Jahreszeiten: Kampf gegen die Elemente 229
 Frühjahrsputz: Zeit aufzutauen und wieder zur Arbeit zu gehen 229
 Sommergolf: Spaß in der Sonne 230
 Ein Muss für jeden Golfer: Der Herbst 231
 Wintergolf 232

TEIL IV GOLF IN DER ÖFFENTLICHKEIT SPIELEN 235

Kapitel 13 Auf die Plätze, fertig, los 237

Das Aufwärmtraining	239
Den Schwung auf Touren bringen	241
Strategien für das erste Tee	243
Strategie 1: Markieren Sie nicht den »Draufgänger«	243
Strategie 2: Denken Sie nach, bevor Sie zum Driver greifen	245
Strategie 3: Spielen Sie drei einfache Schläge	247
Seien Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst	247
Das Lampenfieber am ersten Abschlag überlisten	250
Andere Wettspielformen	252
Den Score im Auge behalten	252
Trainieren	253

Kapitel 14 Regeln, Etikette und Ausfüllen der Scorekarte 257

Die Spielregeln aus dem Jahre 1744	257
Die heutigen Regeln	259
Ausfüllen der Scorekarte	260
Aufteen	262
Bälle suchen	262
Das Droppen des Balls	263
Belehrung	264
Etikette: Was Sie wissen sollten	265
Das Handicap-System	268
So bekommen Sie ein Handicap	268
Die Ermittlung des Handicaps	269
Was bedeutet Handicap?	270
So füllen Sie die Scorekarte aus	270
Das Lochwettbewerb	272
Das Zählwettbewerb	272
Strafschläge	273
Out-of-bounds	273
Unspielbarer Ball	274
Penalty Areas	274
Luftschlag	275

Kapitel 15 Unsportliches Verhalten oder Fairness? 277

Wette gefällig?	277
Am ersten Abschlag	278
Nassaus, Skins, Junks und andere Wetten	278
Putts »schenken«	279
Partnerwahl	280

Taktik beim Lochwettbewerb 281
 Geben Sie niemals auf 282
 Die Golfrunde mit dem Chef 283
 Ein Pro-Am überleben 285
 Besorgen Sie sich einen Caddie 286
 Seien Sie bereit für den Schlag 286
 Werfen Sie das Handy weg 286
 Besorgen Sie sich einen Birdiemaker 287
 Wenn Sie nicht mehr aufholen können, heben Sie den Ball auf! 287
 Legen Sie nicht allzu viel Gewicht auf Ihren Score 287
 Achten Sie darauf, wo Sie gehen und stehen 287
 Coachen Sie nicht den Pro 288

**Kapitel 16
 Ihr Spiel verbessern 289**

Vom Golfneuling zum besseren Golfer aufsteigen 289
 Schläge sparen mit Strategien 290
 Sich das Spiel nicht unnötig schwer machen 291
 Wissen, wann Helden gefragt sind 292
 Einen längeren Schläger wählen 294
 Sich von den Profis helfen lassen 295
 Sich an den Champions orientieren 295

**TEIL V
 DER TOP-TEN-TEIL 299**

**Kapitel 17
 Die zehn Golfgebote 301**

Nehmen Sie einen Schläger, mit dem Sie sicher ans Ziel kommen 301
 Putten Sie, wann immer Sie die Chance dazu haben 302
 Halten Sie den Kopf so ruhig wie möglich 302
 Behalten Sie Ihren Sinn für Humor 302
 Wagen Sie nur Einsätze, die Sie sich auch leisten können 302
 Schlagen Sie den Ball bei Wind möglichst flach 303
 Nehmen Sie Trainerstunden 303
 Geben Sie niemals Ihrer Frau Unterricht 303
 Teen Sie den Ball am Abschlag immer auf 303
 Machen Sie niemals sich selbst für schlechte Schläge verantwortlich 304

**Kapitel 18
 Golf im Web 305**

Cooler Cyber-Golf-Sites 305
 Die PGA-Tour 305
 Die LPGA 306
 ESPN 306
 Golf Channel Online 306
 Die deutsche PGA-Seite 306

18 Inhaltsverzeichnis

Alles rund um die Majors	307
Golf.com	307
Golf Digest	307
Golf Advisor	307
Die offizielle Website des Deutschen Golf Verbandes und Bernhard Langer	308
Fairwaykids – Alles rund ums Jugendgolf	308
Golfpost	308
Golf-Rules	308
Golfplätze online besuchen	309
Virtuelle Pro-Shops: Golfausrüstung online kaufen	309
Die großen Shops	310
eBay	310
Marken-Golf.de	310
TEIL VI	
ANHANG	311
Kapitel 19	
Die Sprache der Golfer	313
Stichwortverzeichnis	333